



# ТИТУЛ



**Робин Шарма**  
— один из самых известных в Америке специалистов по вопросам лидерства и автор книг, среди которых такие международные бестселлеры, как «Монах, который продал свой «феррари», «Уроки лидерства от монаха, который продал свой «феррари» и «Кто заплачет, когда ты умрешь?».

## ЛИДЕР, У КОТОРОГО НЕ БЫЛО ТИТУЛОВ

Современная притча об истинном успехе

Объединив западные стратегии достижения личной эффективности и максимальной работоспособности с вековой мудростью совершенствования ума, тела и духа, он уже помог тысячам людей повысить качество жизни.

Более десяти лет назад Робин Шарма поставил перед собой цель отыскать наиболее эффективные стратегии динамичной жизни. При ограниченных ресурсах, но с твердым намерением учиться и совершенствоваться, он много путешествовал в поисках философских учений, методов и навыков, которые с целью радикального улучшения качества личной и профессиональной жизни легко мог бы применить любой человек.

Он изучил литературу по вопросам построения характера и успеха в жизни и секреты сотен и сотен людей, включая лидеров в мире финансов, преуспевающих предпринимателей, йогов, живущих высоко в Гималайских горах, в Индии, мудрецов Востока, а также обычных людей, которые смогли найти способы наполнить свою жизнь новым глубоким содержанием. После этого он применил открытые им принципы в собственной жизни.

Вот несколько фактов, свидетельствующих о его успехе:

— Только за последние 5 лет было продано более 1 миллиона экземпляров книг Робина.

— Книги Робина Шармы стали настольными у таких политических лидеров, как бывший премьер-министр Израиля и лауреат Нобелевской премии Шимон Перес. Известно, что Бон Джови — большой поклонник книги «Монах, который продал свой «феррари».

— Серия книг «Монах, который продал свой «феррари» является национальным бестселлером в США, а в Канаде продано более 200 000 экземпляров. А сколько их вместе было продано у нас! Наверное, тоже в сумме сотни тысяч...

Робин Шарма — бывший юрист, имеет две юридические степени, в том числе степень магистра права. Он является основателем и главным исполнительным директором компании Sharma Leadership International, которая предлагает широкий спектр услуг и обучающих материалов для разных людей, помогая им наилучшим образом реализовать свой потенциал

и сделать окружающий мир лучше.

Робин также много работал с менеджерами. Он работал с миллиардерами, главными исполнительными директорами и известными бизнесменами. Сегодня книги Робина читают главные исполнительные директора, политические лидеры, домохозяйки, кинозвезды, поп-звезды и выдающиеся спортсмены. Многие из списка 500 самых крупных компаний журнала Fortune (или как вариант Forbes) уже приняли на вооружение «Уроки лидерства от монаха, который продал свой «феррари». Благодаря книгам и семинарам Робина произошли корпоративные изменения в таких компаниях, как Microsoft, IBM, FedEx, Kraft, General Motors и Panasonic.



### Новая книга Робина Шармы «Лидер, у которого не было титулов» —

это современная притча об истинном успехе. Она для всех, от научившегося думать подростка до человека любого возраста и положения.

Слишком многие из нас проводят лучшие дни своей жизни в ходячей коме, не вполне осознавая, что в жизни по-настоящему важно: полностью реализовать свой потенциал, став лидером самому себе. А потом помочь другим в полной мере реализовать их собственный потенциал и сделать мир уютнее.

Сделать это нам помогут пятеро учителей героя новой книги Робина Шармы, фактического продолжения знаменитого «Монаха, который продал свой «феррари».

### В НОМЕРЕ



Основной рецепт счастья

Стр. 2-3



Ответы непосвященному

Стр. 4-5



Мне нужна твоя любовь — а так ли это?

Стр. 6-7

### Любимая цитата Робина:

«Трагедия жизни — не в смерти.

Трагедия жизни в том, чему мы позволяем умереть внутри нас, пока мы живы» (д-р Норман Казинс)



Робин Шарма. Найди свою судьбу

Робин Шарма. Уроки лидерства

Робин Шарма. Монах, который продал свой «феррари»

Робин Шарма. Кто заплачет, когда ты умрешь?

Робин Шарма. Уроки семейной мудрости

Робин Шарма. Вдохновение на каждый день



Слезь с дивана и худей!

Стр. 8



**ДНЕВНИК РЕДАКТОРА**

ИНА СТАРИХ

**Дипак Чопра.**

**Основной рецепт счастья.**

**Семь ключей к радости и просветлению**

Что такое счастье? Может ли оно быть постоянным состоянием души, или мы должны быть благодарны Вселенной за редчайшие его проблески, которые чаще всего потом перекрываются долгими днями страданий?

Я всегда считала, что минуты ослепительного счастья для равновесия некоего вселенского маятника неизбежно должны заканчиваться многократно превышающими по времени периодами грусти и боли. И БЫЛА С ЭТИМ СОГЛАСНА! Спокойная, серая, равномерно-тусклая жизнь без взлетов и падений? Нет уж, спасибо.

Что такое просветление? Тому, кто испытал хоть краткий его отблеск — а я думаю, что это касается подавляющего большинства людей, — трудно к нему не стремиться и не понимать одновременно, насколько оно недостижимо.

...Наверное, в какой-нибудь следующей жизни, когда Господь пошлет мне Учителя... и особые обстоятельства...

А сейчас — спасибо, если удастся каждое место, в котором побываешь, сделать чуть-чуть чище, на деревце больше, человека, с которым пообщаешься, на улыбку счастливее...

А вот Дипак Чопра считает совершенно иначе.

СЧАСТЬЕ — НАШЕ ЕСТЕСТВЕННЕЙШЕЕ СОСТОЯНИЕ, просветление — это очень просто!

Вот бы поверить!

Тем более что предложенные в его прекрасной новой книге семь ключей к счастью и просветлению действительно просты и легко достижимы.

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Очередная книга о счастье? «Ну-ну», — подумала я, услышав название. Но, узнав, что ее автор — Дипак Чопра, заинтересовалась. Хотя сомнения все же закрадывались: неужели автору, пусть и такому замечательному и уникальному, как любимый мною и многими читателями Чопра, удастся сказать о счастье что-то новое? Что здесь может быть нового, когда на эту тему пишут все кому не лень, особенно психологи и считающие себя таковыми?

На ум пришло высказывание самого отца психоанализа, который как-то признался: «Мы не можем сделать человека счастливым. Все, что мы можем, — это сделать его менее несчастным». Тогда о каком счастье вообще может идти речь?

И почему такое дерзкое слово — «рецепт»? Но ведь Дипак Чопра — доктор медицины и на самом деле имеет полное право прописывать что-то полезное. Кстати, тут мне вспомнились знаменитые высказывания одного западного киноактера — доктора Хауса, — который сказал бы на это: «Люди не бывают счастливы. А если кто-то утверждает, что он счастлив, значит, он врет. Потому что лгут все».

И знаете что? Пожалуй, был бы прав. И что еще удивительное, доктор Чопра подтвердил бы его слова, потому что счастье в обыденном, привычном понимании есть не что иное, как ложь, иллюзия, в погоне за которой люди разбивают себе то головы, то сердца, а часто и судьбы. Но зачем, когда все гораздо проще? Просто эту простоту мы, ослепленные всякой повседневной ерундой и ищущие на поводу собственного эго, не можем и не хотим увидеть. Оттого и разувелились в возможности обрести счастье.

Для этого со свойственной ему легкостью и изяществом и раскрывает нам свои «рецепты» Дипак Чопра. Он не предлагает рекомендаций, как правильно питаться, дышать, двигаться или даже мыслить. Нет, это что-то совсем иное. Прочтав его книгу, понимаешь, насколько примитивными оказываются все попытки выстроить свое счастье или втиснуть его в какую-то формулу. Все иначе. И мне кажется, этот «рецепт» стоит попытаться использовать.

Наталья Гончарова

СОВЕТАМ ПРОЧИТАТЬ

**ДИПАК ЧОПРА**

**Путь волишебника**

*Древний замок Камелот, легендарный Ланселот, хрустальная пещера Мерлина и король Артур... Этот увлекательный сюжет использует Дипак Чопра, чтобы рассказать нам о двадцати уроках Великого Волишебника — уроках, способных изменить жизнь каждого человека.*

*«Мы все стремимся к новой, лучшей жизни — той жизни, о которой мы все мечтаем, но не всегда можем найти к ней пути... Каждый, кто стоит на углу улицы в ожидании,*

*когда зажжется зеленый свет, на самом деле ждет, когда он сделает шаг в мир героических поступков и фантастических событий. Мы просто не видим своего шанса. Мы переходим улицу, не замечая меча, который воткнул в камень у обочины».*

*Путешествие в мир чудесного начинается здесь. И самое лучшее время для начала — сейчас. Путь волишебника существует вне времени — он существует повсюду и нигде. Он принадлежит каждому и никому. И эта книга расскажет, как получить то, что принадлежит вам по праву.*



Дипак Чопра. Путь волишебника

# ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

*Счастья хотят все. Однако то, как его достичь — даже если мы его заслуживаем, — остается загадкой. Еще более скрытым от нас является секрет постоянного счастья, которое невозможно у нас отнять. В своей книге «Основной рецепт счастья» автор многочисленных бестселлеров Дипак Чопра предлагает нам СЕМЬ КЛЮЧЕЙ, открывающих секреты подлинной радости в самые тяжелые времена.*

*Вместе с Дипаком Чопрой мы отправляемся в путешествие к своему Истинному Я — единственному месту, которое не затрагивают проблемы и беды. На этом пути мы узнаем секреты того, как жить с осознанностью и не требующей усилий спонтанностью. Отныне счастье перестает быть заложником внешних событий и становится переживанием, которое всегда остается с нами.*



Дипак Чопра

Цель жизни каждого человека — стать как можно счастливее. Счастье — вот цель, к которой сводятся все прочие цели. Большинство людей почему-то думают, что счастье наступит, если стать успешным, достичь богатства, пребывать в прекрасном здравии и правильно выстроить свое окружение.

В том, чтобы всерьез полагать, будто эти достижения приравниваются к счастью, есть львиная доля социального влияния. Однако это ошибочное воззрение. Успех, богатство, здоровье и поддержка близких — это *любимые* продукты счастья, но не его основная суть.

Когда ты счастлив, ты имеешь больше шансов на то, чтобы твои жизненные выборы даровали тебе все это. Обратное же неверно. Всем приходилось лицезреть невероятно несчастных людей — несчастных, несмотря на достигнутый успех и богатство. Здоровье тоже можно воспринимать как должное и со временем растратить. И счастье даже самой счастливой на свете семьи внезапный кризис может повергнуть в руины. Несчастные же люди не бывают успешными, и никакое количество денег и достижений не изменит этого уравнения.

Поэтому давайте отвлечем наш взор от внешних атрибутов и обратимся к внутреннему счастью — тому, к которому все мы стремимся, но которое так и не можем ухватить.

В последние несколько лет психологи и исследователи мозга приняли первое серьезное исследование, посвященное счастью. До этого поле деятельности психологии практически целиком было отдано «лечению» несчастия — что-то вроде того, как борется с болезнями медицина внутренних органов. Но по мере роста в нынешнее время интереса к здоровому образу жизни и профилактики заболеваний растет и заинтересованность счастьем.

Ко всеобщему удивлению, одним из самых противоречивых вопросов в этой новой области позитивной психологии стал вопрос о том, а действительно ли человеческие существа *задумывались* как счастливые. Возможно, мы все участвуем в гонке за иллюзией, фантазией, подогреваемой рекламой моментами обломившегося нам счастья, которое никогда не станет перманентным состоянием.

Или, может быть, некоторые



Дипак Чопра. Основной рецепт счастья. Семь ключей к радости и просветлению

люди имеют генетическую predisposition к счастью, и именно они будут той горсткой везучиков, которых минует уготованное ослепительное, — в лучшем случае что-то вроде примитивного удовольствия.

Кое-кто из специалистов утверждает, что счастье обрушивается на нас случайно, что оно суть эмоциональная неожиданность, которая моментально приходит и тут же покидает — как сюрприз на день рождения, — не оставляя устойчивых изменений по завершении события.

Ведущие исследователи в этой новой отрасли позитивной психологии вывели так называемую формулу счастья. Эти ученые выделили три специфических фактора, которые можно представить в виде простого уравнения:

$$C = U + Ж + C,$$

или

Счастье = Установка + Жизненные условия + Сознательная активность

Поскольку это одна из передовых теорий счастья, рассмотрим ее, прежде чем станем доказывать, что существует лучший способ достичь цели. И хотя эта формула счастья некоторым образом намечает путь, она все равно не проникает хоть сколько-нибудь глубоко в настоящий секрет счастья.

Первый фактор, У, — это установка ума, определяющая наше естественное состояние счастья.

У несчастных людей в уме сформировался механизм, интерпрети-

рующий жизненные ситуации как проблемы. В уме же счастливых людей подобный механизм воспринимает те же ситуации как возможности.

Феномен «стакан наполовину полон или наполовину пуст» коренится в головном мозге и формируется в виде установки, которая не меняется со временем. По мнению ученых, установка человека отвечает за сорок (или около того) процентов переживания счастья. По-видимому, эта установка отчасти генетически обусловлена. Если ваши родители были несчастны, то и вы, скорее всего, будете несчастны. Во внимание следует принимать также и события детства, накладывающие свой отпечаток.

В мозгу ребенка имеются нейроны, воспроизводящие происходящее в мозгу окружающих их взрослых. Как гласит теория, эти так называемые зеркальные нейроны отвечают за освоение детьми новых поведенческих паттернов. По мере развития малышам для обучения новому не нужно имитировать своих родителей; им необходимо всего лишь наблюдать за ними, при этом в определенных клетках мозга будет происходить возбуждение, отражающее ту или иную деятельность.

Например, малыш, которого отлучают от груди, наблюдает за тем, как едят его родители. Когда они берут пищу и кладут ее в рот, вспыхивают определенные зоны их мозга. Простое наблюдение за этой деятельностью стимулирует возбуждение тех же зон мозга у малыша. Таким образом еще формирующийся мозг младенцев обучается новому поведению, избегая тернистого пути проб и ошибок.

Эта модель уже была проверена на обезьянах и в теории перенесена на человека. С ее помощью мы получили объяснение таких загадочных явлений, как эмпатия — способность чувствовать то, что чувствует другой. У одних эта способность развита, у других нет. Некоторое не слишком значительное число индивидумов обладает такой степенью святости, что с их эмпатией чужие страдания становятся едва выносимыми.

Данные, подтвержденные МРТ и компьютерной томографией, говорят о том, что при возникновении эмпатии значительную роль играют мозговые функции. Нейроны ребенка отражают эмоции окружающих его взрослых, и ребенок начинает в реальности чувствовать то же, что чувствуют они. Поэтому,

если ребенок окружен несчастными взрослыми, его нервная система будет запрограммирована на несчастье, — еще раньше, чем он успеет познакомиться с несчастьем на собственном опыте.

Почему же тогда не каждый ребенок обучается эмпатии? Потому что развитие мозга — невероятно сложный процесс, не происходящий одинаково у двух младенцев. В раннем детстве различные функции мозга закладывались у нас примерно в одно и то же время, и у кого-то эмпатия отошла на задний план. Это неприятное неравенство, и оно распространяется также на восприятие счастья.

Зная, что мозг вырабатывает установку на счастье, которая берет начало либо в генетике, либо в детстве, можно запросто прийти к выводу, будто с этим уже ничего не поделаешь. Однако это заблуждение, ибо ни мозг, ни гены не являются фиксированными структурами — напротив, они видоизменяются и развиваются каждый миг вашей жизни.

На генетическом уровне вы находитесь под влиянием каждого нового опыта. Каждый сделанный вами выбор посылает химические сигналы в мозг — в том числе и выбор быть счастливым, — и каждый сигнал от года к году усиливает свою легу в формирование мозга.

В целом исследования показали, что установки мозга могут меняться под воздействием следующих факторов:

**Лекарственные вещества** могут поднимать настроение, однако лишь на очень короткое время и с побочными эффектами.

**Когнитивная терапия** производит изменения в мозге, помогая нам менять ограничивающие убеждения. Всем нам свойственно мысленно сочинять и повторять истории, которые делают нас несчастными. Постоянное прокручивание одного и того же негативного верования (*Я жертва, я не достоин любви, Жизнь несправедлива, Со мной что-то не так и т. п.*) создает нейронные пути, усиливающие негатив, превращая его в привычный стереотип мышления. Подобные верования можно заменить другими — не просто более позитивными, но и более соответствующими действительности (*Возможно, я и оказался жертвой кода-то, но я не обязан его оставаться; Я смогу встретить свою любовь, нужно только искать в правильном месте и т. п.*). При работе с пациентами, чья жизнь управляется подобными негативными верованиями, психологи обнаружили: изменение верований, составляющих основу их жизни, может оказаться таким же действенным, как и изменение химических процессов мозга с помощью лекарств.

**Медитация** способствует многократным положительным изменениям в мозге. Физический результат от безмолвного сидения и обращения вглубь себя признателен. На разгадку этой тайны ушли десятилетия. Исследователям пришлось преодолеть убежденность Запада в том, что медитация — это мистическая или, в лучшем случае, религиозная практика. Ныне мы пришли к пониманию: с помощью медитации активизируется предлобная доля мозга — зона локализации высшего мышления — и стимулируется выброс нейротрансмиттеров (допамина, серотонина, окситоцина и мозговых опиатов).

Каждый из этих естественных химических компонентов мозга связан с различными аспектами счастья. Допамин — это антидепрессант; серотонин связывают с возрастанием самооценки; окситоцин стали считать гормоном удовольствия (его уровень также повышается в момент сексуального возбуждения); опиаты — это естественные болеутоляющие для тела, которые также вызывают эмоциональный подъем, подобно медицинским препаратам сильного действия. В таком случае становится понятно, что медитация, в результате

которой создаются более высокие дозы этих нейротрансмиттеров, — это более эффективный способ изменения установок мозга в отношении счастья. Никакое лекарство не в состоянии управлять скоординированной выработкой всех этих веществ одновременно.

Вторая составляющая формулы счастья — *Ж*, или *жизненные условия*.

Поскольку все мы хотим улучшить качество своей жизни, мы все-таки полагаем, будто изменение плохих условий на хорошие делает нас счастливыми. Но, по-видимому, этот фактор составляет лишь от 7 до 12% всего переживания счастья. Если вы, например, выиграете в лотерею, то



Дипак Чопра.  
Тайна тайн.  
Путешествие души

Почти 50% всей формулы счастья зависит от третьей составляющей, *С*, или *сознательной активности* — сознательной совершаемых нами день ото дня действий.

Какие предпосылки делают нас счастливыми? Одна из разновидностей связана с личным удовольствием, однако, на удивление, исследователи пришли к выводу, что не они самые значимые. Повышенные уровни личного удовольствия — вкусный обед, шампанское, секс, кино и так далее — принесет временное счастье на несколько часов или, в лучшем случае, на день-два. За быстрым наслаждением на час всегда следует резкий спад.

Предпочтения иного рода спо-



Дипак Чопра.  
Обновленное тело,  
возрожденная душа.  
Как создать нового себя

могут ли люди вообще быть по-настоящему и безостановочно счастливы?

Согласно духовным традициям Востока, жизнь неизменно таит в себе страдания, проявляющиеся в разном виде, — несчастных случаях, неудачах, старении, болезнях и смерти. Выходит, пессимисты правы, утверждая, что длительное счастье — это иллюзия.

Люди страдают, в частности, из-за того, что наделены памятью и воображением. Мы носим в себе раны прошлого и представляем, как будущее преподнесет нам еще больше боли. Другие творения не отягощены беспокойством о старости, дряхлении и смерти.



Дипак Чопра.  
Книга тайн.  
Как познать тайные  
сферы жизни

поначалу будете на небесах от счастья. Однако уже в конце первого года вы возвратитесь к отправной точке своего счастья (или несчастья). (Спустя пять лет практически все выигравшие в лотерею признаются, что это событие на самом деле только сделало их жизнь хуже.)

Специалисты по стрессу даже создали новый термин — «эвстресс», которым обозначается стресс, вызванный интенсивными положительными переживаниями. Мы все

существуют творческому выражению или счастью другого человека. В обоих случаях затрагивается более глубокий уровень личности. По мнению исследователей, даровать счастье другим — наиболее быстрый путь к собственному счастью, и ощущения эти заканчиваются не скоро. Долгосрочные положительные результаты может также принести творческое самовыражение с целью обрести счастье.

Вот кратце то, о чем поведати

## Даровать счастье другим — наиболее быстрый путь к собственному счастью

думаем, что хотели бы переживать подобное, однако наше тело не видит разницы между положительным и отрицательным стрессом. Любого рода переживания могут запустить стрессовую реакцию.

Если вы не слишком хорошо реагируете на стресс, то радостные переживания могут вызвать такую же нагрузку на сердце, эндокринную систему и другие важные органы, как и отрицательные.

Как ни странно, точно так же, как и радостные стрессы, трагедии вроде смерти одного из членов семьи, тяжелый развод или просто ужасная катастрофа — полный паралич после травмы позвоночника — по большому счету не слишком сильно влияют на общий уровень счастья человека. Человек наделен потрясающей способностью адаптироваться к внешним обстоятельствам.

По утверждению Дарвина, наиболее значимый для выживания фактор — не интеллект или сила, а *способность к адаптации*. Эмоциональная сопротивляемость, умение восстанавливаться после пережитого является одним из ярчайших показателей того, что данный индивидум сможет дожить до ста лет. Плохое случается со всеми, но способность адаптироваться — ценнейшее качество, которое может развиться у нас само собой. Наша паразитическая способность адаптироваться и обьясняет, почему условия жизни играют столь ничтожную роль в общей оценке своего уровня счастья.

нам последние научные разработки. Впрочем, знание формулы счастья еще не гарантирует истинного или продолжительного переживания счастья. Лишь третья составляющая формулы, *С*, затрагивает внутренний мир человека, открывая дверь к единственному месту, где, по моему мнению, можно действительно отыскать секрет счастья.

Заглянем же за эту дверь. То, что мы там отыщем, поможет нам ответить на самый важный воп-

рос. Они не цепляются за прошлое и не носятся со своими горестями и обидами.

У животных нет памяти. Если вы пнете ногой собаку, она это запомнит и может зарычать на вас, встретив десять лет спустя. Но, в отличие от человека, собака, которая получила от вас пинок, не станет десять лет вынашивать планы отомщения.

Способность страдать заставляет нас искать выход. Таким образом, для миллионов людей сегодняшний день строится вокруг того, чтобы спастись от вчерашней боли и уберечься от боли завтрашней.

Вместо того чтобы пытаться избежать страданий, духовные традиции Востока ищут причины страдания — подобно тому, как врач ищет причины болезни. В ведической и буддийской традициях Древней Индии выделяли пять главных причин страдания и вызываемого им несчастья.

1. Незнание своей истинной природы.
2. Поддержание идеи постоянства и неизменности в вечно изменчивом мире.
3. Страх перемен.
4. Отождествление с социально навязанной иллюзией под названием «яго».
5. Страх смерти.

## СОВЕТАЕМ ПРОЧИТАТЬ

ДЭВИД САЙМОН, ДИПАК ЧОПРА

### Свобода от привычек

Если вы хоть раз задумывались о том, чтобы избавиться от пристрастия к алкоголю, наркотикам, курению, передаче, азартным играм, бессмысленным покупкам, то эта книга для вас. В ней предлагается новаторская методика, применяемая во всемирно известном Центре Чопры, которая помогла тысячам людей изменить свою жизнь к лучшему.

Объединив западные достижения и восточные традиции, Чопра и Саймон предлагают читателю способы определения истинной причины зависимости от вредных привычек и подробно описывают методы их устранения. Вы встали на путь, которым прошли тысячи людей, стремившихся изменить свою жизнь, и теперь у вас есть возможность испытать на себе знаменитую программу Центра Чопры.



Дэвид Саймон,  
Дипак Чопра.  
Свобода от привычек

# ОТВЕТЫ НЕПОСВЯЩЕННОМУ



Зора Алеф

*Жизнь ставит каждого из нас перед множеством тайн, противоречий и вопросов — многие из них вдохновляют нас расти и меняться, но многие, оставаясь без ответов, создают ощущение одиночества и боли. Кто мы? Откуда мы пришли и куда идем? Что ждет нас после смерти — исчезновение или продолжение жизни в ином мире и в ином состоянии? Можем ли мы помочь нашим близким, покинувшим этот мир, способны ли они слышать нас, получаем ли мы сами помощь и послания от умерших? Что есть добро, зло и подлинная свобода человеческой души, существует ли высшая ответственность за совершенные действия и воздаяние за грех — в этой и в другой жизни? Что значит любить полноценно и триедино — в Духе, Душе и Телe — и как реализовать Триединую любовь? Как построить гармоничные отношения с окружающими и научиться управлять своей жизнью и судьбой? Может ли каждый Человек достичь полноты переживания бытия, а также покоя и счастья? Наконец, существует ли Высшее Знание, способное дать авторитетные и точные ответы на главные вопросы человеческой жизни? «Ответы непосвященному» — книга, адресованная каждому из нас, потому что она дает такие ответы. Уникальный стиль, заданный формой живой беседы Духовного Учителя, Целителя и писателя-мистика Зора Алефа с его отцом, писателем Александром Руденко, а также глубокое древнее Знание, на которое опирается автор, превращают «Ответы непосвященному» в настольную книгу для каждого Человека, стремящегося изменить свою жизнь и мир к лучшему.*

Замысел этой книги начал возникать, когда я понял, что мне не только интересно разговаривать с моим четырнадцатилетним сыном Анатолием, что он не только разбирается в самых существенных вопросах человеческой души объективнее своего отца, но и владеет недоступным для меня мистическим знанием. Тогда он писал свою первую книгу «Крест Посвященного»; а вскоре принял от Духа (как объяснил мне) имя Зора Алеф, под которым его знают как Учителя, автора духовно-научных трудов, основателя эзотерической школы.

Но для меня Зора Алеф бы и остался моим сыном Анатолием, а для него — тот человек, через которого он воплотился на Земле для своей миссии, и — непосвященный.

Многие неординарные способности, в самом раннем возрасте проявившиеся в сыне (в частности — гипнотическое воздействие на окружающих, понимание лекарственных свойств растений, умение исцелить себя словом и прикосновением), я мог до какой-то степени объяснить себе генетикой, полученной им в наследство от болгарского рода его матери Иванки — целительницы и ведуньи. И все же многое было необъяснимым.

Интересно, как бы отреагировал читатель этой книги, если бы его ребенок в двенадцать лет заявил, что понимает символические значения древнееврейских букв (увиденных им впервые), а потом, нигде этому не учась, вдруг заговорил бы на древнееврейском и на латыни... Моя реакция была соответствующей. В то время Анатолий называл себя адептом белой магии. Но через два года сообщил мне — так, словно доверил важнейшую тайну, — что он постиг Великий Аркан и стал Магом. Что такое Великий Аркан, я не знал. Знал другое: не надо мешать сыну, не надо становиться у него на пути и подходить к его жизни со среднестатистическими мерками; тем более что это все равно бы не удалось.

Бескомпромиссная твердость характера Анатолия — по сути, еще

подростка, — его упрямо, на мой взгляд, нежелание считаться с полудунами добра и зла часто вызывали между нами острые споры, из которых мне никогда не удавалось выйти победителем. Да и спорами это трудно было назвать. Он просто изрекал нечто как непреложную истину. А когда я, опираясь на свой жизненный опыт, советовал ему не быть столь категоричным и пытался доказать, что на суть вопроса можно взглянуть с иных позиций, Анатолий обрушивал на мою голову две-три действительно труднооспоримые научные формулировки или цитаты из очень умных книг и уличал меня в недостаточности духовного авторитета. Естественно, я раздражался — начинал упорствовать в своем мнении или иронизировать над сыном. Тогда он спокойно заявлял, что ему непозволительно продолжать разговор, и замыкался в себе.

Моя ирония и уязвленное родительское самолюбие нашли выход в наиболее доступной для меня стихотворной форме. Я написал поэму «Трешники» — о том, как мальчишка поучает своего отца и его друзей, зрелых мужиков. Отрывок из этой поэмы позволил мне здесь привести — для ясности.

*Я в юности лицом был светел,  
но — не боюсь признаться  
вслух —  
трепал меня любовный ветер,  
как одуванчиковый пух...  
Поэтому — уймись, кручина! —  
в горах балканских не со зла  
красавица колдунья сына  
мне, поднадужая, принесла.  
Отнюдь не напускаю святость,  
но честно я набел хомут:  
кормить свинка мне стало  
в радость,  
коль сделать не почел за труд.  
Он рос — мой и Божьей волей,  
но я-то знал про молодца,  
что получился Анатолий  
частично в мать, да не в отца.  
Еще на клетчатой бумаге,  
стража школу наповал,  
кабалистические знаки  
он вместо буквы рисовал!  
И слушал я, слегка косясь,  
как сей ларец дурных манер*

*Гермеса, Будду, Моисея  
нахально ставил мне в пример.  
Ну колдовал бы только, клызма,  
но вундеркинд, лишь все уснут,  
писал труды по оккультизму,  
насилуя мой «ундервуд»...  
В пятнадцать лет при всем  
при этом,  
со мною не вступая в спор,  
крестился он «огнем и светом»:  
Учитель Анатолий Зор.  
Но уж когда «разитель мрака»,  
мой, как говорилась, плоть,  
в мозги мне вкачал, что у мага  
отец единственный — Господь,  
я понял, грешная дубина,  
развязный делегат пера:  
пока еще не поздно, сына  
спасать от ангелов пора...*

Поэму я написал — и мне полетело. А вот попытки спасти Анатолия «от ангелов», признаюсь, имели жалкий вид: он уже, вероятно, общался с такими мирами, куда мне, грешному, доступа не было.

Тогда постепенно стал оформляться замысел «Ответов непосвященному». Разсуждал я так: любой мало-мальски думающий человек хоть когда-нибудь задавал себе вопросы: кто он есть, зачем живет на Земле, к чему должен стремиться... Каждый решает это по-своему; но обычно только пытается убедить себя, что нашел приемлемый ответ. Обычно за повседневными заботами, за бытовой суетой мы и не задумываемся о великих вопросах насущного хлеба или просто расслабиться и получить удовольствие от жизни. Но вопросы остаются. И рано или поздно приходит дни, когда мы становимся перед нравственным выбором; приходит дни, когда потеря близких людей или какое-нибудь другое несчастье заставляет нас горько спрашивать собственную душу: «почему?», «за что?», «как могло случиться такое?», «как жить дальше?». И сознание наше бьется над неразрешимыми загадками.

Зора Алеф знает решения этих загадок.

позволят ему вести со мной достаточно серьезный и последовательный разговор. С другой стороны — опасался, что книга такого рода может приобрести слишком личную окраску и сама ее форма вызовет у читателя отторжение от сущности: не получится ли здесь навязчивого оригинальничанья — как если бы вывернуть наизнанку известные детские стишки:

*Крошка сын*

*к отцу пришел,  
и спросила кроха:  
— Что такое  
хорошо  
и что такое  
плохо?*

Ведь в качестве «крошки сына» в нашем случае должен был предстать отец.

Было и два других варианта. Я мог спрятаться под вымышленным именем — обезличиться. В этом случае содержание «Ответов непосвященному», на мой взгляд, значительно бы обеднилось: могла потеряться естественность: могла потерять естественность в них острота стала бы непонятной. Второй вариант — привлечь в качестве задающего вопросы кого-нибудь из учеников Зора — мог бы увести книгу в сторону от задуманного эзотерического «культурпросвета». Вопросы такого человека, несомненно, были бы гораздо глубже и научнее... Но тогда и ответы были бы рассчитаны на более узкий круг подготовленных читателей.

Короче говоря, несколько лет пришлось убеждать Анатолия, что та форма изложения основ эзотерического знания, которую я предлагала, имеет свою жизнь и оригинальна в хорошем смысле.

Мы приступили к работе. Крути открывавшихся вопросов были огромны и пересекались между собой. Я просто включал диктофон, задавал общее направление темы, а затем как бы пуская наш разговор на самотек. Ответы Зора вылезали у меня новые вопросы, которые поневоле отклоняли беседу в иные направления; возникала некоторая хаотичность, обычная для живого общения двух людей; пытаюсь по-своему

докопаться до глубины, я провоцировал Анатолия на «повторное проигрывание»; иногда своими несколькими наивными уточнениями я, не скрывая, «подыгрывал» тому читателю, который мог оказаться еще менее подготовленным, чем я... Однако в ходе этих бесед менялся и я сам, начинал пересматривать свои исходные позиции. В целом же беседы тематически раскрывались, расширяясь, наподобие своеобразной спирали — так, по крайней мере, это представляется мне.

Затем диктофонные записи расшифровывались и ложились на бумагу. Стремясь сохранить естественное течение разговора, я не стал прилагать усилий, чтобы четко сгруппировать материал по его содержанию, — лишь условно разделил текст на «беседы»; так и в той последовательности, как они записывались.

Думаю, книга эта принесет пользу. Думаю также, что она потребует продолжения, поскольку многие вопросы пока остались за ее рамками.

И последнее, что нужно здесь сказать: когда мы приступили к работе над «Ответами непосвященному», мне исполнилось сорок пять лет, Зору Алефу — двадцать два земных года.

Александр Руденко



# Сегодня у нас есть возможность привести часть беседы из книги «Ответы непосвященному»

*Материя и сознание. Понятие Первопричины. Несостоятельность философии материализма. Иерархия Учителей. Единство мировых религий. Инициация и посвящение*



● Начнем с основного вопроса философии. Я человек, как ты выражаешься, воспитанный «в духе пагубного материализма». В те времена, когда я учился в институте, первичность материи по отношению к сознанию доказывалась достаточно примитивным примером: «Вот стоит стол. Потрогайте его. Уберите руку. Закройте глаза. Он все равно есть. Следовательно, материя первична и не зависит от того, что вы о ней думаете, закрываете глаза или нет, и что вы там себе воображаете». Над позицией идеализма, которая отстаивает идею первичности сознания, просто смеялись. Что ты думаешь об этом доказательстве?

● Во-первых, понятие идеализм и материализм, если исходить из этимологии этих слов, имеют несколько другое содержание, чем то, что вкладывал в них рядовой марксистско-ленинский философ еще двадцать лет назад. Потому что, если говорить о присутствующей, есть материя, о том, что все в мире есть материя той или иной степени плотности, то мистик — материалист: он знает о присутствии бесчисленных видов материи вокруг себя. Потри ладони, соедини их вместе — и ты почувствуешь тепло. Это тепло — энергия, а энергия — тоже есть материя. Если говорить о причинности материи, мистик — идеалист: он верит и знает, что каждый более плотный вид материи обусловлен более тонким видом материи, который более одухотворен.

Доказательство первичности материи по отношению к разуму, которое вам давали в институте, мягко говоря, неосновательно. Мистическое учение не говорит о том, что наше сознание — твое или мое — первично по отношению к материи. Оно говорит о том, что мир есть бесчисленное количество взаимопроницающих материй, из которых первичны более тонкие; и чем тоньше материя, тем она ближе к сознательности. Таким образом, мы ставим сознание Бога, сознание той Первопричины или Сущности, называемой в кабале Эйн Соф, беспредельной, бесконечной, сущей, — в основание всякой вещи.

Это доказывает тем же примером, но более научно. Вот стол, прикоснись к нему — это материя. Она состоит из молекул, молекулы — из атомов, атомы — из протонов, электронов и нейтронов. Раньше считалось, что элементарные частицы не делятся. Теперь признано, что они, в свою очередь, состоят из бесчисленного количества многих иных частиц. Также наука никак не определяла ту магнетическую взаимосвязь, которая существует между частицами атомного ядра и заставляет их вращаться по своим орбитам. Однако эта энергия (а соответственно и материя) более тонкая по уровню плотности, нежели сама структура протона, нейтрона и нейтрона. И если следовать из элементарного диалектического определения — «нечто не может состоять из ничего», то те же самые протоны, электроны и нейтроны должны состоять из чего-то. Сейчас эти частицы называют кварками, называют торсионными полями и проч., но как их назвать — не имеет никакого значения.

Учителя древности дали этой материи, этой бесконечной энергии названия «свет», «тепло», «магнетизм», «Вселенная любовь», «мысль Бога», «Мировая Душа», «Вселенский Логос»... И если исходить, опять же, из непреложного тезиса «нечто не может состоять из ничего» (ибо ничто есть ноль, пустота; следовательно, мы никогда не смогли бы прикоснуться к этому столу), приходим к мысли, что все-таки сознание первично. Потому что чем выше мы поднимаемся, тем более одухотворенным становится вид материи.

Петр Успенский — ученик Гурджиева — приводил такой пример: «Вскройте мозг живого человека и понаблюдайте за всем дрожанием волокон серого и белого вещества. При этом вы поймете, что это все — только движение, а мысль остается все так же за пределами исследования». Или другой пример: «Я много раз — до сих пор не обнаружил души». Мистик спрашивает у него: «А сколько мыслей, воспоминаний, идей вы там нашли?»

● Это, помнится, из американского фильма о Распутине. Кстати, по фильму именно Распутин говорил эти слова царскому врачу Боткину.

● Неважно, Распутин говорил это или кто-то другой, — эти слова сказаны мистиком.

Таким образом доказываются первичность именно тонкого перед грубым. Несомненно, что мысль тоньше эмоции, эмоция тоньше ощущения. Доказательство того, что именно умственное начало является первичным, на самом деле очень много. Существует и так называемый Принцип Мен-тализма, который утверждает, что все в мире есть вибрация. В частности, для возникновения звука

Мысли и Воли Бога — и она умрет. Все в мире взаимосвязано.

Таким образом, Фома Аквинский утверждал, что, например, этот стол движется вместе с нами, потому что движется Земля. Земля движется вокруг Солнца; Солнце движется в своей галактике; галактика тоже вращается во Вселенной, и Вселенная сама вращается. Значит, где-то должен быть источник перемещения. Так по цепи движущихся и движимых вещей мы восходим к источнику перемещения.

Есть и более глубокие доказательства существования Бога, которые можно было бы рассмотреть последовательно; но их результатом является одно: признание Высшего Существа, которое управляет образованием и расширением миров из некоего единого центра. Он — первооснова всего и называется Мыслью Бога. Этот центр в кабале определяется древнееврейской буквой ЙОД (י), напоминающей точку. Поэтому первый символ Бога — это точка, вписанная в круг: Мысль Бога и сотворенный мир.

Вселенная непрерывно расширяется; известно, что это расширение осуществляется путем образования на периферии новых галактик, организованных и связанных между собой в форме шестигранников — по типу пчелиных

тонов, нейтроны и электроны сами по себе? Нет, но только вследствие соединения более тонких частиц. Возникают ли напряжения и связь между ними сами по себе? Нет. Не бывает следствия без причины. Таким образом миры непрерывно творятся. Это процесс упорядоченный, взаимосвязанный, но самое главное — гармонический, потому что ему присущи взаимосвязь и целенаправленность: происходит целенаправленное расширение. Целенаправленность, упорядоченность и творчество вместе создают гармонию. Дialeктика гласит, что гармонический процесс не может быть создан ничем иным, кроме разума. Само по себе ничто не упорядочивается.

Представь себе хаос мусорной свалки; но даже для того, чтобы возник этот хаос, должен был явиться некто, кто набросал бы мусор. Если есть расширение, должен быть центр расширения. А если есть центр расширения, то расширение должно исходить оттуда. И в этом центре напряжение всех сознательных энергий, формирующих гармонию, творчество и упорядоченность, должны находиться в своем апогее. Вот этот центр мы и называем точкой Божественной Мысли. Или по-древнееврейски — ЭХИАХ-ом — Сущим. Это пер-

руках, необходимо наличие дерева; необходимо наличие серы; необходимо, чтобы был некто, кто задумал этот спичечный коробок; необходимы люди, срубившие дерево, обработавшие древесину и нанесшие на нее серу — выполняющая роль того, кто избрал спичку. Для того чтобы букет стоял в вазе, необходимо, чтобы были ваза, букет и вода. Для возникновения воды необходима цепь причин. Для возникновения цветка необходима цепь причин. И для возникновения стекла необходима цепь причин. И за всеми причинами стоит мысль. Таким образом, все вещи сотворены. Некоторые вещи сотворены Человеком, некоторые вещи сотворены Архетипом.

● Что такое Архетип?

● Архетип — от греческого археос — Идея, Первопричина, Высшее Существо. Есть несколько контекстов понимания Архетипа, но главный — это Великий Первообраз, который содержит в своем зародке все будущее бытие, та мысль, которая управляет всем.

● Если исходить из твоих слов о тонкой материальности, выходит, что и сознание — это материя?

● Безусловно и однозначно: сознание — это материя. Дух — это материя. Сверхтонкая и сверхвибрирующая. Касты, молитвенный, духовный экстаз есть состояние наивысшего вибрирования ума. Вибрации настолько тонки, что как бы сливаются с фоном бесконечного покоя. Именно это побудило некоторых мистиков, которые проходили сквозь эстатическое состояние, утверждать, что на уровне Духа Господь абсолютно спокоен и блажен. На самом деле это не покой, а состояние наивысшей деятельности, только деятельная эта — внутреннее свойство. Позже, когда происходит процесс материализации энергий и идей, материя эта приобретает внешние, волнообразные формы; она начинает иссякаться.

● Итак, Первопричина мира — все-таки материя, только сверхтонкая?

● Материя, которая является мыслью. Поэтому все в мире пропитано мыслью Бога и во всем присутствует Господь.

● Следовательно, неверно вообще ставить вопрос о первичности материи или сознания?

● Если исходить из понятия грубой физической материи — вопрос такой уместен. Однако при более глубоком понимании нет никакой разницы между материей и сознанием. Только материя бывает различного уровня плотности, тонкости, различной внутренней экспансивности и интенсивности вибрирования.

Читайте продолжение беседы в книге Зора Алека «Ответы непосвященному»

## “Может ли что-то сотвориться само по себе? Назови мне такую вещь — и я признаю за твоими доводами силу”

необходимо около тридцати двух тысяч вибраций в секунду, для возникновения электричества — более миллиона вибраций; для возникновения света, а затем и тепла — еще большее количество вибраций. Чем более учащаются вибрации, тем тоньше становится энергия. Еще в древности Учителя говорили, что мир пропитан мыслью, духом и светом Бога. Это понятия, лежащие в основании вещей.

Есть закон триединства мира, который утверждает, что не может существовать следствия без причины. В данном случае физическая материя осознается как следствие, у которого должна быть своя причина.

Фома Аквинский, ученик Альберта Большедского, очень интересно доказывал существование Бога. Все в мире есть вещь движимая и вещь движущая; например, человеческая воля — движущее начало по отношению к вещи движимой — руке. Но не может быть так, чтобы воля Человека была само-движимым началом, ибо в таком случае она оторвана от бытия. Следовательно, должно быть нечто, что движет этой волей. Изолируйте Человека от воды, воздуха — он умрет. Отрежьте человеческую волю от

сот. Мы спрашиваем себя: этот процесс упорядочен? Отвечаем: безусловно; потому что взаимосвязь и расширение означают упорядоченность процесса. Мы спрашиваем себя: этот процесс — творческий? Отвечаем: безусловно; потому что тоньше происходит непрерывное сотворение новых миров — планет, светил, галактик.

● Ну а может быть, миры творятся сами по себе...

● Может ли что-то сотвориться само по себе? Назови мне такую вещь — и я признаю за твоими доводами силу.

● Но ведь сотворение вещи самой по себе всегда и лежало в основе материалистического учения...

● При этом материалистическое учение никогда не могло показать такой вещи. Считалось, что планеты — небесные тела — это нечто, сотворенное само по себе. Стоп. Силы вселенского магнетизма, силы гравитационные, силы солнечные — возникают ли они сами по себе на чисто физическом уровне? Возникает ли atom сам по себе? Нет, но только в результате взаимодействия протонов, нейтронов и электронов. Возникают ли про-

вое Имя, в котором Господь открыл себя Моисею: «Я Есть Сущий».

● Да, но тут есть еще такой момент... С позиции материализма — нас учили, что Земля, звезды...

● Произошли от Большого взрыва?

● Нет, речь не о Большом взрыве. Речь шла о том, что Вселенная как некая данность всегда существовала. Просто существовала, и все тут.

● Это значит, что материализм сам опровергает себя: он доказал Вечность.

● Я себе никогда не мог ответить на этот вопрос. Что-то хромало в идее, что планеты творились из неких космических столкновений, энергий...

● А космические столкновения откуда брались? Существовали сами по себе? А энергии откуда брались?

● Бред, конечно...

● Ведь все — из цепи «следствие — причина». И для того, чтобы существовал этот спичечный коробок, который ты сейчас держишь в

# Мне нужна твоя любовь — а так ли это?



*Люди мучаются из-за любви всю жизнь: ищут ее, пытаются удержать или избавиться от нее. С детских лет львиную долю своей энергии большинство из нас тратит на беспощадную погоню за признанием и одобрением. Изю всех сил стараюсь быть замеченными, пытаюсь угодить другим людям, произвести на них впечатление и завоевать их любовь, полагая, что только так и можно жить.*



куда вас приведет путешествие, в которое зовет читателя эта книга. Представьте себе улыбку. Сначала представьте улыбку нарицательную — так вы улыбаетесь, когда считаете, что должны улыбнуться. Например, когда фотографируете. В некоторых смыслах такая улыбка полезна, ее назначение — обойтись с другими людьми любезно; это как Неделя офисного работника.

Теперь подумайте об улыбке, которая возникает сама собой. Ее невозможно изобразить намеренно, невозможно подделать, и никаких учебников с инструкциями по созданию такой улыбки не существует. Мы все таем от улыбки, которая возникает сама собой. Несомненно искренняя, она повсюду открывает сердца и души.

Даже если вы нечасто позволяете такой улыбке увидеть свет, вы знаете, что она где-то внутри вас и всегда готова расцвести. Она появляется от приятного разговора, который вы ведете с самим собой. Как только вы это поймете, все ваши отношения с людьми изменятся. Книга, которую вы скоро прочтете, призвана познать вас с таким разговором, и, если захотите, сделать его вашим собственным разговором.

## ВЕРИТЕ ЛИ ВЫ СВОИМ МЫСЛЯМ?

Приходилось ли вам чувствовать, что чем упорнее вы ищете любовь, тем вернее она от вас ускользает? И что стремление обрести одобрение в глазах окружающих подрывает вашу уверенность в себе? Если подобное ощущение вам знакомо, оно имеет свою причину. Дело в том, что поиски любви и одобрения — верный способ утратить осознание и того, и другого. Утратить можно осознание любви, но не саму любовь. Любовь — это то, чем все мы являемся, это наша сущность. А если любовь есть наша сущность, почему мы ищем ее с такими грандиозными усилиями и — нередко — с такими мизерными результатами? Причина одна: наши мысли; мысли, которым мы верим и

которые нам лгут.

Вы не обязаны верить мне на слово. Можно проверить сказанное, когда вы читаете эту книгу или когда, отложив ее в сторону, задаете себе четыре вопроса, которые касаются ваших отношений с людьми или отсутствия таковых, и обнаруживаете, как меняется ваша жизнь.

О чем мы думаем в погоне за любовью, одобрением и высокой оценкой со стороны окружающих? Мы думаем, что любовь и одобрение — это ключи от царства, путь ко всему хорошему, что есть в мире. Мы уверены, что романтические поиски дадут нам любовь, сексуального партнера, длительную близость, брак, семью. И мы полагаем, что, пытаясь произвести впечатление на общество — пытаться завоевать восхищение нужных людей, — мы кратчайшей дорогой двинемся к славе, благополучию и процветанию.

Словом, мы считаем, что стоит успешно завершить поиск — и мы окажемся дома: в безопасности, в тепле, в атмосфере уважения и признания. А что случится с нами в случае неудачи? Неприятные, мы будем стоять на колючем ветру, затерянные в толпе, незамеченные, одинокие и забытые. С такими ставками неудивительно, что поиск внушает страх и поглощает человека целиком. Неудивительно, что комп-

лимент может поднять настроение на весь день, а грубое слово — безнадежно этот день испортить.

Серьезные первобытные страхи всплывают на поверхность сознания не так уж часто. Очень немногие ходят и ежеминутно боятся провалиться в трещины общества и исчезнуть в них навсегда. Вместо этого нам целыми днями не дают покоя тысячи тревожных мыслей: «А меня заметили?», «А почему она не улыбнулась?», «Произвел ли я хорошее впечатление?», «Почему он не перезвонил?», «Нормально ли я выгляжу?», «Может, не следовало это говорить?», «Что они теперь обо мне подумают?». Идет постоянный учет потерь и набранных на грандиозном тотализаторе одобрения баллов. Почти никто не замечает и не обсуждает эти мелкие сомнения, но они приводят в движение сотни стратегических многоходовок, призванных помочь человеку завоевать уважение и восхищение со стороны окружающих — или хотя бы получить удовольствие. Не проговоренная вслух установка такова: без одобрения окружающих ты ничего не стоишь.

Ирония здесь в том, что борьба за любовь и одобрение катастрофически уменьшает шансы их обрести. Завядлые искатели одобрения не понимают, что их любят и поддерживают не благодаря, а вопреки их усилиям. И чем упорнее они в своих поисках, тем меньше вероятности, что они это заметят.

Как же мы попадаем в такую ловушку? Ниже мы обратимся к анализу того, как не вызывающие сомнения мысли формируют наш жизненный опыт. Мы рассмотрим, как часто незамеченные мысли — а такие мысли есть почти у каждого — заставляют нас требовать, хотеть, жаждать и догонять то, что у нас и без того есть. Хорошее начало здесь — мысли, стоящие за приступом тревоги, привычно случающимися в три часа ночи.

## МЫСЛЬ В ТРИ ЧАСА НОЧИ: НИКАКОЙ ПОДДЕРЖКИ У МЕНЯ НЕТ

Среди ночи вы ни с того ни с сего просыпаетесь, смотрите на часы и жалеете, что проснулись. Появляется мысль: «Что со мной будет? Я живу в холодном, бездушном мире. И не знаю, как быть дальше». Эта мысль навеяна просмотренной накануне вечером рекламой инвестиционного фонда, но вы этого не осознаете. Затем в памяти всплывает полузабытая лекция о моти-

Наилучшее открытие Кейти заключается в следующем. Когда вы наконец подвергаете работе ваши мысли о любви, то понимаете: мир гораздо добрее, чем вы себе представляли, и нет никакой необходимости засыпать в страхе и просыпаться в тревоге. Когда вы по-настоящему начинаете смотреть вокруг себя, оказывается, что мир полон любви — и эта любовь безгранична.

...Задайте себе вопросы Кейти. То, что произойдет потом, не поддается никакому описанию.

Все согласны, что любовь прекрасна — если не считать те случаи, когда она ужасна. Люди мучаются из-за любви всю жизнь: ищут ее, пытаются удержать или избавиться от нее. Недалеко от нее есть еще две заманчивые цели — одобрение и признание. С детских лет львиную долю своей энергии большинство из нас тратит на беспощадную погоню за этими целями, изю всех сил стараясь быть замеченными, пытаюсь угодить другим людям, произвести на них впечатление и завоевать их любовь, полагая, что только так и можно жить. Эти усилия могут приобрести стиль перманентный и категоричный характер, что мы почти перестаем их замечать.

В книге детально описывается, что работает, а что нет в процессе поиска любви и одобрения. Она поможет вам стать счастливей в любви и наладить более тесный контакт с другими людьми, не прибегая при этом к обману и разного рода манипуляциям. Почерпнутая здесь информация делает все ваши отношения более полноценными — среди прочего, сказанное касается романтической любви, поиска партнера, брака, воспитания детей, работы и дружбы.

Читая книгу Кейти, вы пой-

мете, как много вы думаете о поиске любви и одобрения — а ведь большинство людей так никогда этого и не замечают. Благодаря одной этой книге вы откроете для себя новый способ обращения со своими мыслями. Это полностью изменит ваш манеру общения с собой и со значимыми для вас людьми — вашим партнером по браку, вашими детьми, родителями, начальником, коллегами, рабочими, друзьями. Вам не придется осваивать новый способ самопрезентации, не соответствующий вашей сущности или вводящий других людей в заблуждение. Вместо этого вы приятно удивитесь своему открытию. И изумитесь.

Если сейчас вам больно из-за того, что в поисках любви и одобрения вы попали в полосу неудач, изложенные в книге упражнения вам помогут. Лучше всего они сработают, когда человек на какое-то время забывает о своем желании избавиться от боли и продельвает все упражнения, пытаясь отыскать истину. И боль быстро стихает — если только вы сможете обнаружить истину, истину не для других, а для себя. Это не книга советов. Вместо советов здесь предлагаются вопросы, которые поставят вас лицом к лицу перед теми областями жизни, о существовании которых вы до сих пор, возможно, не подозревали. Познавать себя с этой стороны очень интересно; вспышки естественного света и счастья будут случаться там, где вы их меньше всего ждете. Все, что от вас требуется, — искренне отвечать на представленные здесь вопросы. Отвечая из сердца, вы найдете то, к чему всегда стремились, и узнаете, как без всяких усилий обрести желаемое. Многим достаточно просто прочесть книгу — и они получат то, о чем мечтали.

Вот один из способов понять,

**Я не отпускаю мои мысли — я встречаю их с пониманием. И тогда они отпускают меня**



вации: «В нашем мире никаких гарантий не существует. Ничего вам не поможет, если вы сами не организуете себе помощь». Эта мысль слегка заряжает вас энергией, после чего руки у вас совсем опускаются, поскольку вы вспоминаете, что до сих пор ваша уверенность в себе мало вам помогала. «Мне столько всего нужно. А у меня так мало возможностей получить то, чего я хочу. Мои жизненные силы не так уж велики — по большому счету, я только и делаю, что притворяюсь. Я беспомощен и одинок». Следующая мысль слегка обнадеживает: «Если бы родные и близкие больше меня любили, если бы меня по-настоящему любили хоть один человек, если бы начальство в меня верило, я бы не так тревожился и мог бы рассчитывать на поддержку».

Мысль «Если не прикладывать усилия самому, то поддержки не видать как своих ушей» — это только одна из тех не подтверждаемых сомнению и не замечаемых мыслей, что программируют человека на поиск любви и одобрения. Сделаем здесь небольшую паузу и исследуем противоположный вариант.

### ДНЕВНАЯ ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ: МЕНЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ ВСЕ И ВСЯ

Знаете ли вы, что делает возможным ваше существование здесь и сейчас? Навскидку: вот вы позавтракали, затем уселись в любимое кресло и открыли эту книгу. Шея и плечи поддерживают вашу голову. Кости и грудные мышцы поддерживают дыхание. Кресло поддерживает ваше тело. Земля поддерживает дом, в котором вы живете. Многочисленные звезды и планеты поддерживают Землю на орбите. Из окна видно, как по улице шагает человек с собакой. Можете ли вы быть уверены, что этот человек не участвует в системе вашей поддержки? Можете, он целыми днями трудится в маленьком кабинете, собирая документы для компании — производителя электроэнергии, которая снабжает вас электричеством.

На улицах вы видите множество людей, «за кулисами» трудятся тысячи рук и глаз — можете ли вы быть уверены, что среди них нет никого, кто не поддерживал бы ваше существование? Сказанное касается и поколений ваших предков, живших здесь до вас, и разных растений/животных, имевших некоторое отношение к вашему завтраку. Сколько маловероятных совпадений должно было случиться, чтобы вы сейчас оказались здесь!

Посвятите этому несколько минут — оглядитесь вокруг и попробуйте найти то, о чем вы с уверенностью можете сказать: это никак меня не поддерживает. Затем вернитесь к своей ночной мысли: «Если не прикладывать усилий, то никакой поддержки не видать как своих ушей». А может, правдивее это утверждение звучит с такой поправкой: «Все поддерживает меня без всяких усилий с моей стороны»? Доказательство: вот вы сидите в кресле, ничего не делаете, и вас все поддерживает.

Вас поддерживает все — независимо от того, замечаете вы это или нет, думаете об этом или нет, понимаете это или нет, нравятся вам такое или не нравятся, счастливы вы или печальны, спите или бодрствуете, руководствуетесь чем-то или нет. Все вас поддерживает — и взамен от вас не требуется ничего.

Обратите внимание — вот сейчас, сидя в кресле, вы не дышите. Через вас дышат. Вам даже обязательно осознавать это, обязательно помнить о необходимости сделать вдох, ведь все — и это тоже — поддерживается само собой. Какими сложными и замысловатыми ни были бы ваши жизненные потребности, все они реализуются. В эту минуту вам ничего не нужно делать. Обратите внимание, каково это — принять такую мысль.

Теперь подумайте о чем-то, чего у вас нет. Уверена, вам есть о чем подумать...

### МЫСЛЬ, КОТОРАЯ ОПУСКАЕТ ВАС С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ

Мысль, опускающая вас с небес на землю, может звучать так: «С подушкой было бы немаленько удобнее». Или так: «Будь мой партнер здесь, я чувствовала бы себя счастливее».

Без этой мысли вы парите в небесах — просто сидите в кресле, когда вас поддерживают и через вас дышат. Что вы чувствуете, поверив мысли о том, что вам чего-то не хватает? Возможно, поначалу воздействие такой мысли едва уловимо: всего лишь легкое беспокойство, когда вы отвлекаетесь от того, что у вас уже есть. Но, отвлекаясь, вы лишаете себя обретенного в кресле покоя. В погоне за комфортом вы обрекаете себя на дискомфорт.

Что случится, если вы получите подушку? Возможно, это сработает (если подушка у вас действительно будет) и вы снова окажетесь на небесах. Возможно, вам не хватало именно подушки. А может, вы позвоните своему партнеру (если он у вас есть), уговорите его приехать, и он действительно придет. И, быть может, вы станете счастливее — а может, не станете. Но тем временем вы точно лишитесь покоя.

Рай: «Это великолепно. Хочу остаться здесь навсегда».

Ад: «Это не абсолютное совершенство».

Мысль, которая опускает человека на землю, совсем необязательно касается счастья или комфорта. Это может быть мысль о том, что «Мне

от меня?» Ответ вы можете найти сами. Если голос в вашей голове — это вы, то кем является тот, кто этот голос слышит?

Проспавшись утром, вы можете заметить, что к тому времени, как вы осознаете, что о чем-то думаете, через вас уже что-то думается. Мысли появляются сами собой. Вы не создаете их. Иногда вам случается проснуться до того, как проснутся ваши мысли. За несколько секунд ваш ум набирает обороты, пытаеться осознать происходящее, и тогда реальность в ваших мыслях по кусочкам восстанавливается. «Меня зовут так-то и так-то. Это Филадельфия. Рядом со мной лежит мой муж. Сегодня вторник. Нужно встать и пойти на работу». В часы бодрствования этот процесс непрерывен. Ваши мысли ежесекундно выстраивают ваш мир и вашу идентичность.

### ЧТО ВАШИ МЫСЛИ МОГУТ ВАМ СКАЗАТЬ О ЛЮБВИ?

Прислушавшись к своим мыслям, вы обнаружите вот что: они сообщают вам, что с вами может сделать любовь. Например, после разочарования в любви у вас может возникнуть чувство незавершенности и безащитности. И мысли, возможно, начнут убеждать вас, что вас обокрали, оставили, бросили, что вы теперь одиноки, опустошены и вам чего-то не хватает. Возможно, они заявят вам, что вернуть хорошее самочувствие способна только любовь.

Если вы испуганы, если мечтаете о надежности и безопасности, ваши мысли, вероятно, подскажут вам, что именно любовь может вас



ГОТОВИТСЯ К ПЕЧАТИ

Я хочу...  
Мне нужно...  
Пожалуйста...  
Мне нужна твоя любовь.

В наших с тобой отношениях ты не удовлетворяешь мои потребности.

Мне нужно, чтобы ты...

Я не смогу так жить дальше, если ты не...

Вот мои требования...

Мысли о ваших желаниях и нуждах нередко носят весьма требовательный характер. И если вы им поверите, вы решите, что просто так обязаны сделать то, что они твердят, — обязаны завоевать любовь и одобрение окружающих. Но есть и другой способ реагирования на такие мысли: можно подвергнуть их сомнению. Как усомниться в своих желаниях и потребностях? Как воспринимать собственные мысли без абсолютной веры в них?

### КАК УСОМНИТЬСЯ В СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЯХ О ЛЮБВИ

Идея посмотреть на грандиозные страсти и несчастья — особенно несчастную любовь — как на мысли поначалу может показаться странной. Но если не торопиться и копнуть поглубже, становится ясно, что за всяким чувством напряженности всегда скрывается та или иная мысль, вызвавшая эту напряженность. Тревога, связанная с любовью, — это итог простых, детских мыслей, которые есть у каждого, даже у девятилетнего старца. «Мне нужна твоя любовь». «Без тебя я пропаду». Может показаться, что такие не вызывающие сомнения мысли ведут человека к любви, но на самом деле они только мешают обрести любовь.

Случается, расстроенный человек утверждает, что он не может определить, какая именно мысль его удручает; мол, единственное, что он чувствует, — это поток эмоций. Это не значит, что такой мысли нет. Представьте, например: вы

говорите что-то очень искреннее, а человек вам не отвечает. Просто встает и уходит. Вы остаетесь в одиночестве, и вам кажется, что мир рухнул. Возможно, вы думаете: «Я ему не интересен». Или же появляется такая мысль: «Почему меня это волнует? В действительности никому нет до меня дела».

Если сейчас, читая эти строки, вы не чувствуете себя расстроенным, вспомните ситуацию, когда вам было очень плохо. Не теряя присутствия духа, позвольте тогдашнему чувству воскреснуть. Если вы огорчены и за эмоциями не видите никакой мысли, попробуйте следующее: на какое-то время мысленно перенеситесь туда, где ваше чувство достигает наибольшей интенсивности. Предполагается, что вы окупаетесь в физическое ощущение вашего чувства. Позвольте себе расстроиться еще раз — ради вашего же блага; на этот раз предоставьте вашему чувству выбор. Если бы это чувство могло говорить, что бы оно сказало и к кому бы обратилось?

Не спешите. Проявите пунктуальность. Иначе вы можете принять за действительное то, что кажется мудрым или добрым — то, о чем, по вашему мнению, вы должны сейчас думать, — то есть совсем не ту мысль, которая на самом деле существует и которая вас мучит.

Представьте, что вы недолго путешествовали с вашим новым другом и только что вернулись домой — и вы понимаете, что все ваши надежды рухнули. Психологически корректная мысль «Мои ожидания были слишком высоки» — это совсем не то, что вы ищите, когда все чувства кричат: «Ты разочаровал меня!», «Ты причинил мне боль!», «Ты лгал!», «Ты вовсе не такой, каким притворился!». Ваша настоящая мысль — та, которую вы выпалили как ребенок, — запишите ее в самой резкой формулировке. Это и есть мысль, которую вы искали.

За болью и депрессией нередко скрываются мысли, с которыми вы давно сосуществоваете, причем сосуществоваете в такой близости, что даже не подозреваете об их наличии. И вы никогда не задумывались, верите вы этим мыслям или нет.

Но что, если задуматься и спросить себя? Что, если бы вы владели методикой определения, действительно ли верите самым тревожным из своих мыслей или нет? Работа — еще ее называют исследованием — это и есть то, о чем я говорю. Читать ее методикой вы будете лишь на первых порах. Немного попрактиковавшись в исследовании, вы обнаружите, что начинаете применять ее автоматически — это естественный способ восприятия собственных мыслей. Вера в свои мысли станет казаться вам все более естественным явлением, методом самообмана, и вы все четче будете понимать, что исследование — это возвращение к действительности.

Байрон Кейти

## Самые близкие отношения — это отношения с вашими мыслями

было бы спокойнее, если бы...», или «Вот бы так всегда было...», или просто мысль о чашечке кофе. Большинство людей так увлекаются усовершенствованиями, что не замечают, как падают с неба. Где бы они ни были, кто-то или что-то всегда может оказаться лучше.

Как же вернуться в рай? Для начала отследите мысли, которые вас оттуда выбрасывают. Не обязательно принимать на веру все, что сообщают вам ваши мысли. Просто осознайте те из них, которые лишают вас счастья. Возможно, поначалу вам будет странно узнавать себя с этой стороны, но осознание стрессовых мыслей поможет вам отыскать путь домой — ко всему, в чем вы нуждаетесь.

### НО ПОСТОЙТЕ ЖЕ!

Возможно, у вас возник вопрос: «Голос в моей голове — разве это не я? Разве все эти мысли исходят не

спаси. Если человек разочарован в жизни — или же его жизнь бессмысленна — он тоже нередко решает, что любовь для него — наилучший выход. На этом этапе полезно проанализировать свои мысли. Просто спросите себя, чего вы ждете от любви, и запишите пять бонусов, которыми, как вам кажется, она вас наградит.

Большинство людей думают, что любовь и потребность — синонимы. «Я люблю тебя, ты мне нужен» — приманка тысяч любовных песен. Ей задуматься о том, что же вам по-настоящему нужно в жизни, себя с этой стороны, но осознание почти полностью дублирующий перечень потребностей в любовных отношениях. Человеческие желания со временем не меняются. Просто слегка усложняется их подача:

Мама-аааа!  
Мое!  
Дай!!!

### СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

БАЙРОН КЕЙТИ, СТИВЕН МИТЧЕЛ

## Любить то, что есть: Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь

Эта книга может «перевернуть» вашу жизнь или оказаться абсолютно бесполезным приобретением. От чего это зависит? Прежде всего, от вас! От вашей настойчивости, любознательности и желания что-либо изменить в себе, в своей жизни или в отношениях с другими людьми. Несколько лет назад эта книга стала мировым бестселлером. Она была переведена на 16 языков и издана более чем в 30 странах мира.

Секрет ее озорной популярности в том, что она позволяет каждому внимательному читателю получить в свое распоряжение конкретный, понятный и очень эффективный «инструмент» для самостоятельного решения любых жизненных задач. С ее помощью вы сможете «поставить правильный диагноз и выписать исцеляющий рецепт» самому себе даже в самой «безнадежной» ситуации. Следуя изложенным в книге рекомендациям и выполняя предложенные упражнения, вы обретете новое видение на многие личностные проблемы и сможете быстро находить оптимальные способы для их разрешения.



Байрон Кейти, Стивен Митчел. Любить то, что есть: Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь

# Слезь с дивана и худей!

## ПОЧЕМУ МЫ ПРЕВРАЩАЕМСЯ В ТОЛСТЯКОВ?

Люди часто жалуются мне, что ни одна из программ снижения веса не дает стопроцентных результатов. Так что проблему тучности, о которой столько говорится в массмедиа, больше нельзя игнорировать. Эта проблема ставит под угрозу не только наше благополучие, но и психологическое и физическое здоровье наших детей. Как вы думаете, что творится в их юных душах, когда они видят вокруг себя до неприличия разжившихся взрослых, жалующихся, что никто не в силах им помочь?

Проблема массового ожирения стоит сейчас как нельзя остро по целому ряду причин. Но главная из них — постоянные отговорки, оправдания и уловки самих толстяков. Все, что угодно, только бы не браться за себя! Мне уже набили оскомину разглагольствования о том, что, дескать, спиртным мы злоупотребляем только из желания справиться с негативными эмоциями, фастфуд и полуфабрикаты разжигают аппетит, а мы так заняты, так заняты — ну просто нет ни минуты на то, чтобы покуртиться у плиты и приготовить что-нибудь действительно полезное. Люди привыкли считать, что жизнь должна преподнести им все блага на блюде. А средства массовой информации только подливают масла в огонь, активно раздувая миф о бедных, обездоленных толстяках, чтобы те и дальше продолжали жалеть себя и ничего не делать.

Мы видим вокруг гораздо больше толстяков, чем раньше, потому что люди, не имея сил справиться с прессымом ежедневных проблем, пытаются найти положительные эмоции в чревоугодии и злоупотреблении спиртным. Открою вам маленький секрет: чтобы стать стройными и здоровыми, нужно не жалеть себя, а делать реальные шаги к обретению самоконтроля и постепенно менять привычный образ жизни. Пора задуматься именно об этом, а не об очередном гамбургере!

## НОРМАЛЬНО ЛИ БЫТЬ ТОЛСТЫМ?

Разумеется, в лишние килограммы ничего предосудительного, если только вы не собираетесь жить так же долго, как ваши стройные, здоровые друзья и родичи. Быть толстым нормально, пока вам не хочется вести активный, полноценный образ жизни и поспевать за своими детьми и внуками.

Вы можете оставаться толстым, но не забывайте: именно худые и здоровые люди оплачивают ваше лечение, когда у вас начинаются проблемы со здоровьем. А с какой стати они должны платить за вашу слабость и невожатность?

Но вы и сами знаете, как плохо быть толстым — особенно, когда смотрите на себя в зеркало. Поэтому что кто-то, кого вы помните очень смутно, стройный и красивый, отчаянно вопит у вас внутри: «Вывусти меня на волю! Хватит с меня твоей самоподобной жизни!» Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

## ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

До того как стать образцом для подражания, научиться признавать свои ошибки и жестко контролировать свой аппетит и вес, Шерон Осборн получила от жизни немало увесистых пинок. Она откровенно призналась, что в прошлом ее вес регулярно прыгал туда-сюда, и рассказала о той колдовской власти, которую имел над ней фастфуд. По ее словам, раньше, работая в компа-

*Вы жалуетесь на то, что у вас лишний вес? Автор книги, главный баловень судьбы Англии Стив Миллер не собирается тратить время на нытиков. Он заставит вас подняться с дивана и всерьез заняться собой.*

*Его методы действительно РАБОТАЮТ! И благодаря им вы станете такими, какими всегда мечтали быть.*

нии отца сладкими гораздо старше и круче себя, она подсудно пыталась компенсировать недостаток опыта и авторитета, превратившись в крикливую, развязную и немного стервозную толстуху.

Несколько лет назад, когда вес Шерон дошел до угрожающей отметки, она все-таки прибегла к операции — ее желудок стянули специальным кольцом, что помогло ей сбросить 56 килограммов. Но очень скоро Шерон поняла: вес, как и все другое в жизни, поддается контролю нашего ума. Теперь она говорит: «Чтобы победить лишний вес, нужно перепрограммировать свой ум, а мы привыкли слепо полагаться на хирургию, таблетки и косметические процедуры. Я не осуждаю людей, которые, как и я в свое время, легли под скальпель



остается фактом: она, как и я в свое время, нашла в себе силы понять — человеческий ум сильнее скальпеля хирурга. Могут дать голову на отсечение, что каждый, кто когда-либо прибегал к любым методам быстрого снижения веса, в конце концов уяснил: похудение с их помощью — иллюзия или временное решение проблемы. Чтобы стать настоящим баловнем судьбы, нужно научиться рассчитывать только на силу своего ума, поскольку только так можно эффективно контролировать свои желания и эмоции. В тот день, когда вы так же, как Шерон, признаете, что ответственность за собственный вес целиком и полностью лежит на вас, на свет появится новый, успешный во всех отношениях счастливец!

## ПОЧЕМУ ВЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ?

Для меня был примером для подражания — некто само собой разумеющееся. Вам тоже не помешает стать человеком, на которого хочется равняться. Как вы думаете, почему так много детей-подростков имеют массу тела во много раз превышающую норму? Я вам отвечу: потому что их родители сами далеки от идеала. Если ваши дети страдают ожирением, не будучи по природе склонными к полноте, это не трагедия, а позор. Когда ребенок нормально питается и ведет активный образ жизни, ему не грозит избыточный вес. Родители — пример для детей. Поэтому ваши нездоровые пищевые привычки и невожатность в еде

*Тот, кто ничего не делает со своей жизнью, остается в ней пустым местом*

хирурга, потому что не видели другого выхода. Но в то же время я знаю очень многих людей, чьи физические и психологические проблемы никогда не исчезли даже после удачной операции».

Пример Шерон может послужить прекрасным уроком для всех будущих баловней судьбы. Ее история показывает: кем бы ты ни был и через что бы тебе ни довелось пройти, нельзя распускать себя и превращаться в мясную гору. Да, Шерон, как и многие другие, доведенные до отчаяния борьбой с лишним весом люди, согласилась на дорогостоящую операцию. Но факт

передается ребенку, причина ему со временем массу проблем. Его тело страдает от избыточного веса, а душа от издевательств сверстников — по вашей вине!

Вот почему вам следует раз и навсегда вбить себе в голову: ваша задача не только в том, чтобы успешно сбросить вес. Главное — вы должны стать примером для друзей, близких и, конечно же, своих детей.

## ЛИШНИЙ ВЕС НЕ ЗАМАСКИРУЕШЬ!

Существует множество способов стать стройнее — от диетических пилюль и трузов для похудения

представляет собой липосакция. Это хирургическая метода, позволяющая избавиться от жировых отложений и придать телу подтянутость. Под кожу пациента вводится вакуумный отсос или ультразвуковой зонд, жировые отложения дробятся на мелкие частицы и затем выводятся путем отсасывания. Если вы все еще мечтаете о липосакции, подумайте о том, что, выбирая эту методику, вы подвергаете риску свое здоровье, вместо того чтобы следовать разумной, а главное, безопасной системе похудения от вашего покорного слуги.

Разумеется, я признаю, что иногда, в исключительных медицинских случаях, врачи назначают пациентам липосакцию, чтобы сохранить им здоровье. Но если речь не идет о жизни и смерти, если кто-то отравляется на липосакцию лишь потому, что не может взять себя в руки и похудеть, магический эффект липосакции оказывается обманом. Как правило, после операции пациенты продолжают вести малоподвижный образ жизни, едят что попало, поскольку по-другому просто не умеют, и очень скоро вновь обрастают жировыми складками. Так что считать липосакцию панaceaй наивно: подобные ухищрения — удел лентяев. Если вы думаете, что, выкачав лишний жир, сможете вести прежний образ жизни и при этом не полнеть, то глубоко ошибаетесь. Проще дать себе приличное пинок и начать разумно строить свой режим питания и распределить физические нагрузки. Проверьте, это даст гораздо лучший результат.

На мой взгляд, пытаться избавиться от своей жирной задницы косметическим путем — изрядная глупость. Вы тешите себя иллюзиями, если считаете, что, отсосав лишний жир, навсегда останетесь стройными. Стратегия баловней судьбы учит: вместо того чтобы забивать голову подобной ерундой, всерьез займитесь собственной мотивацией и поработайте над своей силой воли.

Если у вас хватает наглости надеяться, что ваши проблемы обязан решать Национальная Организация Здравоохранения, хорошенько подумайте, с какой стати? Эта организация существует для того, чтобы помогать людям с настоящими, серьезными заболеваниями. С чего вдруг она должна тратить время на борьбу с вашим ожирением, в котором виноваты вы сами, вернее, ваши невожатность в еде и лень?

Зарубите себе на носу: вы не похудеете, пока не прекратите посягать закусочные и пиццерии, обеды за жирными шашлыками, пирожками, пончиками и прочей дрянью. Единственный способ вернуться к нормальному объему тела и здоровому весу — воспользоваться советами из этой книги.

Ваш Стив Миллер



до более радикальных методов, таких как косметическая хирургия. Забудьте о них, потому что они — для лентяев и слабаков, и решают проблему лишнего веса только на время.

Подобные методы борьбы за стройность не требуют ни грамма усилий, но очень часто стоят приличных денег. Обычно к ним прибегают люди, привыкшие к сидячему, малоподвижному образу жизни и с радостью перекладывающие свои заботы на чужие плечи. Но мы с вами не пойдём по этому порочному пути.

Помните нашумевший фильм «Дневник Бриджет Джонс»? В любовной сцене безразмерные трусы для похудения Бриджет вызывают удивление ее красавчика шефа. Но такое бывает только в кино. Вы знаете мужчин, которые возбудились бы от вида штанишек для похудения своей мамочки на любимой девушке? Настоящая женщина, достойная называться баловнем судьбы, ни за что не стала бы прибегать к таким жалким ухищрениям, чтобы скрыть жировые отложения на талии и бедрах. И действительно, зачем маскировать лишние килограммы, если от них можно с успехом избавиться и потом гордиться собой?

Разве вас не угнетает мысль, что ваша соблазнительная, сексуальная фигура — обман, созданный с помощью утягивающего белья? Представьте, что вы входите в бар, ловите на себе восхищенный взгляд симпатичного незнакомца или незнакомки и при этом сознаете: ваша притягательность не плод разного рода ухищрений. У вас действительно прекрасная фигура, и это только ваша заслуга!

## КОСМЕТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

В последние годы в прессе стало появляться все больше статей, расхваливающих косметическую хирургию как способ быстро избавиться от жировых отложений и подтянуть обвисшую кожу на ягодицах и других частях тела. Липосакция — одна из наиболее популярных косметических процедур в наше время. Но не стоит обольщаться на ее счет!

Позвольте напомнить вам, что



**Главный редактор:**  
Татьяна Князева  
**Верстка:** Людмила Пантелеева  
ООО «Издательство «София»  
**Порядковый номер выпуска:** 12  
**Дата выхода в свет:** 31.05.2010  
**Подписано в печать:** 24.05.2010  
**Номер заказа:** 348  
**Тираж** 990 экз.  
**Цена БЕСПЛАТНО**  
**Адрес издателя:** 107140, Москва, ул. Красносельская  
Книжная, д. 5, стр. 1  
**Тел.:** 8 (499) 317-72-01