

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Кацудзо Ниши

10 ШАГОВ
К УСПЕХУ

КЛАССИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Кацудзо Ниши
10 шагов к успеху
Серия «Система здоровья Ниши»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6661636
10 шагов к успеху: Вектор; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-9684-0720-7

Аннотация

Разработанная Кацудзо Ниши Программа процветания поможет вам преуспеть во всех областях вашей жизни, научит делать это с истинной радостью и удовольствием. Вы добьетесь всего, чего хотите, ежедневно наслаждаясь жизнью.

В этой книге вы найдете: 10 шагов на пути к счастью и процветанию; правила построения успешной реальности – для дома, работы, семейной жизни; упражнения для процветания и достижения цели; целебные практики по оздоровлению организма; избранные медитации для достижения благосостояния и успеха.

Содержание

Вступление	4
Шаг 1	5
Правило 1. Живи настоящим (Живи здесь и сейчас)	7
Правило 2. Используй все, что имеешь	9
Правило 3. Любовь к себе!	13
Правило 4. Гармония души и тела	19
Правило 5. Деньги – только средство	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кацудзо Ниши

10 шагов к успеху

Вступление

С древности люди стремились достичь процветания. Сколько появилось всевозможных теорий, способов и учений. Некоторые из них были сложны для понимания, другие требовали значительных затрат времени и сил. Часто эффективные способы достижения процветания держались в секрете, передаваясь от отца к сыну или среди верных последователей.

У меня рано возник вопрос: почему так по-разному живут люди: у кого-то – полный достаток, хотя они вроде бы не прилагают особых усилий, а другие предпринимают множество усилий, но их жизнь далека от совершенства. Я наблюдал за людьми, старался понять, почему одни из них процветают, а у других дела идут намного хуже.

Я старался сблизиться с процветающими людьми, чтобы понять, как они добились своего положения в жизни. Собирая знания по крохам, я накормил птицу своего любопытства. Теперь я знаю, как достичь процветания, а самое главное – я умею это делать. Все мои умения опираются на мой опыт и опыт жизни других людей, которым они столь щедро поделились со мной. Я безмерно признателен всем, кто помог мне понять, что достичь благоденствия очень просто, надо только захотеть, надо испытать потребность в процветании, а не держаться по привычке за свою прежнюю скромную, может быть, даже в чем-то скудную, жизнь.

Мы очень многое вкладываем в понятие процветания: это достижение совершенства во всех областях, полная гармония с природой, прекрасное здоровье, высокое духовное развитие, материальное изобилие. Но часто кажется невероятным задача добиться всего этого сразу. Когда-то я тоже думал, что это недостижимая цель. Но постепенно я разработал целую систему, как прийти к полной гармонии и процветанию.

Путь к успеху и процветанию можно сравнить с дорогой, которой человек идет в ясный летний полдень. Впереди у него собственный, обустроенный по его вкусу дом, в котором его прихода с нетерпением ожидает семья, а на столе в этом доме – красиво накрытый стол с дорогими и любимыми блюдами. Вдоль дороги посажены самые красивые цветы и деревья, которые улаживают не только глаз, но и душу.

Разработанная мною для вас Система здоровья и Программа процветания поможет вам не только преуспеть во всех областях вашей жизни, но и научит делать это с истинной радостью и удовольствием, не прибегая к изнурительной борьбе за жизненные блага, а наоборот, позволяя ежедневно быть счастливым. Дорога, которая ведет человека, решившего начать пользоваться моей системой, к здоровью, успеху и процветанию, длиной всего в несколько шагов. Я расскажу вам подробно о каждом из них, и вы убедитесь, что эти шаги способны полностью изменить вашу жизнь к лучшему. Стоит только начать идти, не испугаться надуманных трудностей, которых на самом деле не существует. А в конце пути вас ожидает самая лучшая награда, которую только можно себе представить.

Я от всей души желаю вам счастья и процветания!

Шаг 1

Правила процветания Ниши



Недалеко от дома, где я родился и провел свои детские годы, был расположен прекрасный фруктовый сад. Посадившие его люди очень внимательно следили за состоянием деревьев и тщательно ухаживали за ними. Ребенком я часто ходил любоваться этим садом. Особенно он был хорош весной в пору цветения и поздним летом, когда на деревьях созревали плоды. Потом моя семья переехала в другой город, и долгие годы судьба не заносила меня в край моего детства. Когда же я вновь оказался в этих местах, то сразу пошел знакомой дорогой, ведущей к фруктовому саду. Но, увы, я не нашел и следа бывшего великолепия. Я увидел запущенный сад, заросший травой и сорняками, сухие ветки на некоторых деревьях и, хотя был самый конец лета, лишь несколько маленьких плодов. Это был очень печальный сад. Я расстроился и захотел узнать, что же произошло. Люди рассказали мне, что несколько лет назад хозяева продали свой дом и принадлежащую им землю вместе с садом. Они переехали куда-то на север страны. Новые же владельцы совсем не занимались садом, и он постепенно пришел в полное запустение. Было очень жаль видеть, как бесславно угасло великолепие фруктовых деревьев.

Вот так же печально видеть, когда прекрасная человеческая жизнь, данная каждому из нас от рождения, при отсутствии надлежащего ухода и заботы сначала перестает поражать своей красотой, а потом и вовсе прекращает приносить плоды.

За своей судьбой, так же как и за фруктовым садом, нужно постоянно следить и не откладывать на завтра ни одного дела, ни одной мысли, потому что может наступить момент, когда уже ничто не сможет вернуть ей былой красоты и величия. Обильно поливайте свою жизнь красотой окружающего мира, с корнем выпалывайте сорняки сомнений в своих силах и безжалостно расправляйтесь с вредителями – ленью, завистью и безразличностью. Тогда

дерево вашей жизни будет не только приносить вам полезные плоды, но и радовать других людей своей красотой.

Для того, чтобы дерево вашей жизни и судьбы не засохло, существуют правила процветания, с которых я вам предлагаю начать наш путь и освоение Программы.

Правила процветания:

1. Живи настоящим (живи здесь и сейчас).
2. Используй все, что имеешь.
3. Люби себя.
4. Гармония души и тела.
5. Деньги – не цель, а только средство.

А теперь посмотрим, что же скрывается за этими формулировками, как соблюдение простых правил поможет нам сделать первый шаг к счастью, здоровью и благополучию.

Правило 1. Живи настоящим (Живи здесь и сейчас)

Живите здесь и сейчас. Прошлое ушло, оно не влияет сейчас на вас и ваши дела, если, конечно, вы не застряли в нем и не пытаетесь перетащить прошлое в настоящее. Мы живы только в настоящем, прошлое безвозвратно ушло, и мы не можем вернуться туда, как бы хорошо или плохо нам ни было. Да, нам приходится сейчас пожинать плоды того, что мы сделали раньше, но изменить свои действия в прошлом нам не дано. Будущее тоже скрыто от наших глаз, мы можем лишь предполагать, как отзовутся через некоторое время наши поступки, но наше будущее создаем не только мы сами, но еще и другие людьми, которые нас окружают, тем местом, где мы живем, природой, которая вокруг...

Знакомясь с жизнью процветающих людей с целью найти общие закономерности, я заметил, что практически все люди, достигшие процветания, жили «здесь и сейчас». Они жили, наслаждаясь каждой минутой бытия, радовались красивому восходу солнца и любовались только что распусившимся цветком. Их восхищала капелька росы на зеленом листке...

В их жизни не было места унынию и скорби, сожалению о прошлом, пустым расплывчатым мечтаниям о том, что будет дальше. Люди знали, чего они хотят от жизни и получали желаемое, они были полны жизненной энергии и привлекательности – они процветали!

Когда-то я сам был крайне нерешительным человеком. Я колебался, сомневался, тянул с решениями так, что наступало время, когда эти решения становились ненужными.

Я находился практически в стрессовом состоянии, нерешенных дел накопилось очень много, осознание этого давило на меня. Появилась бессонница, головные боли, я стал терять веру в себя, мне казалось (а может быть, и не казалось), что окружающие мной недовольны.

Пытаясь изменить тяжелую ситуацию, я решил попробовать жить в настоящем и первую же проблему, которая возникла передо мной, решил без оглядки на прошлое и обдумывания отдаленных последствий. К моему удивлению, получилось удачно. Воодушевившись, я выписал все проблемы, стоящие передо мной (получилась целая тетрадка!), и стал решать их с позиции настоящего времени. Естественно, я рассматривал, как отразится мое решение на дальнейшем развитии событий, но исключил много не очень важных факторов, не зависящих от меня.

Приведу пример.

В числе прочих проблем, выписанных мною в тетрадь, была одна, которая занимала совсем не первое место в списке. Более того, она оказалась почти в самом его конце, так как я тогда не придавал ей должного значения. Проблема заключалась в том, что я очень давно хотел повидаться с друзьями юности, с которыми познакомился еще в студенческую пору. Среди этих людей кто-то был мне по-настоящему дорог в то время, были и просто знакомые, которым я искренне симпатизировал. Но поскольку все эти люди жили далеко от меня, то вечно не находилось или времени, или свободных средств, чтобы осуществить это желание. И я все откладывал встречу на потом. Но когда я перенес это желание на бумагу, то понял, что подходящего момента никогда не будет и нужно решать проблему встречи с друзьями не откладывая. Поэтому я взял кратковременный отпуск на работе и достал из

отложенных про запас средств некоторую сумму. Без дальнейших колебаний я купил билет на поезд и уже через несколько часов был в городе, где жили мои студенческие друзья.

Вот когда я понял, что ошибался, надеясь, что ничего не изменится, если я отложу эту встречу на несколько лет. Я слишком долго откладывал и в результате нашел уже не тех людей, с кем меня когда-то связывала настоящая дружба, а совсем посторонних. Мои бывшие друзья слишком изменились за те годы, что прошли с момента нашего знакомства, а меня не было рядом, чтобы заметить эти изменения. У каждого из них была своя жизнь, о которой я ничего не знал, и говорить нам было совершенно не о чем. Когда я ехал на эту встречу, то представлял своих друзей совсем другими, предвкушал радость от совместных воспоминаний о лучшей поре жизни – юности. Но оказалось, что и воспоминания потускнели от времени. Так что своим промедлением я неосмотрительно лишил себя нескольких друзей, которые могли скрасить мою жизнь, если бы я постоянно не откладывал встречу с ними. И вот вместо осуществления давнего желания, я оказался в нелепом положении из-за своего уже ставшего не нужным порыва.

Такие примеры очень часто встречаются в нашей с вами жизни. Да и вы, наверное, можете вспомнить не один случай, когда отказывались от желаемого, перенося его получение на более позднее время. Когда же желание после долгих лет ожиданий исполнялось, ваша радость была меньше, чем если бы вы получили желаемое сразу. Вот почему так важно не откладывать ничего на потом, а проживать каждое мгновение, как единственное и неповторимое, любуясь им во всей красе, обогащаясь этим прекрасным моментом.

Правило 2. Используй все, что имеешь

Очень часто мы откладываем выполнение задуманного из-за того, что не имеем (или нам так кажется) для этого достаточно средств, сил, времени. К сожалению, в большинстве таких случаев задуманное так и остается виртуальным. Для того чтобы что-то было сделано, надо начать это делать. Эту простую истину понимаешь не сразу. Не все дела кажутся нам приятными, поэтому мы откладываем их «на завтра», надеясь, что все устроится само, или завтра у нас будут лучшие возможности, силы и настроение.

Дом

Человек принимает твердое решение процветать, но его квартира завалена старыми вещами и требует ремонта. Уборка откладывается со дня на день, до тех пор, пока:

- не появится достаточно времени, чтобы сразу все разобрать;
- не появится много денег, чтобы все выкинуть и купить новое;
- не накопятся силы, чтобы быстро все сделать;
- не появится настроение сделать уборку.

Все это – отсутствие желания выполнить работу, отсутствие эмоционального стимула. Как только появится стимул – все будет сделано быстро (например, в гости собирается прийти ваш начальник или родители невесты).

Но что делать, если нет сил, времени и стимула для обустройства своего дома? Начать с мелочей. Если вам надо сделать уборку в доме, то распланируйте сделать ее таким образом, чтобы уборка не заняла много времени сразу: есть полчаса времени – вытрите пыль или разберите шкаф.

Моя бабушка всегда говорила:

Порядок в шкафу – порядок в делах.

Сначала я воспринимал это как сказку, потом заметил – ее слова оправдываются. Когда у меня появлялся беспорядок в шкафу, в делах тоже появлялись проблемы. Меня заинтересовала эта странная связь, но все оказалось просто: когда человек устает или становится небрежным, он перестает должным образом следить за порядком в шкафу или комнате. Естественно, что его состояние сказывается и на состоянии его дел. Для того чтобы привести себя в порядок, надо расслабиться, немного отдохнуть, можно помедитировать. Затем собраться и навести порядок в доме. Когда вы войдете в рабочее настроение, вам будет легче поддерживать порядок в делах.

Возьмите себе за правило еженедельно (ежедневно) выкидывать или отдавать пять (или любое другое количество, на ваше усмотрение) вещей, которыми давно не пользуетесь, или те, что несколько лет назад были отложены для ремонта, и т. д. и т. п. Это не займет много времени, но результат будет виден уже через несколько недель, и у вас появится стимул продолжать дальше.

Когда квартире или дому необходим ремонт, а средства весьма ограничены, большинство людей откладывают ремонт, забывая, что чем дольше не делать ремонт, тем больше денег в конце концов уйдет на него. Меньше всего средств требует ежедневное поддержание дома в порядке.

Как быть? Я советую вам попробовать обойтись тем, что имеете.

Потолок можно побелить мелом или просто вымыть, старую люстру почистить и подновить: нарисовать на плафонах цветы или полосы, добавить подвески от старых бус. Ремонт – простор для фантазии! Используйте ситуацию, чтобы реализовать свои творче-

ские способности. Полезно обновлять свою комнату или квартиру не от случая к случаю, а постоянно. Каждый раз, когда вы размышляете над тем, как украсить ваш дом, вы приобретаете больше шансов на процветание в вашем жизненном пространстве. Не стремитесь к идеалу. Помните, что не совершенство делает дом уютным и красивым, не выдерживание строгих законов сочетания цветов и форм. Как часто мы видим у знакомых всего лишь одну деталь, но именно она нам и запоминается больше всего – самодельная люстра, свисающие водопадом цветы в декоративных кашпо, наклеенные на стекла шкафа прозрачнее и тонкие рисунки черной тушью... Самая незначительная деталь, которая составляет образ вашего дома, может быть важна, если ее присутствие напоминает вам о необходимости постоянно двигаться вперед, не задерживаясь в прошлом.

Для стен можно купить самые дешевые обои, но выглядеть они должны богато! Можно добиться этого самыми простыми методами: оштукатурить стену, но необычным способом. Один мой знакомый набрал в карьере ведро «красной земли» (можно взять красную глину), замочил ее в ведре на четыре дня, затем все тщательно протер через сито, получил красный порошок. Этот порошок он засыпал в таз, снова залил водой и оставил на сутки, затем снова пропустил через сито, но уже более частое. Этот процесс он повторил несколько раз, а когда порошок высох, получился красный пигмент для краски.

Затем он смешал этот порошок с льняным маслом и небольшим количеством известкового раствора (порошок из глины можно наносить на стену, смешав с водой, – она хорошо держится, но если вы вдруг захотите сменить оформление дома, она легко смывается водой) и покрасил этой смесью стены гостиной. Стены приобрели замечательный природный цвет красноватой охры, в гостиной приятно находиться, ведь для окраски был использован экологически чистый природный материал. Можно смешать полученный порошок с любым водным клеем, чтобы получить краску для деревянных поверхностей.

Смешав порошок с соком инжира, мой знакомый окрасил этим раствором рамы в гостиной. Его гостиная восхищает всех гостей – она очень уютная и спокойная, восстанавливает силы.

Как видите, хозяин дома использовал то, что было под рукой, и получилось замечательно! Можно потратить много денег, а результат будет гораздо хуже.

Работа

Такое же правило действует и во всем, что касается дел и наведения в них порядка. Если у вас какая-то стоящая перед вами задача самого начала вызывает больше всего сомнений и трудностей в выполнении, то начните решать ее немедленно. Отложить решение сложной задачи означает еще больше усложнить ее, потому что со временем непременно появятся дополнительные препятствия. Вы будете колебаться, неуверенно действовать, переживать, что осталось мало времени, чтобы выполнить все надлежащим образом. Рабочее место (как и дом) всегда должно содержаться в порядке. Совсем не обязательно, что порядок при этом означает аккуратно разложенные в стопки документы или отсутствие посторонних предметов на рабочем месте. Просто когда вы наводите порядок на своем столе, то обязательно следите, чтобы все необходимые вам вещи, бумаги, инструменты лежали не как попало, а по продуманной заранее системе. Всегда нужно знать, где находятся необходимые материалы, чтобы не тратить время на их поиск в нужную минуту. Суэта, не связанная с выполнением задания, помешает концентрации и снизит внимание в самый неподходящий для этого момент. Все силы должны быть направлены на выполнение порученной работы, тогда справиться с ней можно намного лучше.

Оформляя свое рабочее место, не забывайте о своих личных пристрастиях и вкусах. Ведь человек должен пребывать в гармонии со своим окружением, поэтому старайтесь ни

на минуту не забывать о своей индивидуальности. Зная, что ваше рабочее место тесно связано с вашей личностью, что оно проявляет вас еще более полно, вы непременно достигнете успехов и отличных результатов в своей работе. Однако, как и во всем, в проявлении своих личных пристрастий, особенно на рабочем месте, нужно соблюдать меру. Достаточно лишь неброских штрихов, например, сувенира, с которым связаны приятные личные воспоминания или одного предмета, который будет отражать вашу личность.

Очень полезно будет, приступая к выполнению сложного задания, составить подробный график с указанием сроков завершения промежуточных этапов. Можно разбить всю работу на три или пять (по вашему усмотрению) этапов и четко установить, в какой срок должен быть закончен каждый этап. Такая техника поможет решить сразу несколько возможных проблем. Во-первых, когда вы разобьете одно задание на несколько последовательных, вам станет легче и проще их выполнять, потому что вы увидите, что сами по себе они не такие уж сложные. Во-вторых, нужно помнить, что планировать свои действия на короткий срок легче, чем на долгий. Составив поэтапный график выполнения работы, можно еще до начала самой работы определить, какая часть задания может явиться для вас самой сложной, и запланировать на ее выполнение больше времени, чем на остальные.

Не нужно сомневаться в том, что работа будет сделана хорошо. Лучше потратить время не на сомнения, а на хорошую подготовку.

Здоровье

Для того чтобы восстановить или поправить утраченное здоровье, часто приходится тратить большие денежные средства и прикладывать много усилий. Зато поддержание здоровья не отнимет у вас много сил и времени. Я всегда говорил, что главное в деле своего оздоровления – быть постоянным в своих намерениях и действиях. Поверьте, не нужно откладывать заботы о своем здоровье до тех пор, пока появятся деньги, время и условия для того, чтобы заняться состоянием своего организма. Для поддержки хорошего физического состояния ежедневно можно тратить совсем немного времени: легкий массаж утром, небольшая прогулка днем или вечером, несколько упражнений, выполненных в течение дня и вечером.

Очень хорошо сочетать в повседневной практике физические упражнения и оздоровляющие методики. Например, прекрасно действуют методики правильного дыхания. Какой бы образ жизни ни вел человек, в течение суток его самочувствие меняется, подчиняясь воздействию внешних причин, общего тонуса и количеству физической и психологической нагрузки. Следует внимательно относиться к состоянию своего организма и прислушиваться к сигналам, которые будет подавать тело. Допустим, у вас выдался тяжелый день, «богатый» стрессовыми ситуациями, неприятными эмоциями или полный напряженной физической нагрузкой. Если в течение дня не помогать своему организму, к вечеру тело может выйти из-под контроля и доставить неприятные ощущения. Снимать усталость постепенно гораздо лучше, чем надеяться на отдых в конце дня.

Но важно помнить, что полноценный отдых совсем не всегда означает необходимость принимать горизонтальное положение и не требует уединения. С помощью короткой (подходящей к случаю) медитации, за какие-то десять минут зачастую получается лучше отдохнуть, чем за полтора часа дневного сна. Для того чтобы снять возникшее напряжение, не нужно торопиться принимать лекарства – достаточно проделать несколько несложных движений (упражнений), которые не привлекут к вам излишнего внимания, даже если вы находитесь в общественном месте. Мигрень и головная боль, эти частые спутники усталости, тоже отступят, если применить методики правильного дыхания.

Вот несколько приемов, которые помогут снять усталость и напряжение, возникающие в течение трудного дня, и сохранить хорошее здоровье.

Упражнения для снятия усталости и напряжения в течение дня

- Сложите кисти рук в замок, отставив большие пальцы. Сделайте несколько движений, как будто перетираете что-то, находящееся у вас между ладонями. После этого расцепите замок и потрясите кистями, как бы отряхивая их.

- Прижмите обе ладони ко лбу и резко проведите руками в сторону ушей. Прделайте это движение 5 раз подряд. Надавливайте на лоб не сильно, но ощутимо. Когда закончите, вы почувствуете покалывание и тепло в области лба.

- Сцепите ладони на шее сзади. Несколько минут «помашите» локтями (не расцепляя рук), как это делает птица, когда хочет взлететь. После этого движения максимально наклоните голову вперед, а потом медленно (обязательно медленно) откиньте голову назад до упора.

- Положите ладони на поясницу, выбрав самое удобное для вас положение. Потом постарайтесь так далеко завести локти за спину, как только сможете. Прделайте это движение минимум 5 раз.

Если у вас разболелась голова, лучше всего обратиться к методике правильного дыхания.

- Прижмите правую ладонь к диафрагме. Начинайте серию из 5 глубоких вдохов. Ладонью при каждом вздохе сдерживайте движение диафрагмы, не давая ей разворачиваться. Живот должен приподниматься при вдыхании.

- Сделайте серию из 7 коротких вдохов (примерно на четверть объема ваших легких), после этого – серия из 3 очень глубоких вдохов.

- Способ «разного дыхания» поможет избавиться от мигрени. Коротко вдохните воздух и глубоко и медленно выдохните. Так следует проделать не менее 5 раз подряд.

В качестве резюме повторю: используйте все, что имеете на данный момент, чтобы двигаться вперед и процветание придет к вам!

Правило 3. Любовь к себе!

Любовь к себе – естественное чувство, позволяющее человеку быть здоровым и поддерживать свой организм в тонусе. Без любви к себе человек не может достигнуть счастья: если он противен сам себе, то как могут ему понравиться другие? Без любви к себе трудно достигнуть высот профессии: если человек не любит себя, то он не любит все, что делает. Без любви к себе человек не может стать красивым и привлекательным – на его лице всегда будет написана озабоченность. Без любви к себе невозможно достичь вершин духа – мешают сомнения. Без любви к себе не построишь дом и не вырастишь детей – все это будет с изъязмами.

Иногда утверждают, что любовь к себе – это плохо и стыдно. Говорящие так – глубоко несчастные люди, жизнь которых чаще всего не удалась, они пытаются и других сделать несчастными.

Вспоминается мне одна женщина, с семьей которой я был близко знаком одно время. При первом взгляде можно было сказать, что она ведет достойную жизнь, окружена любящей семьей и в доме у нее достаток. Но, только познакомившись с ней и ее близкими коротко, можно было заметить, что ее благополучие похоже на пустую тыкву. С виду сочный и зрелый овощ, а внутри нет даже воды. Эта женщина всем и каждому (начиная с членов собственной семьи) постоянно внушала, что необходимо посвятить свою жизнь удовлетворению потребностей родных и друзей, что эгоизм – это худший из людских пороков. Что думали по этому поводу друзья этой женщины, мне узнать не удалось, а вот мнение ее родственников я узнал.

Ее муж и сын постоянно страдали от упреков и укоров в эгоизме. Женщина постоянно указывала им на то, что они недостаточно делают для благополучия семьи, и проявляла неуважение по отношению к их личностям к месту и не к месту, не смущаясь даже присутствием посторонних людей. Мужу она все время говорила о его ничтожности и себялюбии, приводя в пример себя и дальних знакомых. Ее муж был человеком философского склада и в большинстве случаев просто не обращал внимания на постоянные попреки, но и не стеснялся показывать свое равнодушие к жене. Но иногда эта женщина в ссоре с мужем так задевала его самолюбие, что тот вынужден был призывать на помощь все свои силы, чтобы не ответить оскорблением. Прожив вместе с ней 20 лет, этот не старый еще человек вынужден был обратиться к врачам за помощью, потому что окончательно подорвал свое здоровье. Врачи, поставив диагноз (связанный с серьезными нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы), утверждали, что причиной его заболевания стали постоянные стрессовые ситуации. Но это не остановило женщину, и после выписки мужа из больницы она продолжала вести себя по отношению к нему так же, как и раньше, совершенно не учитывая состояния его здоровья.

Сын этой женщины тоже страдал от убеждений матери. Она постоянно указывала ему, как нужно вести себя в семье, а когда он поступил на службу, то считала нужным вмешиваться и в его служебные дела. Когда же сын нашел себе девушку, ставшую его женой, то мать (теперь еще и свекровь) начала вмешиваться и в жизнь молодой семьи, постоянно очерняя невестку

в глазах сына, утверждая, что девушка думает только о себе и совершенно не помогает ей по хозяйству. Она подмечала даже мелочи и не стеснялась громко указывать сыну и невестке на их (по ее мнению) недостатки.

Сама женщина постоянно жаловалась всем, кто ее слушал, на то, как она несчастна. Она говорила, что пожертвовала своими интересами ради семьи, но муж не разделяет ее убеждений и живет только ради себя, а сын походит на мужа и вырос законченным эгоистом. При этом женщина понимала, что муж нисколько не любит ее, а живет с ней только в силу привычки и порядочности, а сын, хоть и любит мать, но мало ее уважает и не считается с ее мнением. Так что эта женщина была искренне несчастна.

Когда я недавно узнал о дальнейшей судьбе этой семьи, то нисколько не удивился тому, что услышал. Муж этой женщины стал инвалидом и не может работать – так далеко зашла его болезнь, сын разошелся с молодой женой и запил, а сама женщина постоянно обращается к врачам – у нее начались проблемы со здоровьем.

Вот к какому печальному результату привели убеждения этой женщины. А ведь намерения у нее были, казалось, самые благородные.

К счастью, на свете больше людей, которые любят себя. Любовь к себе ни в коем случае нельзя назвать эгоизмом. Если человек любит себя, он заботится о своем здоровье, о воздухе, которым дышит, о чистоте воды, которую пьет. Любящий себя человек заботится о природе, окружающей его, потому что вред, нанесенный природе, нанесет вред и его здоровью.

Приятнее и полезнее жить в окружении красивых деревьев, зеленой травы, ярких цветов, глядя на хрустально-прозрачную воду ручья, чем среди бетонных джунглей с чахлой травой, мутно-желтой жидкостью с бензиновой радугой на поверхности речки. Поэтому любящий себя человек не позволит себе вымыть машину на берегу реки, выбросить мусор в форточку или протоптать тропинку посреди газона.

Кстати, может быть, не все знают, что ходить по газонам в городе очень вредно для здоровья. Давно известно, что человек связан с окружающим миром множеством незримых нитей, это доказано последними исследованиями. Трава на газонах в городе растет на пределе своих возможностей: загрязненная почва и воздух, отсутствие нормального питания (газоны стригут и часть травы убирают, минеральные удобрения не восполняют потери), полив водой, содержащей много вредных примесей (даже когда идет дождь, вода успеваает прихватить с домов, крыш и других предметов частички краски, пластмасс и других веществ; вода – лучший растворитель, только медленный) делают свое дело.

Те, кто часто ходит по газонам, могут ощущать усталость, повышенную раздражительность, у них снижены защитные силы организма, они часто простужаются, поскольку трава отбирает часть наших сил. Так что лучше не сокращать путь, проходя по газонам.

На природе трава другая, там ей хватает питания. Она насыщена энергией и с радостью отдает ее. Нет ничего лучше, как ранним утром пройтись по росе, встретить восход солнца и зарядиться энергией на весь день.

* * *

Человек, который не любит себя, часто раздражается, пребывает в плохом настроении. Постепенно он теряет здоровье, страдает его нервная и кровеносная системы, появляется бессонница. Многочисленные исследования показывают, что если чувство неудовлетворения сохраняется в течение длительного времени, то это может привести к заболеванию раком.

Если человек не любит себя, то он не будет заботиться об удобном месте для сна, будет спать на чем придется, в результате чего позвоночник будет деформироваться, а отсюда недалеко до развития заболеваний, связанных с искривлением позвоночника.

Он будет есть любую пищу, ведь он себя не любит. Поэтому возникает опасность желудочно-кишечных заболеваний, что вызывает еще множество отрицательных эмоций и забот, не говоря уже о том, что придется тратить силы, средства и время на лечение.

Человек, который любит себя, всегда хорошо выглядит, приветлив, часто улыбается и находится в приятном расположении духа. Как же научиться любить себя? Это очень просто: проснувшись утром, еще не вставая с постели, улыбнитесь себе, пожелайте себе доброго утра и хорошего дня. Ведь вы у себя один самый близкий человек, живите с собой в мире и гармонии, и вы увидите, насколько лучше пойдут ваши дела, улучшится ваше здоровье.

Упражнения на самовнушение здоровья

Называйте это самовнушением или как хотите, но, если хвалить:

- свои глаза: **«Мои глаза хорошо и ясно видят все вокруг: и скалы, и деревья, и прожилки на крыле стрекозы!»**, – глаза начинают лучше видеть;

- свои уши: **«Мои уши прекрасно все слышат: и рокот моря и шепот трав!»** – улучшается слух;

- свои зубы: **«Какие крепкие и красивые у меня зубы!»** – и при этом 36 раз сжать их и разжать, то улучшается состояние зубов, десны будут здоровыми, укрепляется и общее здоровье;

- свои волосы: **«Какие густые и блестящие у меня волосы, как они красивы!»** – и расчесывать их 12 раз в день, волосы постепенно станут более густыми и красивыми, заодно улучшится работа легких;

- свои легкие: **«Как легко и свободно я дышу, как хорошо работают мои легкие!»** – улучшается работа легких, кровь насыщается кислородом;

- свое сердце: **«Как ритмично работает мое сердце, как хорошо оно себя чувствует! Благодарю тебя, сердце, за мое здоровье!»**, – улучшается работа сердца и сердечно-сосудистой системы;

- свою кожу: **«Моя кожа нежна и красива, как персик! Она защищает меня»,** – улучшается состояние кожи;

- свои почки: **«Мои почки здоровы и полны жизненной энергии, они сохраняют мои силы!»**, – улучшается работа почек.

Любите свой организм, и он вас не подведет.

* * *

Особо хочу остановиться на подсказках, которые дает нам организм для поддержания здоровья.

Иногда хочется съесть что-нибудь необычное, то, что вы не включаете в свой рацион, какой-нибудь продукт, который слишком дорог для вас. Многие отмахиваются от этого желания, но совершенно напрасно. Ведь человеку необходимо включать в питание любимые блюда, они должны занимать примерно 10 % от общего количества пищи. Организм, не испорченный однообразным питанием, очень хорошо чувствует, каких элементов ему не хватает, и сообщает нам об этом с помощью разных сигналов.

В этом году моей жене захотелось поесть ламинарии (морская капуста – обычно она ее терпеть не может, ест с удовольствием другие водоросли),

но она не обратила на это внимания. Через неделю она пожаловалась мне, что желание поесть ламинарию превращается у нее в навязчивую идею. Я предложил ей съесть немного ламинарии (морскую капусту я очень люблю!), но жена отказалась. Через две недели у нее начались сильные головные боли. От них не спасали испытанные средства, не помог и массаж. У нее пропал аппетит, вид еды вызывал отвращение. Она слегла, я принес ей чашку ламинарии. Жена съела все и удивленно сказала, что морская капуста не вызвала у нее такого отвращения, как обычно. Съедая по чашке ламинарии в день, жена избавилась от головной боли. Через десять дней ей перестал нравиться вкус морской капусты, и она ее больше не ела. Головные боли прошли. Теперь жена прислушивается к желаниям своего организма.

Лучше съесть пирожное или кусочек дорогой рыбы, чтобы добавить недостающие вещества, чем потом лечить разлаженный организм. Прислушайтесь к желаниям организма, не старайтесь сделать что-либо через силу. Работоспособность организма меняется каждый день. В один день мы можем выполнить большой объем физической работы без вреда для себя, а на следующий день такой же объем работы может вызвать сердцебиение или травмы.

Старайтесь чередовать работу с отдыхом, каждый день давая организму оптимальную физическую и умственную нагрузку. Очень важно для сохранения здоровья и достижения процветания научиться правильно расслабляться и отдыхать. Давно известно, что люди, имеющие какое-либо увлечение или любимое занятие, реже болеют и дольше живут. Особенно благоприятно влияют на состояние здоровья занятия садоводством, цветоводством, выращивание бонсаи, икебана.

Общение с живой природой укрепляет не только нервную систему, но и организм в целом. Ухаживая за садом, мы даем сильную нагрузку своим мышцам, а зеленый цвет растений благоприятно действует на зрение, яркие цветы улучшают настроение и поднимают тонус. Многие цветы выделяют «воздушные витамины» – фитонциды, которые благоприятно действуют на наши органы дыхания, убивая болезнетворные микробы. У нас в Японии говорят:

В зарослях можжевельника воздух так же чист, как в лучших операционных мира!

* * *

Человек, который любит себя, всегда найдет, чем себя побаловать, а это очень полезно для снятия стрессов, часто возникающих в нашей жизни.

Сходить в театр или ресторан, съездить отдохнуть, купить понравившуюся картину или книгу, хорошую одежду, качественную мебель, купить подарки друзьям, супруге, детям... Это и многое другое разнообразит нашу жизнь, делает ее более интересной.

Любить себя – значит заботиться о своем здоровье. Но не только любовь к себе должна подвигнуть человека внимательно относиться к своему организму. Каждый должен понимать, что болезни не только ослабляют духовную сторону личности, но и мешают человеку продвигаться по дороге успеха и процветания. Чем больше внимания приходится уделять поддержанию хорошей работы своего организма, тем меньше времени остается на достижение других целей. Больной человек, достигший материального благополучия ценой утраченного здоровья, не может считаться процветающим, счастливым и умиротворенным. Вероятно, такого человека и можно признать умным, но в прозорливости и дальновидности ему придется отказать.

Если материальное благополучие не приносит в вашу жизнь гармонию тела и души, оно бесполезно и даже вредно. Если кто-то будет убеждать вас, что для достижения быстрого материального благополучия придется пожертвовать здоровьем в молодости, чтобы иметь возможность обеспечить немощную старость, не верьте такому человеку, ибо молодость как раз и дана людям, чтобы получить все лучшее от жизни. Немощная старость может обойтись духовной пищей. Молодому же человеку необходимо наслаждаться полнотой жизни, в том числе и физическими ее проявлениями. Именно это наслаждение и может подвигнуть человека на достижение лучших результатов. Моя программа процветания поможет вам не упустить ни одного дня вашей жизни, прожить насыщенную событиями молодость, получить все блага, которые дает опытная зрелость, и обрести спокойствие, предоставляемое достойной старостью.

Хорошее здоровье необходимо для того, чтобы сполна насладиться теми преимуществами, которые может принести материальное процветание. Нельзя определить ту сумму, которая может вернуть потерянное здоровье. Как невозможно построить крепкий дом без прочного фундамента, так нельзя достигнуть и процветания без крепкого здоровья.

Но правильно и обратное утверждение. Нельзя сохранить хорошее здоровье, если человек каждый день чувствует себя несчастным. Уже который раз я убеждаюсь, что большинство серьезных заболеваний связано с плохим состоянием нервной системы. Тем более обидным должно быть для человека осознание того, что здоровье потрачено из-за собственной неосмотрительности, закрытости для счастья и полноты жизни. Такой человек – полный банкрот. Он не только теряет прекрасные дни и бесчисленное количество счастливых часов, но и тратит здоровье на достижение пустых и не приносящих радость целей. Жизнь его бессмысленна. Человек, который себя любит, спокоен, вежлив, уважает мнение других, терпим к чужим недостаткам, лучше приспосабливается к изменениям в жизни, отличается хорошим здоровьем и живет долго.

Те, кто себя не любит, чаще раздражаются по пустякам, болезненно реагируют на процветание других. Их часто мучает бессонница, желудочно-кишечные заболевания, заболевания мочеполовой системы, они быстрее стареют. Все чаще в мире официальной медицины возникают споры о причинах язвенной болезни. Чем она вызывается? Микробами? Заразна ли она? Или причиной этого заболевания является постоянное нервное напряжение (стресс)? До сих пор не найдено убедительных доказательств, которые могли бы объяснить природу возникновения этого заболевания. Но как отказаться от данных статистики, которая утверждает, что большинство людей с диагнозом язвенная болезнь подвергались воздействию негативных эмоций?

Постоянный стресс и нервное напряжение могут приводить к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы. Люди, не любящие себя, уверены в том, что им ничего не полагается, что они недостойны хорошей работы с высокой оплатой. Они неосознанно выбирают такую работу, которая им не нравится и за которую мало платят, а потом жалеют себя, жалуется на свою нелегкую долю. Такие мысли портят здоровье. Они отказываются от хорошей вкусной еды – сойдет и сухая корочка, – как бы наказывая себя, возвращая в себе комплекс неполноценности. Они неохотно принимают чужую помощь, потому что боятся остаться обязанными или в долгу у других, их мучает мысль о том, что они не заслуживают хорошего отношения. Эта мысль руководит их поступками, а они неосознанно предпринимают все возможное для подтверждения ее.

Они уверены в том, что позволить себе жить хорошо нельзя (все равно это все отберут), что в жизни все добывается тяжелым трудом и каждую мелочь нужно заслужить. За этим стоит убеждение, что вы сами по себе не заслуживаете быть богатым.

Если не тратишь деньги на себя, значит, будешь тратить деньги на других.

Так говорят на Востоке. Люди, себя не любящие, часто становятся жертвой разных мошенников, они попадают на лесть и приятное обхождение. Деньги они часто вкладывают в сомнительные предприятия и банки-однодневки именно потому, что боятся тратить деньги на себя, поэтому считают, что лучше уж отдать их тому, кто может с ними обращаться.

Всегда помните, что вы достойны лучшего, стремитесь к хорошему, любите себя! Не давайте чувству внутренней вины поселиться в вас и толкать на наказание себя, на самоунижение и лишение каких-либо благ. Если вы совершили ошибку, поступили плохо или неверно, постарайтесь все исправить, если это невозможно – извлеките урок и живите дальше, стараясь не совершать ошибок. Это не призыв к безнаказанности, наша жизнь устроена так, что мы всегда платим и за хорошее, и за плохое. Мы творим жизнь своими поступками и сами выбираем свой путь. Не ждите, пока этот путь приведет вас в тупик, умейте вовремя затормозить и найдите в себе силы пойти другой дорогой.

Говорить правду всю жизнь невозможно, так устроен мир. Иногда лучше промолчать или сказать не все, но наполнять мир ложью тоже бессмысленно, ложь всегда возвращается к сказавшему ее.

Если вы, придя с работы, обратили внимание на плохой вид жены, не стоит говорить ей об этом. Но если вам трудно удержаться от замечания, можно сказать: «Дорогая, ты очень устала, отдохни – и будешь неотразима». Вежливость в семье помогает достичь процветания, без этого не может дом стать полной чашей.

Любите себя, старайтесь сделать свою жизнь лучше, живите с удовольствием, балуйте себя, покупайте красивую одежду, фарфоровую посуду и все, что хочется.

Меня спрашивают: «Зачем покупать красивую посуду, если и на чашку риса денег едва хватает»? Если человек не хочет приобретать красивую посуду, то на нее никогда и не будет денег. А если он купит красивую чашку, то и на рис деньги найдутся. Но об этом я расскажу чуть позже.

Правило 4. Гармония души и тела

Гармония – путь к процветанию

Человек достигает процветания тогда, когда его душа и тело находятся в гармонии. Танцуя, делая упражнения или просто прогуливаясь по лесной тропинке, мы улучшаем свою жизнь. Не совершенствуясь во всех сферах жизни одновременно, невозможно достичь настоящего, подлинного процветания.

Древние греки говорили о недостойном человеке: *«Он не умеет читать и плавать»*, – подчеркивая единство психики и физического состояния человека. Поэтому не стоит увлекаться развитием чего-то одного, это ухудшает жизнь. В человеке душа и тело неразрывно связаны. Уберите душу – и останется ни на что не способная, пускающая пузыри оболочка. Если тело не развито, то и душа имеет меньше возможностей развиваться, а потому не может достичь истинных вершин, к которым стремится. Инстинктивно мы это чувствуем, так, дети, познавая мир, очень много двигаются, а чем больше двигаются, тем легче впитывают знания.

Есть школа, где в младших классах обучение проходит в виде игры с мячом: учитель задает вопрос и бросает мяч. Ученик, поймавший мяч, отвечает на вопрос. Дети в той школе легко и прочно усваивают знания.

Очень часто для того, чтобы найти выход из запутанного жизненного положения, надо не сидеть и размышлять над проблемой, а пойти прогуляться, поиграть в футбол или волейбол, поработать в саду или огороде. Физическое напряжение отвлечет от проблемы, даст возможность посмотреть на нее с другой стороны и найти правильное решение. Моя мать, решая сложную проблему, идет в сад, пересаживает что-нибудь, сажает новое, рисует узоры на песке. Она говорит, что эти занятия всегда помогают найти верный ответ, домой она возвращается полная решимости воплотить найденное в жизнь.

Работая в саду или занимаясь другой физической работой, человек отвлекается от своих проблем и отдыхает. Смена деятельности очень полезна. Занятие одним физическим трудом тоже не дает полного здоровья. Если вы много работаете физически, нужно ежедневно немного медитировать, иногда – сходить в музей, послушать музыку, почитать вслух стихи, разгадать кроссворд или поиграть в шахматы. Все это позволяет гармонично развиваться и улучшать свою жизнь. Очень полезны для процветания и здоровья такие занятия, как:

- вязание на спицах или крючком;
- ручная вышивка;
- плетение из лозы и соломы;
- резьба по дереву;
- ручное ткачество;
- плетение кружев;
- гончарное дело.

Все они не требуют значительных физических усилий, но занимают и развивают наш ум одновременно с телом. Мелкие движения пальцев улучшают кровоснабжение мозга и других органов (на пальцах рук много точек, активизация которых улучшает работу внутренних органов, оздоравливает организм и продляет нашу жизнь).

Эти занятия разнообразят ваш досуг, даже если вы живете в маленькой и тесной квартире, так как для них практически не требуется много места, а приспособления для выполнения этих работ можно устроить в небольшую нишу. Есть маленький гончарный круг, а самый

маленький ткацкий станочек, который мне приходилось видеть, был меньше стандартной книги и хранился в коробочке размером 12 x 12 см вместе со всеми принадлежностями.

Давно известно, что любимые занятия значительно увеличивают продолжительность жизни человека, усиливают иммунитет.

Очень полезны для здоровья танцы, они действительно гармония души и тела. Танцы в паре укрепляют взаимную симпатию людей, сближают супругов. Я имею в виду танцы именно с партнером.

Все упражнения, которые есть в балете, замечательно подходят для того, чтобы развивать владение собственным телом, а это дает такое наслаждение!

Очень полезны для гармоничного развития занятия боевыми искусствами, особенно в возрасте после 40 лет. Заниматься надо не для того, чтобы участвовать в соревнованиях, а прежде всего для себя.

Пение народных песен помогает гармоничному развитию, потому что их звуковой ряд оказывает наиболее благотворное влияние на организм человека. У каждого народа – свои песни и свои ритмы, поэтому те песни, которые действуют оздоравливающе на представителей одного народа, не обязательно благотворно скажутся на представителях другого.

Ведь кто-то живет в условиях полярной ночи и дня, при пониженной температуре, кто-то – в условиях жесточайшей засухи и высоких температур.

- В результате исследований выявлено, что на работу печени благоприятно действует музыка, исполняемая на деревянных духовых инструментах, в частности на гобое и кларнете.

- Для улучшения работы сердечно-сосудистой системы полезно слушать марши, произведения, исполняемые на виолончели и скрипке.

- Фортепиано и скрипка успокаивающе действуют на нервную систему.

- Для улучшения работы мочеполовой системы советуют слушать саксофон.

- Для достижения процветания надо слушать народные песни с соответствующими пожеланиями, они очень хорошо настраивают психику человека на хорошую жизнь.

По достижении 30 лет особое внимание необходимо уделять тем занятиям, которые улучшают гибкость тела и работу суставов. Результаты медицинских исследований подтверждают, что с возрастом часто возникают проблемы, связанные с уменьшением количества органической жидкости в организме. Суставы и мышцы начинают терять свою подвижность, так же как кожа – упругость и эластичность. Но если морщины и сухость кожи не приносят человеку другого вреда, кроме морального, то потеря подвижности суставов и ослабление мышечного тонуса скажутся на работе опорно-двигательного аппарата. Здоровый и крепкий позвоночник обеспечит ваше здоровье на долгие годы, поэтому именно ему стоит уделить особое внимание.

Чтобы помочь позвоночнику стать сильнее и крепче, вы можете обратиться к профессиональному массажисту. Но я знаю, что не все могут себе это позволить, поэтому предлагаю вам попробовать заменить массаж комплексом специально разработанных мною для таких целей упражнений. Об этих упражнениях уместно упомянуть именно сейчас, потому что они выполняются под музыку, которая благотворно воздействует на опорно-двигательную систему человека. Лучше всего подойдет оркестровая музыка, так как в ней – голоса всех музыкальных инструментов. Вот эти упражнения:

Упражнения для общего оздоровления

Упражнение 1

Положите на пол предмет, размеры которого зависят от вашего веса. Если при росте 170 см. вы весите более восьмидесяти килограмм, то предмет должен возвышаться над полом не менее чем на 10 см. В принципе, размеры предмета можно определить самостоятельно. Только для этого необходимо предварительно потренироваться. Суть упражнения заключается в том, чтобы дотянуться до предмета, лежащего на полу, нагибаясь за ним, но при этом не сгибать ноги в коленях.

Упражнение 2

Теперь похожее упражнение. Положите на любую горизонтальную поверхность какой-нибудь объемный предмет и отойдите от нее на некоторое расстояние. Как и в первом случае, расстояние до горизонтальной поверхности от того места, где вы находитесь, индивидуально, но его можно определить опытным путем. Задача точно такая же, как в первом случае. Необходимо дотянуться до предмета, не сгибая при этом коленных суставов.

Упражнение 3

Точно такой же прием можно применить и для того, чтобы разработать еще одну группу мышц и суставов. Только для того, чтобы выполнить это упражнение, нужно попытаться дотянуться до потолка вашего дома. Разумеется, у вас это не получится, но сама попытка уже поможет вам поддерживать здоровье в отличном состоянии.

Упражнение 4

Для закрепления полученных результатов предлагаю вам освоить еще одно упражнение. Не только точное его выполнение, но и стремление выполнить разрабатывает в достаточной степени суставы пальцев, а также поддерживает в хорошей форме мышцы и суставы запястий. Сомкните указательный и большой палец в кольцо. На средний сустав указательного пальца поставьте средний палец так, чтобы образовалось еще одно кольцо. Таким же образом следует поступить с остальными пальцами. Скорее всего, с первого раза выполнить это упражнение не получится, но если заниматься регулярно, то можно добиться успеха.

Упражнение 5

Еще одно упражнение поможет поддерживать суставы и мышцы в отличном состоянии. Встаньте прямо, немного расставив ноги. Затем вытяните вперед руку и медленно и плавно отводите ее назад (не поворачивая корпус) так далеко, как вы только сможете. Главное в этом упражнении – почувствовать, растягивается как плечевой сустав. После этого руку так же плавно нужно вернуть в исходное положение, а потом проделать то же самое, но уже с другой рукой.

Эти несложные упражнения помогут вам держать под контролем состояние своего опорно-двигательного аппарата.

Правило 5. Деньги – только средство

Многие считают, что человек процветает, когда у него есть много денег. Однако на протяжении всей своей жизни я все больше убеждался (на собственном примере и многочисленных примерах из жизни своих знакомых), что это не так. Деньги – только средство и, как каждое средство, помогают при умелом обращении с ними, а при неумелом способны погубить человека, лишив его последних надежд. Можно достигнуть процветания с малым количеством денег, а иногда и практически без них. Главное – желание.

Можно иметь много денег и жить бедно, как ни странно, это случается достаточно часто. У человека много денег, но он старается не тратить их, считая, что когда сумма будет достаточной, тогда он и начнет жить полной жизнью. Срок нормальной жизни все отодвигается и отодвигается, даже если человек сохранит свои деньги (их не украдут, не выманят обманом, они не обесценятся), большая часть жизни будет прожита, а желаний практически не останется.

Деньги проявляют в человеке его сущность, ум и таланты. Можно жить с человеком долгое время и не знать его, а можно посмотреть, как человек тратит деньги, и узнать о нем все.

Если человек живет скромно, хотя получает достаточно хорошую зарплату, и предпочитает обходиться без нужных вещей, откладывая на черный день, – ум у такого субъекта средний, воображение не развито, считать деньги он не умеет и не сможет процветать, пока не изменит свой образ мыслей.

Если человек живет скромно и старается приобрести нужные вещи, получая скромную зарплату, но не откладывая на черный день, – он стремится к процветанию, но ему мешает нечеткое осознание цели.

Если человек живет скромно, получает скромную зарплату, не откладывает на черный день, приобретает не только нужные вещи, но еще и вещи для души, балует себя и свою семью – такой человек скоро будет процветать.

Кто тратит больше денег: тот, кто покупает дешевые вещи, или тот, кто покупает дорогие? Конечно, больше денег тратит тот, кто покупает дешевые вещи: они, как правило, более плохого качества, быстрее выходят из строя и требуют замены. Более дорогая качественная вещь служит намного дольше и в итоге обходится своему владельцу дешевле.

Таким же образом обстоит дело и с продуктами.

Как правило, рыба, которую вы покупаете вместе с головой, обходится в такую же сумму, как и филе, а иногда и дороже, если учесть, что есть части, которые вы не употребляете в пищу. Прибавьте к этому время, затраченное на разделку, силы, которые вы потратили, чтобы донести ее до дома (филе легче). Покупка целой непотрошенной рыбы оправдана только в двух случаях:

- когда рыба только что поймана (понятно, что филе уже не такое свежее);
- когда у вас много денег и их можно не считать – рыба, запеченная целиком, вкуснее, чем запеченное филе.

Если питаться более дорогими и качественными продуктами, то это обойдется дешевле, потому что для насыщения хороших продуктов требуется меньше, организму после еды надо выводить меньше шлаков, удовольствие от еды больше, а значит, они лучше усваиваются. Времени и сил на приготовление еды из качественных продуктов требуется меньше.

Если денег мало, надо тщательно продумывать свое меню. Следует выделить деньги на еду, десятую их часть отложить для покупки того, что хочется съесть, – это ускоряет наступление процветания. На остальные деньги купить продукты разных групп: углеводной,

белковой и клетчатку. Можно посчитать, какие продукты более питательны при одинаковой стоимости.

Можно, например, приготовить такое блюдо. Настрогать ножом 50 г хорошо замороженного мяса (получатся прозрачные стружки), обжарить их вместе с луком и сухим рисом на сковороде с растительным маслом до прозрачности лука, залить кипящей водой (соотношение риса и воды – 1:2,5), посолить и довести до готовности. Перед готовностью можно добавить дикорастущие съедобные травы или приправы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.