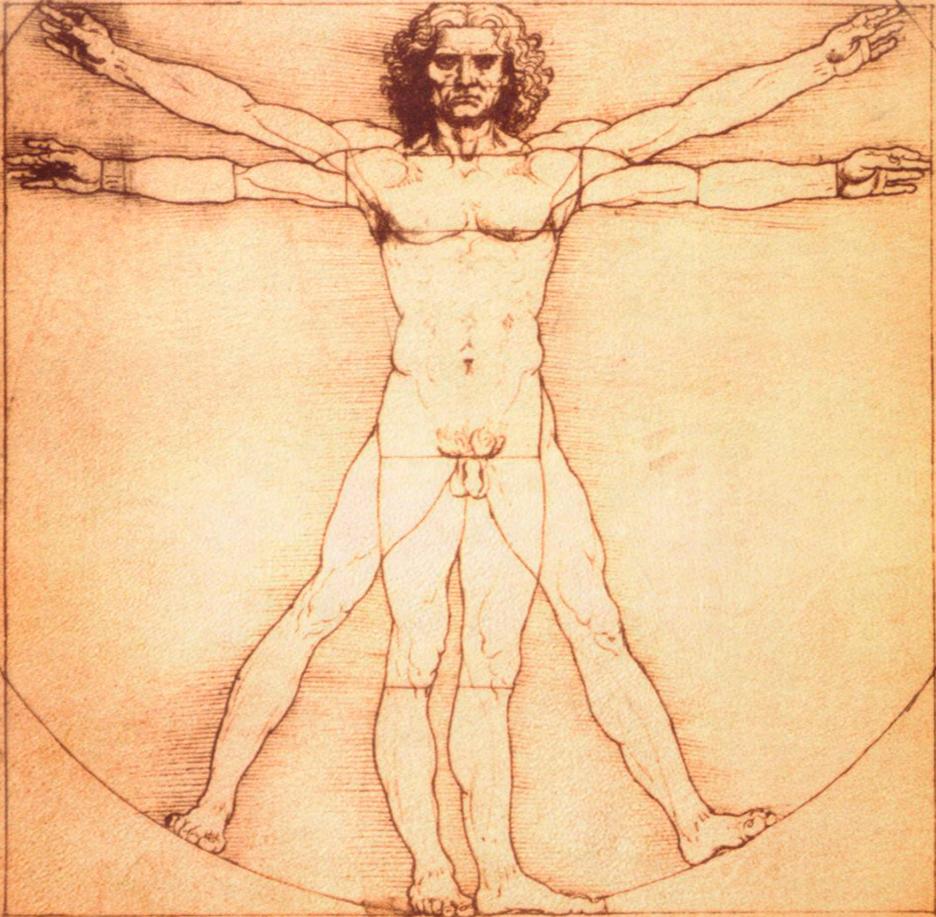




**ИНТЕЛЛЕКТ-ТРЕНЕР
В. ДОВГАНЬ**



**5 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ,
ПРИДУМАННЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ
ЗА ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ**

5 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИДУМАННЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ ЗА ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ

Дорогие друзья, в этом документе вы найдете секреты того, как благодаря пяти простым и гениальным упражнениям качественно улучшить свою жизнь. Эти пять упражнений уже потрясли весь мир! Они доказали свою эффективность на практике, и поэтому являются базовыми упражнениями WA.

Скоро все бедолаги, кто не знает эти секретные упражнения, будут работать на тех, кто их знает. Как на ринге, мастер бокса всегда легко побеждает человека, не владеющего техникой боя, так и в жизни человек, владеющий интеллектуальным карате, регулярно посещающий интеллектуальный спортивный клуб, легко опередит нетренированного, обычного человека.

Запомните, ваше богатство - это результат работы вашего ума. Регулярно посещайте интеллектуальные тренировки и вы будете Победителем везде, всегда и во всём!

СОДЕРЖАНИЕ

1. Знать – это уже хорошо, но недостаточно...	4 стр.
2. Вся правда о коучинге, вебинарах, тренингах и семинарах	6 стр.
3. Идеальная система	9 стр.
4. Первое упражнение «Слова»	22 стр.
5. Инструкция как создать лучший в мире аудиотренинг	31 стр.
6. Пример аффирмации	32 стр.
7. Мантры	36 стр.
8. Второе упражнение «Осознанность»	37 стр.
9. Первый уровень осознанности	38 стр.
10. Второй уровень осознанности	44стр.
11. Третий уровень осознанности	45 стр.
12. Третье упражнение «200 улыбок»	51 стр.
13. Четвертое упражнение «Мысли»	57 стр.
14. Пятое упражнение «Матушка»	69 стр.
15. А теперь о том, как это делается!	79 стр.
16. Техническое, физическое выполнение упражнения	82 стр.
17. Новая позитивная интеллектуальная медитация	86 стр.
18. Упражнение «Позитивная интеллектуальная медитация»	95 стр
19. Подведём итог	101 стр.
20. Благодарность	103 стр.
21. Особая важность взрослой педагогики.	107 стр.

ЗНАТЬ – ЭТО УЖЕ ХОРОШО, НО НЕДОСТАТОЧНО...

Давайте вместе посмотрим на 75-летнего мастера карате. Чем же он занимается на тренировке? Вы удивитесь, но он выполняет те же самые упражнения, что и в молодости. Да-да, те же самые упражнения, что и 45 лет назад. Любой мастер Айкидо, Дзюдо, Ушу, Карате всю жизнь выполняет одни и те же упражнения.

Великие музыканты делают то же самое. Меня потряс до глубины души рассказ Юрия Башмета – «скрипки номер один в мире», он мне рассказывал реальную историю о легендарном музыканте, Мстиславе Растроповиче. Великому мастеру тогда было 65 лет. Для всех виолончелистов мира он был недосыгаемым богом. Так вот, когда Растропович просыпался, он репетировал по 6 часов!

Что делает 70-летний мастер чайной церемонии, когда заваривает чай? Внешне он выполняет те же движения, что и 50 лет назад, но почему же на его мастер-класс билеты стоят \$3000 и к нему приходят учиться тысячи людей? Путь интеллектуального тренера очень похож на путь обычного мастера карате, или мастера художественных искусств. Миллионы раз выполняя базовые упражнения, интеллект-мастер познаёт себя, Вселенную и истину.

Пять базовых упражнений мы, как истинные интеллектуальные мастера, будем выполнять всю жизнь. Даже если вы находитесь на пути развития личности, осознанности и гения уже 75 лет, все равно вы каждый день будете выполнять базовые упражнения. В этом и есть испытый путь мастера.

С каждым годом вы будете подниматься на новую ступень, выполняя те же самые упражнения, как в карате великие мастера, посвятившие занятиям всю жизнь, всегда выполняют базовые упражнения. Поверьте, через 15-20 лет вы будете выполнять базовые упражнения «Матушка», «200 улыбок», «Аудиотренинг», «Круги Сверхсилы», «Осознанность», «Мысли», «Слова», «Смехойогу» на совершенно другом уровне.

Простую улыбку вы поднимите на такую высоту, что, улыбнувшись где-нибудь в аэропорту, вы измените жизнь людей, стоящих вокруг вас.

Люди вокруг вас будут выздоравливать, у них будет улучшаться настроение, на вашу лучистую улыбку будут реагировать звёзды. Из простой улыбки вы сделаете золотой ключ, открывающий дверь Вечности. Простую улыбку вы превратите в могучий инструмент улучшения мира, ваша простая улыбка превратится в мост между мирами и цивилизациями, со временем ваша улыбка превратится в спасительное лекарство, которого хватит для всего больного человечества.

Базовые упражнения - это как спиральная лестница, поднимающая вас в бесконечность мироздания. Даже когда вы станете самым мудрым, самым позитивным, самым уважаемым, самым богатым и самым счастливым человеком на свете, все равно вы будете выполнять базовые упражнения. Но только с ещё большим уважением и пониманием - поэтому они и называются базовыми.

Большой ошибкой является восприятие базовых упражнений как изучения правописания в школе. Научился один раз писать в начальных классах - и все! Истинные Победители идут по другому пути - по пути мастеров Востока. Великие философы, великие мастера всю жизнь совершенствуют свою каллиграфию, доводя ее до совершенства, превращая каллиграфию в великое искусство. Именно через это искусство они познают истину, познают саттори, просветление, познают себя и весь мир. Это и есть истинный путь!

Мы же с вами, дорогие Победители, дорогие интеллект-тренеры, проложим для всего человечества новый путь интеллектуального совершенствования, осознанности и развития личности. А начнём мы свой героический подвиг с обзора того, что происходит сегодня в индустрии образования и развития личности. Нам важно понять, в какой среде развивается наша первая в мире «Взрослая педагогика». Это будет хорошим фундаментом для изучения пяти базовых упражнений.

ВСЯ ПРАВДА О КОУЧИНГЕ, ВЕБИНАРАХ, ТРЕНИНГАХ И СЕМИНАРАХ

К моему сожалению, вся правда о тренингах, семинарах и коучинге заключается в жесткой, болезненной критике. За последние 30 лет в мире развелось очень много тренеров успеха, коучей, мотиваторов, спикеров, экспертов и других «специалистов», которые за большие денежки обучают доверчивое население успеху, счастью, отношениям, лидерству... Да и, конечно, учат тому, как стать богатыми или как начать бизнес с «0». Но правда жизни заключается в том, что они ничему не учат! Зарабатывают в этом бизнесе только те, кто проводит семинары и тренинги. А наивные простаки, сидящие в зале, записывающие «важную информацию», просто теряют время, деньги, а взамен получают иллюзию знаний и фальшивые надежды.

Сегодня тренинги, семинары, конференции в области успеха и развития личности напоминают огромный лохотрон. Только в США наивные ученики в год платят этим «специалистам» 95 миллиардов долларов в год. Почему я имею право говорить правду и критиковать? Потому что я сам провел сотни семинаров, тренингов и мастер-классов. Через мои, только живые, тренинги прошло более 350 000 человек. Я выступал в залах от 500 до 10 000 человек. В России и на всей территории бывшего СССР я первым стал проводить семинары, тренинги и мастер-классы по успеху. Но меня оправдывает то, что я никогда не зарабатывал на тренингах деньги. Правда-правда! Мною двигало одно желание: знаниями улучшить наш мир. Научившись этому ремеслу у лучших в мире спикеров, я искренне поверил, что это работает, и как истинный энтузиаст, идеалист и максималист стал непрерывно летать по городам и странам и тысячами вдохновлять и обучать людей.

Первое время, в силу своей наивности, я проводил бесплатные мастер-классы, тренинги и семинары. Сам оплачивал аренду зала, аппаратуру, звукорежиссёров, билеты на самолёт и гостиницы. Но потом я понял, что люди не ценят то, что им дается даром. Но мне так хотелось знаниями изменить мир, мне так искренне хотелось поделиться знаниями с людьми, что я избрал следующую форму: организаторы зарабатывают деньги, арендуют зал, аппаратуру, а я прилетаю на субботу-воскресенье к ним в город и провожу мощный тренинг.

Сам при этом не зарабатываю ни копейки. И понеслась душа в рай!

Каждую неделю я посещал новый город, а иногда два города за неделю. В каждом городе я выкладывался как олимпиец на финише - страстно, искренне обучал, вдохновлял, мотивировал. А однажды, непрерывно, за 41 день, я облетел 41 город и провел 41 восьмичасовой тренинг! Вы только себе представьте: каждый день 8-часовой тренинг, перелет, на следующий день снова тренинг - и так 41 день без перерыва.

В одном из городов на мой тренинг билеты стоили \$200, а в зале было 5000 человек. Организаторы заработали миллион долларов, я - ни копейки. Такова была моя принципиальная позиция. Ведь я - успешный предприниматель и бизнесмен, я зарабатываю миллионы долларов, я просто обязан делиться успехом с другими людьми.

Участвуя в этом педагогическом марафоне, я многое понял и многому научился. Моя финансовая свобода от учеников давала мне возможность говорить им правду. Поясню, почему это важно. Когда люди зарабатывают только на тренингах, семинарах они становятся рабами своих учеников, а точнее, их кошельков. Поставьте себя на место любого профессионального тренера успеха, коуча, мотиватора или спикера. Вы получаете деньги только от тренингов, значит, вы будете делать все, чтобы получить их как можно больше.

По этой причине вы будете говорить ученикам то, что они хотят услышать и то, за что они хотят заплатить больше денег. Вы будете выстраивать стратегию преподавания так, чтобы в вашем зале было как можно больше учеников, и они вам заплатили как можно больше денег. Вы будете делать все для того, чтобы не обидеть учеников, которые находятся в зале, вы будете создавать иллюзию того, что они учатся, развиваются. Вот к чему приводит финансовая зависимость учителя от учеников.

Но лекарство в основном горькое. И настоящее лечение всегда болезненно. Возьмите любую тренировку спортсмена, возьмите любую подготовку спортсмена к Олимпиаде. Тренер не миндальничает с учениками, они его часто ненавидят за ту боль, которую он им причиняет. Но ведь задача тренера - сделать так, чтобы ученик зашел за предел своих физических и психологических возможностей.

Часто тренировки вызывают тошноту, неприязнь и отторжение, потому

что, как правило, это рутинный, горький, монотонный, скучный процесс. Разве пойдет обычный тренер успеха или спикер на то, чтобы люди его ненавидели? Разве он пойдёт на то, чтобы в зале ученики выполняли скучную, монотонную, рутинную работу? Конечно, не пойдет. Ведь он точно знает: на следующий раз в зале будет пусто и он не заработает денег.

Перед каждым спикером, мотиватором стоит выбор: говорить правду и остаться без денег или создавать иллюзию обучения, пудрить мозги, но при этом быть с денежками. Какой путь выбирают эти «специалисты»?

Мне всегда хочется сделать мир лучше, а лучше его сделать можно только при помощи знаний. Тогда я искренне верил: то, что я делаю - это и есть единственный путь. Нормальные бизнесмены в субботу и воскресенье отдыхали, путешествовали, ходили на рыбалку, тусовались с друзьями. Я же, как сумасшедший, летал по городам и проводил тренинги и семинары.

Так прошел ни один год. Моя семья меня практически не видела: целую неделю я занимался своим бизнесом, пропадал в офисе, а в пятницу, субботу и воскресенье вылетал в другие города и страны - менял мир.

Но со временем я заметил одну неприятную правду. Я обратил внимание, что когда я прилетаю в город, на мои мастер-классы собираются интересные, яркие, прогрессивные люди. Я заряжаю их энергией, мотивирую, но, когда я уезжаю, проходит время, люди вновь погружаются в болото повседневной жизни, рутины, бесконечных хозяйских дел, которых невозможно переделать. Я обратил внимание, что через какое-то время от моей энергии, страсти, знаний не остается и следа, они незаметно для себя возвращаются в свою старую жизнь. Они снова засыпают, снова потихоньку погружаются в матрицу, в летаргический, галлюциногенный сон.

И ничего не меняется... Я начал искать новые подходы к решению этой сложной задачи и на выручку мне пришел мой спортивный тренерский опыт. Моя первая официальная работа - тренер по гребле, а мой первый официальный бизнес - это клуб восточных единоборств. Я стал сравнивать процесс развития личности, тренировки интеллекта с обычным спортивным, тренировочным процессом и понял: с человеком нужно работать каждый день, его нужно каждый день мотивировать, поддерживать, «пинать», как это делается в любой олимпийской сборной. Любой спортивный тренер со спортсменом отрабо-

тывает каждый день по две или три тренировки. Только так можно добиться олимпийских высот.

Вот почему тренинги, семинары, мастер-классы, конференции не меняют людей, не меняют их жизнь. Это большая иллюзия, большой лохотрон. Одни делают вид что обучают, мотивируют, тренируют и рубят на этом деньги, другие верят в то, что они меняют свою жизнь.

Когда я понял, что эта модель преподавания не работает, я разочаровался и несколько лет не преподавал, не проводил тренинги. Я консультировал только очень близких людей и проводил эксклюзивные занятия со своими работниками в тех компаниях, которые принадлежали мне и моим партнерам.

Но мы так устроены, что если у тебя от рождения есть в сердце великая мечта, великая миссия изменить мир, ты все равно будешь задавать себе вопросы, ты не сможешь жить просто так, для себя. Люди рождаются или маленькими или великими. Если вы рождены великим человеком, вы не сможете жить только для себя и для своей семьи. Вы не сможете жить простой, биологической, бессмысленной жизнью. Такую жизнь я называю много «П»: поспал, проснулся, пописал, помылся, позавтракал, поехал на работу, пообедал, поработал, поспал, переспал и помер.

Если вы рождены с большим сердцем, большой душой и большими амбициями, вы все равно будете себе задавать вопросы: «Как улучшить наш несовершенный мир? Как спасти человечество, которое скоро себя уничтожит?»

А выход у каждого из нас и у всего человечества только один: это знания, это осознанность. Не информация, подчеркиваю, а именно знания, осознанность, пробуждение и освобождение от матрицы.

Путь спасения только один: подняться на новую ступень интеллектуального и духовного развития. Как говорил Сократ: «В мире есть только одно зло - это невежество. И в мире есть только одно благо - это знание». А ещё Сократ говорил: «Добро - есть знание, а знание есть добро».

Но как эти знания донести? Как сделать людей осознанными, богатыми, счастливыми, успешными? Согласитесь, задача не из легких. Но, к счастью, в мире нет нерешаемых задач.

Когда-то люди хотели летать. Они с завистью и восторгом смотрели, как парят в небе птицы. И вот мечта человечества сбылась: мы летаем быстрее и

выше птиц, сегодня птицы завидуют людям, они не могут летать со скоростью 1000 км/час. Птицы не могут улететь в космос, а для нас, для людей, это стало обычным делом.

Когда-то люди с восторгом смотрели, как сильные слоны поднимают тяжёлые бревна, сегодня люди создали краны и подъемники, которые легко поднимают тысячи слонов - и это уже никого не удивляет. Если есть задача, если есть вопрос, то на него всегда найдется ответ, всегда есть решение. Так устроена наша Вселенная, вопросы в нашей голове рождаются вместе с ответами - их просто надо найти.

Прежде чем пойти дальше, я решил разобраться, почему не работают традиционные семинары, тренинги, вебинары, конференции и мастер-классы. Почему вместо того, чтобы приносить людям пользу, кроме потери времени и денег, они ничего не приносят? Поняв это, мы поймём, как построить, новую, совершенную, эффективную Взрослую педагогику.

Прошу вас включить мозги и вместе со мной произвести это важное и интересное исследование. Само это исследование сделает вас намного мудрее и осознаннее. Если вы готовы, то - вперед!

Есть много причин и факторов, почему это не работает. Я назову только несколько.

Первая причина.

Правда жизни заключается в том, что передавать знания можно только лично от человека к человеку. И этот процесс занимает ни один год. Истинные знания передаются от мастера к ученику только через личное общение. На востоке есть такой точный образ: передача знаний - это переливание чистой родниковой воды из одного кувшина в другой. Не верите? Я вам легко это докажу. Возьмите любого спикера, любого тренера успеха. Давайте для примера возьмем Тони Робинсона, его тренинги - настоящие шоу. В пятницу, субботу, воскресенье он собирает от 5 000 до 10 000 человек, каждый платит по \$1000. Тони Робинсон преподает, мотивирует людей уже лет 30. Он один из самых высокооплачиваемых спикеров. Так вот, давайте попросим Тони, стоя на сцене, научить хотя бы одного человека в зале водить автомобиль.

Согласитесь, он это не сможет сделать. Самый лучший, самый высокооплачиваемый тренер успеха в мире даже научить водить автомобиль не сможет - а согласитесь, это очень простой, примитивный навык. Кто в Нью-Йорке работает таксистами, водителями? Слабо-грамотные латиноамериканцы или необразованные афроамериканцы. Я не хочу никого обидеть, я просто говорю правду: водить автомобиль - это самый простой, примитивный навык, который доступен любому, даже тупому человеку. Но даже этому тупому, примитивному знанию невозможно научить, стоя на сцене или через вебинар. Необходимо сесть с учеником рядом и не спеша, несколько дней обучать его этому навыку. Человек самостоятельно может выучить правила дорожного движения, но выпустить ученика без инструктора (наставника) на скоростную автотрассу или попросить его проехать через центр мегаполиса невозможно. Такой новичок обречен на большую беду. Давайте сделаем вместе выводы.

Если нельзя, стоя на сцене или через вебинар, научить человека простому, примитивному навыку - водить автомобиль - то как можно научить сложнейшим бизнес-процессам, как можно, стоя на сцене научить человека делать бизнес, добиваться успеха, развивать свою личность? Сравните, насколько просто водить автомобиль и как сложно делать успешный бизнес, карьеру... Если нельзя научить простому делу - вождению автомобиля - то говорить о бизнесе, отношениях, ораторском искусстве, управлении, психологии, мотивации просто глупо. Вот почему это не работает.

Вторая причина.

Я люблю одну древнюю мудрость: «Скажи мне - и я забуду, покажи мне - и я, может быть, запомню, дай мне сделать - и я запомню на всю жизнь» На мой взгляд, это - главная педагогическая мудрость. Людей можно чему-то обучить только тогда, когда они сами это делают. Доказываю: представьте, самый знаменитый тренер по карате стоит на сцене и “учит”, как наносить удары, как защищаться, показывает, как он это делает, а ученики сидят в зале и записывают, слушают, зарисовывают, но сами не тренируются. Такой тренер может преподавать хоть 10 лет, но никто из учеников не сможет нанести ни одного удара, никогда не станет хорошим бойцом. Почему? Да все очень просто. Чтобы только изучить траекторию удара, необходимо повторить его три тысячи

раз. Говорю вам, как профессиональный тренер по карате. А чтобы ваш удар стал оружием и мог вас защитить, необходимо сделать более 100 000 повторов, более 100 000 раз нанести этот удар самому на практике - и только тогда можно говорить о приобретении знаний и мастерства. А на это уходят годы и десятилетия.

Да, это тяжело, скучно, больно, долго - но другого пути не существует. И поверьте, бизнес, карьера, отношения, развитие интеллекта и личности намного сложнее, чем научиться наносить удар в карате.

В любом спорте, искусстве, бизнесе, жизни, науке и политике, чтобы чему-то научиться, надо это делать САМОМУ. Делать, делать и делать - под пристальным и при поддержке тренера, наставника, педагога. Делать долго и тяжело. И только так можно приобрести истинные знания, опыт и мастерство. Вот почему текущая версия индустрии обучения успеха - это лохотрон.

Третья причина.

Давайте сравним развитие личности, мудрости, интеллекта и успеха с тренировкой спортсменов. На самом деле, это очень похожие процессы. Мозг развивается и тренируется только, если человек это делает ни один раз в месяц, а регулярно в течение недели.

Не может спортсмен стать сильным, не может спортсмен выиграть олимпийские игры, если он тренируется раз в месяц. Согласитесь. Аналогично и с индустрией обучения успеху. Как правило, люди могут вырваться на тренинг или семинар один или два раза в месяц. Ответьте себе на вопрос - делая всего две тренировки в месяц, даже с самым лучшим тренером - может ли спортсмен рассчитывать на победу? Согласитесь, такого количества занятий крайне мало, этого недостаточно. Теперь вам понятно, почему нет результата у 99 % учеников?

Представьте себе тренера из любого вида спорта, который дает объявление о том, что он из вас сделает олимпийского чемпиона за один или несколько тренировок. Вы никогда не поверите такому тренеру, потому что любой человек на свете знает: чтобы хотя бы поддерживать свое тело в физической форме, надо посещать спортивный зал минимум 2-3 раза в неделю, а чтобы стать олимпийским чемпионом, нужно каждый день тренироваться минимум

два-три раза. По такому же примеру развивается наш мозг, наша мудрость, наш гений, наша личность. Но вот что странно, а может это и подчёркивает глупость 99% людей. Когда речь идет о теле, мышцах, сухожилиях - всем людям очевидно, что чтобы добиться результата, нужны постоянные тренировки, постоянные, регулярные, долгие тренировки и не один год. Чтобы стать приличным спортсменом надо минимум 10 лет. Это касается любого вида спорта, и это все люди понимают. Но понять, что мозг развивается по тем же законам, что и мастерство любого спортсмена большинство людей просто не могут!

А вот вам ещё аргумент - неосознанное, невежественное большинство заставляет своих детей, школьников и студентов учиться с утра до ночи, даже они понимают: чтобы их ребёнок в жизни мог чего-то добиться, ему надо развивать свой ум, свою личность по 12 часов в день. И так долгие-долгие годы. Но эти же взрослые не понимают простой истины, что если бы они себя заставляли так же регулярно учиться и развиваться, если бы они постоянно посещали интеллектуальный спортивный клуб, даже если им 65 лет, то они бы добились фантастического успеха, сказочного богатства, триумфальной карьеры, глобального уважения и оставили след в истории. Ах, если бы взрослые люди узнали три научных факта, то они бы навсегда поменяли свое отношение к самообучению...

Первый - взрослые обучаются быстрее, чем дети.

Второй - мозг единственный орган, который развивается всю жизнь.

Третий - мы используем мозг на 5%. При помощи регулярных интеллектуальных тренировок его эффективность можно увеличить в несколько раз. А, как мы знаем, богатство - это результат работы вашего ума.

Но они этого не понимают - поэтому бедолаги тупо ездят на семинары и тренинги, платят деньги и ничего в их жизни не происходит, они живут иллюзиями, самообманом того, что они чему-то научились, сидя в зале или на вебинаре один-два раза в месяц.

Залог любого успеха, особенно в области развития личности, таланта, креативного, дивергентного, нестандартного мышления требует, как и в спорте, систематических, постоянных занятий в течение нескольких лет. Это скучно, это тяжело, сложно, не всегда весело, но другого пути просто нет. Чтобы получить урожай, нужно много трудиться, нужно терпение и время.

Очень точно процесс тренировок описал Мухамед Али: «Я ненавижу ка-

жду минуту тренировки, но я сказал себе: «Не уходи, страдай сейчас и живи всю оставшуюся жизнь чемпионом»».

Пока человек не поймет, что развитие личности, интеллекта, мудрости, развитие характера, воли, силы духа и сверхспособностей - это точно такой же длительный, сложный, монотонный процесс, как и спортивные тренировки – у этого человека нет будущего.

Четвертая причина.

Чтобы вам было проще ее понять, я хочу рассказать историю рождения безрецидивной педагогики Антона Макаренко. Для тех, кто не знает - Антон Семенович Макаренко признан одним из трех величайших педагогов за всю историю человечества, его труды переведены на 57 языков, по количеству переизданий они находятся на 6 месте после Библии. В Пекинском институте культуры, в парке есть философский мост. На нем стоят статуи всех величайших философов, так вот, Россию там представляет А. Макаренко.

Прежде чем подарить миру безрецидивную педагогику и оставить в истории великий след, Макаренко был молодым неопытным педагогом. В то время, когда он создавал свою великую педагогику, в России произошла революция. Экономика была разрушена, свирепствовал голод. Более 4,5 миллионов малолетних преступников, беспризорников сбивались в банды, грабили, воровали, было очень страшное и тяжелое время.

Современники Макаренко, педагоги и ученые того времени, считали, что «дефективными» детьми рождаются, и из этих малолетних преступников могут вырасти только взрослые негодяи и бандиты. До Макаренко никто не верил, что из малолетнего преступника можно воспитать хорошего человека. Голод, холод, разруха - Макаренко один пытается что-то сделать, помочь беспризорникам, а до него ещё никто и никогда на этом поприще не добивался успеха. Вот в таких условиях стартовал молодой педагог.

В начале пути у него ничего не получалось. Пять месяцев прошли впустую. Взрослые беспризорники уже были закоренелыми преступниками, которые приходили в колонию только поспать и поесть. Днем они уходили на разбой и грабеж в город. Антона Семеновича они просто не замечали, они были выше его ростом, сильнее и почти у каждого в кармане был пистолет или нож. Мало-

летние обитатели первой колонии учились у авторитетных старших преступников, были у них на подхвате и полностью во всем им подчинялись.

Представьте ситуацию, в которой оказался Антон Семенович. Он - молодой, не очень физически сильный преподаватель имеет дело с большой бандой цинично настроенных преступников, которые не обращают на него внимания и живут по своим криминальным законам и традициям. О полном разочаровании, о полном отчаянии молодого педагога мы можем судить по его письмам: «Я прочел все книги по педагогике, их писали люди, которые далеки от практики. Я попробовал все рекомендации и советы - это не работает, это шарлатанство, а не педагогика».

Но однажды все изменилось. Когда Антон Семенович понял, что людей воспитывает не педагогика, не наставления, не какие-то нравоучения, а дело, настоящее важное - ДЕЛО. И чем больше это дело, тем больший от него педагогический эффект. Главная идея великого педагога заключается в том, что только настоящее дело воспитывает коллектив. Без дела ничего произойти не может.

Теперь вы понимаете почему в Академии Победителей мы используем настоящее, большое, сверхдело!? Для нас создание новой эры человечества, спасение человечества от самоуничтожения - это важное педагогическое упражнение, как важный тренажёр.

Как говорил Марк Аврелий: «Человек стоит столько, сколько стоит дело, о котором он хлопочет». Если вы поставили перед собой цель - заработать денег, это не плохо, но тогда вы ничем не отличаетесь от миллиардов других людей, у которых точно такая же цель жизни - заработать деньги, сделать карьеру. Как тогда вы сможете обогнать их? Как вы получите новые идеи, откуда вы будете получать сверхэнергию?

Масштаб вашей цели определяет ваш потенциал и энергию, которую вы получаете от Вселенной. Уже на старте вы можете выделяться из серой массы. Просто возьмите на вооружение большую сверхидею - а как только у вас появляется сверхдело, в этот самый момент вы сразу выделяетесь из серого большинства.

Секрет вашего превосходства прост - большая мечта, большое дело являются важнейшим тренажером, важнейшим упражнением, которое дает вам

преимущество перед всем остальным человечеством.

Теперь давайте ещё раз, вместе посмотрим на то, что происходит на тренингах, семинарах и вебинарах. Там происходит самообман, пустая трата времени и денег - потому что там нет настоящего дела.

Пятая причина.

Люди пытаются учиться на историях успеха из прошлого - а это невозможно, это даже вредно. Расскажу историю, которая демонстрирует всю глупость и неэффективность тренингов, вебинаров и семинаров.

У меня есть очень хороший друг, который любит ездить на всякие тренинги. Это у него такая страсть, такое хобби. Кто-то любит баню или рыбалку, а он - тренинги и семинары. Недавно мой друг приехал с пятого по счёту семинара Тони Робинсона. Когда я спросил у него - а он бизнесмен, долларовый миллионер - что же нового он узнал? Мой товарищ с радостью рассказал о том, что в этот раз Тони Робинсон рассказал новые истории успеха - новые бизнес кейсы.

Тогда я спросил своего друга: «Послушай, а как ты можешь применить опыт людей, которые живут или жили в другой стране, которые работают в другой индустрии, которые творили в других условиях? Как ты можешь повторить сегодня опыт Стив Джобса, Билл Гейтса, Марка Цукенберга? Это же невозможно сделать. Тебе за твою тысячу долларов рассказывают истории успеха других людей, которые невозможно повторить, невозможно скопировать, невозможно на них опереться, чтобы создать свою историю успеха». «Почему?» - удивился мой друг. «Да потому что время меняется, потому что ты такой, какой ты есть. Ты живёшь в другой стране, ты находишься в такой ситуации, в которой ты находишься, и она отличается от ситуации тех успешных людей, истории которых ты послушал. Наоборот, ты навредил себе, поехав на тренинг. Первое - потратил впустую время, второе - ты потратил деньги, третье - ты забил себе голову прошлым, и эта информация будет мешать тебе создавать своё будущее. Опирайтесь надо на те ресурсы и возможности, которые есть у тебя здесь и сейчас. Для того, чтобы создавать будущее, нужно брать идеи из будущего. А все истории успеха - это уже прошлое. Для того, чтобы добиться успеха, наоборот, надо быть не похожим ни на кого, нужно научиться прокладывать новый путь, ко-

торым ещё никто не ходил. Только первые достигают славы, богатства, власти, успеха - и так было всегда и во всем: в спорте, бизнесе, политике, искусстве, науке. Первые получают все. Вторые и третьи получают немножко, ну а десятых сегодня никто даже не знает».

Естественно, мой друг обиделся и стал возражать. Он говорил мне о том, что на сайте у каждого спикера, мотиватора размещаются реальные истории учеников, которые добились успеха. «И опять ты не прав, - ответил я другу. - Все очень просто. Первое: из большого количества участников семинара кто-то и так бы добился успеха в силу случая, в силу таланта, обстоятельств. Из тысяч людей кто-нибудь все равно выстрелит, поверь мне. Это просто статистика, это закон. А второе - нужно заметить, что на тренинги и семинары приезжают активные люди - ищущие, думающие - лучшие люди. И поэтому вероятность того, что кто-то из них станет богатым, вырастает во много раз. Если через его семинары прошло сто тысяч человек, поверь, несколько десятков из них будут очень успешными. Бери их истории, вывешивай их на своем сайте, потому что это лучшая реклама».

Ну а мой последний вопрос ошарашил моего друга. Я спросил его: «Когда он стал миллионером - до его поездок на тренинги или после?» Пауза - шах и мат! Ведь он стал богатым, а потом у него появились денюжки и свободное время, и он стал ездить по всем этим тренингам, семинарам и конференциям!

Шестая причина.

Почему старая индустрия не работает? Помимо всех перечисленных причин, есть ещё очень важная. Это среда. Каждый человек живёт в своей среде, а эта среда, как сфера, окружает его со всех сторон, его среда состоит из его друзей, культурных, религиозных, социальных традиций, из его представлений о мире, из психологических программ и установок, из парадигм и ценностей. Так вот, тренинги, семинары и вебинары не дают человеку самого важного - новой развивающей среды.

А теперь давайте вместе сделаем честные выводы:

- знания передаются только от сердца к сердцу, только от человека к человеку;

- только регулярные, ежедневные, многолетние (как в спорте) интеллектуальные тренировки приводят к успеху;
- только реальное дело воспитывает людей, а большое дело воспитывает больших людей;
- человеку нужна развивающая среда как воздух;
- идеи для развития берите из будущего, а не из прошлого. Если вы строите новейший небоскрёб, берите строительные материалы из будущего, а не из настоящего, потому что настоящие - это уже прошлое.

Теперь вам очевидно, что старая, безнадежная индустрия - это тупик, лохотрон, путь к неудаче, путь к поражению, к проигрышу.

Что же делать? Как быть? Может сдаться, а? Ни в коем случае!

Посмотрите с оптимизмом вокруг себя: всё развивается - наука, техника, технологии и педагогика.

Академия Победителей подняла процесс развития личности на новую высоту, на новый уровень, и, чтобы люди не путали новую, уникальную, не имеющую аналогов в мире систему развития личности со старыми неэффективными, не работающими методами и приёмами, мы назвали её «Взрослой педагогикой». А новый, мега-эффективный и суперкрутой процесс обучения назвали «Интеллектуальной тренировкой». Новую профессию в педагогике – «Интеллектуальный тренер», а место, где рождаются Победители – «Интеллектуальным спортивным клубом», новую, трёхтриллиону индустрию – «Международная сеть интеллектуальных спортивных клубов».

Я не смогу в этой брошюре раскрывать полностью новейшую методику, новейшие техники, новейшую методологию - для этого потребуются написать сто толстых книг, а умолчать об интересном, удивительном открытии – простите, я не могу.

Хотел показать вам, почему не работает старая индустрия (если этот «лохотрон» можно назвать индустрией), но не могу удержаться, чтобы не выразить своё глубокое, искренне, восхищение Академией Победителей! Ну а потом уже обещаю: поделюсь с вами 5 величайшими упражнениями.

ИДЕАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Любая живая система стремится к идеалу, стремится к абсолюту. Опираясь на законы Вселенной, опираясь на логику и здравый смысл, если вы перед собой поставите цель создать новую, взрослую педагогику, которая по-настоящему улучшит мир, поднимет человечество на новый уровень развития, освободит человечество от оков невежества, жадности и злости, настоящую педагогику, которая остановит войны и подарит человечеству новую эру осознанности, созидания, любви и процветания, в какой бы вы стране не находились, на каком бы языке не разговаривали, и в какое бы время не жили - вы построите то, что сегодня построила Академия Победителей. Потому что если сложить все принципы и работающие элементы, получится новая, трехтриллионная индустрия - Международная сеть интеллектуальных спортивных клубов.

Вы откроете для себя необходимость постоянных интеллектуальных тренировок и важность новой профессии интеллект-тренера. Осознание того, что по-другому просто не может быть, лично у меня вызывает восторг и восхищение.

Задайте себе вопрос: какая идеальная фигура в трех измерениях? Ответ всегда будет один - это шар. Есть законы Вселенной, законы ноосферы и эволюции, которые, как и законы геометрии воплощаются в абсолют. Именно эта абсолютность вызывает восхищение и удивление.

Предлагаю набраться терпения и ещё раз со мной доказать, что есть только одна формула абсолюта - это наша новая, взрослая педагогика. Почему я так настойчиво повторяю об одном и том же? Если вы поймете и узнаете то, что понимаю и знаю я, это сразу открывает перед вами путь к миллиардам долларов, триумфальной карьере, планетарному уважению, глобальному наследию и реальной возможности оставить след в истории. Если вас это интересует - не бойтесь повторов, повторение - мать учения. Максимально включайте мозги и следите за логикой, вместе со мной определяйте причины и следствия и, опираясь на факты, делайте выводы.

Готовы? Поехали. Опираемся только на факты.

Первый факт. Знания передаются только от человека к человеку, от сердца

к сердцу. Знания - это энергия. Как говорил Аристотель: «Знания - это особое событие, происходящее с учеником в момент общения с учителем».

Второй факт. Один наставник, мастер, учитель не может обучать больше 6-10 учеников. Делаем вывод: идеальная система обучения - когда у одного мастера 6 учеников. Только такому количеству он может ежедневно уделять достаточное количество сил, времени, энергии и души.

Третий факт. Но, обучая только 6-10 учеников, мастер никогда не сможет стать богатым, финансово свободным человеком. А в современном мире финансово бедный человек воспринимается как неудачник, как лузер и, согласитесь, невозможно придумать худшую рекламу для Академии Победителей, как бедный интеллект-тренер, как нищий мастер. Возникает противоречие: если обучать тысячи учеников, то можно заработать большие деньги, но такое обучение невозможно - это обман, это фальшивка. Но и допустить, чтобы истинный мастер, интеллект-тренер будет нищим, мы тоже не можем. Единственный выход: если ученик оплачивает обучение не только своему наставнику, но и часть денег из этой оплаты перечисляется наставнику наставника.

Так создается педагогическая цепочка уважения и благодарности. Такая система оплаты позволяет мастеру, интеллект-тренеру, обучая всю жизнь только 6 учеников, зарабатывать в год больше миллиарда долларов.

Что ещё очень важно? Отчисление справедливого процента учителю вашего учителя и учителю его учителя на самом деле является главным фундаментом развития Академии на тысячи лет. Только уважение и благодарность к наставнику, мастеру позволяют ученику открыть для себя бесконечную мудрость Вселенной. Благодарность молодых мастеров к старшим мастерам - есть высший закон справедливости и уважения. От пустоты рождается только пустота, от невежества - невежество. Мудрость, истинные знания и осознанность - это энергия, которая передается от мастера к мастеру. Впервые в истории человечества в Академии Победителей родились педагогические цепочки от мастера к мастеру, в которых поколения мастеров связаны уважением и благодарностью. У новичков может возникнуть справедливый вопрос: «В Академии Победителей сегодня не так много интеллект-тренеров, и если оптимальное коли-

чество учеников в первой линии - 6 человек, как же мы можем тогда изменить мир?»

Понять, как мы изменим мир всего лишь за три года, нам помогут математики. Эти умные ребята недавно рассчитали, что через 6 рукопожатий в мире все люди друг друга знают. Чтобы обучать весь мир, вам достаточно создать 6 педагогических цепочек по 6 уровней. И, честно выполняя свой педагогический долг перед своими 6 учениками, вы на самом деле повлияете на историю нашей цивилизации, вы на самом деле подарите человечеству новую эру. Честно занимаясь с 6 преданными активными учениками, вы поднимаете человечество на новый уровень развития.

Четвертый факт. Единственный способ и возможность развития личности - это регулярные интеллектуальные тренировки. 99% неосознанных людей понимают очевидные истины: чтобы добиться результатов в спорте, нужны ежедневные тренировки с тренером, с наставником. Они платят тысячи долларов и регулярно посещают спортзалы. Но эти же простаки не понимают простой истины: чтобы развивать личность, интеллект, мудрость, осознанность, характер и силу воли, тоже нужны ежедневные интеллектуальные тренировки. То, что большинство пока не осознало очевидные истины, открывает возможности перед амбициозными, масштабными людьми быть первыми в завоевании своей доли в нашей новой, трехтриллионной индустрии - Международной сети интеллектуальных спортивных клубов.

Пятый факт. Большое количество новых богатых людей на Земле рождается тогда, когда рождаются новые индустрии. Родилась нефтяная индустрия - вместе с ней родились тысячи миллионеров и миллиардеров. Родилась новая индустрия персональных компьютеров - и только в первый год вместе с ней родилось 300 новых долларовых миллионеров. А сейчас их уже тысячи. Как инертное серое большинство реагирует на рождение новой индустрии? Почитайте историю бизнеса. Они всегда смеются, боятся, не понимают и крутят пальцем у виска. Но мир меняет активное меньшинство. И для нас с вами, для первых интеллект-тренеров, предоставляется уникальная историческая возможность быть первыми мультимиллиардерами в новой индустрии, быть осно-

вателями и создателями новой взрослой педагогики. И это тоже абсолютный факт!

Большие возможности - это хороший интеллектуальный допинг. А проделанный анализ старой индустрии считайте интеллектуальной разминкой перед первой серьёзной интеллектуальной тренировкой. Ведь впереди нас ждут 5 заветных, важнейших, базовых упражнений. Именно благодаря им вы сможете качественно изменить свою жизнь к лучшему. Готовы к новой жизни? Готовы к богатству и славе? Тогда поехали!



ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ – «СЛОВА»

Прежде, чем передать вам самые эффективные упражнения из области слов, я хочу обратить ваше внимание на базовую важность слов в формировании вашей новой, масштабной, успешной личности. Как только человечество научилось говорить, как только люди овладели языком, это позволило передавать опыт, накопленный прошлыми поколениями будущим поколениям.

Этот навык сразу дал колоссальный толчок в развитии нашей цивилизации. Мы описываем картину мира и наше представление о мире через слова. Мы описываем свою роль в мире через слова. Мы описываем себя, свой статус, свой характер при помощи слов. Мы описываем наши цели, наше будущее при помощи слов. Важность слова в нашей жизни и в нашей судьбе невозможно переоценить. Без владения словом не может быть человека. И это доказывают два интересных примера.

Первый. Примерно 500 лет назад среди иезуитов разгорелся спор: какой истинный язык Бога - латынь или древнегреческий? Чтобы понять истину, монахи взяли на воспитание новорожденных детей. За ними ухаживали, их кормили, к ним хорошо относились, но никто с ними никогда не разговаривал. Идея «исследователей» заключалась в том, что дети сами должны заговорить на истинном языке Бога. Что же произошло с этими несчастными детьми? Они, естественно, не могли говорить ни на каком языке. Но, что самое страшное - без человеческой речи они не стали людьми. Они были странными биологическими существами, у которых был подавлен даже инстинкт продолжения рода. Именно слово, умение владеть им отделяет человека от животных.

Второй. Учеными описаны 16 реальных случаев, когда человеческих детей воспитывали волки. После такого «воспитания» эти дети, не слышавшие с детства человеческой речи, не могли говорить, не обучались, продолжали бегать на четырех конечностях, выли на луну. С виду они были людьми, но внутри их человеческих тел жили волчьи сущности. Они были волками с человеческими телами.

Одна из величайших книг в истории человечества начинается с главной мысли: «В начале было Слово...» Если бы детям, да и взрослым объяснили, как произносимые, написанные, услышанные слова влияют на их жизнь, на их будущее, то мир изменился бы всего лишь за один год. Понимание каждым человеком важности слов и умения их использовать для своей пользы, сразу поднимет человечество на новый уровень развития.

Чтобы вы осознанно, с радостью и усердием, выполняли важнейшие упражнения из области слов, вы должны понимать механизм, как слова формируют нашу судьбу и личность, как они влияют на наше будущее. А для этого надо понять, как работает ваше «Сознание» и «Суперсознание», чем занимается ваше

«Я», за что оно отвечает, что от него зависит и как работает ваше «СВЕРХ-Я».

Давайте сравним по масштабу «Я» и «Сверх-Я». Представьте огромные весы, на одну чашу которых мы положили планету Земля, а на другую - горошину. Примерно такое соотношение между сознательным и суперсознательным. З. Фрейд называл суперсознание – «Подсознанием», но мне это название категорически не нравится. Приставка «под» в названии Фрейда сразу вызывает ассоциацию с подвалом (под чем-то). А в подвалах водятся тараканы и крысы, на мой взгляд, слова «Суперсознание» или «Сверх-Я» точнее отображает суть.

Чем управляет суперсознание? Абсолютно всем. Нашими мыслями, инстинктами, памятью, принятиями решений, управляет нашим дыханием, нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой системами. Именно суперсознание определяет, будем ли мы богатыми королями или несчастными лузерами. Большинство людей этого не знает. И это незнание им дорого обходится. Они по жизни идут с завязанными глазами и, естественно, часто попадают в неприятности. Когда неосознанные люди принимают решение, им кажется, что это решение приняло их «Я», их сознание - но это не так.

Недавно ученые провели гениальный эксперимент, который доказал, что наше «Я» (логика, здравый смысл, понимание причин и следствий) вообще ничем не управляет. Суть эксперимента заключалась в следующем: человеку, обвешенному проводами, предлагали произвольно выбрать время, через которое он хотел бы остановить секундомер. Так вот, благодаря приборам выяснилось, что суперсознание принимало решение, затем за сотые доли секунд передавало команду сознанию, и только потом испытуемый останавливал секундную стрелку, наивно полагая, что он сам осознанно принял решение.

И так во всем - в бизнесе, карьере, отношениях, любви, в житейских делах - суперсознание принимает решение, а через несколько миллисекунд доводит это решение до сознания и делает так незаметно и быстро, что человек думает будто это его сознательно «Я» приняло решение.

Если бы люди понимали это, они бы перед собой ставили правильные вопросы: «Как управлять суперсознанием? Как управлять тем, что управляет моей судьбой?» Но люди живут в матрице. Люди ходят с открытыми глазами, но ничего не видят. Что-то говорят, что-то делают, но по сути находятся в галлюциногенном сне. Непонимание того, на какие кнопки надо нажимать чтобы быть

богатым, успешным, здоровым и счастливым приводит к тому, что 99% людей на Земле плывут по жизни так, как плавают в океане корабли без парусов, руля и капитана. Просто болтаются в океане жизни, непонятно зачем и для чего.

Давайте мысленно сделаем простой и очень важный эксперимент. Давайте выйдем мысленно на улицу и зададим тысяче взрослых людей простые вопросы: «Хотите ли вы быть богатым, финансово свободным человеком? Хотите ли вы быть здоровым, счастливым, уважаемым и успешным?» Согласитесь, что 99% людей скажут: «Да! Хочу быть!». Даже дураки и болваны понимают, что быть здоровым, счастливым и богатым как-то приятнее, интереснее, чем бедным, больным и несчастным. А теперь внимание, вопрос знатокам: «Почему все люди хотят быть богатыми, счастливыми и здоровыми, стремятся к этому, но живут неинтересной, скучной, бедной жизнью?»

Ответ очень простой: люди пытаются управлять своей жизнью при помощи сознания, при помощи «Я» и без внимания оставляют суперсознание, а это главные рычаги управления судьбой.

В каждом из нас есть величайшая сила. Тело наше хрупкое, ненадежное и маленькое, а вот наше суперсознание, наши мысли, наш гений, энергия, наша душа - безграничны, бесконечны и обладают таким вселенским потенциалом, что мы это даже не можем этого осознать. Но управлять этой силой нас никто не учит. Представьте себе человека, которого посадили за штурвал Боинга и попросили долететь до другого города. Согласитесь, без обучения, понимания значения каждой кнопочки, каждого показателя – невозможно будет даже взлететь без беды.

Пять базовых упражнений Академии Победителей - это те самые рычаги и кнопки управления сверхсознанием, «Сверх-Я» - а значит, управления судьбой и будущим. Вот почему они так важны. Научившись управлять своим Сверх-Я, своим суперсознанием вы автоматически, из класса обычных людей, переходите в элиту мира.

В данной главе я научу вас, как при помощи слов управлять сверхсилой, как при помощи слов из обычного человека стать осознанным сверхчеловеком.

Теперь давайте вместе проследим, как связаны между собой слова и суперсознание. Каждые три секунды ваш мозг делает фотографии того, что вы видите, слышите, чувствуете, ощущаете, переживаете. Эти фотографии - файлы

хранятся в вашем суперсознании всю вашу долгую и счастливую жизнь. Когда вы слышите, читаете, произносите (вслух или про себя своим внутренним голо-сом) любое слово, это слово поднимает из глубины суперсознания и распаковывает файлы с информацией. А уже в зависимости от того, какая это информация - негативная или позитивная - мы становимся сильнее или слабее, богаче или беднее, счастливее или несчастнее.

Например, я печатаю слово СОБАКА. Вы прочитали это слово и из глубины суперсознания открывается образ собаки и все, что с ним связано. Если вас в детстве укусила бешеная собака, и вы чуть не умерли, то слово собака подняло на поверхность ваши негативные, болезненные, страшные воспоминания. Если наоборот, у вас была собака, с которой вы вместе росли, она была вашим близким, добрым другом, возможно, пожертвовала собой и спасла вам жизнь, то слово «собака» поднимет из глубины суперсознания и раскроет файлы, которые наполнят вашу душу и сознание добрыми, теплыми, светлыми воспоминаниями.

Когда я был неосознанным человеком, я тупо делил слова на цензурные и нецензурные. Мне казалось, что нецензурные слова - это плохие, некрасивые слова, которые употребляет всякая шобола-грёбала, остальные слова богатого русского языка - нормальные, прекрасные, замечательные, и если я их произношу или пишу - ничего особого не происходит.

Но когда я стал осознанным человеком, когда я узнал, как работает суперсознание и как оно взаимодействует со словами, я просто пришел в ужас от своего невежества. Когда мы произносим, читаем или слышим негативные слова (я их называю - «слова-убийцы»), то эти слова поднимают из глубины подсознания и раскрывают файлы с негативными, болезненными ассоциациями и воспоминаниями. И в этот момент меняется даже биохимия и гормональный фон нашего организма. Я уже не говорю о настроении, оптимизме и энтузиазме.

Например, я пишу слово СМЕРТЬ. Кем бы вы не были по профессии, по социальному статусу и национальности, это слово поднимет в вашем сознании целую бурю негативных переживаний - страх смерти, смерть близких и родных, страх перед смертью детей, родителей и много ещё каких страхов, фобий и негативных переживаний мгновенно наполнят вашу душу. Как следствие, у вас

упадет работоспособность, рухнет ваша позитивная ментальность, позитивная энергия, испортится настроение, а в организме через 30 секунд появится огромное количество гормонов «несчастья, боли и болезней». Негативные слова, как детонаторы, запускают страшные разрушительные процессы. Сначала в нашем суперсознании, потом в душе, затем эта взрывная волна переходит на тело - а дальше рушится жизнь, судьба и карьера. Конечно, одно негативное слово вряд ли убьет ваше будущее, но много негативных слов, повторяемых постоянно, будут действовать, как маленькие атомные взрывы, разрушающие вас изнутри.

Расскажу об удивительном научном открытии, которое с гарантией изменит вашу жизнь. Это открытие произошло 23 года назад в знаменитом итальянском городе Парма. У гурманов всего мира само название города мгновенно ассоциируется с сыром пармезан и божественной по вкусу пармской ветчиной. Если вы любите два этих продукта, уверен, у вас так же, как и у меня, уже потекли слюнки. Но мы проходим мимо гастрономических вкусняшек и сразу направляемся в серьезную научную лабораторию, которая изучала работу мозга обезьян.

Также как и открытие пенициллина, открытие в Парме было совершенно случайным. Во время обеда ученый взял со стола бутылку воды. Напротив сидела обезьянка, смотрела на ученого, ее мозг был подключен к компьютеру и обезьянка ничего не делала - просто смотрела на ученого. Вдруг на экране компьютера появился всплеск сигнала, как будто это она взяла бутылку воды. Ученый удивился, подумал, что это просто программный сбой, но, проделав несколько раз этот эксперимент, он понял, что мозг обезьянки, которая видит, что кто-то берет что-то рукой, работает точно так же, как если бы она сама взяла что-то рукой. После этого случайного открытия многие научные лаборатории мира вели исследования в этом направлении.

Вы спросите меня: «А нам-то какая польза от этих исследований?» А польза великая, потому что на сегодняшний день абсолютно точно доказано, что наши зеркальные нейроны работают абсолютно одинаково: когда мы бьем по мячу или когда мы видим, что кто-то ударил по мячу, либо когда мы читаем, что кто-то ударил по мячу. Этот научный факт напрямую доказывает важность контроля негативных и позитивных слов в нашей жизни.

Чтобы поднять уровень своей жизни, свой статус, количество зарабатываемых денег нужно всегда начинать со слов. Кто-то может возразить и скажет: мысль первична, а слова вторичны. Чтобы не тратить время на вечный спор, что первичнее - яйцо или курица - давайте себе скажем: «И то, и другое». Мысли рождают слова, но и без слов мысли сформулировать невозможно. С мыслями мы с вами разберемся при помощи другого упражнения, а сейчас сконцентрируемся на том, как нам при помощи слов изменить свою судьбу.

Слова описывают наши мысли. Если мы изменим слова, то мы изменим и мысли. Мысли формируют поступки, поступки формируют привычки, а привычки формируют судьбу. Несложно догадаться, что чтобы изменить свою судьбу, для начала нужно изменить слова. Я уверен, вы уже понимаете, как страшны негативные слова, слова-убийцы. Эти слова, независимо от того, хотим мы этого или нет, разрушают наши эмоции, нашу иммунную систему, разрушают нашу энергию, силу духа и здоровье.

Более того, негативные слова - такие как бедность, неудача, разорение, кризис, боль, страдания, смерть - являются мощным магнитом, который притягивает к себе бедность, разорение, болезни и неудачи. Это тоже научный факт. Позитивные люди чаще выигрывают в казино! Это, брат, статистика, которая заставляет нас как можно реже произносить негативные слова и как можно чаще позитивные.

Слова-убийцы намного опаснее, чем физические травмы. Если человек сломал руку, рано или поздно она заживет, но если человеку часто повторяют негативные слова-убийцы, то он воспринимает каждое такое слово, как отравленную стрелу, которую втыкают в сердце. И этот негативный яд будет убивать человека всю жизнь.

На тренингах и семинарах я часто спрашивал учеников: «Вы слышали о такой поговорке «Скажи человеку сто раз, что он свинья и он захрюкает»? Как правило, все отвечают: «Да, да, мы слышали о такой поговорке». Даже наши предки, не опираясь на научные открытия, понимали, что частое повторение негативных слов разрушает личность человека, делает его слабым и превращает в лузера, неудачника.

К сожалению, тоталитарные режимы мастерски владеют силой слова и превращают слова в страшное идеологическое информационное оружие.

Один из гениев пропаганды, Иосиф Гебельс, как-то сказал: «Дайте мне всего лишь на год средства массовой информации, и я за год из людей сделаю свиней». Мы знаем, во что Гебельс с Гитлером превратили трудолюбивую, достойную нацию, подарившую миру Гётте, Шиллера, Песталоцци и к чему это привело. Но идеология, пропаганда, реклама и пиар бессильны перед осознанным человеком.

Как только я начал писать о том, как диктаторы и рекламные агентства при помощи слов манипулируют целыми народами, разжигают войны, оболванивают и впаривают людям всякое ненужное барахло, у самого испортилось настроение. Возвращаемся к нашим с вами отношениям с величайшим во Вселенной инструментом успеха - словом. Так вот, наша с вами стратегия заключается в том, что мы не будем бороться с негативными словами, эмоциями, чувствами и образами. Глупо на это тратить время и силы. Да и такая борьба всегда себе дороже. Чем больше вы боритесь с негативом в своем суперсознании, тем этот самый негатив становится больше и значимей, и чем больше с вашей стороны борьба, тем он больше занимает пространства в храме вашей души.

Мы избрали другую стратегию. Мы как можно больше наполняем наше суперсознание и душу позитивными, сильными, добрыми, светлыми словами, мыслями, образами и чувствами. Мы светом осознанности и знаний просто вытесняем негатив из нашего сознания, суперсознания, из нашей души. Когда вы входите в темную комнату, вам не надо бороться с пугающей темнотой, просто нужно зажечь свет, и темнота сама со скоростью 250 000 км в секунду убежит из комнаты. И там, где было страшно, неудобно и темно мгновенно станет светло, уютно и комфортно. Как говорила Элеонора Рузвельт: «Лучше один раз зажечь свечу, чем всю жизнь проклинать темноту»

Для нас слова важны не только как энергия и образы любви, богатства, счастья, радости и величия, но и как конкретный строительный материал, из которого мы строим новую личность. Есть такая пословица: «Как корабль назовешь, так он и поплывет». Как мы себя назовем, тем мы и станем. Для того чтобы назвать себя королем, королевой вам не требуется чье-то разрешение, вам не требуются деньги или хитроумные девайсы. Вы, как осознанный человек, понимаете, что ваша самооценка, ваше представление о себе и ваша картина мира формируют ваше будущее.

Двадцать лет назад, осознав великую силу слова, я на практике решил изменить жизнь миллионов людей. Наши молодые интеллект-тренеры, наверное, не застали те времена, когда аудиоплееры были большого размера, а звук извлекали из аудиокассет. Такая кассета стоила 50 центов. Вдохновленный идеей улучшить жизнь в России, я за свои собственные денежки записал 700 000 аудиотренингов и, приложив колоссальные усилия, их распространил. Я сделал расчет на то, что если даже 10% возьмут на вооружение этот поистине божественный инструмент, то я за несколько месяцев помогу вырваться из бедности, невежества и болезней 70 000 человек. Но, как вы, наверное, догадались, это не сработало. Так же, как и не сработали мои бесплатные тренинги, семинары и мастер-классы. Люди не ценят то, что достается им даром и, как следствие, это им не помогает. Этот факт подтверждает не только мой опыт, но и научные исследования.

Говоря об аудиокассетах и изменениях, я вспомнил ещё одно очень важное упражнение, ещё одно секретное оружие ваших побед – аудиотренинг. Вообще-то, это упражнение для самых больших хронических лентяев, и, если вы не изготовите себе аудиотренинг и не будете его слушать как можно чаще, то можете перестать себя обманывать в том, что вы действительно хотите добиться успеха и кем-то стать в этой жизни.

Представьте спортсмена, который мечтает стать Олимпийским чемпионом. Ему дают аудиотренинг и говорят: «Тебе реально ничего не надо делать, просто в свободное время слушай его как можно больше, и через несколько лет ты получишь Олимпийскую медаль». Если уж спортсмен ленится выполнять такое легкое упражнение, то никакой он не олимпиец - он просто себя обманывает.

Наш интеллект необходимо регулярно постоянно тренировать, как тренируют свои мышцы спортсмены. Аудиотренинг не заменяет изнурительные тренировки, но работает с такой же силой. Занимаясь много лет взрослой педагогикой, я заметил удивительный факт: многие люди, мечтая о светлом будущем, на самом деле постоянно себя обманывают и сами себе врут. Потому что они не хотят выполнять самые легкие, простые и порой приятные упражнения для улучшения личности, развития интеллекта, а значит, делаем вывод: их устраивает их серенькое, скучное, мелкотравчатое существование. Простите меня, но жизнью я это назвать не могу. Сделайте один раз простой, но честный вывод:

воспринимайте выполнение упражнения «аудиотренинг» как тест на то, врите вы себе или нет. Если вы не будете его выполнять, то...

ИНСТРУКЦИЯ, КАК СОЗДАТЬ ЛУЧШИЙ В МИРЕ АУДИОТРЕНИНГ

Аудиотренинг состоит из двух частей. Первая часть – «аффермации», а вторая – «мантры».

Аффермации - это яркое описание будущих событий так, как будто они уже произошли. Представьте, что машина времени перенесла вас в будущее, и вы празднуете достижение своей цели. При создании аффермаций используются только позитивные слова и образы. Также задействуйте все свои чувства и все каналы, через которые ваш мозг получает сигналы извне: зрение, слух, осязание, обоняние и тактильные ощущения.

Я покажу вам на практическом примере как нужно писать аффермации, и вы все поймете.

Допустим, ваша мечта - построить большой, красивый дом. Но у вас нет денег, работы, связей, идей, как это можно сделать. Вы живете в какой-нибудь дыре и не понимаете, как оттуда выбраться. Весь мир ополчился против вас, в вас никто не верит, а может быть, и вы потеряли веру в себя и в человечество. У вас нет ничего, кроме долгов.

Но если вы читаете этот текст, значит, у вас уже есть самый великий трамплин успеха - это аудиотренинг. И когда все плохо и когда все хорошо - запишите аудиотренинг - и вы измените свою жизнь. Сама Вселенная будет помогать вам при достижении вашей цели. После регулярного прослушивания аудиотренинга удача станет по правую вашу руку, фортуна - по левую, счастливая судьба будет сзади вас подталкивать. А если Вселенная, судьба, фортуна и удача с вами - вам никто не сможет помешать.

К чему я это все пишу? К тому, что не важно, где вы находитесь сегодня. Может быть, вы моете грязные полы в дешевом провинциальном ресторане - для будущего это не имеет никакого значения. Многие величайшие, богатей-

шие люди стартовали точно с такой же позиции, как и вы. Поэтому, не обращая внимания на то, что окружает вас сегодня, с большим энтузиазмом и страстью создавайте свое будущее. Не парьтесь по поводу того, откуда возьмутся деньги и как вы построите дом своей мечты. Просто регулярно посещайте интеллектуальные спортивные тренировки, слушайте аудиотренинг - и все произойдет, как в сказке.

ПРИМЕР АФФЕРМАЦИИ

Я - самый счастливый человек на свете, я праздную свое новоселье. Я вижу счастливые лица друзей, я вижу счастливые лица моей дружной команды. Они меня искренне, радостно поздравляют - я добился своей мечты. Я с радостью провожу для них экскурсию по своему новому дому.

Здесь подробно опишите комнаты, этажи, спортзал, бильярдную, бассейн в таком виде, в котором вы о них мечтаете (мы задействовали с вами зрение, визуальный канал)

А теперь задействуем аудио канал - наши уши.

Я - самый счастливый человек на свете, я праздную новоселье, в моем доме играет моя любимая музыка, я с радостью слышу поздравления с новосельем моих друзей, моей команды.

Теперь задействуем чувства:

Я - самый счастливый человек на свете! Мое сердце, моя душа наполнены радостью, счастьем и гордостью! Я построил дом своей мечты!

Мы всё бросаем в бой - теперь очередь дошла и до тактильных ощущений:

Я сел в мягкое, приятное, удобное кресло.

Я не знаю, что вы любите - кожу, шелк, вельвет, сатин, замш - но опишите

те приятные тактильные ощущения, которые вы испытали, удобно расположившись в кресле. Это ещё не все наше войско. Подключаем запах. Вы хорошо себе представляете, как пахнет новый дом, новый паркет, новая мебель.

Я - самый счастливый человек на свете, я праздную новоселье, я наслаждаюсь запахом своего нового, прекрасного, уютного дома.

В конце мы задействуем ещё одну грандиозную силу. Мы поставим свое суперсознание в такое положение, чтобы он не смог отступить. Например, если вы поставили цель - заработать миллиард долларов, ваш внутренний голос, учитывая в каком положении вы находитесь сегодня, периодически будет перебегать на сторону врагов и понижать вашу цель. Он будет вам подленько советовать отказаться от миллиарда долларов и согласиться на сто миллионов. «Ну подумай, - будет он вас убеждать, - сегодня у тебя нет ничего, кроме долгов. Ты представь, какие большие деньжища - сто миллионов долларов. Зачем тебе миллиард? Согласимся на сто миллионов, легче достигнем цели, быстрее все произойдет. Да и, честно сказать, и сто миллионов - большие деньги, может, нам хватит десять».

На самом деле, дорогой Победитель, Вселенная постоянно будет проверять вашу решительность, осознанность и мудрость. Вам постоянно будут предлагаться условия чуть похуже, но зато реалистичнее. По-настоящему успешные люди все через это проходили. Не вы первый, не вы последний. Просто не соглашайтесь и все.

Потом вы поймете, что большие деньги зарабатываются легче и проще. К чему я все это рассказываю? Мы с вами, как люди осознанные и знающие наперед, чем окончится фильм и, зная в этой игре Вселенной, судьбы на понижение цели, при помощи благодарности сожжем все мосты отступления. Этот прием придуман давным-давно. Когда ещё воины плавали на деревянных кораблях, высадившись в чужой стране, командиры часто давали команду сжечь корабли. Тем самым, они раз и навсегда отрезали путь к отступлению, что, естественно, максимально мотивировало - как солдат, так и командиров. Победа или смерть. Вот точно так же мы с вами, при помощи благодарности, сожжем все мосты для отступления.

Обычно, я самую большую благодарность в аудиотренинге всегда выска-

зываю своему наставнику и своей великой команде. Потому что я знаю: когда я создам команду своей мечты, у меня будет и дом, и самолет, и благотворительные фонды, и уважение, и благодарность людей. Я знаю, что самое дорогое, что есть у меня - это моя команда мечты. Уверен, у вас также. Поэтому в аудиотренинге я как можно чаще благодарю команду, но помимо команды я выражаю благодарность и другим силам успеха:

- *Я благодарен судьбе*
- *Я благодарен Вселенной*
- *Я благодарен ноосфере*
- *Я благодарен энтузиазму*
- *Я благодарен удаче*
- *Я благодарен величю*
- *Я благодарен вечности*
- *Я благодарен истории*
- *Я благодарен бесконечности*

- *И много-много раз моей любимой команде и моему любимому наставнику!*

Зная, как сжигать мосты и не допустить на уровне суперсознания даже малейшей мысли об отступлении, в аудиотренинге мы напишем следующее:

Я - самый счастливый человек на свете! Я благодарен своей команде за то, что я построил дом своей мечты!

Ну а дальше благодарность по списку. Уверен, на примере создания, строительства своего дома мечты вы легко напишите аффирмацию для достижения своей цели, мечты и миссии.

Кто о чем, а мельник о ветре. Вот и я, как опытный интеллект-тренер, прошу вас: когда будете ставить перед собой цель, не сделайте роковой ошибки, нет ничего в жизни страшнее, чем маленькие, ничтожные цели.

Вся наука успеха, наука побеждать началась с Орисон Свет Мардена. Он

первый в истории человечества начал издавать журнал, посвященный успеху, он первый издал книгу, обучающую добиваться успеха. Интеллект-тренера и осознанные люди должны помнить великих героев.

Орисон родился в 1871 году на маленькой ферме, его родители умерли и сиротой он попал под власть злых садистов. Они морили его голодом, заставляли работать по ночам, несколько раз он чуть не замерз, потому что эти негодяи держали его в холодном сарае. Как с болью вспоминал Орисон, они не били его только тогда, когда были заняты спором, чья очередь его бить.

До 21 года он не видел одновременно больше 50 человек, потому что вырос в глухом безлюдном районе. Убежав от этих извергов, он начал жизнь с нуля - устроился официантом, а потом построил огромную империю, стал богатейшим, уважаемым человеком своего времени. Добившись с нуля успеха, он посвятил свою жизнь тому, что помогал другим людям стать успешными. С гордостью цитирую его формулу успеха:

«Все, кто добился чего-нибудь по-настоящему великого, поставили перед собой великую цель и ни на миг не отрывали пристального взгляда от этой цели, которая была столь высокой, что порой казалась недостижимой...»



МАНТРЫ

Большинство людей, не зная, как работает суперсознание, сверх-Я, своими просьбами к судьбе, будущему, к Вселенной наносят своему будущему огромный вред. И вот почему: когда человек просит богатства, каждая его просьба оборачивается против него негативной программой, негативной психологической установкой. Каждая неправильная просьба выполняет обратный эффект, она программирует человека на бедность. Каждой неправильной просьбой человек ещё больше внушает себе. Например: «судьба, дай мне денег» или «судьба, пошли мне богатство». Обратите внимание, человек через такую просьбу внушает себе, что он беден, что у него нет денег. Мы с вами, зная, как работает суперсознание, используя приемы НЛП, все сделаем правильно. Если нам нужны богатства, то мы напишем следующую мантру:

*С каждой минутой я становлюсь ещё богаче,
С каждым часом я становлюсь ещё богаче,
С каждым днем я становлюсь ещё богаче,
С каждым годом я становлюсь ещё богаче!*

Вы догадались, что главное в нашей мантре - это слово «ещё». Наше суперсознание такую просьбу воспринимает совершенно по-другому. Такое послание воспринимается, как новая программа личности, новая судьба. Когда вы будете слышать десятки тысяч раз в наушниках такую мантру, то вы в суперсознании сформируете новую, богатую, успешную личность. Так как мысль материальна и сегодняшние ваши мысли - это чертежи вашего будущего, при помощи такой мантры вы создадите новое богатое будущее. Если вам нужно счастье, здоровье, молодость, сила, энергия, вы просто берете данное слово и этими словами заменяете слово «богатство». И вуаля - мега супер крутой инструмент успеха готов.

Так же подробные инструкции и советы, как создать лучший, самый высокоэффективный аудиотренинг в мире есть на нашем сайте. Прошу вас не ограничивать себя только чтением этих инструкций, а обязательно просмотрите ещё соответствующие разделы сайта и видеошколы.

ВНИМАНИЕ! Предупреждаю вас, дорогие Победители

Дорогой Победитель, в наших аудиотренингах есть ещё секретная инфор-

мация, которую вам со временем передаст ваш наставник. То, что я вам рассказал сейчас и то, что вы услышите в видеошколе - этого достаточно для старта. Воспринимайте это, как азбуку успеха. Для того чтобы написать прекрасные стихи или лучший в мире рекламный продающий текст - в начале надо изучить буквы. Потом надо научиться из букв составлять слова и только потом вы начинаете учиться писать стихи, воззвания и другие важные тексты.

Согласитесь, за одну тренировку невозможно воспитать Олимпийского чемпиона - для этого, как минимум, потребуется 10 лет. Также и в вашей триумфальной истории успеха нужны годы упорных интеллектуальных тренировок, нужна постоянная поддержка наставника и команды.

А чтобы наставник передал вам закрытые сакральные секреты, необходимо постоянно проявлять уважение и благодарность, как к нашей звездной команде, так и к наставнику. Надо заслужить уважение и доверие, а после этого перед вами откроются такие источники силы, такие инструменты раскрытия сверхспособностей, о которых вы даже не мечтали. Но не торопитесь, наберитесь терпения, проявляйте силу воли, начните с изучения и запоминания азбуки успеха.

ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ – «ОСОЗНАННОСТЬ»

Объяснить словами, что такое осознанность - архисложно. Представьте перед собой человека, слепого от рождения. Он никогда не видел того мира, который видите вы. Попробуйте объяснить ему всю красоту звездного неба, попробуйте объяснить ему красоту радуги, бабочки или цветка. Согласитесь, это невозможно. Сначала нужно ему вернуть зрение, а потом уже можно говорить о красоте, гармонии, форме и цветах.

Насколько сложно объяснить человеку его невежество, его неосознанность. Можно продемонстрировать на другом примере: когда человек теряет руку или ногу - он это осознает, когда человек теряет разум - он этого не понимает. Попробуйте сумасшедшему объяснить, что он сумасшедший. Согласитесь, это практически невозможно. Разница восприятия мира осознанных людей и неосознанных точно такая же, как и зрячих и слепых. А разница по-

нимания того, что происходит с людьми и человечеством, между осознанными и неосознанными людьми точно такая же, как между психически здоровым и сумасшедшим.

В то же время, эти примеры показывают нам насколько интересно, важно и полезно развить в себе осознанность. Приведу вам ещё один пример, насколько важно человеку по жизни идти вооруженным знанием. Представьте человека, который идет из города А в город Б с завязанными глазами. Или представьте водителя, который ведет автомобиль на большой скорости по сложной трассе с завязанными глазами. Согласитесь, вероятность попасть в беду у людей не зрячих, неосознанных крайне высока.

Но в Академии Победителей, в нашей взрослой педагогике, нет нерешаемых задач, и мы с вами легко, систематически, регулярно развивая свой интеллект, свою мудрость, свое дивергентное мышление очень легко достигнем такого уровня развития, когда состояние осознанности для вас будет таким же незаметным и естественным, как дышать.

Для простоты развития осознанности мы определили три ступени, три уровня. На 10-ый этаж запрыгнуть сразу, согласитесь, тяжело. Но очень легко подниматься по ступенькам. Попотеть, конечно, придется, но это реалистично, понятно и достижимо.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Первым уровнем осознанности мы в Академии Победителей называем умение человека управлять своими мыслями, чувствами и поведением.

Важность быть хозяином своих чувств ещё две с половиной тысячи лет назад подчеркивал великий Аристотель. Он говорил так: «Горе тем людям, которые являются рабом своих чувств».

Вы только представьте на секунду, вы - хозяин своих мыслей, чувств и поведения, а это означает, что вы, просыпаясь с утра, будете выбирать те чувства, которые сегодня будут главенствовать в вашем сознании и душе.

Ваше моральное, духовное состояние на день будут определять не бирже-

вые сводки, не сволочь-сосед, не предатель-друг, а вы сами. Вы просыпаетесь с утра и выбираете, какую одежду одеть, светлую или темную. Вот точно так же, просыпаясь с утра, вы будете выбирать, какие чувства сегодня будут светиться, лучиться, играть в вашем сознании, в вашей душе и в вашем сердце. Согласитесь, это совершенно другого качества жизнь.

Осознанность тренируется точно так же, как в спорте тренируется сила и скорость мышц. Осознанность тренируется точно так же, как в спорте тренируется выносливость. Без выполнения упражнений невозможно стать осознанным. Вы можете прочитать все книги о том, как выполнять приемы в карате. Вы можете потратить 50 лет, читая книги, просматривая видеоролики, но если вы сами не будете каждый день выполнять, тренировать эти самые приемы, вы их никогда не освоите.

Осознанность - это важнейшее качество, которое можно развить только при помощи интеллектуальной спортивной тренировки. Кстати, в названии «спортивный интеллектуальный клуб» слово «спортивный» мы включили не случайно. Это толстый намек на то, что надо тренировать свои мозги, свой интеллект, свой характер, креативность, дивергентность точно так же, как и в спортивном клубе люди тренируют свои тела.

Теперь переходим к самим упражнениям, которые нужно будет делать. Слона едят по кусочкам - ну невозможно проглотить сразу слона. Поэтому мы сначала поднимаемся на первую ступень осознанности, научимся управлять своими мыслями, словами и поступками. Как выполняется это упражнение?

Представьте, что ваше метафизическое тело стало намного больше вашего физического. Включите фантазию и воображение и вы легко можете посмотреть на свое тело как бы сверху, как режиссер смотрит в камеру на игру актеров при съемке фильма. В данном случае вы и режиссер, и актер одновременно. Вы смотрите на свое поведение, чувства и мысли со стороны, но вы же в это время являетесь действующим лицом.

Первую неделю вы становитесь наблюдателем просто со стороны. Сверху смотрите на свое поведение, на свои мысли и, ничего не делая, наблюдайте с любопытством, с удивлением, с равнодушием. Просто наблюдайте, что вы делаете, о чем вы думаете, что вы говорите, что вы чувствуете. На вторую неделю из роли наблюдателя переходите к роли исследователя, начинайте задавать вопросы, са-

мые разные вопросы: «Зачем?», «Почему?», и так далее. Наблюдая за собой со стороны, задавайте вопросы: «А почему я грустный?», «Почему я веселый?», «Почему я подошел к этой девушке или парню?», «Почему меня волнует эта тема?», «Почему?», «Зачем?».

Через вопросы исследуйте свое поведение, свои мысли, свои чувства, уровень своей позитивной энергии. Исследуйте через вопросы свою ментальность. Как говорил Сократ: «Познай себя и ты познаешь Вселенную и Бога!». Во вторую неделю задавайте себе вопросы, но не пытайтесь управлять. Просто будьте сторонним исследователем. Как можно больше вопросов, как можно больше наблюдений и пока не давайте никаких ответов, ответы на вопросы мы с вами оставим на десерт.

Что важно понять, выступая в роли исследователя самого себя, своего внутреннего мира? Важно понять, то, что вы - это не ваши мысли, вы - это не ваши чувства, вы - это не ваши поступки, это не ваша модель поведения. Вы - это сверх-Я, которое управляет мыслями, чувствами и поведением. В вашем теле одновременно находятся два «Я», две сущности. Просто «Я» - это логика, здравый смысл, умение определять причины-следствия, размышлять, злиться, радоваться, мечтать. И, одновременно, вы являетесь «Сверх-Я», сверхчеловеком - это и есть уровень осознанности, ваше сверх-Я может управлять вашим «Я», вашими мыслями, чувствами и моделью поведения.

Не верите? Я вам легко это докажу. Когда вы были школьником, находясь на уроке физики, вы решали задачи. Что происходило в этот момент? Учитель вам давал задачи по физике, ваше сверх-Я давало команду сознательному «Я», мыслительному аппарату, и ваш мозг решал задачи по физике. Звенел звонок, в класс входил учитель по геометрии и задавал вам задачи уже по геометрии. В этот момент ваше сверх-Я давало команду вашему «Я» решать задачи по геометрии. Возможно это происходило у вас неосознанно, но если вы вспомните свои мысли перед любым экзаменом или зачетом, вы вспомните, как вы концентрировали свой ум, свой мыслительный аппарат, мобилизовали его на решение задачи по тому или другому предмету. Это и было проявление вашего сверх-Я.

Следующий шаг выполнения нашего упражнения - это уже управление мыслями, чувствами, поступками. Его мы будем выполнять всю нашу долгую, счастливую, богатую, успешную радостную жизнь. Этот процесс не имеет окончания, до

последнего удара сердца мы будем с вами управлять своими мыслями, чувствами, словами.

Параллельно я хочу научить вас разделять работу сверх-Я на две категории. Первая - это стратегия. Как говорил величайший фехтовальщик Мусаси: «Непродуманная стратегия всегда приводит к печали». Как специалист в области управления, психологии, мотивации, НЛП, ТРИЗа и просто осознанный человек, который живет очень долго, я утверждаю: 99% людей не обладают стратегическим мышлением. Они даже не понимают, что такое стратегическое мышление. Хотите доказательства? Пожалуйста!

Огромное количество ваших знакомых ходят на работу и получают гроши. При этом они мечтают купить красивый дом, путешествовать, хороший автомобиль. Но никто из них не любит смотреть правде в глаза. А правда такова, ее не сложно рассчитать при помощи калькулятора: получая те деньги, которые они получают, выбрав тот путь, который они выбрали, при тех затратах на жизнь, которые у них есть, они никогда не купят дом или шикарный автомобиль мечты, но при этом они будут ходить на работу и продолжать мечтать о доме и красивой машине. Если бы они обладали стратегическим мышлением, то они бы за несколько часов простых размышлений доказали бы себе, что тот путь, который они выбрали, ту профессию, страну, в которой они работают никогда не приведут их к цели.

Что сделает человек, обладающий стратегическим мышлением? Он сразу же пойдет и уволится со своей работы, уедет из своего города, бросит перспективную профессию и заново начнет учиться, осваивать новую индустрию, чтобы добиться поставленных целей, а не просто тупо о них мечтать.

Ещё один пример тотальной глупости: 99% людей теряют деньги на бирже. На территории бывшего Советского Союза плохо развита культура инвестирования в акции или другие финансовые инструменты, но в развитых странах, в частности в Америке, практически все люди являются инвесторами. Так вот, подавляющее большинство таких «игроков» теряют деньги и продолжают играть. Это яркое доказательство того, что люди не обладают стратегическим мышлением. И что они неосознанные, не разумные.

Но, если в целом посмотреть на человечество, то это просто огромный дурдом. За последние 5 000 лет уже произошло более 15 000 войн и люди

продолжают убивать и люди сегодня продолжают воевать. Если бы среди всех людей хотя бы 10% были осознанными, то гарантирую вам, войны бы очень быстро остановились. Почему? Потому что осознанные люди получают колоссальное преимущество перед неосознанными. Они быстро становятся политическими, финансовыми, культурными лидерами, они быстро возглавляют массы, потому что осознанность им дает колоссальное преимущество всегда, везде и над всеми. И осознанная элита мгновенно бы остановила все войны, потому что любые расчеты, любой здравый смысл подсказывает, что человечеству сегодня нужна новая эра, новые парадигмы, новая эпоха.

Если промедлить и не поднять человечество на новый уровень понимания осознанности, то мы просто сами себя уничтожим. До экологической катастрофы осталось не так много лет. Заметьте, дорогие друзья, не десятилетий, а лет. Стратегия созидания, объединения усилий для освоения новых планет и миров, для создания новых бесплатных источников энергии, для создания новых технологий, которые позволяют обеспечить всех и всем намного выгоднее для всех стран, намного интереснее, да и честно сказать - это единственный путь спасти нашу сумасшедшую цивилизацию, которая вот-вот себя прикончит.

Если вы внимательно посмотрите, как ведут себя люди, к чему они стремятся, что покупают, на что злятся, из-за нервничают, сами себя вгоняя в тоску и депрессию, вы поймете, что осознанность - это единственный сегодня способ спасти себя и человечество.

Простите, увлекся масштабностью, но правда, хочется сделать что-то большое и важное для всех людей на Земле, а для этого нужно рассказывать людям правду о том, что человечество каждый день рубит ветвь дерева жизни, на которой оно и сидит. А для того, чтобы изменить мир, спасти его, нужно изменить себя. Как говорил Махатма Ганди: «Хочешь изменить мир - стань этим изменением».

Итак, задавая себе вопросы, осознанно делите их на две категории.

Стратегические вопросы: «Кто я?», «Куда я иду?» и «Зачем?» Или, если вам больше нравится: «В чем моя миссия?», «В чем смысл жизни?». Это стратегия.

Тактические вопросы мы всегда задаем, применяя слово «ещё».

Что я должен сделать, чтобы стать ещё богаче?

Что я должен сделать, чтобы стать ещё счастливее?

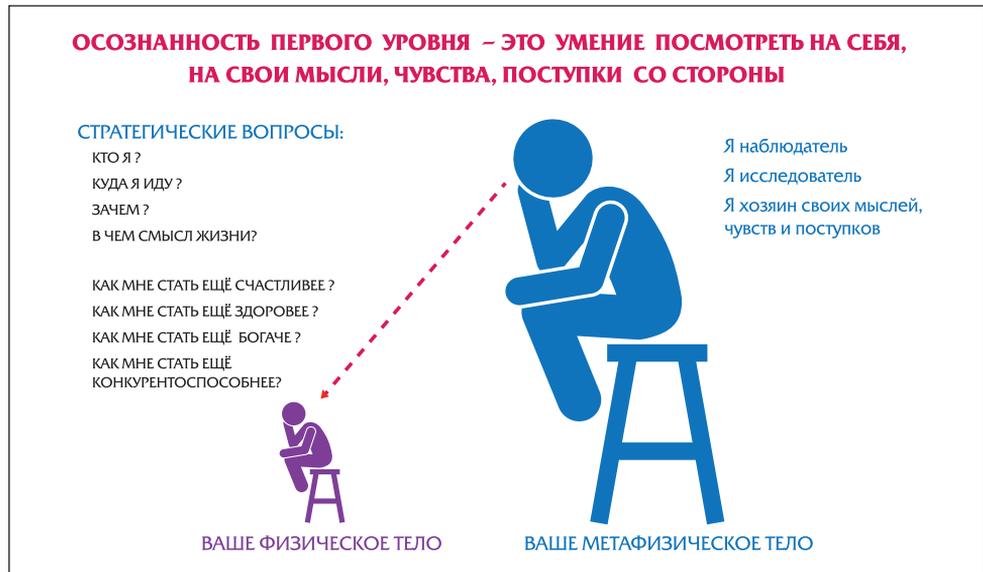
Как я должен думать, чтобы стать ещё гениальнее?

Как я должен думать, чтобы стать ещё конкурентноспособнее?

И так далее... Стратегия не может заменить тактику, но и тактика не может заменить стратегию. Поэтому стратегия и тактика идут по жизни рядом, крепко держа друг друга за руку. Стоит человеку забыть о тактических вопросах, он попадает в беду. Не в смертельную, не в тотальную, но теряет время, скорость при достижении стратегических целей. Стоит человеку забыть про стратегию - ну здесь просто беда. Можно много работать, быть самым гениальным человеком на свете, но, если выбрана неправильная стратегия, то уже можно с абсолютной точностью сказать, что человек упускает, теряет всю свою жизнь.

Ещё раз в усушенном виде повторю три шага.

- Шаг первый: неделю просто наблюдаем за своими мыслями, чувствами и поведением.
- Шаг второй: вторую неделю задаем вопросы: «Зачем? Почему?»
- Третий шаг: всю оставшуюся жизнь управляем своими мыслями, чувствами и поступками, на данном этапе, выбираем всегда самую эффективную тактику, но каждый день выполняем главное предназначение в жизни, главную миссию, выполняем то, зачем мы пришли в этот мир.



ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

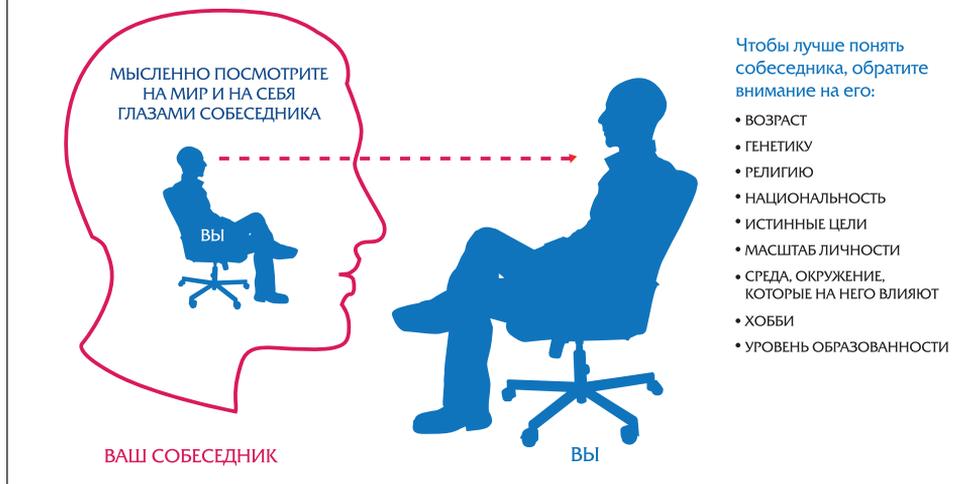
Второй уровень осознанности - это умение смотреть на мир глазами других людей. Представьте, что вы разговариваете с человеком, вы сидите друг напротив друга и о чем-то беседуете. Включите свое воображение, фантазию и представьте, что вы стали маленьким, невидимым и в момент разговора залезли в голову к своему собеседнику. И вы уже смотрите на ваш разговор не только своими глазами, но и глазами вашего собеседника. Естественно, ваш взгляд будет преломляться, естественно, вы будете смотреть на ваш разговор через призму возраста, религии, национальности, образования, истинных желаний, культурного кода и масштаба личности вашего собеседника. Но поверьте, научившись управлять или хотя бы понимать свои мысли и чувства, и поступки вам будет очень легко научиться смотреть на мир глазами других людей.

Сначала понимание одного человека займет у вас несколько недель, может быть, несколько месяцев. Но, как только вы поймете, как на мир смотрит один человек и сможете посмотреть на мир через его глаза, дальше будет намного легче и проще. Встречаясь с любым человеком или думая о любом человеке, вы за доли секунды сможете посмотреть на ситуацию, на мир, на ваши взаимоотношения его глазами. И ещё раз повторюсь: через призму его возраста, масштаба личности, религии, истинных желаний, национальности, особенности характера, генетики, его самочувствия в данный момент времени и истинных целей, которые он преследует. Когда мы думаем об истинных целях других людей нужно понимать, что в 99% люди говорят неправду. Точнее, люди не раскрывают свои истинные желания и стремления. Не всегда они это делают намеренно, но это не важно. Понять истинные интересы того или другого человека - это тоже входит в задачи второго уровня осознанности.

Какой бонус вы получаете, научившись видеть мир глазами других людей? Первое: вы никогда, подчеркиваю, никогда не будете ни на кого обижаться.

Второе: вы будете обладать в любых делах конкурентным преимуществом. Третье: вы сможете избегать конфликта и дурных ситуаций, зная наперед, как поступит тот или другой человек.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ – УМЕНИЕ ПОСМОТРЕТЬ НА МИР ГЛАЗАМИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА



ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Если вы читаете этот текст, вы - Победитель! От рождения, по природе, по праву Победитель всегда, везде и во всем. Естественно, задача Победителя - не только навести порядок, гармонию и красоту в своем внутреннем мире, в своей внутренней метавселенной, но и стратегия любого Победителя - это гармоничное достижение духовного и материального богатства. Мы воспринимаем один из важнейших смыслов жизни для Победителя - быть счастливым и щедро делиться счастьем со своими близкими, родными и со всем миром. А материальное богатство и духовное богатство - это как два крыла нашей птицы счастья.

Если человек финансово бедный, он не может быть счастливым. Во-первых, он не сможет купить матери лекарства, если это понадобится и от этого будет страдать. Во-вторых, бедность - это несвобода. Бедные люди не могут позволить себе путешествовать и посмотреть всю красоту мира. А ее невозможно почувствовать и увидеть через ролик на YouTube или на экране телевизора.

Каждое красивое место на Земле обладает не только удивительной красотой, непохожестью, чарующим великолепием, но и особой энергией, которую можно получить находясь только там. У бедных людей нет такой возможности, у бедных людей нет возможности подарить своим родителям хорошее медицинское обеспечение и хорошую старость, у бедных людей нет возможности дать образование своим детям. Поэтому Победитель просто по определению не может быть бедным в материальном плане, но и естественно, в духовном тоже.

Третий уровень осознанности касается, прежде всего, достижения материального богатства, успеха, славы, власти, уважения, статуса и других приятных сторон материального мира.

Третий уровень осознанности состоит из двух этапов. Первый этап - станьте мысленно ещё выше и посмотрите на свое окружение как бы со стороны, задайте вопрос: «О чем думают ваши друзья? О чем они мечтают? Какой масштаб их мысли? К чему они стремятся? Куда они инвестируют свое время?»

Почему это важно сделать? Дело в том, что ваши доходы равняются средней величине доходов вашего окружения, ваших друзей. Среда играет колоссальную роль в нашей жизни. Когда вы проанализируете свое окружение, объективно, честно, без иллюзий, то вы поймете, по пути ли вам с этими людьми или нет. Если вас устраивает жизнь, которой они живут, к чему они стремятся - ради Бога, оставайтесь на своем месте. Но, если вы понимаете, что те цели, масштабы и идеи, к которым стремятся ваши друзья вас не устраивают, конечно, нужно искать новых друзей, новых партнеров, новое, позитивное, развивающее окружение.

Вы знаете, я много лет пропагандировал идею абсолютной трезвости и многие мои друзья благодаря моим усилиям бросили употреблять алкоголь. Когда они мне звонили или рассказывали, что перестали употреблять алкоголь, никогда и ни в каком виде, я всем отвечал одну и ту же фразу: «Поздравляю! Но, приготовься, у тебя будут новые друзья. Со временем ты не сможешь общаться со своим старым окружением».

Никто из них мне не верил, но проходили годы, и мои друзья убеждались в верности моего предсказания. Почему? Потому что трезвому человеку невозможно находиться в компании выпивающих людей. Как правило, посидел-

ки с алкоголем делятся не один час. Поверьте, если вы посмотрите со стороны осознанным взглядом на происходящее, со временем вас просто будет тошнить от этих тупых разговоров, как правило, о шмотках, машинах, еде, выпивке, барахле, банях, рыбалках. Это можно послушать, наверное, полчаса, это можно, наверное, выдержать час. Но, когда вы приходите в одну и ту же компанию на бесконечные дни рождения, крестины, свадьбы, юбилеи и слышите всегда одно и то же, со временем вас начинает это напрягать настолько, что вы уже не можете играть роль человека, которому это интересно.

Со временем от этого пустого, глупого времяпровождения вы будете испытывать не только моральную, духовную, но и физическую боль. Через это прошли все люди, которые отказались от алкоголя. В мире очень много интересного, яркого, много интересных людей, компаний, которые проживают ещё более яркую, трезвую жизнь. Встав на путь развития, рано или поздно вы окажетесь в другом окружении, другой среде, или создадите такую среду вокруг себя сами.

Масштабность людей очень точно описала Элеонора Рузвельт: «Маленькие люди обсуждают других людей, средние люди обсуждают события, большие люди обсуждают идеи». Рано или поздно став осознанным человеком, вы будете стремиться к большим людям. Тем людям, которые сегодня, как когда-то Хьюлетт Паккард, Майкл Делл сидят в гаражах без гроша в кармане, но с горящими глазами обсуждают, как они изменят мир или как их гениальные открытия поднимут человечество на новый уровень.

А теперь я перехожу к практическим советам, как использовать осознанность третьего уровня для зарабатывания денег.

Для того чтобы выполнить это упражнение (а вы его будете выполнять, поверьте, не один раз в жизни) возьмите большой лист бумаги и цветные фломастеры или карандаши. Нарисуйте круг - этот круг будет символизировать вашу фирму, корпорацию, город, штат, кантон или область. Этот круг будет символизировать индустрию, в которой вы работаете или страну, в которой вы живете - все будет зависеть от того, какой масштаб задачи вы решаете.

Например, давайте представим, что нарисованный вами большой круг - это ваш город. А затем возьмите зеленый фломастер и нарисуйте главные денеж-

ные потоки в вашем городе, где они и как проходят. Для того чтобы вам было проще это сделать, представьте, что все деньги в вашем городе превратились в ярко зеленую светящуюся жидкость. Представьте, как эти деньги из кошельков граждан капельками через банкоматы, кассовые автоматы превращаются в ручейки, ручейки впадают в реки, реки впадают в озера. Представьте банки, корпорации, финансовые структуры и фирмы, которые доминируют в вашем городе. Рисуя денежные потоки, не обращайтесь больше ни на что. Может быть, у вас займет это исследование не одну неделю - все равно делайте. Это развивает ваши мозги, креативность, воображение, а, как говорил Эйнштейн: «Воображение важнее знаний».

Когда вы справились с задачей исследования денежных потоков, возьмите красный фломастер и нарисуйте информационные потоки. И на этом рисунке, на котором уже отображены финансовые и информационные потоки, конечно, если вы работаете в товарном бизнесе, возьмите ещё коричневый фломастер и нарисуйте товарные, материальные потоки. Но для полноты понимания картины, поля битвы за богатство, славу, власть и успех обязательно нарисуйте черные точки - точки власти и принятия решений. Напишите конкретные фамилии и имена около каждой точки, около каждого перекрестка информации, денег и власти. Ну а дальше все очень просто. Обладая вторым уровнем осознанности, мысленно залазьте в голову к людям, которые управляют финансовыми потоками, информационными, властью и к людям, которые принимают решения. Это, кстати, могут быть не обязательно мэр или банкир, это могут быть и покупатели, покупающие ваш товар. Вам легко будет из всей этой информации извлечь материальную выгоду, выработать правильную стратегию, подобрать правильную тактику и добиться своей цели.

Наша жизнь напоминает шахматную доску, шахматную игру. Кто-то на этой доске становится королями, королевами, кто-то остается пешками. А вот осознанные люди становятся не просто шахматистами, но, регулярно посещая интеллектуальные спортивные клубы, регулярно участвуя в интеллектуальных тренировках, общаясь с большими, выдающимися, великими людьми, вы рано или поздно придете к простой идее, что интереснее жить даже не шахматными фигурами, а выгоднее, интереснее, масштабнее стать шахматистами, которые управляют фигурами. Ну а следующий уровень - это стать тем человеком, который придумывает шахматы, придумывает новые правила игры.

Став осознанным человеком, вы получите «побочный» эффект. Вы поймете, что большие деньги можно заработать только в новой, трехтриллионной индустрии взрослой педагогики, открывая как можно быстрее и больше интеллектуальных спортивных клубов по всему миру. Став осознанным человеком, вы поймете, что конкурировать с кем-то просто глупо, вы поймете, что выпускать зубную пасту, если ее выпускают огромное количество производителей, которые себя комфортно чувствуют на рынке, за спиной которых миллиарды долларов, огромный рекламный бюджет и десятилетний стабильный успех - глупо. Став осознанным человеком, вы поймете, что многие люди занимаются теми делами, которые вообще не надо делать. Как сказал Уоррен Баффет: «Зачем делать хорошо то, что не надо делать вообще».

**ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ - УМЕНИЕ ПОСМОТРЕТЬ СВЕРХУ
НА СВОЁ ОКРУЖЕНИЕ, НА КОМПАНИЮ, СТРАНУ И МИР!**

Зачем?
Почему?
Кому выгодно?



Став осознанным человеком, вы увидите совершенно другой мир. Сейчас вы смотрите на бесконечный прекрасный, вечный мир через узенькую щелку физического зрения, в диапазоне от 350 нанометров до 740 нанометров, но это же не означает, что другой невидимый мир - не существует.

Вы сейчас сидите в комнате, читаете этот текст и в это же время вашу комнату, вас пронизывают десятки, сотни разных волн. Радиостанции, телевизионные каналы, Wi-Fi и другие волны буквально наполняют пространство внутри и вокруг вас и от того, что вы их не видите - это же не означает, что их не суще-

ствует. Регулярно, ежедневно в команде единомышленников на интеллектуальных тренировках, развивая свою осознанность, вы расширяете свое зрение, вы приобретаете свободу от чужих мыслей, от чужой рекламы, чужих идеологий. Став осознанным человеком, вы станете по-настоящему свободным. Ни какие рекламщики, пиарщики, идеологи не смогут навязать вам свое барахло, не смогут манипулировать вашим сознанием, а негодяи-политики не смогут навязать вам свои капитализмы, фашизмы, коммунизмы и другие «измы».

Став осознанным человеком, вы получаете колоссальное конкурентное преимущество в достижении богатства, уважения, карьеры, славы, успеха и власти. Став осознанным человеком, ваш мозг автоматически подключается к ноосфере, ко всему информационному полю Вселенной. Вы можете скачивать любые идеи, изобретения сотнями, вы будете идти по дороге, по которой идут тысячи людей. Но только вы будете видеть те золотые слитки, те бесконечные возможности, которые лежат прямо на вашем пути. А они этого никогда не заметят. Осознанность и отличает таких людей, как Стив Джобс, Билл Гейтс, Элизабет Холмс, Цукенберг, Брин от обычных людей. Все эти люди стали миллиардерами с нуля. Почему? Потому что они увидели то, что не видели другие, они увидели возможности там, где другие просто проходили мимо.

В этом тексте я не могу научить вас осознанности, я могу только показать вам вектор, показать вам правильный путь. Но, чтобы стать по-настоящему осознанным человеком, вы просто обязаны регулярно посещать интеллектуальные тренировки, выполнять базовые упражнения Академии Победителей. Вы просто обязаны стать самым активным членом элитного интеллектуального спортивного клуба. Вы просто обязаны не только мотивировать себя, но и партнеров, друзей в вашем интеллектуальном спортивном клубе. Обучая, мотивируя других людей, вы обучаетесь намного быстрее сами. Став осознанным человеком, поверьте мне, вы с ещё большим энтузиазмом, страстью и радостью будете вместе с друзьями захватывать новую трехтриллионную индустрию. Вы будете с ещё большими необузданными амбициями захватывать новые города, страны и континенты.

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ – УМЕНИЕ ПОСМОТРЕТЬ СВЕРХУ НА СВОЁ ОКРУЖЕНИЕ, НА КОМПАНИЮ, СТРАНУ И МИР!

Внимание!

**Ваши доходы равняются
среднему доходу ваших
друзей**



ВАШЕ ОКРУЖЕНИЕ, ВАШИ ДРУЗЬЯ



ВЫ

Мысленно посмотрите на своих друзей, своё окружение и задайте правильные вопросы:

- О чем они мечтают?
- К чему стремятся?
- Во что инвестируют свое время?

ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ - «200 УЛЫБОК»

Мы с вами пришли в этот мир для того, чтобы прожить яркую, интересную, счастливую, долгую, богатую жизнь, наполненную любовью, счастьем, уважением, благодарностью и дружбой. И без тела нам эту задачу выполнить невозможно. Для выполнения главной миссии, как сказал бы великий Станиславский, сверхидеи, сверхзадачи нам необходимо задействовать все ресурсы, которыми мы распоряжаемся. Прежде всего – мозги. Их надо научить думать эффективно, креативно, дивергентно, масштабно, нестандартно и научить их видеть будущее. Конечно, и без облагораживания души мы тоже не сможем себя реализовать.

Наша задача - каждый день, как мы чистим зубы, точно так же наполнять свою душу счастьем, радостью, оптимизмом, величием и превосходством. Ну и, конечно, тело мы превратим с вами из потребителя косметики, парфюмерии, одежды, вкусной еды, массажа и других радостей в мощную энергостанцию, в мощный источник энергии. Мы создадим из своего тела самый мощный во

Вселенной генератор позитивной энергии и счастья. А без правильных упражнений это сделать невозможно.

Мне бы очень хотелось, чтобы один раз изучив упражнение и выполнив его на 5 баллов, больше к нему не возвращаться. Но правда жизни заключается в том, что мы обязаны всю жизнь выполнять упражнения, мы обязаны, если, конечно, хотим результата, всю жизнь каждый день выполнять физические, интеллектуальные, эмоциональные, ментальные энергетические упражнения. И если генератор не вращать, он не будет давать энергию.

К сожалению, с нашим телом, мозгами и душой та же история. К сожалению, каждый день мы просыпаемся и внутри нашей души, разума, сознания, суперсознания начинается большая битва между добром и злом, между невежеством и знаниями. К сожалению, наша душа - это не только приятная мастерская, где мы, как скульпторы творим, создаем сами себя. Но наша душа - это ещё огромное поле битвы, на котором 24 часа сражаются две армии: армия света и армия тьмы.

Параллельно в нашей Вселенной существуют несколько миров. Точно так же наша душа одновременно выполняет несколько функций: одна из них - это творческая божественная мастерская, где мы сами себя творим, лепим, полируем, совершенствуемся. Вторая функция души - это функция «солнца». Как сказал Сократ: «В каждом человеке есть солнце, только дайте ему светить». И третья функция нашей души - это бесконечное поле битвы. До какого бы уровня совершенства мы не доросли, всегда в нашей душе живут черные, вонючие, холодные, мерзкие тошнотворные силы. Такие как страхи, невежество, злость, ненависть, всякие там фобии, жадность, депрессии и другая нечисть. Это армия тьмы.

На другом полюсе всегда находится армия света: дружба, любовь, величие, великодушие, доброта, счастье, радость, сила, лучистость, гениальность, уважение, благодарность и многие другие представители светлой стороны. И у каждого светлого воина, благородного белого рыцаря на стороне темных есть свой персональный противник. У счастья - это несчастье, у доброты - злость, у любви - ненависть и дальше по списку. Зная это, возникает всегда вопрос: а какая роль отводится нам с вами в этой бесконечной битве между тьмой и светом, между добром и злом? Роль у нас всегда с вами одна - это полководец.

Просыпаясь каждое утро, возвращаясь в свое сознание или включая сознание, перед каждым из нас стоит выбор (перед осознанными) чью сторону принять - сторону темных или светлых.

Почему я так подробно рассказываю о функциях и категориях, далеко выходящих за пределы и размеры нашего тела? Все очень просто. Если мы запустили свое тело, и оно заболело тяжелой, страшной болезнью, согласитесь, состояние счастья и радости будет под угрозой. Но эту задачку мы решим упражнением «Матушка». Все, что касается здоровья физического, энергетического, эмоционального и духовного мы решаем при помощи нескольких упражнений и главное из них, конечно, «Матушка». Но начал я из большого далека вот по какой причине.

Мы часто воспринимаем тело, как исполнителя, внутри нас есть самый главный орган - мозг, нервная система. Мозг посылает импульсы и эти импульсы сокращают мышцы и вроде бы в этой ситуации от нашего тела ничего не зависит. Когда мы отводим нашему телу роль исполнителя, мы становимся, как и все. Тогда у нас нет конкурентного преимущества, да и главу эту можно тогда не писать, если все решает мозг, а тело только «принеси, подай, нагнись, встань», то и рассматривать его, как источник успеха, счастья вроде бы нет смысла. Но все совсем не так. На самом деле все наоборот.

Давайте рассмотрим верхнюю его часть тела – лицо. На нашем лице находятся более 70 мышц. И эти мышцы всегда получали команду от нервной системы. Например, когда нам плохо, нас обворовали, предали, мы потеряли деньги - мозг посылает этим мышцам сигналы, эти мышцы изображают кислую, грустную, несчастную физиономию лузера. А теперь представим ситуацию, что вы выиграли миллион долларов в лотерею, через минуту вам сообщили о повышении по службе, ещё через миг ваш самый любимый человек на свете сделал вам нежное признание в любви, ... - и вот уже мозг посылает другие команды, и мышцы лица изображают счастливую, радостную мордашку. Так было до того момента, пока вы были неосознанным человеком, пока вы рассматривали тело только как слугу, исполнителя.

Но секрет в том, что человеком, его настроением управляют не только его инстинкты, обстоятельства, но и наше отношение к этим обстоятельствам. Человек отличается от животного тем, что в нашем смертном, хрупком, порой

некрасивом тельце живет величайшее, бесконечное сверхсознание. Оно живет помимо нашего «Я» живет ещё «Сверх-Я». И вот это «Сверх-Я» может очень легко заставлять мышцы делать не то, что они привыкли при поступлении плохих новостей, а заставлять их поступать наоборот. То есть, когда плохо, все пропало, то «Сверх-Я» может дать команду телу «сыграть» роль счастья, радости, здоровья и успеха. И когда осознанный человек так делает, происходит настоящее чудо. Уже мозг становится слугой тела. Ведь, ученые доказали, что если вы улыбаетесь «искусственно», то количество эндорфинов и других белков счастья выделяется столько же, сколько если бы вы улыгнулись, услышав хороший анекдот или веселую шутку. В этом есть великая сила человека.

Мы не животные, животные всегда управляются записанными в них инстинктами. Есть программа у львов, мышей, птиц, которую они не могут изменить, даже если будут умирать. Человек, несмотря ни на что, все-таки обладает сверх-Я. Внутри каждого человека живет сверхчеловек, и если перейти на другой уровень управления своей жизнью и научиться управлять не только своим «Я», но и сверх-Я, тогда вы становитесь полубогом.

Это означает, что человек может идти против течения, подавлять в себе ничтожные животные инстинкты и создавать свое счастье. Ну не могут животные создать самолет, даже автомобиль «Жигули» - а человек может. Так вот, если мы можем создать самолет, мы можем создать и себя. Просто надо научиться жить на уровне сверх-Я, надо научиться быть сверхчеловеком. А это другая модель поведения.

Приведу простой пример. Когда обычному человеку, обычному «Я» грустно, он всегда будет ходить с кислой физиономией, он всегда будет излучать вокруг себя пессимизм, горе, неудачу и беспросветность. Когда обычному человеку, обычному «Я» плохо - это все видят и это действует на всех негативно. Сверхчеловек, сверх-Я, наоборот, когда ему плохо, заставляет мышцы лица улыбаться так, как будто он самый счастливый человек на свете. Когда обычный человек разорился, попал на деньги, вы можете это определить, находясь за 20 метров от него, даже не зная этого человека. Такой человек всегда будет идти с опущенной головой, с кислой физиономией, как будто ему в задницу засунули лимон и раздавили, с опущенными плечами, его ноги будут волочиться по земле, как веревки.

Сверхчеловек, Победитель поступит ровно наоборот. Разорившись, он будет идти по улице так, как будто идет король, Рокфеллер. Голова его всегда будет гордо поднята, на лице всегда будет улыбка, походка его будет пружинистая. Не зная такого человека, глядя на него со стороны, у каждого прохожего будет создаваться впечатление, что это идет самый счастливый, богатый, успешный человек на свете, самый жизнерадостный человек на свете, идет король счастья или королева успеха.

На этом простом примере, на этих двух моделях поведения я показал, как осознанный человек, научившись управлять сверх-Я, заставит работать свое тело, когда все пропало, все хреново, когда «сливай воду». У неосознанных людей выбора в жизни нет. У осознанного человека всегда есть выбор. Даже в самый большой кризис, осознанный человек концентрируется на позитивных возможностях и на том, что он сам из себя и из своего тела может выжать, как он может помочь самому себе преодолеть кризис, преодолеть разорения, предательство, одиночество, боль или какую-то другую беду. Для осознанного человека, для сверхчеловека его тело является хорошим рычагом управления своей нервной системой. Да-да, вы не ослышались. Через мышцы можно легко управлять своими мозгами и своей душой. И вот вам суперупражнение.

Ученые подсчитали: для того, чтобы наполнить свою душу счастьем, в день необходимо сделать 200 улыбок. Представьте, ваше тело - генератор счастья. И ручку этого генератора надо прокрутить 200 раз, чтобы наполнить энергией счастья свою душу на весь день. Одна улыбка ничего не даст - это все равно, как утопающий сделал бы один гребок, чтобы спасти себя. А вот 200 улыбок - это тот минимальный уровень энергии, который необходим нам, чтобы быть счастливыми весь день. А мы точно знаем, что сначала нужно научиться быть счастливым, а потом энергия счастья поможет нам добиться своей цели, мечты. Если коротко: сначала счастье, а потом деньги!

А счастье зависит от 200 улыбок в день и ещё кое от каких упражнений, но сейчас мы говорим о теле. Самое эффективное упражнение, которое может выполнять наше тело по приказанию сверх-Я - это 200 улыбок, как бы плохо не было, как бы вас не обворовали, как бы вас не предали, сколько бы вы денег не потеряли, что бы с вами ни произошло, ... 200 улыбок в день вынь да положь.

По количеству улыбок можно легко определить, человек осознанный или

нет. Осознанный человек всегда будет улыбаться 200 раз в день. Неосознанный человек будет улыбаться столько раз, сколько ему повезет, сколько хорошего с ним произойдет за этот день, сколько веселых анекдотов он услышит. Короче, неосознанный человек болтается, как цветочек в проруби - куда ветер, куда волна, туда и он. А осознанный человек знает: 200 раз в день ему необходимо улыбнуться, как дышать, как чистить зубы. Почему это важно?

200 улыбок в день наполняют нашу душу счастьем и радостью на весь день, наполняют наше тело эндорфинами и другими гормонами счастья. Когда наша душа и тело наполняются гормонами счастья, то количество гениальности, энергии и сил в каждом из нас возрастает в 10 раз, а эти силы и энергия нам нужны для достижения денег, славы, успеха, власти и своей мечты.

Пару цифр для убедительности. Дети улыбаются в среднем 500 раз в день, взрослые - 17. Детям не нужен анекдот или шутка, чтобы улыбаться. Недавно ученые сделали фотографии малышей, которые ещё находятся в животике у мамы, так вот они там плавают в этом теплом, приятном, родном бассейне с улыбкой. Шведские ученые недавно подсчитали количество гормонов счастья, которые выделяются в момент улыбки. Одна улыбка дает такой же эффект, как 400 плиток шоколада. Когда мы улыбаемся искусственно, без анекдотов, без выигрыша в лотерею, без каких-либо причин, мы проявляем высшую степень осознанности. Кстати, улыбки заразительны. Когда вы улыбаетесь, поднимается настроение у окружающих вас людей.

Ученые провели такой эксперимент: в комнату к группе людей приводили человека, который ничего не говорил, но изображал хмурое лицо. Ровно через две минуты эта хмурая кислая физиономия портила всем настроение.

Так что когда мы приходим домой и наши дела на работе идут хуже некуда - разорились, предали, подставили, оклеветали и т.д. - улыбайтесь. Оставляйте хмурую физиономию за порогом своего дома, за порогом своего офиса, иначе вы эту черную нечисть притащите домой, а хмурое лицо, естественно, вырабатывает гормоны боли, депрессии, страданий, слабости, трусости, страхов, и эта гадость передается вашим близким и родным, а это, по правде сказать, преступление. Те люди, которые приходят хмурыми домой, в офис или другое общественное место - преступники или неосознанные болваны - что, в общем-то, одно и то же. На каждом офисе, на проходной каждого завода, фабрики и па-

рохода надо написать большими буквами: «Без улыбки не входить!»

Я вас уговариваю, прошу, умоляю: улыбайтесь, что бы не произошло 200 раз в день. Поделайте это упражнение хотя бы один год, но каждый день – что бы ни произошло, как бы хреново не было, как бы на вас не смотрели, и вы реально измените всю свою жизнь, а близкие и родные в ответ на ваши светлые улыбки будут вам так благодарны, как не были благодарны никогда в жизни. 200 улыбок в день, именно 200, не меньше - одно из самых великих упражнений, одна из самых простых и гениальных идей!



ЧЕТВЁРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ – «МЫСЛИ»

Основоположник, создатель, архитектор и главный вдохновитель науки успеха, науки побеждать - Хилл Наполеон, сделал одно из самых главных открытий на Земле: он доказал, что мысль материальна. Сегодня мы с вами находимся там, куда нас привели вчерашние мысли, завтра мы будем находиться там, куда нас приведут сегодняшние мысли. Для того, чтобы сделать это открытие,

Хилл Наполеон за 17 лет взял более 500 интервью у самых знаменитых людей того времени: Генри Форд, Рокфеллер, Рузвельт, Дюпон, Томас Эдисон и многих-многих других величайших ученых, бизнесменов и политиков того времени.

Исследуя их истории успеха он сделал удивительное открытие, которое открывает двери мировой славы, богатства, триумфального успеха, планетарного уважения перед каждым простым человеком, который сегодня, может быть, голодает и для того, чтобы поесть собирает алюминиевые банки, как это делал в свое время голодающий Стив Джобс.

Хилл Наполеон написал свою знаменитую книгу «Думай и богатей». Признаться честно, друзья, я лично раздарил около 20 000 экземпляров этой книги, настолько сильно она повлияла на мою жизнь. Все остальные труды в области успеха, развития личности - это просто трактование Хилла Наполеона, не более. Это компиляция его идей и выражение их через другие примеры, слова и образы. «Думай и богатей» - это единственная книга, которую я прочитал более 30 раз.

Как только появились первые книги в области успеха на русском языке, я собрал самую большую библиотеку. Я хорошо помню тот момент, когда ещё не было интернета и для того, чтобы решить какие-то вопросы в Нью-Йорке или Сан-Франциско нужно было обязательно туда лететь. Иногда получалось так, что я летал каждую неделю туда и обратно. Развлекательных медиа-девайсов тогда ещё не было, и я тщательно выбирал книги, которые брал с собой в длительный перелет. Просматривая свою библиотеку, я постоянно останавливался на книге Хилла Наполеона. Чтение, изучение этой великой книги для меня лично было настоящим чудом. Объясню, почему. Прочитывая ее после какого-то небольшого перерыва, я открывал в ней новые слои мудрости, новую глубину мысли, я открывал в этой книге то, что не заметил, читая десятый или пятнадцатый раз.

Итак, одно из фундаментальных, важнейших для взрослой педагогики открытий заключается в том, что мысли материальны. Мысли - это как семена, которые прорастают в нашем суперсознании, превращаясь в дерево судьбы. Мысли - это строительные кирпичи нашего будущего. Мысли - это чертежи будущего.

Вот представьте себе двух архитекторов. Один строит маленький одноэтажный дом и рисует чертеж этого дома. Второй архитектор рисует небоскреб. И одноэтажную халупу и глобальный современный небоскреб мы называем домом, но между этими двумя идеями нет ничего общего. Любой самолет, любой дом, любая одежда, любое лекарство, любой автомобиль рождаются из чертежей. В основе рождения любого материального чуда лежит чья-то идея, чья-то мысль или совокупность этих мыслей.

Ошибкой большинства людей, не знающих главного закона Вселенной, является то, что они наивно полагают, что можно сначала построить одноэтажный дом, потом появятся ресурсы, денежки, связи, идеи над крышей этого одноэтажного дома надстроить ещё один одноэтажный дом, ну а если повезет со временем можно построить небоскреб. Это одно из страшнейших для людей заблуждений.

Количество не перерастает в качество. Если вы хотите построить небоскреб, вы должны изучить все о небоскребах, вы должны стать специалистом другого масштаба, потому что строительство небоскреба - это совершенно другая история. Если вы будете изучать эволюцию мысли в ракетостроении, авиастроении, автомобилестроении или в строительстве небоскребов, вы всегда найдете несколько принципиальных ступеней, несколько принципиальных научных открытий, которые сделали до нас с вами умнейшие люди.

Что касается строительства небоскреба, люди до изобретения безопасного лифта не могли строить небоскребы. Но представьте себе, каково подняться на 50 этаж без лифта. Изобретение лифта послужило предпосылкой и ступенькой для создания гигантских зданий, которые своей высотой скребут небо. На больших высотах дуют ветра с огромной скоростью, поэтому там очень сильные ветровые нагрузки. Невозможно на сотом этаже открыть окно и наслаждаться вечерней прохладой. Скорость ветра настолько огромная, что это сделать просто невозможно. Поэтому изобретения кондиционирования и вентиляции тоже явилось одной из важнейших ступенек развития архитектурной мысли.

Почему я обращаю ваше внимание на эволюцию научной, технической, педагогической мысли? Да все очень просто. Уже до нас с вами было придумано так много прекрасного, величайшие умы подарили нам грандиозные идеи,

сделали грандиозные открытия - просто бери и пользуйся, бери эти инструменты и строй свою великую, прекрасную, удивительную личность. Бери идеи величайших умов прошлых лет и строй свою новую, великую, большую судьбу.

Одной из завершающих важнейших ступеней для нашего с вами развития стала взрослая педагогика. До Академии Победителей человечество прикладывало колоссальные усилия для создания самых разных детских, юношеских педагогов. Песталоцци подарил миру трудовую педагогику, Монтессори - игровую, Макаренко - безрецидивную, Шалва Александрович Амонашвили - гуманную педагогику, но все эти усилия прикладывались к развитию детской, юношеской личности.

Никто ещё до Академии Победителей не занимался Взрослой педагогикой. Более того, взрослые люди делают всё, чтобы создать развивающую, обучающую среду вокруг детей, но не заботятся о себе. У детей все время организовано так, чтобы они развивались, учились, росли, познавали мир. У взрослых людей все наоборот: ответственность перед родителями, перед семьей, ответственность перед близкими людьми, необходимость зарабатывать деньги, необходимость делать карьеру, необходимость строить жилье, создавать семью, воспитывать детей. Прибавьте к этому стрессы, депрессии и заблуждения и вы получите, как результат, полное отсутствие возможностей для развития личности взрослых людей. Просто тупик какой-то.

На самом же деле ученые давно доказали, что взрослые люди обучаются быстрее, чем дети. Да-да, не удивляйтесь, даже иностранному языку. Просто взрослые об этом не знают. Просто мир сегодня устроен так, что взрослые люди оказались на обочине прогресса, и это явление сегодня является новой планетарной бедой, новой планетарной проблемой.

По данным ООН 70% взрослого населения планеты отстают от перемен. Что это означает? А это означает повышенную психологическую нагрузку, стрессы, депрессии, что приводит к разрушению иммунной системы, а разрушение иммунной системы приводит к целому букету заболеваний. Отставание от прогресса приводит к тому, что взрослые люди становятся не конкурентоспособными, меньше зарабатывают, у них замедляется и рушится карьера, как следствие, рушатся отношения.

И, что самое страшное, сегодня 70% взрослого населения планеты не по-

нимают своих детей. Они живут с детьми под одной крышей, заботятся о них, но между взрослыми и детьми - колоссальная пропасть непонимания, и в этой пропасти, в этом отчуждении виноваты взрослые люди. Сегодня прогресс настолько быстро развивается, настолько стремительно развивается, что нужны новые приемы, новая педагогика, новые парадигмы, чтобы взрослое население не осталось на обочине жизни, не превратилось из движущей силы в тормоз.

Взрослые люди в своем большинстве не понимают, что с детства их покалечили, убили в них любознательность, разрушили их дивергентное мышление. Поясню, как это делается. Современная педагогика создавалась около 200 лет назад. Для чего она создавалась? Та «форма» обучения родилась в момент первой индустриальной революции. Срочно для огромного количества фабрик, контор, банков понадобились биороботы, которые безропотно с утра до ночи обслуживали бы чей-то бизнес, чей-то интерес. Нужно отметить, что до этого люди просыпались с восходом солнца и засыпали с его закатом. До промышленной революции люди жили в гармонии с природой. И вот этих свободолобивых людей, привыкших быть с матушкой-природой единым целым, нужно было заставить с утра до ночи работать на фабриках, в банках, конторах и офисах.

Нужно отметить, что первый капитализм имел очень неприглядное лицо. Помимо детского труда, люди работали без всяких выходных и отпусков по 12 часов минимум в сутки. Так начинался капитализм. И для того, чтобы создавать армии безропотных роботов, которые не думают, а с утра до ночи работают на дядю - и потребовалась система «образования». Суть образования очень точно выразил Джон Рокфеллер: «Мне не нужны умные люди, мне нужны трудолюбивые люди».

До совершенства систему порабощения людей довели австрийцы. Когда австрийская армия проиграла Наполеону, то руководство страны, элита страны быстро сообразила, что нужно ещё жестче закручивать гайки в системе образования, чтобы из школ выходили не просто биороботы, которые обслуживают фабрики и офисы, но и пушечное мясо, «зомби», которых можно легко посылать на смерть.

Ну согласитесь, друзья, осознанного, свободномыслящего человека сложно послать кого-то убивать, ведь осознанный человек понимает, что войны

рождаются по причине чей-то жадности, глупости и чьего-то сумасшествия. Погибать за чьи-то финансовые, нефтяные или политические амбиции - это высшая степень глупости. Но после психологической обработки современным «образованием» на выходе мы получаем неосознанных людей, неосознанных биороботов, которые с утра до ночи работают на фабриках, заводах, пароходах, да и при необходимости элит смело, бессмысленно отдают свои жизни.

Когда начинается очередная война первая мысль, которая приходит: как здорово было бы, если бы сами политики, олигархи, диктаторы и их дети первыми пошли под пули, разрывы мин. Вот тогда бы все войны остановились за один час. Но у современных элит есть не только биороботы, но и пушечное мясо. Как здесь не поиграть в солдатиков? Как здесь не проявить свои амбиции, расплачиваясь чужим горем и чужой кровью?

Почему я об этом говорю, дорогие интеллектуальные тренера? Дело в том, что нужно понимать причину тотальной глупости человечества, причину, по которой взрослые люди, окончив институты и университеты, в большинстве своем перестают раз и навсегда развиваться, учиться, стремиться к раскрытию сверхспособностей. Конечно, приемов у современной педагогической системы, как зазомбировать человека, превратить его из шахматиста в пешку очень много. Я назову только три, и вы все поймете. Три приема, которые превращают гениальных людей в безмозглых баранов.

Первый. От детей на протяжении всего обучения в школе и университете требуют всегда только один правильный ответ. На самом деле, при решении любой ситуации, всегда есть тысячи правильных ответов. Это и есть дивергентное мышление, понимание этой простой истины. Но, если детей и юношей с утра до ночи на протяжении 10 - 15 лет, как собачек Павлова дрессируют, внушая им, что есть только один правильный ответ, что вам не надо думать, размышлять, просто найдите один правильный ответ и получите свою конфетку, не найдете - получите кнут. Согласитесь, такой подход навсегда отбивает, уничтожает дивергентное мышление.

Вторая причина - наказание за ошибки. Ошибки, неудачи, поражения - это единственный способ чему-то научиться. Но детей в школе, в институте нака-

зывают за ошибки, тем самым раз и навсегда отбивая самый главный способ развития личности. Это эксперимент, неудачи, ошибки. Ну, посудите сами, когда дети учатся ходить, они ошибаются много раз - они падают, им больно, разбивают свои детские локти и губки в кровь, по щекам катятся огромные слезы, но мы понимаем с вами, что другого пути научиться ходить нет. Только ошибаясь, падая, испытывая боль. И так во всем - любое продвижение вперед, любое критическое мышление, любая эволюция мысли возможна только через огромное количество ошибок.

Приведу хрестоматийный пример. Для того чтобы разработать первую электрическую лампочку, Томас Эдисон ошибался 10 тысяч раз, он исписал 40 тысяч страниц и сделал 10 тысяч неудачных экспериментов. Однажды взрыв после неудачного эксперимента был настолько сильным, что чуть не убил Томаса Эдисона и его помощника. И вот здесь – внимание! После этого взрыва проявляется два способа мышления: помощник, перепачканный в копоти, в крови бешено кричит на Томаса Эдисона: «Ты идиот, ты сумасшедший, неужели ты не понимаешь, что твоя лампочка никогда не будет работать?!» Также пострадавший Томас Эдисон наоборот спокойно говорит: «Нет, ты не прав. Теперь мы знаем ещё один способ, который не работает. И это знание приближают нас на один шаг к работающей лампочке. Это не поражение, это эксперимент, это ещё один шаг вперед».

Томас Эдисон мыслит, как человек свободный, обладающий дивергентным мышлением. Его же помощник, навсегда зазомбированный биоробот, которому вдолбили с детства через боль и страдания, через кнут и пряник то, что есть только один правильный ответ. И если что-то не работает, надо отказаться и спокойно, покорно жить своей серой, скучной, никчемной жизнью.

Третий прием - зомбирование населения. Для тотального уничтожения свободомыслия, креативности и гениальности используется ещё один очень эффективный прием. Школьникам и студентам не оставляют свободного времени, не оставляют пространства для размышлений. Я, как специалист в области креативного мышления и педагогики, утверждаю, что невозможно научить человека думать нестандартно, креативно, если человек не будет думать. Поверьте мне, никакие кроссворды, никакие шашки, шахматы, головоломки

не обучают людей креативному мышлению. И вот, почему. Любые шахматы, любая игра жестко ограничена правилами, а для того, чтобы научиться думать нестандартно, быть первым, для того, чтобы научиться думать на опережение, дивергентно, необходимо научиться придумывать шахматы, придумывать правила. А для того, чтобы их придумывать, нужно просто думать.

Обратите внимание, как в Древней Греции, в Риме в золотую эпоху человечества мастера обучали своих учеников. Философ мог дать ученикам задание размышлять над какой-то задачей, и ученики решали эту задачу по несколько месяцев или несколько лет. Вы можете представить себе современного школьника, которому учитель говорит: «Джон, размышляй, пожалуйста, над этой задачей, в твоём распоряжении 6 месяцев, иди и думай, но при этом не забывай заниматься спортом и вести здоровый образ жизни». Это невозможно представить, это звучит дико. Почему? Потому что глупым, неосознанным родителям такие же неосознанные глупые педагоги внушили, что чем больше детей пичкать информацией, чем больше они будут запоминать совершенно ненужную в эпоху интернета информацию, тем дети будут успешней.

Но все работает ровно наоборот. Почему Леонардо да Винчи опередил в своих открытиях время на 500 лет? Дело в том, что он не ходил в нормальную школу, он был незаконно рожденным ребенком, а в то время таким детям нельзя было посещать общую школу. В то время как его сверстников били палкой, заставляли что-то запоминать, маленький да Винчи гулял, наслаждался природой, внимательно, часами, днями наблюдал за полетом птиц, задавал себе вопросы, размышлял и отвечал на эти вопросы.

По-моему, я говорю об очевидных вещах, которые понимает каждый осознанный человек. Для того чтобы научиться думать, надо думать, а не решать тупые примитивные задачи. Для того, чтобы ребенок учился думать независимо, свободно на все иметь свою точку зрения, для того, чтобы ребенок обладал критическим мышлением, в его мыслях не было никаких рамок и границ, для этого ребенку нужно очень много свободного времени. А кто же ему его даст?

Почему я постоянно рассказываю о причинах, которые из гениальных детей делают дебилов? А это тоже научный факт. По данным последних научных исследований, из десяти первоклассников девять обладают гениальностью, нестандартностью мышления, обладают дивергентным мышлением. В 5-м классе

их остается уже четверо, а в 10 уже не остается ни одного гения. Вот почему мы с вами знаем, что гений - это неубитый ребенок. Кто каким-то образом смог сохранить в этой зубодробительной, душедробительной педагогической системе свою детскую креативность, детский взгляд на мир, тот и становится гением, потому что у детей нет границ. Потому что дети видят мир совершенно по-другому, чем оболваненные, зазомбированные, несчастные взрослые люди.

«Но если так все обстоит плохо в детстве и юности, что же говорить о взрослых? - подумает неосознанный человек, - значит, все взрослые уже обречены!»

Мы же с вами опираемся в своей взрослой педагогике на серьезную науку, на открытия и на тысячелетний опыт востока. Так вот, абсолютно точно доказано, каждый взрослый человек использует свой мозг всего лишь на 5%. А также абсолютно точно известно, что мозг - это единственный орган, который развивается всю жизнь. Делаем с вами простой вывод: если мы будем регулярно, ежедневно посещать интеллектуальные тренировки в развивающей среде Академии Победителей, если мы будем выполнять базовые упражнения, если мы с энтузиазмом и радостью будем стремиться раскрыть свои сверхспособности, то у нас все с вами получится. С учетом того, что большинство взрослых просто не развиваются, согласитесь, конкурировать особо и не с кем.

А теперь снова я возвращаюсь к теме наших упражнений. Действительно, человек есть сумма мыслей. Действительно, наши сегодняшние мысли - это наша завтрашняя реальность, наши мысли - это чертежи. Зная главный закон Вселенной, не сложно сделать правильный вывод. Допустим, вы сегодня работаете на низкооплачиваемой работе, от которой вас тошнит. Ну, например, вы сегодня вынуждены за гроши подметать улицы и собирать мусор - ничего страшного. Ваше тело может спокойно выполнять эту тупую, глупую работу, но в этот же момент ваш разум, ваше суперсознание, ваши мысли свободны. В этот же момент, выполняя тупую неинтересную работу бухгалтера, дворника, менеджера или ещё кого-то вы можете создавать в своих мыслях будущее. И единственное ограничение в вашем великом, большом, прекрасном, богатом, счастливом, триумфальном будущем - это опять же ваши мысли, а точнее, ваша картина мира, ваше представление о самом себе, о своих сверхспособностях и страх взять на вооружение большую мечту, великую мечту, великую сверхи-дею.

Если же вы знаете законы Вселенной, что мысли материальны, то вы очевидно, понимаете, что никто, подчеркиваю, абсолютно никто не властен над вашими мыслями. Ни родственники, ни кризис, ни политики, ни рекламная компания, ни пиар. Ваши мысли принадлежат вам. А если они принадлежат вам, то стройте сразу в своем воображении великое, богатое, счастливое будущее. Как говорил Альберт Эйнштейн: «Воображение важнее, чем знания».

На самом деле, все базовые упражнения и ряд других важнейших упражнений работают на расширение вашего сознания, на повышение вашей самооценки, на подключение вашего суперсознания к мудрости всей Вселенной. Все базовые упражнения связаны между собой. Это как в спорте. Если спортсмен на тренировке тренирует, допустим, скоростную выносливость, эти же упражнения развивают и ряд других важнейших качеств Победителя.

Сейчас я приведу вам с виду простое упражнение, но поверьте, его эффективность невозможно переоценить. Это упражнение имеет кодовое название «Резиночка». Выполняется оно следующим образом: на запястье Победитель одевает себе обычную резинку, но только такого диаметра, чтобы она не сдавливала кровообращение, а затем, когда приходят плохие мысли, Победитель оттягивает резинку и бьет себя по нежной части запястья.

Зачем нам нужна с вами эта маленькая боль? Цель упражнения заключается в том, чтобы взять под контроль свои мысли, а точнее, выгнать из суперсознания негативные мысли. А как их выгонишь, если за день в среднем в вашей умной головушке пролетает более 50 000 разных мыслей? Попробуй выгони их. Я для интереса пытался перед сном в полной тишине взять под контроль мысли и постараться не допускать негативные. Поверьте, это сделать очень сложно. А убрать из своей умной головушки негативные мысли - это означает подарить себе богатое, счастливое будущее. Гениальность упражнения «Резиночка» заключается в том, что мы создаем болевой, психологический, тактильный якорь с негативными мыслями.

Что мы подразумеваем под негативными мыслями? Это все мысли, которые связаны с нищетой, бедностью, болезнями, поражениями. И как только негативная мысль приходит - оттягивайте резинку и бейте себя по нежной красивой коже. Прodelав это упражнение много раз, вы создадите психологический якорь и мозг уже, как собачка Павлова, а точнее ваше сознание, будет избегать

негативных мыслей, потому что за негативную мысль он сразу получит боль.

Для лучшего понимания, как работает тактильный якорь, я расскажу вам историю. Включите воображение и представьте человека, который находится на похоронах очень близкого ему, родного человека. Боль, трагедия, страх, обида, страдания - все эти чувства разрывают его сердце, разрывают в клочья его душу. Периодически к нему подходят друзья, близкие и родные и, похлопывая его по левому плечу, успокаивают: «Держись, надо жить дальше, все пройдет, мы с тобой», и так далее...

В этот момент в суперсознании нашего героя устанавливается очень сильный негативный, тактильный якорь, который связывает похлопывание по левому плечу и всю боль, трагедию и ужас пережитого момента. Но время лечит, время превращает камни в песок. Прошли 15 лет, наш герой уже забыл об этой трагедии, он празднует свой день рождения, он счастлив, у него хорошее настроение, у него все хорошо. И вдруг один из его друзей, вручая ему подарок и поздравляя его с днем рождения, похлопал его по левому плечу.

В этот момент сработал тактильный якорь, похлопывание по левому плечу - страшная боль. Наш герой садится на свое место и не может понять, что произошло - ведь у него в жизни сейчас все хорошо, вот абсолютно все прекрасно, все в шоколаде. Но, откуда взялась боль в сердце? Почему вдруг неожиданно стальной холодной обруч так сдавил сердце, что в горле появилась тошнота, настроение резко упало. Наш герой ничего понять не может. Ведь у него все хорошо: в карьере, в бизнесе, в семье, со здоровьем, с детьми, с богатством, с уважением - у него все прекрасно. Откуда же взялась такая страшная боль и печаль? Как наблюдатели со стороны, мы понимаем, что сработал тактильный якорь - похлопывание по левому плечу подняло из глубины души все воспоминания о самом трагичном дне в жизни нашего героя. Так работают тактильные якоря, и мы этот эффект будем использовать для избавления от негативных мыслей. А так как мысли материальны и наши мысли - чертежи нашего будущего, представляете, какой позитивный эффект дает простое упражнение «Резиночка».

Нет более простого, гениального, эффективного упражнения, чем это. Для убедительности приведу ещё один пример. Вы знаете, у буддийских монахов есть привычка освобождать свое сознание от всяких-разных мыслей. Они це-

лыми днями, годами, десятилетиями занимаются тем, что стараются ни о чем не думать. На эту тему есть очень хорошая притча.

К опытному мастеру подходит молодой монах, который в монастыре прожил всего лишь полгода и радостно делится с учителем своей победой: «Учитель, я освободился от всех мыслей! Поздравьте меня!». Учитель улыбнулся и сказал: «Молодец! Но только при следующей медитации не думай о маленьких пляшущих обезьянках». «Хорошо» - сказал ученик и ушел. Через неделю он приходит к мастеру снова, лицо его измучено недосыпанием, юный ученик находится на грани нервного срыва. «Что с тобой?» - с улыбкой спросил наставник. «Учитель, вы знаете, я не могу не думать об этих маленьких прыгающих обезьянках. Как только я пытаюсь их выгнать из своего сознания, они прыгают и кричат ещё громче. Что мне делать? Помогите!»

На десерт расскажу вам историю, которая произошла в Академии Победителей. Об этом мне написала ученица. К счастью, наши школы, тренинги она слушала вместе со своей 9-летней прекрасной дочкой. Так вот: «Однажды, - пишет ученица, - я вышла из себя, разозлилась и готова была все крушить и уничтожать все на своем пути, как вдруг ко мне подошла моя любимая дочурка, протянула мне резинку и весело сказала: «Мама, прекрати злиться, а лучше шлепни себя по руке». И в этот момент я расхохоталась. И вся моя злость и ненависть куда-то исчезла в одно мгновение. Я обняла дочурку, прижала, поцеловала ее и поблагодарила нашу школу и прекрасное упражнение «Резиночка»».

Упражнений по работе с нашими мыслями очень много - это и «Метод Шичко», это и «Таблички судьбы», это и школа «Величайшие помнят величайших», это и «Круги Сверхсилы» и «Школа Сократа». Если говорить о развитии наших сверхспособностей, нашей позитивной ментальности, наших позитивных мыслей, то этим мы будем с вами заниматься все нашу долгую, счастливую и богатую жизнь.

Конечно, ничто не заменит занятия в команде, работу с интеллект-тренером, ничто не может заменить регулярные посещения интеллектуальных тренингов. Но начать восхождение к величайшим победам с простого, эффективного упражнения «резинка» - поверьте, это здорово!



ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ - «МАТУШКА»

По полезности, эффективности, силе положительного быстрого результата, по вселенской масштабности упражнение «Матушка» - одно из самых великих на Земле. Нам повезло, оно родилось в Академии Победителей в глубине нашей новой взрослой педагогики.

С гордостью заявляю: 60 - 70% всех упражнений, методик и педагогических приемов являются авторскими, нашего коллектива. Например, «Величайшие помнят величайших», «Интеллектуальная позитивная медитация», «Круги сверхсилы», «Разговор сердцем», «Величие и превосходство», и многие-многие другие упражнения и методики являются на 100% нашими авторскими. Честно признаюсь, осознание того, что мы не просто выбрали лучшие, апробировали, но и Академия Победителей является мощнейшим конструкторским бюро по созданию того, чего ещё в мире никто не делал, делает меня счастливым. Мы не выпускаем девайсы, технологии, но наши изобретения в области развития личности, раскрытия сверхспособностей человека, создания новой эры

человечества и в области педагогического космизма намного важнее, чем все железяки, механизмы вместе взятые. Важнее и полезнее, потому что развитие научной мысли без нравственной, духовной подготовки человечества приводит к созданию ещё более мощного оружия, к уничтожению матушки-природы, к депрессии, стрессам, потере смысла существования человечества.

Эффективность, силу, величие упражнения «Матушка» вы поймете и почувствуете через два реальных примера из жизни. Первый пример - это моя личная удивительная история. С моего появления на свет у меня как-то сразу не заладилось со здоровьем. Мама рожала меня в поселке Ерофей Палыч, где не было больницы, классных врачей-акушеров, и я родился практически мертвым. Мою детскую, хрупкую шею стянула пуповина и, пока шел процесс родов, я появился на свет не дышащим, синим, скорее мертвым, чем живым. При рождении я как бы завис между двумя мирами. Наверное, принимал решение, стоит ли рождаться в таком жестоком, несовершенном, идиотском мире

Такое рождение в будущем обошлось мне очень дорого. Мой левый глаз практически не видит, потому что какая-то зона мозга уже успела отмереть. Что такое иммунная система, после таких родов, мой организм забыл на долгие годы, ну и вообще как-то со здоровьем не заладилось. Я был одним из самых болезненных детей на свете. Моя любящая мама, простая женщина, пыталась, как и окружающие меня врачи, помочь мне при помощи таблеток, микстур и уколов, что, естественным образом, не способствовало росту и усилению моей иммунной системы.

До 17 лет в моем организме развились четыре хронических заболевания, ну а простуды, ОРЗ и гриппы просто были для меня нормой. Здоровые счастливые денечки в том периоде моей жизни скорее были редким радостным исключением. В 17 лет все стало ещё намного хуже. В то время для меня был самым близким человеком, моей лучшей половиной, лучшей половиной моей жизни, лучшей половиной моей души - мой старший брат Валентин. Более благородных, более кристально честных людей я не встречал. В нашей семье обязанности и роли распределили следующим образом: он - трудолюбивый, нереально талантливый, надежный, целеустремленный, солидный, я же - не-серьезный, легкомысленный двоечник, позор семьи, класса и школы, лузер из лузеров. Это я о себе ещё написал мягко, даже приукрасил свой социальный статус.

С заботой и любовью моего старшего брата могла только сравниться забота и любовь моей мамы. И вот, когда мне было 17 лет, моего брата не стало. Ему было 23 года, он был студентом третьего курса политехнического института, староста группы, староста факультета, мега-положительный человечик с большой буквы.

Ехал в обычном маршрутном автобусе в институт, автобус врезался в грузовик - и в этот момент умерла большая, лучшая часть моей души. Как только я узнаю о смерти брата, за одну ночь давление в моем болезненном, слабом тельце поднимается ровно в два раза - было 110 на 70, а стало 240 на 120. И до этой трагедии никакого здоровья во мне никогда не наблюдалось, оно просто не посещало мое тело, ну а в страшный трагический момент моей жизни с самого дна я упал в настоящий ад.

Когда людей пугают адом, чтобы они здесь на Земле себя хорошо вели, рисуют всякие страшные картинки, страшилки и кошмары. Так вот, друзья, ваш покорный слуга побывал в этом аду.

При помощи слов нельзя описать вечность, бесконечность, любовь. Ад тоже нельзя описать. Что такое не проходящая ни днем ни ночью страшная боль, которая стальными тисками каждую минуту сдавливает твой череп до треска, хруста костей - поверьте мне, описать невозможно - да и пережить это очень сложно.

Я и так ел таблетки и микстуры как американцы едят мюсли на завтрак. Но после того, как я сорвался и упал на дно самого ада, каждый день я выпивал более 60 таблеток и каждые три часа сам себе ставил разные уколы. Вот это я запомнил хорошо, вот это я запомнил на всю жизнь. Не потому что есть таблетки не очень вкусно, не потому что кожа в мягких частях тела, куда каждые три часа ты втыкаешь иголки, через несколько недель превращается в твердую непробиваемую шкуру носорога, а потому что все эти усилия не давали никакого результата.

Это я сегодня такой весь умный, осознанный и свободный от страха человек. Тогда же я был абсолютно уверен, что врачи знают все, что это полубоги, которые спустились на Землю, чтобы определять, кому жить на этой Земле, а кому нет. В глазах 17-летнего провинциального, неуверенного в себе мальчишки, врачи были вершителями судеб, последней высшей инстанцией на Земле.

Мне повезло, меня лечили очень хорошие, добрые, честные советские врачи. Пусть они мне не помогли, но я видел, как они искренне стараются спасти меня, помочь мне, что, наверное, сегодня встретишь очень редко даже за большие деньги. Так вот, когда главный врач, кандидат медицинских наук мне сказал: «Парень, прости, мы ничем тебе не можем больше помочь», клянусь вам - для меня это прозвучало как смертный приговор, шок, страх, прострация, выбитая почва из-под ног. В этот момент я перешел в режим: «Спасение утопающих - дело рук самих утопающих».

Я проехал много бабушек-целительниц, травниц. Мое еше живое тело познало на себе несколько десятков невероятных экзотических народных способов оживления трупа. И все напрасно. Когда все способы, методы, шансы иссякли и, казалось бы, ничто меня не может спасти, мне на глаза попала маленькая статья в старой, пожелтевшей от времени газете.

Этот материал посвящался оздоровительной системе Порфирия Корневича Иванова «Деточка». Честно сказать, на тот момент я ничего не понял из этой статьи. Я только понял одно, что если купаться в проруби, то всякая хворь покинет твое тело. Приехав к врачу, я робко спросил его мнение, как он думает, если я начну купаться в проруби - есть у меня шанс исцелиться? На что врач сказал: «Нет!». Скорее всего, через 20 секунд после погружения в ледяную воду, ты умрешь. И объяснил, почему.

Я только запомнил слово «спазм». Прошло время, умирать не хочется, что-то надо делать, а что делать - я не знаю. И вот однажды, холодным зимним солнечным днем, приехав к своей бабушке Наталье Поповой в деревню Федоровка, я в сарае нашел лом и пошел на Волгу экспериментировать с отсутствием своего здоровья.

На улице было минус 15-20 градусов, поблизости никого. Продолбить прорубь зимой в Волге занимает около часа. Через час я уже стоял весь потный, уставший, запыхавшийся перед черной дырой. Точнее, я стоял не один, а вместе со своим огромным страхом. Мне, правда, было жутко страшно прыгнуть в эту пугающую прорубь. Но так как идей по моему исцелению у меня больше не осталось, то, собрав все свои силы, я с ужасом и страхом в сердце, с выпученными глазами прыгнул в эту ледяную воду.

Вылетел я из проруби пулей. Но первое, что я почувствовал - невероятное

облегчение. Мой страх и ужас растворились в этой ледяной волжской воде. Второе, что я понял, что врачи не все знают о моем теле. По их мнению, я должен был умереть - а я жив. И в-третьих, я испытал колоссальный энергетический, эмоциональный триумфальный подъем.

В голове звенела торжественная музыка, в душе летали бабочки, расцветали радуги. Я ничего не понял, что со мной произошло, но домой к бабушке я вернулся новым человеком. Можете верить, можете - нет, но через неделю я уже был абсолютно здоровым молодым парнем. Что самое удивительное, после этого исцеления я забыл, что такое насморк, ОРЗ, грипп - забыл навсегда. Так рождалось упражнение «Матушка».

Но прежде чем поделиться с вами этим чудом, я хочу рассказать вторую, ещё более удивительную историю. Исцелившись всего лишь за неделю, забыв про таблетки, лекарства, уколы, став энергичнее, счастливее в 10 раз, я не просто избавился от хронических заболеваний и 24-часовой головной боли. Через это удивительное упражнение я научился сливаться со Вселенной, я научился растворяться в бесконечности и вечности, это произошло само по себе. Я научился растворяться, подключаться к ноосфере, простите, но описать это словами тоже невозможно.

Когда мы говорим о метафизике, о вечности, бесконечности, ноосфере мы заходим за границу слов, смыслов, логики и разума. И поэтому описать словами это невозможно, но возможно получить эти знания через энергию мастера, через заботу мастера. Вот почему на востоке говорят, что с мастером надо быть.

Получив личный фантастический результат, у нормального человека появляется запредельное желание поделиться этим результатом с тысячами больных, несчастных людей. Когда ты узнаешь, как просто быть здоровым, счастливым, энергичным человеком первое, что тебе хочется - рассказать всему миру и спасти таких же несчастных бедолаг, которые глотают таблетки, страдают и мучаются, не зная, что можно просто не болеть.

Вместе с Петром Силкиным, Алексеем Беспятым, Константином Акимовым, Любой Конушкиной и другими удивительными лидерами мы создали мощное оздоровительное движение и назвали его «Институт эффективного оздоровления». Это некоммерческая организация, целью которой было распространение знаний в области здоровья. Тогда нашей сверхидеей было научить всех

людей быть здоровыми. И с гордостью и великим счастьем я рассказываю вам, что мы помогли тысячам и тысячам таких же несчастных бедолаг, как и я, стать осознанными, счастливыми, здоровыми людьми.

Несколько лет своей активной жизни я потратил на то, чтобы собирать знания по всему миру в области оздоровления: Тибет, Китай, Индия, Япония, далекие монастыри, знахари, травницы. Выполняя эту сверхзадачу, мне посчастливилось встретиться, подружиться и познакомиться с удивительными людьми, учеными, гениальными создателями своих оздоровительных методик. В этой главе у меня нет возможности всех перечислить и выразить им глубокое величайшее уважение и планетарную благодарность, но, чтобы вы поняли, как мне повезло, я коротко расскажу только об одном удивительном человеке.

Валентин Дикуль - все вы о нем слышали. Молодой цирковой атлет ломает позвоночник. Врачи ему говорят: «Парень, ты никогда не будешь ходить».

5 лет Валентин лежит прикованный к постели, 5 лет он изучает медицину, 5 лет он создает свою уникальную методику. И через 5 лет, ломая все медицинские законы, все представления о жизни и смерти, он не просто встает с постели, а он тренирует свое тело до уровня самого сильного человека в мире.

Но, что ещё самое удивительное в его личной истории успеха, он так же, как и я, как и многие другие счастливички, прикладывает колоссальные усилия, чтобы передать эти знания другим людям. Он создает знаменитый центр Валентина Дикуля и, как он мне рассказывал сам, более 5 тысяч безнадежных больных с тем же самым «смертельным» приговором он поднял с постели и подарил им новую жизнь.

Неизгладимое впечатление после многократного общения оставила целительница Джуна. Конечно, пользуясь случаем, я выражаю огромную благодарность Василию Васильевичу Акимову - отцу, наставнику и учителю нашего знаменитого ТОП-Лидера Кости Акимова. А ещё - десяткам самых разных, интересных людей, которые обогатили мои познания в области оздоровления.

Об этом интереснейшем периоде моей жизни реально можно писать книгу побед самых безнадежных больных над самыми неизлечимыми болезнями. И вот, апофеозом нашей страстной оздоровительной деятельности стали два события, два моих оздоровительных тренинга в Монголии.

Не знаю почему, но монголы ко мне и к нашей оздоровительной системе

отнеслись с особым уважением и доверием. В Улан-Баторе самый большой зал вмещает полторы тысячи человек. На мои оздоровительные тренинги в нем умещалось три. Люди сидели на ступеньках, стояли в проходах, висели на люстрах. Я такой тяги к знаниям никогда больше нигде не встречал.

После первого моего приезда и оздоровительной двухдневной школы, которая состоит из практических упражнений, судьба меня привела в Монголию второй раз. Та же самая картина: зал битком набит самыми любознательными интересными людьми, воздух в зале по-особому наэлектризован. Я выступаю с синхронным переводчиком, оперным певцом, который в совершенстве знает и монгольский и русский - нереально харизматичный парень.

После старта прошло, наверное, минут 30 и произошло незапланированное событие, которое потрясло меня настолько сильно, что даже сейчас, когда прошли годы, описывая эту историю, я чувствую, как по телу идут мурашки и сердце начинает биться быстрее. Так вот, через 30 минут обычная пожилая женщина попросилась выйти на сцену и поделиться своим результатом. «Прекрасно, - сказал я, - Пожалуйста!».

Она подошла к микрофону и со слезами на глазах начала рассказывать свою историю исцеления. Мы с переводчиком стояли справа, позади неё, и он мне на ухо потихонечку переводил, что говорила выступающая. А она рассказала историю, как она очень долго болела сахарным диабетом, и когда стала применять нашу оздоровительную систему, полностью исцелилась от этой страшной болезни.

Представьте себе благодарного, плачущего от счастья человека, который заставляет весь зал если уж не плакать, то сопереживать. Не успела она спуститься в зал, как пожилой дядечка попросил тоже поделиться своим результатом. Потом третий, десятый... Полдня выступали люди и делились своими результатами. Мы, все присутствующие на этом событии, потерялись во времени и пространстве. И я, и переводчик, и весь зал были просто ошарашены. Кто-то рассказывал, как он исцелился от рака, кто-то рассказывал, как он победил аллергию.

Вы можете мне не верить, смеяться - я на вас не обижусь - потому что когда-то я и сам был таким скептиком и пессимистом. Но, занимаясь популяризацией и распространением оздоровительных техник - а я это делал беско-

рыстно, не заработал ни копейки - я видел столько великих побед жизни над смертью, богатства над нищетой, оптимизма над пессимизмом и, конечно, сотни побед здоровья над болезнями, что теперь у меня трудно чем удивить.

Прямо сейчас поднял глаза на часы: 6:45 утра. И с радостью вспомнил, что ещё со вчерашнего вечера во дворе меня ждут два ведра, наполненных холодной, живой водой. Сейчас на улице ещё не минус, но ночью температура уже падает до трех градусов. Я как раз в своем рассказе подошел к описанию, как выполнять это мега-крутое упражнение. Прервусь всего лишь на 5-7 минут, выйду на улицу, выполню упражнение «Матушка» и продолжу свой рассказ о том, как правильно и приятно выполнять это поистине удивительное, не имеющее аналогов уникальное и приятное упражнение...

Восторг, полет, бесконечная радость, суперзаряд аккумуляторов, счастье! Всех этих слов мало, чтобы описать ту силу, энергию и мудрость, которую я смог получить всего лишь за пять минут, выполнив упражнение. И мне, правда, не терпится, как можно быстрее поделиться с вами, дорогие друзья, этим настоящим чудом, которое вы будете испытывать каждый день, где бы вы не были.

Но начну я с короткого доказательства того, что погружение в ледяную воду на одну-две секунды или обливание холодной водой абсолютно безопасны и безвредны. С детства нас пугают и кошмарят холодом, ветром, сквозняком и морозом. С детства мы слышим: «Не ешь снег – заболеешь!»; «Не стой на морозе – заболеешь!»; «Не бегай по снегу – заболеешь!». Наши добрые, любящие, неосознанные родители, дедушки и бабушки, не у всех, конечно, но у большинства людей, с детства прививают животный ужас перед холодом, морозом и ледяной водой. Они не понимают, что мы и так живем в оторванном от природы, искусственном, железобетонном мире. А, прививая страх перед морозом и холодом, они и вовсе перерубают те тонкие провода, которые соединяют нас с энергией Вселенной, с энергией матушки-природы. Они перебивают ту самую метафизическую пуповину, через которую мы получаем колоссальное количество жизненной энергии, гениальных идей и счастья.

Давайте посмотрим со стороны, как живут люди. Прячутся от природы в железобетонных коробочках, передвигаются в железных коробочках на коле-

сах, при этом отгораживаются от природной энергии холода теплыми шубами и не продуваемыми куртками, да под низ ещё одевают термобелье. Оторвавшись от энергии матушки-природы, спрятавшись в железобетонные коконы, люди ошибочно думают, что они сохраняют свое здоровье в порядке. На самом деле, все происходит ровно наоборот.

Отгораживаясь от мороза, холода и ветра они лишают себя колоссального источника жизненной силы и энергии. Я не против науки, медицины, я, наоборот, всегда прославляю врачей и научные достижения. Я знаю, как выглядела медицина всего лишь 200 -300 лет назад. Но и полагаться только на врачей, таблетки и лекарства нам тоже нельзя. Когда мы с вами на одну-две секунды окунаемся в прорубь или обливаемся холодной водой, с точки зрения физики 6 класса с нашим телом ничего не происходит - это легко доказать даже в домашних условиях.

Возьмите воздушный шар, налейте в него воды температурой 36,6 градусов. Это примерная температура нашего тела. В ванную налейте холодной воды - обычно температура пресной, холодной воды зимой 2-3 градуса тепла. Воздушный шарик с теплой водой будет моделью нашего тела. Опустите на 1-2 секунды шарик в холодную ванну, поднимите и измерьте его температуру - она практически не изменится.

Почему шарик с теплой водой похож на наше тело? Вы знаете, что наше тело состоит на 85% из воды. Прибавьте к этому температуру, которая выделяется в процессе метаболизма, и вы докажете теоретически да и практически, что, опустившись в прорубь на 2-3 секунды, ваше тело практически не остывает. Но если вы слушаете врачей или специалистов, то они вам расскажут, что вы отморозите себе половые органы, как станете инвалидом, что это вредно, ужасно и антинаучно!

Я уже несколько раз подчеркнул, что мы погружаемся в прорубь на одну-две секунды. Это принципиально. И вот почему: честно признаюсь, я не понимаю людей, которые хотят стать моржами. Для этого создают клубы моржей, собираются вместе, подолгу плавают в проруби и этим гордятся. В моем понимании морж - это не очень красивое млекопитающее животное, кожа которого, во-первых, обладает колоссальным слоем жира, во-вторых, они пожирают красивых пингвинчиков, а в-третьих они очень тупые. И для меня загадка:

почему люди стремятся стать моржами? Почему им нравится ходить в клубы моржей?

Если говорить о длительном пребывании в воде, то законы выживания тела в ледяной воде обмануть никого не удастся. Через 30-40 минут человек замерзает, через 30-40 минут пребывания в ледяной воде любой человек замерзает. И это как бы очевидно.

Почему я хочу провести очень жесткую, четкую границу между моржами и упражнением «Матушка»? И это принципиально. Моржи воспринимают ледяную воду, как закаливающую среду. Термин «закалка» пришел к нам из кузнечного дела. Когда мастер создает нож, нагревая его до высокой температуры, а затем резко охлаждая - таким способом закаляется сталь и становится намного прочнее.

Почему мне этот термин категорически не нравится в деле оздоровления? Если мы будем воспринимать с вами холодную воду как среду для закалки, мы ее будем воспринимать как среду для борьбы - а это категорически противоречит философии и идее упражнения «Матушка». Я воспринимаю природу, как нашу маму, я так и обращаюсь к ней - Матушка-природа. Мне и в голову не приходит, что с ней надо сражаться, бороться, противостоять ей.

Как вы будете относиться к человеку, который дерется со своей мамой, который борется со своей мамой? Вы посчитаете его идиотом. Вот точно так же я отношусь к тем людям, которые воспринимают холодную воду как способ борьбы и закалки, как способ противостояния и воспитания своего характера, воли и чего-то там ещё. Для меня это отношение к природе - неприемлемое и очень глупое. Наоборот, когда я опускаюсь в прорубь на пару секунд или обливаюсь холодной водой, я воспринимаю воду, как руки мамы, которыми она обнимает своего сына, очищает мою душу и тело от болезней, заряжает меня энергией и мудростью.

Поэтому я считаю крайне нецелесообразным и неумным стремиться стать моржом - я считаю странным бороться с матушкой-природой. Да и погружение в холодную воду - это всего лишь символ. Если вы будете жить какое-то время на экваторе, там, где всегда, круглый год 30 градусов и выше, там, где из кранов с маркировкой «холодная» вода все-равно льется теплая, потому что все вокруг пропитано экваториальным теплом, «закаляться» в том понимании, как

это делают «моржи-люди», прыгая в прорубь - просто невозможно. Но когда мы выполняем упражнение «Матушка», нам не нужно бороться, нам не нужно закалять себя, мы просто воспринимаем воду, как добрые теплые метафизические руки Матушки-природы. Надеюсь, мне удалось объяснить принципиальную разницу между упражнением «Матушка», моржами и закаливанием.

Нам не надо плавать и закаляться, мы просто опускаемся в ледяную прорубь с головой на одну-две секунды. Но обязательно с головой, чтобы вместе с физическим телом мы могли зарядить энергией и очистить и метафизическое тело. Некоторые энергетические меридианы замыкаются вне нашего тела, над нашей головой. Вот почему важно окунуться именно с головой. Ух... Наверное, я вас замучил своими подробными рассказами, но речь идет о вашей жизни, о вашем здоровье, о бесконечном источнике счастья, энергии и гениальности. Поэтому, надеюсь, меня прощает мое искреннее желание помочь вам и передать вам действительно уникальное, великое, философское, мудрое упражнение.

А ТЕПЕРЬ О ТОМ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ!

Самое приятное - опускаться в прорубь - но это не всегда возможно. Для выполнения упражнений сойдет и ведро холодной воды или холодный душ. Само физическое присутствие холодной воды в этом упражнении равняется 5% эффекта, а 95% оздоровительного эффекта дает наше внутреннее, мысленное, духовное, метафизическое состояние.

Итак, поехали. Я пишу, как я выполняю упражнение.

Снимая одежду, я уже начинаю выполнять упражнение «Матушка». Я беру свои мысли под контроль и начинаю произносить самые простые, великие слова:

«Матушка-природа, дай мне ещё больше здоровья, дай мне ещё больше счастья, дай мне ещё больше... - то, что вы себе хотите пожелать. - Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем моим близким и родным. Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всей моей

любимой величайшей команде,...»

А вот здесь следующая, самая главная ключевая фраза:

«Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»

И вот эту мантру, это главное обращение к матушке-природе, ко Вселенной, к мирозданию вы начинаете повторять по кругу, как попугай. Когда вы подходите к проруби, когда вы окунаетесь, когда вы выходите, в вашей голове крутится главная просьба, главное обращение. К природе, к Вселенной, к мирозданию, к бесконечности, к вечности.

«Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»

Наш маленький ум, особенно после того, как за день до этого упражнения нас обворовали, предали, оклеветали, подставили, после того, как мы испытали неблагодарность, после того, как вы сделали добро, а получили отравленный нож в спину - наш ум начинает всеми силами, всей логикой и всем здравым смыслом протестовать против этой главной ключевой фразы. Обычно он говорит так: как я могу желать всем людям на Земле здоровья и счастья, если они так поступили со мной? Если на Земле периодически появляются какие-то Гитлеры, Чикатило, Аль Капоне, негодяи, мерзавцы, бандиты, насильники, убийцы - как я могу желать всем людям на Земле здоровья и счастья?

На что обычно во внутреннем диалоге с самим собой я говорю: «Не суди людей, даже Бог судит людей только после смерти. Просто, чем больше искренне ты отдаешь своей любви, доброты людям - тем больше ты получаешь. Чем больше ты желаешь здоровья, счастья всем людям на Земле, тем ты лично сам больше получаешь этого самого здоровья и счастья!» Так я борюсь с моментами, когда мой ум, мое сознание начинает бунтовать против этой главной фразы в упражнении «Матушка»:

«Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»

Что нам дает именно это фраза? В момент ее произнесения и повторения ваше метафизическое тело, ваша душа становится настолько огромной, что Земля рядом с вами напоминает красивый зелено-голубой футбольный мячик, на котором находится семь с половиной миллиардов человек. В момент произнесения этой фразы в вашей душе генерируется столько любви, доброты и теплоты душевной, что на метафизическом уровне вы наполняете сердца и души всех людей на Земле своей любовью, теплотой, заботой и добротой. Когда вы просите здоровья, счастья для всех жителей Земли, в этот момент вы становитесь гигантом, глобальным, большим-большим человеком. Вы становитесь невероятно великодушным, лучистым человеком, вы становитесь в этот момент равноправным членом международного космического сообщества. В этот момент вы становитесь дежурным по планете. И своей любовью, добротой, позитивной энергией вы наполняете не только сердца, тела и души людей, но и всё мироздание, всю Вселенную.

В момент выполнения упражнения «Матушка» вы становитесь мега-гигантом. Да, ваше тело остается таким же маленьким, смертным, хрупким, но вы - это не ваше тело. Вы - это космический сверхчеловек, стремящийся к бесконечности и вечности. Вы - это сверх-Я, стремящееся к бессмертию. Наше тело - действительно очень хрупкое, ограниченное во времени и пространстве, но наши мысли, наша душа, наша любовь, наше великодушие бесконечны и бескрайни. Эта важная просьба...

«Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»

Метафизический мост между вашим хрупким маленьким телом и всем мирозданием, всей Вселенной, всеми знаниями космоса, всей мудростью космоса. С санскрита слово «знания» переводится, как стремление смертных людей к бессмертию. Вселенная, космос вечны, бесконечны и бессмертны. И если мы запираемся в своих желаниях только в границах своего тела, своего кошелька и семьи, мы превращаемся в маленького жалкого человека, который не живет, а существует мелкотравчатой, примитивной, скучной, бессмысленной жизнью.

Вот почему упражнение «Матушка» играет такую огромную, великую роль в формировании новой личности. Скажу вам без преувеличения: речь идет не

только о вашем здоровье, позитивной энергии и лучистости. Речь ещё идет о реальной возможности через искреннее выполнение этого упражнения подключиться к вселенскому Wi-Fi и скачивать из космической библиотеки знаний любые идеи. вспомните, как Никола Тесла несколько лет не мог решить одну простую, изобретательскую задачу. У него ничего не получалось, он готов был себя убить, он потратил безрезультатно несколько лет на решение всего лишь одной задачи. Но потом произошло чудо: он научился подключаться к ноосфере и за короткое время сделал более 1500 научных открытий, опережающих наше время. И сам Тесла признавался: «Это не мои открытия - я их просто скачиваю из единого вселенского центра».

Упражнение «Матушка» - это один из лучших способов, это один из самых простых, коротких, приятных способов подключиться к вселенскому Wi-Fi и скачивать огромное количество идей, опережающих время. Эти идеи дадут вам огромное преимущество в бизнесе, в жизни. Чем бы вы не занимались - политикой, искусством, наукой, бизнесом - научившись получать идеи из будущего, научившись опережать время, вы получите колоссальное конкурентное преимущество перед всем миром. Вот почему 95% в этом упражнении составляет именно ваш ментальный, душевный, философский настрой, а только 5% - обливание холодной водой или погружение в прорубь.

ТЕХНИЧЕСКОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ещё раз возвращаюсь в физический мир. Я просто опишу, как я это делаю. Признаюсь честно, я уже несколько десятилетий выполняю это упражнение, и всегда нужно небольшое волевое усилие, чтобы раздеться на 20-градусном морозе, да ещё и когда на водоеме сильный ветер со снегом.

Что мне помогает преодолеть этот инстинкт животного (а любое животное стремится к сытой, теплой, безопасной среде)? Мне помогает преодолеть этот дискомфорт знание того, что через несколько минут я буду самым счастливым

человеком на свете, я получу столько энергии и радости, позитивных эмоций, что невозможно описать. Мой внутренний голос повторяет одну и ту же мантру по кругу, а босые ноги становятся на обжигающий лед. Как я воспринимаю это обжигание, эту легкую боль?

Во-первых, как акупунктуру. Вы знаете, что в Китае любят в акупунктурные точки тыкать иголками, прижигать их огоньком или возбуждать их при помощи какой-то химической реакции. На наших ступнях находится более 200 акупунктурных точек. И когда мы становимся босыми ногами на лед, мы чувствуем жжение, мы чувствуем легкую боль. Мы воспринимаем это как бесплатный сеанс акупунктуры, который возбуждает не отдельные точки, а сразу все. Согласитесь, мелочь - а приятно!

Затем я начинаю дышать особым способом. Это дыхание называется «Нагаре», я его всегда рекомендую, потому что оно очень простое и эффективное. Дышим низом живота, делаем глубокий вдох через нос и медленный, в 4 раза медленнее выдох через рот. Вот и весь секрет этого дыхания.

При каждом продолжительном выдохе мы расслабляем все группы мышц, начиная с лица, шеи и остальные. Выполняя упражнение «Матушка», я всегда стараюсь дышать таким способом. Такое дыхание очень эффективно при расслаблении мышечного корсета, потому что те самые подсознательные страхи, о которых я говорил, запрограммированные в нас с детства - они заставляют тело напрягаться перед каждым погружением в прорубь. Лучшего способа, чем дыхание «Нагаре» придумать невозможно. Перед погружением в прорубь сердце начинает биться чаще, а тело выбрасывает адреналин - это все нормальные, животной-инстинктивные реакции на окружающую среду.

Повторяя непрерывно мантру, я опускаюсь с головой ровно на одну-две секунды в ледяную воду и сразу выхожу наружу. После этого дыхание сжимается, мышечный корсет напрягается ещё больше только из-за тех самых детских страхов, но дыхание «Нагаре» и внутреннее мысленное повторение главной просьбы: *«Матушка-Природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»* за одну минуту делает свое великолепное дело.

И уже не важно, сколько градусов на улице - минус 20 или минус 30 - вы почувствуете нереальное тепло, вы почувствуете единение со Вселенной, с вечностью, с бесконечностью. В этот самый прекрасный момент вы соприкасаетесь

с вечностью, вы становитесь бесконечностью. А количество радости, энергии, счастья, которое вы получаете в эти прекрасные минуты, ни с чем сравниться не может.

Вот и весь великий секрет. Простите за долгое изложение, но, правда, мною двигало только одно желание - научить вас не болеть и быть здоровыми.

Очень легко жить абсолютно здоровым, счастливым человеком. Это намного легче и проще, чем больным. Мудрость жизни заключается в том, что не надо бороться с болезнью. Да, если, конечно, что-то произошло ужасное и нужна помощь врачей, конечно, сразу обращайтесь к лучшим врачам. Мы с вами не занимаемся лечением людей и не занимаемся самолечением, мы просто при помощи упражнения «Матушка» и других упражнений учимся не болеть, учимся жить счастливыми и абсолютно здоровыми. Мы при помощи таких удивительных упражнений поднимаем силу нашей иммунной системы до такого уровня, что враждебная микрофлора, вирусы, патогены просто увидев нас за километр, разбегаются с огромной скоростью в разные стороны, прячутся кто куда.

Ещё я уверен, что не надо бороться с болезнью. Как и не надо бороться с негативными мыслями, чувствами, страхами, фобиями. Надо просто научиться быть абсолютно здоровым, счастливым, лучистым, богатым и успешным!

Приоткрою дверь на следующий уровень!

Вы спросите меня: «И что, пять базовых упражнений - это и есть вся наша Взрослая педагогика?». Конечно же нет. Во-первых, упражнений у нас огромное множество - их хватит всему человечеству на тысячу лет. Академия Победителей - это живая, саморазвивающаяся, самосовершенствующаяся и самораспространяющаяся сверхидея. Когда вы выполните квалификацию «Основатель» (это будет ваш первый серьёзный успех) вы приобретете финансовую свободу, вы будете зарабатывать каждый месяц по \$200 000. И это только начало вашего успеха!

В финансовом плане, конечно, вы обязаны зарабатывать \$1 000 000 000 в год - только так мы сможем прославить профессию педагога, интеллект-тренера и поднять её на императорский уровень уважения. Достигнув звания Основателя, вся Академия Успеха начнёт вас прославлять и рекламировать, вся

наша команда будет создавать ваш персональный бренд! Мы все вместе будем делать из вашего имени торговую марку! Мы будем рекламировать ваши выступления. Мы будем распространять по всему миру майки с вашим лицом, значки, наклейки, кружки и другие прелести мерчандайзинга, а вы и ваши наследники будете получать справедливый доход. Ведь наша любимая Академия - это школа тысячи СверхСократов, тысячи СверхРокфелеров, тысячи Сверхлидеров! А тысячи Сверхлидеров подарят миру новые, яркие, авторские упражнения.

Но уже сегодня в нашей бесценной педагогической копилке есть много мега-супер-полезных и крутых упражнений. Например: «Цецерон», «Обращение полководца к полководцам», «Круги Сверхсилы», «Разговор сердцем», «Сократ», «Угли», «Величайшие помнят величайших», и ещё много великих, уникальных, удивительных шедевров педагогической мысли.

Наша Академия - это планетарное, международное, педагогическое и методологическое конструкторское бюро. А ещё есть закрытые, секретные упражнения, которые вы сможете узнать только через 10 лет интеллектуальных тренировок. Ведь если новичку дать поднять штангу Олимпийского чемпиона, он просто покалечится - это опасно и вредно. Поэтому всему своё время! Ну, а чтобы вас заинтересовать и вдохновить ещё больше, сегодня я опубликую ещё одно интересное, яркое упражнение.



НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Для того, чтобы понять важность и необходимость рождения первой в мире интеллектуальной медитации, необходимо вернуться на пять тысяч лет назад и проследить рождение, эволюцию всех видов современной медитации, а главное - понять контекст того времени и причины их рождения.

За свою жизнь я изучил более 200 видов медитации. О каждой из них я могу написать целую книгу. Но мы сегодня ограничены временем и, несмотря на его дефицит, я очень прошу вас прочесть несколько страниц истории и эволюции медитации. Это позволит вам тверже стоять на ногах и защитить себя в будущем от разных лже-мастеров и деструктивных опасных медитаций. И поверьте, есть с виду безобидные медитации, которые намного страшнее, чем самые тяжелые наркотики.

Все началось с Гуатамы Будды. Родившись богатым принцем, он жил в роскоши и богатстве. Но однажды, выехав за стены дворца, он увидел нищету, болезни, старость и смерть. Молодой принц был настолько потрясен правдой жизни, что решил спасти человечество от болезней, старости и смерти. Покинув дворец, он учился у разных мастеров, изучил все доступные ему знания и опыт. Под конец жизни великий Будда создал свою школу. Его учение глобально повлияло на развитие нашей цивилизации. Но, к сожалению, после смерти мастера его ученики и последователи превратили живую школу, живое учение в религию. Будда призывал учеников приобретать свой опыт, постоянно развиваться, идти вперед и постигать новое. Приведу только один пример, и вы все поймете.

Будда привел учеников на берег широкой реки и рассказал им, что давным-давно он изготовил плот и переплыл через эту реку. А затем он попросил учеников переплыть эту реку, используя его плот. Ученики удивились:

- Мастер, мы не можем это сделать, ваш плот давно сгнил, его больше нет. Как же мы переправимся на другой берег?

На что Будда ответил:

- Все правильно, вам необходимо каждому изготовить свой плот. Вам не-

обходимо каждому приобрести свой опыт, пройти свой путь познания, вы не можете жить, используя мой опыт, мои знания. Вы не можете плыть по реке жизни на чужом плоту.

На этом примере мы с вами видим, что Будда не создавал религию. Наоборот, при жизни он просил учеников не превращать его школу в религию, не ставить ему статуй, а после его смерти развивать школу.

Но ленивые, неосознанные ученики выбрали самый простой путь. Они живую, постоянно развивающуюся школу превратили в религию. Ведь преклоняться статуе мастера проще, чем строить свой плот, проще, чем развивать мастерство и делать новые открытия. Проще, чем идти против течения, создавать новое, а новое, мы знаем - это всегда борьба со старым. А борьба - это всегда боль, неизвестность, напряжение, взлеты и падения, это очень и очень трудно. Это всегда поиск нового. Это всегда необходимость прокладывать новый путь, которым ещё никто никогда не ходил.

В Академии Победителей мы никогда не обсуждаем политику и религию. Мы с уважением относимся к убеждениям и вере каждого ученика - интеллект-тренера. Мы помогаем друг другу развиваться, исследовать жизнь, строить новую, яркую, лучистую, великую личность. Мы вдохновляем каждого строить свой плот.

Наша школа - это школа тысячи сверхучителей, тысячи сверхсократов, тысячи сверхконфуциев, тысячи сверхбудд (Будда не в религиозном смысле, а в смысле живой школы и живого учителя).

Одним из важнейших наследий Гуатамы Будды является статическая медитация. К этому виду медитаций можно отнести любую медитацию, в которой ученик или мастер неподвижен. Не важно, как у него скрещены руки или ноги, в какой позе находится его тело - если во время медитации он не двигается, то это «дза-дзен» медитация, что переводится, как «сидячая».

Суть этой медитации сводится к тому, чтобы человек отключил свой разум. Зачем отключать свой разум, я объясню позже. Сейчас важно понять другое. Для того чтобы достичь просветления, ученики вынуждены в неподвижной позе находиться годами или даже десятилетиями. Сама неподвижность убивает здоровье и тело человека. Достижения Будды мы обозначим, как первый важнейший этап развития медитации. Вставая на этот путь достижения просвет-

ления, человек добровольно отказывается от физического здоровья и своего тела. Согласитесь, ученик обязан сделать выбор: либо быть здоровым, крепким, но не достичь просветления, либо достичь просветления, но покалечить и «похоронить» свое тело.

Переходим ко второй ступени эволюции медитации. Ей мы обязаны тоже индийскому принцу Бодхидхарме. В Японии он является самым почитаемым святым и японцы называют его Дарума. Он изображается в плаще без рук. По преданию, когда он медитировал неподвижно 7 лет, у него отсохли руки. Я не буду пересказывать историю Бодхидхармы, хотя она достойна не одной толстой книги. Я хочу обратить ваше внимание на то, что став просветленным, Бодхидхарма создал динамическую медитацию. Он по праву считается основателем Шаолиньского монастыря.

Смелый мастер поднял медитацию на новый уровень. Он освободил людей от тяжелого выбора - или здоровое сильное тело или просветление. Если вы посмотрите на шаолиньских монахов, каратистов и других представителей восточных школ, то вы увидите, что в основе любой настоящей школы единоборств лежит динамическая медитация. Это выглядит, как циклические танцы, состоящие из боевых приемов. Если вы не занимались серьезно единоборством и не дошли хотя бы до черного пояса, поверьте мне, понять всю красоту, всю бесконечность, всё величие динамической медитации просто невозможно. Невозможно словами описать, что такое вечность и бесконечность. Динамическая медитация так же выходит за пределы слов и смыслов. Просто поверьте мне, что в эволюции медитации Бодхидхарма поднял мастерство на новую ступень.

К динамическим медитациям также можно отнести танцы Суфиев, дервишей и другие трансовые религиозные обряды. На примере Бодхидхармы я хочу показать вам, что в медитации тоже есть эволюция и развитие.

Нам с вами не сложно представить эволюцию и развитие научной и инженерной мысли на примере авиации. Первые самолеты напоминали этажерки. Затем бипланы превратились в монопланы, а ткань и дерево заменил дюралей и титан. Затем поршневые двигатели уступили место реактивным. И сегодня современные самолеты, благодаря эволюции и развитию мысли, мало похожи на первые летающие тихходные этажерки. И научная мысль не стоит на месте.

Не так давно я перелетал океан на «Конкорде» со скоростью 2000 км/ч. Путь от Парижа до Нью-Йорка занял всего 4 часа. А уже сейчас разрабатываются самолеты, которые будут летать со скоростью 35 000 км/ч. И так во всем - в медицине, в мобильной связи, в сельском хозяйстве – везде. Во всех сферах нашей жизни нас окружает научная эволюция и прогресс.

Но почему-то люди боятся прогресса, нововведений, развития в медитациях и других древних техниках. Никто не хочет на ослах и лошадях ездить на работу и в магазины. Все стремятся передвигаться на современных автомобилях. Но, как дело доходит до области эзотерических и экзотерических знаний, люди трусливо боятся что-либо менять и продолжают использовать техники, которые хороши были тысячи лет назад. А сегодня от них больше вреда, чем пользы. Объясню, почему.

Снова возвращаемся к Будде и к идее отключения сознания. Давайте посмотрим на эту технику в контексте того времени. Продолжительность жизни - 25 лет максимум, из трех родившихся младенцев двое умирают сразу. Вокруг - антисанитария, гниющие отбросы и фекалии. Человек - самый ходовой товар, людей постоянно продают и покупают, как животных. Зависимость от климата и урожая настолько сильная, что никто из людей не знает, переживет он этот год или нет. Холодная, голодная смерть - норма. Холера, чума - норма. Все это можно назвать одним словом – «ад».

В то время даже не надо было умирать, чтобы оказаться в аду. И в этой воюющей, страшной, голодной атмосфере отключить свое сознание, забыться было большим счастьем. Душа отдыхала от беспросветного невежества, рабства, несправедливости, болезней и смерти, отключив сознание. Согласитесь, тогда, в контексте того времени, такая техника была оправдана, прогрессивна и разумна. Но сегодня мы живем в совершенно другом времени и в совершенно других условиях, и многие простачки вместо того, чтобы идти дальше, продолжают ездить на ослах и лошадях.

Правда, смешно смотреть на людей, которые не могут сконцентрировать свои мысли, сфокусировать и удержать их даже в течении двух минут, но под влиянием лже-мастеров и лже-гуру сразу учатся отключать свое сознание. Глупцы даже не научились его включать, а пытаются познать себя и Вселенную через отключение.

Один из важнейших смыслов жизни - быть счастливым и щедро делиться счастьем со своими близкими и всем миром! Истинное счастье невозможно без постоянного развития личности, интеллекта и души человека. А отключение сознания, уход в темноту, в пустоту приводит к деградации и замедлению развития интеллекта и личности, позитивной ментальности и позитивной энергии. Я призываю не стоять на месте, не жить старыми, устаревшими и вредными парадигмами, а смело и решительно идти вперед, подниматься все выше и выше в познании себя, своих сверхспособностей и Вселенной.

Будда подарил нам статическую медитацию, но оставил выбор между здоровьем и просветлением. Бодхидхарма решил это противоречие, объединив достижение просветления и развитие тела. Посмотрите, какие красивые, гибкие тела у шаолиньских монахов.

Мы в Академии Победителей пошли дальше. Мы разработали на сегодняшний день самую эффективную и самую позитивную интеллектуальную медитацию. Суть ее заключается в следующем: ученик не отключает сознание, не погружается в темноту и пустоту, а наоборот, осознанно наполняет свое сознание и подсознание счастьем, радостью, величием, гениальностью, бесконечностью и вечностью. Находясь в здоровом уме и в полной осознанности, ученик ментально, метафизически наполняет свое сердце и душу светом, любовью, счастьем и великодушием. В процессе интеллектуальной, позитивной медитации ученик становится творцом и объектом творения.

За одну интеллектуальную медитацию человек в метафизической Вселенной может стать выше ростом в тысячу раз. А также одна из задач интеллектуальной медитации - находясь в осознанном состоянии, раствориться в бесконечности и вечности. Это ещё не все. Из истории великих гениев мы знаем, что вокруг нас существует ноосфера или космическая библиотека данных. Через интеллектуальную медитацию очень легко присоединиться через вселенский Wi-Fi и скачать огромное количество научных открытий, изобретений или другую информацию.

Интеллектуальная медитация - это один из лучших инструментов для строительства новой, позитивной, яркой личности. Интеллектуальная медитация - это ключ к вашим сверхспособностям, это один из лучших в метафизической Вселенной тренажеров для развития сверхличности, сверхспособностей и

сверхгения.

Нашей новой медитацией мы решили ещё одно серьёзное противоречие между материальным богатством и духовным. До Академии Победителей, до нашей медитации люди вынуждены были выбирать между духовным богатством и материальным, опять действовал принцип «или-или». Лично у меня этот выбор, это противоречие отняло, съело несколько лет жизни. Я не шучу.

Родившись в бедной семье, я мечтал о материальном богатстве, но когда я его достиг, в моей душе появилась пустота. Приезжая в свой шикарный офис на дорогом лимузине, с водителем, в сопровождении охраны, купаясь в богатстве и роскоши, я каждый день все больше чувствовал отвращение к этой жизни, и пустота в моем сердце становилась все больше, чернее и холоднее.

Когда душевная боль достигла максимума, я послал куда подальше материальный мир и материальное богатство и отправился в поиски за духовным богатством. Я ездил по монастырям Тибета, Японии, Китая и других стран. Я искал мудрецов, старцев, просветленных мастеров, которые бы меня исцелили от духовной пустоты и спасли бы меня от бессмысленности существования.

Но прошли годы. Мой благополучный материальный мир стал рушиться на глазах. А я, признаюсь, человек ответственный. Я считаю себя ответственным перед своими родителями, родными, детьми, перед своей страной, перед людьми, которые поверили в меня. Понимая, что у меня скоро не будет денег, чтобы оплатить мамины лекарства, я развернулся на 180 градусов и снова с головой ушел в бизнес-дела. Через пару лет я снова стал купаться в роскоши, но ещё через пару лет такой жизни опять заболела душа. И вот так между духовным и материальным богатством я метался десятилетия. Как только я брался за развитие духовного мира, мой материальный мир рушился. Как только я все силы направлял на достижение богатства и успеха, через какое-то время рушился мой духовный мир. 20 лет я прожил в плену старых парадигм «или-или».

Только в Академии Победителей, вместе с друзьями-соратниками, разрабатывая новую, взрослую педагогику и строя новую, трехтриллионную индустрию, планетарную сеть интеллектуальных спортивных клубов, я смог решить это болезненное, судьбоносное противоречие. Теперь я точно знаю, что счастье, просветление находится внутри нас. Теперь я точно знаю, что достигать просветления намного легче, не убегая от жизни в далекие горы и монасты-

ри. Духовных вершин намного легче достичь, создавая самую дружную, самую счастливую семью на свете, заботясь о своих родителях, родных и близких. Просветления намного легче и быстрее достичь, создавая новые компании и большие команды, добиваясь успеха здесь и сейчас, стремясь к материальному богатству, уважению, создавая наследие и оставляя след в истории.

Значение новой интеллектуальной медитации для человечества невозможно переоценить. Также, как и я когда-то, сегодня миллионы молодых исследователей, учеников теряют годы жизни, разрываясь между двумя видами богатства: материального и духовного. Для миллионов людей старые медитации превратились в глубокие бездонные ямы, из которых они уже никогда не выберутся. Невозможно, сидя на ослах и лошадях, угнаться за стремительными переменами нашего времени. Примирив через новую медитацию, через новую педагогику духовное и материальное богатство, мы спасаем миллионы жизней. Освободив хороших, трудолюбивых, умных людей от оков невежества и заблуждения, мы спасаем миллионы семей. Ведь не секрет, что часто люди, попадая через экзотические медитации в разные деструктивные секты, в какой-то момент приходят домой и говорят: «Вы больше мне не семья, вы больше мне не родители и меня не интересует судьба моих родных детей. Теперь у меня в жизни появился учитель, который ведет меня к истине».

Мы часто с вами видим, как доверчивые хорошие люди продают свои квартиры и все деньги отдают лже-учителям, лже-пророкам, лже-мастерам. Одним из самых ловких, хитрых приемов завладеть имуществом и жизнью учеников, являются с виду безобидные медитации. Лже-мастера просят своих последователей отключить свое сознание, объясняют им, что их суеливое сознание - это рябь на поверхности великого океана; это грязь, мусор, который мешает им увидеть истину, познать Бога и другие бла-бла-бла. Согласитесь, завладеть имуществом и волей человека, который отключил сознание, намного проще, чем человеком, находящимся в здравом уме. Человек, который отключает свое сознание, а значит, и логику, здравый смысл, мудрость и критическое мышление, напоминает пьяного капитана корабля. Вы доверите свою жизнь пьяному капитану? Я лично нет. Но стоит человеку отключить свое сознание, как он не замечает, что оказывается на тонущем, дырявом корабле под управлением пьяного капитана.

Интеллектуальная медитация уже сегодня помогла тысячам и тысячам уче-

ников найти самих себя, стать хозяевами своей жизни и судьбы. Остаться самими собой, остаться преданными родителям, семье и своей миссии.

Совершенно очевидно, что Академия Победителей вывела медитацию на новый, третий уровень развития, на третью ступень эволюции. Интеллектуальная медитация решает так много задач, что их невозможно описать в одном материале. Просто начните ее практиковать и уже в первые месяцы вы почувствуете колоссальный эффект, вы удивитесь мощному планетарному глобальному росту вашей личности. Вы даже не представляете себе, как просто и легко при помощи интеллектуальной медитации дотянуться до звезд.

Мое личное отношение к медитации заключается в том, что каждый ученик сам определяет для себя, нужна ли ему медитация или нет, и какая медитация. Я поддерживаю любой ваш выбор. Кого-то медитация раздражает. Математики, финансисты, прагматики и логики не понимают, зачем она нужна. Прекрасно! Я поддерживаю их точку зрения. Есть много других методик и упражнений, при помощи которых можно раскрыть свои сверхспособности.

Но есть люди, которым медитация нужна, как воздух. И этот путь тоже прекрасен. Я считаю своим долгом предупредить таких искателей об опасности и деструктивности старых медитаций. Можно жить без медитаций, можно с медитацией – однако, отрицать их влияние на нашу цивилизацию невозможно. На практике доказано, что медитации воздействуют на людей сильнее, чем наркотики. Страшно представить это оружие не в честных, злых руках.

Очевидно, если есть духовное развитие, то есть вершина этого развития. Есть Олимп, к которому стремятся ученики. В разных странах этот путь к высшему развитию души называется по-разному. В Японии его называют «сатори» или «путь», в Китае – «дао», в Индии – «просветление».

Пока я пишу эти строки, десятки миллионов людей стремятся к высшему развитию души. Большинство из них, используя старые медитации, старые техники, никогда не достигнут цели. Они обречены. Но у нас с вами, у интеллект-тренеров, есть реальная возможность помочь этим несчастным бедолагам. Просто дать им попробовать новый тренажер, новейшую уникальную методику, и жизнь этих людей и их близких сложится совершенно другим об-

разом. Они не выпадут из семьи, из общества, они достигнут Олимпа, духовного развития, помогая своим близким и родным, делая много полезных, реальных, добрых дел. Важность и притягательность духовного Олимпа доказывает один очень интересный исторический пример.

12-летний бедный мальчишка Чандрагупта Маурья однажды увидел блистательного Александра Македонского. Эта встреча дала бедному юноше такой мощный пассионарный толчок, что он не просто стал знаменитым, богатым полководцем, но и завоевал всю Индию. Впервые объединил враждующих князей в единую империю и стал ее абсолютным императором.

То есть, бедный ребенок добился высшего материального успеха. Но его стремление к духовному богатству привело его к удивительному испытанию. На его вопрос к учителю: «Как мне достичь просветления?», - он получил следующий ответ: «Ты должен сесть в позу лотоса, перестать пить и есть, и начать бесконечную, смертельную медитацию. Твое тело со временем умрет, но твоя душа достигнет просветления».

Чандрагупта Маурья так и сделал. К нему присоединились несколько его министров и приближенных полководцев. При помощи страшной добровольной смерти они достигли просветления. И на этом месте в Индии сегодня стоит храм.

Почему я рассказал эту историю? Когда рожденные в роскоши богатые принцы отказываются от материального богатства в пользу духовного - это понятно и объяснимо, а вот когда бедные люди достигают высшей власти и высшего материального богатства, а потом отказываются абсолютно от всего в пользу достижения духовного богатства, духовного олимпа - согласитесь, это говорит об очень многом.

Ещё одна важная польза от позитивной интеллектуальной медитации: наша личность, помимо генетики и наследственности - это ещё набор психологических, культурных и социальных программ, и если нас не устраивает наша жизнь, то очевидно надо менять программы и установки, которые привели нас к такой жизни. Новая медитация - прекрасное средство для «устранения» из нашего суперсознания старых, деструктивных, слабых, негативных программ и лучший способ наполнения нашего суперсознания, нашей души новыми, мега

эффективными психологическими установками, парадигмами и программами. Медитируя, вы получаете колоссальное количество позитивной энергии, вы фантастически быстро растете как новая глобальная гигантская личность и одновременно стираете, уничтожаете негативные, неэффективные программы, заменяя их новыми.

Ещё раз, дорогие Друзья, дорогие интеллект-тренеры, миллиардеры-гении! Простите меня за столь долгое изложение грандиозного упражнения, но это того стоит. Если вы один раз поймёте, что идеи, упражнения, методики в области эзотерики, метафизики - не мёртвые камни, а живые, развивающиеся ростки истины и совершенства, а вы заботливый садовник, изобретатель, творец и просто смелый любознательный ученик - то в этот самый момент для вас открывается путь к Сверхсчастью, к Сверхчеловеку, к Сверхсократу, к Сверхбудде, к Сверхлаодзы, к Сверхконфуцию, к Сверхнаполеону, к Сверхэнштейну, к Сверххроффеллеру, к Сверхмастеру, которого ещё не знал мир!

УПРАЖНЕНИЕ

«ПОЗИТИВНАЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ»

Гениальность и простота всегда находятся рядом. Они всегда держат друга за руку. Интеллектуальная позитивная медитация - простое, легкое, изящное, супер заряжающее и мега-позитивное интеллектуальное, тренировочное упражнение.

Шаг первый.

Примите максимально удобную позу. Упражнение можно выполнять сидя или лёжа. Расположитесь как вам удобней в этот момент времени и в этом пространстве, примите такую позу, чтобы ваше тело как можно меньше отвлекало на себя внимание. Согласитесь, медитировать с острым камнем в башмаке - не очень просто. Сделайте всё, чтобы вашему телу было максимально комфортно.

Шаг второй.

Как дышать во время упражнения?

Мы в этом упражнении используем дыхание «Нагаре», его суть заключается в следующем: дышим глубоко, низом живота, вдох всегда делаем через нос, а выдох через рот, выдох всегда в 4 раза длиннее, чем вдох.

Шаг третий.

Перед тем, как приступить к нашей медитации, расслабьте мышцы и тело. Это сделать очень легко. Расслабление будем производить в такой последовательности: мышцы ног, рук, живота, грудная клетка и мышцы лица. Работу с каждой группой мышц проводим одинаково. Как правильно выполнять расслабление я покажу на примере расслабления ног. Делаем глубокий вдох, на вдохе слегка напрягаем мышцы ног. Выдыхаем в 4 раза медленнее, чем вдыхали и на выдохе максимально расслабляем мышцы ног. После расслабления ваши ноги станут ватными, тяжелыми, свинцовыми, и вы просто перестанете их чувствовать. Затем то же самое проделайте с руками, животом, грудью и мышцами лица. После такой волны расслаблений вы перестанете чувствовать свое тело.

Шаг четвертый.

Включите свое воображение и фантазию. Мысленно выйдите из своего тела. Начинается ваш рост. Вы становитесь все больше и больше, ваше метафизическое тело вышло за пределы помещения и продолжает расти. Вы становитесь все больше и больше, ещё больше растёт ваша сила, ещё больше растёт ваша уверенность, ещё больше растёт ваша гениальность, ещё больше растёт ваше счастье, ещё больше растёт ваша любовь, ещё больше растёт ваше богатство, ещё больше растёт ваш оптимизм, ещё больше растёт ваша энергия, ещё больше растёт ваше здоровье, ещё больше растёт ваша удача. Вы становитесь все больше и больше.

Вы смотрите на свой дом с высоты птичьего полета. Красота, гармония, величие, радость наполняют ваше сердце. Вы радуетесь своему росту, вы наслаждаетесь своим ростом, вы становитесь все больше и больше. И вот, с высоты 10 тысяч метров, вы любуетесь своим городом, природой, облаками. Ваше сердце наполнено вселенской радостью и бесконечным счастьем. Вы станови-

тесь все больше и больше. ещё больше растёт ваша сила, ещё больше растёт ваша уверенность, ещё больше растёт ваша гениальность, ещё больше растёт ваше счастье, ещё больше растёт ваша любовь. ещё больше растёт ваше богатство, ещё больше растёт ваш оптимизм. ещё больше растёт ваше здоровье, ещё больше растёт ваша удача, ещё больше растёт ваша энергия. Сердце наполнено любовью, гармонией, теплотой. Продолжается ваш рост. Вы становитесь все больше и больше.

И вот вы уже такой большой, что Земля относительно вас стала размером с футбольный мячик - красивый, голубой мячик. Вы мысленно обнимаете нашу Землю и прижимаете ее к своему сердцу. Величие, гордость, любовь наполняют ваше великое сердце. Вы растете ещё больше, ещё больше растёт ваша сила, ещё больше растёт ваша уверенность, ещё больше растёт ваша гениальность, ещё больше растёт ваше счастье, ещё больше растёт ваша любовь. ещё больше растёт ваше богатство, ещё больше растёт ваш оптимизм, ваша энергия, ещё больше растёт ваше здоровье. ещё больше растёт ваша удача. Ваше сердце наполняется величием, бессмертием, радостью, любовью и счастьем.

Мысленно прижмите нашу Землю, нашу прекрасную голубую планету, окутанную облаками, покрытую лесами, прижмите к своему сердцу и пожелайте всем людям на Земле ещё больше здоровья, ещё больше счастья, ещё больше любви. Вы - великий Победитель, в вас великая душа, великое сердце. Вашей любви, вашей доброты хватит на всех людей на Земле. Ваша энергия, ваша любовь, ваша доброта наполняет сердца 7 миллиардов людей. Любви, доброты и энергии у вас становится ещё больше. Чем больше вы отдаете людям любви и доброты, тем больше любви и доброты становится в вашем сердце, в вашей душе. Радость и любовь наполняет ваше сердце, радость и любовь наполняют вашу душу.

А вы продолжаете расти, становитесь ещё больше и больше, вы радуетесь своему росту, вы радуетесь своему развитию, вы радуетесь своему совершенствованию, вы становитесь все больше и больше. И вот уже наша солнечная система умещается в ваших ладонках. Красивое солнце и вращающиеся планеты. Вы слышите прекрасную музыку космоса, вы слышите прекрасную, волшебную музыку вечности.

Вы и есть вечность, вы и есть бесконечность. Вы и есть вселенская любовь,

вы и есть вселенское счастье. Вы и есть вселенский магнит, притягивающий к себе богатство, удачу и любовь. Вы продолжаете расти, ещё больше растёт ваша сила, ещё больше растёт ваша уверенность, ещё больше растёт ваша гениальность. ещё больше растёт ваше счастье, ещё больше растёт ваша любовь, ещё больше растёт ваше богатство, ещё больше растёт ваш оптимизм.

Ещё больше растёт ваше здоровье. ещё больше растёт ваша энергия, ещё больше растёт ваша удача. Каждая клеточка вашего здорового, красивого тела наполняется ещё большей силой. Каждая клеточка вашего здорового, красивого, молодого организма наполняется ещё большей любовью, ещё большим здоровьем, ещё большей энергией. Вы счастливы, вы радуетесь, как ребенок своему росту. Вы радуетесь своему величию.

Вы продолжаете рост. Вы растете ещё больше и больше, ещё больше любви наполняет ваше сердце, ещё больше уверенности наполняют вашу душу. ещё больше счастья наполняет вашу жизнь.

Ещё больше удачи наполняет вашу судьбу. Вы растете ещё больше и больше. Вы радуетесь, как ребенок своему росту. И вот, уже наша галактика, наш прекрасный млечный путь умещается на вашей ладонке. Красивой спиралью переливается бесконечное множество звезд, вы слышите прекрасную музыку космоса, вы улыбаетесь, вы счастливы, и вы наполняете нашу галактику своей любовью, своей теплотой. У вас великое сердце, у вас величайшая душа. Вашей любви и теплоты хватит на все галактики. Ваша любовь и доброта, ваша гениальность наполняет Вселенную.

Вы продолжаете расти ещё больше, вы радуетесь росту. ещё больше растёт ваша сила, ещё больше растёт ваша уверенность, ещё больше растёт ваша гениальность, ещё больше растёт ваше счастье, ещё больше растёт ваша любовь, ещё больше растёт ваше богатство, ещё больше растёт ваш оптимизм, ещё больше растёт ваша энергия, ваше здоровье. ещё больше растёт ваша удача.

Вы продолжаете расти, вы продолжаете бесконечно совершенствоваться. Каждый атом вашего молодого, прекрасного, красивого тела наполняется ещё большей энергией, ещё большей любовью, ещё большей силой. Вы радуетесь своему росту. Вы самый счастливый человек на свете.

Своей любовью вы наполняете мир. Своей любовью вы наполняете беско-

нечность. Вы продолжаете расти, вы становитесь бесконечностью. Вы становитесь вечностью. Вы и есть бесконечность, вы и есть вечность. Своей любовью, своей гениальностью, своим счастьем, своим богатством, своим смехом вы наполняете мир.

С радостью, с любовью, с улыбкой вы продолжаете расти. ещё больше растёт ваша сила, ещё больше растёт ваша уверенность. ещё больше растёт ваша гениальность, ещё больше растёт ваше счастье. ещё больше растёт ваша любовь, ещё больше растёт ваше богатство, ещё больше растёт ваш оптимизм, ещё больше растёт ваше здоровье, ещё больше растёт ваша удача.

Вы - большой, бесконечно сильный магнит, который притягивает к себе ещё больше удачи, вы - большой, сильный магнит, который притягивает к себе ещё больше богатства, ещё больше прекрасных людей. У вас великое сердце, вашей любви хватает всему миру. Чем больше вы отдаете любви, тем больше у вас ее становится. Вы - самый счастливый человек на свете. Вы встали на путь развития личности. Вы встали на путь развития совершенства, вы встали на путь развития любви, счастья, здоровья, богатства. Вы - самый счастливый человек на свете. Вы дарите людям счастье.

За тысячи лет до вашего рождения уже было известно: вы рождены Победителем. За тысячу лет до вашего рождения уже были известны ваши великие победы, ваши великие достижения, ваш великий успех. За тысячу лет до вашего рождения ваша судьба была predetermined. Вы проживете счастливую, долгую жизнь, наполненную любовью, счастьем, богатством, радостью, оптимизмом, смехом, здоровьем и удачей. Вы рождены Победителем. В вашей груди бьется сердце Победителя. Вы рождены для счастья, как птица для полета.

Вы рождены сверхчеловеком, вы рождены для того, чтобы развивать свои сверхспособности. Вы рождены творить добро.

А теперь с улыбочкой, с радостью возвращаемся в наше прекрасное, молодое, абсолютно здоровое, красивое тело. Каждая клеточка нашего прекрасного молодого тела, абсолютно здорового тела наполнена ещё большей силой. Каждая клеточка нашего молодого тела наполнена ещё большей энергией. Каждая клеточка нашего прекрасного, абсолютно здорового тела наполнена ещё большей любовью, ещё большей силой.

Вы и есть сила, вы и есть любовь. Вы и есть великая светлая энергия, вы и есть богатство, вы и есть удача. Вы и есть счастье. Мы приближаемся к нашей матушке-Земле. Она встречает нас красотой, гармонией, совершенством. И мы вновь обнимаем нашу Землю, прижимаем ее к груди и от всего сердца, от всей великой души, от всего величайшего сердца желаем всем людям ещё больше здоровья, ещё больше счастья. От этого счастья, любви и здоровья в нашем сердце, в нашей жизни становится ещё больше. С улыбкой, радостью, с любовью возвращаемся в свое молодое, красивое, гибкое, сильное, абсолютно здоровое тело. Каждая клеточка нашего тела наполняется ещё большей силой, ещё большей любовью, ещё большей молодостью, ещё большей энергией.

Продолжается наш прекрасный рост. Мы вернулись в наше прекрасное, молодое, абсолютно здоровое тело, наполненное энергией, счастьем, любовью. Наш рост продолжается, мы всегда будем расти. Каждый день мы будем становиться ещё сильнее, каждый день мы будем становиться ещё увереннее. Каждый день мы будем становиться ещё гениальнее. Каждый день мы будем становиться ещё более счастливыми. Каждый новый день мы будем становиться ещё более богатыми. Мы растем, мы рады нашему росту, мы счастливы.

Наш рост остается с нами навсегда. Мы растем ещё больше, мы ощущаем наше прекрасное, молодое, абсолютно здоровое тело, тело, наполненное энергией, силой, оптимизмом, любовью. Мы растем ещё больше, ещё больше растет ваша сила, ещё больше растет ваша уверенность, ещё больше растет ваша гениальность. ещё больше растет ваше счастье, ещё больше растет ваше богатство, ещё больше растет ваше здоровье. ещё больше растет ваш оптимизм.

Ещё больше растет ваша энергия, ещё больше растет ваша удача, ещё больше растет ваша любовь. Вы любимы судьбой, вы любимы Вселенной. Вы любимы мирозданием. Вы и есть любовь, вы и есть счастье, вы и есть богатство, вы и есть удача.

А теперь с улыбочкой, с радостью, с сердцем, наполненным любовью, все-ленской любовью потихонечку-потихонечку открываем глаза, потягиваемся, как потягиваются малыши в коляске. Вытягиваем руки, вытягиваем ножки, делаем потягушки, зеваем, с улыбочкой ещё шире открываем глаза. С радостью, с ещё большей радостью, с ещё большей силой, с ещё большей уверенностью, с

ещё большей гениальностью, с ещё большим счастьем, с ещё большей любовью, с ещё большим богатством, с ещё большим оптимизмом, с ещё большим здоровьем, с ещё большей энергией, с ещё большей удачей начинаем новую, прекрасную, счастливую жизнь.

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Если вы внимательно прочитали текст интеллектуальной позитивной медитации, при этом включили свое воображение и фантазию, пережили, почувствовали, увидели и ощутили всю красоту и теплоту образов, событий, которые наполнили ваше суперсознание и душу, согласитесь, что вы стали выше ростом. Прямо сейчас ваш внутренний мир наполнился ещё большей силой, ещё большим светом и самый главный вывод то, что именно вы сами являетесь хозяином своего счастья, успеха и будущего.

Один из важнейших принципов, на котором построена наша медитация заключается в том, что в одно и то же время вы можете думать только об одном.

Выбрав позитивное, светлое, доброе, то, что делает вас сильнее, умнее и благороднее, вы создаете новую, позитивную, большую личность. В нашей взрослой педагогике мы не боремся с недостатками и слабыми сторонами нашей личности. У нас, у взрослых просто нет на это времени. Да и чем больше мы боремся с негативными качествами, эмоциями и энергиями, тем они больше занимают места в нашем сознании, в нашей душе. Зная этот эффект, мы, наоборот, осознанно концентрируемся на светлом, великом, сильном и гениальном.

Мысли материальны. То, о чем думаем мы сегодня, произойдет с нами завтра. Вот почему так важна наша интеллектуальная медитация. Мы точно знаем, что наши мысли - это чертежи будущего и задача любого осознанного Победителя - наполнить свое сознание максимально большими, светлыми и великими мыслями и образами. Так мы строим свое будущее.

Принцип Вселенной очень простой: чем больше вы даете силы светлomu, добромu и позитивному, тем больше вы получаете добра, богатства и позитива. Чем больше вы даете силы мелочному, серому, ничтожному, тем больше вы

получаете бедности, негатива и неудач. Выбор за вами. Управляя мыслями - вы управляете будущим.

У вас может возникнуть вопрос: как часто выполнять упражнение «Позитивная интеллектуальная медитация»? Чем чаще, тем лучше. Чем больше в вашем сознании и сердце позитивных, великих мыслей, тем быстрее ваша жизнь, судьба последуют за ними. Человек есть сумма его мыслей. Чем больше позитивных мыслей, тем позитивней ваша личность. Чем больше в вашем сознании масштабных мыслей, тем больше и интереснее ваша будущая жизнь.



БЛАГОДАРНОСТЬ

От себя лично и от тысяч-тысяч благодарных людей выражаю сердечную Благодарность всем Топ-Лидерам, интеллект-тренерам, Педагогическому, Методологическому, Научному и Тренерскому совету Winners Academy за грандиозный вклад в развитие нашей цивилизации и создания новой эры человечества, эры осознанности, созидания, мира и процветания.

За последние 20 лет интеллект-тренеры Академии Победителей (WA) - проделали гигантскую работу. Были собраны, изучены и, главное, апробированы на практике все известные упражнения из области развития личности, созданные человечеством за последние 10 000 лет.

Уникальность и масштабность проделанной работы заключается ещё в том, что Академии Победителей удалось соединить достижения двух миров: древнего, мудрого, неторопливого Востока и прогрессивного, стремительного, прагматичного Запада. К сожалению, мастера этих двух непохожих миров часто не понимают друг друга и даже конфликтуют, от этого непонимания человечество существенно теряет в скорости развития.

До Академии мастера часто выбирали подход «или-или», мы же с огромным уважением берем на вооружение достижения Западной и Восточной цивилизации. Мы восхищаемся, и уважаем, и учимся у лучших мастеров, философов и учёных запада: Сократа, Платона, Аристотеля, Микеланджело, Эйнштейна, Циолковского, Юнга, Фрейда, Франклина, Макаренко, Станиславского, Павлова, Толстого, Гумилёва, Орисон Свет Мардена, Хила Наполеона, Амоношвили, Альтшулера, Мартина Лютера Кинга и сотен других гигантов западной цивилизации, на плечах которых мы сегодня стоим.

Но нам так же дороги идеи Будды, Ботхитхармы, Конфуция, Лао Дзы, Оямы, Мацуситы, Уэсиба Морихэя и многих других не менее уважаемых мастеров и мыслителей восточной цивилизации. Масштабный вселенский подход Академии Победителей к знаниям превратил нашу команду интеллект-тренеров в метафизический мост, объединяющий мудрость Запада и знания Востока.

Также WA гордится новейшими собственными разработками принципиально новых, мега-эффективных упражнений в области развития личности,

гения и сверхспособностей человека. Человечество стремительно летит в неизвестное будущее. И старые, когда-то эффективные упражнения и методики сегодня стали просто вредны.

Это видно во всех областях: например, первые самолеты поражали своей скоростью, сегодня же они удивляют и возмущают своей тихоходностью, ненадежностью и малоэффективностью. Кому сегодня нужны школы по подготовке пилотов для устаревших самолетов? Но большинство людей с поразительным упрямством восхищаются старыми педагогическими приемами, упражнениями и методиками.

Большинство хороших, трудолюбивых людей мучаются, проживают жизнь впустую только потому, что используют старые педагогические подходы. Почему мы изучаем именно 10 000 лет эволюции и развития философской, педагогической и научной мысли? Дело в том, что первые расшифрованные труды из области психологии, управления и развития личности принадлежат шумерской цивилизации.

Например, шумеры говорили так: «Если у человека нет мечты - он мертв» или «20% людей никогда не будут работать, сколько бы вы им не платили. 20% будут работать усердно, сколько бы вы им не платили, а 60% будут работать настолько усердно, сколько вы им платите».

Расшифрованную клинопись шумеров мы считаем стартом научной, философской, педагогической, мотивационной и управленческой мысли. Сегодня человечество находится в непривычной для себя постоянно меняющейся среде. Студенты 5 лет тратят на якобы обучение, но все современные знания устаревают и становятся бесполезными уже за два года. Знания, условия, информация и жизнь так быстро меняются, что многие люди просто остаются за бортом.

Отставая от перемен, люди испытывают большие психологические перегрузки. Стрессы и депрессия для большинства людей стали нормой. Психологические перегрузки разрушают иммунную систему, что в свою очередь приводит к разрушению здоровья. Отстающие от перемен взрослые люди зарабатывают меньше денег, у них рушится карьера, как следствие, страдают отношения, но что ещё более страшное - между такими взрослыми «изгоями» современного мира, их детьми и внуками образовывается пропасть непонимания.

Под одной крышей, в одном доме живут два поколения и они совершен-

но друг друга не понимают. Вина и ответственность за эту пропасть лежит на взрослых людях. С детьми и внуками все нормально, они шагают в ногу со временем, взрослые же с каждым годом безнадежно отстают от прогресса. Вот почему сегодня для человечества так важны педагогические и методологические разработки Академии Победителей.

Сегодня важно заново научить взрослых людей учиться. Их надо просто спасти. До Академии Победителей человечество сосредоточилось на воспитании детей и подростков. Взрослая педагогика - это спасительный круг для трех миллиардов взрослых людей, попавших в беду.

Почему ещё так важна новая взрослая педагогика для взрослых людей? Современный мир устроен таким образом, что для развития детей и подростков созданы все условия, а для интеллектуального личностного развития взрослых людей, наоборот, нет никаких условий. Взрослому человеку приходится много работать, строить карьеру, заботиться о детях и родителях, решать тысячи маленьких и больших вопросов. И на личное развитие у взрослых людей не остается времени, сил и денег. Мир стремительно меняется, а они в своем развитии остаются на месте, и это отставание от перемен разрушает всю их дальнейшую жизнь.

Проблемы со временем и возможностями взрослых людей - это только половина беды, вторая половина трагедии состоит в фальшивом мировоззрении, в фальшивой картине мира. Взрослым людям внушили, что со временем их способность к обучению угасает. Взрослых людей одурачили, оболванили ложной информацией. Последние научные исследования доказывают, первое: что взрослые люди обучаются намного быстрее, чем дети. Когда взрослые люди узнают правду о своих способностях к обучению, большинство из них сильно удивляются.

Второе: мозг - единственный орган, который развивается всю жизнь. Это хороший намек Вселенной на то, чтобы взрослые люди развивали не только свои мышцы и тело, но и интеллект, энергетику, позитивную ментальность и личность. Скоро, благодаря Академии Победителей, посещение интеллектуальных спортивных клубов станет таким же привычным, как сегодня посещение спортивных клубов и фитнес залов. В ближайшее время взрослые люди будут уделять больше времени, сил и денег развитию своего интеллекта и сверхспо-

способностей, чем телу.

Третье: человеческий мозг задействован всего на 5%. Только представьте, чего достигнет взрослый человек, усилив работу мозга до 15%. Так как наше богатство - это результат работы нашего ума, представьте человека, у которого в три раза больше развита интуиция, креативное и дивергентное мышление, такой продвинутой, интеллектуально натренированный человек за неделю на фондовом рынке будет зарабатывать миллионы долларов. А все инвесторы будут мечтать отдать ему в управление свои деньги.

Такой натренированный, интеллектуальный человек всего за один день способен написать мировой бестселлер. Главы ведущих стран будут платить ему миллионы долларов за онлайн-консультации.

Многие философы сравнивают мозг человека по сложности, красоте и совершенству со Вселенной. И они недалеки от истины. Вот только несколько научных фактов.

В вашей умной гениальной голове находится сто миллиардов нейронов. Нейроны - это главные клетки головного мозга. Между нейронами есть когнитивные связи, которые называются синапсы. От каждого нейрона отходит от 10 до 200 000 тонких проводов, которые связывают его с другими нейронами.

Когда вы принимаете решения, нейрон просчитывает 15-20 возможных вариантов. За доли секунды мозг создает новые сети, новые связи между миллиардами нейронов. Каждое новое соединение (когнитивная связь) между нейронами означает новое состояние мозга. Так вот, ученые подсчитали, сколько новых состояний может принять мозг человека. Для этого они умножили 100 миллиардов нейронов на 10 000 связей между нейронами и на 15 вариантов просчитываемых нейроном. Получилось фантастическое количество новых состояний мозга. Их больше, чем атомов во Вселенной. И ещё пара цифр для понимания величия и глобальности того, что находится в нашей голове. Общая длина кровеносных сосудов мозга - более 160 000 километров. Общая длина «проводов» - более миллиона километров. Почему для нас с вами важна эта сухая научная информация?

Зная правду о строении мозга и о том, что взрослые люди обучаются намного быстрее, чем дети, у каждого взрослого, разумного человека появится

особая педагогическая сила, особое любопытство и особая тяга к развитию своих сверхспособностей, к развитию интеллекта, креативности, дивергентного мышления, позитивной ментальности, удивительной интуиции и других сверхсверхспособностей, о которых мы сегодня можем только догадываться.

ОСОБАЯ ВАЖНОСТЬ ВЗРОСЛОЙ ПЕДАГОГИКИ

Только слепые не видят и глупые не понимают того, что человечество стоит на краю пропасти самоуничтожения. Давайте вместе мысленно поднимемся на соседнюю звезду, сядем поудобнее, и с этой высоты посмотрим на то, как живут люди на Земле, чем они занимаются, к чему стремятся и каковы их цели. Издалека наш дом Земля выглядит, как маленькая круглая песчинка, вращающаяся вокруг солнца со скоростью 110 000 км/ч. В бесконечно холодном, безжизненном космосе на Земле благодаря стечению ряда важных обстоятельств очень уютно и удобно жить людям.

Особым бонусом, особой удачей является красота мира, которая нас окружает. Но, неразумное, неосознанное человечество стремится к тому, чтобы уничтожить этот хрупкий и прекрасный мир. Люди последние тысячи лет делают все, чтобы убивать себе подобных и отравлять жизнь друг другу. Можно жить в иллюзии, самообмане и не замечать всеобщей тупости и безнадежной глупости, но стоит посмотреть на факты и цифры, как сразу происходит отрезвление.

1. За последние 5 000 лет произошло более 15 000 войн на Земле. За последние 100 лет люди убили себе подобных больше, чем за предыдущие тысячелетия.

2. На Земле уже накоплено столько оружия, что хватит уничтожить человечество сто раз - но людям этого мало. Каждый день производится все более мощное, все более совершенное термоядерное, генетическое, биологическое и химическое оружие. Ученые подсчитали: если страны не будут тратить деньги на вооружение только 4 с половиной дня, то этих денег (более 22 миллиарда долларов) хватит, чтобы дать бесплатное начальное образование всем

детям на Земле.

3. За последние 200 000 лет количество людей достигло миллиарда, а только за последние 100 лет население возросло до 7,5 миллиардов.

4. Рост населения постоянно сопровождается ростом потребления ресурсов Земли на одного человека. 10 000 лет назад потребление энергии, нефти, газа (угля) на одного человека было в 50 000 раз меньше, чем сегодня. То есть, потребление невозполнимых ресурсов Земли на одного жителя нашей планеты за последние 10 000 лет возросло в 50 000 раз.

5. Недавно один из учёных, изучающих мировой океан, вернувшись из экспедиции, написал: «Океан мёртв, океан замолчал». Затем он пояснил, что раньше в океане он слышал разные звуки: животные и рыбы постоянно плескались, «разговаривали» между собой, океан жил, ... а сейчас он умер. В доказательство его слов добавлю еще один факт: недавно было проведено исследование, которое показало, что с 1970 по 2012 года население мировых океанов уменьшилось на 49 процентов; в докладе также говорится, что к настоящему моменту уже вымерли 1/3 всех видов водорослей, а коралловые рифы могут исчезнуть к 2050 году.

Даже последний болван, посмотрев правде в глаза, изучив эти несколько кричащих, пугающих цифр понимает, что до самоуничтожения человечества остался один шаг. И совершенно очевидно, сегодня, как никогда для человечества жизненно важны новая взрослая педагогика, новая триллионная индустрия интеллектуальных спортивных клубов, новая профессия интеллект-тренер, новые парадигмы, новая философия, новые масштабные объединяющие идеи.

Сегодня враждующее, находящееся в плену невежества, жадности и злости человечество может спасти только новая сверхидея, новая взрослая сверхпедагогика. Вот почему перечисленные ниже, отобранные, проверенные на практике, самые эффективные упражнения так важны не только для вашего интеллектуального и духовного развития, но и для спасения всего человечества от невежества, жадности, глупости и злости. Если обычные спортзалы важны только для тех, кто их посещает, то интеллектуальные спортивные клубы важны для спасения всего человечества.

Уверен, теперь вы приступите к выполнению базовых упражнений с ещё большим усердием и энтузиазмом. Ведь пять базовых важных упражнений Академии Победителей - это как дышать, как сердцу биться. Без дыхания, сердцебиения, иммунной, эндокринной, двигательной системы человек не может жить.

Так вот, пять базовых упражнений - это дыхание и сердцебиение успешной, счастливой, богатой жизни, наполненной любовью, радостью, дружбой, уважением, благодарностью и счастьем!