



**ПУТЬ**<sup>ww</sup>  
**ПОБЕДИТЕЛЯ**  
ВЛАДИМИР ДОВГАНЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Глава 1. Путь освобождения от заблуждений.....	5
Глава 2. Путь слова.....	20
Глава 3. Путь к богатству.....	36
Глава 4. Путь мечты.....	62
Глава 5. Путь мысли.....	70
Глава 6. Путь счастья.....	80
Глава 7. Путь выхода из тени неудач.....	88
Глава 8. Путь поиска смысла жизни.....	95
Глава 9. Путь преодоления страха смерти.....	105
Глава 10. Путь Победы над привычкой жаловаться...	115
Глава 11. Путь Победы над алкоголем.....	124
Глава 12. Путь лидера.....	136
Глава 13. Путь здоровья.....	140
Глава 14. Путь освобождения от обиды.....	153
Глава 15. Путь здорового питания.....	163
Глава 16. Путь освобождения от депрессии.....	178
Глава 17. Путь новой медитации.....	180
Глава 18. Путь к просветлению.....	189

*Жизнь – это путь, к счастью или страданию.  
Выбирать Вам!*

*Истинный путь Победителя – быть счастли-  
вым и щедро делиться счастьем со всем миром!*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

### **Кто Вы? Какой путь выбрали? Кто такие Победители?**

Мир делится на счастливых и несчастных, на богатых и бедных, на дураков и умных, на разрушителей и созидателей, на больных и здоровых. Задайте себе вопрос – на чьей Вы стороне? На стороне света, счастья, любви, богатства или на тёмной стороне слёз, страданий, бедности и болезней?

Какой путь выбрали Вы? Путь тьмы или света? Ваш выбор – путь Победителя или путь неудачника?

Победитель – это не силач, отнимающий у слабых. Победитель – это не богат, угнетающий бедных. Победитель – это человек, преодолевший свои страхи, комплексы, болезни, бедность. Истинные Победители, не смотря ни на что, ежедневно идут по пути развития личности, интеллекта, силы духа и мужества. Победитель – это человек, живущий по принципу: сегодня быть счастливей, чем вчера! Сегодня быть гениальней, чем вчера! Сегодня быть богаче, чем вчера! Победитель – это человек, одержавший Победу над своими слепыми, мрачными, животными инстинктами! Истинный Победитель – это человек, убивший в себе животное!

Самые уважаемые Победители на Земле – это люди, встающие на путь развития личности в 75-90 лет. Когда Вы молоды, сама природа Вас развивает. А вот когда Вам за 75, и Вы встаёте на путь Победителя – это настоящее чудо! Это настоящий героизм и величие! Рождение нового Победителя напоминает чудо рождения белоснежного лотоса. В мерзкой, вонючей грязи бессмысленной жизни распускается белоснежный,

божественно красивый лотос – символ чистоты и просветления. Истинный путь Победителя – быть счастливым, щедро делиться своим счастьем с близкими и всем миром!

Моя миссия – обучать людей счастью, вести людей к просветлению и осознанности! Я смело продолжаю дело Сократа, Лао-цзы, Конфуция и Бодхидхармы. Я продолжаю задавать вопросы. Я продолжаю решительно исследовать жизнь. Я не считаю себя умнее Вас. Если Вы, дорогой читатель, поможете мне что-то понять, чему-то научите меня – я буду Вам бесконечно благодарен. Я знаю, что ничего не знаю. И поэтому считаю своим долгом учиться у мудрых людей. Более тридцати лет я собираю по всему миру истинную мудрость!

Кто-то собирает и коллекционирует картины, кто-то бриллианты, а я собираю знания и мудрость. Я считаю знания самым дорогим богатством на свете. А самое полезное знание – это знание о том, как быть счастливым. Величайший Сократ говорил: «В мире есть только одно зло – это невежество, и есть одно благо – это знания». Сегодня человечество в погоне за материальным богатством забыло о главном – о счастье! Поэтому вокруг нас так много несчастных людей!

Почему я абсолютно верю в то, что Вы легко сможете добиться счастья и успеха? Потому что Вы от рождения обладаете гигантскими возможностями, Вы обладаете фантастическим потенциалом! Просто Вас не научили, как быстро раскрыть свои сверхспособности. Не научили, как быстро стать уверенным, счастливым и сильным. Моя уверенность в Ваших новых Победах опирается на успехи тысяч моих учеников! Они смогли раскрыть свой гигантский потенциал – и Вы легко сможете!

Дорогой читатель, не важно, сколько Вам лет – десять или девяносто пять, не важно, где Вы живёте – в Лондоне, Нью Йорке, Саратове или маленьком поселке под Хабаровском, не важно, какое у Вас образование – важно какой путь Вы выберете сегодня, по какому пути Вы пойдёте завтра! Я предлагаю единственный разумный путь! Путь счастья! Путь Победителя!

Если Вы со мной согласны, произнесите два волшебных слова: «Я – Победитель!». Крепко держите мою руку и... вперёд – к счастью, богатству и успеху!!!

# ГЛАВА 1

## ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

*В каждом человеке солнце, только  
дайте ему светить!*

**Сократ**

*Я бы обменял все свои технологии  
на встречу с Сократом.*

**Стив Джобс**

Дорогой Победитель, сделайте первый, важнейший шаг! Освободитесь от старых убеждений, а по правде сказать – заблуждений. Прежде всего, Вам необходимо разрушить старые заблуждения. Заблуждения – это ментальные каторжные, ржавые оковы, мешающие дышать, жить, летать. Заблуждения – это ослепляющий смертельный яд, каждый день убивающий нашу жизнь и счастье! Согласитесь, даже Олимпийский чемпион не сможет одержать победу, если его организм отравлен!

Представляю Вашему вниманию самые распространённые заблуждения: «У меня нет знаний», «Я уже старая, мне поздно начинать», «У меня нет стартового капитала», «Я живу в глухой дыре», «У меня нет связей». Представьте заблуждения в виде грязной, чёрной повязки на Ваших глазах. Согласитесь, с завязанными глазами далеко не уйдёшь. После прочтения первой главы от этой мерзкой повязки в Вашем сознании и следа не останется!

Самое страшное препятствие на пути к счастью и богатству находится у нас в голове. Внешние преграды, какими бы они большими, высокими ни были, можно преодолеть. Всегда можно найти высокую лестницу, можно сделать подкоп, можно взорвать их, обойти или, используя вертолёт, перелететь. А как разрушить стены, которые находятся в нашей голове, как через них перебраться? Как их можно взорвать? Самые прочные, невидимые тюремные стены находятся в Вашей голове.

Как они там появились? Кто там их построил?

Когда Вы были маленькими, Вы мечтали о большом, о прекрасном, о великом. Вы летали над облаками. Вы танцевали со звёздами. У Вас было ощущение, что Вы можете всё! Вы можете изменить мир. И это истинная правда – от рождения Вы обладаете богатырской, сказочной силой! Но когда Вы росли, взрослые постоянно убивали Вашу силу такими невинными фразами: «Будь реалистом!», «Это невозможно», «Будь как все» или «Не высывайся, не рисуйся».

Всё Ваше детство, юность, да и всю оставшуюся жизнь серая масса постоянно внушала Вам рабские установки. Ползающее, закованное в цепи рабской негативной ментальности, Ваше окружение неосознанно делало все для того, чтобы Вы никогда не взлетели! Они делали всё для того, чтобы Вы были как все – и это ужасно. Технологию порабощения детей хорошо демонстрирует старая притча.

Однажды путешественник увидел, как огромный, сильный слон, привязанный тоненькой верёвкой, страдая от жары, терпел обжигающее спину солнце. Рядом были прохладные зелёные джунгли, а сильный гигант стоял и мучился.

– Странно, – подумал путник. – Такое могучее животное стоит и страдает, вместо того чтобы разорвать тонкую верёвку и освободиться. Подойдя к погонщику, путник спросил, почему это сильное животное мучается, вместо того, чтобы разорвать эту тоненькую-тоненькую верёвку и стать свободным?

Погонщик ответил:

– Когда слон был маленьким, он изо всех сил пытался порвать верёвку, но у него ничего не получалось. Когда он вырос, он больше не пытается.

Это одна из самых главных причин того, что мы упускаем свою жизнь, упускаем своё счастье и богатство. Мы перестаём делать попытки. Потерпев сто поражений, пережив сто неудачных попыток, мы, вместо того, чтобы решительно приступить к сто первой попытке, останавливаемся, как тот слон, мы перестаём верить в успех, мы перестаём делать попытки! Мы предаём путь счастья. А правда жизни заключается в том, что с каждой новой попыткой мы приобретаем новый опыт. Мы становимся сильнее и умнее! Ведь каждая новая попытка, пусть даже не-

удачная – это хорошая тренировка, которая делает нас сильнее и мудрее! Но вот беда – мы не делаем новых попыток! Мы, связанные невидимыми цепями, которые находятся в нашей голове, обрекаем себя на вечное страдание и несчастье.

Сама Вселенная яркими примерами постоянно учит нас: «Не останавливайся, не сдавайся, сделай ещё одну попытку!». Сама природа кричит нам: «Не сдавайся, рви эти ржавые тюремные цепи! Ну, пожалуйста, сделай ещё одну попытку! Стань счастливым и богатым!».

Посмотрите внимательно, дорогой Победитель, сколько попыток делают деревья, чтобы продлить свой род. Хрупкая яблоня каждый год рождает сотни яблок. В каждом яблоке по несколько семян. Могучий дуб вот уже триста лет каждый год делает попытки продлить свой род. Каждый год дуб рождает тысячи желудей. То же самое делает клён. Успех – это способность идти от поражения к поражению, не теряя веры! Сама природа показывает нам путь к богатству, успеху и счастью. Беда миллионов людей в том, что нас отучили делать попытки.

Я преподаю науку побеждать более двадцати лет. И когда я спрашиваю самых разных людей, что мешает им быть богатыми и счастливыми, я слышу одни и те же оправдания, одни и те же заблуждения: «Мне уже 60 лет, моё время ушло» – говорят обманутые люди.

Кто-то наивно полагает, что ему не хватает образования, кому-то не хватает здоровья, связей, стартового капитала.

Но это всё самообман. Людям не хватает правды – правды о самих себе. Люди, как тот могучий слон, не видят, не знают своей бесконечной силы, ведь не зря же сказано: «Человек создан по подобию Бога». Только правда о нас самих быстро разрушит невидимую тюрьму в нашей голове. Только правда о нашей силе, таланте, энергии легко разрывает невидимые тюремные цепи, которыми так старательно сковывали нас с самого детства. Я не буду убеждать Вас в том, что Вы можете добиться абсолютно всего. Я просто буду рассказывать правдивые истории, которые помогут Вам стать великим художником, бизнесменом, политиком, учёным, стать самой лучшей на свете мамой, бабушкой, стать счастливым, богатым и здоровым! Я буду рассказывать Вам правдивые истории о людях, которые так же как и Вы были обмануты, так же как и Вы находились в плену заблуждений, но смогли вырваться из плена тёмной,

страшной тюрьмы.

Мы решительно начинаем освобождаться от ядовитых заблуждений при помощи правды жизни. Первое заблуждение: «Я уже старый, мне уже поздно начинать менять свою жизнь», «Мне уже 60, и вся моя жизнь уже позади», «Я уже не живу, а доживаю». А я абсолютно уверен, что 60 лет – это самый рассвет человеческих сил. Точнее, не 60, а 70.

Подарю Вам историю, которая мгновенно изменит Вашу жизнь. Самая известная художница Америки, Бабушка Мозес, впервые в жизни взяла в руки кисти, когда ей было 76 лет. Она не училась в школе. Она не окончила художественную академию. У неё не было учителей. Свой жизненный путь эта удивительная женщина начала обычной крестьянкой. Она жила на маленькой ферме, с раннего детства очень много работала. Мозес была из бедной семьи, ей пришлось с одиннадцати лет батрачить на богатых соседей. Очень поздно вышла замуж, и муж её тоже был беден, был таким же наёмным разнорабочим, как и она. Вся жизнь Мозес прошла в тяжёлых крестьянских трудах. Просыпаться нужно было до зари, доить коров, потом ухаживать за урожаем, воспитывать детей, убирать дом, готовить еду. Всю жизнь она работала не покладая рук. Всю жизнь она жила в маленьком провинциальном посёлке, где было очень мало людей. В то время не было телевидения и Интернета. Её организм полностью износился, как старый ржавый автомобиль, она уже не могла работать, но без дела тоже не могла сидеть и увлеклась вязанием. К сожалению, это занятие ей пришлось оставить, так как её мучили страшные боли в суставах. Когда ей исполнилось 76 лет, дочка посоветовала начать рисовать. Мозес нигде не училась и никто не учил её рисовать. Её первые картины висели в местной аптеке. Проезжавший мимо инженер, увлекающийся живописью, обратил внимание на эти милые, примитивные картинки. За бесценок купил несколько. Начал выставлять в своей галерее, показывать друзьям. Так, постепенно, шаг за шагом, Бабушка Мозес стала самой знаменитой художницей Америки. Её картины дарили Президентам Америки на дни рождения, её картины выставлены во всех ведущих галереях мира. Она умерла в 101 год, создала более 1 600 картин и рисунков. Заканчивая свой жизненный путь, она произнесла очень мудрые слова: «Жизнь такова, какой мы её делаем».

Делаем вывод, дорогой Победитель, если Вам 76 лет – это самое луч-



шее время для большого старта! Это самое подходящее время для того, чтобы снять с глаз чёрную, грязную повязку и увидеть новый путь успеха! Время пришло – пора разрушить заблуждения! 70 – лучший возраст стартовать, чтобы стать известным и богатым человеком.

Многие люди, потерпев несколько раз поражение, больше никогда не делают попыток, и это самое большое преступление перед Вселенной. Отказаться от новой попытки – пусть даже в 65 лет – это самое страшное преступление перед своей жизнью. Я такой поступок называю «кинуть», обворовать и предать самого себя!

Следующая история успеха – история самого большого неудачника Америки. Полковник Сандерс вырос без отца, они с сестрой и мамой жили очень бедно. Он всю жизнь мечтал стать адвокатом. Чтобы окончить учебное заведение, ему приходилось очень долго и упорно работать. Но карьера адвоката закончилась после первого его дела. На судебном процессе он подрался со своим подзащитным. Коллегия адвокатов лишила его лицензии. Полковник Сандерс попробовал открыть заправку и прогорел. Потом он работал, где придётся, долго собирал деньги, чтобы открыть небольшой ресторанчик. И как только он его открыл – сразу разорился, потому что дорога, которая проходила рядом с рестораном была перенесена. Нашему неудачнику – 65 лет. Ни одной победы в жизни, ни одного достижения, которым можно гордиться. Разбитый, сломленный неудачами пенсионер не может прожить на 91 доллар пенсии. В полном отчаянии Сандерс задаёт себе вопрос: «Что есть у меня, что я мог бы дать людям, за что люди заплатили бы мне деньги?».

Размышляя месяц за месяцем, он вспомнил о рецепте курицы. Он знал один хороший рецепт приготовления курицы. Нашему герою пришла в голову простая идея: «Если рестораны за использование моего рецепта будут отчислять деньги, я смогу хорошо зарабатывать!». Вдохновившись этой идеей, наш 65-летний неудачник сел в свой выдавший виды ржавый грузовичок, и начал ездить от ресторана к ресторану. Владельцам ресторанов он пытался продать свой рецепт курицы, но никто не хотел его покупать. Согласитесь, это логично. Давайте мысленно поставим себя на место владельца ресторана. У Вас успешный бизнес, и вот в один прекрасный солнечный день к Вашему заведению подъезжает ржавая развалюха, из которой выходит какой-то странный старикашка и предлагает Вам сначала купить у него рецепт курицы, а

потом ещё каждый месяц отчислять ему деньги. Естественно, Вы спросите у этого сумасшедшего:

- Наверное, Вы знаменитый повар?
- Нет, я не повар, – ответит странный дедушка.
- А, понятно, Вы – владелец сети успешных ресторанов, и Вы её расширяете?
- У меня нет ресторанов. Был один, но я разорился, – честно признаётся пенсионер.

– Ну теперь мне понятно, – догадаетесь Вы. – Вы – известный издатель кулинарных книг.

– Нет, я неудачник и у меня есть только один рецепт курицы.

Согласитесь, дорогой Победитель, даже в болезненном бреду сложно представить, что успешный владелец бизнеса может купить рецепт у безработного неудачника, и всю жизнь платить за него деньги. Проще купить несколько кулинарных книг, в которых напечатаны тысячи разных рецептов на любой вкус. С психологической точки зрения невозможно представить, что успешный владелец бизнеса будет платить деньги разорившемуся безработному, который даже не имеет образования и опыта работы поваром. Обратите внимание – каждый владелец ресторана может нанять лучшего повара, а каждый профессиональный повар знает сотни рецептов приготовления курицы.

Над безработным пенсионером-неудачником смеялись все владельцы ресторанов. В свой адрес Сандерс слышал сотни гадостей, злых шуток и обидных оскорблений. Но он не сдавался. Он объехал 1 006 ресторанов и 1 006 раз ему сказали: «Иди на фиг!.. Идиот».

Над ним смеялись, его унижали, его называли сумасшедшим, его называли шарлатаном, аферистом, но он не сдавался. Получив 1 006 отказов, он всё-таки подписал свой первый контракт. А дальше наш герой стал известнейшим, богатейшим человеком. И его симпатичное лицо украшает более 18 тысяч ресторанов KFC – Kentucky Fried Chicken. Добродушный дедушка в очках и с бородкой весело смотрит на нас с красно-белых вывесок по всему миру. Как здорово, что его лицо стало символом сети ресторанов быстрого питания. Если Вам 65 лет и Вы безработный неудачник, Вам нечего есть, и у Вас за плечами нет ни одной Победы -

когда Вы проезжаете мимо ресторана KFC, вспомните эту историю. Эта история подарит Вам не только надежду, но и веру, что именно 65 лет – лучшее время для старта! Я лично уверен: 65 лет – это лучшее время для начала новой жизни.

Победителям полезно помнить: знаменитый Пифагор создал свою школу, когда ему было 60 лет. А до этого он успел побывать даже рабом! Величайший Чингисхан только в 51 год смог объединить свою армию, а до этого он также был рабом, но это не помешало ему завоевать весь мир, создать великую Империю. Гай Юлий Цезарь только в 51 год перешёл Рубикон. Пора бы вспомнить, что возраст Победителя определяет не цифра в паспорте, а любознательность и желание обучаться!

Дорогой Победитель! Решительно приступим к разрушению следующего распространённого заблуждения, отравляющего жизнь миллионам хороших трудолюбивых людей: «Я не могу быть богатым, счастливым и успешным, потому что у меня нет образования».

Приведу шесть интересных историй успеха, которые мгновенно разрушат эту подлую, вредную ложь! Вперёд к успеху! Вперёд за правдой жизни. Как сказал Юрий Гагарин: «Поехали!».

Вы наверняка знаете фирму Panasonic. Эту фирму создал Коносуке Мацусита, человек, которому не удалось окончить даже начальную школу. Когда Мацусите было девять лет, его отец разорился, и семья вынуждена была отправить маленького мальчика на заработки в далёкий, чужой, неизвестный город. Его отдали в ученики владельцу мастерской, изготавливающей рисоварки. Как вспоминал Мацусита, первые десять ночей он рыдал под одеялом от страха и одиночества. В девять лет началась его взрослая трудовая, тяжёлая жизнь. Он убирал дом, ухаживал за хозяйскими детьми, своими маленькими ручонками до кровавых мозолей полировал рисоварки. Судьба была к нему несправедливо жестока – сначала умерла его сестра, потом мама, затем от болезни умер отец. Смерть мамы для слабого болезненного мальчика была таким страшным ударом, что он сам чуть не умер. В четырнадцать лет он остался совершенно один, без родных и близких, без какой-либо моральной и финансовой поддержки. Когда Мацусите исполнилось 20 лет, он уволился из мастерской и устроился работать электромонтёром в государственную компанию. В 22 года он решил окончить вечернюю школу, но из этой затеи ничего не получилось. Проблема была в том, что надо было всё за-

писывать за преподавателем, а писать он не умел. Мацусита не только был лишён образования, но и был очень болезненным человеком. Я хорошо знаю помощника Мацуситы, человека, который отработал с ним 34 года. Господин Игучи рассказывал мне: «Здоровье Мацуситы было настолько слабым, что 2-3 месяца в году он проводил на больничной койке, но, даже болея, продолжал работать». Работая электриком, Мацусита придумал усовершенствованный патрон для лампочек, но руководство компании не захотело его внедрять. Тогда он решил открыть свою фирму. Бедность, необразованность, слабое здоровье – согласитесь, дорогой Победитель – не самые лучшие условия для старта. Они с женой продали её скромные украшения, заложили в ломбард свою одежду. Денег хватило только на изготовление пресс-формы. Первое производство новых патронов находилось в спальне их съёмной квартиры. Пластмассу они разогревали в обычной кастрюле. Мацусита по вечерам сам изготавливал электропатроны, а днём их продавал. Потом к ним присоединились брат его жены и племянник. Привычка самому продавать товары осталась у Мацуситы до глубокой старости. Став уже мультимиллиардером, выходя в магазин за покупками, он всегда брал с собой коробку с рекламой и раздавал её продавцам и покупателям. Несмотря на слабое здоровье и отсутствие элементарного образования, в 1975 году Мацусита был признан самым богатым человеком в мире. Мацусита был настолько скромным, справедливым и благородным человеком, что ещё при жизни рабочие его компании, выражая свою благодарность, поставили ему памятник. Много ли Вы знаете миллиардеров-олигархов, которым рабочие из благодарности ставят памятники? Приведу пример его отношения к людям. Однажды, ужиная в ресторане, он не доел стейк и попросил позвать повара. Тот предстал перед знаменитым клиентом с бледным лицом. Бедный повар ожидал критики, разноса, но Мацусита извинился перед ним за то, что не доел стейк: «Вы приготовили очень вкусный стейк, но я уже старый человек и не могу его съесть, поэтому я прошу Вас извинить меня и не переживать».

Продолжаем решительно разбивать тюремные цепи заблуждений!

Следующая история о ещё одном необразованном миллиардере. Томас Эдисон – один из богатейших и известнейших людей в Америке, основатель компании General Electric. Он даже не смог окончить начальную школу. Через три месяца обучения его мать вызвал директор школы

и сказал: «Ваш сын – идиот. Ваш сын – умственно отсталый ребёнок. Он не может учиться с нормальными детьми». После серьёзной болезни юный Том практически оглох. Известно, что отсутствие слуха его нисколько не смущало: «Это хорошо, – шутил Эдисон. – Не надо тратить время и слушать всякую чушь». Свой бизнес он начал с провала, и это нормально, т.к. из десяти новых фирм в первый год разоряются девять. Он изобрёл первую электронную систему голосования, но её никто не купил – его фирма обанкротилось. Эдисон не расстроился, легко перенёс разорение и сделал важный вывод: «Надо изобретать и производить только то, что нужно людям». И с удвоенной страстью приступил к созданию нового проекта. Эдисон создал сотни изобретений: первую электрическую лампу, щелочной аккумулятор, проигрыватель и многое другое. То, что Эдисон не окончил школу, не помешало ему стать одним из богатейших и известнейших людей в мире. Очень поучительна история создания первой в мире электролампочки. Эдисон провёл более 10 000 экспериментов, исписал 40 000 страниц. Однажды, во время испытания очередного образца лампы, прогремел ужасный взрыв, который чуть не убил его и помощника. Они чудом остались живы. Его ассистент в бешенстве заорал: «Ты идиот! Ты сумасшедший! Неужели ты до сих пор не можешь понять, что невозможно создать эту чёртову лампу?». На что Эдисон, вытирая чёрную сажу с окровавленного лица, спокойно сказал: «Это не поражение – это ещё один шаг к успеху, мы просто знаем ещё один неработающий вариант, поэтому наша вероятность добиться успеха возрастает ещё больше!».

С ещё большей уверенностью продолжаем дальше уничтожать нашего страшного врага – мерзкое заблуждение: «У меня нет образования, поэтому я бедный, несчастный и неуспешный».

Огюст Роден – последний самый известный скульптор в мире, с четырёх раз не смог поступить в Парижскую академию искусств. Его отец в бешенстве кричал: «Мой сын – идиот! Даже не может поступить в художественную школу!». Кто сегодня помнит тех академиков, тех художников, которые не приняли Огюста в художественную школу? Но имя великого скульптора, так и не получившего образование, будет жить вечно.

Один из самых знаменитых и богатых дизайнеров одежды в мире – Джорджио Армани. Его состояние - 8,5 миллиарда долларов. Сегодня

его имя известно всему миру. Но мало кто знает, что до 41 года Армани работал обычным врачом. У него нет никакого художественного образования. Просто в какой-то момент жизни он понял, что врач – это не его профессия, и в 41 год он начал жизнь. Уволился и пошёл работать учеником в дизайнерский дом «Черутти». Армани не побоялся начать свою жизнь с нуля! Уже взрослым человеком он стал страстно изучать на практике модельный бизнес. И без всякого образования стал дизайнером номер один в мире.

Дорогой Победитель! В России мало известен ещё один удивительный мультимиллиардер. Его зовут Пол Орфала. Он знаменит тем, что создал сеть копировальных салонов Kinko's и продал её за 2,4 миллиарда долларов. Этот знаменитый миллиардер сегодня преподаёт в ведущих Университетах Калифорнии и занимается благотворительностью. Страдая с детства дислексией, он рос умственно отсталым ребёнком. Однажды летом он подрабатывал в химчистке своей тёти. Пришли клиенты за одеждой, но на ресепшн никого не было, и Орфала сам обслужил клиентов. Когда тётя увидела своего племянника за стойкой, разговаривающим с клиентами, она жёстко отругала его: «Послушай, больше никогда не разговаривай с людьми. Ты же ненормальный, ты разгонишь всех моих клиентов».

Вот как описывает своё детство наш герой: «Не так уж много на свете детей, которым удалось остаться на второй год во втором классе. Я не смог выучить алфавит. Не удивительно, что я стал двоечником. Четыре из восьми школ города меня отчислили. В третьем классе отчаявшиеся учителя отправили меня в школу для умственно отсталых детей.

Однажды, после того, как меня в возрасте 13 лет выгнали из школы, заместитель директора сказал моей матери, чтобы она не беспокоилась за будущее сына. «Может, он когда-нибудь научится стелить ковры», – сказал он, стремясь утешить её. Я помню, что моя мама вернулась домой вся в слезах и сказала: «Я знаю, что Пол может больше, чем просто стелить ковры».

У неё были свои мечты. Она никогда не обращала внимания на суровые оценки других людей. Мама поддерживала меня, говоря: «Знаешь, Пол, отличники работают на хорошистов, троечники управляют компаниями, а двоечники создают собственные компании».

А в 1970 году я основал копировальную лавочку в Санта-Барбаре, штат Калифорния. Я назвал её Kinko's, потому что так меня прозвали друзья из-за моих курчавых волос. Сегодня по всему миру насчитывается более 1 200 офисов Kinko's. Их общий годовой доход достигает двух миллиардов долларов...».

Дорогой Победитель, я искренне рекомендую Вам прочесть его книгу «Копируй это!». Интереснейшая, полезнейшая, вдохновляющая история успеха. После её прочтения у Вас откроются глаза, и Вы прозреете!

Ну и на десерт история успеха Соичиро Хонды! Мотоциклы и машины «Honda» Вы, конечно, знаете! А вот то, что Хонда не окончил школу и родился в маленькой деревне в беднейшей семье, знают не все. Два его родных брата и сестра умерли от голода, из всех детей в живых остался только Соичиро! Прежде чем добиться успеха, Хонда пять раз разорялся! Но не сдался и стал уважаемым, известным мультимиллиардером! Хонда любил повторять: «Успех – это 99 процентов поражений и один процент удачи».

Каждая рассказанная мной история успеха кричит Вам, дорогой Победитель: «Хватит себе врать!». «Я бедный и несчастный потому, что у меня нет образования» - хватит верить в эту чушь, в это глупое заблуждение! Победитель, прямо сейчас решительно сбрасывай с глаз грязную, засаленную повязку заблуждений! И вперёд, вперёд к богатству, счастью и успеху! Мы, Победители, весело повторяем: «Вижу цель, не вижу препятствий!». И не важно, сколько раз мы ещё упадём, важно подняться на один раз больше!

Дорогой Победитель, мы приступаем ещё к одной важной битве! Битве с заблуждением, убивающим, ворующим счастье у миллионов людей. «Я больной человек, я инвалид и поэтому я не могу добиться богатства и успеха», «Я бедный и несчастный, потому что у меня ограниченные физические возможности». Расскажу Вам три истории, которые изменят Ваше представление о самих себе, о своих способностях!

Ваши аплодисменты, господа Победители! История успеха, которую я Вам сейчас расскажу, заслуживает триумфальных аплодисментов! Самый известный астрофизик нашего времени Стивен Хокинг не может двигаться. Его тело парализовано и неподвижно уже много-много лет.



Он не может говорить. У Стивена Хокинга работает только указательный палец на правой руке. Как же он пишет книги? Как он читает лекции? Друзья сделали ему специальный компьютер, и учёный одним пальцем набирает буквы, слова и предложения. Так он пишет свои знаменитые книги. И если кто-то ещё не успел прочесть его книгу «Краткая история времени», дружески рекомендую. Его книги расходятся миллионными тиражами. Как автор, он зарабатывает десятки миллионов долларов. Стивен Хокинг возглавляет кафедру математики Оксфордского университета. При помощи синтезатора речи он читает лекции и выступает по всему миру с научными докладами. Он сам смеётся над своим компьютерным голосом. Каждый раз, когда я о нём рассказываю, моё сердце наполняется особой гордостью и уважением, я реально становлюсь сильнее духом! Для меня большая честь рассказать Вам его историю успеха.

Будучи студентом, наш герой не отличался талантом и трудолюбием, так же как и большинство студентов, он проводил время в барах, посещал ночные клубы, одним словом, был обычным шалопаем. Но всё изменилось, когда он узнал о неизлечимой болезни. Когда Стивен был на третьем курсе университета, врачи вынесли ему смертный приговор: «Очень скоро, молодой человек, Вы будете полностью парализованы и умрёте».

С этого момента начинается пробуждение духа. Понимая, что жить ему осталось несколько лет, наш герой начинает страстно учиться, писать одну научную работу за другой, женится, заводит двоих детей. Его тело постепенно умирает. Отказали ноги, отказали руки. Вследствие тяжёлого заболевания гортани, после операции, Стивен перестал говорить. Вот уже много десятилетий ведущий астрофизик мира неподвижен. Он общается с миром только через единственный действующий палец правой руки. При этом он пишет прекрасные книги, выступает с лекциями, возглавляет кафедру математики, ведёт активный образ жизни. Сердечно аплодирую ему стоя!

Часто мне люди пишут письма, в которых жалуются: «Я заикаюсь и поэтому не могу добиться успеха», «Я маленького роста», «Когда я волнуюсь, у меня трясутся руки и поэтому я ничего не могу». Зная историю Стива Хокинга, мне за них стыдно. Мне их не жалко, а действительно за них стыдно. Мне хочется подойти к каждому такому «неудачнику», побратски взять его за плечи, с абсолютной верой и надеждой посмотреть ему в глаза и громко прокричать: «Тебе решать – можешь ты или не мо-



жешь! Тебе решать – быть счастливым или несчастным, быть бедным или богатым! Тебе решать – жить или существовать! Только тебе решать – летать или ползать!»

С гордостью расскажу ещё одну историю триумфа воли. Мать двоих детей, известный тренер по фитнесу, чемпионка мира по бодибилдингу – Барби Томас. Занимается фитнесом, тренирует учеников, воспитывает двоих детей, выступает на международных соревнованиях. Вы спросите меня: «И что в этом необычного?» Необычно то, что у неё нет с детства обеих рук. Найдите в Интернете её фотографии, посмотрите на её жизнерадостное, сильное, волевое лицо. Посмотрите, как прекрасна эта женщина, и Ваше сердце, как и моё, будет биться чаще и сильнее. Её пример, её жизненная позиция разрушит самые последние заблуждения о том, что Вы не успешны, потому что у Вас плохое здоровье или есть какие-то физические недостатки.

Вчера вечером я разговаривал со своей старшей дочерью. В молодости она попала в серьёзную автомобильную аварию и сильно повредила позвоночник. Теперь у неё периодически возникают серьёзные проблемы со здоровьем. Вместо того чтобы жалеть и утешать её, я рассказал ей историю моего хорошего знакомого – великого Валентина Дикюля. В 22 года Валентин работал артистом в цирке. Выполняя сложный трюк, он сорвался с большой высоты, упал и сломал позвоночник. Врачи вынесли беспощадный приговор: «Молодой человек, Вы никогда не будете ходить».

Пять лет Дикюль пролежал неподвижно в постели. Но он не сдался, за пять лет изучил медицину, анатомию, разработал свой особый комплекс упражнений. Несмотря на все убеждения врачей, несмотря на все законы физики и здравого смысла – он начал тренироваться. Он начал постепенно развивать своё тело. Он не просто поднялся с постели, он вновь смог выступать в цирке. Удивлению врачей не было предела. Врачи, которые видели неподвижное, разбитое параличом тело со сломанным позвоночником, приходили в цирк и не верили своим глазам. Русский богатырь-силач на своей спине держит полутоннажный автомобиль. Вчерашний инвалид поднимал полторы тысячи килограмм. В 51 год Валентин стал чемпионом мира по силовому троеборью. Но главное его достижение – это создание медицинского центра, который помог уже более десяти тысячам безнадежных инвалидов подняться с больничной койки. Даже сломанный позвоночник, мнение авторитетных врачей, посто-

янные страшные жестокие боли, не смогли сломать дух героя!

Я рассказал Вам три истории Победы духа, три истории Победы воли над самыми страшными обстоятельствами! Дорогой Победитель, если Ваш дух сегодня сломлен, это не беда. Всего за 30 дней Вы его легко укрепите и разовьёте до богатырских, космических размеров! В главе «Путь слова», разделе «Как создать аудиотренинг» я торжественно, как Победитель Победителю передам Вам секретные упражнения, выполняя которые, Вы всего за тридцать дней подарите себе новую, счастливую, здоровую жизнь!

Я, конечно, не забыл о самом распространённом заблуждении: «У меня нет стартового капитала и поэтому я бедный и несчастный!». Так думают 99 процентов бедных людей, и эти бедолаги искренне верят в эту чушь! Большой глупости невозможно себе представить. Объясняю, почему это заблуждение – глупая ложь. Потому что учёные подсчитали: 76 процентов богатых людей стали богатыми, не имея никакого стартового капитала! Перед написанием этих строк я честно пытался вспомнить хотя бы одного моего знакомого, кому бы кто-то дал стартовый капитал: я не знаю ни одного такого счастливчика!

Сам я из бедной рабочей семьи. Абсолютно все мои друзья и знакомые из России, Америки, Германии, Китая, Канады, Японии, Швейцарии, Казахстана и многих других стран стали богатыми или очень богатыми без стартового капитала! Выше я Вам, дорогой Победитель, рассказал истории успеха богатейших людей, у которых помимо отсутствия стартового капитала были другие серьёзные проблемы, и они все стали богатыми и успешными! Я абсолютно уверен, что без стартового капитала Вы не только можете стать богатым, но и, преодолевая трудности и препятствия на этом интересном пути, создадите из себя яркую, сильную, героическую личность! Очень скоро Вы будете гордиться собой!

Вместе вспомнив всего несколько правдивых историй успеха, мы с Вами легко разгромили мешавшие Вам жить глупые заблуждения! Освободившись от ржавых тяжёлых цепей заблуждений, уже эту историю успеха я расскажу Вам ради удовольствия и наслаждения. Всегда старайтесь получать удовольствие и наслаждение от процесса развития личности! Приучите себя радоваться тому, что с каждым днём Вы становитесь умнее и сильнее. И Вы, ежедневно получая удовольствие, даже не заметите, как завоюете мир!

Легенда мирового спорта! Великий баскетболист Майкл Джордан, знаменитый спортсмен, заработавший более 500 миллионов долларов. Совместно с компанией Nike выпустил популярную серию спортивной одежды Jordan. Покупая спортивную одежду, я всегда отдаю предпочтение его торговой марке, она меня вдохновляет. Открою секрет: я пишу эту главу в самолёте! Пишу эти строки и улыбаюсь – сейчас на мне надет спортивный костюм марки «Jordan». Предлагаю вместе выяснить, в чём же секрет его успеха? Спортивная карьера Майкла Джордана начиналась с неудачи. Школьником он даже не смог попасть в школьную команду. Тренер ему честно сказал: «Парень, прости, но у тебя нет таланта. Ты не можешь играть за нашу школу в баскетбол. Ты бездарен». Всё лето Майкл провёл на баскетбольной площадке. С раннего утра до поздней ночи он упорно тренировался, чтобы только попасть в школьную команду. Джордан, как и все успешные спортсмены, много раз взлетал и падал, побеждал и проигрывал, но в отличие от подавляющего большинства людей он всегда поднимался на один раз больше, чем падал! Благодаря своему упорству, труду, благодаря тому, что он не прекращал делать попытки, он добился мировой славы и богатства. Его формула успеха удивительно честная, правдивая и гениальная! Я распечатал её и вставил в рамку. Она много лет украшает мой кабинет: «За свою спортивную карьеру я промахнулся более десяти тысяч раз. И я проиграл более трёхсот игр. В 27 случаях команда доверила мне сделать последний бросок, чтобы мы выиграли, и я промахнулся. Я терплю поражение вновь и вновь, и поэтому я – Чемпион».

Мы, Победители, всегда учимся у лучших, мы всегда берём пример с лучших из лучших! Мы копируем их мысли, их ментальность, их модель поведения и сами становимся лучшими! Приятно осознавать, что мы с большой пользой провели время, и как-то незаметно подошли к концу первой главы. Настало время полезных выводов.

Вывод первый: чтобы поменять обычную жизнь на счастливую, богатую и успешную – необходимо в нашей умной головушке заменить вреднейшие заблуждения на сильные, позитивные, светлые убеждения!

Вывод второй: не важно, сколько раз Вы упали, важно подняться на один раз больше!

## ГЛАВА 2

# ПУТЬ СЛОВА

*Как корабль назовешь, так он и поплывет.*

*Народная мудрость*

Мой педагогический опыт доказывает: чтобы человек понял важную идею, порой её нужно повторить до двадцати раз. Поэтому на страницах данной книги я периодически буду «мучить» Вас повторами. Не обижайтесь, это нужно для Вашего успеха!

Как корабль назовёшь, так он и поплывёт. Скажи человеку сто раз «свинья», и он захрюкает. Эти прописные истины каждый из нас знает с детства. Наступило время во благо себе применить знания и опыт, накопленные человечеством, – стать счастливым, богатым, успешным и здоровым!

Ваша новая жизнь полностью зависит от новых слов и от правильного их применения. Очень важно глубоко разобраться в божественной, вселенской механике слова! Вот почему мы с Вами начинаем новую жизнь с глубокого научного понимания силы слова.

Слова рождают мысли!

Мысли рождают поступки!

Поступки рождают привычки!

Привычки рождают судьбу!

Меняем слова – меняем судьбу!

Прошу Вас сосредоточиться: внимательно прочитайте эту важнейшую главу, и Вы навсегда измените свою жизнь. Вы уже никогда не будете прежним.

Разрушительную, калечащую силу пословицы: «Скажи человеку сто раз “свинья” и он захрюкает», – я в полной мере испытал на себе. Я с детства страдаю дислексией. Когда я пишу текст, то делаю до пятидесяти

ошибок на одной странице. Как бы я ни старался, не могу запомнить, как правильно писать слова, как правильно расставлять знаки препинания.

В Советском Союзе в школах не было психологов, и моё заболевание никого не интересовало. Учителей и родителей интересовал только результат. Естественно, мне сразу стали щедро ставить двойки, меня сразу стали считать дураком, идиотом и двоечником. Посещение школы для меня превратилось в ежедневную пытку. Приходя в школу, я понимал, что сегодня я, так же как и вчера, буду получать двойки и колы. Я с первого класса поверил в то, что я – ничтожество, дурак и идиот. Став учеником старших классов, я хорошо помню, как толстая, некрасивая учительница математики, прохаживаясь между рядами парт, грубым голосом любила повторять: «Довгань, ты – идиот, ты – дурак. Ты позоришь нашу школу. Тебе не место в нашей школе». И так каждый урок, каждый день: «Ты – идиот. Ты – дурак». Я слышал это тысячи раз. Прошли долгие годы, но и сейчас я вспоминаю свою школу только как ад, как зубную боль, как страдания и слёзы. Именно школа сделала меня моральным, психологически сломленным инвалидом.

Когда я заканчивал десятый класс, у меня даже не было сомнений в том, что я дурак, идиот и ничтожество. Признаюсь, я несколько раз хотел покончить жизнь самоубийством. Стоя на автобусной остановке, я часто думал: «Почему бы мне не прыгнуть под колёса несущегося автобуса и не прервать мои бесконечные мучения?». И только понимание того, что я нанесу страшную боль родителям, останавливало меня.

Сегодня, как профессионал в области психологии, как тренер успеха, я понимаю, что если бы не поддержка мамы и её вера в меня, то я бы вырос ничтожеством, хроническим неудачником. Всего несколько слов, произнесённых мамой, стали для меня спасительной соломинкой. У каждого из нас в жизни есть поворотные точки. Есть главные события, которые нас спасают или убивают. Для меня таким спасительным, судьбоносным событием, определившим всю мою дальнейшую жизнь, были пять слов! Всего пять добрых слов! Однажды мама произнесла их, и этими пятью словами она спасла меня и подарила мне новую жизнь. А дело было так.

Мы сидели с ней вдвоём в маленькой комнате. Обсуждали моего старшего брата, Валентина. Мама гордится своим старшим сыном, а я

своим братом. Сидим, обсуждаем, какой Валентин прекрасный, трудолюбивый, добрый, порядочный человек. И вдруг, неожиданно для себя, я спросил: «Мам, а я у тебя какой?».

И моя самая любимая мама на свете с самым добрым и великим сердцем, не задумываясь, абсолютно уверенно произнесла пять слов:

«Ты у меня удивительный ребёнок!».

И вот эти пять слов для меня были путёвкой в жизнь. Эти простые слова давали мне надежду, когда уже хотелось себя убить. Эти слова для меня были путеводной нитью. Когда вокруг всё было плохо, черно, холодно и больно, эти слова светились в моём сознании яркой звездой. Они были прочным фундаментом, который спасал меня все эти годы.

Пишу эти строки, а сам поражаюсь: «Ну почему люди так слепы?». Мы живём на этой планете уже тысячи лет. Придумано и создано так много удивительного, что развитие науки и технологии поражает воображение. А понять, что слова могут быть страшнее отравленного кинжала, большинство людей не может.

Только одно плохое негативное слово может убить подростка. Скажите начинающему композитору, музыканту: «У тебя нет таланта!», и если он прыгнет под поезд, Вы будете убийцей. Я специально сгущаю краски, чтобы Вы обратили внимание на то, что каждый день люди произносят тысячи негативных слов, калечат, отравляют жизнь себе и близким. Не могут понять простой истины, что судьба является продолжением слов. Слова рожают мысли, мысли – поступки, поступки рожают судьбу. Не нравится собственная жизнь? Тогда с помощью слов создай новую.

Я приведу Вам в пример две истории из жизни выдающихся людей. Из них Вы поймёте, насколько важны слова поддержки, слова одобрения, особенно для детей. Знаменитый миллиардер, изобретатель и создатель компании General Electric Томас Эдисон в обычной школе смог проучиться всего лишь три месяца. Через два месяца его маму пригласил директор и сказал ей: «Ваш сын – идиот. Он умственно отсталый. Он не может учиться с нормальными детьми».

На что великая мать ответила: «Это Вы – идиот. Мой сын – самый талантливый и гениальный ребёнок на свете». Вера мамы Эдисона в то, что её сын - самый гениальный и талантливый, позитивные установки,

позитивные слова, которые она внушала сыну, сыграли главную роль в карьере знаменитого Томаса Эдисона.

Джек Уэлч по итогам 20 столетия был признан лучшим управленцем планеты. Пятьсот выдающихся предпринимателей и банкиров спросили, кто лучший управленец последнего столетия. Все однозначно назвали: «Джек Уэлч». Умнейший, богатейший человек нашего времени. Гений управления, выдающийся лидер. Так вот, Джек Уэлч слегка заикается, и когда он ходил в школу, дети дразнили его. Однажды в слезах он пришёл домой и пожаловался маме: «Мама, почему они меня дразнят? Мама, почему я заикаюсь?».

И гениальная мама внушила своему сыну: «Джек, твой мозг настолько быстро работает, он настолько гениальный и талантливый, что твой язык просто не успевает произносить слова».

Мама Джека смогла из минуса сделать плюс. До её слов маленький Джек чувствовал себя недоразвитым идиотом. После слов мамы он чувствовал себя гением. Он поверил, что его заикание – это не недостаток, а преимущество.

Прежде чем кому-то сказать «ты – дурачок», «ты – идиот», прежде чем к кому-то прикрепить клеймо, подумайте тысячу раз, ведь негативные слова по-настоящему являются словами-убийцами. Одно слово может убить человека!

До своего пробуждения я даже не подозревал, что существуют слова-убийцы. Я искренне верил, что есть плохие нецензурные слова, а все остальные – нормальные. Нецензурные слова мы даже не будем рассматривать. Я считаю, что Победитель не имеет права материться, потому что мат – это язык бандитов, негодяев, дураков и мразей. Говорить на языке бандитов – это значит копировать и рекламировать криминальную культуру бандитизма, брать пример с негодяев, подлецов, убийц и воров, подражать наркоманам и пьяницам. Материться – это значит пропагандировать мерзкую чёрную культуру преступного мира. Мат – это язык дьявола! На этом стоп! Закружили тему мата.

Болезни, поражения, бедность, неуверенность, одиночество рождаются от слов! Слова – это семена, которые мы каждый день, не задумываясь, бросаем в почву жизни, и каждый день собираем урожай. Так просто понять и овладеть важнейшей формулой Вселенной: «Слова –



Мысли – Поступки – Привычки – Судьба!». Эта формула – ключ к вашей судьбе.

Посмотрите на пальцы своей руки. Они – продолжение кисти, кисть – продолжение руки, рука – продолжение тела. Точно так же богатство, слава и успех – это продолжение тех слов, которые Вы произносите, слышите или читаете.

От рождения нам достаётся определённый набор генетических способностей, и мы на них повлиять не можем. Просто надо как можно быстрее понять свои сильные стороны и стараться делать упор на их развитие. Зачем тратить время на то, что ты не можешь изменить?! Ваша личность, помимо генетики, – это набор разных программ. Например, уверенность – это одна определённая программа, неуверенность – другая программа. Уверенный Вы человек или нет, зависит только от того, какую в Вас ввели программу. А программы вводятся при помощи слов. И чтобы из неуверенного человека стать уверенным, надо себя перепрограммировать, как компьютер. Если Ваш компьютер зависает, плохо работает, что Вы делаете? Вы удаляете плохие программы и записываете новые.

То, что Ваша личность – это сумма программ, можно легко доказать при помощи убедительных примеров и рассуждений.

Ответьте, пожалуйста, на простой вопрос – если ребёнок родился в семье буддиста, какой религии он будет придерживаться, когда вырастет? А если его родители погибли, и в маленьком возрасте его усыновит семья христианина, какой тогда он будет придерживаться религии? Если ребёнок родился в Китае, на каком языке он будет говорить? Если же и его родители погибли, и в малом возрасте его усыновит английская семья, и он вырастет в Лондоне, конечно, он будет говорить на английском.

Самый важный инструмент формирования новой личности – это слова, потому что слова формируют наши мысли. Мысли формируют поступки. Поступки рождают привычки. Привычки рождают судьбу.

Мало кто знает, что в Индии были официально зафиксированы шестьдесят два случая нахождения мальчиков-маугли. Что означает это название? Маленькие дети, попадая в волчью стаю и воспитываемые волками, становятся Маугли. Тела у них остаются человеческие, а вот



программы – волчьи. И когда их отлавливали, они уже не могли стать людьми. Они бегали на четырёх конечностях, выли на Луну, вели себя на сто процентов как волки. Это удивительно. Тело человека, а программы волчьи. Если задать себе вопрос, что же является главным в формировании нашей судьбы и личности? Без всяких сомнений – СЛОВА – это главный инструмент для развития личности и благосостояния Победителя! Приведу ещё один убедительный пример.

Пятьсот лет назад монахи одного монастыря проделали очень показательный эксперимент. Они долго спорили, какой же истинный язык Бога – латынь или древнегреческий. Они взяли маленьких детей, изолировали от внешнего мира, так, чтобы они не слышали человеческую речь. За ними ухаживали и их кормили, содержали в тепле, чистоте. Но с ними никто не разговаривал. Монахи ждали, что когда эти дети вырастут, они будут говорить на истинном языке Бога, так как они не слышали человеческой речи. Бедные дети выросли. Но они ни на каком языке, естественно, не говорили. Когда они стали взрослыми, они с виду напоминали людей, но не были людьми. В них даже были подавлены такие базовые инстинкты, как инстинкт продолжения рода.

Этот ужасный средневековый эксперимент ещё раз доказывает, что добрые, позитивные слова – это неиссякаемое богатство, которое для Вас ничего не стоит, и Вы им щедро можете делиться со всеми. Говорите, пожалуйста, как можно чаще, себе и своим близким как можно больше позитивных, добрых, светлых слов, друзья!

Когда мы были маленькими, мы подвергались бессознательному программированию – импринту. У маленького ребёнка нет выбора. Он несвободен, как раб. Он не может выбирать себе религию, он не может выбирать себе язык, культуру. И очевидно, маленькие, как губка впитывают культуру, язык, традиции, ценности, религию той среды, в которой растут. Когда мы вырастаем, мы представляем собой набор определённых программ, установок. И чтобы подарить себе новую жизнь, счастье, богатство, успех нам необходимо поменять внутри себя программы. Убрать старые и поставить новые. Принцип такой же, как и в обычном компьютере. Эффективные программы, которые приносят пользу оставляем, а вредные, кривые, гнилые, которые делают нас слабей, очевидно, выкидываем, как болезненную загнившую занозу.

Обязательно сделайте ревизию программ. Сознательно оставляем

только те программы и психологические установки, которые ведут нас к богатству, счастью и здоровью. А если находим программы, которые вредят нашему счастью, здоровью и богатству, то смело выкидываем их, и как можно быстрее. Срочно избавляемся от разрушающих нас программ, как от ядовитых стрел, застрявших в нашем сердце.

Возьмите под контроль свои слова и всего за один месяц Вы поменяете свою жизнь. Это и есть свобода выбора. У животных нет выбора, будь то сильный лев, толстая свинья или маленький мышонок, они всегда будут поступать примитивно и предсказуемо, потому что ими управляют инстинкты, а не разум. А у Вас всегда есть выбор: быть счастливым или несчастным, быть здоровым или больным.

Дорогой Победитель, хочу обратить Ваше особое внимание на то, что Вы – это не Ваша модель поведения, Вы – это не Ваши программы. Вы – личность, управляющая программами. Хвост не должен влиять собакой. Вы шахматист, а не пешка. Вы сами должны научиться управлять как поведением, так и программами, рождающими Ваше поведение. Вы хозяин своих слов, мыслей и чувств, а не наоборот. Машиной мы управляем при помощи руля, а судьбой Вы управляете при помощи слов.

Каждое произнесённое или прочитанное Вами слово, даже про себя, имеет огромное значение в Вашей жизни. Оно делает Вас сильнее или слабей, уверенней или неуверенней, энергичней или, наоборот, уничтожает Вашу энергию. Для того чтобы Вы ещё внимательней относились к каждому слову, я расскажу Вам, как работает механизм: слово – мысль – действие – привычка – судьба!

Начнём с того, что большинство людей мечтает быть богатыми, счастливыми, реализованными и здоровыми. Если мы с Вами выйдем на улицу и спросим у тысячи человек:

– Хотите ли Вы быть богатыми?

Все скажут:

– Да, мечтаю!

– Хотите ли Вы быть здоровыми и счастливыми?

– Да, конечно! Очень хочу!

Обратите внимание, дорогой Победитель, все люди хотят быть богатыми, счастливыми, здоровыми.

Почему же девять из десяти так и останутся бедными, больными и несчастными? Почему 90 процентов людей никогда не приходят к успеху?

Всё дело в том, что неудачники желают богатства, счастья, любви и здоровья на уровне сознания. Но сознание не управляет нашей жизнью. Всем в нашей жизни управляет суперсознание. А вот управлять суперсознанием людей никто не научил. Если десять человек, не умеющих плавать, бросить в воду, то девять из десяти утонут. Главная причина такого большого количества трагедий, бедности и печали - в неумении управлять суперсознанием.

Представьте, что мы с Вами прилетели в Африку и подарили неразвитым папуасам мощный суперкомпьютер, а как им пользоваться не научили. Польза от компьютера будет равна нулю. Они им даже орехи колоть не смогут. Папуасы будут ему поклоняться, молиться на него, будут приносить ему жертвы, но всё это бесполезно. Так и 90 процентов людей обладают суперсилой, но не могут ею управлять и поэтому свою жизнь выбрасывают в мусорное ведро.

Понять, что такое суперсознание и сознание нам поможет сон. Разделить сознание и суперсознание очень легко. Когда Вы засыпаете, Ваша сознательная часть отключается. Вы перестаёте быть отцом, матерью, ребёнком, студентом, начальником, бабушкой. Засыпая, Вы переживаете как бы маленькую смерть. Ваше «Я», когда Вы спите крепким сном, перестаёт существовать. А суперсознание продолжает работать. Суперсознание управляет Вашими шестистами триллионами клеток, управляет Вашей иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой системами, в общем, всем Вашим телом. Одна из задач этой главы – научить Вас управлять своим суперсознанием. И это, уверяю Вас, нетрудно.

Для того чтобы Вы ясно увидели, насколько велико и огромно суперсознание, и насколько, относительно его, ничтожно мало наше сознание. Сравните нашу матушку Землю и маленькую горошину. Так вот, эта горошина по масштабу будет нашим осознанным «Я», а огромная планета Земля – нашим суперсознанием.

Неосознанное большинство все свои усилия прикладывает к горошине, ошибочно полагая, что при помощи маленькой горошины можно управлять огромной планетой, а величайшую силу суперсознания остав-

ляет без внимания. Этого ни в коем случае делать нельзя! Представьте огромный грузовик без водителя, который с огромной скоростью летит по дороге. Согласитесь, неминуемо произойдёт катастрофа. Нельзя огромную силу оставлять без управления. Так как большинство людей не знает, как управлять своей суперсилой, их неосознанная жизнь заканчивается катастрофой.

Почему каждое произнесённое, услышанное, прочитанное слово работает как спусковой курок у заряженного ружья? Дело в том, что между словами и суперсознанием есть прямая связь. Ваш мозг каждые три секунды делает фотографию всего, что Вы видите, чувствуете, слышите, ощущаете – он всё это запоминает на всю жизнь. В Вашем суперсознании хранятся абсолютно все Ваши впечатления, все картинки, которые Вы видели за всю свою жизнь. А слова являются ключами к этой базе данных. Каждое слово открывает тот или другой файл в нашем суперсознании.

Например, я напишу слово «собака». Прочитав его, Вы сразу представили собаку. Не тигра, не лягушку, а именно собаку. Слово «собака» раскрыло файл, хранившийся в Вашем суперсознании – и Вы увидели перед собой собаку.

Я пишу слово «смерть». Все мы боимся смерти, боимся того, что умрут наши близкие и родные, а кто-то, как и я, уже терял своих родных и пережил страшную боль утраты. Всего лишь одно слово раскрыло файлы, хранившиеся в глубине Вашего суперсознания. Вы прочли слово «смерть» и сразу почувствовали боль, страх, страдания и ужас потери любимых людей.

Ваше настроение в этот момент резко испортилось.

Почему? Потому что слово «смерть» из глубины Вашего суперсознания достало ассоциации и чувства, связанные со смертью. Вы на себе сейчас почувствовали прямую сильную связь между словами и настроением. Не хочу наше исследование заканчивать словом «смерть», поэтому напишу ещё одно слово – «лимон». Включите воображение и представьте: Вы подошли к холодильнику, достали холодный, жёлтый, пахнущий цитрусом лимон. Кожура лимона пупырчатая, Вы помыли его под струёй тёплой воды, и нарежете ножом для того, чтобы Ваши гости могли попить чай с лимоном.

Посмотрите, дорогой Победитель, на себя со стороны, и Вы увидите, как выделяются слюни у Вас во рту. Только оттого, что Вы представили жёлтый лимон, его кислый вкус, его цитрусовый аромат, это повлияло на биохимию Вашего тела.

Учёные много раз делали убедительный эксперимент. У человека, назовём его «испытуемый», непрерывно брали на анализы кровь. И эту кровь мгновенно исследовали. Когда «испытуемый» произносил добрые слова, такие как любовь, счастье, вера, богатство, радость, смех – его организм тут же начинал выделять эндорфины и другие гормоны счастья. Тело «испытуемого» в этот момент наполнялось позитивной биохимией, позитивными гормонами, позитивной энергией. А мы знаем, что позитивные гормоны усиливают иммунную систему и наши умственные способности. Как только этот же «испытуемый» начинал произносить слова, связанные с болью, страданиями, страхом – гормональный фон его мгновенно менялся. Организм начинал вырабатывать гормоны страха, ужаса, боли и страданий. Эти гормоны сразу же начинали разрушать иммунную систему, отравлять тело, блокировать способность конструктивно мыслить. У «испытуемого» разом падало не только настроение, но и ухудшалось самочувствие, произносятся негативные слова или читая их, сразу же разрушался гормональный фон. Мгновенно на смену светлым, добрым гормонам счастья приходят гормоны страдания, боли, страха и болезни. Это означает следующее: когда Вы произносите негативные слова – Вы заболеваете, а когда позитивные – Вы выздоравливаете. Произнося, читая, слушая негативные слова, мы наносим добровольный удар по телу, душе, счастью, мы убиваем позитивную энергетику, своё здоровье и успех.

Победители, решая любую задачу, делают, как правило, два шага. Первый шаг – Понять! Второй шаг – Действовать! Прежде чем смело двигаться вперёд, надо понять: «Кто Вы? Где Вы находитесь? Куда идёте? Зачем?». Только после глубокого осмысления, анализа, обдумывания мы, Победители, приступаем к решительным действиям. Наметив новые цели и новые высоты, мы начинаем жить по принципу: «Вижу цель, не вижу препятствий!».

Вот и нам, дорогой Победитель, пора приступать к решительным действиям! Я искренне верю, что приведённых мною примеров и доказательств хватило, чтобы даже камень понял, что взяв под контроль

слова – мы берём под контроль свою судьбу. Понимание решительно переходит в действие.

Необходимо избавиться от слов-убийц. Те слова, которые вызывают у Вас негативные ассоциации, необходимо выкинуть из своей речи, из своей жизни.

Делается это очень просто. Для начала надо их выявить. Возьмите листок бумаги и не спеша напишите все слова, которые ассоциируются у Вас с чем-то очень плохим в жизни; слова, связанные с болезнью, бедностью, отношениями. Особое внимание обратите на слова-сомнения. От этих паразитов сложнее всего избавиться, знаю по личному опыту. Например: «Может быть», «Если получится», «Если произойдёт».

Отравленные стрелы обнаружены, теперь их надо вытащить и выкинуть. Для этой операции возьмите красный фломастер, зачеркните эти мерзкие слова-убийцы и этот листок повесьте на самое видное место. На следующий день ещё раз сделайте это же упражнение. И уже новый листок с перечёркнутыми словами-убийцами повесьте в другое видное место – кухню, туалет, спальню, душевую, прихожую.

Выполняйте это важное упражнение пять дней подряд. На пятый день пять плакатов будут ежедневно Вам кричать с разных сторон о том, что необходимо из своей речи раз и навсегда выкинуть «слова-убийцы». Так же, как мы каждый день выбрасываем мусор, так и Победитель каждый день выбрасывает из своей речи слова-убийцы!

Дорогой Победитель, чтобы раз и навсегда закрепить Победу над «словами-убийцами», предлагаю Вам в этой главной битве с негативными словами участвовать не только как солдату, но и как наблюдателю. Сделать это очень просто. Включите воображение и представьте: «Ваше тонкое, метафизическое тело начинает расти и становится таким большим, что Вы видите своё физическое тело сверху! Вы видите, что Вы делаете, слышите, что говорите, наблюдаете за своим поведением, за тем, что Вы чувствуете». И как наблюдателю, Вам легко будет себя контролировать. Если по привычке, случайно, из Ваших уст вылетело слово-убийца, Вы можете спокойно его забрать обратно, просто скажите: «Я забираю это слово обратно! Я не это хотел сказать!».

Хорошо! Гнилой, ядовитый, вонючий мусор под названием «слова-убийцы» мы выкинули со строительной площадки. Пора приступить к

возведению нового, высокого, прочного, красивого здания, пора создавать и строить новую личность. Личность Победителя!

В этом интереснейшем, захватывающем дух процессе нам поможет аудиотренинг.

## КАК СОЗДАТЬ АУДИОТРЕНИНГ?

Что такое аудиотренинг? Это записанные Вашим или голосом Вашего тренера позитивные психологические установки и новые программы. Прослушанные очень много раз эти установки постепенно становятся Вашим новым «Я», многократно услышанные слова превращаются, материализуются в Вашу новую личность. Кстати, верить в эффективность аудиотренинга не обязательно. Верите Вы или нет – он всё равно работает. Помните пословицу: «Повторение – мать учения»? Я бы её сегодня перефразировал по-новому: «Повторение новых установок – самый быстрый способ создания новой личности и новой судьбы!».

Этот божественный процесс рождения новой личности я наблюдал тысячи раз. Приходит в Академию Победителей новый ученик, неуверенный, неосознанный, болезненный, сомневающийся, слабый духом. Как правило, такой сломленный человек ни во что и ни в кого уже не верит. Записывает аудиотренинг и начинает каждый день слушать его хотя бы по четыре часа. Проходит всего один месяц, и на свет появляется новая личность, а мы восторженно аплодируем рождению нового Победителя! Спина Победителя распрямляется. Голос становится звонким и уверенным. В глазах появляется яркий, задорный огонёк счастья и радости. Окружающие начинают замечать в жизни нового Победителя удивительные перемены. Всё чаще случаются Победы, и его всё чаще посещают удача и радость.

Даю конкретные инструкции: как создать самый мощный в мире аудиотренинг. Тренинг, как правило, состоит из двух частей. Первая – это мантры. Например, Вы хотите повысить свою уверенность, для этого записываем четыре предложения:

С каждой минутой я становлюсь ещё Уверенней!

С каждым часом я становлюсь ещё Уверенней!



С каждым днём я становлюсь ещё Уверенней!

С каждым годом я становлюсь ещё Уверенней!

Ключевое слово – ЕЩЁ! Прослушивая раз за разом эту мантру, Ваше суперсознание слышит главную установку: «Я уже уверенный и становлюсь ещё уверенней!». Конструкция мантры остаётся всегда неизменной, меняется только одно слово, обозначающее категорию или развиваемое Вами качество. Например, слово «Уверенность» мы можем поменять на следующие слова: «Сила», «Здоровье», «Богатство», «Молодость», «Счастье», «Удача» или любое другое слово, выражающее то качество, которое Вы бы хотели в себе развить. Например: Вы хотите добиться успеха в финансовой сфере, тогда вместо слова «Уверенность», Вы вставляете слово «Богатство» и записываете свой аудиотренинг. Вот что у Вас получится:

С каждой минутой я становлюсь ещё Богаче!

С каждым часом я становлюсь ещё Богаче!

С каждым днём я становлюсь ещё Богаче!

С каждым годом я становлюсь ещё Богаче!

В одном аудиотренинге разумней развивать и усиливать сразу несколько категорий. Решительно создавайте многогранную, яркую, интересную личность.

Второй важнейший элемент аудиотренинга – это аффирмации. Что такое аффирмация? Это также позитивная установка, но записанная, как Ваша будущая свершившаяся успешная жизнь. Допустим, Вы хотите построить свой большой красивый дом. Ничего страшного, что у Вас нет денег, нет идей, как Вашу мечту можно воплотить в жизнь. С чего же начинать? Начинаем воплощать свою мечту с создания аффирмации. Включите воображение и мысленно перенеситесь в счастливое будущее. Представьте, что Вы уже построили свой большой красивый дом и вместе с родными и близкими празднуете новоселье. Привожу пример, как бы я написал такую аффирмацию: «Я самый счастливый человек на свете, и я добился своей мечты – я построил свой дом! Я самый счастливый человек на свете – я радостно праздную новоселье! Я слышу прекрасную музыку, смех друзей и близких. Я самый счастливый человек на свете, меня поздравляют с праздником мои друзья и родные. Моё сердце наполнено счастьем и гордостью. Я построил дом своей мечты! Я самый



счастливым человеком на свете! Я чувствую запах новой кожаной мебели. Я показываю своим близким и друзьям свой новый красивый дом... (Здесь необходимо точно в деталях описать каждую комнату, чем подробней, тем лучше). Я самый счастливый человек на свете! Я весело праздную новоселье. Я благодарен судьбе, за то что Я построил свой красивый большой дом. Я благодарен Академии Победителей за важные знания, которые помогли мне построить свой красивый большой дом! Я благодарен Родителям за то, что я построил свой красивый большой дом! Я благодарен Богу за то, что я построил свой красивый большой дом!».

Если Ваша мечта – купить новый автомобиль, то аффирмация составляется по тем же принципам. Включите воображение и подробно опишите, как в ближайшем будущем Вы радостно разъезжаете на этом своём новом автомобиле. Так же, как и в случае с новым домом, подробно опишите, что Вы будете чувствовать, слышать, ощущать и видеть, путешествуя на своём новом автомобиле. Максимально подробно опишите марку, цвет, мощность Вашего будущего автомобиля.

В аудиотренинге соедините мантры и аффирмации, и Вы получите супермощный, суперсильный инструмент создания новой личности! Новой жизни! Новой судьбы! Записывайте аудиотренинг голосом, максимально похожим на Ваш «внутренний» голос. После того как Вы последовательно записали все мантры и аффирмации, надевайте наушники, включайте функцию «повтор» и начинайте как можно чаще слушать свой аудиотренинг. Времени для прослушивания у Вас в течение дня более чем достаточно. Когда убираете комнату – слушайте аудиотренинг. Готовите завтрак – слушайте. Ожидаете на остановке автобус – слушайте. Едете в транспорте – слушайте, занимаетесь спортом – слушайте! Чем чаще будете слушать аудиотренинг, тем быстрее установите в своём суперсознании новые программы, подарите себе новую жизнь. Если сможете, при помощи компьютерной программы наложите на Ваш голос приятную, добрую, светлую музыку. Ваш тренинг будет приносить Вам помимо пользы ещё и удовольствие. Только есть одно условие, которое нельзя нарушать: необходимо слушать тренинг минимум четыре часа в день, если меньше, то в аудиотренинге нет никакого смысла.

В основе Вашей новой жизни, богатства, здоровья, счастья, прекрасной дружной семьи лежат новые слова, а точнее, мощнейшие упражне-

ния, при помощи которых Вы добьётесь счастья, здоровья, богатства, успеха, признания и славы. Даже если Вам ещё 12 или уже 75 лет. Создавайте свой аудиотренинг и слушайте, слушайте и ещё больше слушайте! Школьник Вы или пенсионер – это не имеет значения. Ваш успех ждёт Вас! То, что было в прошлом, уже не имеет значения. Прошлое живёт только в Вашем воображении. Оно уже не существует, его уже нет в природе. Главное – настоящее, в котором Вы создаёте своё новое счастливое будущее. Главное – сегодня быть лучше, чем вчера, научиться получать удовольствие от процесса развития и обучения, всегда оставаться любознательным учеником. Как говорил великий Махатма Ганди: «Живи так, как будто ты умрёшь завтра. Учись так, как будто ты будешь жить вечно».

Буду с Вами честен, к сожалению, не все из Вас дойдут до своего триумфа. Часто, после первых улучшений в жизни, ученики прекращают ежедневное выполнение упражнений. Взяв под контроль слова и мысли, ученики ждут, что на следующий день им судьба пришлёт миллионы долларов, любимого человека, повышение по службе, славу и успех. У кого-то процесс достижения богатства, славы и успеха займёт несколько месяцев, у кого-то – несколько лет. Главное – не сдаваться! Но не у всех хватает мудрости и терпения.

Путь Победителя – это путь ежедневного выполнения упражнений. Богатство, успех, слава и здоровье – это всё следствие ежедневного выполнения упражнений.

Обратите внимание, дорогой друг, с первой главы я Вас называю Победителем. Почему я это делаю? Да потому, что я абсолютно уверен - Вы обладаете внутренней могучей богатырской силой. Я уверен, что Ваша духовная и интеллектуальная сила не имеет границ. Просто Вас никто не научил, как её раскрыть. Если человека не научили плавать, то он утонет. А разве Вас в школе учили науке Побеждать? Наоборот, Вам внушали: «От тебя ничего не зависит», «Ты обычный человек», «Это невозможно», «Будь реалистом». Всю жизнь этими безобидными словами потихоньку, незаметно убивали Ваше величие, Ваш гений. Наполеон любил повторять: «“Это невозможно” – фраза из словаря глупцов!»

Вместе делаем полезные выводы.

Вывод первый: слова рождают мысли, мысли рождают поступки,

поступки рожают привычки, привычки рожают судьбу! Меняем слова, меняем судьбу!

Второй вывод: тратим несколько часов на создание аудиотренинга, затем как можно чаще его слушаем, и как результат – создаём свою новую счастливую, богатую жизнь!

## ГЛАВА 3

# ПУТЬ К БОГАТСТВУ

*Наш большой недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки. Наиболее верный путь к успеху – все время пробовать еще один раз.*

**Томас Эдисон**

*Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное – имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле. Всё остальное вторично.*

**Стив Джобс**

### ВНИМАНИЕ!!!

По сложности и важности понимания – это самая трудная глава. Знания, которые передаю Вам, я собирал несколько лет. Вам, дорогой интеллектуальный боец, их необходимо понять и взять на вооружение за несколько дней.

Максимально мобилизуйте весь свой ум и дух – эти знания – реальный ключ к Вашему богатству и успеху!

Для удобства восприятия эту главу я разбил на разделы.

### ПЕРВОЕ ПОНИМАНИЕ ПУТИ

Ваше Богатство – это результат работы Вашего ума! Чтобы стать богатым, надо научиться думать так, как думают богатые. Всё просто! Чтобы стать миллионером надо научиться думать как миллионер! Просто скопируйте мысли и модель поведения миллионера. Поверьте профессионалу - это самый короткий путь к Вашим миллионам долларов!

Расскажу Вам очень поучительную историю о бедном юноше, ставшем миллиардером. Мальчик из бедной семьи решил стать миллиардером. Как всегда бывает, окружающие дети и взрослые смеялись над ним. Он стал «белой вороной», его желание всем казалось безумием. В обычной бедной деревне ещё никто и никогда до него, не ставил перед собой таких целей, поэтому крестьянский сын из обычной семьи казался странным. Он начал свой путь к богатству с того, что стал читать книги, написанные миллиардерами, жадно читал их интервью, выписывал высказывания, его маленькая комнатка вся была заклеена цитатами и мыслями великих миллиардеров. Он не читал книги, написанные миллионерами, потому что он поставил цель стать миллиардером. И у него получилось!

Он научился думать как думают миллиардеры. Он скопировал их мысли, привычки, их ментальность, их модель поведения. Его ум стал работать точно так же, как ум миллиардера и, как результат, он сам стал миллиардером! Его старший брат вспоминает один случай. Однажды он предложил парню прочесть интересную книгу, которую написал миллионер, но тот категорически отказался: «Извини, но я не буду читать эту книгу. Понимаешь, я хочу стать миллиардером, я хочу научиться мыслить как миллиардер, а эта книга научит меня думать как миллионер, а я не хочу быть миллионером!».

Простой деревенский паренёк создал удивительно точную стратегию достижения своей цели! Научился думать как миллиардер. Его жизнь последовала за его мыслями, и он стал миллиардером!

Мозг среднего человека обладает огромным, фантастическим, глобальным потенциалом! Но уровень дохода определяют наши мысли, т. е. программы и психологические установки. Задайте себе вопрос: супермощный компьютер с установленными на нём слабенькими, кривыми программами, сможет развить свою максимальную мощность? Конечно, нет! Так и большинство людей от природы, от рождения обладают суперспособностями, а программы, психологические установки – кривые, ничтожные. И как закономерный результат: бедность, нереализованность, болезни, одиночество и боль.

Есть один очень показательный эксперимент, доказывающий эту истину. Вы его можете провести самостоятельно. Попросите любого своего друга вычислить среднюю величину заработка его окружения. Для этого

надо сложить доходы друзей и разделить на количество друзей и (тадам!) – получится зарплата Вашего друга! Почему? Да потому что его окружение, его друзья думают так же, как и он. А их доход есть результат их мыслей! Финансовый доход человека есть продолжение его мыслей.

Современный мир, дорогой мой Победитель, это битва идей! Битва политических, научных, религиозных, технологических, маркетинговых, рекламных, мотивационных идей. Битва идей в области безопасности, идей в области лидерства, власти и педагогике. Никогда ещё за всю историю существования человечества идеи не стоили так дорого.

Наполеон утверждал: «Всегда правы большие армии!» Раньше действительно миром правили большие, сильные армии. Сегодня закон преимущества больших армий не работает! Он уступил место закону большого ума! Грубая физическая сила уступила место интеллектуальной силе, т. е. силе ума! Миром сегодня правят «батаны» и умники! Эту истину нам доказывает сама жизнь.

Два человека из маленькой Дании стали миллиардерами, придумав Skype, их программа изменила весь мир! Два человека создали компанию Google, которая стоит более 400 миллиардов долларов, один человек придумал компанию Facebook – стоимостью более 100 миллиардов долларов! Стив Джобс во время последнего мирового экономического кризиса создал компанию Apple стоимостью более 600 млрд. долларов! Эти факты убедительно доказывают – наступило время умных людей! Наступил золотой век новых идей! А значит, дорогой Победитель, нам с Вами срочно необходимо научиться думать круче всех! Наша главная задача – научиться придумывать самые крутые новые идеи! И у меня для Вас хорошая новость! Регулярно занимаясь в моей Школе Победителей, Вы всего за несколько месяцев вооружитесь самыми мощными идеями!

Сегодня Вы, дорогой Победитель, можете легко придумать всего одну новую крутую идею и за один год изменить весь мир. Сегодня главная составляющая успеха в любом виде деятельности зависит от того, насколько Вы хорошо и быстро придумываете новые, революционные идеи. О, великое счастье! Учиться, придумывать новые передовые идеи – это самая интересная, самая приятная работа.

У наших дорогих Победителей, чей возраст перевалил за 75 лет, воз-

никает справедливый вопрос: «А смогу ли я в битве идей тягаться с молодыми? Может ли человек в моём возрасте обогнать по бегу молодых студентов?» Я, как профессионал, однозначно отвечаю: «Да!». Даже у очень взрослых Победителей, по каким-то причинам не развивавших, не тренировавших свой ум, сегодня есть шанс быть первыми в мире идей и обогнать студентов! Пожилые простые люди часто спрашивают: «А если я всю жизнь работал руками, а не головой, у меня есть шанс тягаться с молодыми?» Я уверенно и решительно отвечаю: «Да!»

И поясняю как можно легко обогнать молодых: «Если Вы на соревнованиях по бегу приедете на спортивном автомобиле, Вы легко обгоните всех молодых чемпионов мира по бегу!»

«А разве так можно?» – удивляются начинающие обучение в Академии Победителей. Конечно, можно, даже нужно! Потому что в мире идей и мыслей нет никаких ограничений! В мире новых идей есть только одно правило – никаких правил! В творческом мире идей не действуют земные законы! В бесконечно тонком метафизическом мире идей Вы всегда имеете шанс победить, обогнать самых крутых чемпионов мира - только используйте новые, более скоростные средства передвижения! Если Ваши конкуренты из всех сил пытаются Вас обогнать, используя силу своих ног, Вы всегда выходите на соревнования с ними, сидя на «Феррари»! Если Ваши конкуренты и противники, зная о своём физическом превосходстве, пытаются Вас обогнать в беге, Вы состязайтесь с ними, сидя в спортивном автомобиле! А Ваш спортивный автомобиль – это новая система развития Вашей сообразительности и изобретательности!

Прошу Вас, помните - мир быстро меняется. Если Вы вчера на спортивном автомобиле обогнали чемпионов мира, бегущих на своих двоих, а сегодня, научившись у Вас, они вышли на старт на самых крутых спортивных машинах - берите самую скоростную ракету и снова весело, не прикладывая больших усилий, обгоняйте их! А завтра в битве за первенство оседлайте лазерный луч! Да, да – это не опечатка! Садитесь верхом, как на коня, на лазерный луч и вперёд – к новой победе со скоростью 250 000 километров в секунду! Интересный факт: Эйнштейн, разрабатывая теорию относительности, представлял себя летящим на кончике луча света!

В мире идей не действуют примитивные законы материального мира! В метафизическом мире гениальных идей Вы можете любой про-

цесс мгновенно ускорить в миллиарды миллиардов раз! В мире идей Вы можете тысячелетия сжать до секунды! В мире идей Вы можете моргнуть веком и за это мгновение прожить тысячу обычных жизней! Закон победы очень прост – чем больше Вы учитесь думать не как все, думать по-другому, тем Вы быстрее становитесь чемпионом! Формула победы над конкурентами проста, доступна и гениальна – чем больше и серьёзней Вы учитесь в Академии Победителей, тем Вы интеллектуально сильнее! Инвестиция в свои мозги - самая выгодная инвестиция! Ведь Ваше богатство - это результат работы Вашего ума!

Сегодня, к счастью для нас, наступило интереснейшее, сказочное время бесконечных возможностей! Для тех, кто развивает свою изобретательность, пришло время быстрого богатства! Когда я размышляю о волшебной божественной магии рождения идей, я представляю человека как удивительное существо, перерабатывающее материальную энергию, белки, жиры, углеводы не в материальную энергию, а в энергию идей! Сегодня королями и чемпионами становятся изобретательные, нестандартно мыслящие люди.

Важно ещё раз уточнить – сегодня гонка за право первым обладать богатствами и славой - это гонка идей, это гонка мозгов! Обгоняйте конкурентов, бегущих на своих двоих, сидя в скоростном «Феррари». Обучение в Академии Победителей – это и есть Ваш скоростной «Феррари»! Чем больше Вы обучаетесь, тем быстрее летит Ваш спорткар! Обучение в Академии – это постоянное улучшение своих мозгов! Обучение – это постоянное наращивание преимущества над конкурентами!

А сейчас я с радостью, дорогой Победитель, передам Вам несколько практических полезных приёмов, как умней и эффективней думать, как быстро придумать то, что сделает Вас богатым, знаменитым и успешным!

Чтобы собрать эти важнейшие приёмы, я потратил сотни тысяч долларов, три года жизни, объехал с десяток стран, подружился с выдающимися мудрецами и экспертами в области рождения новых идей и изобретательства! Мы в Академии с лучшими учениками потратили ещё два года, чтобы отобрать и испытать самые эффективные и самые сильные интеллектуальные приёмы! Я рассказываю Вам об этом не для того, чтобы похвастаться или покрасоваться перед Вами. Я хочу, чтобы Вы отнеслись к этим приёмам и знаниям с максимальным вниманием, с мак-



симальным уважением. Они помогут Вам легко побеждать своих конкурентов и врагов!

Ответьте на вопрос: «Как физически слабый человек без оружия может победить силача выше его на целую голову?». Правильно - слабому и маленькому надо выучить специальные приёмы из боевых искусств! Воспринимайте мои советы, наставления как боевые интеллектуальные приёмы! Прошу Вас несколько раз прочесть эту важнейшую главу! Чтобы успешно применить боевой приём, перед боем его необходимо несколько раз повторить, отработать, хорошенько изучить, только тогда знания становятся оружием! Так и мои интеллектуальные приёмы - чтобы они верно служили Вам и Вашим детям всю жизнь, их надо один раз хорошенько изучить!

Я точно знаю, Вы можете добиться всего! Всего, во что Вы верите! Но Вашу богатырскую интеллектуальную силу сдерживают и уничтожают заблуждения.

### **ВЕЛИКИЕ ГЕНИИ, КОТОРЫЕ ВАМ КАЖУТСЯ НЕДОСЯГАЕ- МЫМИ, БЫЛИ НИЧУТЬ НЕ ЛУЧШЕ ВАС!**

Необходимо один раз в жизни понять, что всё, что в этом мире придумано, придумали точно такие же люди, как и Вы. Они были ничуть не лучше, ничуть не умнее Вас.

Возникает вопрос: почему они смогли придумать то, что их прославило, сделало богатыми, известными? Почему их знает весь мир, а о Вас пока никто не слышал?

Разница между Вами и великими изобретателями заключается в том, что они просто сделали больше попыток найти правильное решение, чем Вы. Точнее, они не останавливались, не прекращали делать новые попытки для Победы! Гении делают попытку за попыткой, пока не находят решения задачи. Обычные безызвестные люди каждый неработающий вариант называют провалом, а гении воспринимают его как ещё один важный шаг к Победе! Я ещё раз докажу Вам это! Пожалуйста, на самом ярком и убедительном примере из жизни Томаса Эдисона.

Напоминаю Вам, дорогой Победитель, Эдисон смог проучиться в обычной школе всего лишь три месяца, после этого его маму вызвал директор школы и сказал: «Ваш сын умственно отсталый, он не имеет право учиться с нормальными людьми». Как же этот «идиот» смог создать столько важных изобретений, одно из которых полностью изменило нашу жизнь, речь идёт об электрической лампочке.

Для того чтобы разработать первый промышленный образец электрической лампы, Эдисон провёл более десяти тысяч опытов и исписал более сорока тысяч страниц. И это факт! Однажды, работая с помощником над созданием работающей лампы, прогремел ужасный взрыв, который чуть не убил Эдисона и его помощника. Помощник в бешенстве заорал на изобретателя: «Ты сумасшедший! Ты идиот! Неужели ты не понимаешь, что мы сейчас чуть не погибли! Неужели ты не можешь до сих пор понять, что твоя лампа не работает!», на что Томас Эдисон, вытирая кровь с лица, ответил: «Ты неправ, каждая неудача, каждое поражение, это ещё один неработающий вариант. Каждое поражение приближает нас к решению поставленной задачи. Мы просто с тобой узнали ещё один способ, как она не работает, и это знание ровно на один шаг приближает нас к работающему варианту».

Этот хрестоматийный пример очень точно показывает, чем отличается гений от обычного человека. Обычный человек бросает биться, сражаться, прекращает делать новые попытки уже после нескольких сот неудачных вариантов. Гений же не останавливается до тех пор, пока не находит решение. Кстати, я сам недавно узнал, что для того, чтобы создать первый в мире щелочной аккумулятор, Томас Эдисон провёл более двадцати тысяч неудачных экспериментов и поэтому он вписал свое имя в историю человечества, стал при жизни известным и очень богатым человеком.

Перед нами, дорогой ученик, всегда стоит выбор: мы сдаёмся и сами себя записываем в отряд лузеров и неудачников, бесславных людей, или мы делаем ещё одну попытку, понимая точно, что не важно сколько раз ты упал, а важно подняться на один раз больше! Это и есть главное отличие гениев от обычных людей, Победителей от лузеров!

Великий изобретатель Тесла, соперник Эдисона по славе и количеству изобретений, решение первой задачи искал много лет, вторую задачу он решил за несколько месяцев, и это не помешало ему до конца

жизни сделать более полутора тысяч гениальных открытий и изобретений! И войти в историю как самый гениальный Гений! Тесла не смущали ошибки, не смущали неудачи, он шёл от поражения к поражению, не теряя веры и энтузиазма, он знал, что ошибки – это единственно возможная школа успеха. Каждая неудача нас учит чему-то важному и полезному. Хочешь быть гением – скопируй мысли, психологические установки и модель поведения гениев, и ты станешь им!

Ещё раз повторяюсь для полного понимания того, чему мы учимся у величайших героев-гениев. Они не останавливались после первой или тысячной неудачной попытки. Большинство же обычных людей, не сделав ещё даже тысячу попыток, чтобы решить какую-нибудь интересную задачу, придумать то, чего ещё не было, говорят себе: «Всё, стоп! Это не работает!». И тем самым ставят крест на Победе и на своей жизни. Когда Вы научитесь думать, рождать идеи, мыслить нестандартно, гениально, Вы будете поражены, поняв, как мало на Земле людей, которые думают. В основном люди живут алгоритмами. В основном люди живут стандартными парадигмами. Люди живут, не думая.

Однажды Бернард Шоу сказал: «Мало кто мыслит больше чем два или три раза в год; я стал всемирно известен благодаря тому, что мыслю раз или два раза в неделю». И он абсолютно прав. Чтобы быстрее понять, к чему мы стремимся, полезно понять, где мы находимся. Как живёт современный человек?

Он всегда куда-то опаздывает, он всегда куда-то бежит, у него не хватает времени. Люди не живут, а бегут. Им некогда думать. У них нет времени и понимания того, что, прежде чем думать, нужно научиться думать. Большинство людей, даже богатых и внешне успешных, живут не задумываясь. Человек просыпается, на автопилоте идёт в туалет, писает, чистит зубы. На автопилоте садится завтракать, завтракает. Дорога на работу или учёбу. Там всё так же идёт по накатанной дорожке. Обед. После обеда снова работа, потом дорога домой, ужин, вечерний туалет, сон. И так каждый день.

Человек всё выполняет на автопилоте, потому что так легче, потому что его никто не научил думать. В древние времена, в «золотой век», когда мудрецы и философы были знамениты, как сегодня спортивные звёзды или звёзды эстрады, людей, учеников мастера учили ду-

мать. Учитель мог прийти с учениками в парк или на берег моря, задать им задачу, над которой ученики размышляли по несколько месяцев. Сегодня сложно представить такую школу, где бы учитель сказал своим ученикам: «Друзья, я даю Вам время сколько Вам надо – месяц, два или полгода. Думайте, решайте, найдите ответ, вот Вам интересная задача».

Современная школа, наоборот, построена так, чтобы отучить ребёнка думать. В ней отсутствует время – пустое время и пространство, в котором ребёнок мог бы думать хотя бы несколько недель. В современной школе бедных детей заваливают бесконечным количеством ненужной информации – той информации, которую в Интернете можно получить за несколько секунд. Заставляют запоминать всякую фигню, которая абсолютно не нужна. Всё сделано специально так, чтобы человек не думал. Вот и получается, что мы видим миллионы людей с дипломами университетов, институтов, умных людей, талантливых людей, но их никто не научил думать, наоборот, современная система образования сделала всё, чтобы они были недумаящими людьми.

Я за свою жизнь нанимал на работу десятки тысяч людей – в Америке, в Германии, Голландии, Чехии, Швейцарии. И везде одна и та же проблема – хорошие, трудолюбивые люди не могут думать, потому что их не научили. Вся современная система образования построена так, чтобы разучить человека думать, лишить его такой возможности. Из талантливого ребёнка сделать биоробота.

Вот почему сегодня гениев называют «неубитым ребёнком». Это плохие новости. Но есть хорошие новости. Если Вам 85 лет, и Вы осознали, что Вы – Победитель, и Вы поставили перед собой цель научиться думать ярче всех, интересней всех, нестандартней всех, креативней всех, гениальней всех, то Вы можете это сделать! Это как всё равно, что научиться в 85 лет плавать. Вы всю жизнь не плавали. Вы боялись воды или жили там, где её нет, в пустыни. У Вас не было возможности научиться плавать. И вот судьба Вас привела на берег моря. Вы поселились рядом с красивым, тёплым, чистым, лазурным морем.

Встаёт вопрос, можно ли в 85 лет научиться плавать?

Легко. Очень легко. Просто нужно начинать учиться – надо начи-

нать плавать. Для процесса придумывания новых идей – хороших идей, которые приносят большие деньги, славу, успех, власть – не имеет значения, сколько Вам лет, чем Вы занимались до этого, какая у Вас профессия и есть ли она вообще. Не имеет никакого значения, где Вы живёте. Имеет значение только одно – необходимо начинать думать. Необходимо учиться думать. Ведь когда-то Вы даже не умели ходить, но научились!

Илья Муромец – богатырь и герой из города Муром – не мог ходить до тридцати лет. Но потом научился. И не просто научился ходить, а натренировал своё тело до такого уровня, что стал настоящим героем, слава о котором живёт вот уже долгие века.

Проще учиться думать по шагам.

## **ПОДГОТОВКА ПОБЕДИТЕЛЯ К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ БИТВЕ**

Перед решающей битвой великие воины, великие полководцы огромное внимание уделяли подготовке! Ошибка всех начинающих интеллектуальных бойцов в том, что они забывают о подготовке к битве. Нужно подумать, прежде чем подумать. Поясню, что я имею в виду. Представьте, что перед Вами стоит задача – победить в чемпионате по лёгкой атлетике. Вы должны быстрее всех пробежать заявленную дистанцию и прежде, чем выйти на старт, Вы должны посмотреть, насколько Вы готовы, и что Вы можете сделать для того, чтобы эффективней пробежать эту дистанцию. Например, Вы пришли на соревнования в тяжёлых сапогах. Совершенно очевидно, что в них рекорд не поставишь и чемпионом не станешь. Необходимо переобуться и одеть самые лёгкие, технологичные кроссовки. Необходимо выяснить, при каких условиях, при каком питании, при какой обуви Вы развиваете максимальный результат по бегу. И только после этого выходить на спортивную битву.

То же самое с нашей креативной творческой работой. Необходимо мысленно выйти из самого себя, подняться вверх и посмотреть, как режиссёр смотрит в видеокамеру на актёра, посмотреть на себя со стороны. Задать простые, но очень важные вопросы. В какое время суток я лучше всего думаю, где и когда ко мне приходят интересные идеи.

Например, один мой друг – изобретатель – лучше всего придумывает идеи, стоя в душе. Тёплые струи воды, стекающие по его телу, каким-то образом раскрывают его интеллектуальный потенциал. Другой мой знакомый – академик – эффективней всего думает, когда гуляет в парке. Я же самые сложные задачи люблю решать во сне. Знаменитый Виктор Гюго вводил себя в состояние максимальной интеллектуальной отдачи, выпивая до шестидесяти чашек кофе в день. Если не было кофе, он просто жевал кофейные зёрна. Бетховен, перед тем как написать гениальное произведение, поливал свою голову холодной водой. Вальтера стимулировал запах гниющих яблок. Прежде чем приступить к размышлению, к рождению новых идей, к интеллектуальной битве, изучите себя, свою работоспособность со стороны. Подумайте, прежде чем думать. Найдите свои кроссовки, своё питание, чтобы поставить креативный рекорд, чтобы быть максимально эффективным в момент творчества.

### **ТРИ ЗОЛОТЫХ ШАГА К ПОБЕДЕ!**

Есть три золотых шага, которые помогут решить Вам любую «нерешаемую» задачу. Смело берите их на вооружение!

#### **ПЕРВЫЙ ШАГ - ЭТО ВАША УВЕРЕННОСТЬ! УВЕРЕННОСТЬ – ЭТО КЛЮЧ К ПОБЕДЕ!**

Ваши интеллектуальные Победы всегда начинаются с Вашей абсолютной уверенности в Победе! Даже если Вы приступаете к решению самой сложной задачи из области, с которой Вы никогда не сталкивались, всегда начинайте со слов: «Я - гений! Я - самый гениальный изобретатель на свете! Я абсолютно уверен в том, что Я блестяще решу эту задачу!»

Такие психологические установки просто необходимы чтобы раскрыть свои сверхспособности! Поясню на историческом примере, как это работает. В древние времена люди плавали на деревянных кораблях. Мудрые полководцы, причалив с армией к вражескому берегу, давали команду: «Сжечь корабли!» Они это делали для того чтобы уничтожить в сердцах солдат даже мысли об отступлении. И это всегда прибавляло армии сил! Все солдаты сражались, мобилизовав все свои силы! Побе-

дить или погибнуть! Заявляя громко о том, что Вы решите эту задачу, Вы для своего суперсознания как бы «сжигаете мосты»! Вы ему даёте приказ – вперёд! Только вперёд и ни шагу назад!

Почти всегда гениальное победоносное решение от нас скрывают заблуждения: «Это невозможно!» и ещё одна мерзкая глупость, которую как попугаи повторяют глупцы: «Будь реалистом. Эта задача не имеет решения». Страх и заблуждения – самые страшные препятствия на Вашем пути к успеху и богатству! Привожу яркий пример, почему не надо бояться сложных нерешаемых задач и безвыходных ситуаций.

Джордж Бернард Данциг – выдающийся математик. Будучи студентом университета однажды опоздал на урок и принял написанные на доске уравнения за домашнее задание. Оно показалось ему сложнее обычного, но через несколько дней Бернард всё-таки смог его выполнить и сдал работу на проверку. В шесть часов утра к нему в комнату ворвался возбуждённый учитель и стал его радостно поздравлять!.. Оказалось, что это были нерешаемые задачи, а молодой студент просто не знал об этом и решил их!

Приступая к решению задач, необходимо уверовать в то, что Вы обязательно найдёте решение. Это несложно доказать самому себе. Вы обладаете колоссальным интеллектуальным изобретательским потенциалом, поэтому Вы можете решить абсолютно любую задачу. Просто поверьте, и всё. Просто себе внушите. Без этого глупо приступать к решению, к поиску ответа. Вера – это та категория, которая очень легко тренируется. Упражнения для развития уверенности в том, что Вы решите абсолютно любую задачу, Вы найдёте в главе 2, в разделе «Как создать аудиотренинг», так как они универсальны и подходят для развития любых качеств человека.

## **ВТОРОЙ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ К ПОБЕДЕ – ЭТО ВОПРОСЫ!**

Один из почитаемых мной учителей Лев Николаевич Гумилёв говорил: «Точно сформулированный вопрос содержит в себе пятьдесят процентов ответа!»

Дорогой ученик, размышляя, обязательно задавайте как можно больше вопросов, задавайте просто сотни вопросов. В каждом пра-

вильно сформулированном вопросе есть уже пятьдесят процентов решения задачи. Вопросы - это наши самые лучшие помощники для решения задачи любой сложности. Вопросы - это наши друзья, при помощи которых мы можем придумать абсолютно всё. При помощи которых Вы решите любую задачу! Размышляйте и задавайте вопросы. Для того чтобы найти интересное революционное решение, я иногда задаю сотни вопросов. Умение задавать вопросы, искусство задавать вопросы – это искусство решения любой сложной задачи. Очень точно об этом процессе в своих стихах сказал мудрейший Киплинг:

«Есть у меня шестёрка слуг,  
Проворных, удалых.  
И всё, что вижу я вокруг,  
Всё знаю я от них.  
Они по знаку моему  
Являются в нужде.  
Зовут их: Как и Почему,  
Кто, Что, Когда и Где.»

Сегодня, благодаря Интернету, вопросы «Что?», «Где?», «Когда?» стали неактуальны. Нажал пару кнопок и узнал. А вот вопросы «Почему?», «Кому выгодно?» и «Зачем?» остаются моими лучшими друзьями и помощниками при решении самых сложных задач.

Когда же я изучаю себя, а это самая сложная и важная бесконечная задача всех осознанных людей, как говорил Сократ: «Познай себя, и ты познаешь Вселенную и Бога», я задаю, как правило, три важнейших вопроса (их я себе задавал уже тысячи раз).

Первый: «КТО Я?»

Второй: «КУДА Я ИДУ?»

Третий: «ЗАЧЕМ?»

Почему важно это делать постоянно! Суэта нашей жизни как липкое, серое болотце, постоянно незаметно затягивает нас в среду серости, мелочности и бесконечной, не проходящей рутины! И надо сегодня иметь определённое мужество, чтобы остановиться, отключить мобильник, скайп, почту, остаться один на один с собой, любимым, и поговорить! Задать себе три важнейших вопроса: «Кто Я?», «Куда иду?» и «Зачем?». Сегодня миллионы людей не знают ответы на эти фундамен-



тальные, главные вопросы. И поэтому никуда не идут, а бегают, как хомячки, внутри колёсика своей клетки. Оставаясь на месте, им кажется, что они куда-то идут! А на самом деле они просто бегают по кругу. Эта иллюзия движения называется «Крысиные бега».

Вспомним величайшего Махатму Ганди, что он говорил по этому поводу: «Смысл жизни не сводится к постоянному её ускорению», а для тех Победителей, кто подзабыл о том, кто такой величайший Ганди, привожу слова Эйнштейна о нём: «Моральное влияние, которое Ганди оказал на мыслящих людей, является намного более сильным, нежели кажется возможным в наше время с его избытком грубой силы. Мы признательны судьбе, подарившей нам столь блестящего современника, указывающего путь для грядущих поколений. Возможно, грядущие поколения просто не поверят, что такой человек из обычной плоти и крови ходил по этой грешной земле».

Путь создания и путь рождения вопросов - это и есть путь осознанности и мудрости! Задавайте как можно больше и чаще вопросы. Играйте с ними, жонглируйте ими, рассматривайте их. Оставайтесь самым любознательным «почемучкой» – это так приятно, интересно и как серьёзный бонус продлевает Вашу жизнь!

Мудрецы говорят так: «Ты остаёшься молодым до тех пор, пока ты учишься».

### **ТРЕТИЙ ШАГ: ИСПОЛЬЗУЙ СОН ДЛЯ РЕШЕНИЯ СВЕРХСЛОЖНЫХ ЗАДАЧ!**

Дорогой ученик, каждый день используйте сон для решения сверхсложных задач. Я потратил несколько лет своей жизни на изучение того, как люди думают, в каких условиях и как были сделаны гениальные научные открытия. Изучая, как и когда делались открытия, я обратил внимание на очень важный факт – многие научные открытия были сделаны ночью. Многие научные открытия приснились людям.

Почему так важно изобретать ночью? Почему так важно решать сложные многоуровневые задачи именно во сне?

Всё очень просто. Благодаря современному оборудованию учёные

доказали, что ночью наш мозг работает с такой же интенсивностью, как и днём. А теперь давайте представим, Вы едете за рулём автомобиля, Ваш мозг постоянно получает сигналы от всех Ваших чувств – зрения, слуха, обоняния, осязания. И представим, что на дороге сложная ситуация, например, гололёд. Вождение автомобиля требует колоссальных усилий. Плюс Вам позвонили из налоговой инспекции и сказали, что у Вас большие проблемы, а до этого Вы узнали, что Ваш друг Вас предал. Представляете, какая интеллектуальная и эмоциональная нагрузка возникает каждый день. И понятно, что мозг работает на пределе. Но вот почему ночью, когда мы не получаем извне никакой информации – мы не ведём машину, мы не переживаем о том, что нас предал друг и нам не угрожает налоговая инспекция – почему наш гениальный мозг работает с такой же интенсивностью?

А, может быть, он решает важные задачи. Может быть, именно в это время – во время тишины и покоя – есть возможность сосредоточиться на решении главных задач. Я лично в этом уверен. Мне иногда кажется, что именно ночью наш мозг выступает в роли антенны, которая улавливает из ноосферы гениальные революционные идеи. Но это и не важно. Решаем ли мы задачи ночью, путём перебора миллиардов вариантов или улавливаем их из ноосферы. Самое главное, что ночь – это лучшее время для решения сложнейших задач. Победитель всегда должен делать то, что не делают другие. Выжимать из себя максимум. Поэтому, дорогой друг, с сегодняшнего дня, засыпая, обязательно записывайте вопрос, и утром Вы обязательно получите ответ.

Почему важно записывать вопрос?

Дело в том, что когда Вы пишете, подключается моторная память. Когда Вы пишете, Вы и концентрируете своё зрение на вопросе. Когда Вы пишете, Вы мысленно проговариваете ещё раз вопрос. Поэтому самый простой способ победить конкурентов – это приучить свой мозг по ночам решать сложнейшие задачи.

Я бы мог написать целую книгу, какие открытия были сделаны ночью. Но поверьте мне на слово, дорогой Победитель, ночь – это самое лучшее время для решения сложнейших задач.

Может быть, у Вас не получится с первого раза. И перед сном, написав вопрос, с утра Вы не получите ответ. Но если Вы это будете делать

несколько недель или месяцев, гарантирую, что каждое утро Вы будете получать мощнейшие, гениальнейшие, талантливейшие ответы. Приучите себя думать ночью, а вернее, думать не надо – за Вас будет думать Ваше суперсознание – сто миллиардов нейронов, связанные между собой десятью тысячами связей. Именно эта великая сила будет решать по ночам самые сложные задачи. Такой подход – самый короткий и верный путь к богатству, славе и успеху.

## **СЕМЬ ПОЛЕЗНЕЙШИХ СОВЕТОВ, КАК ЕЩЁ БЫСТРЕЙ ПРИБЛИЗИТЬ ВАШУ ПОБЕДУ:**

### **ПЕРВЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ДОБРЫЙ СОВЕТ**

Необходимо дать себе установку «думать не как все». Я лично постоянно себе повторяю: «Я думаю не как все. Я думаю как Победитель».

Эту фразу я повторяю тысячи-тысячи раз. Почему она так важна?

Дело в том, что если Вы будете думать как все, то результат будет как у всех. А он нас, Победителей не устраивает. Ещё великий Альберт Эйнштейн говорил: «Странно, люди не меняют свои мысли. Люди сегодня думают так же, как вчера, и при этом ждут перемен в жизни».

Сегодня главное преимущество на Земле - это думать не как все, думать нестандартно, думать оригинально. А для этого нужно мужество и ежедневное самовнушение, поэтому регулярно по 4 часа в день слушайте свой аудиотренинг.

### **ВТОРОЙ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ СОВЕТ**

Изучите, проанализируйте эволюцию мысли в Вашем деле. До Вас уже кто-то что-то придумывал. Вернитесь в своих исследованиях в далёкое прошлое. Представьте, что Вы сели в машину времени и она перенесла Вас в то время, когда ещё ничего не было. Понаблюдайте со стороны, как люди делали первые попытки, что из этого получилось.

Например, чтобы мы сегодня с Вами могли перелететь из Нью-

Йорка в Париж со скоростью около тысячи километров в час на прекрасном самолёте, авиационная мысль прошла путь эволюции, поднимаясь от одного изобретения к другому, точно так же как и мы поднимаемся по ступенькам на десятый этаж. Первый самолёт создали братья Райт. И никто не верил, что человек может летать на аппарате тяжелее воздуха. Их считали сумасшедшими, идиотами. Даже когда братья Райт уже показывали демонстрационные полёты, главный редактор газеты The New York Times не посылал корреспондентов, потому что был абсолютно уверен, что это ложь, что это газетная утка, потому что не может аппарат тяжелее воздуха подняться в небо.

Первый самолёт напоминал «летающую этажерку». Он состоял из дерева, ткани, веревок и тросов. На таком самолёте не перелетишь через Индийский океан. Он еле отрывался от земли. Это были первые шаги авиации.

Игорь Сикорский, наш соотечественник, впервые в истории создал четырёхмоторный большой самолёт. До него никто не верил, что большой самолёт может взлететь. Старший брат Игоря доказывал ему: «Пойми, тяжёлые птицы не летают. Посмотри на страуса, на индюка, на других тяжёлых птиц – они не могут летать. Это законы природы, законы аэродинамики».

Но юный изобретатель верил в то, что четырёхмоторный огромный самолёт взлетит. Он первым в истории человечества построил самолёт с размахом крыльев в 27 метров. Когда русские самолёты в Первую мировую войну летали над позициями немцев, немцы были в ужасе. Их самолёты были маленькие одномоторные, а самолёт Сикорского был настолько огромный и мощный, что солдатам становилось страшно. Сикорский создал первый в мире бомбардировщик. Также он изобрёл первую кабину для пилотов. До Сикорского одномоторные самолёты не обладали кабиной. Лётчики всегда находились, несмотря на мороз и дождь, без укрытия. Поэтому на первых фотографиях лётчики всегда одеты в толстые меховые куртки, тёплые шлемы, очки, огромные тёплые перчатки. До Игоря Сикорского никому в голову не приходило создать кабину. Это был ещё один важный этап в авиастроении. Увеличивалась постепенно мощность двигателей. От деревянных самолётов, обтянутых тканью, конструкторы перешли к металлическим, потому что был изобретён алюминий, лёгкие прочные сплавы.

Следующим шагом эволюции авиастроения были реактивные двигатели. Благодаря реактивным двигателям и конструкции самолётов и лёгким сплавам, таким, как алюминий и титан, самолёты научились преодолевать сверхзвуковой барьер.

И, конечно, эволюцию авиационной инженерной мысли я передаю в сокращённом простом виде. На этом примере мне важно показать Вам, дорогой Победитель, пример погружения в историю изобретений. Изучая историю мысли, эволюцию мысли, обязательно задавайте себе вопросы – зачем, почему, кому выгодно. В любом направлении человеческой мысли всегда происходит эволюция изобретательской мысли.

На примере развития авиации я хочу показать Вам, дорогой Победитель, что и в Вашей области, отрасли всегда будет происходить прогресс. Он происходит и в данный момент, когда Вы читаете мою книгу. Всё можно улучшить, переделать, создать принципиально новое в любой области развития нашей цивилизации. Развивается абсолютно всё – техника, наука, искусство, политика, технологии. Чтобы пойти дальше, изучите обязательно, что было до Вас. Изучите историю вопроса.

### **ТРЕТИЙ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ СОВЕТ**

Необходимо научиться смотреть на опережение. Мысленно представьте эволюцию развития техники, науки, искусства. Придумывая что-то новое, включите своё воображение и представьте, где будет завтра находиться человечество, где будет завтра находиться наука или технологии. Развивайте в себе привычку думать с опережением, думать наперёд. Заглядывайте всегда как бы в будущее. Представляйте при помощи фантазий и воображения новое, нестандартное решение. Для строительства нового необходимо брать строительные материалы из будущего, а не из прошлого. А для этого развивайте свою фантазию и воображение.

### **ЧЕТВЁРТЫЙ ИСКРЕННИЙ СОВЕТ**

Посмотрите на задачу с разных сторон – снизу, сверху, сбоку. По-

смотрите на задачу с той стороны, с которой ещё никто не смотрел. Представьте, что Ваша задача – это многогранный предмет. Изучите его каждую грань отдельно. Рассмотрите каждую грань, задавая те же самые вопросы – зачем, почему, кому выгодно.

## **ПЯТЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ**

Разделите целое на части. Как правило, мы решаем сложные задачи, которые состоят из разных частей, из разных составляющих. Мысленно разделите сложное на простое. Рассмотрите каждый простой элемент, изучите его, задавая все те же вопросы – зачем, почему, кому выгодно. Потом соедините всё вместе, и Вы сможете увидеть то, что до Вас ещё никто не видел.

## **ШЕСТОЙ ДОБРЫЙ СОВЕТ**

Очень важно выйти из системы. Что я имею в виду? Дело в том, что мы, рождая идеи, постепенно становимся их рабами. Сначала идеи приходят в мир как дети. Мы так и говорим: «Я родил идею. Я придумал идею. Я создал идею».

Но затем незаметно эта идея становится невидимой тюрьмой. Постепенно свежая, интересная, яркая идея становится парадигмой, становится каменной, неподвижной. И мы удивительным образом попадаем в плен к своим же идеям. Мозг как бы начинает бегать по кругу. Если Вы со стороны посмотрите, как бегают хомячок или белочка в колесе, то несложно представить, как мы точно так же бегаем по кругу своих идей. Нам кажется, что мы думаем. Нам кажется, что мы бежим. Но на самом деле мы стоим на месте. Белочка, бегающая в колесе, искренне верит в то, что она бежит. Но мы со стороны видим, что она находится на месте. Она прикладывает колоссальные усилия, потеет, дышит, очень быстро перебирает лапками, но она стоит на месте, её тело никуда не движется. Тот же самый эффект происходит с каждым человеком. Сначала мы придумываем идею, и мы движемся вперёд. Но со временем эта идея превращается в колесо для белочки. Мы начинаем бежать по кругу. Эта идея превращается в паттерн, пара-

дигму, в нашу тюрьму.

Чтобы двигаться вперёд, необходимо мысленно всегда выходить из этой невидимой тюрьмы. Выбираться из этого колеса.

Как я это делаю?

Я мысленно представляю, что я выхожу из своего тела и смотрю сначала на тело со стороны. Я изучаю себя со стороны. Я изучаю свои мысли. Я наблюдаю и вновь задаю вопросы.

Почему я так думаю? Почему я рождаю именно эти мысли, а не другие? Почему я размышляю в этой направленности, а не в другом?

Для того чтобы придумать что-то новое, для того чтобы прожить эффективную и интересную жизнь, а не просуществовать, обязательно надо научиться выходить из своего тела, из своих мыслей и чувств. И обязательно надо научиться быть наблюдателем.

Первый шаг выхода из системы – это шаг выхода из своего тела, своих мыслей, своих чувств, своих идей. Представьте, что Вы стали больше во много раз. Представьте, что Ваше невидимое тело – тонкое тело, я называю его «тело сверхчеловека» – стало высотой в тысячу километров.

Что Вы увидите с высоты тысячи километров?

Вы увидите Земной шар – красивый, голубой, с белыми облаками, вращающийся, летящий в космосе со скоростью больше ста тысяч километров вокруг солнца, шарик. Вы увидите свои мысли со стороны.

Представьте, что Вы поднялись не только на тысячи километров вверх, но и поднялись над историей, над эволюцией, над развитием человечества на тысячи лет. Вы видите не только со стороны свои мысли и чувства, но, поднявшись на тысячи лет над историей нашей эволюции, Вы увидите эволюцию мыслей, эволюцию человечества.

Мир всегда меняется. Десять тысяч лет назад мир был совершенно другим. Не было денег, и кто-то их придумал. Не было демократии – это тоже изобретение какого-то человека. Не было кино, театра, Интернета...

Я призываю Вас, дорогой Победитель, научиться смотреть со стороны не только внешней, но так же видеть эволюцию человечества, эволюцию мысли, эволюции науки, технологий, искусства, быть сто-

ронним наблюдателем. Посмотрите со стороны не только на себя, не только на то, как Вы думаете, почему Вы так думаете, насколько эффективно Вы думаете, но посмотрите со стороны на свою семью. Посмотрите, отойдите, поднимитесь ещё выше и посмотрите на фирму, город, страну, в которой Вы живёте. Выходя за рамки своих мыслей, Вы научитесь видеть то, что никто ещё не видит. Вы начнёте видеть, где научная мысль будет завтра, где будет завтра человечество. И Вы будете всегда на шаг впереди. Очень важно не конкурировать с конкурентами. Не биться за место под солнцем здесь и сейчас. Очень Важно знать, где будут все завтра, и оказаться на один шаг, на один день быстрее всех остальных – быстрее конкурентов.

### **СЕДЬМОЙ ПОЛЕЗНЫЙ ДОБРЫЙ СОВЕТ: КАК ИЗ МИНУСА СДЕЛАТЬ ПЛЮС**

Поверьте в то, что безвыходных положений нет. Внушите себе – Вы всегда из минуса сделаете плюс. И Вы в три раза быстрее добьётесь успеха! Приведу несколько интересных примеров.

Во время энергетического кризиса в городе Амстердам правительство приняло решение о временном запрете на освещение витрин в целях экономии электроэнергии. Представьте себе туристов, которые гуляют по вечернему Амстердаму, и потухшие витрины. Как можно в этих витринах разглядеть товар или ювелирные украшения? Согласитесь, огромный минус для торговли, для бизнеса. Но один человек из минуса сделал плюс. Он поставил генератор, приделал к нему ручку, и каждый желающий – покупатель, турист, чтобы увидеть, что продаётся в его ювелирном магазине, должен был покрутить эту ручку и выработать электроэнергию. К его витрине стояла очередь из желающих увидеть. Его освещённая самими же покупателями витрина очень выгодно отличалась от всех конкурентов. Все в этот момент потеряли большие деньги, он же, наоборот, заработал. Всегда можно из минуса сделать плюс.

Другой пример из ракетостроения. Первые ракеты были очень тяжёлые, потому что сам несущий каркас, к которому прикреплялись двигатели и топливные баки, с увеличением размера ракеты становился всё тяжелее и тяжелее. Изобретатели этот минус превратили в плюс. Они



топливные баки превратили в жёсткий каркас, повысив в них давление. Легко представить два воздушных шарика. Один – не надутый, мягкий, бесформенный, не обладающий твёрдостью. Второй – надутый. Из мягкого и бесформенного тела он превращается в очень жёсткую конструкцию. То же самое сделали учёные. Полностью убрали каркас ракеты. Баки надули как воздушные шарики, и они превратились в прочный и лёгкий каркас.

Пример рождения идеи Триумфальных шествий. Александр Македонский, покоряя пятьсот километров безжизненной непроходимой пустыни, из 60 000 солдат потерял от жары и жажды 45 000. А оставшиеся в живых 15 000 от усталости и болезней еле-еле передвигали ноги. Чтобы враги не догадались о пережитой катастрофе и слабости солдат, гениальный Александр провёл первое триумфальное шествие! Он внушил своим бойцам то, что они Победители! Они впервые в мире преодолели непреодолимое препятствие! Они настоящие герои, Победители! Солдаты постирали одежду, до блеска начистили оружие, украсили головы венками, а колесницы - цветами! И торжественно, триумфально, под грохот боевых барабанов вошли в ближайший город, поразив своим величественным видом толпы зевак! Гениальный полководец в очередной раз из катастрофического поражения сделал большой плюс! Просто дайте себе установку раз и навсегда – БЕЗВЫХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НЕТ! И с этим полезнейшим лозунгом решительно завоёвывайте богатство и успех!

Ещё один пример из жизни Александра Македонского. Его армия была в десять раз меньше армии его противника – Дария. Продвигаясь по территории Персии, македонцы знали, что за ними постоянно следят разведчики врага. И после ухода македонцев с очередной стоянки, разведчики Дария тщательно исследуют то, что осталось в лагере. Зная это, Александр приказал выковать мечи и щиты размером в два раза больше стандартных. Македонцы как бы забывали, теряли это огромное по размеру оружие. Разведчики естественно приносили найденное оружие в свой военный лагерь. Вид этого оружия, его размеры и вес наводили на противника ужас задолго до битвы. Противники искренне верили, что македонцы обладают сверхсилой, потому что обычному человеку поднять такой меч невозможно. И ещё один весёлый пример того, что безвыходных положений нет.

У Петра Первого был любимый шут. Однажды шут неудачно пошутил и разозлил царя. Царь готов был казнить шута, но, так как он его любил, он приказал ему следующее: «Отныне твоя нога не будет касаться Земли русской».

И вот однажды, выглянув в окно, Пётр Первый увидел своего шута, сидящего в телеге. Царь разозлился и решил наказать осмелившегося нарушить его приказ, но каково же было удивление Петра, когда шут показал ему бумагу о покупке земли в Польше. И показал, что на дне его телеги лежит Польская земля, и он не нарушает приказ Петра – его нога не касается Русской земли. Пётр Первый сменил гнев на милость и вместо того, чтобы наказать шута, он его щедро наградил. Шут «минус» – отрубленную голову, поменял на «плюс» – щедрое вознаграждение Царя. История человечества просто переполнена яркими примерами! Классными придумками! Пожалуйста, вот Вам ещё на десерт!

У владельца первого кинотеатра в Санкт-Петербурге была очень большая проблема с дамскими шляпами. Дамы категорически не хотели во время сеанса снимать шляпы. Их желание было продиктовано этикетом, но их огромные шляпы мешали смотреть кино сидящим за ними зрителям. Эта задача была решена очень просто всего лишь одним объявлением. Перед кинотеатром владелец поместил следующий текст: «Дамам старше 35 лет разрешается смотреть кино в шляпах».

Точно такой же приём использовал знаменитый кардинал Ришельё, когда во Франции появилась мода дамам самостоятельно управлять повозками. Соревнуясь в дерзости, дамы из богатых, знаменитых семей носились как сумасшедшие по Парижу, часто сбивая на смерть людей. Так как элита того времени находилась над правосудием, то с этой проблемой невозможно было справиться. Хитрый Ришельё опубликовал похожее объявление в газетах, как и владелец кинотеатра: «Дамам старше 35 лет разрешается самостоятельно управлять повозками» и, как Вы догадались, после этого задача была мгновенно решена.

Еще одно весёлое гениальное решение продемонстрировал Микеланджело. Он создал поистине шедевр, но заказчику показалось, что нос у скульптуры слегка длинноват. Мастер незаметно взял щепотку мраморной пыли, поднялся на леса, долго стучал и высыпал из ладони мраморную крошку, а когда «закончил работу» и спустился, ничего не изменив в скульптуре, заказчик, удовлетворив своё эго, сказал: «Вот те-

перь прекрасно!».

Дорогой Интеллектуальный Боец! Вы всегда из минуса сделаете плюс! Всегда найдёте выход из «безвыходной» ситуации – главное тренируйте свой ум! Посещайте занятия нашей великой Школы!

Точно так же, как спортсмены непрерывно тренируют боевые приёмы, мы, Победители, всегда тренируем умение думать, придумывать и изобретать! И нам это нравится! Спортсмены вынуждены себя истязать, терпеть боль, а мы получаем удовольствие и радость от развития ума и нашего гения! И самое главное – мы никогда, никогда не сдаёмся!

## **НАУЧНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ВАШЕГО ГЕНИЯ!**

Матушка-природа или Господь Бог (во что Вы верите) позаботились о Вашем процветании и Ваших будущих великих Победах!

Ура! Поздравляю, наука на Вашей стороне! Дорогой ученик, учёные доказали – мозг среднестатистического человека может запомнить все знания в мире! Это научный факт, который Вы можете проверить сами. Наш головной мозг состоит из ста миллиардов нейронов. Нейроны – это клетки мозга. Между нейронами существуют связи – от десяти до ста тысяч связей. И каждый нейрон за долю секунды находит другие, нейроны постоянно обмениваются между собой информацией. Нейрон как транзистор в компьютере является элементарным вычислительным элементом. Транзистор – это такой переключатель, который имеет два положения – ноль и единица. Нейрон это маленький ум. Если транзистор в компьютере имеет два положения переключения – ноль или единица, то нейрон просчитывает 15 – 20 вариантов.

А теперь вместе сделаем расчёт. Сто миллиардов нейронов умножьте на десять тысяч связей и умножьте на пятнадцать вариаций. Вы получите новых состояний Вашего мозга больше, чем количество атомов во Вселенной. Вот такой величайшей, фантастической силой обладаете Вы, дорогой мой интеллектуальный боец! Интеллектуальный Победитель!

## ЗАБЛУЖДЕНИЯ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У НАЧИНАЮЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ БОЙЦОВ!

Хочу обратить Ваше внимание ещё на одно распространённое заблуждение! Умение побеждать в шахматы, шашки Го и другие интеллектуальные игры, умение быстро решать кроссворды, головоломки в битве идей бесполезны. Вы можете быть десятикратным чемпионом мира по шахматам, но это ни на шаг не приблизит вас к изобретению iPad или iPhone! Чтобы научиться плавать – надо прыгать в воду и плыть! Чтобы научиться думать иначе, надо прыгать в мир новых мыслей и учиться думать по-другому! Почему для умения рождать новые идеи бесполезны интеллектуальные игры по типу шахмат? Да потому, что Ваш мозг в этих упражнениях просто перебирает варианты, а чтобы научиться побеждать в битве идей надо натренировать себя уметь придумывать новые шахматы. Шахматы, которых ещё не было, с новыми правилами, о которых другие ещё даже не мечтали. Есть люди-пешки, есть люди-шахматисты, а есть люди, придумывающие шахматы! Победители – это люди, натренировавшие себя придумывать новые шахматы!

Ещё одно распространённое заблуждение: люди, не пробовавшие изобретать новое, наивно заблуждаются, думая, что если я не изобретал ничего ранее, у меня нет опыта, то я не могу придумать ничего нового! А правда жизни заключается в том, что прежний опыт или отсутствие его, тоже не играет в новых соревнованиях никакой роли, потому что надо придумать новое, то, чего ещё не было.

Наоборот, у гениальных изобретателей абсолютно отсутствовал опыт в тех областях, где они сделали настоящие, революционные прорывы. Братья Райт никогда не строили самолёты. Домашний пылесос придумал обычный рабочий, страдающий аллергией от пыли. Маркони, изобретатель телеграфа, так же как и Игорь Сикорский, изобретатель вертолёт и Владимир Зварыкин, подаривший миру телевидение, никогда не работали в этих отраслях, и никогда ничего подобного не изобретали. Поверьте, они ничем не умнее Вас, просто они поставили цель и шли к ней через поражения, неудачи и отказы. И так со всем новым, ведь до изобретения Кингом Жиллеттом (основателем компании Gillette) одноразовых лезвий, мир многие столетия брлся опасным способом. И так во всём! Самое главное - не бойтесь! И решительно придумывайте

то, чего ещё до Вас не было!

Вместе делаем важные выводы:

Первый вывод: Ваше богатство – это результат работы Вашего ума!».

Второй вывод: необходимо изменить мысли и психологические установки, т. к. богатство и успех – это продолжение наших мыслей!

Третий, важнейший вывод: ежедневно посещаем тренировки в нашей любимой Школе Победителей. Не сачкуем, не пропускаем занятия! Богатство и успех не заставят себя долго ждать!

## ГЛАВА 4

# ПУТЬ МЕЧТЫ

*Насколько велико ваше желание достичь успеха? Засыпаете ли вы с ним каждую ночь и просыпаетесь с ним каждое утро? Для того чтобы добиться своей мечты, вы должны стремиться к ней каждую секунду и ни на мгновение не сомневаться в удаче.*

**Мохаммед Али**

8 тысяч лет назад шумеры говорили так: «Без мечты человек мертв». На мой взгляд, самое страшное для человека, а особенно для Победителя – жить без мечты, без сверхидеи. Многие люди умирают уже в 20 лет, хотя хоронят их в 95. Разве можно назвать жизнью жизнь человека, у которого нет цели?

Жизнь без мечты – это самая большая трагедия, которая только может произойти с человеком. Жизнь без мечты – это обреченность на страдания, боль и угасание. Представьте, дорогой Победитель, моральное и физическое состояние капитана корабля, который не знает, куда плыть, у него нет точных координат. Даже самый современный прочный корабль, полностью набитый едой и пресной водой, рано или поздно превратится в «Летучий голландец», рано или поздно превратится в ржавую развалюху, если он бесконечно и бесцельно болтается в океане. Представьте состояние капитана, который управляет кораблем без цели, без точных координат, его ужас и страх. Так же и большинство людей болтаются в океане жизни, как потрепанные, ржавые, угасающие корабли, только потому что у них нет мечты.

Давайте представим свою жизнь как бесконечный бушующий океан. Порой холодный, жестокий, темный, пугающий... Представьте себя на мостике корабля капитаном. Представьте холодную темную ночь, шторм, завывающий ветер, ледяные брызги. А вокруг Вас темнота, пугающая черная темнота. Согласитесь, Ваше состояние духа будет не самое высокое и не самое оптимистичное. Но вот все изменилось в один

момент, в одно мгновение. Вы увидели вдалеке огонь, яркий желтый огонь маяка. Океан такой же страшный, бушующий и холодный, но при виде горящего маяка Ваше сердце сразу же наполнится верой, надеждой, желанием бороться и достичь Земли. Этот маяк и есть Ваша мечта, от которой душа мгновенно наполняется отвагой, решительностью и энергией.

Когда я принимаю на работу людей, я всегда спрашиваю: «О чем вы мечтаете? Кем Вы мечтаете стать через 20-30 лет?» А перед тем как я провожу собеседование с кандидатами, с ними уже предварительно общаются по моему заданию психологи, руководители службы по поиску и подбору персонала. Я Вам клянусь, дорогой Победитель, у 90% кандидатов после моего вопроса «О чем Вы мечтаете через 30 лет?» глаза округляются, в глазах появляются испуг и непонимание.

Огромное количество людей не живут, а просто существуют, прозябают. Потому что природа, Бог дали им такую огромную силу, такой огромный потенциал, а он у них спит. Спит, потому что нет большой мечты, нет идеи, сверхидеи.

Как я лично отношусь к мечте, сверхидее, как я ее воспринимаю?

Для меня мечта – это яркий маяк в океане жизни. Это точные координаты, к которым я уверенно веду свой корабль. Для меня мечта – это источник бесконечной энергии. Я в жизни три раза очень жестоко разорвался, сильно болел и сразу после очередного разорения поднимался еще выше, зарабатывал еще больше денег. Мои близкие, родные и родители всегда удивлялись: «Откуда ты берешь силы? Мы думали, что тебе конец. Все, ты уничтожен, сломался, испепелен». Я искренне отвечал: «Силу и энергию мне дает моя мечта. Я искренне мечтаю изменить мир».

Также мечту я воспринимаю как своего учителя, наставника. Когда у Вас есть большая мечта, сверхидея, она уже Вас учит, она Вам говорит, с кем дружить, какие книги читать, какие фильмы смотреть. Между Вами и настоящей мечтой всегда есть обратная связь. Большая мечта как бы Ваш внутренний мир, Вашу личность подтягивает до своего уровня. И чем больше мечта, тем больше Вы получаете энергии вдохновения, тем выше ростом становится Ваша личность.

Самое большое зло, которое Вы можете причинить себе и близким – это стремиться к маленькой мечте, к маленькой ничтожной мечте ро-

стом с маленькое желание.

Я посвятил свою жизнь ученикам и Школе, и к сожалению, я мало занимаюсь воспитанием своих детей. Но мне повезло, моя великая супруга, мудрейший, благороднейший, светлейший человек, посвятила всю свою жизнь воспитанию наших детей. Дело моей жизни, которое важнее меня – создание Школы Победителей, создание всемирной команды Победителей, клана Победителей – занимает практически все мое время. И порой я редко вижу своих прекрасных, горячо любимых, великих, гениальных детей.

Не так давно я перед собой поставил сложную педагогическую задачу – в трех предложениях передать своим детям самое главное, самое важное в области педагогики. Я взял лист бумаги и стал писать. И у меня получился 51 пункт, 51 наставление, которое мне очень хотелось передать своим малышам. Но задача, которую я перед собой поставил, заставляла меня выбрать из 51 только 3 наставления, 3 педагогических идеи. Я размышлял несколько недель, мне хотелось, естественно, передать как можно больше. Мне хотелось передать каждую идею, каждую педагогическую мысль, но пришлось выбрать только главные из главных. Я с Вами поделюсь тремя идеями, советами, наставлениями, которые я передал своим детям.

Первое – Я всегда мечтаю о большом!

Второе – Я думаю не как все, я думаю как Победитель!

Третье – Я никогда ни на кого не буду работать, я буду работать только на себя!

Из всего богатейшего педагогического опыта я на первое место поставил самое главное наставление, самое главное пожелание детям – мечтать о большом, мечтать о великом, всегда иметь сверхидею, всегда стремиться к сверхидее. Это и отличает осознанных людей от неосознанных. Неосознанные люди живут как Кощеи Бессмертные, им кажется, что их жизнь никогда не закончится. Им кажется, что то подобие жизни, тот водоворот событий, который их затянул, будет продолжаться вечно. Но это не так. К счастью, есть такое загадочное удивительно полезное явление, как смерть. Именно она заставляет нас творить, мечтать, сражаться, взлетать и падать. Потому что осознанный человек понимает и чувствует, что жизнь, которая состоит из дней, часов, секунд, проходит



и никогда не вернется.

Наша жизнь течет как песок в песочных часах. Сверху неумолимо падают песчинки минут и секунд, и их уже нельзя вернуть. Вот поэтому жить без мечты, без сверхидеи – это не просто глупость, а преступление перед жизнью, перед Вселенной. Я постараюсь на личном примере показать Вам, насколько важно для будущего каждого из нас и наших детей иметь мечту, иметь сверхидею.

Когда моей средней дочке Лизоньке было 2 годика, я был страстно увлечен изучением и внедрением мощнейшего инструмента развития личности – аудиотренингами. Я собрал лучших специалистов: психологов, ученых, мудрецов – и мы каждый день создавали по новому педагогическому шедевру.

Был зимний, солнечный воскресный день. Наша творческая команда должна была встретиться в обед в аудиостудии, чтобы записать очередной тренинг. Но неожиданно моя супруга попросила меня побыть с маленькой дочкой. У нас закончилось детское питание, и нужно было съездить его купить. Хорошо, сказал я. Позвонил команде и, извинившись, попросил их не расходиться, а подождать меня в течение часа. Леночка уехала, а я остался с нашей очаровательной дочкой вдвоем в доме. Лизонька играла с какими-то игрушками на полу, а я сидел рядом на диване и в полной тишине любовался прекрасной девочкой. Я задавал себе вопросы. Я удивительным образом почувствовал в этот момент всю родительскую ответственность, все наши устремления, чаяния и желания.

Торопиться было некуда, и я не спеша стал задавать себе вопросы. Хорошо, подумал я, все родители в мире (пьяниц и сумасшедших не берем в расчет) мечтают, чтобы их дети были счастливыми, любимыми, реализованными, здоровыми, успешными. Согласитесь, дорогой Победитель, об этом тысячи лет мечтают все родители. Все мои друзья, у кого есть дети, знакомые, молодые мамы, которые гуляют на детской площадке во дворе со своими прекрасными малышами – мы все мечтаем, чтобы наши дети были счастливыми и успешными.

Возникает следующий важный вопрос: «Почему огромное количество людей никогда не добиваются успеха, почему 90% людей на Земле живут скучной, серой, бедной жизнью?» Ведь мы все: родители, дедушки, бабушки – стремимся к обратному.

Давайте подключим воображение и представим бескрайний океан жизни. Наш ребенок – это красивый корабль с парусами. И он плывет к прекрасному сказочному континенту под названием «Счастье и успех». И мы все стремимся, чтобы наш ребеночек приплыл к этому замечательному, прекрасному, чудному, чудесному континенту. Возникает очень важный вопрос: «Почему большинство наших деток, вырастая, не добираются до этой сказочной и прекрасной жизни?» Если кто-то из детей менее трудолюбивый, то, значит, этот ребенок должен достичь счастья и успеха позже, чем тот, кто более трудолюбивый, более активный.

Допустим, более активный достиг счастья и успеха в 27 лет. Более ленивый – в 51 год. Или, предположим, более умный и талантливый ребенок привел свой корабль к успеху в 35 лет, а ребенок, у которого от природы меньше интеллектуальных способностей, смог добраться до своей мечты, до своей цели в 87 лет. Здравый смысл и логика подсказывают: если мы все мечтаем, чтобы наши дети доплыли до этой прекрасной, богатой, сказочной жизни, то они должны доплывать: кто-то – чуть раньше, кто-то – чуть позже, а кто-то – пускай очень поздно, ведь мы все, или почти все, направляем детей к счастью и успеху. Но правда жизни заключается в том, что большинство людей никогда, подчеркиваю, никогда не будут богатыми, счастливыми и успешными. Возникает справедливый вопрос: «Почему?» И здесь, внимание, очень важный ответ – потому что мы, родители, дедушки, бабушки, учителя, преподаватели, сконцентрированы больше на том, чтобы научить наших детей эффективно плыть, быстро плыть, быть конкурентоспособными. Мы практически все педагогические силы бросили на то, чтобы научить эффективно плавать, преодолевать штормы, штили, рифы, усталость, боль. Но мы не учим, куда плыть.

Если бы я был министром образования, я бы однозначно с первого класса ввел урок под названием «Мечта. Цель». Необходимо уделять главное внимание не тому, как плавать, а тому, куда плыть. Способов и методов плавания очень много, они постоянно меняются, но большинство родителей не знают, как научить своих детей и внуков правильно, сильно, мощно ставить цель, зажигать свою мечту и плыть к этой мечте, плыть к этой цели, добиваться ее, достигать ее.

Приведу другой пример. Представьте на карте две точки: А и Б. Между ними, во-первых, очень много разных дорог. Но самое главное,

представьте, сколько есть у нас способов или методов из точки А добраться в точку Б. Мы можем доехать на танке, на велосипеде, на роликовых коньках, долететь на вертолете, мы можем добежать, мы можем доползти, доехать на автомобиле. То есть способов, как из одной точки добраться в другую, бесконечное множество. И вот современные родители и школы усердно, упорно изучают самые разные способы передвижения. Но напрочь забывают научить детей ставить перед собой цель. А это целая наука. И от того, насколько Вы научитесь, натренируете себя ставить цель, насколько Вы научитесь быстро, ярко зажигать свою мечту – зависит, настолько успешно Вы проживете свою жизнь.

Хочу дать несколько практических советов. Не живите, пожалуйста, по принципу «или/или». Намного мудрее и полезнее стратегия: «и то, и другое, и третье». Большинство людей несовершенной педагогической системой воспитаны по принципу: «выберем одно или другое». На мой взгляд, это очень глупо.

При постановке цели надо всегда видеть стратегию и тактику. Стратегия – это та сверхидея, главная мечта Вашей жизни, главная цель, ради которой Вы пришли в этот мир, Ваша миссия. Тактика – это достижение Ваших тактических целей: где добыть стартовый капитал, как накормить свою семью, как купить машину, дом, как быстрее заработать деньги и стать финансово свободным. Когда Вы на машине едете из точки А в точку Б и точно знаете, что Вы обязаны добраться до точки Б, потому что это и есть Ваша сверхзадача, Ваша главная цель в жизни, когда Вы сидите за рулем автомобиля, не упуская главную цель, тогда Вы внимательно следите за дорогой, чтобы Ваша машина не провалилась в яму, не врезалась в другой автомобиль или не улетела в кювет.

Необходимо постоянно пересматривать свои цели, особенно тактические. Жизнь настолько быстро меняется, мир вокруг нас постоянно дает нам новые возможности, открывает перед нами новые двери, новые дороги, что необходимо постоянно мониторить, анализировать, искать новые способы и методы. Что же касается сверхзадачи, главной цели, главной мечты – ее невозможно найти. Ваша миссия, Ваша главная мечта находится внутри Вашей души, внутри Вашего сердца. Если Вы будете ее искать вовне, то Вы никогда ее не найдете. Так же, как и счастье, и радость, Ваша миссия, Ваш смысл жизни находится внутри Вас. Ваше сердце удивительным образом знает, зачем Вы родились, какова Ваша

миссия, какова Ваша сверхзадача.

Великий Сократ говорил: «Познай себя, и ты познаешь Бога и Вселенную».

Мне часто ученики задают один и тот же вопрос: «Мне уже много лет, у меня есть дети, внуки, но я не знаю, зачем я живу, я не знаю, в чем моя миссия, зачем я пришел в этот мир. И мне так обидно. Я трачу год за годом на поиски своего истинного предназначения, и мне так жалко потерянных лет, которые уходят, тратятся на поиск!».

Дорогой Победитель, я считаю глупейшим заблуждением сожалеть о потерянных годах, днях и часах жизни. Поясню, что я имею в виду. Сам поиск сверхзадачи, главной цели, миссии – это тоже план природы или Бога. Сам поиск – это прекрасное приключение, которое мы с Вами переживаем и испытываем, наполняя свою душу колоссальными красками, эмоциями, опытом. Разум наполняем опытом, мудростью и знаниями. Поиск – это университет, это приключение, это ярчайшее и важнейшее дело в нашей жизни. Как можно жалеть и переживать по поводу того, что Вы ещё не нашли свое предназначение? Всё, что ни делается, делается к лучшему.

Нельзя же стать академиком, не закончив школу и университет. Нельзя стать тренером успеха, мастером, не отдав этому годы поиска, жизни, сомнений, взлетов, падений, разочарований, потери веры в себя и в человечество. В самом поиске заключается наша школа, наш университет. Если Вы еще не осознали, не нашли внутри себя главную цель, мечту – значит, так и надо. Значит, те знания и опыт, которые Вы приобретаете, даже если Вы занимаетесь сейчас не тем делом, для которого родились – это тоже важный план природы, это тоже важный план судьбы. И самое глупое – переживать о времени, которое Вы отдаете развитию, учебе, поиску, приобретению нового опыта, знаний.

Чтобы бриллиант засверкал и поразил всех своей красотой, его нужно отполировать. И не просто весь камень, а каждую грань. Вы и есть тот самый божественный бриллиант, который приобретает самый разный опыт в разных отраслях, в разных культурных, интеллектуальных и эмоциональных плоскостях. Каждый ваш взлет и падение – это еще одна отполированная Ваша грань. Каждое Ваше разочарование и взлет – это еще одна доведенная до совершенства грань. Поэтому глупо

переживать по поводу того, что Вы себя еще не нашли.

В начале книги, в первой главе, я рассказал Вам историю самой знаменитой художницы США, которая в 76 лет впервые взяла кисть в руки. Джорджио Армани в 41 год еще был врачом, полковник Сандерсен до 65 был полным лузером. Это не помешало им вписать свои имена в историю нашей цивилизации, это не помешало им найти себя. А тот путь, которым они себя искали – это был план судьбы, природы, Бога, чтобы все грани их бриллианта засверкали удивительной красотой и чистотой.

Делаем полезные выводы.

Первый – человек без мечты мертв. А точнее, без стремления познать сверхидеи.

Второй важный вывод – Ваше предназначение, миссия находится внутри Вас. Если Вы будете искать её вне своей души и сердца, Вы никогда её не найдёте.

## ГЛАВА 5

# ПУТЬ МЫСЛИ

*О чём ты думаешь, тем и становишься!*

*Брюс Ли*

Мысль материальна! Подумай, прежде чем подумать. Сегодня Вы находитесь там, куда привели Вас вчерашние мысли. Завтра Вы будете находиться там, куда Вас приведут сегодняшние мысли. Изменив свои мысли, Вы меняете жизнь. Взяв под контроль свои мысли, Вы берёте под контроль свою жизнь.

Учёные подсчитали, что в среднем в нашей умной головушке за день рождается пятьдесят тысяч мыслей. К сожалению, сорок тысяч из них – негативные.

«Эх, я дурак, не то сделал».

«Эх, я не то сказала».

«Опять я набрал лишние килограммы».

«Опять я допустил ошибку».

Восемьдесят процентов мыслей в нашей голове имеют негативный оттенок и несут с собой разрушения. Чтобы понять насколько это серьёзно и опасно я приведу реальный пример из жизни.

Эта совершенно реальная история произошла в Америке с обычным человеком, работавшим на железнодорожной станции. Бедолага Ник Сицман своей нелепой и причудливой смертью, казалось, прокричал всему человечеству: «Друзья, люди, будьте осторожны со своими мыслями!»

Был предпраздничный день. Руководство пораньше отпустило рабочих, и по неписаной традиции работяги перед уходом домой хорошенько выпили. Ник Сицман после хорошего приёма алкоголя был случайно закрыт коллегами в вагоне-холодильнике. Бедолага долго стучал в двери, кричал, но тщетно. На железнодорожной станции уже ни-

кого не было. Все работники, счастливые и довольные, отправились домой праздновать. У бедолаги с собой оказался перочинный нож, и, замерзая, он вырезал на стене последнее предсмертное обращение к своей семье: «Тут настолько холодно, что я цепенею. Меня уже руки не слушаются. Хорошо бы уснуть. Это мои последние слова». На следующий день замёрзшее тело несчастного Ника было найдено коллегами в вагоне-холодильнике. Эта смерть для человечества осталась бы незамеченной - сколько по пьяни в мире замерзает народу - если бы не одно обстоятельство. Дело в том, что именно в эту ночь вагон-холодильник не работал! Внутри холодильной камеры была положительная температура. Вот оно, абсолютное доказательство того, что мысль материальна. Силой мысли бедолага Ник в прямом смысле слова заморозил своё тело. При вскрытии трупа судмедэксперты констатировали смерть вследствие переохлаждения тела. Смерть работяги является не такой уж глупой и бессмысленной, у меня создаётся такое впечатление, что своей смертью Ник ещё раз доказал нам: «Люди, будьте осторожны со своими мыслями! Все, о чём мы думаем, сегодня-завтра обязательно сбудется!»

Вы не сможете реализовать до конца свой потенциал, пока не возьмёте под контроль мысли. Мысли – это семена, которые превращаются в события. А из событий складывается судьба. Наше богатство или бедность - это результат работы нашего ума. У богатых людей ум создаёт мысли, которые приводят их к богатству. У бедных людей рождаются мысли, которые приводят их к бедности.

Жизнь – это дорога, это путь. И Вам выбирать, идёте ли Вы к богатству, счастью и здоровью или к бедности, болезням и страданиям. Этот выбор мы делаем каждый день. Естественно, все люди хотят жить богато и счастливо. А для этого нужно научиться управлять своими мыслями. Был ли в школе у нас или в университете урок управления мыслями и чувствами? Скорее всего, нет.

Великий Альберт Эйнштейн говорил: «Странно, люди не меняют свои мысли. Люди сегодня думают так же, как вчера, и при этом ждут перемен в жизни».

Дорогой Победитель, чтобы изменить свою жизнь прямо сейчас в том самом месте, где Вы находитесь, необходимо просто изменить свои мысли, необходимо научиться думать по-другому.

Приведу ещё одно доказательство того, что мысль материальна. Вы, конечно, знаете, что есть такой прибор, который в народе называется «детектор лжи». Называется он – полиграф. К человеку присоединяют чувствительные датчики, и если человек говорит ложь, то у него быстро меняется давление, температура, электрический потенциал. Эти изменения улавливает «детектор лжи» и сразу становится ясно – человек врёт или говорит правду.

Все знают о существовании этого прибора, но мало кто обращает внимание, что принцип действия его доказывает, что мысли человека напрямую связаны с его энергетикой, с мгновенным биохимическим изменением состояния его тела. Детектор лжи очень убедительно доказывает нам, что мысль мгновенно влияет на наше тело, температуру, давление, гормональный фон, я уже не говорю о состоянии духа. Работа «детектора лжи» доказывает тот факт, что мысль материальна. Внимание, Победитель! Подумай, прежде чем подумать – мысли материальны!

Однажды Наполеон Бонапарт оказался со своей армией в очень тяжёлом положении в Египте. Кончились запасы воды и еды, страшная жара каждый день уносила сотни жизней солдат.

Возможности отступить не было, так как английский адмирал Нельсон сжёг флот французов. Окружённые врагами, умирая без воды и еды, в это тяжелейшее время на французскую армию напало ещё одно несчастье – чума. Солдаты стали массово умирать от страшной болезни. В армии началась паника.

Наполеон подошёл к умирающему от чумы солдату и сказал: «Солдат, мне нужна твоя помощь».

Солдат тихим слабым голосом извинился: «Простите, император. Я не могу больше служить Вам. Я умираю».

Бесстрашный Наполеон обнял больного солдата, поднял его, прижал к себе и обратился к армии: «Друзья, Вас убивает не чума, а страх. Не бойтесь её, и Вы не заболите».

Великий Вольтер, провожая своего друга, умирающего от заразного, смертельного, страшного, неизлечимого заболевания в последний путь, сидел рядом с ним всю ночь и держал его за руку. Пока друг не умер. Вольтер не боялся заразиться, потому что он знал секрет: «Перед уверенностью и бесстрашием отступают все болезни!».



Он знал, что мысль материальна. Если ты думаешь, что заболеешь, тогда ты обязательно заболеешь. А если ты думаешь, что будешь здоров, тогда ты будешь здоров.

Мой дедушка, Василий Соловьёв, четыре года воевал во Второй мировой войне. Я горжусь им, он был настоящим героем! Он вернулся домой, имея одиннадцать ранений. Три осколка так и не вытащили из его тела, он с ними прожил всю жизнь. Его тело было искалечено так сильно, что в некоторых местах были вырваны куски плоти размером с кулак. Я много раз спрашивал у него о войне – страшно ли было? Как он и его друзья побеждали страх смерти? Я хорошо помню его рассказы: «Вечером, перед серьёзным сражением, все понимали, кто завтра погибнет. Было видно, кто сломался морально, чью душу пожирали страх и ужас. Эти люди сначала ломались психологически, духовно, а на следующий день погибали. Поразительно, но это видели все.

Один мой знакомый врач посвятил свою жизнь борьбе с массовыми заболеваниями такими, как холера, сибирская язва, чума, тиф. Он рассказывал мне: «Если где-то происходила вспышка неизлечимой болезни или начиналась пандемия какого-то страшного заболевания, тогда я в составе группы врачей вылетал на борьбу с этим злом. Уже в самолёте было видно, что заразится тот, кто боялся заразиться». Те врачи, кто теряли силу духа, самообладание, при выполнении своего долга, как правило, сами заболевали.

Как только Вы осознаете, что именно мысли являются семенами, из которых прорастает болезнь и здоровье, бедность и богатство, счастье и несчастье, тогда Вы сразу попытаетесь взять под контроль процесс рождения этих семян, своих мыслей. Так как Ваш мозг генерирует и рождает мысли – значит, именно Вы отвечаете за свою будущую жизнь. Не правительство, которое всегда нам мешает жить, не обстоятельства, которые всегда нас бьют по голове, не время, в которое мы живём, а именно Вы в ответе за своё будущее! Чтобы взять под контроль своё будущее, необходимо взять на себя за него ответственность. Необходимо самому себе сказать: «За то, как я живу, в ответе только я. Я и никто другой». Без понимания ответственности за завтрашний день и за свою судьбу, Вы не сможете стать свободным. Если будете думать, что Вы бедны, потому что родились не в то время или у Вас нет связей и нет стартового капитала, либо потому, что Вы уже в пожилом возрасте, у Вас слабый орга-

низм, есть физические недостатки и так далее, то из этого ничего хорошего не выйдет. Если Вы считаете, что Вы бедны, потому что Вам кто-то мешает, тогда закрывайте мою книгу и продолжайте своё прежнее существование.

Дорогой Победитель, правда жизни заключается в том, что только Вы и никто другой, отвечаете за своё будущее, и за будущее своего рода. И это необходимо принять, понять и согласиться с этой правдой.

Почему это так важно?

Если Вы перекладываете ответственность за свою судьбу на кого-то, неважно на кого – на правительство, геополитику, макроэкономику, судьбу или случай, тогда это означает, что Вы – никто. Это означает, что Вы – щепка, плывущая по течению случая. И говорить, и думать больше не о чем. Можно смело закрыть мою книгу, потому что нет смысла её читать, ведь кто-то другой управляет Вашей жизнью и судьбой, завтрашним днём, Вашим будущим, но не Вы. Зачем Вам тогда прикладывать усилия, если от Вас ничего не зависит? Расслабьтесь и плывите себе по течению...

Рождение нового человека, Победителя, начинается с того, что Вы берёте на себя стопроцентную ответственность за свою судьбу, за свою жизнь, за своё будущее. Вы говорите себе: «Я - шахматист, а не пешка. Я - хозяин своих мыслей, и поэтому я - хозяин своей судьбы».

Именно в этот момент рождается осознанный человек, рождается новый Победитель. А пока жив хотя бы один осознанный Победитель на свете, у человечества есть шанс на светлое будущее, и есть шанс на спасение.

Я хочу убедить Вас, дорогой друг, что необходимо срочно взять под контроль свои мысли. Необходимо, прежде всего, убрать из своей умной светлой головушки негативные мысли, связанные с бедностью, неуверенностью, нищетой, болезнями и прочим негативом. Ваши мысли – это семена. Помните, от семян осины не родятся апельсины. Легко сказать, что надо взять под контроль мысли, но как это сделать, если в нашей голове непрерывно, как пули, пролетают тысячи мыслей? Как взять их под контроль, если они летят с такой скоростью, что порой мы их даже не замечаем? Есть много упражнений, и есть много приёмов. Я передам Вам самое эффективное упражнение. Оно уже изменило жизни тысяч моих

учеников. И Вашу жизнь изменит всего за тридцать дней. Я в этом абсолютно уверен.

Суть упражнения очень проста, а в простоте всегда есть сила и гениальность.

Рассказываю, как выполнять упражнение – «Резиночка». Вы одеваете на запястье обычную канцелярскую резиночку, которую кассиры часто используют для упаковки пачек денег. Затем, каждый раз, когда Вас посещает негативная мысль, оттягиваете резиночку и бьёте ею по своему запястью. Например, Вашу голову посетила следующая мысль: «Эх, я промёрз – могу заболеть» – оттягиваете резинку и бац!.. по руке! Что за глупая, вредная мысль? У вас сильнейшая иммунная система. Вы не можете заболеть. Вы рождены, чтобы прожить абсолютно здоровую счастливую жизнь! Только Вы «избавились» при помощи боли от предыдущей мысли как прилетела ещё одна заразная, негативная мыслишка: «Вокруг много больных людей – я могу заразиться». Снова оттягиваете резинку и - шлёп по руке!

Как только Вас посещает любая мысль, связанная с бедностью, болезнями, неуверенностью, страхами, злостью, слабостью, обидой – Вы сразу оттягиваете резинку и бьёте ею себя по мягкой стороне запястья. Недавно одна из моих учениц рассказала очень трогательную историю, связанную с упражнением «Резиночка».

«Как-то раз я разозлилась на весь мир. Сижу такая вся злая, обиженная, надутая. Вдруг подходит ко мне моя семилетняя дочурка и говорит: «Мама, хватит уже дуться, а ну-ка шлёпни себя резиночкой и пошли быстрее играть».

Чтобы достичь новых высот, используем наш любимый приём Победителя: понять и действовать! Итак, давайте разберёмся.

Зачем мы это делаем? Почему мы безжалостно резинкой избиваем свою чувствительную нежную кожу?

Всё очень просто. Тем самым мы создаём психологический якорь между плохой, негативной мыслью и физической болью.

Чтобы раз и навсегда Вы изменили свою жизнь, а точнее подарили сами себе новую счастливую, богатую жизнь, я расскажу Вам, что такое психологический якорь и как он работает. Психологические якоря бывают нескольких видов. Самые сильные психологические якоря связаны

с запахами. Вы никогда не спутаете ни с чем запах тухлого мяса или рыбы.

Почему? Потому что этот психологический якорь предупреждает нас об опасности. Есть тухлое мясо, рыбу или яйцо опасно, потому что эта еда нас может убить. Аудиоякорь тоже сильная штука. Давайте представим влюблённого юношу, который целуется со своей возлюбленной. И в этот прекрасный момент играет известная музыка группы «Битлз». В момент высшей страсти, нежности и наслаждения влюблённые слышат песню. В этот момент создаётся аудиоякорь. Даже спустя тридцать лет, услышав эту же песню, каждый из влюблённых вспомнит тот страстный, прекрасный, незабываемый вечер. Почему? – потому что сработает аудиоякорь.

Дорогой Победитель, в случае с нашей «Резиночкой» для управления мыслями мы будем использовать тактильный якорь, который работает следующим образом: включите воображение и представьте человека, который находится на похоронах своего очень близкого родственника – настолько близкого, что наш воображаемый герой испытывает самые страшные, болезненные чувства. Его сердце наполнено болью, страхом и страданием. В этот тяжелейший момент прощания с самым родным человеком к нему подходят его близкие друзья и каждый его утешает, похлопывая по левому плечу.

«Держись друг, держись брат. Надо продолжать жить, жизнь продолжается». Каждый произносит тёплые добрые слова, пытается утешить нашего героя и при этом похлопывает по левому плечу. В этот момент создаётся мощнейший психологический тактильный якорь. В суперсознании создаётся связь между похлопыванием по левому плечу и страшной душевной болью. Время лечит. К счастью, наш мозг так устроен, что получая новые порции информации, новые впечатления, слой за слоем как зимний снег, падая, укрывает листья в парке, так и новые впечатления и информация накрывают печальные моменты жизни, и постепенно с годами мы забываем о трагедии. Знаю по себе. Когда погиб мой старший брат, я очень страшно, болезненно переживал его смерть. Но прошли годы, время камни превращает в песок. И с каждым годом боль утихала. С каждым годом это страшное происшествие постепенно забывалось.

Итак, прошли десять лет. Наш герой создал новую семью, он счаст-

лив, у него прекрасные дети, у него замечательная работа, его ценят друзья, он зарабатывает большие деньги. Он празднует свой День Рождения, звучит радостная музыка, на столе стоит праздничный торт, все улыбаются, смеются, рассказывают анекдоты и шутки. И вот на праздник приходит очередной искренне любящий друг, протягивает красиво завёрнутый подарок и хлопает нашего героя по левому плечу. Бац!.. Сработал психологический тактильный якорь. Наш герой, взяв подарок, поблагодарив друга, сел за стол. И вдруг у него резко ухудшилось настроение. Вдруг его сердце мгновенно наполнилось болью, холодом, страхом и печалью. Не зная психологии, не понимая, что с ним происходит, наш герой удивлён. «Как же так, – думает он. – У меня в жизни всё прекрасно. Я праздную свой день Рождения, друзья, близкие, моя прекрасная семья рядом. У меня всё хорошо. Почему же в этот радостный, светлый момент моей жизни вдруг мне стало плохо, у меня испортилось настроение, мне стало поистине жутко и страшно, а мою душу наполнили боль и страдания?».

Мы с Вами догадались, дорогой Победитель, всё дело - в тактильном психологическом якорь. Похлопывание по левому плечу на всю жизнь связано в подсознании нашего героя с той трагедией, которая произошла десять лет назад, с той болью, которую он испытал, находясь на кладбище, на похоронах своего самого родного человека.

Теперь Вы понимаете, что такое психологический тактильный якорь и какую силу он имеет. Резинка, которую мы будем носить на запястье и безжалостно бить свою нежную кожу – тот самый спасительный тактильный якорь, который за тридцать дней изменит полностью всю нашу жизнь. Маленькая физическая боль спасёт Вас от больших страданий и неудач.

Чтобы изменить судьбу, необходимо изменить мысли. Прежде всего, необходимо из своего сознания выкинуть раз и навсегда негативные мысли, связанные с болезнью, нищетой, бедностью, неуверенностью, страхами, комплексами. Выкинуть их из своего сознания, как мы выкидываем мусор из нашей кухни. Когда накапливается вонючий мусор, то заходя на такую кухню, вонь, мерзкий тошнотворный запах этих отходов явно испортит нам аппетит. Чтобы очистить свою кухню от вонючих, грязи, инфекций и опасности, которые несут протухшие продукты, мы берём из ведра мусорный пакет и с отвращением выкидываем этот мусор. Вот

точно так же, при помощи упражнения «Резиночка», мы раз и навсегда выкинем ещё более страшный мусор – этот мусор называется «негативные мысли». Как только такая мысль появляется в нашем сознании, мы сразу бьём резинкой по нежной коже. И тем самым прогоняем из своей умной головушки плохие мысли. Человек так устроен – мы от боли стремимся к удовольствию. И, естественно, мозг понимает прекрасно, что, рождая негативную мысль, он сразу получает боль. За тридцать дней поняв, что ни одна плохая мысль, ни одна негативная мысль не останется без боли, мозг перестаёт вырабатывать негативные мысли. И Ваша жизнь мгновенно меняется. Подчёркиваю, мгновенно меняется.

Когда Вы осознанно взяли под контроль свои мысли, в этот момент Вы становитесь хозяином своей судьбы. Вы освобождаетесь от рабства, становитесь осознанным Победителем, настоящим творцом своей судьбы.

Я хочу обратить Ваше внимание ещё на один очень важный фактор, который необходимо знать, когда Вы берёте под контроль свои мысли.

Дорогой Победитель, хочу вооружить Вас ещё одним мощнейшим, полезнейшим упражнением. Оно называется «Фокус мыслей».

Вы, наверное, слышали о принципе работы лазера. Свет собирается в один луч и этот луч прожигает металл. Рассеянный свет не сможет обжечь даже Вашу руку. Но стоит его сфокусировать, как он легко прожигает даже камень. Этот яркий пример демонстрирует силу фокуса мысли.

Дело в том, что огромный поток мыслей, событий, информации с утра и до ночи бомбардирует наше сознание, естественно, отвлекает нас от решения главных задач. В этом ежедневном бешеном потоке мы часто распыляем свои силы. Мы часто теряем из виду свою главную цель. Бесконечные второстепенные задачи «убивают» наше время и на продвижение к главной цели у нас не остаётся к вечеру ни сил, ни времени. Чтобы не сбиться с истинного пути, на моём рабочем столе всегда стоит табличка, на которой красным фломастером написано: «ТО, О ЧЁМ Я СЕЙЧАС ДУМАЮ, ПРИБЛИЖАЕТ МЕНЯ К МОЕЙ ЦЕЛИ?».

При обсуждении важной темы мы в нашей команде Победителей часто обращаем внимание на эту важнейшую надпись. Если мы видим, что кто-то из нас увлёкся бесполезными рассуждениями и его мысли уже очень далеко улетели от главной темы обсуждения, тогда перед ним

молча ставится табличка с «волшебной» надписью – ТО, О ЧЁМ Я СЕЙ-ЧАС ДУМАЮ, ПРИБЛИЖАЕТ МЕНЯ К МОЕЙ ЦЕЛИ? И этого вполне достаточно для экономии драгоценного времени.

Пришло время вместе сделать полезные выводы.

Первый вывод: Мысль материальна! Подумай, прежде чем подумать! Сейчас ты находишься там, куда тебя привели вчерашние мысли, а завтра ты будешь там, куда тебя приведут сегодняшние мысли!

Второй вывод: При помощи упражнения “Резиночка” за месяц очистите своё сознание от негативных мыслей и подарите себе новую счастливую жизнь!

## ГЛАВА 6

# ПУТЬ СЧАСТЬЯ

*Счастье – это путь, а не станция назначения.*

*Каждую минуту жизни мы обязаны наполнять счастьем, радостью и любовью. В этом и есть смысл жизни!*

**Владимир Довгань**

Дорогой Победитель, мы живём в мире тотального обмана, мы живём в мире тотальных заблуждений.

Давайте перестанем себе врать. Давайте честно себе скажем: путь развития человечества — это путь сплошных заблуждений и невежества. Не так давно все считали, что Земля плоская, а тех бедолаг, которые говорили правду, под радостное ликование толпы сжигали на костре и вешали. Если внимательно присмотреться к нашей эволюции понимания мира, мы найдём там столько заблуждений и глупости, что волосы становятся дыбом. То же самое происходит и в области психологии, педагогики, бизнеса и нашего понимания самих себя и Вселенной!

Этими примерами я хочу показать самое главное - что даже самая большая толпа, состоящая из сотен миллионов людей, как правило, всегда заблуждается, и Победитель обязан быть исследователем. Обладать критическим мышлением. Думать самостоятельно, смело и неординарно. Марк Твен говорил: «Если ты понял, что идёшь вместе с толпой, то это самое лучшее время повернуть в другую сторону».

Мы живём в мире иллюзий, в серой, скучной, тухлой матрице. И один из самых больших обманов необходим тем, кто управляет этим миром, для того чтобы держать людей в повиновении, для того чтобы управлять массами. Свободным, осознанным, счастливым человеком управлять невозможно. С ним надо договариваться, его надо убеждать или его хотя бы надо хорошенько запугать. Ему невозможно сказать, как это было во время американо-вьетнамской войны: «Лети на другой



конец света, убивай стариков, женщин, жги города, защищай демократию!» Я путешествовал по Вьетнаму, уверяю вас, Победитель: более добрых, более светлых людей Вы не найдёте! Представьте мысленно себя на их месте: живёшь себе в джунглях, так же как и тысячи лет жили твои предки, поклоняешься Будде, рождаешь миленьких детишек, и вдруг — взрывы бомб! Напалм, выжигающий всё живое, горящие храмы, убитые дети, старики, женщины!.. Ты смотришь в небо и спрашиваешь: «За что?» Ответ: «У тебя нет американской демократии».

Вдумайтесь, дорогой Победитель, насколько надо быть управляемыми, спящими людьми, если кучка негодяев, сидя в роскошных дворцах и наслаждаясь жизнью, просто так, из-за своей выгоды, посылает тысячи людей убивать других людей. До какой степени надо быть идиотом, чтобы тебя могли отправить убивать ни в чём не повинных людей, которые даже и не знают, где находится Америка? Результат вьетнамской войны — более пятидесяти тысяч молодых американцев прилетели из-за океанов в цинковых гробах. Два миллиона убитых ни в чём не повинных вьетнамцев, большая часть из которых — мирные жители, старики и дети.

А сколько десятков тысяч искалеченных душ приехало с той войны? Кто-то на этом заработал хорошие деньги, удовлетворил свои политические амбиции. И с тех пор ничего не изменилось. Кучка негодяев управляет, дёргает за ниточки миллионы неосознанных людей. А осознанных политиков за всё существование нашей цивилизации было очень мало — греческий правитель Перикл, последний великий римский император, философ Марк Аврелий. Да вот, пожалуй, и всё. Если я кого-то не назвал, то простите.

Как же им удаётся дурачить, оболванивать теперь уже миллиарды людей? А люди, как послушные безмозглые бараны, идут от одной кровавой бойни к другой. Помимо простых технологий НЛП — нейролингвистического программирования, — которые очень точно описал в своих дневниках Йозеф Геббельс, его технологию можно сформулировать в двух предложениях: если часто повторять ложь, она станет правдой; чем ужаснее ложь, тем в неё люди легче верят.

Именно бесконечное программирование заставляет миллионы американцев в среднем выпивать 180 литров «колы» в год. Любой здравомыслящий, хотя бы слегка думающий человек Вам скажет, что «кола» —

это гадость, это однозначно вредный напиток. Почему же миллионы людей по всему миру пьют эту гадость? Правильно — реклама. Постоянные призывы с экранов телевизоров, с рекламных щитов знаменитых людей, красивых девушек и парней: «Пейте “колу”. Пейте “колу”! “Кола” — это радость. “Кола” — это праздник!». Рекламная бесконечная промывка мозгов «заставляет» миллионы неосознанных людей отравлять себя этим вредным, тупым напитком. Когда Вы находитесь в компании и видите, как кто-то хлещет стаканами «колу», а кто-то пьёт чистую воду или свежевыжатый сок, несложно догадаться об уровне осознанности этих двух людей.

Мы выяснили, что одна из эффективных техник управления неосознанными массами — это бесконечное внушение, бесконечное программирование, «промывание» мозгов этих несчастных.

Но есть ещё один очень страшный обман. Пожалуй, он во много раз страшнее, чем тупое, примитивное зомбирование. При помощи этого обмана и манипуляций у миллионов людей украли счастье. Им с детства внушают: «Счастье — это то, что ты должен заслужить».

Чтобы понять причины великого надувательства, надо вернуться к его истокам, к его рождению. Ребёнок идёт в первый класс — скучный, неинтересный. В школе ему сразу начинают внушать, что для счастья, для твоего блага необходимо закончить эту скучную, серую, бестолковую школу с отличием. Быть лучшим. Необходимо терпеть, необходимо подавлять в себе желание бросить эту скукотень. А вот потом, когда ты на отлично окончишь школу, ты будешь счастлив, потому что ты поступишь в один из лучших университетов. Детишки не могут сопротивляться воле неосознанных взрослых и, вырастая, сами становятся неосознанными. Вот тысячелетний круг и замкнулся в бесконечность.

Маленький ребёнок не может сказать родителям и учителям: «Ваши методы преподавания устарели». Дети — маленькие рабы. Они делают то, что им внушают взрослые. Они вынуждены делать то, что им говорят взрослые. Поэтому они безропотно встают на конвейер глупости и неосознанности. Все дети разные. У всех детей совершенно разные таланты, разное время раскрытия этих талантов. Но жестокий конвейер современной школы специально это не учитывает, потому что цель школы — создать управляемых болванов, управляемых рабов, а не свободных, думающих, творческих личностей.

Учёные доказали, что в первом классе из десяти детей девять гениальные. В десятом — лишь один. Не зря же говорят: гений — это неубитый ребёнок.

Дети приходят в этот мир с чистыми, светлыми душами. Дети — это народ, живущий в истине. Это потом взрослые научат их делать подлости, врать, курить, обманывать. Утверждаю: дети самые лучшие жители нашей планеты. До тех пор, пока они не попадают на воспитательный конвейер. И так с первого класса ребёнку внушают: терпи эту скукотень, терпи эту глупость, которую преподают в школе. Потом, окончив школу, ты будешь счастлив. А если ребёнок сопротивляется — он не хочет идти в школу, он не хочет идти к нелюбимому преподавателю, — на это у взрослых есть одна уловка, есть один обман. Называется он «лень». Ребёнку внушают, что он — лентяй, что лень — это зло, которое погубит его, погубит его будущее. Поэтому как бы тебя сильно не тошнило, всё равно бери портфель и иди в нелюбимую школу. Лень — это зло. Лень надо победить. Победишь лень, окончишь на отлично школу — поступишь в прекрасный университет и будешь счастлив. Та же самая песенка продолжается в университете. Отмучившись десять лет, борясь со своей ленью, наш ребёнок поступает в университет. И вновь начинается, и вновь продолжается великий обман. И вновь общество внушает студентам: «Ты должен много учиться. Ты должен быть лучшим в группе. Ты должен получать лучшие оценки. А когда ты окончишь университет на отлично, ты получишь очень хорошую работу».

И вновь путём обмана и лжи людям внушают, что счастье находится там — за пределами окончания университета.

И вот мы видим миллионы людей, несчастных, которые поверили в величайшую ложь, что, окончив университет, они будут счастливы. Получен диплом университета, и вновь начинается гонка. Вновь начинают «крысиные бега» за лучшее место под солнцем, за лучшую работу, за более богатую и обеспеченную стабильную жизнь. Окончивших университет молодых людей уже не надо обманывать, они уже уверовали в то, что счастье находится за пределами их сердца, за пределами их души, что счастье находится там, в будущем. Вот только нужно найти хорошую работу, запустить бизнес, стать богатым, и ты будешь счастлив. А сейчас надо терпеть. Сейчас нужно просыпаться, идти на нелюбимую работу. Сейчас нужно встречаться с неинтересными людьми только по-

тому, что именно они обеспечат твой быстрый карьерный рост, именно через них ты можешь добиться богатства, а значит, добиться и счастья.

Следующий прыжок, забег за счастьем сводится к тому, чтобы построить дом, создать семью, как и у всех, стать богатым, обеспечить свою семью, заработать как можно больше денег и потом уже быть счастливым человеком. Уверовав окончательно в эту страшную ложь, что счастье надо заслужить, что счастье находится там, за горизонтом, к нему нужно только постараться дойти, преодолеть трудности, неудачи, лень, и вот потом ты будешь счастлив. Такие папы и мамы, дедушки и бабушки программируют своих детей и внуков этой ложью. Они пичкают своих детей той самой ложью, глупостью, в которую они уверовали точно так же, как уверуют и их дети и внуки.

Недавно учёные определили, что для людей один из самых счастливых возрастов наступает после шестидесяти лет — на пенсии. Впервые у этих несчастных обманутых людей появляется возможность никуда не бежать, ни к чему не стремиться, а просто жить, просто быть счастливыми. Общество смотрит на них как на отработанный материал. Корпорациям, мерзким политикам они уже не интересны. И вот только тогда для большинства обманутых, искалеченных главной ложью на свете наступают более или менее радостные времена. Они хотя бы перестают участвовать в «крысиных бегах». Для мерзких политиков и для международных корпораций очень важно вытащить центр счастья из нашего сердца и поместить его далеко-далеко, за пределы горизонта. Чтобы мы, как собачки, как измученные жарой животные, бежали за горизонт на водопой.

И вот почему это делается. Для того чтобы заставить миллиарды людей покупать китайские, в большинстве случаев ненужные товары, необходимо их обмануть, внушить им, что счастье — это и есть бесконечная погоня за товарами, вещами и деньгами.

Попробуйте счастливому, внутренне богатому, осознанному свободному человеку впарить эту фигню, что ты будешь счастливее, если купишь новый телефон, машину или телевизор. В ответ Вы услышите смех. Попробуйте свободного, осознанного, счастливого человека отправить в другую страну убивать неповинных людей только потому, что политикам нужно ещё больше денег и власти. Это невозможно сделать. А вот несчастным человеком управлять очень легко. Для этого нужно ему вну-

шить несколько ложных заблуждений. И одно из страшнейших заблуждений заключается в том, что счастье находится там, за горизонтом, что счастье — это станция, к которой ты должен доехать, и постараться доехать быстрее всех остальных.

Погоня за счастьем всегда заканчивается ростом потребления анти-депрессантов, и оно растёт с каждым годом. Количество несчастных, страдающих от депрессии, уныния людей во всём мире растёт вместе с материальным благосостоянием. В богатых странах уровень материального достатка постоянно повышается. И параллельно с ним повышается уровень несчастья, увеличивается количество людей, больных депрессией, тоской. Постоянно растёт количество несчастных людей.

Что же это за «идея» мерзких политиков, с одной стороны, уничтожать природу, производя как можно больше ненужных товаров, а с другой стороны — делать большое количество людей несчастными? Почему так происходит? Дело в том, что нами управляют неосознанные люди — биороботы. Осознанному свободному человеку не нужна власть над другим человеком. Чем менее осознанный человек, чем менее бездуховный человек, тем больше ему нужна власть. Жадность управляет этими биороботами.

Как сказал великий Махатма Ганди, «мир достаточно велик, чтобы удовлетворить нужды любого человека, но слишком мал, чтобы удовлетворить людскую жадность».

Вот почему мы никогда не дождёмся от этих ничтожных политиков — пустоголовых болванов, ведомых по жизни только жаждой власти, славы и богатства, — освобождения людей от цепей несчастий и депрессий. Наоборот, чем больше будет людей несчастных, неуверенных в себе, неосознанных, тем им легче править балом, тем им легче живётся, тем легче манипулировать неосознанным населением. Алкоголь, футбол, погоня за ненужными бесконечными китайскими товарами — вот что нужно сегодня ничтожным политикам, чтобы управлять миллионами.

И, как мы видим, это работает, потому что слепые управляют слепыми, неосознанные управляют неосознанными, глупцы управляют глупцами. Но нам, Победителям, негоже, не подобает идти строем, идти в общей толпе слепых.

Так давайте, дорогой Победитель, начнём с того, что преодолеем,

разрушим самую великую и опасную ложь, самое опасное заблуждение. Счастье — это не станция назначения, а путь. Счастье находится внутри — в нашем сердце, в нашем сознании. И для того, чтобы быть счастливым, не нужны должности, не нужны деньги, власть. Необходимо научиться управлять своим счастьем, научиться каждое утро наполнять своё сердце и душу бесконечным счастьем.

Правда жизни заключается в том, что чтобы добиться быстрее богатства и успеха, сначала нужно стать счастливым, научиться быть счастливым, а потом уже Вы в десять раз быстрее добьётесь намеченных целей.

Правда жизни заключается в том, что счастье — это энергия, которой мы обязаны наполнять своё сердце, свою душу каждое утро.

Правда жизни заключается в том, что сначала Вы становитесь счастливым, и не просто становитесь счастливым, а счастьем надо заряжать себя каждый день, как Вы заряжаете свой компьютер, как Вы заряжаете свой iPhone.

Каждый день мы должны заряжать свой телефон электроэнергией. Если мы перестаём его заряжать, то из полезнейшего устройства он превратится в бесполезный кусок пластмассы и металла. Им даже гвозди нельзя забивать — настолько он бесполезен.

Для человека счастье — это такая же энергия, как и для Вашего телефона электрический ток. Счастье — это такая же энергия, как для автомобиля бензин. И это главная правда жизни. Сначала Вы заряжаете себя счастьем, энергией, а потом уже добиваетесь любых своих целей. Зная правду, теперь Вы понимаете, почему вокруг так много несчастных, неуспешных, неудачных бедных людей. Дело в том, что их обманули, жестоко обманули. Они всю жизнь пытаются достичь, построить, создать то, что находится у них внутри. Они бегут к счастью — и никогда этого счастья не добьются, не достигнут, потому что счастье находится внутри каждого из нас. Счастье — это не красивый дом, не большой банковский счёт, не слава, не успех, счастье — не то, к чему надо стремиться, а счастье — это прекрасная светлая энергия, которой мы себя обязаны заряжать каждое утро и щедро этой энергией делиться со всем миром.

Как только Вы разрушите в своём сознании ложь, как только поймёте, что такое счастье и как им заряжать себя каждый день, в этот мо-

мент Вы становитесь конкурентоспособнее в сто раз. В этот момент рождается новая личность, рождается Победитель. И Вами никогда никто уже не сможет манипулировать. Вас никто не сможет дёргать за ниточки и заставлять делать то, что делает Вас несчастным; заставлять делать то, что ведёт к гибели, к катастрофе.

Заряжать себя счастьем ещё проще, чем Вы думаете, — надо ежедневно выполнять наши мощнейшие упражнения Победителей, которые описаны в главе «Путь слова», в разделе «Как создать аудиотренинг».

Итоговый вывод в этой главе очень прост. Путь Победителя — это путь к счастью. Путь Победителя — это путь ежедневного выполнения мощнейших упражнений. Путь Победителя — это заряжать себя каждый день счастьем и щедро делиться им со своими близкими, родными и со всем миром. Только счастливый человек может дарить людям счастье. Несчастливые люди транслируют боль и печаль. Вы можете людям дать только то, что есть у Вас. От пустоты рождается пустота. Наполнив же свою душу сознанием счастья, Вы сможете щедро делиться этой бесконечно светлой, прекрасной, тёплой энергией со всем миром, потому что Вы — Победитель!

## ГЛАВА 7

# ПУТЬ ВЫХОДА ИЗ ТЕНИ НЕУДАЧ

*Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться.*

*Махатма Ганди*

Победитель не может принимать алкоголь, курить, быть толстым и быть бедным. Победитель не может произносить слово «неудача». Есть слова, которые Победитель просто по своей природе не имеет права произносить. Такие слова, как «поражение», «неудача», «это невозможно», «я не уверен», «проблема». Если Вы слышите, что человек произносит такие слова, как «неудача», «проблема», это значит, Вы слышите голос лузера, Вы слышите неудачника. Мир такой, каков он есть, и мы очень многое не можем изменить. Есть миллионы событий, вещей, которые нам неподвластны, но мы можем поменять своё отношение к происходящему. И это главная свобода выбора.

Например, ребёнок учится ходить. Встаёт и падает. Вновь встаёт и падает. Громко плачет. Расшибает себе локти. На его детских губках появляется кровь. Слезы градом катятся по детским щёкам. Каждый человек, даже лузер, даже неудачник, знает, что по-другому научиться ходить невозможно. Процесс обучения ходьбе — процесс падений, боли, слёз.

Но можем ли мы, здравомыслящие люди, назвать это неудачами?

Падения ребёнка — это опыт, это знания, это навыки, это тренировка, это своего рода тренажёр, без которого невозможно научиться ходить. Когда мы видим одиноко стоящий дуб, которому больше ста лет, и каждый год дуб рождает семена — жёлуди, и каждый год дуб разбрасывает по всему миру тысячи своих семян. Какие-то жёлуди съедят свиньи, какие-то склюют птицы, другие упадут в воду или на камни. Бывает так, что в течение многих лет, делая каждый год попытку продлить свой род, распространить своё ДНК, из сотен тысяч семян дуба не прорастёт ни одно. Можем ли мы назвать это неудачей, а дуб — неудачником?



Конечно, лузер и неудачник скажет и увидит в этом неудачи, потому что лузеры во всём видят неудачи, поражения, «попадосы», «невезуху», наказание Господне. Они не видят главного плана Бога: трудности, препятствия посылаются нам для того, чтобы мы стали сильнее. Для того, чтобы мы стали лучше, оптимистичнее, мудрее. Без преодоления трудностей невозможно стать личностью.

Мы рождены и пришли в этот мир, чтобы стать лучше. Мы пришли в этот мир, чтобы стать сильнее духом, умнее, добрее и мудрее. И правда жизни заключается в том, что чтобы стать сильнее, надо тренироваться. Необходимо дать мышцам такую нагрузку, чтобы она была больше того, что мы можем делать. Будет больно, тяжело, но только так растут наши мышцы, только так может окрепнуть наше тело. Для того чтобы тренировать, необходимо его нагружать. Для того чтобы стать умным, надо нагружать свой мозг, надо больше думать. Только интеллектуальные перегрузки, только решение запредельных задач обеспечивает наш умственный и интеллектуальный рост. Если Вы всегда будете решать задачу дважды два равно четыре, Вы не станете умнее. Необходимо брать сложные задачи — в бизнесе, политике, искусстве, науке, личной жизни.

Необходимо ставить перед собой недостижимые цели, великие задачи. Как сказал бы Станиславский, «сверхзадачи». Только так можно стать яркой, интересной личностью. Для того чтобы вырос наш дух, необходимо выдерживать душевные, духовные перегрузки. Наши мышцы, наше тело, наш ум, наш дух развивается только тогда, когда мы заходим за предел своих возможностей. Мы растём и развиваемся только тогда, когда решаем задачи, преодолеваем непреодолимое.

Вы безошибочно можете отличить лузера от Победителя. У лузера всегда проблемы. Многие руководители допускают грубую ошибку, начиная совещание с подчинёнными с фразы: «У нас есть проблемы». Победитель скажет по-другому: «У нас есть новые задачи — задачи в области безопасности, в области финансов, обучения, технологии, логистики, финансов и т. д.». Задачи, а не проблемы!

О лузерах я не хочу писать и говорить. Вы их видите вокруг очень много. Их по-человечески жалко, хочется им помочь, но проблема в том, что они не хотят, чтобы им помогали. Проблема заключается в том, что можно помочь человеку, который этого хочет, но бесполезно что-либо делать, бесполезно помогать, если человек не хочет меняться.

Почему так принципиально важно не употреблять слова «проблемы», «неудачи» и другие такие же ядовитые словечки? Как только Вы научитесь смотреть на мир глазами Победителя, Вы поймете, что жизнь Победителя — это восхождение по лестнице преодолений. Невозможно сразу запрыгнуть на десятый этаж, но можно каждый день подниматься на одну ступеньку. Принцип Победителя: «Сегодня быть лучше, чем вчера. Успешнее, чем вчера. Богаче, чем вчера. Счастливее, чем вчера. Умнее, чем вчера». А для этого необходимо каждый день решать задачи. Их не нужно придумывать искусственно, жизнь всегда подбрасывает нам самые сложные и самые разные задачи. Главное — видеть в них задачи, а не проблемы.

Каждый человек, даже лузер, обладает сверхспособностями, сверхсилой и сверхгениальностью. Но если на трудности и препятствия смотреть как на неудачи, проблемы, то невозможно использовать потенциал своей сверхсилы — сверхпотенциал, который дан нам от природы или от Бога. А вот если Вы в каждом препятствии, в каждой неудаче, в каждой ошибке, в каждой проблеме видите задачу, то сама по себе фраза «решать задачу» стимулирует Ваше суперсознание, стимулирует Ваш внутренний духовный мир для поиска решения.

Когда я вижу большую задачу, моё суперсознание сразу же открывает особые двери, за которыми находится особая энергия — энергия сверхгениальности, сверхсилы, сверхкреативности, сверхволи. Запомните разницу: мегапроблема нас подавляет, но назовите её по-другому — «мегазадача», и посмотрите на неё как на задачу, и то, что нас подавляло, уже делает сильнее, сразу мобилизует наш потенциал!

Расскажу пример изобретения электрической лампочки. Томас Эдисон, которого мы уже вспоминали, и я специально повторяю: повторение мать учения. В боевом карате, чтобы освоить приём, его необходимо повторить три тысячи раз, а чтобы он стал реальным оружием — сто тысяч раз! Почему же мы боимся повторений в развитии интеллекта и духа? То есть мы согласны, что для развития нашего тела нам необходимы ежедневные повторы одних и тех же приёмов, а вот для более сложного интеллектуального развития повторы не нужны.

Вернёмся к моему любимому примеру. Эдисон в обычной школе проучился всего лишь три месяца и был отчислен, потому что его считали недоразвитым дураком. Но много позже, занимаясь самообразова-

нием, он поднимался по лестнице успеха, терпя поражение за поражением. И вот он уже достиг такого уровня успеха, что у него была своя лаборатория. Томас Эдисон сам перед собой поставил задачу: создать электрическую лампу. Нужно включить воображение, перенестись в прошлое и представить. До него люди миллионы лет освещали жилища китовым жиром, маслом, керосином, деревом. Но никто ещё за всё существование человечества не пытался осветить жилище при помощи электричества. Это нам сегодня кажется так обычно: зайти в тёмную комнату, нажать выключатель, и включившаяся лампочка темноту превращает в свет. Мы выросли в лучах идеи Томаса Эдисона. Но когда-то это была неразрешимая, «сумасшедшая» задача.

Только нестандартные, смелые люди могут ломать многовековые заблуждения. Для того чтобы получить первый промышленный образец работающей лампочки, Томас Эдисон исписал сорок тысяч страниц и сделал более десяти тысяч экспериментов. И вот однажды произошёл очень сильный взрыв. Томаса Эдисона и его помощника чуть не убило. В бешенстве его помощник закричал: «Ты настоящий идиот. Ты сумасшедший. Неужели ты не можешь понять до сих пор, что электрическая лампочка не будет работать? Это невозможно! По твоей глупости мы только что чуть не погибли! Да пойми ты, наконец, Томас: эта штуковина не может работать!» На что Эдисон, спокойно стряхивая пыль и вытирая кровь от многочисленных порезов, сказал: «Ты не прав. Это не поражение. Это не неудача. Просто мы знаем ещё один способ, как эта лампа не работает. Но каждый такой неработающий вариант приближает нас к работающему варианту. Мы не потерпели поражение. Это нормально, это нормальный процесс продвижения к цели. Каждый неработающий вариант, каждая ошибка, каждое поражение, каждая неудача — это шаг вперёд. Это шаг к успеху».

Обратите внимание, дорогой Победитель: произошёл взрыв. Оба участника этого эксперимента, этой катастрофы находились в одном и том же месте и видели своими глазами одно и то же. И происходило с ними одно и то же. Но два разных взгляда. Помощник-лузер видит в неработающем варианте неудачу, поражение, а в этом взрыве доказательство того, что лампочка никогда не будет работать. Наоборот, Победитель — Эдисон — понимает, что это естественный процесс, когда ты идёшь от одного неработающего варианта к другому нерабочему ва-

рианту, и каждый новый неработающий вариант приближает ровно на один шаг к решению задачи.

Когда ребёнок учится ходить, каждое его падение, каждая слезинка, каждая боль, каждый синячок приближает его к прекрасному результату — к умению ходить. Так и в жизни. Для того чтобы стать самым богатым человеком в мире, Генри Форду три раза пришлось себя объявлять полным банкротом. И в этом нет ничего страшного. Страшно, когда после банкротства, когда после падений люди прекращают делать попытки. Вот это по-настоящему страшно. Вот это по-настоящему преступление перед жизнью, перед Вселенной, перед судьбой. Неважно, сколько раз ты упал, главное — подняться на один раз больше.

Закон обучения, закон развития, эволюции — это бесконечное количество новых попыток. Для того чтобы открыть что-то новое, надо быть сумасшедшим, надо быть «белой вороной», надо думать не как все. Надо в каждом поражении, в каждой неудаче, в каждом разорении видеть школу, видеть путь. Как только Вы научитесь воспринимать взлёты и падения, стремительное обогащение и разорение, предательство и клевету, разбившиеся надежды как тренажёры для Вашей души, ума, гениальности и успеха; как только Вы будете в препятствиях видеть задачи, а не проблемы и поражения, Вы сразу перейдёте в лигу чемпионов, в команду Победителей!

Для закрепления важных психологических установок давайте вместе со стороны посмотрим на двух человек, которые разорились в пух и прах. Как воспринимает своё разорение, свою неудачу, поражение лузер? Он считает это «невезухой», «проблемой», «Господним наказанием», «неудачей». Как воспринимает Победитель своё жестокое разорение? Как хорошую школу. Как университет успеха. Да, я разорился. Да, я не всё продумал. Обстоятельства сложились не так, как я хотел, и вмешались третьи силы. Это неважно. Но я приобрёл бесценный опыт. Я, как маленький ребёночек, упал и сильно ушибся. Мне больно, слёзы текут, обидно. Но неважно, что произошло, главное — я получил урок. Это хорошая школа, это ещё одна ступень мужества, ещё одна ступень осознанности, мудрости и опыта.

Победитель сразу решительно, с огоньком в глазах приступает к решению «свалившейся» на него задачи. После разорения, как правило, этих задач больше. Но это задачи. А когда человек видит задачи, он знает,

что у каждой задачи есть решение. Он ищет решение. Победитель всегда за все провалы, за всё, что происходит вокруг него и с ним, берёт ответственность на себя. Лузер же, наоборот, пытается свалить ответственность на кого-то. У лузера всегда кто-то виноват: кто-то его предал, кто-то подставил, кто-то обворовал, кто-то обманул, лузеры всегда видят отсутствие всяких возможностей. Победитель же говорит: «Я и только я несу ответственность за то, что меня обворовали. Я несу ответственность за то, что меня обманули. Я несу ответственность за то, что я разорился».

Пока лузер плачет, ноет, скулит, жалуется и обижается, Победитель, распрямив плечи, оправившись от первой боли и шока, воспринимая поражение как полезный опыт, как «тренажёр» для развития духа, для закалки духа, смело поднимается и вновь идёт в бой. И вновь бросает вызов судьбе, ведь он Победитель.

Дорогой Победитель, приучите себя во всём видеть путь, во всём видеть тренажёр — в предательстве, в смерти, обмане, воровстве, клевете, неблагодарности. В каких-то форс-мажорных обстоятельствах, в каких-то катастрофах — это всё тренажёр для развития нашего духа. Это всё тренажёр для развития нашего гения и ума. А если тренажёр, значит, мы, как в спортзале, становимся сильнее. При одном и том же разорении, при одной и той же неприятности лузеры угасают ещё больше, спиваются, впадают в депрессию, начинают себя жалеть, жаловаться. Победитель же становится только сильнее, хитрее, умнее. Победитель видит всегда новую возможность.

Бывший мэр Нью-Йорка Майкл Блумберг когда-то был несправедливо уволен с работы. Он был хорошим работником, но с ним поступили несправедливо. Для большинства такое увольнение, такая несправедливость рождает в душе обиду, боль. Люди начинают ненавидеть людей и жалеть себя. Блумберг же посчитал это хорошим началом и попробовал свои силы в бизнесе — создал компанию стоимостью более десяти миллиардов долларов. А потом работал за один доллар в год в мэрии Нью-Йорка. Он стал богатым, известным, влиятельным человеком в мире. Когда я запускал проект в Нью-Йорке и год жил там, мне понравились честность, простота и решительность Блумберга. На работу он ездил на метро, а когда работники нью-йоркского метро объявили забастовку, он купил велосипед и стал ездить на велосипеде! В мэрии у него не было

отдельного кабинета, он работал вместе с командой в общем офисе. А если бы его не уволили, он так всю свою жизнь на кого-то работал бы.

Дорогой Победитель, дорогой интеллектуальный боец! Присмотритесь внимательней к жизни выдающихся и великих лидеров, и увидите тысячи ярких примеров, когда очередное несправедливое поражение открывало новые щедрые возможности. Вместе вспомним несправедливое увольнение Стива Джобса из компании, которую он сам и создал! Негодяи бюрократы практически украли у него фирму и разорили, разорвали её. Согласитесь, что может быть больнее и обиднее? А теперь послушаем, как эту несправедливую подлость оценил сам Джобс: «Это лучшее, что только могло со мной произойти!»

Друг! Вы просто один раз поймите: Вам и только Вам решать, лузер Вы или Победитель! Только Вам решать, удары судьбы делают Вас слабее или сильнее. Именно с этого понимания начнётся Ваша Новая жизнь Победителя!

Делаем полезный вывод: мы Победители, когда нас жизнь бьёт по голове, валит с ног, а затем по нам проезжает катком, лёжа на самом дне, с весёлой улыбкой говорим себе и Вселенной: «Всё, что не убивает нас и не калечит, делает нас сильнее». Вот лозунг Победителя.

## ГЛАВА 8

# ПУТЬ ПОИСКА СМЫСЛА ЖИЗНИ

*Каждую минуту от рождения до смерти  
наполняйте радостью.*

*Доктор Майкл Дебейки*

Ещё раз о повторях в моей книге. Я дарю Вам мою книгу не для развлечения, а для того, чтобы Вы изменили свою жизнь. Я вижу много людей, которые «знают» позитивную психологию, но живут скучной, бедной и серой жизнью. Почему? Чтобы полезная информация превратилась в богатство и успех, её надо минимум двадцать раз «пережевать». «Повторение — мать учения!» Моя книга — это школа, это путь!

Великий психолог и философ Виктор Франкл доказал, что 87 процентов людей становятся алкоголиками и 99 процентов наркоманами, потому что у них нет смысла жизни. По моим подсчётам девять из десяти человек живут без смысла жизни. Когда спрашиваешь таких людей, в чём смысл их жизни, они пожимают плечами, несут какую-то ахинею. Но по глазам и по ответу видно, что они не знают, для чего родились, они не понимают, в чём смысл их жизни, зачем они появились на свет. Если человек не знает, в чём смысл жизни, — он упускает её. Он не живёт, а существует. Когда мне было девять лет, я спросил у своего старшего друга: «Серёжа, зачем мы живём? В чём смысл жизни? Для чего мы родились?» Мой взрослый друг ответил: «Забудь об этом вопросе. Не задавай себе его больше никогда. Многие люди сошли с ума, пытаясь найти ответ, потому что на этот вопрос нет ответа». «Ого!» — подумал я. Хорошо, что он меня предупредил, а так бы и я мог сойти с ума.

К этому вопросу я не возвращался до семнадцати лет. Но после смерти старшего брата, в то время единственного моего близкого и родного человека, этот вопрос вновь и вновь начал звучать в моём сознании: «Для чего же я живу, в чём смысл жизни?»

Я долгие годы не мог найти ответ. Чтобы успокоить свою душу и разум, я для себя придумал такое объяснение: «По всей видимости, есть



что-то за пределами нашего понимания — то, что мы никогда не узнаем».

Рыба, живущая в озере, никогда не узнает, что находится за холмом. Комар с его мимолётной жизнью никогда не узнает, что такое холодное, снежное Рождество. Так и мы, подумал я, никогда не ответим на этот важнейший вопрос — в чём смысл жизни. Я продолжал как бы жить, но на самом деле продолжал своё бессмысленное земное существование. А внутренний голос всё настойчивее и настойчивее задавал главный вопрос жизни: «Ну зачем же я живу? В чём смысл моего рождения?»

Годы сначала проходят, потом летят стрелой... А ответа нет и нет. В душе нарастает тревога и боль. При помощи «очередных отговорок» я пытаюсь успокоить душу и объясняю себе: «Да успокойся ты, хватит с тебя бессонных ночей! Да пойми же ты: сама мысль себя понять не может. Нет ответа на этот вопрос! В мире тысячи вопросов, на которые нет ответов. Например, люди не знают, что такое электричество, но это не мешает им использовать его. Мы не знаем, что такое вечность и бесконечность...»

Прошли долгие годы. Вопрос о смысле жизни всё сильнее и настойчивее звучал в моём сознании. Я повзрослел, у меня появились дети, виски покрыла седина. А вопрос, зачем я живу, болезненными ударами всё сильнее стучал в моих висках. Став совсем взрослым, я всё чаще стал провожать друзей в последний путь. Прощаясь с покинувшим наш мир другом на кладбище, в моём сердце всё громче и громче звучал вопрос: «В чём смысл моего земного существования? В чём?». Ведь не в том же, чтобы есть, спать и ходить в туалет. Людей всегда пугает неизвестность вечности. Провожая в мир иной друзей и близких, мы всегда задаём себе вопрос: «А что останется после нас? Кучка пепла или тушка гниющего мяса? Неужели мы — обычное органическое удобрение, и смысл нашей суетливой жизни сводится к тому, чтобы в конце пути просто удобрить почву?».

Чтобы хоть как-то успокоить душу, я принял для себя стандартное для многих людей объяснение: «Смысл жизни состоит в том, чтобы родить ребёнка, построить дом и посадить дерево». А почему бы и нет, обрадовался я. Так всё становится просто и понятно, жизнь сразу приобретает смысл. Но по глубокому размышлению эта теория не выдерживает критики. Расскажу вам, почему.



За свою жизнь я построил несколько домов. Родил троих прекрасных детей. Точнее, не я родил, но принял в этом самое активное участие. Всё делал и делаю, чтобы рождённые дети были счастливыми, умными и здоровыми. Я лично посадил много деревьев и вдохновил тысячи людей сажать деревья. Но все эти усилия и события ни на шаг не приблизили меня к осознанию, в чём же смысл жизни. Я не стал ближе к пониманию того, для чего родился. И это понятно: дом может сгореть, а смысл жизни не может вот так просто взять и сгореть. Дом может забрать банк за долги. Но банк не может забрать смысл жизни! «Что же это за смысл жизни, если его может забрать банк?»

Ребёнок вырастает и улетает из дома, как птенец из гнезда. «Что же это за смысл жизни, если он должен “улететь” от тебя?»

Посадить дерево — хорошая во всех отношениях идея, и для экологии Земли полезно, и в воспитательных целях хорошо, но не дотягивает до масштаба смысла жизни. Птички тоже сажают деревья. Их желудок так устроен, что не переваривает семена. Птички и мыши тоже строят дома и выводят птенцов.

Неужели мы, наделённые способностями творить, создавать, мечтать, летать в космос, — рождены, как воробушки и мыши, только для того, чтобы оставить потомство, построить дом и посадить дерево? Как-то скучно и приземлённо получается.

Я не сдавался. Снова и снова я задавал себе и людям главный вопрос жизни. И вот через двадцать лет размышлений, поиска, бессонных ночей мне улыбнулась удача, меня вдруг осенило, что смысл жизни нельзя найти, его можно познать или «создать». Размышляя, для чего же я живу, я вдруг осознал, что мой смысл жизни — быть счастливым и щедро делиться счастьем со всем миром. Я закричал от радости: «Ура! Победа! Теперь я живу не просто так. У меня есть миссия! Я сам создал свой смысл жизни, и он мне нравится. Я им восхищаюсь и горжусь, потому что я точно знаю, что важнее и дороже счастья нет ничего на свете». С того прекрасного момента я просыпаюсь каждое утро, для того чтобы быть счастливым и щедро делиться счастьем со своими близкими и миром. Что может быть прекраснее и полезнее этой идеи?

Человек, который врёт себе, что он несчастен, не может подарить счастье, не может осчастливить близких и родных. Несчастный человек

транслирует в мир только грусть и печаль. Как может человек дать миру то, чем не обладает? От пустоты рождается пустота. От печали — печаль. От темноты — темнота. Только от счастья может рождаться счастье. Только счастливый человек может щедро делиться счастьем с родными, любимыми, близкими и со всем миром.

Первую важную Победу моя идея смысла жизни принесла уже через пару месяцев. Когда моей средней дочке Елизавете было семь лет, она проснулась рано утром, подняла свои красивые глазки на маму и неожиданно спросила: «Мам, а зачем я живу?». Мама не задумываясь ответила: «Ты живёшь, чтобы быть счастливой».

Поясню, почему очень, очень, очень важны позитивные психологические установки на счастье. Не только для детей, но и для нас, взрослых. Наши мысли — это чертежи нашей будущей жизни. Таким образом, позитивными мыслями мы создаём наше счастливое будущее. Сначала Вы меняете свои мысли на позитивные, а затем позитивные мысли притягивают позитивную судьбу. Мысли — это семена в нашем сознании, из которых прорастает наша судьба. Я осознанно по несколько раз в книге разными словами повторяю важные мысли.

Счастье — это не конечная станция, а путь. Счастье — это бензин для нашего «автомобиля судьбы». Включите воображение и представьте... Вы — красивый скоростной автомобиль. Вы — «Феррари». Вы находитесь в точке А. Точка А — это сегодняшний день. У Вас есть большая цель — доехать до точки Б. Точка Б — это Ваше богатство, слава и успех. Точка Б на карте судьбы — это то, к чему Вы стремитесь. И неважно, чем Вы занимаетесь — наукой, политикой, искусством, бизнесом или посвятили свою жизнь воспитанию самых лучших в мире детишек и внуков. Для того чтобы Ваш скоростной «Феррари» доехал до точки Б, его необходимо заправить бензином. Так вот, счастье является тем самым бензином, без которого невозможно добраться до цели!

Правда жизни заключается в том, что сначала надо научиться быть счастливым, а уже потом добиваться успеха, денег, власти и славы. Согласитесь: вроде всё просто и понятно. Объясни людям эту простую истину: сначала лошадь, потом телега. Сначала счастье, а потом богатство, слава и успех. Введи в школах урок счастья, обучай людей искусству быть счастливым, и весь мир наполнится радостью и счастьем. Не будет войн и жестокости, нищих и печальных людей!

Но счастливые, свободные, уверенные люди не нужны власти. И поэтому очевидна истинна: счастье внутри тебя, просто найди его и будь счастливым! Это самый «скрываемый» от людей секрет. Владеющие миром элиты делают всё, чтобы люди не знали правды. Почему? А потому, что счастливыми людьми невозможно манипулировать и «впаривать» им ненужные товары. Чтобы бесконечно продавать человеку всякий хлам и тем самым заставить его работать на себя, его надо убедить в обратном. Ему нужно внушить, что только купив новую машину, новую одежду он будет счастлив.

Объясню на историческом примере, как происходит порабощение свободных людей. В XVIII веке братья Нобели купили на Кавказе медные шахты, но не могли никого нанять на работу. Богатая природа и чудесный климат на Кавказе позволяли местным жителям выращивать кукурузу, виноград, овощи, разводить скот и полностью себя обеспечивать. Им не нужны были деньги, тем более тяжёлая работа в шахтах. Что сделал хитрый олигарх? Нобель открыл везде магазины, где стал продавать разные товары для женщин и дома, а уже женщины заставляли своих мужчин лезть в шахты и зарабатывать деньги. Он впервые на Кавказе создал «крысиные бега»: у кого больше украшений, у кого круче другие «полезные вещи». И, гоняясь за такими «необходимыми» вещами, без которых, кстати, они обходились тысячи лет, свободные люди попали в рабство.

Поэтому, дорогой Победитель, ни политики, ни уж тем более глобальные корпорации не заинтересованы видеть вас счастливым, здоровым и свободным человеком. Это важное понимание поможет вам быстрее взять на себя ответственность за свою жизнь, за жизнь своих близких и за весь мир.

Большинство людей живут во лжи, и поэтому они несчастны. Их с самого детства обманули и одурачили. Им внушили, что сначала ты должен добиться успеха, а уже успех сделает тебя счастливым.

Правда жизни заключается в том, что сначала ты себя заряжаешь счастьем, и только потом, при помощи энергии счастья, достигаешь успеха. Сначала счастье, а потом деньги. Но объяснить это обманутому большинству невозможно. Миллионы неосознанных слепых людей, взявшись за руки, дружно идут к пропасти. Они наивно верят, что большинство не может заблуждаться. Именно невежественное большинство

отправляло на костёр тех, кто говорил правду. Поэтому мы с вами видим вокруг так много бедных, больных, одиноких и несчастных.

Путь Победителя — это путь счастья. Сразу возникает следующий важный вопрос: а что же такое счастье? Счастье — это ежедневное обучение, ежедневное развитие личности, души, ума и тела. Это путь обучения. Наша душа — как прекрасный сад, в котором мы выращиваем красивые, вкусные, прекрасные плоды: Любовь, Счастье, Богатство, Дружбу, Уважение и Радость.

Забросьте свой сад, перестаньте за ним ухаживать, и он умрёт. Забросьте развитие своей души — и Ваша душа умрёт. Перестаньте развивать свой ум, и ум Ваш угаснет. Почему этого умирания не замечают люди? Потому что оно происходит медленно. Когда у человека останавливается сердце, он с криком и грохотом падает, лицо его становится синим, и он быстро умирает — все это сразу замечают. А душа и ум умирают медленно, но при этом всем кажется, что если бездельничать и не развивать свою душу, то ничего страшного не происходит.

Приведу яркий пример, как работает процесс умирания души и ума. Вы знаете, если человек пролежит на больничной койке пару месяцев, он не может встать, так как мышцы его атрофировались, ослабли настолько, что он не может преодолеть силу притяжения Земли. Это хорошо видно на примере космонавтов. На первых космических кораблях не было тренажёров, и мышцы космонавтов, находящихся на орбите, атрофировались, потому что в космосе невесомость и на мышцы нет никакой нагрузки. В результате бездействия мышц у космонавтов наступала такая слабость, что они после приземления не могли стоять. Обратите внимание: в космос улетали невероятно сильные, натренированные люди, а после приземления их из корабля выносили на руках.

То же самое происходит с нашей душой и умом. Если мы их тренируем — они становятся сильнее и счастливее, не тренируем и не развиваем — они медленно и верно умирают.

Вот почему счастье — это постоянное развитие души, разума и тела. Это совершенствование и обучение.

Только Вы можете навести красоту в своём саду жизни, создать из него настоящий шедевр счастья. Только Вы можете каждый день выращивать красивые, вкусные, полезные плоды для себя, родных, близких

и для всего мира.

Наша главная задача на Земле — каждый день ухаживать за своим садом, выращивать любовь, радость, богатство, успех, здоровье, счастье и щедро этими плодами делиться со всем миром.

Улучшая себя, мы улучшаем мир. Как сказал великий Махатма Ганди, «хочешь изменить мир — начни с себя!». Ежедневное развитие души, ума и тела — это и есть истинный путь Победителя, путь счастья.

Но не всё так гладко и просто на пути счастья. Внимание! Осторожно! Опасность! На пути к счастью большинство людей, особенно богатых, попадают в одну страшную ловушку. Эта ловушка называется чрезмерными удовольствиями. Богатые люди, особенно в странах с низкой культурой и низким образовательным уровнем, массово попадают в ловушку удовольствий. И всё, им конец!

Наивные простаки искренне верят, что удовольствие и есть счастье. Но на самом деле болото сладострастия, пьянства, обжорства, лени, чванства раз и навсегда засасывает их душу и незаметно, медленно убивает её. Как только человек становится рабом удовольствия — больше нет личности, есть животное, свинья, осёл, кто уютно, но только не личность.

Те, кто спят, кто не живут, а существуют в матрице, к сожалению, даже не поймут, о чём я говорю. А говорю я о самом главном. В нашей душе всю жизнь, до последнего удара сердца будет продолжаться борьба между тупым бессознательным животным началом и бессмертным, божественным, вечным развитием души. Наша душа — это величайшее поле битвы между тьмой и светом, счастьем и страданием, между радостным смехом и горьким плачем, между добром и злом, любовью и ненавистью. Этот главный выбор Вы будете делать каждый день всю свою сознательную жизнь. Только Вам решать, на чьей Вы стороне, на стороне света или тьмы.

Встав на путь удовольствия, человек как бы впадает в приятный сон. Человека тихо, бесшумно и безболезненно засасывает матрица. Душа человека дряхлеет, скукоживается, как шагреневая кожа, и медленно умирает. Умирает любознательность, исчезает стремление к познанию и к бессмертию.

Остаётся тело, остаётся мерзкая тушка, которая требует всё больше

удовольствия, всё больше сладострастия, чревоугодия, разврата, роскоши и власти. Бездуховные люди всегда живут по законам животной стаи. Борьба за власть, за доминирование среди себе подобных становится их главной программой. Они превращаются в примитивные машины. Скучные и предсказуемые в своём поведении, эти спящие болваны искренне продолжают верить в то, что они ещё живы, а на самом деле живы их тела, которые продолжают кушать, какать, спать и ходить на работу.

Приведу ещё один важный аргумент в пользу развития души и интеллекта. Духовный мир бесконечен, материален и очень сильно ограничен возможностями нашего тела. Наше счастье рождается и расцветает только в бесконечном духовном мире. Поэтому любовь бесконечна, а секс конечен, счастье не имеет границ, а животные удовольствия очень ограничены. Тело не может сто раз поесть, сто раз в день заниматься сексом. Тело не может поехать одновременно на ста автомобилях и одеть зараз сто костюмов. Тело — очень ограниченный источник животных радостей. Оно точно умрёт. Может, уже завтра, а может, уже через минуту или год. Мы не знаем, когда, но мы точно знаем, что умрёт. Тело нам дано от животных, а душа — от Бога. Тело смертно, а душа бессмертна. Служить телу — значит служить смерти. Служить идее развития души — значит посвятить свою жизнь бессмертию. И, как всегда, выбор за Вами.

Дорогой Победитель, хочу Вас уберечь ещё от одной страшной беды. Ни в коем случае не подчиняйтесь власти денег! Помните: деньги — это ваши слуги, но не наоборот. Печально видеть, как многие люди становятся рабами денег. Это не просто страшно, это смертельно страшно. Как только наивные глупцы целью своей жизни ставят деньги, всё, конец, больше нет человека! Уже деньги командуют этим несчастным рабом. Деньги ему приказывают, с кем дружить, за кого выходить замуж, к кому идти на день Рождения. Да Вы и сами видите вокруг себя эти бесконечные трагедии.

Победитель обязан быть богатым духовно и материально. Но не быть рабом денег. Если Вы раб денег, Вам намного тяжелее их зарабатывать. Потому что деньги — это хорошие слуги, хорошие солдаты, но очень, очень плохие командиры.

Совершенно очевидно, любовь невозможно купить за деньги.

Услуги проститутки за деньги продаются, но любовь - нет. Можно купить секс, но не любовь.

Нельзя купить за деньги здоровье и дружбу. За деньги можно купить слуг, но не дружбу. Можно купить лесть, но нельзя купить уважение. За деньги можно купить удовольствие, но нельзя купить счастье. Быть богатым — это прекрасно. Стремиться к богатству — это разумно, но быть рабом денег — это глупо. Вы должны иметь деньги, а не они Вас.

Счастье — это ещё и Ваш верный ключ к Вашим сверхспособностям! Только человек, научившийся быть счастливым, получает доступ к своим сверхспособностям. Мы хорошо понимаем, что первые в этом мире получают всё. Чемпионы Олимпийских игр получают золотые медали, славу, огромные рекламные контракты. Проигравшие ничего не получают. Опустив голову, они молча уходят в безызвестность. Победителям рукоплещут зрители. Победители гордо смотрят вперёд, а проигравшие прячут глаза, полные слёз и боли. О них больше никто не вспоминает. Победители в политике, науке, искусстве, бизнесе получают деньги и славу, а проигравшие — бедность, грусть и печаль. Энергия счастья поможет Вам одержать убедительную Победу в ежедневных соревнованиях жизни. Энергия счастья поможет Вам быть первым!

Для того чтобы Вы быстрее добились богатства и успеха, я хочу ещё раз остановить Ваше внимание на важности понимания идеи: смысл жизни — быть счастливым.

Смысл жизни «быть счастливым» — это надёжный компас, который не даёт Победителю сбиться с истинного пути.

Смысл жизни «быть счастливым» — это неоновые светящиеся яркие стрелки, которые в темноте непроходимых дорог не дают нам сбиться с пути счастья.

Смысл жизни «быть счастливым» — это яркий маяк, который не даёт нам потеряться в бушующем холодном, чёрном, порой страшном океане жизни.

Смысл жизни «быть счастливым» — это прочный фундамент Вашей жизни.

Смысл жизни «быть счастливым» — это бесконечный источник светлой энергии Победителей!

Смысл жизни «быть счастливым» — это чертёж, это план нашей будущей жизни. Мысли материальны. Подумайте, прежде чем подумать. Мы сегодня находимся там, куда нас привели вчерашние мысли. Завтра мы будем находиться там, куда нас приведут сегодняшние мысли. Взяв под контроль мысли, мы берём под контроль своё будущее.

Что может быть умнее, полезнее и прекраснее гениальной идеи «Я рождён для счастья, как птица для полёта»? Мой смысл жизни — быть счастливым и щедро дарить людям счастье, радость и любовь.

Делаем полезные выводы:

Вывод первый: смысл жизни — быть счастливым!

Вывод второй: счастье — это не конечная станция назначения, а энергия, при помощи которой мы достигаем цели! Сначала счастье, а потом деньги. Сначала мы учимся быть счастливыми, а потом, при помощи энергии счастья, мы достигаем богатства, славы, власти, успеха. И пожалуйста, не путайте: сначала счастье, а потом успех и деньги!



## ГЛАВА 9

# ПУТЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА СМЕРТИ

*Смерть не имеет к нам никакого отношения.  
Когда существуем мы, не существует она. Когда же  
есть она, мы уже не существуем.*

**Марк Аврелий**

Победитель, Вам не кажется странным, что смерть наступает мгновенно, а страх смерти отравляет нам всю нашу долгую жизнь. Мы боимся за родных, близких, мы боимся за себя. Нас пугает неизвестность вечности. Жизнь так коротка и мимолётна, хочется прожить её счастливо, радостно, весело и избавиться от всего, что её отравляет.

Почему ещё так важно избавиться от страха смерти?

Дело в том, что в основе многих наших комплексов, страхов и фобий лежит страх смерти. Когда суд пятисот несправедливо приговорил великого Сократа к смерти, Сократ спокойно произнёс: «Неужели вы думаете, что я боюсь того, чего не знаю?».

Мы все боимся смерти. И, конечно, инстинкт сохранения жизни – это хороший инстинкт. Он помогал нашим предкам миллионы лет выживать, бороться за жизнь, спасаться, убегать, сражаться, думать. Но как же глупо бояться того, чего мы не знаем. Мы никогда не узнаем, что такое смерть. Когда она наступает, мы уже точно перестаём её бояться. Изучая путь счастья, я, естественно, задал себе вопрос: «А можно ли избавиться от мерзкого страха смерти, существуют ли такие люди, которые живут бесстрашно?».

Ответ лежит на поверхности. Первое, что приходит в голову, это вспомнить, изучить, понять техники преодоления страха смерти, которые использовали самураи. Самурай всегда между смертью и жизнью выбирал смерть. Между честью и жизнью всегда выбирал честь.

Как удавалось этим храбрым воинам делать себе харакири? Японцы называют это сэппуку.

Коротким мечом самурай крест-накрест вспарывал себе живот, и при этом он не должен был кричать, показывать, что ему больно.

Почему именно живот, а не горло, не сердце? Потому что именно внизу живота находится тандем – центр жизненной энергии. Самурай, разрезая низ живота, как бы освобождал свой дух.

Освободившись от страха смерти, самураи становились свободными. Они не были зомби, не были машинами для убийств, которые думали только о битве, о сражениях, о славе. Удивительно, но преодолев страх смерти, самурай, зная, что погибнет через тридцать минут, мог любоваться цветением ветки сакуры или писать стихи.

Если представить европейца, который точно знает, что через тридцать минут погибнет, сможет ли он последние тридцать минут своей жизни наполнить любовью, красотой, поэзией, восхищением красотой мира? Скорей всего вряд ли. Страх смерти парализует все позитивные светлые чувства человека европейской культуры. Он будет думать о чём угодно, только не о красоте, не о любви, потому что страх кислотой сожжёт светлые чувства.

Я попробую для себя привести аргументы, почему не надо бояться смерти, и расскажу, как мне удалось преодолеть этот животный страх.

Во-первых, надо включить свой ум. И как истинный Победитель сделать два шага – понять и действовать. Первый раз по поводу смерти я улыбнулся, читая Шекспира. Простая мысль вызвала на моём лице добрую улыбку: «Если ты умрёшь в этом году, то отпадёт необходимость умирать в следующем».

Действительно, если мы всё равно умрём, боимся мы смерти или не боимся, так стоит ли переживать, стоит ли бояться? А чего, собственно говоря, мы боимся?

Давайте предположим, что после смерти наша душа, наша сущность попадает в более прекрасный мир. Давайте предположим, что мы здесь мучаемся, страдаем, живём во лжи, несправедливости, а когда перейдём в другое измерение, то мы будем жить в мире радости, спокойствия и счастья.

Может такое случиться?

Как посчитали бы математики – пятьдесят на пятьдесят процентов.

Шанс того, что в следующем измерении всё прекрасней, радостней, безмятежней, очень высок. Так зачем же нам бояться того, чего мы не знаем!

Вот ещё на что хочется обратить внимание: каждый раз, когда мы засыпаем, наше «Я», наша сознательная часть, как бы умирает. Мы не боимся засыпать, наоборот, когда мы испытываем стресс, когда нас обидели или мы очень сильно устали – сон для нас является спасением. Сон для нас является желанным событием. Но ведь смерть – это как сон, только быстрее.

Недавно я ходил к стоматологу и мне делали какую-то операцию. Врач мне предложил сделать общую анестезию. Я подумал: «Как здорово, почему бы и нет». Мне сделали укол, и я очень хорошо помню, как проваливаясь в небытие, я пережил такую фазу, когда сознание уже погрузилось в тишину, в полное спокойствие, в полную безмятежность и гармонию, но в то же время я ещё соображал. И прежде, чем полностью отключиться, я хорошо помню, как мне было хорошо. Мне стыдно в этом признаться, дорогой читатель, потому что я ещё не выполнил свою миссию. На моих плечах лежит большая ответственность за близких, родных, за команду, за Школу. Но проваливаясь в небытие, ко мне пришла очень устойчивая мысль: «Как не хочется возвращаться. Как здесь хорошо и прекрасно». Другая часть сознания начала стыдить меня: «Ты не имеешь права так думать, потому что ты ещё не все сделал в своей жизни. Ты должен это, должен то. Ты отвечаешь за многое». Но первая часть сознания, наслаждаясь тишиной, безмятежностью, бесконечной красотой, со вздохом говорила: «Как не хочется мне возвращаться и как здесь прекрасно!».

Конечно, дорогой читатель, я делюсь с Вами сокровенными размышлениями не с целью рекламы смерти, как говорила моя бабушка: «Там мы всегда побывать успеем».

Ни в коем случае я не рекламирую, не пропагандирую уход из жизни. Просто я хочу обратить Ваше внимание, что мы боимся того, чего не знаем – мы боимся не смерти, а страха смерти. Именно страх смерти парализует наше счастье, нашу жизнь, нашу уверенность. Именно страх смерти является большим препятствием к счастливой, сильной, светлой, спокойной жизни. Я просто хочу обратить Ваше внимание, дорогой Победитель, на то, что страшна не смерть, а страх смерти.

Однажды, когда я уже стал осознанным, мне приснился сон. Во сне со мной говорил Бог. Когда я с ним разговаривал, я понимал, что сплю. Бог мне сказал:

– Ты понимаешь, что ты можешь не проснуться и умереть прямо сейчас?

– Да, конечно, понимаю.

– И тебе не страшно? – спросил Бог.

– Нет, – ответил я. – Но почему ты спрашиваешь, Господи, ведь ты же и так знаешь.

– Я спрашиваю, – ответил Бог, – для того чтобы ты осознал, что ты победил страх смерти.

Проснувшись, я подумал: «Какая чудная шутка!». Но в каждой шутке есть доля правды.

Не так давно, всего лишь пару столетий назад, в России люди были товаром. Крепостных продавали, меняли на животных, собак. В газетных объявлениях того времени можно было прочесть: «Продаётся семья», «Продаются три девушки, которые могут делать то-то, то-то», «Продаётся лошадь», «Продаётся повар».

И цена была не такая большая, как может показаться. Не так давно не только в России, но и в большинстве частей света люди были товаром. У товара есть хозяин – собственник и понятно, что собственник будет делать всё, чтобы не лишаться своего. Понятно, что собственники – более умные и хитрые люди, будут внушать «товару», что он не имеет права себя убить, как бы тяжело ему ни было. Для собственника хорошо, когда его собственность плодится, размножается, у собственников становится больше работников, больше «товара» для продажи.

Может быть, тысячелетняя история рабства и привела к созданию всемогущего страха перед смертью. Любому правителю нужны были рабы. Чем больше рабов, тем больше денег, тем больше армия, тем больше работников. Может быть, за тысячелетия рабства в разной форме власть создала страх смерти, чтобы сохранять свою собственность. Мы не знаем, откуда берутся корни этого явления. Но мы с Вами точно знаем, что есть народы, религии, в которых уход человека из жизни воспринимается не как зло, а как благо.

Одни народы воспринимают смерть как страшное явление, другие народы – как освобождение от земной тяжёлой несправедливой жизни. В тех религиозных парадигмах, где душа вечна, а пребывание в человеческом теле всего лишь один незначительный, неважный эпизод в процессе перерождения души – реинкарнации – смерть воспринимается намного проще.

Вот и получается, дорогой друг, что, как явление, смерть ещё не познана. И, скорее всего, тайна смерти никогда не будет раскрыта. Но речь идёт не о самой смерти, а об отношении к ней, о той культуре, о тех парадигмах, установках – социальных, психологических, религиозных, которые созданы в той или другой стране.

Почему я привожу эти примеры?

Чтобы доказать Вам, что многое – то, что нас пугает, раздражает; то, что нас делает слабыми – это просто выдумка, это просто один из мифов, придуманных с какой-либо целью. Когда-то эта цель была оправдана. Когда-то для рабовладельцев было очень важно, чтобы «товар» себя не портил, не убивал. Сегодня перенаселение на Земле принимает угрожающие, пугающие формы. Люди, благодаря своему интеллекту, победили сначала сильных хищных животных, победили в большинстве случаев голод и холод. Сейчас битва идёт уже с микромиром.

Наука достигла таких высот, когда человечество может бороться с невидимыми врагами – с вирусами, бактериями, патогенами. Продолжительность жизни возросла в несколько раз.

Во время распятия Христа средняя продолжительность жизни была 22–23 года. Люди умирали как мухи. При рождении один из трёх детей умирал сразу. Болезни, голод, холод массово уничтожали людей. Вспомните Шекспировский «Пир во время чумы». Когда наступало время массовых эпидемий чумы, холеры, гриппа, многие города вымирали полностью. Город Смоленск вымирал восемь раз – это то, что описано в летописях. Численность населения Европы сокращалась до 70–80 процентов. Сегодня же продолжительность жизни стремительно растёт. И уже очевидно, что наше поколение будет последним поколением, которое живёт так мало. А может быть, уже первым поколением, которое живёт так много. Уже совершенно очевидно, что следующие поколения будут жить по 200–300 лет.

Почему я размышляю на эту тему?

Мне интересно понять, насколько важна наша жизнь, насколько она оправдана и что останется после нас, и для чего мы живём.

Я не хочу Вас, дорогой Победитель, ни в чём убеждать. Я размышляю, скорее всего, для себя. Мне интересен этот вопрос – вопрос жизни и смерти. А интересен он потому, что я хочу, чтобы страх смерти не отравлял счастье нашей жизни.

Вот и получается, что помимо животного инстинкта самосохранения в разные времена в разных народах, в разных религиях людям внушали разное отношение к смерти. Внушали и внушают. Мы вспоминаем сегодня бесстрашных викингов, для которых была честь погибнуть в бою с мечом в руках. И они искренне верили, что расставшись с жизнью таким благородным способом, они сразу окажутся рядом с Одином, со своим Богом, на его бесконечно продолжающемся пиру. Викинги верили, что погибнув бесстрашно и с доблестью, они в другом мире будут вечно пировать с Одином, вечно сражаться, погибать и на следующий день опять воскреснут и снова будут пировать. Так выглядел рай в представлении викингов. Поэтому они были одними из сильнейших воинов того времени.

И давайте представим два пути. Первый путь – жить со страхом смерти, бояться всего. И самое смешное и глупое – бояться того, что неотвратимо. Мы можем бояться или не бояться, но смерть когда-нибудь всё равно придёт. Мы ведь не «кощеи бессмертные». Мы смертные люди, поэтому мы можем управлять своими страхами, своим разумом, своими мыслями.

Второй путь – путь Победителя. Победитель может преодолеть страх смерти и даже последние тридцать минут жизни прожить с сердцем, наполненным любовью и гармонией.

Последние минуты жизни, последние тридцать минут, я хотел бы наслаждаться красотой мира, бесконечно красивым звёздным небом или проплывающими облаками. Я бы не хотел последние минуты жизни потратить на вопли, парализующий сознание страх, ужас. Перед нами стоит выбор – как относиться к страху смерти, потому как, что такое смерть, мы всё равно никогда не узнаем. Я лично, не задумываясь, выбираю путь свободы, путь освобождения от страха смерти, потому что,

освободившись от страха смерти, я автоматически освобождаюсь от многих других страхов, от многих других заблуждений.

Освободиться от страха смерти, это не значит стремиться к ней. Мы пришли в этот мир для того, чтобы сделать свою душу светлей, ярче, добрей. Мы пришли в этот мир, чтобы усовершенствовать свой разум, подняться на самые большие высоты духовного, интеллектуального, энергетического, эмоционального развития. Поэтому стремление к смерти – это трусость, это глупость. А вот жизнь без страха смерти – это подвиг, это высочайшее достижение разума и духа.

Я хочу напомнить себе и Вам, как уходил из жизни один из величайших мудрецов – Сократ. В то время в Греции были гуманные законы. И приговорённых к смерти не вешали, не отрубали им голову как в средневековой мрачной эпохе, а осуждённым на смерть, давали выпить чашу растительного яда травы цикуты. И вот Сократ, абсолютно спокойный и безмятежный, в кругу плачущих друзей и родственников принял чашу яда у палача, спокойно выпил её и продолжал задавать вопросы, продолжал исследовать жизнь. Спокойным голосом он произносил: «Смотрите, – спокойно говорил Сократ своим близким и родным. – Мои ноги уже умерли, а душа моя жива. Значит, мои ноги – это не моя душа. Смотрите, друзья, – спокойным ровным голосом продолжал философ, – мои руки уже умерли, а душа моя жива. Значит, мои руки – это не моя душа. Смотрите, друзья, мое тело умерло, а душа нет. Значит, моя душа – это не мое тело».

Великий мудрец исследовал жизнь и задавал вопросы, был наблюдателем до самого последнего удара своего великого сердца. По преданию Иван Павлов, Нобелевский лауреат, учёный, физиолог, так же как и Сократ, перед смертью исследовал этот процесс – умирание – с научной точки зрения. Кто-то из близких друзей ворвался в этот момент – в момент этого последнего научного эксперимента, чтобы попрощаться с Павловым, но он закричал: «Не мешайте, Павлов умирает!».

Удивительный учёный давно поборол страх смерти. И в последние минуты своей жизни он спокойно изучал и записывал этот процесс.

Вернёмся к техникам самураев. Как же эти удивительные воины побеждали страх смерти? Дело в том, что самурай умирал в тот момент, когда он впервые брал меч – катану. В этот момент он как бы переставал



жить. Он мысленно умирал. И каждый день нахождения на Земле после этого ритуала он воспринимал как подарок судьбы, как счастье, как великую радость, дарованную судьбой. Многие закрытые заведения, которые готовят военных специалистов высшего уровня используют тот же самый приём – человеку внушают, что его уже нет. Человек как бы мысленно умирает. Страх смерти разлетается на мелкие кусочки как разбившийся стакан. Раз, и его больше нет.

Техника освобождения от страха смерти очень простая и очень эффективная. Находясь в тишине, один на один с собой, надо представить, что Вас как будто уже нет. И надо понимать, что это рано или поздно произойдёт, боимся мы этого или не боимся. Представив, что нас нет, мы поймём, что ничего страшного не произошло.

Беспокоиться, переживать о том, что неизбежно - это высшая глупость, это проявление неосознанности. Прodelав самурайское упражнение освобождения от страха смерти несколько раз, Вы по-другому взглянете на жизнь.

Как только исчезнет страх смерти, Вы, может быть, впервые в жизни увидите, почувствуете, поймёте бесконечную красоту природы, бесконечную красоту каждой минуты, которую мы проживаем на этой Земле. Очень часто мы злимся, переживаем по поводу упущенных денег, прибыли. Переживаем по поводу того, что нас понизили, уволили с работы. Переживаем по бесконечному количеству всяких, не имеющих смысла, процессов. Мы переживаем по пустякам. Наша жизнь часто превращается в сплошной поток переживаний и разочарований. Мы переживаем по поводу бесполезных китайских товаров, которые заполонили всю нашу жизнь. Мы переживаем по поводу мнения чужих людей, которым мы, на самом деле, абсолютно безразличны. И как только мы освобождаемся от страха смерти, эти переживания – бесконечно глупые, бесконечно бессмысленные – исчезают как утренний туман.

Представьте себе, дорогой Победитель, Вы в тумане пытаетесь разглядеть красоту берега реки, красоту луговых цветов, божественно красивые, проплывающие над туманом, белоснежные вкусные облака. Но туман мешает Вам наслаждаться великой красотой. И вот подул ветерок. Вы проделали упражнение «освобождение от страха смерти» и туман рассеялся. И там, где была пелена, там, где Ваш взгляд упирался в мутную, бесформенную, не пропускающую свет преграду в виде страхов,



вдруг всё исчезло. И Вы впервые видите красоту окружающего Вас мира. Вы будете радоваться как ребёнок. Вы будете от радости прыгать и скакать, как Вы это делаете на самом весёлом празднике. Жизнь приобретёт совершенно другой смысл.

Каждая минуточка пребывания в этом прекрасном замечательном мире превратится в настоящий праздник. Ведь смысл нашего пребывания на Земле заключается в том, чтобы каждую минуточку наполнять радостью и счастьем. Смысл жизни заключается в том, чтобы быть счастливым и щедро делиться счастьем со своими близкими, родными и со всей Вселенной. А страх смерти – это яд – парализующий, убивающий красоту, свободу духа. Страх – это вреднейшая штука, вреднейший яд, вреднейшее заблуждение, которое делает Победителя слабей. Кто занимался единоборствами, хорошо знает, если, выходя на поединок, человек боится, он становится в десять раз слабей, потому что страх парализует его ум, разум и мышцы. Боец может обладать большой физической силой, большим опытом. Но если страх захватил его сердце, завоевал его душу, то вся его сила, весь опыт становятся бесполезными. Яд страха парализует его волю и силу. Он уже проиграл.

Конечно, после преодоления страха собственной смерти мы продолжаем переживать за наших детей, близких, родных, родителей. И я точно так же продолжал переживать за детей.

Страх смерти близких людей не менее разрушительный, парализующий, чем страх за собственную жизнь. Быть может, страх за близких ещё больше отравляет наше земное пребывание. У меня это продолжалось до тех пор, пока я не прочитал удивительное выражение одного из величайших педагогов – Корчака. Януш Корчак написал: «Ребёнок имеет право на смерть». Как точно сказано, если судьбой предначертано умереть в раннем возрасте, то уже ничего не сделаешь. Конечно, мы должны предпринимать в целях безопасности, в целях укрепления своего здоровья, здоровья своих близких абсолютно все предосторожности, все знания, доступные человечеству. Но есть тысячи событий, происшествий, от которых мы всё равно не сможем уберечь своих детей, родных и близких.

Я хочу привести отрывок из письма князя Владимира Мономаха своим детям: «Всех военных походов моих было 83, а других маловажных не упомяну. Я заключил с половцами 19 мирных договоров, взял в

плен более ста лучших половецких князей и выпустил из неволи, а более двухсот – казнил и потопил в реках. Любя охоту, мы часто ловили зверей с вашим дедом. Своими руками в густых лесах вязал я диких коней. Два раза буйвол метал меня на рогах, олень бодал, лось топтал ногами; вепрь сорвал меч с бедра моего, медведь прокусил седло; лютый зверь однажды бросился и низвергнул коня подо мною. Сколько раз я падал с лошади! Дважды разбил себе голову, повреждал руки и ноги, не блюдя жизни в юности и не щадя головы своей. Но Господь хранил меня. И вы, дети мои, не бойтесь смерти, ни битвы, ни зверей свирепых. Если провидение определит кому умереть, то не спасут его ни отец, ни мать, ни братья».

Интересные размышления о смерти оставил последний Римский великий император и философ – Марк Аврелий: «Смерть не имеет к нам никакого отношения. Когда существуем мы, не существует она. Когда же есть она, мы уже не существуем».

Победители, делаем важнейший вывод, что страх смерти – это заблуждение и нужно смело, бесстрашно и решительно действовать! Пока трус боится, Победитель побеждает!

## ГЛАВА 10

# ПУТЬ ПОБЕДЫ НАД ПРИВЫЧКОЙ ЖАЛОВАТЬСЯ

*Жаловаться - это такая же глупость, как са-  
мого себя бить молотком по пальцу.*

*Владимир Довгань*

Очень глупо молотком бить себя по ноге. Это больно и опасно для здоровья. Только идиот может взять тяжёлый железный молоток, и со всей силы бить себя по ноге и плакать. Так вот, дорогой Победитель, жаловаться – это ещё большая глупость. Когда человек бьёт себя молотком по ноге, страдает нога. Когда человек жалуется, страдает его душа, разрушается его здоровье, а также страдает душа того человека, которому он жалуется, разрушается здоровье и иммунная система бедолаги, который слушает жалобщика.

В мире появилось сообщество людей, которые борются с собственной глупой привычкой жаловаться. Оно объединяет более 17 миллионов человек. И количество поумневших людей, которые побороли привычку жаловаться, растёт с каждым днём. Придумал это движение американский священник Уилл Боуэн. Человек, который решил поумнеть, надевает на любую руку тонкий тряпочный браслет и носит его 21 день. Браслет служит визуальным напоминанием того, что человек дал себе слово не жаловаться. Но если по привычке человек пожаловался, то он перевешивает браслет на другую руку, и 21 день тренировки ума и воли начинается заново. Человек заново себе даёт слово 21 день не жаловаться. Браслет снимается только в том случае, если человек выдержал данное себе слово и 21 день не жаловался.

Почему Победителю так важно избавиться от этой глупейшей привычки?

Вначале надо понять, а потом действовать. Первый шаг Победителя в любой ситуации – это понимание. Давайте вместе исследуем, почему

же это так вредно и безнадёжно глупо.

Начнём исследовать всё по порядку. Первое: не важно, что произошло – умер близкий человек, украли кошелёк, предал, бросил или подставил возлюбленный. Абсолютно не важно, какая боль или подлость приключилась с Вами. Важно понять то, что это было в прошлом. Оттого что Вы будете жаловаться, Ваш родной человек, который ушёл из жизни, не воскреснет. Кошелёк не принесут на подносе. И предатель, который притворялся любимым родным человеком, не станет вдруг вновь порядочным, любящим, надёжным. Всё, что произошло с нами плохого или хорошего, было в прошлом. Но если мы вспоминаем что-то очень хорошее и светлое, то наша душа наполняется светом и радостью. А если вспоминаем что-то плохое, то наша душа, наше сознание наполняется чёрными болезненными мыслями и чувствами. Вспоминание чего-либо плохого – плохих людей, плохих событий, обстоятельств, чьих-то поступков или даже наших – всегда наполняет нашу душу, наше сознание чёрными, разрушительными энергиями – энергиями слёз и боли.

Самое важное – необходимо понять, что прошлого нет. Прошрое – это запись в нашей голове. События, произошедшие с нами когда-либо, остаются в прошлом. Мы можем вспоминать, плакать, биться головой об стену, но прошлого уже не вернуть. Его просто нет. Возникает справедливый вопрос, зачем вспоминать то, чего нет. Зачем бесконечно прокручивать эти записи в нашей голове. Прошрое – это фантом, который находится в нашем сознании.

Второе: вспоминая прошрое, мы просто теряем время. Это время можно инвестировать в более полезное и приятное занятие. Например, Вы можете рассказать о своей мечте, о своих планах, о чём-то светлом. Рассказывая о светлом и хорошем, Вы осознанно, как настоящий Победитель, наполняете свою душу светлой энергией, а значит, становитесь сильней, энергичней, мудрей, конкурентоспособней.

Третья причина, по которой надо срочно завязывать с дурацкой привычкой «жаловаться», это то, что вспоминая негативное прошрое, мы разрушаем свою иммунную систему, мы разрушаем своё здоровье. Вспоминая что-то плохое, мерзкое, подлое, страшное, мы добровольно убиваем своё тело. Любые негативные воспоминания сразу приводят к выделению разрушительных гормонов, к накоплению в нашем теле гормонов-убийц. Они безжалостно убивают нашу жизнь, наше здоровье.

Если мы вспоминаем что-то хорошее, светлое, доброе или просто мечтаем, то наше тело наполняется гормонами счастья. Мы становимся сильнее, моложе, раскрываем свои сверхсилы, сверхспособности.

Зачем Победителю убивать своё тело и разрушать своё здоровье, а значит, и разрушать своё счастье?

Четвёртое, пожалуй, самое негуманное в этой дурацкой привычке «жаловаться». Для того чтобы пожаловаться, мы должны вернуться в прошлое, окунуться в это мерзкое дерьмо воспоминаний. А негативные воспоминания – это всегда мерзость в нашей бесконечной душе.

Давайте представим её, как большой светлый прекрасный храм размером с миллиарды галактик. В нашем храме, в нашей душе живут энергии боли и слёз, разрушительные, страшные энергии, и добрые, светлые, красивые, тёплые, созидательные энергии любви, веры, дружбы, доброты, радости, смеха и счастья. Чтобы нам проще было избавиться от дурнейшей привычки «жаловаться», давайте представим чёрные энергии – энергии страдания и слёз – в виде холодных, липких, вонючих, чёрных, скользких, слизких, тошнотворных мразей. И как только мы начинаем жаловаться, первое, что мы делаем, мы начинаем кормить этих чёрных, мерзких, вонючих монстров. Они мгновенно, за несколько секунд, захватывают всё пространство нашего храма души. Они становятся настолько огромными, что вся душа становится чёрной, вонючей, холодной и склизкой.

Когда мы не обращаем внимания на плохие энергии, плохие воспоминания, они остаются маленькими чёрными песчинками в нашем бесконечном храме души и разума. Но как только мы начинаем обращать на них внимание, как только мы при помощи мыслей находим их среди других воспоминаний, концентрируем на них своё внимание, в этот же момент происходит беда. Чёрные песчинки превращаются в огромных, бесконечно больших, злых, вонючих, холодных, липких, скользких и тошнотворных монстров, которые захватывают всё наше сознание. Ведь когда мы жалуемся, мы больше ни о чём думать не можем, мы думаем только о боли, страданиях, несправедливости, страхе. Но это полбеда. Главная беда заключается в том, что, вернувшись в прошлое, мы берём грязное, вонючее мусорное ведро, из этого прошлого зачерпываем энергетическую отраву, душевную грязь и выливаем в душу человеку, который нас любит и выслушивает. Вместо того чтобы его душу наполнить

радостью, хорошими добрыми словами, эмоциями, воспоминаниями, чувствами, мы подло наполняем его душу энергией боли, слёз и реально убиваем его здоровье. Вот что такое жаловаться.

Пятая причина. Когда человек жалуется, он распространяет вокруг себя энергетический яд боли, глупости, страдания, подлости, обиды. Этот яд поражает души всех людей, которые слушают жалобщика. И об этом человеке создаётся впечатление как о неудачнике, как о слабаке. Сам жалобщик о себе создаёт впечатление личности, которая распространяет энергию боли и слёз, потому что настроение у всех однозначно падает. На уровне подсознания люди будут отвергать Вас. Если Вы приносите человеку вкусные прекрасные фрукты, конфеты, напитки, пирожные, он радуется Вам. Вы в его подсознании ассоциируетесь с чем-то хорошим, светлым и добрым. Но если Вы человеку даёте гнилые вонючие фрукты, конфеты, испачканные дерьмом, и угощаете его грязными, ядовитыми напитками, впечатление о Вас с каждой жалобой будет складываться самое неблагоприятное. Очевидно, наши близкие и родные вынуждены слушать наши чёрные, холодные, болезнетворные воспоминания. Им просто некуда деваться, потому что они нас любят. Но, не подозревая сами, мы всегда будем разрушать свой авторитет в глазах людей.

Наивно думать, что когда ты угощаешь человека гнилыми продуктами, гнилыми мерзкими энергиями, это укрепляет нашу дружбу и авторитет. Умные и осознанные Победители никогда не жалуется.

Зачем делать то, что приносит только разрушение, страдание и боль?

Когда на острове Святой Елены умер Наполеон Бонапарт и адъютанты омывали его тело, то все были поражены огромным количеством шрамов. Наполеон никогда не жаловался, даже если получал ранение. И у всех в армии сложилось впечатление, что он непобедим, что он особенный, от него отлетают пули, его не берут ядра. Любой умный руководитель, любой умный лидер, полководец создаёт себе имидж удачливого, успешного, сильного и счастливого человека. Лузеры, глупцы и неудачники сами же, не ведая того, создают себе имидж неудачника, слабака, человека, к которому всегда прилипают неприятности. Умные же – Победители – никогда не жалуется, а наоборот рассказывают окружающим о чём-то весёлом, полезном, позитивном, светлом. И со временем все люди их воспринимают как светлых, пози-

тивных, сильных личностей, за которыми хочется идти, с которыми хочется быть рядом, заряжаться их энергией, оптимизмом и радостью.

Зачем себя делать слабей? Когда мы жалуемся, мы не только ворует время, но мы реально становимся в несколько раз слабей. Наполняя своё сознание и свою душу чёрными мерзкими энергиями слёз и боли, мы начинаем плохо соображать. Мы сами закрываем в себе сверхспособности. Вместо того чтобы наполнить свой разум и душу смехом, радостью, оптимизмом и выпустить наружу сверхспособности, сверхсилу, сверхэнергию, мы закрываем их наглухо ржавой стальной дверью с огромным скрипучим замком.

Зачем? Зачем мы это делаем?

Только из невежества и глупости.

Шестой пункт, шестая причина, почему надо срочно избавляться от глупой привычки «жаловаться». Жалуясь, мы убиваем своё будущее. Прошлого уже нет и никогда не будет, а будущее зависит от того, что мы думаем, чувствуем, что мы говорим в настоящем. Мысль материальна. Мы находимся там, куда нас привели вчерашние мысли. Завтра мы будем находиться там, куда приведут нас сегодняшние мысли. Как говорят истинные мастера: «Подумай, прежде чем подумать».

Не позволяйте, дорогой Победитель, прошлому убивать Ваше будущее. Каждый день, каждый час, каждую минуту мы находимся на перекрёстке дорог. Как в сказке: направо пойдёшь – коня потеряешь, налево пойдёшь – сам погибнешь, прямо пойдёшь – полцарства найдёшь. Сосредотачивая своё внимание на хорошем, а не на плохом, мы выбираем хорошую и светлую дорогу, ведущую к богатству, счастью и радости. Если же мы концентрируем мысли на плохом, то мы автоматически выбираем дорогу, ведущую к боли, болезням, страданиям и неудачам. Это доказанный факт. Позитивные и добрые мысли создают позитивное будущее.

Дорогой Победитель, я могу привести ещё добрых два десятка аргументов, почему жаловаться вредно, глупо и тупо. Победитель всегда управляет своими мыслями и чувствами. О чём думать, что чувствовать, решает сам Победитель. Сам Победитель определяет своё будущее – быть счастливым, богатым, радостным и умным или быть несчастным, болезненным лузером. Выбор стоит всегда за нами. В этом и есть великая

свобода – свобода выбора. Абсолютно не важно, кто мы сегодня, сколько нам лет, где мы живём, сколько у нас долгов, верим ли мы в себя, верят ли в нас окружающие, верим ли мы в успех. Это не важно для будущего! Важно сконцентрировать свой ум на светлых мыслях, позитивных чувствах. Важно, каждую минуту нашей жизни наполнять счастьем, радостью и умными мыслями.

Путь Победителя – это путь счастья, радости, мудрости и ума. И только мы и никто другой определяем, о чём нам думать, как нам думать, какими мыслями и чувствами наполнять храм своей души. Лузеры и неудачники смотрят бестолковые передачи по телевизору, смотрят мерзкие, тупые, негативные ролики в интернете. Жизнь лузера проходит в бесконечных неприятностях. А он, бедолага, даже не понимает, что, жалуясь, притягивает к себе ещё большие неудачи. Лузеры живут по принципу: «пришла беда – отворяй ворота». Неудачники и глупцы часто любят повторять: «беда одна не приходит». Конечно, не приходит, потому что привычка жаловаться – это привычка притягивать к себе новую беду. И не только к себе, но и к тому человеку, которому они жалуются.

Для того чтобы Вам, дорогой Победитель, раз и навсегда избавиться от привычки жаловаться, я нарисую яркий незабываемый сильный образ, который всегда будет возникать в Вашей умной головушке, когда Вы захотите пожаловаться.

Представьте, что Вы идёте на очень важную встречу. Вам надо хорошо выглядеть и Вы надеваете самую лучшую одежду – самую красивую и дорогую, самую любимую. Человек, к которому Вы идёте на встречу, хочет так же, как и Вы, выглядеть лучше, приятней, красивей, и он тоже надевает свои самые красивые вещи. Летний прекрасный день, жара. Вы одеты во всё белое воздушное, прекрасное. Ваш собеседник тоже постарался. Тоже одет во всё белое, прекрасное, светлое. Вы поздоровались, присели в кафе. И здесь Вы начинаете творить глупую мерзость – Вы хотите пожаловаться. Для этого Вы, на глазах у изумлённого близкого родного человека, достаёте грязное вонючее мусорное ведро, возвращаетесь в прошлое, подходите к вонючему холодному мерзкому болоту плохих воспоминаний. От души зачерпнули в это поганое ведро негативной энергии боли и слёз и выливаете эту чёрную вонючую скользкую жижу на белоснежную прекрасную одежду. Глаза Вашего собеседника выкатываются из орбит, становятся огромными, как два чай-



ных блюдечка. Да, Вы произвели эффект, но Вам этого мало. Цель человека, который жалуется, не только отравить себя, свой внутренний мир, но и отравить внутренний мир человеку, который Вас слушает. Вы уже по уши в дерьме, грязный мерзкий запах наполнил всё помещение, в котором Вы проводите встречу. Но Вы не останавливаетесь. Как зомби подходите вновь к болоту болезненных, тяжёлых воспоминаний, снова грязным ведром зачерпываете ещё одну порцию боли и слёз и выливаете на голову изумлённому, ошарашенному собеседнику. Его белая прекрасная чистая одежда превращается в чёрное вонючее дерьмо.

Представьте, как будет себя чувствовать собеседник после такой проделанной глупой, мерзкой, тупой работы. Как он будет относиться к Вам, когда Вы добровольно, подчёркиваю, добровольно вылили ведро дерьма на себя, а потом на него. Согласитесь, встречаться с человеком, который уничтожает себя, свою душу, своё сознание, а заодно и Ваше, как-то не очень хочется. Понятно, что лузеры этим занимаются всегда. У них такая работа, такое времяпровождение – жаловаться друг другу. Жалуясь друг другу, они как будто делают что-то очень важное, но на самом деле это самоубийство и убийство душ близких людей. Страшная глупость происходит каждый раз, когда люди жалуется. Если бы люди видели разрушительную силу энергии боли, слёз и плохих воспоминаний, они бы никогда этого не делали.

Вонючая жижа воспоминаний, когда мы говорим о чём-то светлом, добром, мгновенно превращается в светлый эликсир для души. Хорошие добрые слова и воспоминания невозможно переоценить, потому что они несут много света и позитивной энергии, они очень быстро меняют мир. А главное, вспоминая что-то светлое и хорошее или просто мечтая, мы наполняем храм своей души энергией света, любовью и счастьем, верой и силой. А чёрные холодные скользкие монстры снова превращаются в невидимую пыль, в невидимые чёрные песчинки, которые есть, но они безвредны, потому что мы о них не думаем и не вспоминаем.

Представьте на секунду, дорогой Победитель, как изменился бы мир. Но нужно понимать, испачканная вонючей чёрной жижей одежда выбрасывается или стирается. Конечно, это неприятно, мы теряем деньги. Но вот когда речь идёт о тонких энергиях, то разрушение, которое несут эти энергии слёз, боли, страданий, обиды – оно намного страшней, чем повреждённая белая одежда. Люди просто этого не понимают.

Так как вопрос жаловаться или не жаловаться для Победителей принципиальный, я хочу привести результаты научных исследований, чтобы Вы, дорогой друг, осознанно раз и навсегда отказались от этой мерзкой, дурацкой, вредной привычки. Научная лаборатория, которая подарила миру правду, находится в славном итальянском городе Парма. Все мы знаем сыр Пармезан и Пармскую ветчину. Так вот, научная лаборатория изучала мозг обезьянок, а точнее, область мозга, которая отвечала за хватательный рефлекс. В обеденный перерыв учёный взял бутылку воды. Обезьянка спокойно сидела и смотрела, наблюдала за ним. В этот момент на экране компьютера появился всплеск – такой, как будто сама обезьянка взяла что-то в руки. В её мозг был вживлён датчик и каждое движение кисти обезьянки отображалось всплеском на мониторе компьютера. Учёный был поражён: он видел, что руки обезьяны лежали неподвижно на столе. Вновь поставив бутылку с водой и выждав какое-то время, учёный повторно проделал это действие – он взял бутылку с водой. И вновь компьютер показал на экране, как будто она сама взяла бутылку, но руки обезьяны были неподвижны. Так началось удивительное научное открытие, которое доказывает абсолютно точно, что мозг наш, а точнее, зеркальные нейроны, которые находятся в нашей умной головушке, работают совершенно одинаково: видим ли мы, что кто-то ударил по мячу, либо же мы сами ударили по мячу.

Делаем несложный и очень важный вывод: когда мы вспоминаем что-то плохое, мы заново переживаем все эти события – насилие, обиду, боль, воровство, предательство, неблагодарность. Мы всё это переживаем заново. Мало того что мы переживаем сами, человек, которому мы рассказываем, жалуемся – также переживает эту трагедию вместе с нами.

Зачем убивать себя и людей? Зачем тратить на это драгоценное время, ведь жизнь так коротка. Зачем жаловаться? Зачем делать себя слабей, зачем выставлять в обществе себя неудачником, слабаком, когда умнее просто промолчать. Зачем разрушать свою иммунную систему?

И ещё один научный факт. Учёные определили, что когда человек с плохим настроением молча входит в комнату, у всех окружающих настроение падает ровно за две минуты.

Обратите внимание, дорогой Победитель, человек молчит, он не жалуется, не рассказывает о чём-то плохом. Так вот, представьте теперь, когда мы жалуемся, как мы портим настроение своим близким и род-

ным.

Победитель всегда делает два шага:

Первый шаг – понять.

Второй шаг – действовать.

Надеюсь, с первым шагом мы разобрались. Мы теперь точно знаем и понимаем, что «жаловаться» – это привычка лузеров, нищевродов, идиотов. Делаем вывод! Жалуясь, мы не становимся сильнее, а наоборот становимся слабей. Поэтому мы отчётливо понимаем, что жаловаться это не просто плохо, это очень плохо. Это не просто глупо, это очень глупо.

А как будем действовать?

Всё гениальное просто. Повязываем ниточку, браслетик на запястье и 21 день не жалуемся. Если привычка сработала (а сила привычки огромна, привычка – вторая натура, как говорят мудрецы) и жалоба, помимо нашей воли, вырвалась из уст, мы перевязываем нитку на другую руку и вновь начинаем отсчёт. Мы вновь берём на себя обязательство – 21 день не жаловаться. Ради нашего светлого богатого будущего, ради нашего здоровья и здоровья близких и родных, ради нашего процветания. Мысли материальны.

Каждое мгновение Победитель улучшает себя – улучшает свои мысли, своё здоровье, свою жизнь, своё настроение.

Путь Победителя – это путь счастья!

Встав однажды осознанно на путь счастья – на путь Победителя – мы уже с него никогда не сойдём.

## ГЛАВА 11

# ПУТЬ ПОБЕДЫ НАД АЛКОГОЛЕМ

*Можно сказать, что сколько мужья выпили  
водки, столько их жены и дети пролили слёз.*

*Николай Семашко*

Наши предки говорили так: «если в доме покойник – дом горит с одного угла, если в доме пьяница – дом горит с четырёх углов».

В мире нет страшней наркотиков, чем алкоголь, потому что он замаскированный, хитрый и очень разрушительный яд. Сегодня ни у кого нет сомнений, что наркотики – это зло, особенно тяжёлые, синтетические наркотики, которые на глазах убивают людей! Сегодня ни у кого не повернётся язык сказать, что героин – это хорошо, героин снимает стресс, героин безвреден, героин полезен. Потому что он быстро убивает людей, и что самое страшное и ужасное, это то, что наркотики убивают сначала душу человека, а потом и тело. Мы встречаем на улице наркомана и понимаем, что тело его ещё живёт, а человека уже нет, личность убита. Наркоман может ударить беременную женщину ножом, украсть у родителей и продать самые дорогие для них вещи. Почему с тяжёлыми наркотиками всё ясно и понятно, а вот с алкоголем всё запутанно и хитро?

Производителей наркотиков и распространителей в цивилизованных странах давно вывели за грань закона. Государство, общественные организации бросают в бой огромные силы, деньги, полицию, войска. Алкоголь – это такой же наркотик, убивший намного больше душ, больше сердец, чем признанные наркотики-злодеи.

В этой главе я приложу все усилия, попытаюсь превзойти самого себя, чтобы рассказать правду. Я не могу молчать! У меня с алкоголем свои счёты. Я и выпивал, и производил алкоголь только потому, что не знал правду об этом, как бы пищевом, продукте. В этом одна из важнейших причин трагедии. В России алкоголь классифицируется, как пищевой продукт и продаётся в любом магазине, так же как хлеб, печенье, шоколадные конфеты, кефир. Вино и пиво считаются чуть ли не полез-

ными продуктами, хотя все учёные знают, что алкоголь – это яд, но яд замаскированный.

Каждый день, 24 часа в сутки, алкоголь разрушает счастье людей, убивает их будущее, их надежды. Алкоголь разрушает семьи, уничтожает любовь, об этом знают все здравомыслящие, осознанные люди. Об этом знают все лучшие учёные в мире и ведут бескомпромиссную жестокую битву, и, прежде всего, битву с ложью. Алкоголь – это самый коварный страшный наркотик-убийца, потому что он замаскирован алкогольными корпорациями, алкогольными баронами под полезный, снимающий стресс, помогающий нам веселиться продукт. Алкогольные бароны, купающиеся в золоте, роскоши – негодяи, уже давно делают все, чтобы мы с вами не узнали разрушительную правду об алкоголе. Они давно наняли продажных учёных, которые пишут свои лженаучные статьи, убеждая нас, что употребление алкоголя снимает стресс, полезно для сердца, рассказывают дурачкам о том, что красное вино – это чуть ли не эликсир здоровья и счастья. В год в мире тратится более 10 миллиардов долларов на алкогольную рекламу. Этих денег достаточно для того, чтобы промывать мозги миллионам доверчивых, хороших, добрых людей. На стороне алкогольных баронов мощная, красивая, заползающая, как змея в душу реклама, которая преследует нас всегда и везде.

Присмотритесь повнимательней, как часто в художественных фильмах, сериалах главные герои распивают алкоголь. Через такую скрытую, хитрую рекламу нас программируют на то, чтобы мы, подражая любимым героям, употребляли алкоголь, сигареты и другую дурь. Ни для кого не секрет, что за деньги люди часто продают душу дьяволу. Современное олимпийское движение, современный спорт уже давно за очень большие деньги продали душу алкогольным баронам.

Мой неподготовленный наивный мозг просто взрывается, когда я вижу на футбольном или хоккейном матче рекламу пива. Я бы с радостью понял рекламу здорового питания, соков, минеральной воды, но я никогда не пойму, как могут спортсмены и спортивные федерации рекламировать пиво. Для меня это за гранью добра и зла. Это всё равно, что проститутки, стоящие на обочине и торгующие своими «грязными» телами, будут ходить по школам и школьникам рассказывать о благородстве, возвышенности любви. То же самое происходит с современными спортсменами, рекламирующими алкоголь.

Я хочу рассказать Вам одну древнюю, мудрую притчу о дьяволе и монахе. Прочитайте её, и Вы сами всё поймёте.

Однажды дьявол поспорил с монахом, что войдёт в его келью. Набожный монах засмеялся над дьяволом и сказал, что этому никогда не быть:

– В моём сердце всегда живёт Бог!

– Хорошо, – сказал дьявол. – Если я войду в твоё жилище – ты исполнишь одно моё желание.

Монах засмеялся, уверенный в себе, и принял вызов.

И вот однажды, холодным снежным утром, монах вышел на улицу и увидел перед кельей ворона с перебитым крылом. Он пожалел птицу и взял её в дом. Как только за монахом закрылась со скрипом дверь, ворон превратился в дьявола.

– Ну что, смертный, ты поспорил мне одно желание. Выбирай из трёх поступков, которые ты обязан совершить. Первый – ты убьёшь человека. Второй – ты совратишь невинную деву. И третий – ты напьёшься алкоголя.

Задумался монах и стал рассуждать: «Если я убью человека, я погублю две души – свою и его. Если я совращу непорочную деву, я также погублю две души – свою и её. И если напьюсь алкоголя, я погублю только одну свою душу».

Вздохнул монах и с тяжёлым сердцем согласился напиться. А напившись, он убил человека, совратил девушку и погубил свою душу.

Древние мудрецы в притчах зашифровывали мудрейшие послания нам с вами, дорогие Победители. Но кто сегодня слышит мудрецов? Да и сложно их услышать в грохоте яркой, очаровывающей, мужественной, хитрой рекламы алкоголя. Я много лет профессионально занимался рекламой. И я, как профессионал, сразу вижу, как продавшие душу рекламщики и маркетологи «впаривают» нам убивающий тела и души самый страшный наркотик и яд под названием «алкоголь». Что можно пожелать этим людям, без чести и без совести? Пусть их дети употребляют то, что они предлагают нашим детям. А мы с Вами, Победители, рождены для того, чтобы прожить яркую и счастливую жизнь, наполненную богатством, радостью и удачей.

Как жаль, что у меня нет литературного дара. Как жаль, что я не владею мастерски словом. Как же мне хочется написать эту главу очень ярко и сильно, так, чтобы Вы, дорогой Победитель, после её прочтения точно боролись. Боролись как я после прочтения книги моего учителя Фёдора Григорьевича Углова, знаменитого хирурга, который до самой смерти (а ушёл он от нас в 103 года) боролся с этим страшным легализованным наркотиком под невинным названием «алкоголь».

Когда Фёдору Григорьевичу Углову было 102 года, он приезжал из Санкт-Петербурга в Москву и выступал на семинаре равнодушных, осознанных людей, которые вкладывают свои силы, деньги и время, а по сути, свою жизнь в борьбу с этим страшным «дьяволом», скрывающимся под именем «алкоголь».

Когда-то я был неосознанным человеком и верил всему, что говорят и пишут средства массовой информации. Но книга Фёдора Григорьевича Углова «Правда и ложь о разрешённых наркотиках» «разбудила» меня, и я раз и навсегда отказался от алкоголя. Я вылил в унитаз весь дорогой алкоголь, разлитый в красивые бутылки. Просто взял и вылил, потому что алкоголь страшней яда. Вы же не будете у себя, пусть даже в красивых бутылках, держать смертельно опасный яд, который убил уже миллионы людей. Зачем дома держать «дьявола»? Зачем дома держать яд?

Я назову только пять причин, почему Вы обязаны просто взять и выкинуть, вылить алкоголь в унитаз. Именно в унитазе место дьяволу, место яду, место смерти.

Первая причина. Уже более трёхсот лет учёные знают, что алкоголь является протоплазматическим ядом. Что это такое?

Наша кровь состоит из красных телец под названием эритроциты. Конечно, не только из них, но именно эритроциты доставляют кислород нашим клеточкам, забирают у клеток углекислый газ. Именно эритроциты, как маленькие «грузовички» развозят продукты питания всем клеткам в организме. Клетки живут, потребляют кислород и энергию, выделяют углекислый газ и продукты распада – мусор, грязь.

Если посмотреть на любой город сверху, то несложно разглядеть огромное количество больших и малых грузовиков, которые развозят продукты, воду, а другие грузовики забирают мусор.

Давайте представим на секунду, что больше нет фирм, учреждений,



которые привозят в город воду, еду, вывозят мусор. Что произойдёт с этим городом всего лишь через несколько недель? Люди умрут от голода, на улицах будет валяться огромное количество гниющих, воняющих мусорных куч. Город просто умрёт.

То же самое происходит с клетками нашего мозга, когда мы выпиваем алкоголь. И не важно что – шампанское, пиво, виски – принцип яда один и тот же. Как он действует: эритроциты, а их в нашей крови более ста миллиардов, стремительно толкаемые сердцем, движутся по замкнутому циклу в нашем теле. Чтобы эритроциты не слипались между собой и не образовывали тромбы, они все заряжены отрицательно. А мы с Вами знаем, что одноимённые заряженные частички отталкиваются друг от друга. Отрицательный маленький заряд красных телец, эритроцитов, не позволяет им слипаться до тех пор, пока мы не выпиваем стакан пива или фужер шампанского. Алкоголь снимает с части эритроцитов отрицательный заряд, и они автоматически становятся положительно заряженными. А противоположно заряженные тела притягиваются, образуя тромбы, такие маленькие, невидимые невооружённым взглядом, виноградные грозди, от пяти до тысячи штук. Пока такой тромб движется по крупным сосудам, ничего страшного не происходит. Но как только он попадает в наш мозг, разворачивается настоящая трагедия: из безобидного сгустка крови он мгновенно превращается в безжалостного убийцу.

Дело в том, что наш мозг состоит из ста миллиардов нейронов. И такое огромное количество клеток питают сорок тысяч метров тоненьких сосудов – капилляров. Чтобы клетка мозга получила кислород и энергию, эритроцитам приходится как «грузовичкам» в пробке выстраиваться в один ряд, потому что дорога крайне узкая, сосуды очень тонкие. И вот представьте, в этот тонкий сосуд, капилляр, влетает сгусток крови – тромб. Он сразу напрочь закупоривает этот капилляр, и клетка умирает через 9–11 минут. Мало того, что он её убивает, ещё и мёртвый нейрон начинает разлагаться. Представьте себе маленький кусок мяса, который лежит у Вас на столе. Это мёртвые клетки. Через короткое время Вы почувствуете запах вони, страшный трупный яд покроет этот кусок мяса. Из полезной вкусной еды он превратится в воняющий тошнотворный кусок яда.

То же самое происходит в нашей умной головушке. Убитые нейроны начинают разлагаться, выделяя трупный яд, и уже этот яд убивает со-



седние нейроны. Вот почему когда я был студентом и не знал всей правды алкоголя, после очередной студенческой пирушки, просыпаясь, мне хотелось выпить всю воду из крана, потому что организм таким способом как бы очищается.

Как работают тромбы-убийцы, Вы могли наблюдать много раз.

Мы, часто находясь в хороших компаниях, видим, что происходит с человеком, который перебрал лишнего. С ним происходят разные мерзкие, страшные события. В начале праздника все ведут себя прилично, по-человечески, с достоинством, но как только начинается пьянка, мы видим, что очень точно можно определить, в какую область мозга попадает этот смертельный маленький невидимый убийца-тромб. Если он поражает область мозжечка, а эта зона мозга отвечает за координацию движений, то человек начинает шататься, делать идиотские движения, падает, и он не понимает, что с ним происходит.

Если тромб попадает в центр совести – зону мозга, которая контролирует нашу совесть и достоинство, то буквально на глазах человек, которого мы знаем много лет, превращается в свинью, превращается в сволочь. Потом он протрезвеет и будет с удивлением оправдываться, извиняться: «Неужели это всё делал я? Вы меня простите, друзья. Вы же знаете, я - белый и пушистый, а это делал за меня алкоголь».

Но пострадавшим от этого не легче.

Почему во многих странах есть уголовная ответственность за вождение автомобиля в нетрезвом состоянии? По той же причине человек, который выпивает алкоголь, не застрахован от того, что тромб-убийца попадёт в ту зону головного мозга, которая отвечает за координацию, за реакцию, и из безобидного, добропорядочного водителя этот человек превращается в убийцу, сумасшедшего идиота. Из нормального любящего отца или мамы он превращается сразу в дурака с гранатой, но граната эта, размером с автомобиль, убивает других людей. Потом он протрезвеет и всю жизнь будет жалеть, что сел за руль в нетрезвом состоянии. Но когда человек выпивает, алкоголь блокирует его разум.

Вот почему, дорогой друг, я, узнав всю правду об алкоголе, не задушиваясь, вылил этот яд в унитаз. Именно там ему место!

Второе, не менее важное заблуждение, не позволяет людям отказаться от алкоголя раз и навсегда. Подлые лжеучёные, состоящие на

службе «дьявола», состоящие на службе алкогольных баронов, постоянно внушают людям, что алкоголь - это полезно, он снимает стресс, и люди, которые понемножку употребляют алкоголь, живут дольше, счастливей. Большой глупости невозможно придумать, потому что любой специалист по наркотикам знает, что наркотик заставляет организм вырабатывать большое количество, излишнее количество эндорфинов – гормонов счастья. Но организм - это сложная система, которая сама себя регулирует. Когда человек употребляет алкоголь, идёт искусственный выброс излишнего количества гормонов счастья. Организм начинает искусственно бороться с этим излишним выбросом эндорфинов. Он блокирует производство гормонов счастья. И когда человек просыпается после употребления алкоголя, ему становится намного хуже, и он вынужден употреблять алкоголь вновь и вновь. Когда Вам говорят, что алкоголь снимает стресс и расслабляет человека, это глупость и ложь. На короткое время человек действительно получает короткое удовольствие, но после того, как проходит действие алкоголя, количество стресса, количество негативных гормонов возрастает в несколько раз. Это легко доказать, если Вы измерите температуру тела. Вы увидите, что как только температура тела искусственно повышается, например, в бане, организм делает всё, чтобы её опустить. Мы начинаем чрезмерно потеть, глубоко и быстро дышать. Или, наоборот, если температура тела понижается, мы начинаем чувствовать, как организм делает всё, чтобы её поднять, чтобы мы не замёрзли. Точно так же, как и температуру, организм регулирует выделение, выработку гормонов счастья. Поэтому наркоманы, алкоголики, принимая наркотики, не могут от них потом отказаться. Они испытывают страшные ломки, страшную зависимость, страшную боль. И им вновь и вновь нужно потреблять алкоголь. Он на короткое время делает человека безумным, но не устраняет причины его депрессии, его грусти и печали. От того, что Вы в грязной, вонючей, заваленной мусором комнате выключите свет на короткое время, вонь, мусор и грязь из этой комнаты никуда не денутся. Так и люди, употребляющие алкоголь, на короткое время выключают свет, но как только встаёт солнце, все проблемы, все заблуждения, мусор, боль и страдание начинают убивать их с удвоенной силой.

Представьте, что у человека началось заражение пальца. Страшная боль, повышение температуры, яд убивает не только палец, а уже целую

кисть. Вместо того, чтобы смело решить эту проблему – избавиться от гноя, заразы, инфекции – человек просто накрывает руку тряпкой или одевает красивую перчатку и говорит: «Всё, больше нет проблем».

Ну, не видно же гноящейся смердящей раны. Красивая перчатка её закрыла. Такой подход – самый глупый и страшный подход в жизни к решению проблем.

Третья, и ещё более убедительная причина, почему необходимо решительно вылить в канализацию весь алкоголь – это разрушение генетики. Мы видим часто, как алкоголь убивает целые семьи, убивает весь род. Никто не убедит нас в том, что алкоголь полезен и укрепляет наше потомство.

Мои тётя и дядя очень сильно выпивали, и я о страшной убийственной разрушительной силе алкоголя знаю не понаслышке. У меня есть два двоюродных брата, которые родились в семье выпивающих людей. Один не выходит из тюрьмы. Как только он отбывает очередной срок, сразу же напивается, ворует, кого-то избивает и снова отправляется за решётку. Второй мой двоюродный брат хороший, добрый, трудолюбивый человек. Он раз десять пытался поступить в обычный институт, но не смог, потому что от рождения у него развито слабоумие.

Я думаю, сегодня в России нет ни одной семьи, которая не принесла бы страшные жертвы «алкогольному монстру». Если внимательно приглядеться, то Вы обязательно в любой семье найдёте человека, который пострадал от дьявола под названием «алкоголь».

Как алкоголь убивает наши гены? Вы знаете, что алкоголь растворяет жир, а клетки нашего тела защищены от воздействия разрушительных веществ при помощи так называемого липидного слоя – жирового слоя. Для того чтобы разрушить ДНК, достаточно небольшое количество алкоголя, так как он легко разрушает защиту, потому что растворяет жир, и убивает генетику. Любой честный учёный назовёт алкоголь генетическим оружием, которое убивает Ваш род, Ваших потомков. Кто-то наивный может сказать: «Я всю жизнь употребляю алкоголь в маленьких дозах и посмотрите, какие у меня здоровые дети».

И слава богу, что дети здоровы. Но генетическое оружие рассчитано на следующие поколения. Внук может всю жизнь болеть и страдать, плачущая за глупость бабушки. Это ещё одна важнейшая убедительная

причина, чтобы выкинуть раз и навсегда генетическое оружие под названием «алкоголь» из своего дома.

Четвёртая неоспоримая причина, почему мы должны избавиться от этого страшного убийцы под названием пиво, шампанское, вино, виски. Они убивают нашу иммунную систему. Когда я был студентом, мне внушили старшие товарищи, что выпивая, стоит хорошенько закусить калорийной пищей – маслом, холодцом, горячим густым бульоном, пельменями, якобы горячая жирная пища нейтрализует разрушительное действие алкоголя. Она как бы обволакивает стенки нашего желудка, пищеварительной системы, и алкоголь не наносит такой страшный вред. Я в это искренне верил. Сегодня, конечно, я понимаю, что это полная чушь и глупость. Но тогда у меня не было достаточно знаний, чтобы понять всю дьявольскую разрушительную силу алкоголя. А на самом деле всё происходит ровно наоборот. Когда я просыпался после очередной гулянки, то я всегда чувствовал во рту неприятный гнилостный запах. Во рту стояла страшная вонь, как будто вороны насрали. Естественно, мне и в голову не могло прийти, что этот запах, эта вонь идёт из моего кишечника. Мне казалось, достаточно лишь почистить зубы и всё пройдёт. Но правда жизни заключается в другом. Иммунная система защищает наш организм от атак вирусов, бактерий и патогенов, микробов. Как могут атаковать наше тело маленькие враги? Через кожу, но её площадь не такая уж и большая. Через лёгкие - уже достаточно большая площадь, около ста квадратных метров. Но главным местом в нашем теле, где происходят основные атаки на иммунную систему, является кишечник, площадь которого двести квадратных метров. Потому что в жидкости содержится во много раз больше враждебных микроэлементов и микрофлоры, чем в воздухе.

Ещё в начале прошлого века знаменитый учёный Иван Павлов выяснил, что употребление алкоголя ведёт к разрушению пищеварительной системы и нашего иммунитета. Всё очень просто. В нашем кишечнике живёт три с половиной триллиона микроорганизмов. Это наша микрофлора. То, что без неё мы умираем, ясно давно и всем. Дисбактериоз. Без микрофлоры, без этих микроорганизмов мы не можем переваривать пищу. Но ещё одна важнейшая функция, о которой мы забываем, это то, что микрофлора защищает наше тело, наш организм, как рыцари в древние времена защищали крепость. Когда в кишечник по-

падает вражеское тело, враги в виде вирусов, микробов, вредных бактерий, тогда наши рыцари, наши защитники начинают сражаться с ними и не дают им убивать наше тело, наш организм.

Когда мы употребляем алкоголь, он убивает этих маленьких рыцарей, убивает нашу дружескую микрофлору, и тем самым всю иммунную систему. Это ещё один из важнейших фактов, который просто кричит нам о том, что срочно необходимо вылить всю эту гадость в унитаз.

Пятая причина, почему важно раз и навсегда отказаться на сто процентов от алкоголя. Дело в том, что обманутые взрослые люди, родители, дедушки, бабушки, даже не понимая сами, являются главными рекламными агентами алкогольных баронов. Когда мама идёт с ребёночком по улице, и ребёнок видит грязного, вонючего пьяницу в крови, то это лучшая антиреклама алкоголю. Никто не хочет валяться под забором и рядом с пустыми бутылками. А вот когда ребёночек с мамой приходит домой и наступает праздник, например, Новый год, то не понимающий ничего ребёнок видит, как его родители и их друзья, счастливые и весёлые, чокаются хрустальными красивыми фужерами, выпивают алкоголь и при этом радуются и смеются. Вот семейные праздники с алкоголем и являются самой главной рекламой в жизни детей.

Недавно учёные попросили маленьких детей поиграть в праздник. И как Вы уже догадались, дети брали стаканчики, чокались и делали вид, что они выпивают алкоголь.

Дети – это люди, живущие в истине. Дети не умеют врать, делать подлости, это взрослые их потом научат. Дети не любят алкоголь. Дайте ребёнку алкоголь, он выплюнет его, поморщится, его стошнит. Но потом взрослые его приучат с помощью сильнейших рекламных кампаний под названием «Семейные праздники с алкоголем». Дайте маленькому ребёнку выпить алкоголь. Он не сможет это сделать, потому что сама природа будет его защищать: его стошнит, вырвет. И маленький ребёнок, даже не умея говорить, будет смотреть на взрослых, как на полных идиотов, на полных «мудаков», потому что природа умнее нас; потому что дети мудрее нас. А «зомбированные», обманутые взрослые постепенно, потихонечку приучают детей к алкоголю. Именно родители, именно неосознанные глупые родители являются самым страшным злом.

Вот почему у нас с Вами нет выбора. Теперь мы знаем, что алкоголь

– это страшный протоплазматический яд. Теперь мы знаем, что алкоголь – это страшнейшее генетическое оружие. Теперь мы знаем, что алкоголь убивает нашу душу, наше здоровье и наше будущее. Какое может быть к нему отношение? Только одно – решительно смело вылить всю эту гадость в унитаз, смыть и не бояться быть «белой вороной». Не бояться идти против неосознанной глупой толпы.

Существует ещё очень много важнейших научных аргументов, которые доказывают нам с Вами, что алкоголь является страшным ядом, страшным генетическим оружием. Можно написать не одну книгу. Если кому-то интересно, прочтите книгу Фёдора Григорьевича Углова «Правда и ложь о разрешённых наркотиках». Эта книга когда-то спасла меня. Но страшен не яд, а страшно заблуждение. И прежде всего, мы, неосознанные люди, являемся распространителями этого яда, этого генетического оружия.

Откажитесь от алкоголя – и с Вами произойдёт настоящее чудо, как будто Вас расколдует добрый волшебник. За два года Ваш мозг восстановится полностью, Ваша душа очистится от страшного яда, и Вы по-другому, абсолютно по-другому увидите привычные вещи, деревья, солнце, небо. Мир для Вас будет излучать удивительную энергию. Вы увидите вокруг прекрасных людей, тёплое свечение, исходящее от них, Вы почувствуете энергию добрых, светлых, мудрых людей. И в то же время Вы будете ошарашены тем безумием, глупостью, уродством, которого раньше Вы не могли заметить. Вы будете ошарашены правдой жизни. Я уверен абсолютно, что Вы для себя сделаете огромное количество важных открытий. А самое главное – Ваш потенциал усилится многократно, Ваши таланты раскроются с новой силой.

Давно доказано, что даже глоток шампанского убивает наши интеллектуальные способности на несколько месяцев. Прочитайте автобиографию великого физика Ландау, это гениальнейший учёный, нобелевский лауреат, яркая личность. Он никогда не брал в рот ни капли алкоголя. Но один раз на Новый год его заставили выпить фужер шампанского. Потом в своём дневнике Ландау написал, что всего лишь фужер шампанского разрушил его мозг, убил в нём способность творить на целый месяц. Великий физик не мог работать целый месяц только из-за одного фужера шампанского! Это убедительное доказательство того, что даже банка пива, стакан вина убивает мозг не на час, не на два, как

кажется, а на целый месяц. Я уже не говорю о разрушении генофонда, головного мозга, сердца, иммунной системы и т. д. Правда жизни заключается в том, что, выпивая в месяц по фужеру шампанского, стакану пива, человек не сможет познать мир, не сможет открыть свои сверхспособности, не сможет прийти к просветлению, не сможет познать, что такое вечность и бесконечность. Не раздумывая выливайте смертельный яд в унитаз.

Дорогой читатель, в этой главе я показал только маленькую песчинку ужасов, маленькую часть того зла, страдания, крови и слёз, которое приносит алкоголь. Пришло время сделать важнейший вывод! Можно ли победить массовое безумие? Конечно, можно и сделать это очень легко. Начните с себя! Срочно выливайте алкоголь в унитаз...

Да, ещё хорошая новость! Отказавшись полностью от алкоголя, Вы сэкономите кучу денег и времени! Ура! Поздравляю с Победой!

## ГЛАВА 12

# ПУТЬ ЛИДЕРА

*Лидер — это продавец мечты.*

**Наполеон Бонапарт**

Очень точное определение лидерства более двухсот лет назад дал Наполеон Бонапарт, которое вы видите в эпиграфе к данной главе: «Лидер — это продавец мечты», и с тех пор ничего не изменилось. Лидер — это человек, который горит идеей, мечтой и ведёт за собой людей, а большой лидер несёт миру сверхидею. Чем масштабнее идея, чем масштабнее задача, тем сильнее и масштабнее лидер. Задача лидера во все времена — вести за собой людей. Лидеры света ведут людей к свету и процветанию; лидеры тьмы ведут людей к невежеству, катастрофе и страданию. Всех лидеров можно разделить на разрушителей и созидателей, на лидеров света, добра, любви и процветания, всегда противостоящих слугам дьявола — жестоким бездушным монстрам — пожирателям человеческих душ, таким как Гитлер, Геббельс, Пол Пот и другие нелюди-монстры.

Вот уже тысячи лет под нашим солнцем идёт борьба между светом и тьмой, сражение не на жизнь, а на смерть между добром и злом, никогда не прекращается битва между любовью и ненавистью! А между этими двумя силами всегда существует серое болото равнодушия, о котором очень точно писал Бруно Ясенский: «Не бойся врагов — в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей — в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных. Они не убивают и не предают, но с их молчаливого согласия существуют на Земле предательство и убийство...»

Перед каждым из нас рано или поздно встаёт вопрос выбора: на чьей мы стороне? Громкий, пронизывающий насквозь неведомый сильный голос спрашивает: «А ты — на чьей стороне? Лично ты чью сторону принимаешь? Сторону света, добра, созидания, любви или сторону тьмы, невежества, ненависти и разрушения?»



Всегда есть хитрецы, обманывающие себя, но не людей. Они пытаются переложить ответственность за свою трусость и глупость на обстоятельства, оправдывая подлость и ничтожество своей мерзкой душонки внешними правилами игры. Это звучит примерно так: «Дружище! Ты же понимаешь, политика — грязное дело, я-то, конечно, против этого, но...» Если бы мы не знали таких величайших политиков, как Перикл, Марк Аврелий и Махатма Ганди, может быть, мы и простили бы им их подлость, трусость и низость. Может быть, мы поняли и оправдали бы их ничтожные бессмысленные жизни. Но правда заключается в том, что ты или бьёшься, сражаешься на стороне света, или ты мерзкий слуга тьмы. Я считаю, главный вопрос, который история задаёт лидерам, заключается не в том, насколько они были или есть гениальные, сильные, креативные, а главный вопрос: чему ты служил, ради чего ты жил и ради чего ты умирёшь?

Я с насмешкой и непониманием отношусь к такой лженауке, как менеджмент: какие-то странные люди пытаются объяснить нам правила, которых не существует. В управлении людьми нет шаблонов, матриц и правил, каждая ситуация, складывающаяся между конкретным лидером и конкретным человеком, между ведомым и ведущим, всегда разная. Процесс Лидерства — вещь живая, диалектическая, у настоящего Лидерства не может быть приёмов, разработанных на все случаи жизни.

Авторы учебников по менеджменту поступают примерно так: они пытаются убедить миллионы людей в том, что самый лучший размер обуви — тридцать седьмой, не понимая того, что сами говорят. Они пытаются людей с большим размером ноги запихать в тридцать седьмой размер, а тех, у кого нога намного меньше, они пытаются убедить, что нет более удобного размера обуви, чем тридцать седьмой!

Согласитесь, дорогой Победитель, не может быть одного, универсального размера обуви для всего человечества, а уж ситуаций, которые возникают между разными людьми в разное время в совершенно разных компаниях, бесчисленное множество, и тот управленческий приём, который блестяще сработал вчера между одним и другим человеком, сегодня будет абсолютно неуместен и принесёт большой вред.

Если честно посмотреть на быстро меняющийся окружающий нас мир, мы можем говорить лишь о новой стратегии управления, ведь в современном мире очевидно есть свои особенности. Если раньше тысячи

лет лидерами были сильные, храбрые, волевые, стальные люди, обладающие колоссальной харизмой, то сегодня миром правят умные и хитрые. Значит, чтобы сегодня стать лидером, надо натренировать свой ум, креативность, гениальность, чтобы стать умнее и хитрее тех, кто правит миром.

Регулярно посещая занятия нашей Школы Победителей, Вы уже через несколько месяцев, максимум через несколько лет по своей креативности, гениальности, по уму и мудрости превзойдёте всех людей в мире и легко сможете повести за собой мир. Никогда в мире на Земле так дорого, как сейчас, не стоили идеи. Я более тридцати лет руковожу людьми как предприниматель, бизнесмен и утверждаю: трудолюбивых людей найти можно, порядочных тяжело, но тоже можно найти, ответственных людей, равнодушных — ещё сложнее, но тоже можно найти, а вот креативных, умных людей практически нет. Вы не сможете их найти и нанять на работу. Почему? Потому что они работают на себя. Умный, осознанный человек никогда ни на кого работать не будет. Он будет работать только на себя, потому что он умный, потому что он понимает, что, работая на кого-то, никогда не будешь обладать свободой, работая на кого-то, не станешь мультимиллиардером. Вот почему нельзя нанять гениальных людей. Они сами создают мировые корпорации. А сегодня время нового лидерства — лидерства гения, лидерства идей, лидерства креативности, изобретательности.

Два человека из Дании создали Skype и изменили весь мир. Два человека создали Google. Один человек создал Facebook. Один человек создал Apple. Это неоспоримое доказательство того, что современное лидерство — это лидерство ума, гениальности и креативности, поэтому наипервейшая задача, стоящая каждый день перед Победителем, — развивать свои гениальность и ум. Это и есть путь лидерства.

Подробные советы и инструкции по развитию гениальности, креативности и ума я описал в главе «Путь Богатства». Эта глава самая сложная для понимания, но я прошу Вас приложить все усилия и как можно быстрее взять на вооружение самые эффективные знания, приёмы, и они однозначно приведут Вас к Лидерству, богатству и успеху!

В качестве вывода к данной главе, приведу пару цитат Великих людей, которые точно характеризуют науку Лидерства.

Эндрю Карнеги (не путайте, пожалуйста, с Дейлом Карнеги, который писал книги по успеху!) — самый богатый человек своего времени, владелец сталелитейных заводов, шахт, железных дорог. Он прославился тем, что отдал на благотворительность в пересчёте на сегодняшние деньги более трёхсот миллиардов долларов. В то время не было Интернета, было мало книг, поэтому Эндрю Карнеги построил 2 509 бесплатных библиотек, огромное количество больниц, госпиталей, университетов.

Так вот, этот совершенно гениальный мотиватор, который начал свою карьеру неграмотным иммигрантом из Ирландии, без гроша в кармане, без связей, без образования, вынужден был работать в четырнадцать лет. Став самым богатым человеком своего времени, он все свои деньги отдал на благотворительность и перед смертью сказал, что стыдно умирать богатым.

Эндрю Карнеги оставил нам — лидерам XXI века — уникальную форму лидерства: «Если хочешь кого-то заставить что-то сделать, он сам должен захотеть это сделать». Ну и на лидерский десерт просто необходимо громко произнести завещание всем Лидерам Величайшего Махатмы Ганди: «Хочешь изменить мир — изменись сам».

## ГЛАВА 13

# ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ

*Если человек хочет жить — медицина бессильна.*

**Шутка**

*(в каждой шутке есть доля шутки)*

Дорогой Победитель, я хочу рассказать Вам удивительную историю, которая помогла мне не просто спасти свою жизнь, не просто победить смертельное заболевание, а создать самую мощную и эффективную оздоровительную систему, которая, в свою очередь, помогла уже тысячам людей поправить здоровье, стать энергичными, сильными, жизнерадостными и счастливыми. Но прежде чем раскрыть Вам важный секрет, я хочу рассказать о роли силы духа, о влиянии Вашего эмоционального состояния на Ваше здоровье.

Я хочу показать Вам прямую связь между смыслом жизни, между Вашими психологическими установками и Вашей иммунной системой. Сразу скажу: мне не нравится увлечение огромного количества людей древними «народными» способами лечения. Часто эти увлечения мне кажутся смехотворными и глупыми. Объясню, почему. Всего 2 тысячи лет назад средняя продолжительность жизни на Земле была 23 года. Люди умирали, как мухи. В то время люди искренне верили, что Земля плоская, а дождь, который идет с неба – это моча Бога. Почему она не соленая и не вонючая? Но он же Бог, думали люди. Они были настолько невежественны, что жили очень мало, очень часто болели.

Современная наука и медицина продлили нам жизнь в несколько раз. Чтобы Вы понимали, о чем я говорю, я приведу известный факт: например, город Смоленск 8 раз вымирал от инфекций, и это исторический факт, так же как и многие города мира. Дай Бог здоровья, счастья всем ученым, которые подарили и дарят нам долгую здоровую жизнь! Я не буду останавливаться на мракобесии и невежестве прошлых веков, я об этом уже в книге писал. Я хочу обратить Ваше особое внимание на роль силы духа в укреплении нашей иммунной системы. Приведу три

реальные истории.

Одна пожилая бабушка несколько дней умирала в реанимации. Ей оставалось жить несколько часов, и вдруг она получает сообщение, что дети ее погибли, а внуки остались одни. Эта умирающая бабушка решительно встала с кровати, как будто и не собиралась умирать, и прожила еще 17 лет, пока не воспитала и не подняла на ноги своих любимых внучат.

В египетском походе армия Наполеона оказалась в тяжелейших условиях: не было воды, питания, окруженная врагами армия подверглась удару еще одного страшнейшего врага – эпидемии чумы. Решительный гениальный Наполеон построил своих солдат, своё войско так, чтобы его все видели. Он подошел к умирающему молодому солдату и сказал: «Солдат, мне нужна твоя помощь». «Генерал, – тихим голосом ответил солдат, – я ничем не могу Вам помочь, я умираю». Наполеон решительно поднял этого солдата на руки, прижал к груди и обратился к армии: «Солдаты, вас убивает не болезнь, а страх болезни. Не бойтесь – и не заболеете». Кстати, Наполеон по тем временам обладал очень приличным ростом. Рост его был метр семьдесят один. Средний же рост европейцев 200 лет назад составлял метр пятьдесят девять, так что маленький рост Наполеона – это выдумка.

Третья история. Великий Вольтер всю ночь провел у постели, провожая умирающего друга. Он постоянно держал его за руку, разговаривал с ним. Друг его тоже умирал от чумы. Но Вольтер не заразился, потому что был абсолютно уверен, что он не может заболеть, ведь он не выполнил свою миссию.

На эту тему есть весёлая шутка: «Если пациент очень хочет жить, медицина бессильна». Это, конечно же, шутка, но в каждой шутке есть доля правды.

Почему так важно понимать, что именно состояние Вашего духа является главным фундаментом Вашего здоровья? Потому что именно наше сверхсознание, именно наша воля и энергия управляют нашей иммунной системой! Когда на Вашу страну нападает очередная «армия» микробов или вирусов, прежде всего, заболевают люди, слабые духом. Прежде всего, умирают люди, которые не знают, для чего они живут, которые не понимают своей миссии, своего предназначения. Это абсолют-

ный факт.

Также странно наблюдать за людьми, которые боятся микробов, боятся появляться в общественных местах во время эпидемии гриппа или других массовых заболеваний. Странно слышать от людей такие выводы: «После того как главный бухгалтер подхватил вирус, весь наш отдел ушел на больничный, мы все от него заразились и заболели». Очень странно слышать, когда люди говорят: «Я ходил в магазин и там подхватил вирус, теперь взял больничный, пью горстями таблетки, борюсь с этим заболеванием». Почему мне странно это слышать? Дело в том, что на каждой из наших ладошек находится более 5 миллиардов микробов, вирусов и патогенов, которые 24 часа непрерывно атакуют наш организм. Ученые недавно доказали, что у 15% населения палочка Коха (это возбудитель туберкулеза) находится и живет в носоглотке. Причина наших заболеваний и простуд – не посещение тех мест, где находится много людей, которые болеют гриппом, а слабость нашей иммунной системы. Поэтому, дорогой Победитель, дорогой ученик, мы будем с Вами ежедневно укреплять свою иммунную систему, а не бояться всяких разных страшилок.

Когда-то я, так же как и все, верил в самые разные заблуждения. Я постоянно болел, я постоянно страдал, я постоянно, вместо того чтобы жить и радоваться жизни, мучился и страдал, но все изменилось после того, как я стал закаляться, после того, как я стал купаться в проруби. Моя жизнь изменилась мгновенно. Я забыл, что такое таблетки, простуда. Я вдруг осознал, что я рожден для счастья и здоровья. Сегодня я абсолютно уверен, что ни за какие деньги нельзя купить здоровье. Так же, как и нельзя купить любовь, дружбу, уважение. Здоровье можно только заслужить, а для этого необходимо ежедневно регулярно закаляться. Закалять не только свое тело, но, прежде всего, свой дух.

После того как долгие годы я страдал от четырех страшных хронических заболеваний, я исцелился очень легко, быстро, и не прикладывая больших усилий всего за одну неделю, и мне очень легко пропагандировать здоровый образ жизни, мне очень легко пропагандировать искусство быть здоровым.

Я уверен, намного умнее не бороться с болезнью, а просто не болеть. Это звучит банально и просто, но именно за этой мыслью кроется счастливая, абсолютно здоровая жизнь. Большинство людей не могут пове-

рять в то, что они рождены, чтобы жить здоровыми, энергичными и счастливыми. Почему многим людям так трудно поверить, что можно жить без таблеток?

Дело в том, что огромные фармацевтические корпорации-монстры, которые зарабатывают, выпуская и продавая нам таблетки на десятки миллиардов долларов, буквально пропитали всю нашу жизнь своей мерзкой рекламой. Рекламой таблеток, порошков, лекарств. С утра до ночи боссы этих компаний при помощи рекламы внушают нам, что мы обязательно должны принимать какие-то таблетки, микстуры и витамины.

Государство как будто специально поддерживает эти корпорации. Обратите внимание, дорогой Победитель, сколько денег Ваше государство тратит на строительство госпиталей, содержание университетов, в которых готовят врачей и медицинский персонал. Люди тратят бешеные деньги на медицинское страхование, лечение и операции. А сколько денег уходит на бесконечную покупку дорогущих лекарств! На это тратятся просто космические, умопомрачительные суммы. Но, в то же время, так мало тратится на пропаганду здорового образа жизни, так мало тратится денег на то, чтобы научить людей не болеть, жить здоровыми.

Корпорациям очень важно, чтобы мы с Вами покупали их лекарства. Им важно, чтобы мы с Вами не умерли, но в то же время им также важно, чтобы мы с Вами болели, потому что если мы не будем болеть, мы не будем покупать их таблетки, их лекарства – и они разорятся. Получается замкнутый круг, разорвать который можно только при помощи здравого смысла и осознанности.

Еще одно заблуждение, еще одна глупость, которая мешает нам быть абсолютно здоровыми – это страх холода, это непонимание того, что холод – это не зло, а наоборот – жизнь. Издревле люди считали холодную воду, ледяную воду живой. Это несложно проверить на себе. Когда Вы умываетесь теплой водой, Вы как бы засыпаете, расслабляетесь. Но стоит Вам облиться холодной водой, Ваше тело мгновенно наполняется лучистой, яркой, светлой энергией.

Не хочу больше говорить о заблуждениях, о массовой глупости, мракобесии, которые приводят к тому, что миллионы людей не живут,

а постоянно болеют, постоянно борются с заболеваниями. Я хочу обратить Ваше особое внимание на то, что здоровье нельзя купить. На моих глазах мои три хороших знакомых миллиардера умерли от болезней. У них были миллиарды долларов, самые лучшие врачи в мире, использовалось самое дорогое и современное оборудование и препараты, и все это не смогло спасти их жизни. Поэтому глупая фраза «За деньги можно купить всё» часто убивает богатых людей или заставляет их страдать и болеть. Будьте внимательны и осторожны. Не попадайтесь на эту опасную удочку!

Рассказываю, как очень легко и просто, не вкладывая при этом ни копейки, жить здоровой и счастливой жизнью. Для этого Вам необходимо взять на вооружение мою простую, очень эффективную оздоровительную систему, которую я называю «Матушка». Почему я называю ее «Матушка»? Матушкой я называю природу. Как только я обращаюсь к природе: «Матушка, дай мне здоровья», мое сердце, мое суперсознание сразу вспоминает, как моя любимая мама в детстве заботилась обо мне, кормила меня, обогревала, защищала. Всего лишь одно слово-обращение к природе сразу же наполняет мою душу и сердце материнской теплотой, любовью и энергией.

Я искренне верю, что наша природа живая, я искренне верю, что она заботится о нас, любит нас, но мы, к сожалению, часто не видим и не слышим этой заботы. В силу своей неосознанности и глупости мы, наоборот, убегаем от заботы нашей матушки-природы. Объясню, как чаще всего это происходит. Когда человек лежит летом на белоснежном песке, наслаждаясь красотой моря и слушая шум прибоя, в этот момент все люди любят природу и восхищаются ей. Но как только наступает холодная зима, большинство людей сразу начинают ненавидеть природу. Они ненавидят ветер, снег, мороз, и в этот момент они разрывают энергетическую связь со своей матушкой.

Как только человек начинает ненавидеть окружающий мир, те или другие природные явления, он сразу отключается от постоянной подзарядки энергии жизни. Самый современный мобильный телефон превращается в бесполезный кусок пластмассы, если в нем заканчивается зарядка. Так и большинство людей, не понимая того, где они живут, что окружает их, ради чего они живут, сами себя добровольно отключают от энергии природы, и поэтому часто заболевают и чахнут, страдают и



умирают. Им просто не хватает энергии. А эта мощнейшая энергия находится в огромном количестве вокруг каждого из нас, просто бери ее и используй. За нее не надо платить деньги, как за электричество. Научись заряжать свои аккумуляторы, и ты забудешь, что такое простуда, болезни и страдания.

Сразу хочу предупредить, дорогой Победитель, моя оздоровительная система не имеет отношения ни к каким религиозным установкам, я прошу смотреть на нее через призму здравого смысла, а не через призму Ваших религиозных убеждений. Я всегда говорил и буду говорить, что я уважаю все религии, я создаю Школу, которая развивает интеллект, оптимизм, позитивную психологию и укрепляет силу духа. Когда я пишу слово «дух», «душа», я ни в коем случае не затрагиваю Ваши религиозные убеждения и Вашу веру. Наоборот, я всегда говорю своим ученикам, я всегда прошу своих учеников: «Укрепляйте свою веру, слушайте своих пасторов, идите за ними». Я же преподаю науку побеждать. Я посвятил свою жизнь созданию новой взрослой педагогики, лидерской педагогики, пассионарной педагогики, это моя миссия, моя страсть, моя судьба.

Ну вот, после этих важнейших уточнений мы можем продолжать. Моя оздоровительная система «Матушка» состоит из двух простейших упражнений: упражнение «Слова» и упражнение «Вода».

Расскажу Вам, как выполнять упражнение «Слова». Каждое утро, глядя в зеркало, улыбнитесь себе и скажите (допустим, Вас звать Петр): «Петр, я тебя люблю! Петр, ты молодеешь, и мне это нравится! Петр, ты самый здоровый и счастливый человек на свете, и это мне нравится! Петр, с каждой минутой ты становишься еще здоровее, с каждым часом ты становишься еще здоровее, с каждым днем ты становишься еще здоровее, с каждым годом ты становишься еще здоровее». Перед сном произнесите те же самые слова.

Почему это очень важно? Дело в том, что Ваши позитивные слова наполняют Ваше сознание, душу позитивной светлой энергией, а эта энергия является источником силы Вашей иммунной системы. Состояние Вашего духа напрямую связано с силой Вашей иммунной системы. Также раз и навсегда уберите из своей жизни «слова-убийцы», связанные с болезнями, связанные с недомоганиями. Все слова, которые ассоциируются с болезнями и смертью, старайтесь выкинуть из своей жизни, из

своего дома, из своего сознания. И, конечно, создайте важнейший инструмент Вашего здоровья, процветания – аудиотренинг. Как его создавать, я подробно описываю в главе «Путь слова», в разделе «Как создать аудиотренинг».

Следующее упражнение – «Вода». Вода – это удивительное природное явление. Вода – это единственный элемент, который на Земле встречается в трёх состояниях: в твёрдом, жидком и газообразном.

Масару Эмото, мой хороший знакомый, великий ученый и исследователь воды, написал много книг, которые изданы на многих языках. Его книги есть и на русском, например, рекомендую прочесть книгу «Путь воды». Масару Эмото всю жизнь посвятил изучению воды. Он брал разную воду, которую хранил в разных сосудах и смотрел на нее через микроскоп. На этих сосудах он писал разные слова, например «смерть» или «любовь», «дьявол» или «бог», и, что поразительно, в этой книге, да и в Интернете Вы легко найдёте фотографии снежинок, которые он делал через микроскоп. Если на воде были написаны добрые светлые слова, то снежинки, замороженные из этой воды, были очень красивыми. Если, наоборот, были написаны негативные слова «дьявол», «смерть», «злость», «ненависть», снежинки получались страшными и некрасивыми. Это убедительное доказательство того, что вода переносит информацию, энергию. Если есть время, обязательно прочтите его книги. Я же передаю Вам готовый рецепт здоровья, энергии и жизнерадостности.

Каждый день, дорогой Победитель, закаляйтесь, каждый день обливайтесь холодной водой или купайтесь в холодной воде. И, главное, не бойтесь. Я поясню с точки зрения физики, почему, когда Вы опускаете свое тело на одну секундочку в холодную воду, с Вами практически ничего не происходит, почему это безопасно. Вы можете сами в этом убедиться. Дело в том, что вода обладает большой теплоёмкостью, но тело наше состоит на 85% из воды. Возьмите большой воздушный шарик, налейте в него хотя бы литров 5 воды температурой 36,6 градуса. Затем этот шарик опустите на 1 секунду в холодную воду. Обычная температура подо льдом составляет 2-3 градуса. Опустите и поднимите. Вода в воздушном шаре практически не изменит свою температуру, а Ваше тело имеет массу намного больше, чем 5 кг, поэтому с Вами тем более ничего не произойдет.

Когда Вы опускаетесь в холодную воду, Вы просто преодолеваете

обычный животный страх и те страшилки, внушения, которыми нас зазомбировали с детства. Из-за большой любви наши дедушки и бабушки постоянно говорили: «Не стой в холодной воде – заболеешь, не ешь снег – заболеешь, выкинь сосульку – заболеешь». Нам с детства внушили одно из страшнейших заблуждений, якобы холодная вода – это источник болезней, простуд и заболеваний, но на самом деле всё наоборот. Холодная вода – это живая вода, это живая энергия. Естественно, не надо находиться в ней долго. Я категорически против длительного пребывания в воде, мне кажется странным, когда люди пытаются подражать моржам. Я видел моржей – это здоровые, толстые, некрасивые животные, которые питаются не только рыбой, но и красивыми пингвинами. Правда, я не хочу быть моржом, я не хочу быть похожим на моржа. Толстый защитный слой жира позволяет моржам находиться очень долго в ледяной воде. У человека нет такой защиты от холода, да и смысла нет умному человеку долго сидеть в ледяной воде.

Каким бы Вы закалённым ни были, каким бы Вы крутым моржом себя ни считали, через 30-40 минут нахождения в ледяной воде Вы окочуритесь, просто замёрзнете – и всё. Когда я говорю о купании в проруби, я говорю о всего лишь секундном пребывании в холодной воде. Решительно опустили с головой в ледяную воду, побыли там одну секундочку – и сразу выходите. Почему нужно окунайтесь с головой? Дело в том, что когда Вы окунаетесь полностью с головой, над Вами сходятся энергетические контуры, Вы замыкаете свою энергию, Вы как бы подключаетесь полностью к энергии воды, к энергии матушки-природы.

Ваш страх холодной воды и короткого в ней пребывания – это чистая психология. Как я воспринимаю жжение, которое испытывают мои ноги, когда я стою на льду или на снегу перед прорубью? Я воспринимаю это жжение как зарядку аккумуляторов, как энергию матушки-природы, а не как страдание и опасность. Это тоже легко доказать. Возьмите 2 батарейки, одну разряженную, а вторую – максимально заряженную, и попробуйте прикоснуться к ним языком. Та батарейка, в которой не будет энергии, никакого воздействия на Вас не произведет. Там же, где будет энергия, Вы почувствуете пощипывание. Когда я стою босыми ногами, голыми ногами на льду, я чувствую это жжение, я чувствую, как я заряжаюсь энергией. Чем это еще полезно? Мы с Вами знаем, что на наших ступнях находится более 200 акупунктурных точек. Это такие сигналь-

ные рецепторы, которые связаны с разными органами нашего тела. Мы с Вами знаем о полезности прижигания или укалывания этих самых точек. Так вот, когда мы стоим на холодном снегу, мы сразу холодом стимулируем все эти 200 точек, что, согласитесь, тоже очень полезно. Когда мы опускаемся на одну секундочку в ледяную воду, мы производим мощнейший естественный термомассаж. Наши сосуды сжимаются и расширяются, что само по себе очень полезно как для сосудов, так и для кожи.

Но само погружение в холодную воду или обливание холодной водой из ведра или душа – это всего лишь 5% полезности, это всего лишь 5% от того упражнения, которое я называю «Вода». А сейчас я расскажу Вам о 95%. 95% в этом упражнении составляют наши мысли, наши чувства. На своем личном примере я покажу Вам, как это надо делать.

Когда я подхожу к холодному душу или проруби, а я купаюсь уже более 30 лет, мне всегда необходимо сделать волевое усилие, чтобы заставить себя раздеться, чтобы заставить себя зайти под обжигающую ледяную воду или окунуться в нее. Почему это происходит? Дело в том, что внутри нас всегда борются два начала: тупое, инстинктивное, животное начало и бесконечное, великое, бессмертное духовное начало. Когда я заставляю себя раздеться в 25-градусный мороз, да еще с ветром, животное начало всегда сопротивляется, но это и понятно – попробуйте свинью опустить в прорубь, или барана, или другое какое животное, они будут всегда сопротивляться, так же, как и кошка, и собака. Поэтому важно взять верх над тупым, животным началом. А для этого необходимо подключить весь свой разум и волю. Нужно убедить себя, что несколько минут волевых усилий подарят нам абсолютно здоровую, энергичную, счастливую жизнь, что, в свою очередь, приводит к еще быстрому достижению богатства, успеха, славы и процветания.

Когда я раздеваюсь на морозе, я всегда представляю, что матушка-природа – это любимая мама, которая желает мне только добра, которая постоянно заряжает меня энергией, оберегает. И когда я опускаюсь в ледяную прорубь, я представляю, как теплые добрые руки матушки-природы через живую холодную воду очищают мою душу и тело от черной энергии, слабости, глупости, а взамен заряжает меня сильной, светлой, доброй, непобедимой энергией, которую не могут преодолеть ни одни бактерии, микробы и патогены.

Когда я подхожу к холодному душу или к проруби, я начинаю выпол-

нять самое важное упражнение, я постоянно по кругу повторяю очень сильные слова, очень важные слова: «Матушка-природа, дай всем людям на Земле счастья и здоровья! Матушка-природа, дай всем людям на Земле счастья и здоровья!», и так по кругу я говорю бесконечно, пока вытираюсь и одеваюсь после выполнения закаливания. Я не просто произношу эти слова, а я искренне, от всей души, от всего сердца прошу у природы здоровья и счастья для всех людей на Земле. Прагматичный мой ум вначале сопротивлялся этим важным словам, он постоянно задавал себе вопрос: «Как ты можешь просить здоровья и счастья для всех людей на Земле, ведь среди них есть очень много злодеев и плохих людей?», на что я всегда отвечал своему внутреннему голосу: «Послушай, замолчи. Бог судит людей после смерти. Я же не хочу отравлять свою душу злостью, ненавистью, подозрительностью, я просто искренне желаю всем людям на Земле здоровья и счастья». И вот здесь вступает в действие главный закон светлой энергии: чем искреннее Вы желаете всем людям на Земле добра и счастья, тем больше здоровья и счастья у Вас. Раздевшись, подойдя к самому краю, я прерываю свою любимую мантру и прошу у матушки-природы еще больше здоровья для себя. Я разговариваю с ней, как с мамой. Я прошу ее: «Матушка-природа, дай мне еще больше сил, дай мне еще больше здоровья, дай мне еще больше счастья, дай мне еще больше любви». После этого я представляю себе всех своих родных и близких, команду Победителей и прошу здоровья и счастья для близких, родных людей, т.к. команду Победителей, даже тех, кого я не знаю лично, я считаю своей самой близкой родной семьей, я также искренне прошу здоровья и счастья для всех Победителей на свете. После этого, погружаясь в живую воду, я продолжаю повторять мантру: «Матушка-природа, дай всем людям на Земле здоровья и счастья! Матушка-природа, дай всем людям на Земле здоровья и счастья!».

Окунувшись, решительно выхожу на берег. От внушенного нам страха перед холодом, естественно, мышцы напрягаются, закрепощаются, и для того чтобы вернуть их в нормальное состояние, достаточно всего лишь три раза сделать простое дыхание. Очень глубоко вдохните через нос и при этом представляйте, что Вы вдыхаете не просто воздух, а всю энергию Вселенной, всю божественную и добрую энергию нашего огромного мира. Вдохнув полной грудью, ненадолго задержите дыхание и в четыре раза медленнее выдыхайте через рот. Сделайте три

таких дыхательных упражнения, Ваши мышцы расслабятся, и Вы почувствуете колоссальный приток энергии.

Первую неделю, максимум две, Вы будете не очень хорошо понимать, что Вы делаете, но гарантирую Вам, дорогой Победитель, уже через короткое время Вы будете получать от купания в проруби, обливания холодной водой такое фантастическое удовольствие, которое ни с чем не сравнится. Секс мы в расчет не берем. Утверждаю, дорогой друг, ничего приятнее, круче, восхитительнее, чем ощущения, которые возникают после купания в проруби, на Земле просто не существует, потому что в этот момент Вы заряжаетесь такой фантастической, такой светлой, космической природной энергией, которую ни за какие денежки купить нельзя.

Когда я нахожусь в командировке в жарких странах, где нет холодной ледяной воды, для выполнения этого упражнения я использую душ. Открываю кран холодной воды, мысленно представляю, как из недр Земли вода, как живая энергия, поднимается по трубам в мою ванную комнату и омывает мое тело и душу живой энергией матушки-природы. Главное в упражнении «Вода» – это Ваше пожелание здоровья и счастья всем людям на Земле. Подчеркиваю, чем искреннее Вы желаете всем людям на Земле здоровья, тем больше здоровья будет у Вас - доказано на практике.

А теперь я хочу привести два примера, как здравый смысл, воля и регулярное выполнение оздоровительных упражнений спасает людей. Раньше я очень часто ездил по городам и странам и проводил свои мастер-классы. Два раза в жизни я выступал в столице Монголии, городе Улан-Батор. Монголы – прекрасные, замечательные люди, я их очень люблю. Самый большой зал, который есть в столице Монголии, помещает в себя всего лишь полторы тысячи человек. На мои семинары, на мои тренинги собиралось в этом зале до трех с половиной тысяч. Как они там помещались, я не знаю, кто-то сидел на ступеньках, кто-то стоял, но желание этих людей учиться, познавать новое меня всегда удивляло и поражало. Пожалуй, я никогда не встречал большей страсти и тяги к знаниям. Приехав в первый раз в эту страну, я посвятил свой мастер-класс оздоровительной системе «Матушка». Примерно через год организаторы мастер-классов уговорили меня приехать еще раз. Я с радостью согласился, потому что, действительно, люди очень светлые,

добрые, отзывчивые.

И вот я подхожу к истории, которая потрясла меня до глубины души. Даже сейчас, когда я описываю ее, у меня к горлу подступает комок, а на глаза наворачиваются слезы благодарности. В середине мастер-класса пожилая женщина попросилась на сцену к микрофону, чтобы выразить свою благодарность. Со мной рядом стоял синхронный переводчик, высокий, красивый, харизматичный парень. Он сразу перевел ее просьбу. Когда эта пожилая женщина вышла на сцену и взяла микрофон, она рассказала всему залу о своей победе над раком. Ее рассказ был настолько трогательный и искренний, что у меня потекли слезы, так же, как у многих людей в зале. После этой женщины попросил слова мужчина примерно моего возраста. Он вышел и сказал, что благодаря оздоровительной системе «Матушка» он победил сахарный диабет, затем вышел еще один человек, который поделился своей победой над инсультом. Первые выступления подтолкнули других людей тоже поделиться своими победами, своим результатом. В результате на сцену вышло около ста человек. Это удивительное торжество, триумф победы над болезнями, самыми страшными неизлечимыми заболеваниями продолжался около двух часов. Мы все слушали каждую новую историю победы над смертью, над неизлечимыми болезнями, над страданиями с мокрыми глазами. У каждого текли слезы радости, гордости, восхищения, любви. После этого мастер-класса я раз и навсегда уверовал, что, действительно, сила духа, ежедневная работа над собой, ежедневные выполнения упражнений Победителей по-настоящему творят чудеса.

В заключение этой главы я хочу рассказать еще одну историю одного моего очень хорошего знакомого бизнесмена. Когда я несколько лет назад проводил мастер-класс в прекрасном, замечательном городе Самаре, в котором живут замечательные, прекрасные люди, до семинара ко мне обратился организатор с просьбой разрешить выступить местному бизнесмену, который хотел поделиться своей Победой над болезнью. Вышел симпатичный парень примерно моего возраста, может быть, чуть старше. Во-первых, он поблагодарил меня за мою оздоровительную систему, а во-вторых, рассказал свою историю Победы.

Последние годы этот человек занимался бизнесом. Битва с конкурентами, бесконечные совещания, перелеты, бизнес-суэта, бизнес-проблемы закрутили его так, что он забыл, для чего родился на этот свет. И



вот однажды он себя почувствовал очень плохо, пришел к своему другу-врачу, и тот в ужасе ему сказал: «Брат, ты болеешь раком, и жить тебе осталось буквально несколько дней. У тебя последняя стадия этой страшной болезни, страшного заболевания. Давай, ложись в кровать, сейчас мы начнем делать одно, второе, третье...», на что мой друг сказал: «Спасибо за заботу, но я не хочу последние часы и дни проводить в этой ужасной больничной палате». Вдруг мой товарищ вспомнил, что он всегда любил природу, он всегда любил ходить в походы, он взял рюкзак, одежду и ушел в Жигулевские горы. Это одно из самых красивых мест на Земле. Он общался с природой, гулял, ходил, наслаждался красотой, была поздняя осень, он по несколько раз в день купался в ледяной воде, произнося самую важную мантру: «Матушка-природа, дай всем людям на Земле здоровья и счастья!». На десятый день во сне он услышал голос, который ему сказал: «Возвращайся домой, ты здоров». Когда он приехал в город и пришел к своему лечащему врачу, тот был ошарашен настолько, что его глаза чуть не выкатились из орбит. Врач с удивлением сказал: «Слушай, ты абсолютно здоров». Мой приятель получил очень хороший урок на всю жизнь, он понял, что он жил не своей жизнью. Всю жизнь он мечтал заниматься воспитанием детей и фотографией, помогать детям, но ушел, сбился со своего пути и занялся тем, чем не должен был заниматься. И только близость смерти, край холодной сырой могилы разбудили его, и он осознал, что он рожден для того, чтобы посвятить себя детской педагогике и фотографии. Сейчас он помогает детским центрам, детям с ограниченными физическими возможностями и детям-беспризорникам. Много фотографирует, его фотографии печатают самые крутые журналы в мире.

Таких историй я могу рассказать очень много, да и Вы их, наверное, слышали. Делаем полезные выводы. Вывод первый – здоровье нельзя купить за деньги, его можно только заслужить. Вывод второй – ежедневно выполняя два простых и очень сильных упражнения «Слова» и «Вода», мы дарим себе новую здоровую, счастливую, успешную жизнь.



## ГЛАВА 14

# ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ОБИДЫ

*Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся.*

**Виктор Франкл**

*Смейся - и с тобой засмеется весь мир. Плачь - и ты будешь плакать в одиночестве.*

**Древняя мудрость**

Путь освобождения от обиды — это путь освобождения от иллюзий. В мире нет ни добра, ни зла. В мире нет ни хорошего, ни плохого. Есть наше восприятие и оценка происходящих событий. Например, как мы оцениваем смерть? В русскоговорящей культуре смерть — это страшная боль, непоправимая страшная трагедия. Но есть народы, есть религии, для которых смерть — это радость. Это счастье освобождения от земного бремени. В тех странах, где смерть — это радость и освобождение, говорят так: «Когда человек рождается, он кричит и плачет, а все радуются. Когда человек уходит в другой мир, он радуется, а все плачут».

Обратите внимание, дорогой друг, смерть в физическом своём проявлении и там и там одинакова, но восприятие смерти совершенно разное. Когда Вы станете осознанным и поймёте, что мир таков, каков он есть, а жизнь такова, какой мы её делаем, Вам даже в голову не придёт мысль на кого-то обидеться. Вы поймёте, что обида — это ваша иллюзия. Обида — это всего лишь неоправданное Ваше ожидание: Вы ожидали от человека одного, а получили совершенно другое.

При чём здесь человек? Человек такой, какой он есть, с его слабостями, с его трусостью, предательством и подлостью. Он поступил так, как и должен был поступить. Это Вы ожидали от него других поступков. Это Вы наделили его качествами, которыми он не обладает. Обида — иллюзия, которая живёт в нашей голове, в нашем воображении.

Чтобы раз и навсегда избавиться от обид, необходимо понять при-

чины этого глупого чувства, ведь обида — это вонючий, горький, разрушающий наше счастье яд. Человек, который носит обиду в груди, в сердце, похож на глупца, который носит в своей душе всепожирающий отравляющий яд. Ваша душа — как огромный, размером с миллиарды галактик сосуд. И только Вы определяете, какую энергию носить в этом сосуде: энергию радости, счастья, любви, смеха или энергию боли, слёз и печали. Выбор за Вами, при условии, конечно, если Вы осознанный человек. Ученики часто задают мне один и тот же вопрос: «Владимир Викторович, научите меня простить человека, который обидел меня давным-давно, 30 лет назад. И вот 30 лет, эти несчастные тяжёлые 30 лет, я ношу в своём сердце обиду. Она похожа на отравленную ядовитую стрелу, которую этот человек мне воткнул в самое сердце. Научите меня простить этого человека, отпустить эту обиду».

Я в таких случаях всегда стараюсь разбудить человека, помочь ему стать осознанным. Я задаю ему, как правило, вопрос: «Скажите, уважаемый, если, гуляя по лесу, на Вас нападёт волк и больно Вас укусит, Вы будете на него обижаться?» «Нет» — отвечает ученик. «Почему нет?» — «Потому что я знаю, что волк — это хищное животное, которое создано природой, чтобы атаковать и убивать». «Правильно, — говорю я. — Вы не ожидали от волка помощи, поддержки, как от любимой собаки. Вы понимаете, что волк — это волк, а домашняя прирученная добрая собака — это Ваш друг». «Да, — говорит ученик. — К волку я буду испытывать чувство страха, опасности и злости, но обиды испытывать не буду».

Правильно, Вы не испытываете обиды, потому что не наделяете волка теми качествами, которые ему не свойственны. От людей Вы часто испытываете обиду, но только потому, что именно Вы наделяете людей теми качествами, которые им не свойственны. Например, Вы любите человека и прожили с ним 25 лет. И через 25 лет счастливой жизни он Вас предал, обманул, обворовал и бросил в самый тяжёлый, в самый не подходящий для Вас момент. Что возникает? Какое чувство возникает по отношению к этому человеку? Чувство обиды? Почему? Потому что 25 лет Вы обманывали себя, Вы жили в иллюзии, и в один прекрасный момент эта иллюзия лопнула. Человек такой, какой он и есть. Но Ваше отношение к нему поменялось. Вы одели когда-то розовые очки и не заметили в шкуре собаки волка. Вы относились к этому человеку как к доброй прирученной предсказуемой собаке, а он через 25 лет показал

своё лицо, показал свой волчий оскал. Так причём здесь этот человек? Почему Вы должны обижаться на него вместо того, чтобы сказать себе один раз правду: «Да, я ошибся в этом человеке. Да, именно я, а никто другой наделил его такими качествами, которыми он не обладает».

Обида — это иллюзия, это фантом, который Вы сами же и придумали. Когда Вы берёте в руки очень тяжёлый круглый камень, Вы отчётливо понимаете, что если уроните его, он раздробит, поломаёт Вам ногу, потому что он камень, потому что он твёрдый и очень тяжёлый и при падении развивает такую силу, которой хватит, чтобы сломать Вам ногу. Взяв в руки камень, Вы будете держать его крепко-крепко, чтобы он не повредил Вашу ногу. Но если Вы случайно отпустите камень и он ударит Вас больно по ноге, на кого Вы будете обижаться: на камень или на себя за то, что Вы не удержали этот тяжёлый снаряд? Физически и психологически Вам будет очень больно. Вы будете кричать от боли, но у Вас не возникнет чувства обиды, потому что Вы хорошо понимаете, что камень есть камень. А вот если Вы возьмёте в руки тяжёлый круглый камень и внушите себе, что это красивый праздничный шарик, надутый гелием, и когда Вы его отпустите, он взлетит в небо. А на самом деле, отпустив, Вы получите удар по ноге — вот тогда и возникает обида. И в Вашей обиде не виноват ни камень, ни воздушный шарик. Виноваты Вы, Ваша иллюзия.

Когда Вы поймёте, что люди такие, какие есть, Вам никогда даже в голову не придёт обижаться на людей. Обида — это дитя глупости. Обида — это ребёнок иллюзий. Обида — это Ваше обманутое ожидание. Уж если на кого и обижаться, то только на себя, потому что Вы до сих пор не осознали, что мир такой, какой он есть. И отношение к людям, которые нас окружают, очень разное. Например, мы с Вами будем презирать, ненавидеть человека, который украл последние деньги у старика. В своей же воровской среде этот вор будет героем, потому что его друзья-воры будут восхищаться им и обсуждать не то, что он своим воровством обрёк немощного беззащитного старика на голод, — они будут восхищаться им, его ловкостью и будут обсуждать, как мастерски он украл кошелек, какой он непревзойдённый специалист своего воровского дела.

Дорогой друг, Вы станете Победителем, а значит, встанете на путь счастья в тот самый момент, когда проснётесь, когда избавитесь от глу-

пых иллюзий, которые воруют Вашу жизнь, отравляют душу. Да поймите же раз и навсегда: воры всегда воруют, убийцы убивают, чиновники берут взятки, диктаторы и тираны уничтожают свой народ, рабы всегда терпят, благородные сильные люди помогают слабым, благородные добрые люди на добро отвечают добром. Есть люди, которые за веру в Бога отдадут свою жизнь, есть люди, которые смеются над ними, и есть люди, которым доставляет радость мучить других людей, издеваться над ними и пытать. А есть люди, такие, как Мать Тереза, Махатма Ганди, Сергей Радонежский, которые посвятили жизнь доброте, состраданию, любви, всему человечеству. Есть маленькие люди, слабые ничтожные душонки, которые не могут позаботиться даже о себе — и есть более сильные души, которые могут позаботиться о своей семье, о своей фирме. Есть ещё более сильные, которые могут позаботиться о стране и обо всём мире.

Люди такие, какие они есть. Волки такие, какие они есть. Пушистые кролики такие, какими их создала Природа или Бог — во что Вы верите. Воспринимайте мир таким, какой он есть, и тогда не будете тратить время на обиды. Я не призываю Вас, дорогой друг, стать циником, чёрствым расчётливым компьютером. Я призываю Вас только к тому, чтобы Вы воспринимали мир таким, какой он есть. Конечно, в мире добрых, светлых, порядочных людей больше. И конечно, нужно прикладывать максимальное усилие, чтобы окружить себя достойными, благородными, великодушными людьми. Необходимо тянуться к светлым добрым людям и держаться как можно дальше от злых, мерзких, подлых садистов.

Сегодня речь не об этом. Сегодня речь о Ваших иллюзиях. Сейчас мы изучаем, исследуем причины рождения обиды. И, как нам уже удалось вместе с Вами выяснить, если и надо обижаться, то только на свою глупость, на свою иллюзию, потому что человек, от которого Вы ждали благодарности, помощи, любви, понимания, благородства, поддержки, сострадания, просто не мог Вам дать то, чего Вы от него хотели или ожидали. Он просто на это не способен, он другой. Он ни хороший, ни плохой, он такой, какой есть. Просто Вы наделили его теми качествами, которыми он не обладает. Вам бы не пришло и в голову от Гитлера, Ирода или закоренелого бесчеловечного бандита-маньяка ждать благодарности, доброты. Почему же Вы ждали от человека того, чем он не обладает?

Просто Вы жили иллюзией.

Поймите, дорогой друг, от злости рождается злость, от пустоты — пустота, от трусости — трусость, от бесчеловечности — бесчеловечность. Но не может человек, который ничтожен душой, злой человек, пакостный, трусливый, слабый, дать Вам доброту, любовь, уважение. Не может предатель подарить Вам верность и надёжность. Он не обладает этими качествами. Предатель может подарить Вам только предательство, и обязательно подарит его в самый неподходящий момент, потому что он предатель.

Чтобы окончательно убедить Вас расстаться с глупыми иллюзиями, расскажу Вам древнюю притчу. Однажды скорпион подошёл к лягушке и попросил её перевезти его на другой берег реки. Лягушка, посмотрев на него, сказала:

— Скорпион, я не хочу рисковать своей жизнью. Ты же ужалишь меня!

— Нет, — убеждал скорпион лягушку. — Если я ужалю тебя, я же сам утону!

«Логично! — подумала лягушка. — Зачем ему самого себя убивать?».

— Садись ко мне на спину, и я тебя перевезу на другой берег реки.

И вот когда они были на самой середине, скорпион ужалил лягушку. Лягушка, умирая, спросила его:

— Зачем ты это сделал, идиот, ведь мы же вместе погибнем?!

— Такова моя природа, — погибая, сказал скорпион.

Природа людей такая, какая есть. Природа камня, огня, воды такая, какая есть. У осознанного человека не может быть обид. Если Вы от скорпиона не ждёте никакого добра, то у Вас не может к нему возникнуть и никакая обида. А вот если Вы, зная человека 20 или 30 лет, вдруг обнаружили, что он — скорпион, обижаться надо не на человека, а на себя, потому что это Вы не разглядели в нём скорпиона. Люди такие, какие они есть. Если Вы прожили с человеком 30 лет, а он является негодяем, садистом, трусом и предателем, он даже после 30 лет совместной жизни не изменит свою природу.

Расскажу Вам одну реальную историю, которая произошла в Америке. Вы, наверное, слышали, что за сострадание, за эмпатию у нас от-

вечают в голове зеркальные нейроны. Если этих зеркальных нейронов нет или их количество маленькое, то человек, причиняя другому человеку страдание и боль, этого даже не понимает и не осознаёт. От человека, у которого не развита эмпатия, у которого не развиты в голове зеркальные нейроны, очень глупо ожидать сострадания. Это так же глупо, как ждать от собаки полёта птицы. Собака есть собака, птица есть птица.

Я перескажу Вам реальную историю. В одном городе жил очень уважаемый человек. У него была жена, двое прекрасных детишек, дом. В этом городе его три раза награждали званием «человек года». Но вот однажды жена почувствовала мерзкий тошнотворный сладкий запах гниющего мяса у них в гараже. Она пригласила фирму помочь ей решить эту проблему. Весь город был потрясён. Оказывается, в их гараже были закопаны тела одиннадцати убитых детей. И всё это сделал её муж. Весь город был потрясён. Когда врачи исследовали этого ужасного маньяка, они обнаружили, что у него полностью отсутствуют зеркальные нейроны. Этот маньяк по своей природе не мог сочувствовать умоляющим, кричащим, плачущим детям. Он просто был скорпионом. Его природа была жалить, убивать, отравлять. Но скорпионом, замаскированным под безобидную прекрасную бабочку. Скорпиона можно бояться, даже нужно бояться. Скорпиона можно ненавидеть, злиться на него, но бессмысленно, глупо обижаться. Такова его природа.

И я могу привести Вам тысячу примеров и доказательств того, почему не надо обижаться. И если уж обижаться, то только на себя. Если Вы человек разумный, осознанный, того, что я сказал, будет более чем достаточно, чтобы помочь Вам избавиться от такого глупого чувства, как обида. А если Вы не поняли то, о чём я говорю, значит, живите с обидами. Значит, такова Ваша природа.

Путь Победителя, как правило, состоит из двух шагов. Когда мы идём уверенной, решительной спортивной походкой по летнему, прекрасному, цветущему красивому парку, мы наступаем сначала на правую ногу, потом на левую, потом опять на правую. Наша походка на самом деле — это борьба с силой притяжения. Тело наше как бы падает вперёд, и мы выбрасываем то одну, то другую ногу, чтобы сохранить равновесие и не упасть. Путь Победителя тоже состоит из двух шагов.

Первый шаг — понять.

Второй шаг — действовать.

Если, не поняв, продолжать действовать, можно ещё больше причинить себе боли и страданий. Но если, понимая, не действовать, то страдания будут ещё сильнее. Как на практике применить этот принцип? Очень просто. Смотрите, например: Вы прожили с человеком в браке 20 лет. И когда Вы заболели, когда у Вас нет денег, когда Вам очень нужна поддержка и опора этого человека, он Вас предаёт и бросает. Шок, боль, обида наполняют Вашу душу. В этот момент Вы становитесь ещё слабее. Что необходимо предпринять, как необходимо действовать? Прежде всего, надо решительно приступить к выполнению наших спасительных упражнений, о которых я уже рассказывал в этой книге. Принцип простой: когда с Вами происходит неприятность, когда Вы подверглись насилию, когда Вас предали, обманули, когда Вы сделали человеку добро, а он вместо благодарности ударил Вас в спину отравленным кинжалом, и этот ядовитый клинок причиняет Вам каждую секунду страшную боль и обиду, всегда представляйте свою душу, своё сознание как бы со стороны.

Всегда включайте воображение и мысленно поднимайтесь на тысячи-тысячи световых лет над происходящими событиями и над самим собой. Представьте свою душу как огромный-огромный светлый храм. И в этом храме живут разные энергии. Энергии зла, страхов, слабости, обиды, боли, страдания выглядят всегда как чёрные, холодные, липкие, тошнотворно воняющие, скользкие, леденящие душу сущности. В этот же момент в Вашем храме, в Вашей душе живут такие прекрасные, светлые, добрые, тёплые, сильные энергии, как любовь, вера, благородство, уважение, сила, оптимизм, счастье, радость и смех. Эти сущности всегда выглядят как бесконечно тёплый, добрый, сильный свет, излучающий прекрасную красоту, прекрасные тёплые запахи.

Наблюдая с высоты тысяч световых лет за своим огромным, бесконечно большим храмом под названием «Ваша Душа», Вы должны помнить об одном важном законе: «В один и тот же момент Вы можете думать или о хорошем, или о плохом». Если Вы думаете о чём-то хорошем, мечтаете о светлом, великом, добром, то в это мгновение храм Вашей души, это огромное, прекрасное, прочное, красивое бесконечно большое здание наполняется светом любви, радости, веры, оптимизма и счастья. Если Вы сосредоточили свои мысли, своё внимание на чём-то



плохом — обида, боль, страдания, страхи, ненависть, злость, — в этот момент Вы увеличиваете чёрные, мерзкие, холодные, липкие, вонючие сущности до огромных размеров и форм, и они наполняют полностью храм Вашей души. Они полностью захватывают Ваши мысли, чувства, и по Вашему сердцу, по Вашей душе, по телу растекаются слабость, трусость, боль, обида — ядовитая страшная энергия, которая убивает Ваше тело, Вашу иммунную систему, Вашу жизнь, Ваше счастье. Вы сами себя как бы подвергаете второму удару. Помните: плохое, страшное, тяжёлое событие оказалось уже в прошлом. Его больше нет, его невозможно повторить, потому что прошлое живёт только в нашей памяти, в нашем воображении. Плохое, болезненное, трагическое событие, которое произошло с Вами 20 лет или 20 минут назад, не имеет значения. Его больше нет! Обида, ненависть, злость — это те энергии, которыми мы можем очень легко управлять.

Представьте: Вы в удобном кресле сидите перед экраном телевизора. У Вас есть два фильма: фильм ужасов и фильм-комедия. Если Вы включите фильм ужасов, то на экране полтора часа будут резать, убивать людей, Ваши уши будут разрывать душераздирающие крики жертв. Кровь, страх и насилие заполнят Ваше сознание на ближайшие полтора часа. Если Вы включите кинокомедию, то впереди Вас ждут полтора часа смеха, веселья и радости. Выбор за Вами.

Вы и только Вы управляете своими мыслями и чувствами. Научитесь искусству управления своим настроением, своими мыслями и чувствами. Вы можете это легко сделать за ближайшие 30 дней, и больше никогда обида, злость, ненависть, страхи не будут убивать Вашу жизнь, не будут пожирать Ваше сердце и Вашу душу.

Действие Победителя очень простое: между фильмом ужасов и кинокомедией выбирать кинокомедию. Используйте этот важный закон: в одно и то же время Вы можете сконцентрировать своё внимание только на одной мысли — на чёрной или светлой, на злой или доброй; на мысли, которая разрушает Вашу душу, делает Вас слабее, наполняет Ваше сознание обидой, болью, переживаниями, — или на мысли светлой, доброй, радостной, оптимистичной, которая, наоборот, наполняет Ваш разум и душу светлой доброй энергией силы, оптимизма. Жить больным или здоровым, несчастным или счастливым, бедным или богатым — решать только Вам. Жизнь такая, какой Вы её выбрали.



И второе правило. Я называю его правилом угасающего костра. Представьте: перед Вами стоит задача — погасить костёр. Первое, что мы должны сделать, это перестать подбрасывать дрова. Как только мы перестаём «кормить» огонь топливом, огонь быстро угасает. Те самые монстры, которые всегда находятся в нашем бесконечно красивом, большом, интересном храме души, только и ждут, чтобы мы обратили на них внимание. Только и ждут, чтобы мы о них вспомнили. Чтобы не дать им возможности вырасти, окрепнуть, второе правило учит нас как можно меньше обращать на них внимание. Ваше внимание — это бензин, это масло, которое Вы же сами подливаете в еле тлеющий огонёк. Как только Вы — подчёркиваю, дорогой друг: Вы и никто другой! — как только Вы возвращаетесь к тяжёлым, страшным, болезненным воспоминаниям, Вы лично в маленький тлеющий уголёк чёрных мерзких монстров выливаете ведро бензина, и сразу же эти маленькие, ничтожные воспоминания становятся огромными, всепоглощающими чёрными мерзкими, пожирающими нашу жизнь, душу, наше счастье монстрами.

Выбор за Вами.

По этому случаю мудрецы придумали хорошую притчу. В город приехал мастер. Настоящий, мудрый, светлый мастер. Живущие в этом городе философы вместо того, чтобы учиться у Великого Мастера, радоваться его приезду, восхищаться им, затаили на него обиду, потому что все их ученики перешли в школу истинного Учителя. И чтобы опозорить его, разрушить его авторитет, негодяи придумали хитрый план. В тот момент, когда вокруг мастера было больше всего людей и учеников, подошёл один из обиженных лжемастеров. Протянул руку, зажатую в кулак, и громко, чтобы все слышали, спросил:

— О Великий Мастер, о Великий Мудрец, ты знаешь всё! Скажи мне, пожалуйста: в моём кулаке зажата бабочка — жива она или мертва?

План был прост. Если мастер скажет, что жива, сдавить кулак и убить бабочку. Если мастер ответит, что она мертва, раскрыть кулак, бабочка взлетит, и всё поймут, что никакой он не мастер, никакой он не мудрец.

После заданного вопроса всё внимание толпы было приковано к кулаку лжефилософа, лжемудреца. Мастер же улыбнулся и сказал:

— Всё в твоих руках.

Мы — хозяева своих эмоций, мыслей и чувств. Всё в наших руках. Только от нас зависит, будут ли дальше обида и боль пожирать нашу душу, наше настроение, нашу жизнь, наше здоровье.

Когда кто-то меня предаёт, обманывает или отвергает мою любовь, дружбу, я всегда говорю себе: «Это хорошая ситуация». Во-первых, я узнал правду и теперь не буду жить во лжи, в иллюзиях по поводу того или другого человека или событий. Во-вторых, я стану мудрее, осознаннее, умнее. В-третьих, я чему-то научусь, очень важному, потому что только преодоление заблуждений, преодоление трудностей делает нас личностью.

Итоговый вывод к этой главе очень прост. Я воспринимаю всё плохое, что со мной происходит, как тренажёр, посланный мне судьбой, чтобы я стал ещё сильнее, ещё оптимистичнее, ещё счастливее, ещё мудрее.

## ГЛАВА 15

# ПУТЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Мы живем не для того, чтобы есть, а живем для того, чтобы жить.*

**Сократ**

*Что человек, когда его желания – еда и сон? Животное, не более.*

**Владимир Довгань**

Меня часто спрашивают, полезно ли сыроедение, вегетарианство или другая какая диета. Я всегда отвечаю словами Гиппократ, который произнёс их две с половиной тысячи лет назад. На очередной вопрос, полезно ли это есть или нет, Гиппократ ответил: «Единственное, что я знаю точно — небольшое количество родниковой воды безвредно».

За две с половиной тысячи лет ничего не изменилось. Как можно советовать северному человеку: алеуту, нанайцу или чукче есть полезные бананы и ананасы, если он всю жизнь ел рыбу и китовый жир? От южных фруктов ему станет просто плохо. А как жителю Амазонки советовать рацион северного человека? Если житель тропических лесов, который вырос, потребляя манго, папайю, бананы, ананас, перейдёт на диету северного человека, он быстро умрёт.

Как можно советовать ребёнку то, что полезно пожилому человеку? Когда детский организм растёт, ему необходимы белки. Белок – это строительный материал. Когда строится дом, необходимы кирпичи, бетон, сталь, из этих базовых материалов строится здание. Так и наш организм состоит из базовых материалов, и когда ребёнок растёт, ему крайне необходимы белки, содержащиеся в молоке, мясе. Но пожилому человеку мясо уже не так полезно, потому что в мясе много железа. Переизбыток железа вызывает раковые заболевания.

Один из моих учителей, мастеров любил повторять: «Слушайте свой организм. Никто лучше вас его не знает. В мире, во всей Вселенной нет

похожего ни одного цветка, ни одного дерева». А если говорить о человеческом организме, это – сложнейшая система, которую мы себе до конца ещё не можем представить.

Наше тело состоит из более чем 600 триллионов клеток. Каждая клетка – это сто и больше биохимических заводов. Чтобы связать воедино сложнейший оркестр, состоящий из разных музыкальных инструментов, режиссёру приходится несладко. Но наш организм состоит из 600 триллионов разных музыкантов. У каждой клеточки своя миссия, свои задачи, свои функции. Прибавьте к этому иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую и нервную системы. А ещё мы являемся домом для более чем десяти тысяч видов микроорганизмов, без которых мы тоже не можем жить. В среднем у человека в желудке находится 1,5 кг микрофлоры, которая состоит из более чем 500 разных видов, которые между собой дружат и сражаются. Мало кто задумывается о том, что площадь наших лёгких составляет 100 квадратных метров, а площадь нашего кишечника — более 200 квадратных метров. Мало кто задумывается, что наш организм постоянно подвергается атакам тысяч вирусов, патогенов и микробов. Когда мы моем руки, нам кажется, что наша кожа и слизистая оболочка является той самой линией обороны, на которую непрерывно нападают враждебные вирусы и микробы. Но мы не задумываемся, что самая большая площадь для нападения – это наш кишечник.

Микрофлора, которая живёт в нашем кишечнике, это не просто друзья, которые помогают нам переварить пищу. Все знают, что без микрофлоры человек просто умирает. Но эта же микрофлора является одной из линий обороны нашей иммунной системы. Как это работает? Вы, наверное, видели колбасу, покрытую белым благородным слоем плесени. Белая плесень – это микрофлора, которая живёт на поверхности колбасы, и эти микроорганизмы и являются защитниками, которые не дают захватить колбасу гнилостным бактериям.

Примерно по такому же принципу наша микрофлора защищает от захватчиков наше тело. Мы все на Земле настолько уникальные и настолько разные, что советовать одно и то же двум людям просто глупо, а иногда преступно. Если мы рассмотрим наш организм не в данный момент времени, а на протяжении десяти лет, то мы заметим, и это очевидно, что мы постоянно меняемся. То, что было полезно для нас десять

лет назад, может быть сегодня крайне вредно.

Мало кто задумывает из людей, что наше тело постоянно обновляется, идёт так называемый рециклинг клеток. Одни клеточки умирают, а на их место приходят другие. В среднем, каждые 85 дней мы имеем новое тело. Клетки костных тканей обновляются раз в несколько месяцев, но клетки желудка – раз в трое суток. Клетки кожи тоже обновляются достаточно быстро. Если взять среднюю величину, то можно говорить, что каждые 85 дней у нас с вами – новый организм.

Каждая клеточка знает, когда ей родиться и умереть. Когда приходит время, клетка сама себя убивает, и это называется апоптоз, процесс самоубийства. После того как клетка себя убила, внутри клетки находится специальный мешочек с ферментами, которые разрезают клетку на мономеры, и эти маленькие элементы являются кирпичиками для строительства новых клеток или используются живыми клетками как питание, как топливо.

Ещё приведу один интересный факт. Сегодня на Земле живёт примерно 7,5 миллиардов человек. Каждый человек состоит из 600 триллионов клеток. В каждой клетке 3 миллиона элементов ДНК. И если взвесить всё ДНК человечества, то оно будет легче, чем рисовое зёрнышко.

Ещё один научный факт. Вся современная наука знает о нашем теле только на одну десятую процента. Задумайтесь, дорогой интеллектуальный боец. Все современные знания, все современные учёные, знают о нашем теле только одну тысячную часть. Поэтому ни один здравомыслящий, порядочный, честный учёный никогда не даст Вам совет, что Вам есть. Скорее всего, он порекомендует Вам слушать свой организм. Помните притчу про трёх слепых мудрецов и слона? Когда трёх слепых философов спросили, что такое слон, один подошёл, взял слона за хвост и сказал: «Слон похож на верёвку». Другой слепой мудрец взял слона за хобот и сказал: «Он похож на змею». А третий обнял ногу слона и сказал: «Слон – это колонна». Теперь представьте, дорогой друг, слона, состоящего из тысячи самых разных элементов, и мы знаем только один. То есть мы практически ничего не знаем.

Я учу и прощу всегда учеников обладать критическим мышлением, т. е. самостоятельно мыслить, опираться на научные факты, логику, здравый смысл. Давайте вместе, дорогой друг, посмотрим на сыроедение с

точки зрения здравого смысла. Для меня лично очень важно, как работает наш мозг, чем он питается. Последние годы жизни, а точнее, последнее десятилетие я занимаюсь исключительно умственным, интеллектуальным и духовным трудом. Так вот, наш мозг питается полисахаридами, полисахарами и кислородом. То есть для того, чтобы я размышлял, мыслил, мог писать эту книгу, мой мозг получает топливо в виде двух компонентов: кислород и углеводы. Я делаю вывод: если я съем белок, значит, моему организму необходимо его переварить, переработать, вытащить из него сахара, если в этом белке их нет, значит синтезировать, переработать белок в полисахариды, в топливо, и после этого я могу эффективно думать и преподавать.

А если я съем жир? Или другую какую-то еду, всё равно, чтобы мой мозг эффективно думал, этот жир будет перерабатываться в углеводы. Зная это, несложно понять, что организму потребуется значительно больше энергии и сил переварить сырую еду, чем варёную. Дело в том, что, когда тот же белок или другая пища варится или жарится, подвергается термообработке, то огонь и высокая температура изначально разрывают белковые связи, предварительно как бы измельчают пищу. И нашему организму меньше требуется времени, чтобы из неё вытащить топливо. Нужно представлять, когда Вы употребляете пищу, помимо удовольствия и радости, главная задача еды – пополнить запасы нашей энергии. Очевидно, чем меньше сил и энергии организм тратит на переработку, переваривание еды, тем больше энергии остаётся у нас.

Каждый человек после обеда чувствует слабость, почему? Потому что около тридцати процентов крови приливает к нашему пищеварительному тракту, чтобы переработать пищу. Делайте выводы, наблюдайте за своим организмом и подбирайте те продукты, которые легко усваивает Ваш организм, на которые он тратит меньше энергии и сил и больше получает энергии.

Коли мы заговорили о работе Вашего мозга, а это главная сила, главное Ваше боевое преимущество, так как Ваше богатство, успех, слава являются результатом работы Вашего ума. Ваш статус, рейтинг в обществе определяет эффективность работы Вашей головы, Вашей умной головушки. Поэтому следует понимать, наш мозг весит примерно два с половиной процента от всего тела, а потребляет до сорока процентов кислорода. Чтобы закончить тему о питании нашего главного инстру-

мента успеха, нашей гениальной головушки, необходимо сказать: «Главным топливом для достижения богатства и успеха является кислород и сахар». Поэтому когда Вы выполняете сложную интеллектуальную работу: размышляете, думаете, ищете решение, очень важно как можно чаще проветривать помещение или гулять в парке и делать дыхательные упражнения.

Чтобы два раза не отвлекаться, сразу передам Вам тысячелетний опыт великих мастеров. Перед решением сложной интеллектуальной задачи сделайте следующую дыхательную гимнастику. Начинайте вдох низом живота. Когда Вы добились максимума, опуская живот вниз, следующая фаза вдоха выполняется мембраной, низом грудной клетки. Когда и клетка максимально выполнила выдох, подключается грудь. Вы продолжаете вдыхать, поднимая грудь вверх, дойдя до максимально возможной точки, задержите дыхание на семь секунд и выдох выполняйте в обратной последовательности: сначала выдыхаем грудью, потом, дойдя до максимума, продолжаем делать выдох мембраной, а затем максимально выдыхаем низом живота. Перед решением сложнейших задач выполните это упражнение пять раз и Вы наполните своё тело хорошим запасом кислорода, который необходим для эффективной работы Вашего мозга.

Возвращаемся к вопросу питания. Что эффективно, а что неэффективно? Я настаиваю, дорогой ученик, чтобы вы научились слышать свой организм. Я приведу пример из своей жизни. Когда-то в молодости я занимался профессионально спортом, греблей на байдарках. Однажды мы тренировались в 18-градусный мороз.

Так как водоём не замерзал, потому что мощная Краснодарская ТЭЦ постоянно сбрасывала в него горячую воду, то это позволяло нам тренироваться круглый год. Но и в Краснодаре бывают очень жестокие зимы. На мою беду, я подхватил ещё одну инфекцию. И тренируясь при -18 на воде, я настолько сильно отморозил, простите, свой зад, что вместе с инфекцией привело к очень большим проблемам. Мой сидячий образ работы не способствует увеличению кровообращения в области таза, и всё это вместе периодически приводило к очень неприятным болезненным ощущениям.

Естественно, как человек осознанный, я начал экспериментировать с питанием. И очень быстро я выработал свою систему помощи самому

себе. Например, от переохлаждений, бесконечных совещаний, на которых неудобно встать и выполнять физические упражнения, как только начинает меня беспокоить «пятая точка», я сразу меняю структуру питания. Я убираю продукты, которые без холодильника начинают гнить.

Представьте себе, летом Вы положили на траву кусок мяса, куриное яйцо, рыбу, курицу. Что произойдёт через несколько часов с этими продуктами? Они начнут жутко вонять, выделять трупный яд и очень неприятно разлагаться. При тёплой погоде мы очень быстро будем свидетелями тошнотворного гниения. И давайте представим, при этой же температуре, при таких же условиях мы положим на траву варёную кашу, овощи, фрукты, орехи, мёд, сахар. Эти продукты высохнут, с ними тоже будут происходить какие-то процессы, но гнилостного, трупного, тошнотворного запаха мы наблюдать не будем, и не будет гниения, который мы будем наблюдать в процессе разложения первой группы продуктов.

Так вот, когда у меня начинаются проблемы от крайне неправильного образа жизни, а это связано только с моей неорганизованностью и с личной моей ответственностью по отношению к своему телу, я сразу исключаю так называемые гнилостные продукты: мясо, рыбу, яйцо, курицу. Перехожу на вегетарианскую пищу. Через несколько дней моему проблемному месту становится намного легче, а если добавить к этому тренажёр или бассейн, через неделю моё тело становится как новенькое.

Я ни в коем случае не говорю, что одни продукты плохие, а другие хорошие. Мы все разные. Просто я привёл Вам пример, как, наблюдая со стороны за своим организмом, слушая свой организм, я подобрал конкретный приём, который помогает мне справиться с проблемой, которая периодически возникает от явно нездорового образа жизни и питания. Путешествуя с Петром Силкиным по Байкалу, а я скажу, красота там сказочная, её невозможно описать словами, меня поразило название одного мыса. Он называется Мыс Мертвецов. Когда я спросил у гида, почему его так называли, он рассказал мне историю. Оказывается, на этом мысе умерли девять рыбаков, которые отравились рыбой.

Я хорошо помню, как в этот момент я подумал: «А если бы они ели кашу, овощи, сыр? Они бы не смогли отравиться. Максимум, что с ними бы произошло – это понос или рвота». Но я не могу советовать Вам, мой дорогой друг, стать вегетарианцем или ещё кем-то. Это просто будет



глупо с моей стороны, а может быть, даже преступно.

Подбирая себе ту или другую структуру питания, необходимо помнить, что до семи лет наш организм как бы настраивается на те продукты, на то качество воды, которые окружают нас в детстве. Если мы возьмём северного человека и сравним его микрофлору с микрофлорой африканца, то мы увидим совершенно разные миры. Поэтому надо всегда помнить: если вы родились в Японии и с детства ели сырую рыбу и другую, свойственную японской кухне еду, то, переехав жить в Бразилию, где совершенно другой набор продуктов, вам будет очень тяжело. Точно так же как и бразильцу, который переехал в Японию.

Поэтому, дорогой интеллектуальный боец, я в сотый раз прошу Вас: «Слушайте свой организм! Исследуйте его, подбирайте те продукты, при которых вы максимально энергичны и эффективны». Сегодня это могут быть одни продукты, через десять лет они будут совершенно другими. Всё меняется, и Вы тоже меняетесь. Но один раз научившись слышать себя, один раз решив эту несложную задачу, Вы всю жизнь будете максимально эффективным человеком.

Если не рассматривать удовольствие, радость, которые несёт нам еда, то формула выбора продуктов очень проста: подобрать такие продукты, на переработку, переваривание которых наш организм тратит меньше энергии, а получает из этих продуктов её максимальное количество. Можно написать эту формулу ещё короче и проще: чем меньше мы тратим энергии на переработку продуктов и чем больше мы получаем энергии, тем эффективнее диета.

Научившись управлять процессом подбора эффективного питания, Вы, конечно, будете учитывать климатические условия. Холодной и лютой зимой – одна структура питания. Когда наступает жаркое лето – структура питания другая. Когда Вы очень много работаете физически или интеллектуально, испытываете перегрузки, Ваш рацион будет очень сильно отличаться от рациона, который Вы себе подберёте, находясь на отдыхе. Просто слушайте свой организм и задавайте себе вопросы.

Умного человека, осознанного человека, всегда интересует вопрос не только эффективности питания, но и долголетия. Есть такая наука, называется геронтология, наука о долголетию. Эта наука молодая. Учёные выдвигают много самых разных гипотез, которые иногда противопо-

речат друг другу. Но в чём мы абсолютно уверены, и это мудрецы и мастера знали ещё до научных исследований, это то, что самый верный путь к долголетию – недоедание. Абсолютно точно доказано, что люди, обладающие излишним весом, живут на 10–15 лет меньше.

Разные лаборатории проводили огромное количество экспериментов с мышами и крысами. Абсолютно точно доказано: животные, у которых был бесконечный, неограниченный доступ к еде, жили в два раза меньше, чем животные, которых содержали впроголодь, которые недоедали. Когда мы слышим шутку, что мы ложкой и вилкой роём себе могилу – это абсолютная правда. Здесь уже не поспоришь.

Сразу возникает вопрос: «Почему в мире появилось так много толстых людей?». Не так давно Всемирная организация здравоохранения заявила о том, что от переедания сегодня в мире умирает людей больше, чем от голода. А от голода умирает каждый день пятьдесят тысяч человек.

Ожирение каждый день убивает более пятидесяти тысяч человек на Земле. Это действительно планетарная проблема. Вокруг этой проблемы происходит огромное количество спекуляций, лжи и мракобесия. И очень много хитрых и ловких людей зарабатывают очень большие деньги, пропагандируя, продавая разные диеты.

Вопросом переедания, ожирения я занимался очень серьёзно. Потому что страдаю в силу наследственных причин и малоподвижного образа этой бедой уже несколько лет. А то, что ожирение – страшная беда, в этом у меня сомнений абсолютно нет.

Я общался с ведущими и гениальными учёными нашего мира. Я несколько лет собирал научные факты, данные. Я очень серьёзно занимался этой проблемой. Поэтому хочу поделиться опытом, который поможет Вам, дорогой ученик, если у Вас есть проблемы с лишним весом. А если Вы стройный как кипарис, то и читать дальше эту главу нет смысла. Просто переходите к следующей.

Прежде чем что-то преодолеть, прежде чем победить какой-то недуг, какую-то проблему, трудность, необходимо понять причину её появления. Я перечислю несколько причин, почему каждый день сегодня в мире умирает более пятидесяти тысяч людей. Первая причина: роль микробиоты. Сегодня совершенно точно доказано: одной из важнейших

причин переедания является та самая микрофлора, которая живёт у нас в кишечнике. И учёные совершенно справедливо воспринимают эти 1,5 килограмма живых полезнейших наших братьев меньших как ещё один живой организм нашего тела. Но это не все причины этой страшной беды.

Вторая причина, почему нас мучает лишний вес. Дело в том, дорогой ученик, что в нашем теле есть регулятор лишнего веса, но мы его постоянно обманываем. Для того чтобы понять, как это происходит, надо вернуться в прошлое. Давайте мысленно уберём из нашей жизни холодильники, супермаркеты, рефрижераторы, которые позволяют перевозить продукты из жарких стран в страны, где уже идёт зима и ничего не растёт. Несложно представить, как жили люди тысячи лет назад, как жили наши предки. У них в основном было монопитание. Когда созревали сливы – они питались сливами, когда созревали орехи – они переходили на орехи и так далее. Мы за обедом можем потреблять продукты, которые выросли на разных континентах или продукты, которые мы научились при помощи новых технологий хорошо сохранять. И поэтому, употребляя разные продукты, мы обманываем тот самый выключатель, барьер, который срабатывает, когда мы перееедаем.

Это легко доказать. Попробуйте перейти на монопитание, выберите абсолютно любой продукт. И если у Вас есть лишний вес, то перейдя на монопитание, как жили наши предки, Вы через несколько дней не сможете смотреть на этот продукт, абсолютно не важно какой: фрукты, каша, мясо. Главное, чтобы он был монопродуктом.

Тысячи лет наш организм строился, создавался, эволюционировал как потребитель монопродуктов, и последние сто лет мы завалили его самыми разными продуктами, которые появляются в естественной среде в разное время года. Это одна из важнейших причин ожирения.

Третья причина. Назовём её бизнес-причина. Тысячи лет люди умирали от голода, целыми городами, иногда странами. И вот в последнее время в странах первого и второго мира люди стали умирать массово от ожирения. И не последней причиной является бизнес-реклама. Обратите внимание, мы идём с Вами по улице города и со всех сторон нас атакует реклама еды и напитков. Мы открываем журнал и опять видим рекламу сети ресторанов, каких-то гамбургеров, суши, колбасы. С утра до ночи наше сознание программирует, бомбардирует, зомбирует бесконечная

реклама еды. Это серьёзная проблема. В борьбе за наши кошельки, за наши денежки производители самой разной еды тратят огромные деньги на рекламу. Охотясь за нашими денежками, они так промывают нам мозги, так действуют на наше сознание и подсознание, что это является причиной ожирения, точнее одной из причин ожирения.

Кстати о рекламе. Каждый год в мире корпорации и фирмы тратят пятьсот миллиардов долларов на рекламу. Как подсчитала ООН, если десять процентов этих денег потратить на еду, а это всего лишь пятьдесят миллиардов долларов, то человечество раз и навсегда победило бы голод, и в мире люди бы перестали умирать голодной смертью. Вот такие, брат, дела в нашем двадцать первом веке.

Ну и, конечно, ещё одна причина, которая убивает миллионы людей. Мы мало двигаемся, мы очень мало двигаемся. Если мысленно вернуться в прошлое, убрать из нашей жизни самолёты, поезда, эскалаторы, краны, электричество, пилы, комбайны и другие умные машины и механизмы, которые вывели нашу цивилизацию на совершенно другой технический научный уровень, то мы поймём, что наши предки тысячи лет, бесконечные тысячи лет все делали вручную. Они таскали воду, дрова, вручную распиливали бревна, собирали урожай. Книги не хватит, чтобы перечислить то, что они делали своим физическим трудом. В среднем наши предки проходили в день 15–20 километров. И за миллионы лет эволюции наш организм создан, заточен так, чтобы мы много работали и двигались. Например, когда мы выполняем физическую нагрузку, наши мышцы помогают кровообращению. Каждая мышца задействована в нагрузке и становится как бы маленьким сердцем. Также при помощи мышечной активности выводятся отработанные шлаки, продукты метаболизма. Когда мы двигаемся, наша лимфа в нашем теле циркулирует намного быстрее. А сейчас большинство профессий стали малоподвижными, не требуют такой работы, для которой был создан наш организм. И это сегодня колоссальная проблема.

Однако, среди обеспеченных, богатых людей толстых намного меньше, чем среди тех, кто работает на конвейерах, заводах. Меня всегда поражает тот факт, что когда ты останавливаешься в любой стране в пятизвёздочном отеле, где минимальная стоимость номера семьсот долларов и выше, и спускаешься утром в спортзал – абсолютно все снаряды заняты, на всех спортивных тренажёрах занимаются богатые и успеш-

ные люди. Почему осознанные, умные люди каждый день тратят минимум час, а иногда два на физические упражнения? Потому что без них нашему телу будет очень плохо.

Конечно, причин массового переедания и ожирения очень много. Но для того, чтобы Вы, дорогой ученик, начали размышлять и задавать вопросы, и посмотрели осознанно на причины ожирения, я думаю, приведённых мною причин достаточно.

Теперь о том, как бороться с лишним весом. Прежде чем поделиться с Вами личным опытом, я вспомню шутку Марка Твена по поводу бросания курить. Когда великого писателя спросили: «А Вы бросали курить?» он ответил: «Да, бросал и это очень легко. Я уже бросал больше ста раз». Ваш покорный слуга уже сто раз сражался и побеждал своё ожирение. Сразу хочу честно признаться – я очень волевой человек, профессионально занимался греблей на байдарках, был в юношеской сборной Советского Союза, получил звание мастер спорта и долгие годы занимаюсь карате. С волей, со свободным временем и с деньгами у меня всё нормально. В чём причина моего лишнего веса? Каждый день я проживаю как последний. Каждый день я задаю себе вопрос: «Что я могу максимально сделать для нашего великого дела, для изменения мира, для усовершенствования лидерской взрослой педагогики?» Я её называю педагогика Победителей. И очень часто я выбираю между физической нагрузкой и интеллектуальной. Я как бы жертвую своим телом ради сверхидеи. Это не громкие слова, это мой самоанализ, это моё понимание, почему я до сих пор не поборол лишний вес. И это, дорогой ученик, не оправдание. Я действительно стараюсь жить по формуле, которую сформулировал Махатма Ганди: «Живи каждый день так, как будто живёшь последний. Учись так, как будто будешь жить вечно».

Но о процессе и методах борьбы с лишним весом я знаю очень много. Я легко, без напряжения, сбрасываю за двадцать дней двадцать килограмм. Как это делается? Хочу поделиться практическими советами.

Совет первый. Перестаньте врать себе. Лишний вес образуется тогда, когда мы потребляем калорий больше, чем тратим. Представьте ванну, в которой есть отверстие, через которое вода вытекает и кран, через который вода втекает. Если поступать в ванну воды будет больше, чем вытекать, то ванна будет наполняться. То же самое происходит с нашим организмом. Других причин нет.

Когда мне начинают рассказывать сказки о том, что люди толстые и жирные потому, что у них не так работает эндокринная система или они толстые, потому что после родов, или потому, что они закончили заниматься спортом - я испытываю стресс. Это не так. Может быть, я приведу очень жёсткий пример, простите меня, но он правдивый. Посмотрите на фотографии узников концлагерей, неважно советских или немецких. Покажите мне на этих фотографиях хотя бы одного толстого человека.

Все причины, которые люди придумывают сами себе, являются в чистом виде отмазками, самообманом. Если Вы по-настоящему хотите похудеть – начните с правды. А правда заключается в том, что Вы тратите калорий меньше, чем потребляете. И неважно, причиной этого дисбаланса является Ваша работа главным бухгалтером или стресс, который Вы испытали в течение дня, а придя домой, сразу побежали к холодильнику, чтобы заесть эти неприятности. Будьте честны сами с собой! И давайте сами себе честно скажем, что самый лёгкий путь получить удовольствие – это открыть дверь холодильника. Несколько шагов, включаешь компьютер или телевизор, открываешь холодильник и ты ужеходишь в зону удовольствия, в зону животного свинского комфорта. Это правда. Для того чтобы выйти на пробежку во двор, пойти в бассейн или купить тренажёр и истязать себя в течение одного-двух часов, нужно прикладывать усилия. Это действительно тяжело. И в этом заключается правда жизни.

Мы каждый день делаем выбор: служить нашему телу или бессмертному духу и интеллекту. Каждый день в нашем сердце, в нашей душе происходит борьба между животным тупым свинским началом и бесконечно божественным, духовным, бессмертным. И мы всегда делаем выбор. Кто-то из наших знакомых перекладывает этот выбор на Бога, но я не думаю, что это разумно. У Бога своих хлопот очень много.

Для того чтобы стать на путь новой жизни, необходимо признаться себе честно в том, что вся ответственность за свинство, переедание, ожирение лежит только на нас. Пока мы это не сделаем, ничего хорошего в этом направлении, в жизни с нами не произойдёт.

Утверждаю, если взять сегодня самого большого толстяка и при помощи машины времени перенести в страшное прошлое и поместить его в концлагерь – через месяц, максимум два он превратится в стройную гибкую тростиночку. Ну правда же? Всё дело в мотивации.

По этому поводу есть очень хороший анекдот. Вы знаете, в Америке существует смертная казнь. В некоторых штатах человека лишают жизни через электрический стул. И вот в таком штате произошёл непредвиденный случай: заключённого привели на смертную казнь, но он такой толстый, что его не смогли впихнуть в электрический стул. Суд постановил отложить смертную казнь до того момента, пока бедолага не похудеет. Проходит месяц, год – а он не худеет. Для него нанимают известного диетолога. Диетолог с ним бьётся ещё два года – никаких положительных сдвигов. Репутация диетолога летит к чёрту, и он сам не может понять в чём причина, почему его методы перестали работать. В приступе откровения он обратился к толстому заключённому. «Слушай, у меня впервые такой случай. Я не могу добиться положительного результата», – со слезами на глазах, вопросительно глядя на толстяка, произнёс диетолог. На что толстяк усмехнулся и ответил: «Ты знаешь, дружище, мотивация у меня слабоватая». В этом анекдоте раскрыта вся суть похудения. Те, у кого мотивация сильная, худеют очень быстро и решительно, и с этим нет никаких проблем. А те, у кого мотивация слабовата, придумывают себе тысячи отмазок, отговорок почему они не могут похудеть. Они так себе убедительно врут, что сами начинают верить в эту ложь. Люди вообще охотно верят в то, во что хотят верить, это специфика и способности нашего ума.

Но если всё-таки Вы решительно хотите похудеть, позвольте дать Вам несколько советов, которые я отработал на практике. Первый совет – никогда не голодайте. Не испытывайте, пожалуйста, чувства голода. Как это можно избежать – просто набивайте свой желудок овощами: капуста, огурцы, свёкла, помидоры, салат. Не просто набивайте, а представьте, что Вы набиваете овощами ведро и Вам это ведро надо набить до отказа. Вы сначала аккуратно укладываете, а потом начинаете просто утрамбовывать, можно даже на этих овощах попрыгать, чтобы как можно больше поместилось в это ведро. Эффект набивания некалорийной едой нашего пищеварительного тракта простой – как только Вы набрали желудок и кишечник, у Вас пропадает чувство голода. И так делайте постоянно.

Почему это важно? Если Вы будете сбрасывать вес через чувство голода, то Ваш организм запомнит этот период отсутствия еды и как только Вы разрешите себе есть, он сразу же начнёт пополнять запасы,



потому что он испытал стресс. А отсутствие еды – это большой стресс для организма. Голод – это очень большой стресс и Вы наберёте вес ещё больше.

Хочу обратить особо Ваше внимание. Дискомфорт от уменьшения калорий Вы будете испытывать не больше трёх суток. Именно этого времени достаточно организму, чтобы он перешёл на внутреннее питание и стал поедать эти бесконечные запасы жира. После трёх суток Вы себя будете чувствовать очень комфортно.

Следующий добрый совет – не усушивайте себя. Как это часто делают спортсмены в тех видах спорта, где борьба идёт среди равных весовых категорий. Я это пробовал. Надеваешь на себя кучу тёплых костюмов, да ещё сверху болоневый костюм, два часа мучаешь себя на тренажёре, становишься на весы – ура, два килограмма сбросил. Но организм испытал стресс от жажды, и поверьте, очень быстро эти два килограмма он наберёт и ещё запас сделает. Поэтому добрый совет – при сбрасывании веса сделайте всё, чтобы не было стресса от голода и жажды.

Ну, а дальше всё очень просто. Чем больше Вы двигаетесь, тем больше сжигаете жира. Как профессиональный тренер хочу посоветовать Вам правильные и полезные виды нагрузки. Я рекомендую плавание, длительные прогулки, циклические тренажёры, в которых движения идут по эллипсу, лыжи, велосипед. Я не люблю и не понимаю нагрузки со штангой и честно, не понимаю людей, которые наращивают мышечную массу и при этом ещё потребляют какие-то странные препараты в банках.

Поясню, почему я сторонник плавания, прогулок, велосипеда и лыж. Когда Вы выполняете длительные циклические нагрузки, Вы не только сжигаете вес, но и укрепляете сердечно-сосудистую систему. Проблема штангистов и культуристов заключается в том, что часами пропадая в спортивных и тренажёрных залах, они действительно накачивают свои мышцы для внешнего эффекта. Но хорошо бы подумать и о сердце, сосудах и других важнейших системах, которые эволюционно заточены на длительное, циклическое выполнение нагрузки.

Чем осознанней становится человек, тем меньше он уделяет внимания физическому питанию. Вопросы: «Что я ем? Чем я питаюсь? Что



лучше, варёное или сырое?» – отодвигаются на задворки человеческого внимания. А вот вопросы: «Для чего я живу? В чём смысл моей жизни?» – выходят вперёд. Как говорила Агата Кристи, желудок – это хороший слуга, но очень плохой господин. Сегодня под воздействием рекламы, культурного наследия, мы очень много внимания и времени уделяем еде. Иногда создаётся такое впечатление, что для большинства людей питание тела и уход за ним превратились в смысл жизни. Мы едим с Вами, потребляем калории, чтобы улучшить мир, двигаться вперёд. К сожалению, много людей забыли об этом и с утра до ночи обсуждают, что полезно, что не полезно и совсем забыли для чего они пришли в этот мир.

Все эти знания, всю эту информацию можно сжать до вывода, состоящего из трёх волшебных, важных и умных слов: «Слушай свой организм!»

## ГЛАВА 16

# ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

*Депрессия — верный способ все изменить.*

*Уильям Берроуз*

Депрессия – это хорошо. Депрессия – одна из самых полезных штук на свете. Депрессия – это сигнальная система нашей души. Когда человек попадает в депрессию, ему не хочется вставать с кровати, ему не хочется идти на работу, ему не хочется просыпаться. Это означает только одно – его душа кричит ему: «Ты живёшь не своей жизнью. Ты делаешь не своё дело. Ты идёшь не своей дорогой. Остановись, включи свои мозги! Подумай и найди свою дорогу! Тогда вместо депрессии и тоски ты получишь счастье и радость!».

Человек всегда движется от боли к удовольствию.

Что же делают неосознанные болваны? Вместо того чтобы найти свою дорогу, они начинают глотать антидепрессанты горстями. Они отключают сигнальную систему. Но потом проходит время и депрессия начинает кричать с ещё большей силой. Глупцы опять пьют ещё более сильнодействующие таблетки, чтобы выключить полезнейшую сигнальную систему души. Я приведу пример: когда мы опускаем руку в кипяток, то нам становится нестерпимо больно. Мы испытываем мгновенно острую боль и резко с криком одёргиваем руку, вытаскиваем её из кипятка, чтобы спасти её. Когда очень холодно, мы также испытываем боль. Работают сигнальные системы, чтобы мы не отморозили всю руку. Теперь представьте человека, которому не нравится эта боль, которая спасает руку. Он считает эту боль и работу сигнальной системы большим злом. Представьте, что человек при помощи таблеток отключает свои нервные окончания, которые оповещают тело об опасности. Его рука больше не испытывает боль, он больше ничего не испытывает. Этот болван видит, что на дне большой кастрюли лежит серебряная ложка. Надо её достать. А в кастрюле налит горячий кипяток. И наш простофиля опускает руку за этой ложкой, долго не может её схватить и его рука сварилась – сварились мышцы и сухожилия. Он поднимает руку

и видит, что руки больше нет, есть только кусок варёного мяса. Но боли он не чувствует.

Так и с нашей душой. Отключив сигнальную систему души – депрессию – при помощи таблеток, проблема никуда не уходит. Просто человек не чувствует боли. Отключая боль души, он отключает единственную возможность спасти свою жизнь, найти свой истинный путь. Поэтому, дорогой друг, если с Вами произойдёт, случится депрессия, не пейте горстями таблетки, а наоборот, займитесь размышлением, поймите, что Вы в жизни делаете не так, и решительно меняйте свою жизнь. Может быть, Вы живёте с нелюбимым человеком, или, может, занимаетесь не своим делом, ходите на нелюбимую работу и живёте нелюбимой жизнью?

Душа кричит Вам через боль депрессий, просит Вас найти себя, создать новую семью или остаться одному, уехать в другую страну, сменить работу. Для человека неосознанного это, порой, сложно. Но для человека проснувшегося, осознанного это настолько очевидно, что если болит душа, надо бросать абсолютно всё и спасать её. И неважно, сколько Вам лет

Джорджо Армани, один из самых известных в мире дизайнеров, до 41 года работал врачом. Потом всё бросил на фиг и пошёл учеником в модельный дом Черрути. Сейчас его состояние 8,5 миллиардов долларов. Он один из известных модельеров и парфюмеров. Представляете, какую депрессию испытывал бы этот блистательный талант, если бы остался жить не своей жизнью.

Пифагор в 60 лет создал свою школу. До этого он успел побывать даже рабом.

Гай Юлий Цезарь в 51 год перешёл Рубикон и повернул ход истории.

Самый известный художник Америки – бабушка Мозес – впервые в жизни взяла кисти и краски, когда ей было 76 лет.

Полковник Сандерс, пенсионер-неудачник, стал создавать свой франчайзинг KFC (Kentucky Franchising Chicken), когда ему было 6 года.

Итоговый вывод этой главы очень прост! Ищите свой истинный путь, и депрессия мгновенно изменится и станет счастьем, а отсутствие энергии превратится в бесконечный поток жизненных сил.

## ГЛАВА 17

# ПУТЬ НОВОЙ МЕДИТАЦИИ

*В пустоте Вы найдете только пустоту, а в счастье — счастье, в силе — силу, в любви — любовь!*

**Владимир Довгань**

Зачем нужна медитация? Японский стодвухлетний мастер ответил мне: «Когда мы ходим в туалет, мы очищаем тело, когда моемся в душе — очищаем кожу, когда медитируем — очищается душа». В нашем ускоряющемся сумасшедшем мире роль медитации постоянно возрастает, потому что увеличивается объем получаемой нами информации и раздражителей, увеличивается скорость, увеличивается количество стрессов. В какой-то момент, чтобы не сойти с ума, не потеряться в этом бешеном водовороте событий, надо сказать себе «Стоп!» и посвятить время самому себе, заглянуть внутрь себя, навести порядок в душе, разобраться со своими мыслями и эмоциями. Великий Махатма Ганди один день в неделю ни с кем не встречался, оставался в одиночестве и занимался своим внутренним миром, и это не мешало ему так много сделать, войти в историю человечества. Как говорил Ганди: «Смысл жизни не сводится к её ускорению».

Люди странно устроены. Они признают прогресс только там, где им хочется. Каждый современный человек с зубной болью идёт к зубному врачу, где ему сделают обезболивающий укол, анестезию, вставят выпавший зуб. И чем больше у человека денег, тем лучшую медицинскую клинику он выбирает. Но этот же человек, когда речь заходит о медитации, не задумываясь выбирает старые методы и способы. Он не хочет даже подумать, что путь медитации — это путь развития, это путь нового. Раньше для того, чтобы удалить больной зуб, человека били деревянной кувалдой по голове, ведь не было современной анестезии. Огромное количество людей умирало на операционном столе просто от боли.

Представьте: миллионы несчастных больных, которым обычной пилой, без наркоза, отрезали ногу или руку или без наркоза делали опе-

рацию на черепе. Огромное количество этих несчастных умирало от болевого шока. Раньше, когда врачи не знали, что есть вирусы, микробы и бактерии, после операций людей перевязывали грязными гнойными тряпками. Смертность была колоссальной. Не так давно при рождении один из трёх детей умирал сразу, потому что врач, только что делавший операцию и удаливший гнойную ногу, немытыми руками принимал роды.

Для того чтобы понять, что старые методы медитации безнадежно устарели, необходимо мысленно вернуться в прошлое и посмотреть, в каком контексте и в какой среде эти методы рождались.

Тысячи лет люди жили в страхе. Не было электрического света. Люди умирали от голода, болезней и постоянных непрекращающихся войн. Средняя продолжительность жизни была 22–23 года. Люди искренне верили, что Земля плоская, что она стоит на трёх слонах, а три слона стоят на трёх китах. Люди верили, что можно дойти до края Земли и свалиться в пропасть.

Страх умереть от голода, страх быть побеждённым и проданным в рабство, страх невежества и ужас существования превращали жизнь наших предков в настоящий ад. И чтобы спастись от этого ада, великие мастера придумали медитацию, суть которой сводится к простому — уйти в тишину, уйти в пустоту. Отключить на время своё сознание от чёрного, страшного, мерзкого, жестокого, пугающего мракобесия и существования.

Если, находясь в аду, на время забыться и перенестись в пустоту, в тишину, в безмятежность, эта тишина покажется раем. При помощи этой тишины люди тысячи лет очищали душу. А от чего древние люди убежали в тишину? От ужаса, от боли и страданий, от страха и слёз. И это разумно и понятно.

Представьте человека, которого долго бьют и пытаются, а потом перестают бить — этот человек испытывает счастье, эйфорию. Он уже в раю только потому, что его перестали бить. По этому принципу разработаны сотни техник самых разных медитаций.

Отключить ум, забыться, убежать в пустоту и отдохнуть в этой пустоте, привести свою душу в порядок. Но мир для многих людей очень сильно изменился. Увеличилась продолжительность жизни. Сегодня

люди с деньгами имеют доступ к прекрасной медицине. Мы летаем на самолётах, мы общаемся по Skype, мы получили доступ через Интернет к бесконечному количеству полезных знаний.

Почему же мы должны трусливо убегать в тишину?

Почему же мы должны до сих пор ездить на ослах и лошадях, когда есть прекрасные автомобили, самолёты, поезда?

Почему человечество боится модернизировать, улучшать медитацию?

Великий Будда не создавал религию. Он убедительно искренне просил своих учеников не делать из его учения религию и просил приобретать свой опыт. Однажды он пришёл с учениками на берег реки и рассказал историю: «Однажды я переправился через эту реку, построив плот. Что потом я сделал с этим плотом? Выкинул!»

Никому в голову не придёт таскать с собой плот!

Почему сегодня мы боимся нарушать каноны, рождённые в страшном, чёрном, ужасном Средневековье, где людей сжигали только за то, что они говорили, что Земля круглая, где красивых женщин сжигали как ведьм? И у инквизиции был очень убедительный тест: женщину связывали и бросали в воду. Считалось, что если она утонет, значит, она хороший человек, не ведьма, а если всплывёт — она ведьма и её надо сжечь.

К счастью, мы с Вами живём в современном мире. Мы знаем, что Земля круглая. Мы знаем, что есть микробы и бактерии, что именно они являются причиной большинства заболеваний на земле. Абсолютно всё, к чему прикасается гений человека, улучшается и модернизируется. Все отрасли — транспорт, энергетика, медицина, строительство, генетика, сельское хозяйство — абсолютно всё прогрессирует, растёт, развивается. Кроме медитации.

Я задаю себе вопрос: почему мы не слышим Будду, который призывал нас приобретать свой опыт, ломать стереотипы старых заблуждений, идти к прогрессу, процветанию и счастью? Чтобы сегодня выйти и миллионам-миллионам медитирующих по-старому людей сказать: «Вы заблуждаетесь! Вы находитесь в средневековом заблуждении!». Для этого нужны мужество, осознанность и здравый смысл.

Изучив более двухсот видов медитаций в самых разных странах

мира, я пришёл к выводу, что все они безнадежно устарели.

Зачем погружать своё сознание в пустоту и тишину, зачем отключать свой ум, воображение, когда можно переместить своё сознание, свою душу в атмосферу счастья, радости, великодушия, любви?

Я лично между пустотой в медитации выбираю мир, наполненный светлой энергией, счастьем, любовью, оптимизмом, великодушием, бесконечностью и вечностью. После моей медитации, которую я назвал «медитацией Победителей», Вы не захотите возвращаться в холодную, пугающую бессмысленную и тупую пустоту. Как же меня раздражают неосознанные мастера, которые продолжают ездить на ослах и лошадях и при этом, как попугаи, повторяют: «Отключи свой суетливый ничтожный ум. Ум — это рябь на поверхности воды. Войди с бесконечную пустоту, в бесконечную тишину. Именно там ты приобретёшь истину. Именно там ты встретишься с вечностью...»!

Как глупо это звучит! Какая-то чушь... От пустоты рождается пустота. От темноты рождается темнота. За тысячи лет в старых медитациях созданы очень убедительные образы и смыслы — почему человек должен отключить свой ум и погрузиться в бесконечную пустоту и тишину? Для меня — думающего, осознанного человека — всё это полная чушь. Эти люди до сих пор продолжают верить, что Земля плоская, и до сих пор пропагандируют то, что уже совсем устарело. Вместо света, радости, любви они ведут людей к пустоте, тишине и темноте. Средневековое мракобесие, застой и трусость продолжают управлять этими неосознанными лжемастерами. Для того чтобы подтвердить свои слова делом, я предлагаю, дорогой Победитель, не доверять мне слепо, а относиться всегда критически к тому, что я говорю. Проверяйте мои слова. Изучайте их, исследуйте.

Как можно понять, какое яблоко вкуснее? Нужно попробовать одно и другое. Как можно понять, что старые трухлявые бестолковые медитации — это полная глупость и заблуждение? Нужно просто сравнить их с новой медитацией. Я не претендую на истину. Я такой же искатель, такой же ученик, как и Вы. Я просто хочу поделиться с Вами новым открытием, новым подходом. И я абсолютно уверен, Будда, Бодхидхарма, Лао-Цзы сейчас аплодируют нам с небес за то, что у нас с Вами хватает смелости хотя бы пробовать, сомневаться, идти дальше.

Мою «медитацию Победителей» можно найти в Интернете. В Школе Победителей я сегодня всё больше преподаю и делюсь опытом через Интернет. Но и через книгу я могу Вам передать новую развивающую, наполняющую счастьем душу медитацию. Попробуйте сравнить. Я на тысячу процентов уверен, что, наполнив свою душу и сердце, своё сознание радостью, любовью и счастьем, Вы потом не сможете медитировать по-старому. Вы не сможете потом возвращаться в тишину, темноту и пустоту.

Итак, я утверждаю, что всё гениальное — просто. И моя медитация очень просто передаётся за несколько минут. Даже через текст книги. Вся эта глупость о том, что для того, чтобы научиться медитировать, необходимо тренироваться 10–20 лет, это такая же чушь, такое же заблуждение, как и старый наркоз — вместо укола бить деревянной здоровенной кувалдой по голове, да так, чтобы сотрясение было.

Прямо сейчас, прочтя короткие пояснения, Вы уже через час будете мастером в светлой, доброй и новой, бесконечно умной «медитации Победителей».

Сядьте или лягте поудобнее. Сделайте так, чтобы Ваше тело приняло максимально удобное положение, чтобы Вы как можно меньше внимания обращали на тело.

Древние шутили: «Очень сложно медитировать с острым камнем в башмаке». Медитация — это духовное, эмоциональное, энергетическое и интеллектуальное развитие. Тело нас абсолютно не интересует. Задача тела в нашей медитации заключается только в одном — чтобы оно нам как можно меньше мешало, чтобы мы на него как можно меньше обращали внимание.

Сделайте лёгкий вдох и слегка напрягите мышцы ног. Выдыхая, расслабьте мышцы ног. Затем сделайте следующий вдох. Вдыхая, напрягите мышцы рук. Расслабляясь, выдыхая, расслабьте мышцы рук. Представьте, что Ваши руки стали ватными, тяжёлыми. Затем сделайте ещё один лёгкий вдох и слегка напрягите мышцы живота. Выдыхая, расслабьте мышцы внизу живота, представьте, что они стали ватными. Новый вдох — и слегка напрягаем мышцы груди. Выдыхаем и расслабляем мышцы груди. Делаем ещё один прекрасный вдох и слегка напрягаем мышцы лица. Выдыхая, расслабляем мышцы лица.



Всё, мы готовы к медитации. Включив своё воображение, свою фантазию, представьте, что Вы поднялись из своего тела и начинаете бесконечно быстро расти. Вот, Вы уже стали таким большим, что видите дом, в котором медитируете, или место с высоты птичьего полёта. И при этом мысленно повторяйте интеллектуальные энергетические ключи: «Ещё быстрее растёт моё счастье, ещё быстрее растёт мой разум, ещё быстрее растёт мой гений, ещё быстрее растёт моя удача, ещё быстрее растёт моя сила, ещё быстрее растёт моё богатство. Я самый счастливый человек на свете. Я желаю всем людям счастья. И я самый богатый человек на свете. Я желаю всем людям богатства. Ещё крепче становится моё здоровье. Ещё быстрее растёт моя энергия, мой дух, моя уверенность, мой оптимизм».

Вставляйте те категории характера или жизни, которые хотите в себе развить. Самое главное — эти категории должны идти в сочетании с важнейшей фразой: «Растёт ещё быстрее. Развивается ещё быстрее».

Слово «ещё» — важный ключ к вашим сверхспособностям. Когда Вы произносите «ещё быстрее растёт мой гений», значит, Вы уже гениальны. Включите ещё больше воображение, сделайте картинку, которую Вы наблюдаете сверху, ярче и чётче в два раза. Мысленно представляйте, что Ваша личность, Ваш дух, Ваше сознание постоянно развивается. Вы растёте с огромной скоростью. И вот Вы уже наблюдаете за происходящим на Земле с высоты десяти километров, с высоты полёта самолёта.

Внизу Вы увидите облака, леса, реки, озёра. С высоты десяти километров Вы вновь повторяйте волшебные мантры. Повторяйте их весёлым, радостным, уверенным, счастливым голосом — и мысленно продолжайте рост. И вот представьте, что Вы уже настолько большой, что Земля, наша матушка планета по сравнению с Вами выглядит как красивый, с голубыми океанами, с зелёными лесами, футбольный мяч. Мысленно обнимите нашу Землю руками. Повторите волшебные ключи — ключи к Вселенной, к энергии мироздания, к Вашим сверхспособностям, к Вашему гению. И самое главное — пожелайте искренне абсолютно всем людям на Земле, и хорошим, и плохим, здоровья и счастья.

Мы не будем с Вами судить людей. Победители не осуждают и не судят. Только Бог судит людей после смерти. Вы просто поймите, что Ваше сердце настолько великодушно, Ваша душа настолько глобальна и велика, что любви и доброты хватит на всех людей на Земле. Поэтому

мысленно своей любовью, теплом и добротой наполните сердца всех людей на Земле. А наш рост, рост нашей личности, нашего гения, нашего богатства и успеха, рост нашего счастья, радости и оптимизма продолжается ещё более стремительно.

И вот уже наша Галактика, Млечный Путь, красивая спираль, состоящая из миллиардов сверкающих цветных драгоценных звёзд, рядом с Вами размером с тот же футбольный мяч. И Вы наполняете своей любовью, своей добротой всю Галактику, потому что в Вас столько любви, доброты, энергии и силы, что Вы можете согреть ими все миллиарды звёзд нашей прекрасной Галактики.

Но рост продолжается. Повторяя информационные энергетические ключи, Вы представляете себя бесконечностью и вечностью, потому что Ваша любовь вечна, Ваша любовь бесконечна, Ваша душа вечна и бесконечна во времени и в пространстве. Вы и есть бесконечность.

Представляйте, что каждый атом Вашего тела наполняется великой силой, абсолютным здоровьем. Представляйте, что всю любовь бесконечности, весь гений впитала в себя Ваша бесконечно прекрасная душа.

И вот уже пора возвращаться домой, чтобы передавать Вселенские знания и Вселенскую любовь, Вселенский гений своим близким и родным и всему человечеству.

Мы с радостью возвращаемся домой. Включаете воображение и представляете, как приближаетесь сначала к нашей Галактике, к нашей прекрасной, бесконечно красивой спирали. Обнимаете нашу Галактику, наполняете её своей любовью и счастьем. Затем с ещё большей радостью Вы возвращаетесь в свой дом, в своё тело, в свою жизнь. И вот уже Солнечная система приближается как удивительно красивый, бесконечно совершенный дом.

И вот мы уже совсем близко от своего прекрасного дома. Вновь обнимаем нашу прекрасную Землю, бесконечно красивую. С ещё большей искренностью, с ещё большей радостью мы желаем всем людям на Земле счастья, богатства, процветания и здоровья. И чем искреннее мы желаем, тем больше здоровья и счастья будет у каждого из нас.

Затем мы с радостью возвращаемся в своё тело, наблюдая сначала его с высоты десяти километров, потом с высоты птичьего полёта. Наша душа, собрав всю любовь мироздания, всю энергию радости, счастья,

весь гений мироздания, вернулась в наше молодое, здоровое, гибкое, красивое тело.

Затем наступает приятное детское пробуждение. Обязательно надо потянуться, как в детстве. Так же, как мы это делали в кровати, когда были детьми. Мы всегда просыпались с улыбкой и делали «потягушки», радуясь, что наступил новый день.

Вот с этим ощущением, с детскими «потягушками», с улыбкой на лице мы начинаем новую жизнь, новый путь. Выполнив «медитацию Победителей» всего лишь раз, Вы уже становитесь мастером и можете преподавать своим близким, родным, друзьям. Всё гениальное просто, а всё простое гениально.

Если Вы не почувствовали колоссального прилива сил, радости, оптимизма после первого выполнения моей медитации, это понятно. Для того чтобы наслаждаться ездой на велосипеде, необходимо привыкнуть к нему, необходимо уверенно научиться им управлять. Но и выполнив это волшебное, мощнейшее упражнение раза три, потом обязательно попробуйте устаревшую глупую, бессмысленную медитацию отключения ума. Попробуйте погрузиться, как это советуют совершенно не понимающие ничего в развитии гения, и в развитии мысли мастера-попугаи. Они только и могут повторять то, что когда-то сделали великие Будда, Бодхидхарма. Они не слышат своих учителей, которые призывали развиваться, исследовать этот мир, создавать что-то новое, а не держаться за старый плот и всю жизнь ходить с этим прогнившим старым плотом по современным дорогам с современными технологиями.

Я уверен абсолютно: выполнив мою медитацию три раза в течение недели, Вы не сможете больше вернуться к старому. Это всё равно что встать из кресла современного стоматолога, прийти в прошлое и попросить, чтобы Вам грязными клещами, которыми выдёргивают подковы, выдернули Ваш больной зуб, а вместо анестезии врезали кувалдой по голове. Вы не сможете это сделать, потому что разум всегда побеждает глупость, потому что свет и любовь всегда побеждают тьму и пустоту.

И обратите внимание, какой огромный бизнес развернули лжемастера, годами обучая людей глупым, пустым, вредным медитациям! За всеми громкими словами о просветлении, о душе, о духовности несложно заметить бизнес, где крутятся сегодня миллиарды долларов. До-

верчивые ученики из западных цивилизаций, увидев очередного факира в чалме, с третьим глазом, нарисованным между бровей, доверяются этому шарлатану и вместо просветления и прогресса добровольно идут по пути деградации, пустоты и тьмы. Вместо просвещения их ведут в пропасть тьмы, в болото мракобесия и глупости.

Дорогой Победитель, я на себе испытал более двухсот самых разных медитаций и утверждаю, что все они бессмысленны, глупы, а в большинстве случаев вредны. Точно так же, как и вредна сегодня грязная, неосознанная, убивающая людей медицина.

Делаем важный вывод. Хватит бесконечно всматриваться в пустоту— пора понять, что в пустоте Вы найдете только пустоту. Ваше сознание— это бесконечно большой дворец, в котором живет Ваша бессмертная душа. Пустота— это темнота, любовь и счастье- это свет. Наполняйте свою душу светом любви, радости и счастья.

Но я призываю Вас не верить мне, а идти своим путём! Экспериментируйте, пробуйте, исследуйте!

Путь Победителя — это путь исследователя, путь первооткрывателя, путь смелого сердцем.

## ГЛАВА 18

# ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

*О важности открытия можно точно судить по тому, сколько усилий власти прилагают к его сокрытию.*

**Уильям Берроуз**

На Земле живут две цивилизации – цивилизации Востока и Запада. Тот, кто не был в Китае, Японии или Индии, вряд ли поймет, о чем я говорю. Так же, как человек восточный, проживший здесь всю жизнь, вряд ли поймет каноны западной цивилизации. Но Вы, наверное, слышали, что на Востоке есть понятие "просветление души". Как сказали бы японцы, "сатори". Мне посчастливилось в поисках мудрости и знаний посетить вершины Тибета, самые тихие и закрытые монастыри Японии и Китая. Я дружу с величайшими мудрецами Индии. Профессионально занимаясь в течение многих лет карате, а карате – это путь духа, – я научился понимать, что такое путь просветления души. Я думаю, что ни у кого нет сомнения, что есть такой путь. Мы часто слышим, что Гаутама Будда был просветленным человеком. Он достиг "сатори", достиг просветления.

Очевидно, величайшие духовные лидеры нашей цивилизации, нашей планеты достигали удивительного состояния – просветления души. Когда я был начинающим предпринимателем, у нас в доме не было денег, жили очень бедно. Чтобы протянуть до следующей зарплаты, мне приходилось одалживать деньги, и мою душу сознание парализовал страх, что я не смогу отдать долг. Но когда я встал на путь предпринимательства и начал зарабатывать, то задумался о развитии души. Я жил в маленьком провинциальном городке, в котором практически не было мудрецов. Все мои познания в области просветления души сводились к странным картинкам, изображающим людей, сидящих в позе лотоса. По книгам я знал, что путь просветления, путь развития души – это путь уединения. Я четко представлял себе, что для развития души нужно уйти от мирских забот, поселиться в каком-нибудь лесу, в пещере, в пустыне, скрыться от земной суеты за толстыми стенами храма, став монахом и

отказавшись от всего материального. В моем представлении сложился устойчивый стереотип: "Путь просветления – это путь затворничества, отказа от материальных благ, это путь уединения". Знаменитая фраза, вырванная из контекста, только подтверждала мои заблуждения. В Библии сказано: "Удобнее верблюду пройти сквозь игольное ушко, чем богатому войти в Царствие Божье".

Размышляя как-то над старыми стереотипами, я пошутил: через обычное игольное ушко верблюда можно проташить, разобрав его на маленькие молекулы. А если сделать иголку большую, с десятиэтажный дом, то маленькое ушко превратится в огромные ворота, через которые спокойно пройдут тысячи верблюдов.

Эти старые стереотипы и заблуждения отняли у меня двадцать пять лет жизни. Я хорошо помню, как метался между духовным успехом и материальным достатком, между духовностью и материальными провалами. Двадцать пять лет жизни я прыгал из стороны в сторону. Когда у меня появлялись деньги, семья начинала жить в достатке, и мой внутренний голос призывал меня идти по духовному пути. Я отказывался от всего материального и устремлялся по пути развития души. Через год-два мои материальные дела приходили в упадок. И страх голода, нищеты и бедности заставлял меня вернуться на материальный путь. Страх не за себя, а за близких и родных. Даже не страх, а ответственность, которая присуща каждому Победителю. Ответственность за своих родителей. Ведь они же нас вырастили, отдали нам свои лучшие годы, и мы обязаны заботиться о них всю жизнь, уважать, благодарить их.

Если у Вас есть ребенок, разве не Вы приняли решение взять ответственность за него? Разве мы можем бросить детей, проявив тем самым высший эгоизм, и уйти, спрятаться от мира в какой-нибудь пещерке и заниматься своим духовным ростом? Это тоже предательство. Это недопустимый путь!

Так и проходила моя жизнь на бесконечных качелях. Когда я шел по пути материального богатства и успеха, в доме сразу появлялись деньги и финансовая свобода, но моя душа стонала и мучилась. Это заставляло меня бросить путь материального богатства и стремительно идти в другую сторону – по пути духовного развития и духовного богатства.

Так продолжалось двадцать пять лет, пока я не осознал простую и

важную истину: можно идти к просветлению через материальные богатства и успех, если воспринимать их как тренажер для развития бессмертной души. Если мы рассматриваем деньги, славу, успех как такой тренажер, то перестаем метаться, перестаем разрывать свои силы, время и жизнь на две половины – духовную и материальную.

Для того чтобы идти к просветлению, не скрываясь от трудностей жизни, чтобы идти к "сатори", как японцы называют просветление, через порой неприятные и грязные ситуации, нужно обладать особым мужеством. То есть просветление, добытое в материальных битвах в реальной жизни, это особое просветление. Оно стоит намного дороже, чем просветление, достигнутое в пещерке или келье.

Нельзя становиться рабом денег. Как только человек становится им – человека больше нет, есть биоробот, которым управляют деньги. Именно деньги говорят такому биороботу, к кому идти на день рождения, с кем дружить, за кого выходить замуж. Можно говорить об эффективности биоробота, о его конкурентоспособности, но о духовной личности, о душе речи быть не может. А если мы делаем деньги своими инструментами, и они становятся полезными слугами, то ежедневное бизнес-сражение в нашем безумном неосознанном социуме становится настоящим тренажерным залом для развития души. Как только я это осознал, в моей душе наступили покой и гармония.

До меня мастера в течение тысяч лет призывали своих последователей уйти от жизни ради просветления: спрятаться в лесу, в монастыре, в горах, в пещерах, отказаться от родных и близких и заниматься своим просветлением, идти по пути развития духовного богатства и бессмертия души. На самом деле этот путь намного важнее материального пути. Но, как бы мы ни старались, тело, пусть даже очень спортивное и подтянутое, смертно, и вскоре оно превратится в кусок гнилого мяса, в кучку пепла, мусора. А душа бессмертна. Даже сейчас, когда Вы читаете мою книгу, дорогой Победитель, Ваша душа занимает во Вселенной пространство, равное миллиардам галактик, она одновременно находится везде. И в какой-то степени это доказывает квантовая физика.

Конечно, выбирая между духовным и материальным развитием, здравомыслящий человек всегда выберет развитие бессмертной души. Мы приходим в этот мир, в наши тела только с одной целью – улучшить душу. Сделать ее совершеннее, улучшить интеллект, гений, оптимизм,

великодушные, способность любить и творить добро. Ради этого мы приходим в этот мир.

А как же быть с родителями, с другими близкими людьми? Как без денег, без материального успеха вернуть им с уважением то, что они вложили в нас? Здесь все очень просто. Необходимо мысленно возвыситься над материальным богатством, успехом, славой, властью. Нужно правильно расставить приоритеты. Главная миссия на Земле, главная цель – это совершенствование души. И на пути материального успеха – в бизнесе, политике, искусстве, науке, воспитании детей – это тренажер для совершенствования души.

Как только Вы мысленно обрываете власть над деньгами, власть над властью, славой, успехом, то сразу становитесь в тысячу раз сильнее, потому что слава и успех часто мимолетны. Когда мы богаты, судьба, чтобы закалить наш дух, может бросить нас в яму нищеты. Потом мы выкарабкаемся из этой ямы, чтобы снова стать богатыми. Окружающие то восхищаются нами, то презируют нас, то аплодируют нам, то смеются над нами. Если мы однажды поняли, что все это нужно для того, чтобы развивать душу, интеллект, гений, то и падать, и подниматься будет легко.

Когда мы понимаем, что деньги – это наши слуги, их очень легко зарабатывать. Мы не боимся рисковать, не боимся их вкладывать и терять. И поэтому денег у нас будет намного больше.

Странно устроено человечество. Мы боимся развивать в духовном направлении человеческую мысль. Будда, Лао-цзы, Бодхидхарма, Прабхупада, Сергей Радонежский, Махатма Ганди были просветленными людьми и величайшими мудрецами, величайшими душами своего времени.

Но мир меняется. И мы меняемся – становимся умнее, глубже. Уровень образованности за последние сто лет вырос поистине фантастическим образом. Никому же сегодня не придет в голову, ну, за исключением некоторых сумасшедших, отказаться от современного транспорта! Зачем неделями переплывать океан, когда можно за несколько часов перелететь его на самолёте? Зачем ездить в школу и на работу на лошадях и мулах, если есть прекрасные автомобили и велосипеды?

Транспорт – лишь одна отрасль развития человеческого гения. Поднимитесь мысленно на тысячи километров над Землей и посмотрите, как ежедневно миллионы железнодорожных вагонов, кораблей, самолетов,



рефрижераторов, грузовиков, автобусов перевозят миллиарды тонн грузов и людей. Только в транспортной сфере научная и технологическая мысль за сто лет сделала прорыв, о котором наши предки не могли даже мечтать!

Представьте себе, как наши дедушки и бабушки реагировали, впервые увидев самолёт. Я хорошо помню, как рассказывала бабушка: "Когда впервые самолет пролетел над ярмаркой, люди в шоке разбегались, крестились, переворачивались телеги". Люди в ужасе кричали, потому что думали, что пролетел какой-то дракон, опасное чудовище, ведь до этого они никогда не видели самолета. Они видели птиц – как парят орлы, как летают голуби. Но никто никогда не видел такую огромную птицу – самолет – страшную, с ревущими моторами.

Сегодня мы видим в небе белоснежные следы реактивных лайнеров. Одна из моих специальностей – инженер-механик. Недавно я посчитал, что за всю жизнь совершил более двух с половиной тысяч авиационных перелетов. Я хорошо представляю, как работают все системы самолета. Как инженер я понимаю, как работает гидравлическая и электрическая система, как устроены турбореактивные двигатели, шасси и тормоза. Я понимаю, как действует закон Бернулли. Но когда я сажусь в современный самолет, то часто удивляюсь, как эта многотонная машина, эта "стальная птица" на огромной скорости переносит нас на тысячи километров. У меня самолет всегда вызывает восхищение и удивление. И я всегда задаю себе вопрос: "Как человечество за сто лет могло сделать такой гигантский скачок в своем научном, техническом, технологическом развитии?".

В течение тысяч лет люди даже не мечтали летать. Они не могли представить себе, что человек может парить, как птица. И спустя сто лет после инженерного научного подвига братьев Райт мы летаем быстрее и дальше, чем какие бы то ни было птицы. Разве это не чудо? Разве это не торжество человеческого гения, не доказательство стремительной эволюции инженерной научной мысли? То же касается медицины, энергетики, сельского хозяйства, строительства.

Человечество практически во всех направлениях за последние сто лет сделало колоссальный скачок. Давайте еще раз мысленно вернёмся в прошлое и представим, как бы реагировали наши прадедушки и прабабушки, увидев iPad или телевизор. У них бы мозг взорвался! Они бы пытались заглянуть в телевизор, думая, что там пляшут и поют какие-то волшебные

существа. А мы сегодня, не задумываясь, разговариваем по Skype и видим друг друга на расстоянии тысяч километров. Это настоящее чудо! Это плоды, результаты научного прогресса.

Но почему же мы боимся так же стремительно и разумно совершенствовать духовные практики, искать новые пути просветления личности, просветления нашей души? Почему мы боимся экспериментировать и пробовать? Почему мы боимся решать задачи на пути достижения материального и духовного богатства?

На мой взгляд, нужно так же решительно пробовать, экспериментировать, искать новые смыслы, новые подходы, новые методы развития нашей духовности, достижения просветления души.

Я глубоко убежден, что пришло время абсолютно нового подхода к достижению просветления. Этот путь я испытал на себе, и я утверждаю: для того, чтобы достичь состояния просветления души, не надо уходить в пещеру, не надо бросать семьи и друзей, не надо бояться ежедневно сражаться в гуще бизнес-свершений, не надо убегать от реальности. Наоборот, надо с радостью достигать максимального богатства, чтобы больше сделать добра, больше построить школ, больниц, чтобы получить больше возможностей помогать людям. Ведь все равно сто раз в день не поешь, на ста автомобилях не поедешь. Все равно количество материального продукта, который потребляет отдельно взятый человек, очень невелико.

Даже заработав все деньги мира, Вы не сможете их съесть, не сможете унести с собой в могилу. Вы все равно поступите мудро и заставите эти деньги работать на благо человечества, на помощь слабым и обездоленным. Поэтому, дорогие Победители, именно с нас начинается новая эпоха Просветления – просветление через достижение материального богатства.

По моему мнению, пора избавиться от глупых заблуждений, которые заставляют нас постоянно выбирать между путем духовным и материальным, между здоровьем и счастьем.

Надо идти по пути истинной гармонии: быть материально богатым и стремиться к еще более быстрому духовному развитию.

Я уверен, что материальный путь достижения богатства, славы, успеха – это самый лучший тренажер для развития нашей души. Самый короткий путь к просветлению – это добиваться духовного совершенства в ежедневных соревнованиях и битвах за материальные богатства. Человек

рожден для счастья, как птица – для полета. У человека всегда два крыла – материальное и духовное.

И духовное развитие занимает главное место в нашей жизни, потому что душа бессмертна, она вечна!

## **ДОРОГОЙ ДРУГ! И ЕЩЁ РАЗ О САМОМ ГЛАВНОМ — О ВАШЕЙ ЖИЗНИ, О ЖИЗНИ ВАШИХ БЛИЗКИХ И РОДНЫХ!**

Поговорим ещё раз о самом главном. Мир делится на богатых и бедных, на здоровых и больных, на счастливых и несчастных. Вы на чьей стороне? Если Вам нравится Ваша жизнь, не надо ничего менять. Но если Вы, как и я, как тысячи, тысячи Победителей, стремитесь, мечтаете о другой жизни, интересной, яркой, богатой, счастливой — срочно приходите на мои интеллектуальные тренировки! Ваше богатство и успех — это результат работы Вашего ума. Ваша счастливая жизнь напрямую зависит от постоянных тренировок в моём «интеллектуальном спортзале»! Чем больше тренировок ума и духа, тем быстрее Вы придёте к счастливой, успешной, богатой жизни! Выбор за Вами. Сейчас впервые Вы, как в мудрой сказке добрый сильный богатырь, стоите на перекрёстке и решаете, выбрать новую дорогу счастья и богатства или идти по старой. Всё зависит от Вас, поэтому расскажу Вам мудрую притчу.

В город приехал мудрый мастер, люди восхищались его мудростью и добротой, у него было большое доброе великое сердце. Люди стали приходить к нему за советом и поддержкой. Он стал настолько уважаемым и знаменитым, что местные мудрецы на его фоне казались просто карликами. Затаив обиду и ненависть на истинного мастера, они решили его опозорить. Дождавшись, когда вокруг мастера собралось много людей, хитрец-завистник подошёл к великому мастеру, протянул ему зажатый кулак и спросил: «О великий мастер, ты всё знаешь и ведаешь! В моей руке бабочка. Скажи: она мертва или жива?» План подлецов был прост: если мастер скажет, что бабочка жива, негодяй сожмёт кулак и убьёт её, а если мудрец скажет «мертва», то он её выпустит. Любой ответ мастера будет провальным, неверным. Так они хотели опозорить Учителя. Мастер улыбнулся и сказал: «Всё в твоих руках!».

Всё в Ваших руках, дорогой Победитель! Всё в Ваших руках! Быть бо-

гатым или бедным? Вам решать, и только Вам! Быть счастливым или несчастным? Решать Вам!

Дорогой Друг! Я хочу Вам загадать загадку: может ли слабый маленький человек победить сильного и большого? Правильный ответ — да, если он владеет приёмами карате! Может ли бедный и неуверенный человек победить олигарха? Да!!! Если он занимается в школе «Интеллектуального Карате». Потому что я собрал лучшие методики развития личности, созданные человечеством за 8 тысяч лет! Ваше богатство и успех — это результат работы Вашего ума! Вот почему срочно приступаем к интеллектуальным тренировкам!

Миллионы людей, прочитав и выучив наизусть несколько книг по успеху, удивлены тому, что богатство и счастье прошло мимо. А как без тренировок можно стать сильным, как в спорте без тренера и постоянных тренировок можно стать Победителем? Это невозможно! Так и с развитием ума, гениальности: без постоянных занятий невозможно добиться успеха и богатства!

Представьте человека, который наизусть выучил все книги по карате, но не занимался с тренером и не посещал тренировки. Что будет с таким «умником» в первом же бою? Его просто изобьют, его будут лупить, как боксёрскую грушу. Делаем важный вывод: знания без регулярных тренировок мертвы и бесполезны. Вот почему необходимо посещать мои интеллектуальные тренировки!

**СЕМЬ ВАЖНЕЙШИХ ПРИЧИН** решительного, быстрого вступления в школу интеллектуальных бойцов, в Школу Победителей:

- 1. Я хочу гордиться собой, я хочу, чтобы мной гордились близкие!**
- 2. Хочу прославиться, стать Победителем всегда и во всём!**
- 3. Срочно нужны деньги! Душат кредиты, нужна новая уютная квартира, роскошный дом, машина! Мечтаю путешествовать, посмотреть самые красивые сказочные места на планете! Срочно приходите на занятия. Срочно!**
- 4. Хочу найти новых прекрасных друзей!** Самые интересные, перспективные люди собираются вокруг сверхидеи ежедневного развития ума и духа! Приходите в нашу интеллектуальную школу — настоящие друзья,

Ваши родные по духу товарищи ждут Вас!

**5. Мне нужна Новая жизнь!** Новая жизнь начинается с новых мыслей и с нового окружения. Вот почему так важно срочно приступить к занятиям в моей школе! Срочно начинаем создавать и строить новую жизнь! Хватит выкидывать жизнь на кладбище убитых надежд! Жду Вас на ближайшей школе!

**6. Моя цель — создать крепкую счастливую семью, мне нужен надёжный, умный, любимый, заботливый, понимающий Победитель!**

**7. Я рождён для того, чтобы изменить мир, у меня есть большая мечта – я мечтаю оставить след в истории!** Для выполнения этой величайшей миссии мне нужны два важнейших фактора: знания и единомышленники! В моей школе Вы найдёте великие знания и родных душ! И решительно впишете своё звонкое имя в историю человечества! О Вас будут слагать легенды.

Я могу, дорогой ученик, привести ещё сто важнейших причин, почему Вам так важно как можно скорее встать на путь создания своего богатства и успеха. Никакие отговорки вроде «У меня нет времени» не принимаются. Глядя в зеркало, задайте себе честный вопрос: а на серую, скучную, неинтересную, бесперспективную жизнь у Вас есть время? Ещё одно распространённое заблуждение лузеров и неудачников – «У меня нет денег». А на безденежную, неинтересную жизнь в долгах есть деньги?

То, что Вы прочли мою книгу – это неслучайно, это знак Вашей успешной судьбы, это голос Вашей удачи и фортуны, который не говорит, а требует и кричит: хватит выбрасывать свою жизнь на кладбище убитых надежд. Прямо сейчас бесповоротно, решительно вступайте в команду Победителей, решительно постигайте науку побеждать. К Вашему внутреннему голосу истины я могу добавить только одно – с любовью и гордостью жду Вас на ближайшей Школе, на ближайшей Интеллектуальной тренировке. От всей души желаю Вам и Вашим близким еще больше радости, здоровья, счастья и любви!

Я выражаю особую сердечную благодарность команде Победителей, без которых появление этой книги было бы невозможным. Их вклад в создание этой книги невозможно переоценить! Дорогие мои друзья, дорогие мои соратники и коллеги, уважаемые Татьяна Ахрамеева, Анна Хомяк, Катерина Дюканова, низкий Вам поклон до самой матушки Земли. Вы самые талантливые и гениальные люди на свете!

Особую Благодарность и признательность я хочу выразить нашему выдающемуся Лидеру, руководителю Winners Academy – Петру Силкину.

Дорогой Петр, тысячи и тысячи партнеров и учеников Академии Победителей, благодаря твоей целеустремленности, масштабности, глобальному видению уже изменили свои жизни. Твоя сверхидея триумфально меняет мир! Благодарность тебе Вселенская от всех нас!

Также выражаю благодарность, которая идет из самой глубины души всем Победителям, своим личным примером меняющим мир, всем Победителям, посвятившим свою жизнь созданию новой Лидерской Пассионарной педагогики Победителей. Ваши имена навечно будут помнить благодарные потомки.

*Несмотря на нашу веру в человеческий потенциал человека, мы не должны закрывать глаза на то, что человеческие люди являются меньшинством. Но именно поэтому каждый из нас чувствует вызов присоединиться к этому меньшинству.*

**Виктор Франкл**

## **«Живые, просыпайтесь! Пробил час последней битвы»**

Моя книга - это грохот боевых барабанов Вашей счастливой, великой судьбы, Вашего стремительного полёта к бессмертию! Кто Вам внушил, что Вы не можете взять на себя ответственность за будущее человечества? Подумайте, кто у Вас отнял мечту о великих подвигах и бессмертной славе?

Я собираю оставшихся в живых под знамёна великой сверхидеи! Светлый, громогласный голос великой Академии Победителей призывает героев на последнюю битву света и тьмы! Наша миссия – «Знаниями улучшаем мир!» – означает свет наших горящих сердец, которыми мы освещаем планету! Светом мудрости и знаний мы прогоняем холодную,

Пробил час героев - сегодня я объединяю все живые, великие сердца! Нравнодушные, услышьте голос истории и решительно присоединяйтесь! Услышьте меня те, кто больше не может дышать в этой серой серости! Услышьте призыв моего сердца и решительно присоединяйтесь! Услышьте призыв судьбы! Вставайте под светлые знамёна Академии Победителей!

Я собираю равнодушных к судьбе человечества, Вселенной. Не важно, сколько Вам лет, не важно кто Вы! Для истории важно только одно - Ваше желание кем-то стать, Ваше желание прожить жизнь не просто так. Вселенной, истории важно Ваше большое сердце, которое не может больше биться в этом мерзком болоте нечисти.

Если Вас достали до боли в печёнке эти бессмысленные крысиные бега, если Вы не хотите провести остаток жизни в погоне за китайским бараклом, то распрямляйте плечи, гордо поднимайте свои прекрасные головы, просыпайтесь, открывайте своё сердце! Вы услышите мой призыв,

призыв света и величия! Если Вам ещё снится полёт и Вы больше не можете ползать - присоединяйтесь! Если Вы всю жизнь ждали возможности изменить мир, мой призыв - это грохот боевого барабана Вашей судьбы, Вашей славы, Вашего богатства и величия! Присоединяйтесь! Если Вы ещё мечтаете о великих свершениях, о том, чтобы вписать своё звонкое имя в историю нашей цивилизации - присоединяйтесь к команде отважных! Вставайте с колен, просыпайтесь от серого, бесцельного, удушливого сна! Хватит существовать, пришла пора жить! Пришла пора дышать полной величия грудью, пришла пора гореть! Хватит уже спать - всю жизнь проспите! Хватит выбрасывать жизнь в помойное ведро, хватит день за днём, час за часом выбрасывать ее на кладбище убитых надежд! Решительно просыпайтесь и вперёд, за славой и богатством! Сегодня Ваше славное имя назвала история! Вперёд, герой, пришла пора спасти человечество!

Если у Вас есть что сказать – говорите! Публикуйте свои мысли, дарите человечеству свои знания - трибуна Академии Победителей построена специально для Вас! Хватит бесконечно болтать о том, что кто-то не даёт Вам реализоваться, хватит врать себе и близким, что кто-то мешает Вам быть богатым и счастливым! Хватит бояться, хватит дрожать, жизнь проходит мимо! Вставайте с колен и бейтесь! Бейтесь как лев, как львица! Поднимайте выше голову, распрямляйте решительно плечи и идите по жизни как император!

Если Вы ещё не протухли и Вам нужен великий смысл жизни, если Вы ещё задаёт себе вопрос: «Для чего я живу? Для чего бьётся мое сердце? Для чего я дышу?» - присоединяйтесь к величайшей команде света, любви, богатства и счастья! Присоединяйтесь к Команде Победителей! Держите крепче мою руку, держите крепче руки тысячи храбрых друзей!

Загляните в своё сердце, объединитесь с проснувшимися, объединитесь с равнодушными, объединитесь с живыми. Крепче держитесь за руку друга! Только вместе, только объединившись, мы спасём наш мир!

Вспомните: Вы - это надежда мира! Вы - это вера и любовь! Вы - это энергия света и дружба! Вы - это страсть, помноженная на великодушие! Вы - это вечный полёт! Вы - это бессмертие Вашего имени и дел Ваших...

Ваш Владимир Довгань

Подробнее о Школе Победителей <http://www.vdovgan.ru/>