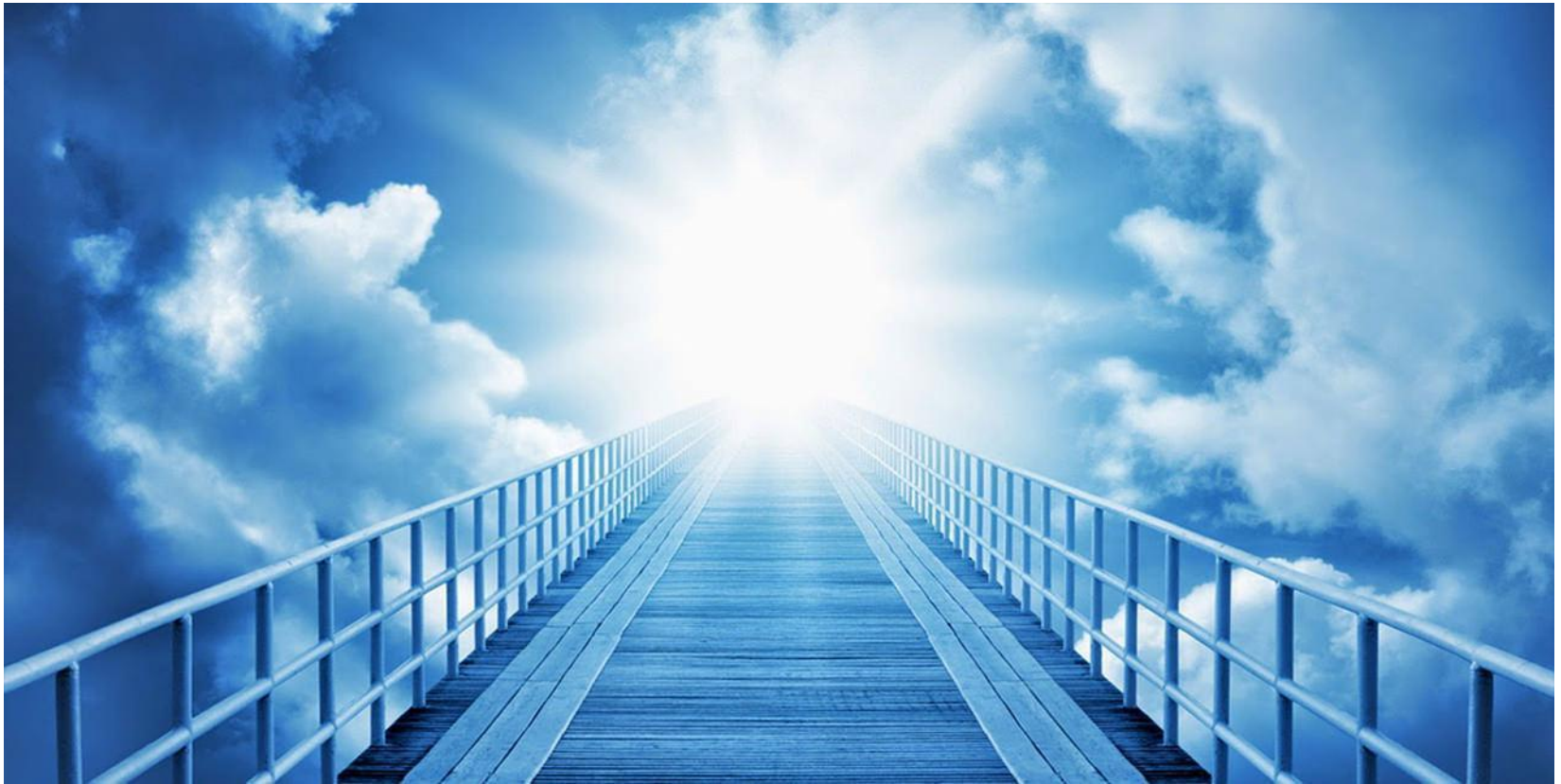


# Разговоры о жизни



# Важные замечания:

1. Относитесь критически к любой информации.  
Не спешите с выводами.
2. Источником полезной информации может быть любой человек.
3. Старайтесь узнать и рассмотреть разные точки зрения на предмет (проблему).
4. Старайтесь проверить понравившиеся версии на собственном опыте.
5. Каждый человек уникален и имеет свой жизненный путь, поэтому на многие вопросы, связанные с человеком, не может быть однозначной точки зрения.

# Уровни познания

1. То, что можно прочесть и запомнить  
(выучить)
2. То, что нужно понять (осознать)
3. То, что нужно прочувствовать
4. То, до чего нужно «дорасти»

# Вопросы на

## обсуждение:

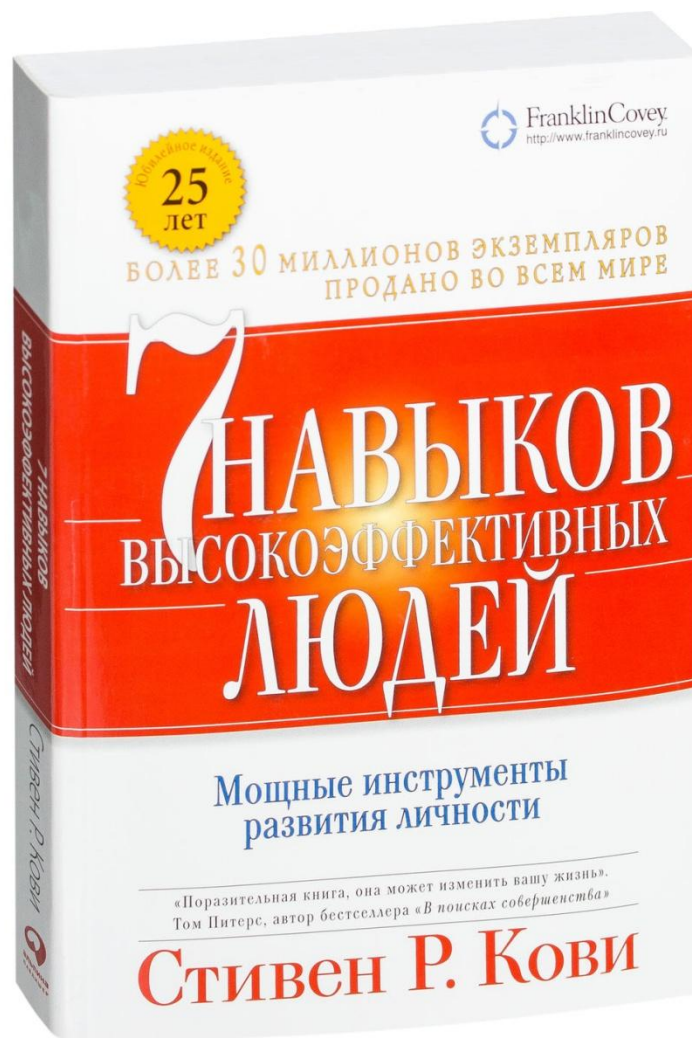
1. Устройство и законы окружающего мира.
2. Цели жизни. Предназначение.
3. Роль человека в мире.
4. Здоровье человека.
5. Счастье.
6. Дом человека.
7. Взаимодействие с другими людьми. Семейная жизнь. Рождение и «воспитание» детей

# Вадим Зеланд

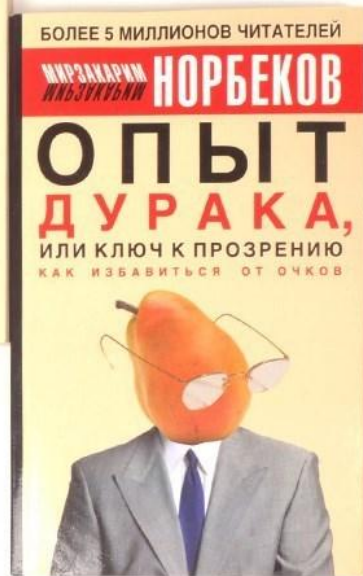
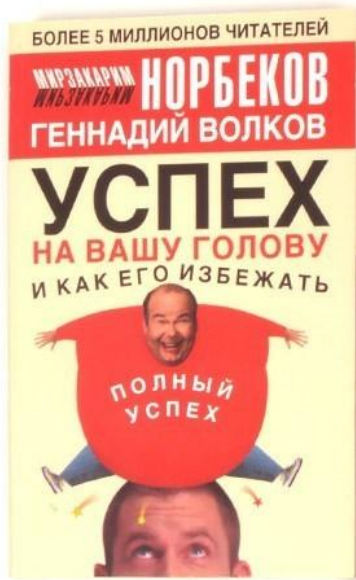
## «Трансерфинг реальности»



# Эффективность жизни



# Мирзакарим Норбеков

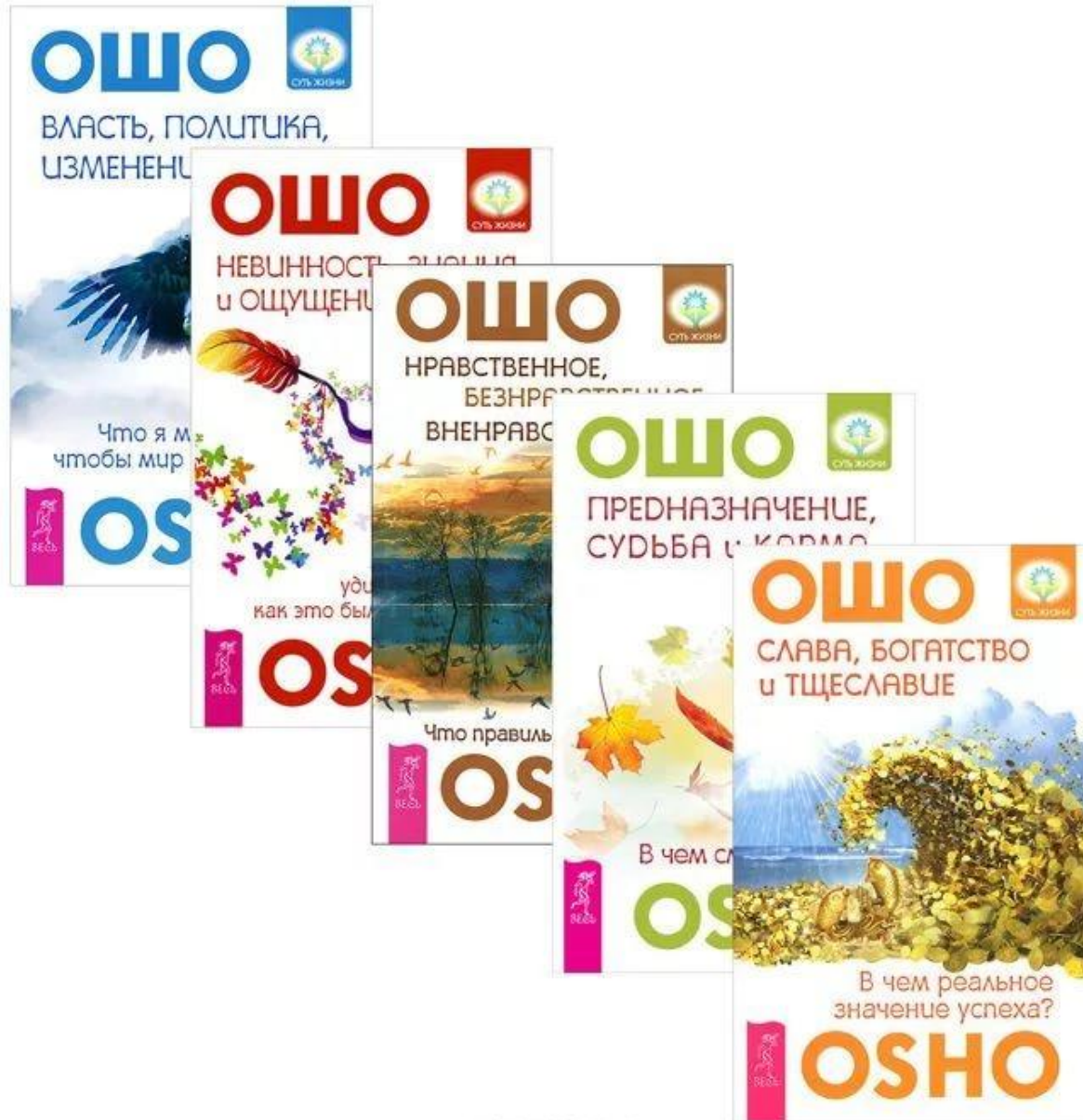


Мирзакарим **Норбеков**

**Книга 1**  
**НОМЕР 1**  
# про здоровье



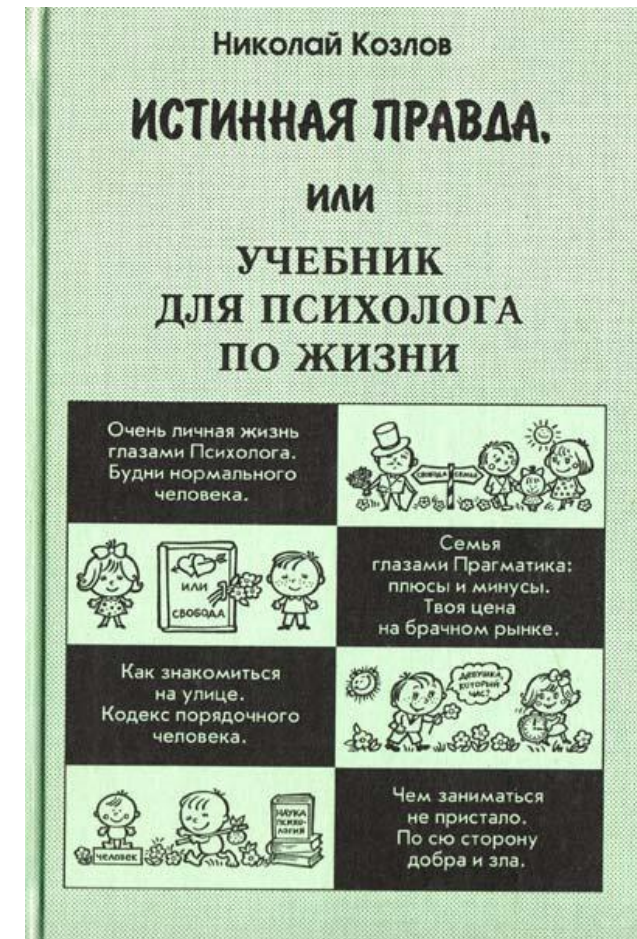
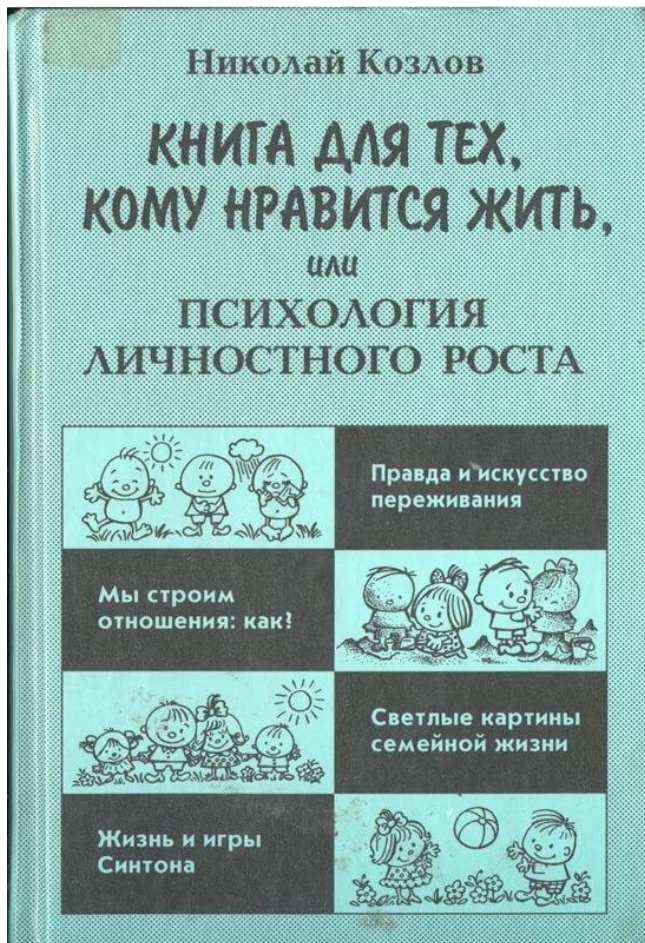
# ОШО





# Николай Козлов

## Книги по практической психологии



# Б.П. и Л.А. Никитины – воспитание детей

## Мы, наши дети и внуки

·I·

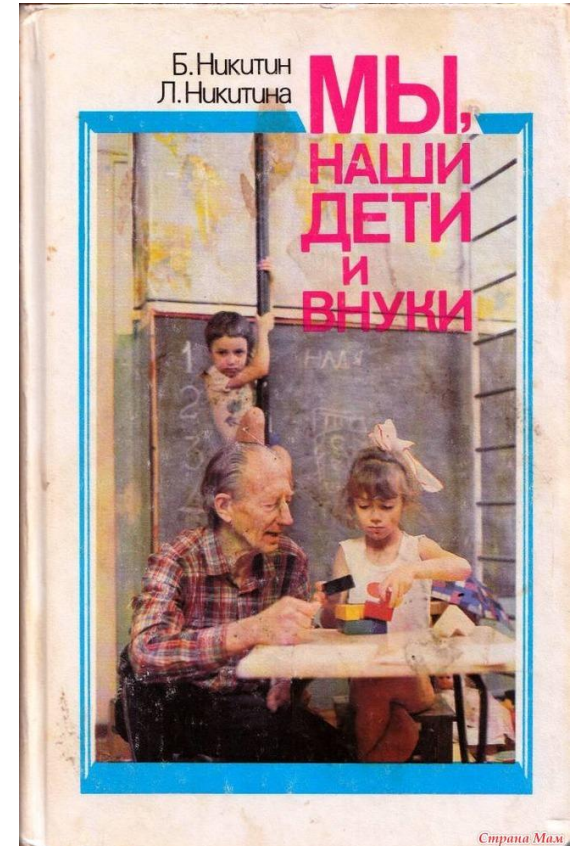
Борис Павлович  
и Лена Алексеевна  
Никитины



## Мы, наши дети и внуки

·II·

Борис Павлович  
и Лена Алексеевна  
Никитины

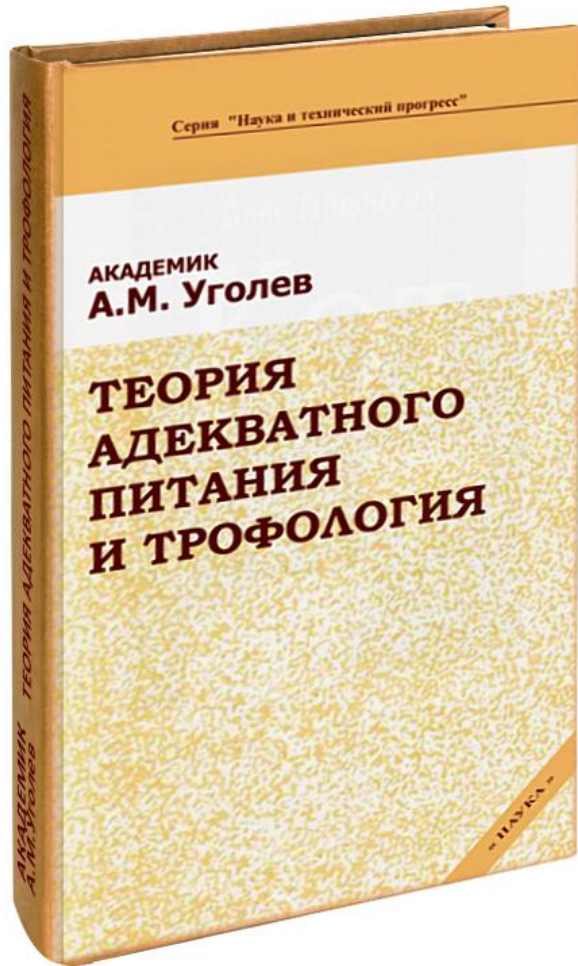


# Исторический аспект.

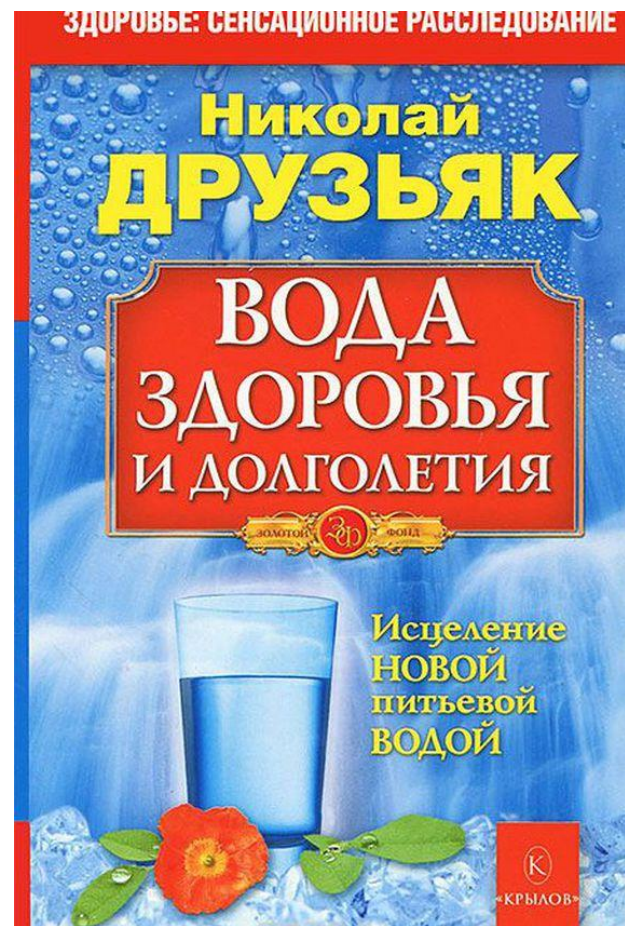
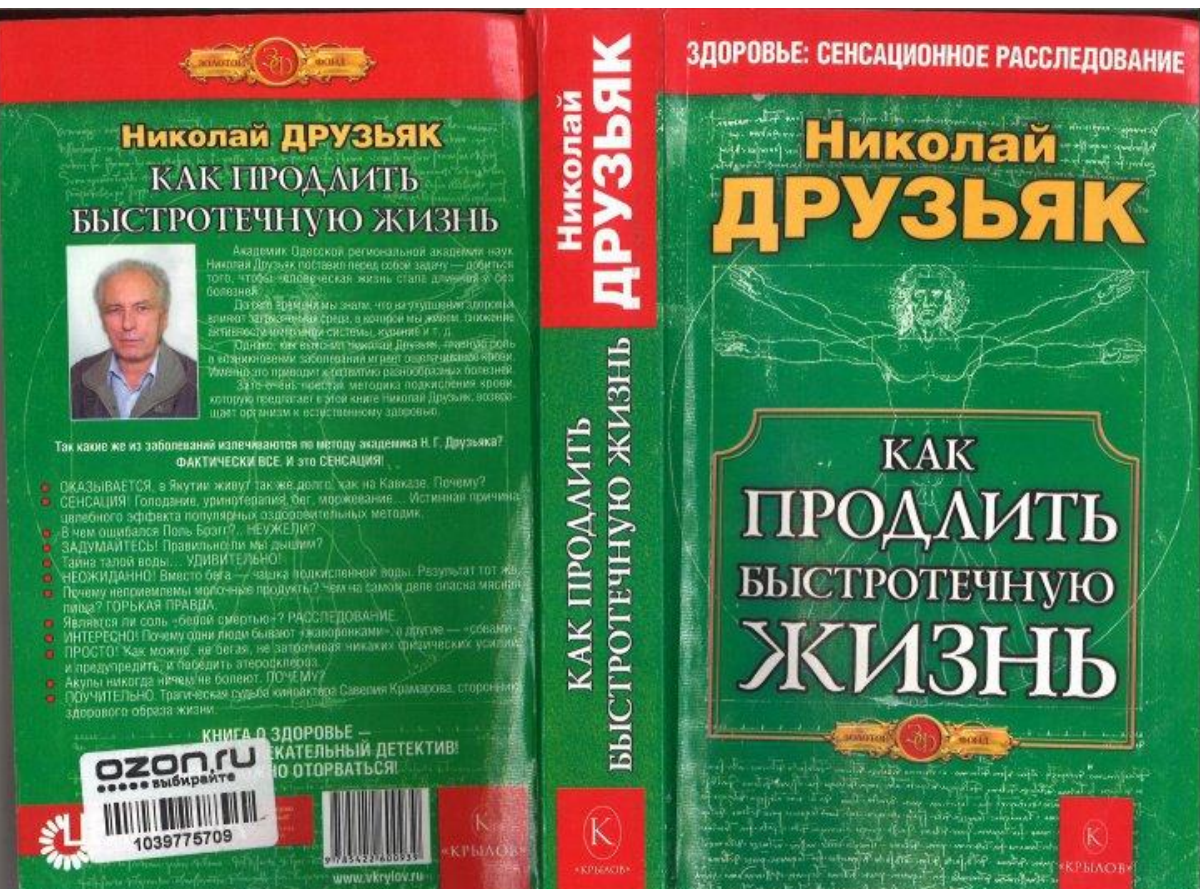
## Николай Стариков



# Книги о здоровье и питании



# Книги о здоровье и питании



Roznavatelnoe.tv, концептуал.рф,  
крамола,

## Дух времени (Zeitgeist)



1. Окружающий мир многомерен и многовариантен.
2. Что бы вы не сказали, вы правы.
3. В мире не существует «хорошего» и «плохого», все оценки субъективны.
4. Какие законы для вашей жизни вы придумаете, по таким и будете жить, с учетом «всеобщих» законов, то есть каждый получает

# Некоторые законы мира

1. Закон причин и следствий – всё имеет какую-либо причину и вытекает из предпосылок.
2. Закон единства – все в мире взаимосвязано. Вселенная обладает голографическим эффектом.
3. Закон равновесия (гармонии) – все стремится к равновесию.
4. Закон магнита – подобное притягивается к подобному
5. Закон материализации – первоисточником реализовавшихся моментов жизни человека являются его собственные мысли (энергия). То есть жизнь человека в первую очередь формируется его мыслями, убеждениями и мировоззрением.



# Принцип равновесия - принцип золотой середины (срединный путь)

1. Все в природе стремится к равновесию (гармонии)
  2. Избыточные потенциалы (возмущения) неустойчивы (обладают повышенной энергией) и гасятся равновесными силами
3. Все события нейтральны, наши оценки вносят возмущения, по крайней мере тогда, когда им придается большое значение.
4. Самый лучший путь – срединный (золотая середина). Не нарушайте равновесие, не придавайте ничему слишком большое значение. Там где возможно, предусмотрите страховку!

# Пространство вариантов

1. Мир многомерный, существуют как минимум материальная и энергетическая составляющая (физический и «тонкий» мир), между ними нет четкой границы, разные формы могут переходить друг в друга
2. Пространство вариантов (информационное поле) – единая энерго-информационная среда, содержит потенциальные варианты любых событий
3. Жизнь человека можно представить как реализацию (материализацию) определенных секторов, которая модулируется мыслями (излучением) человека

# Сознание и подсознание (Разум и душа)

1. Разум (сознание) – собирательный образ всего рационального в человеке, опирающегося на логику, продукт активности мозга (мысли). Не имеет доступа к информационному полю, не способен создавать принципиально-новую информацию
2. Подсознание (душа) - собирательный образ всего нематериального, не описываемого словами, находящегося в области чувств. Имеет доступ к информационному полю
3. Единство души и разума - основа внутренней гармонии и ключ к счастью

# Любовь

Одно из ключевых понятий, самое важное в мире, является возможным синонимом понятий «Гармония», «Бог», «жизненная сила», «положительная энергия»

Безусловная любовь – это чувство без права обладания, без отношений зависимости, восхищение б€

Обязанность	без любви делает человека	<b>РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ</b>
Ответственность	без любви делает человека	<b>БЕСЦЕРЕМОННЫМ</b>
Справедливость	без любви делает человека	<b>ЖЕСТОКИМ</b>
Правда	без любви делает человека	<b>КРИТИКАНОМ</b>
Воспитание	без любви делает человека	<b>ДВУЛИКИМ</b>
Ум	без любви делает человека	<b>ХИТРЫМ</b>
Приветливость	без любви делает человека	<b>ЛИЦЕМЕРНЫМ</b>
Компетентность	без любви делает человека	<b>НЕУСТУПЧИВЫМ</b>
Власть	без любви делает человека	<b>НАСИЛЬНИКОМ</b>
Честь	без любви делает человека	<b>ВЫСОКОМЕРНЫМ</b>
Богатство	без любви делает человека	<b>ЖАДНЫМ</b>
Вера	без любви делает человека	<b>ФАНАТИКОМ</b>

# Мысли и материализация

1. Мысли материальны
2. Мысленное излучение воздействует на окружающее пространство
3. Отдельная мысль обладает слабой интенсивностью. Способы усиления: А) Многократное повторение мысли, Б) Единство души и разума, В) Трансформация мысли в намерение
4. Позитивные мысли притягивают позитивное окружение
5. Материальная реализация пространства обладает инертностью. Необходимо время и настойчивость.

# Развитие интуиции

1. Почаще обращайтесь к «своему сердцу» за советом
2. Анализируйте состояние душевного комфорта и дискомфорта.
3. Тренируйте чувствительность, Устраивайте специальные тесты на отклик души (когда правильный ответ можно легко узнать)

# Постановка цели

1. Впускайте в себя больше различной информации, путешествуйте, займитесь нехарактерным делом
2. Прокручивайте в голове различные картинки, анализируйте состояние душевного комфорта
3. Ваша цель должна отвечать принципу «сделает вашу жизнь радостной и счастливой, превратит ее в праздник»

# Принципы формирования правильного намерения

1. Трансформация желания в убежденность «что так оно должно быть». Правильное намерение – это твердый выбор, это решимость иметь
2. Концентрация внимания на том как цель реализуется сама
3. Создание четкого положительного образа, четкая визуализация деталей желаемого. Образ – не просто картинка, а виртуальная реальность



# Принципы принятия решения

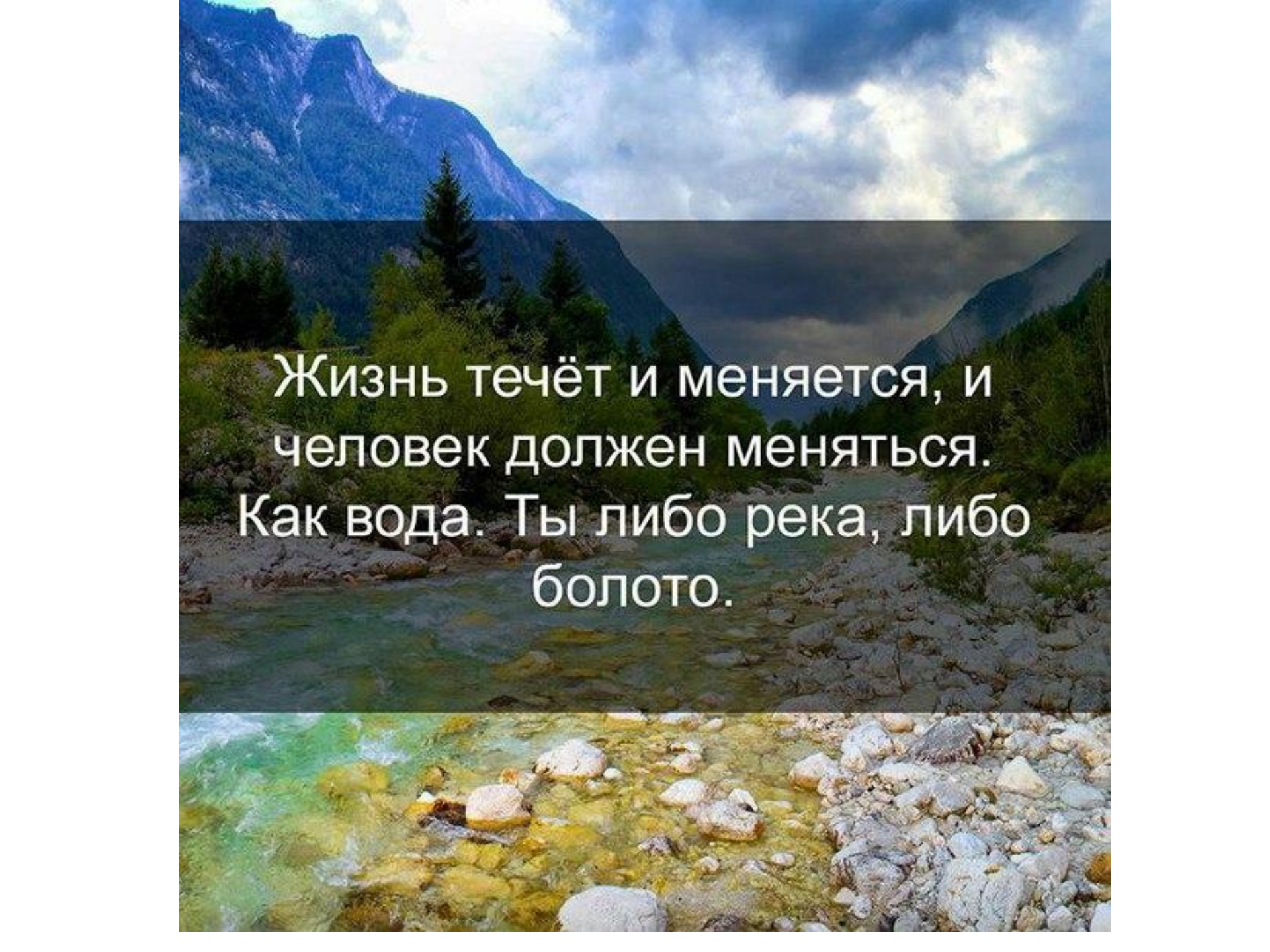
1. Единство души и разума - основа внутренней гармонии и ключ к счастью
2. Прислушивайтесь к своему сердцу (слушайте внутренний голос), доверьтесь интуиции.
3. Показатель правильности решения – душевный комфорт (или душевный дискомфорт на альтернативное решение)

# Визуализация

1. Наибольшей силой обладают четкие образы и чувства, обращаться к душе через слова неэффективно
2. Визуализация должна быть методической, постоянной.
3. Эффективно делать визуализацию перед сном

# Общие замечания о жизни

1. Все что ни случается – всё к лучшему!
2. Стремитесь к золотой середине!
3. Ваша жизнь – отражение вас самих. Не пытайтесь менять мир, меняйте себя! Улыбнитесь миру, и он улыбнется вам!
4. Жизнь – не борьба, не нужно завоевывать место под солнцем, нужно просто взять то, что вам нужно.
5. Вы достойны самой лучшей жизни. Поверьте и позвольте этому случиться!



Жизнь течёт и меняется, и  
человек должен меняться.  
Как вода. Ты либо река, либо  
болото.



Не бойся идти не туда —  
бойся никуда не идти



Любой ветер - попутный !



Ставь цель и добивайся её !

*Ведь никого нельзя привести туда, куда не дошел сам.*



Будущее

принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты.



**НЕ важно, будешь ли ты лучше кого-то  
Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера.**

Три вещи никогда не возвращаются обратно: время, слово, возможность.

Три вещи не следует терять: спокойствие, надежду, честь.

Три вещи в жизни наиболее ценны: любовь, убеждения, дружба.

Три вещи в жизни ненадежны: власть, удача, состояние.

Три вещи определяют человека: труд, честность, достижения.

Три вещи разрушают человека: вино, гордыня, злость.

Три вещи труднее всего сказать: я люблю тебя, прости, помоги мне.

**ВЫ ДОЛЖНЫ  
УЖЕ СЕГОДНЯ  
ОТНОСИТЬСЯ  
К СЕБЕ  
КАК  
К ЧЕЛОВЕКУ,  
ДОБИВШЕМУСЯ  
УСПЕХА.**



*Business Strategy.*

Жизнь -  
как фотоаппарат:  
"На чем  
сфокусируешься,  
то и проявляется".







**БУДЕТ ЦЕЛЬ – НАЙДЕТСЯ  
И ДОРОГА!**

# Семь простых шагов к счастью:

Меньше думай, больше чувствуй,

Меньше хмурься, больше улыбайся,

Меньше говори, больше слушай,

Меньше осуждай, больше принимай,

Меньше жди, больше делай,

Меньше жалуйся, больше цени,

Меньше бойся, больше люби.

Если тебе роют яму – не мешай,  
закончат, сделаешь себе бассейн. Если  
тебе моют кости – благодари,  
артроза не будет. Если тебе плюют в  
спину – гордись, ты впереди. Если  
тебя обидели – не мсти, посмотри,  
как жизнь сделает это за тебя!



Законны жизни, как компас на пути к счастью

© 2010 г. Все права защищены

# Принципы здорового образа жизни


1. Правильное (адекватное, видовое) питание.
2. Полный отказ от наркотиков (алкоголь, табак и др.)
3. Пить больше мягкой воды (но не после еды).
4. Физические нагрузки, растяжки и упражнения на гибкость.
5. Дыхательная и суставная гимнастика.
6. Закаливание.
7. Достаточное количество сна.
8. Больше гулять, бывать на природе, свежем воздухе.
9. Гармония души и тела с окружающим миром.
0. Оптимизм.

# Вода

- Необходимо пить больше мягкой воды, оптимум = 20 мг примесей на 1 л воды
- Источники очень мягкой воды:
  - В природе: некоторые родники, реки, озера (действительно мягкая и чистая вода в природе встречается редко)
  - В условиях города: дистиллятор и фильтр обратного осмоса (самое доступное и простое в использовании устройство, широко продается во многих магазинах)

The background of the image is a lush field of bright orange and yellow flowers, possibly marigolds, in the foreground. The background is a soft-focus green field leading up to a sky filled with dramatic, golden-yellow and white clouds, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is warm and uplifting.

Здоровье  
не всегда приходит  
с помощью медицины.  
Большая его часть  
приходит от душевного  
спокойствия, мира  
в сердце и душе.  
Оно приходит  
от смеха и любви.



**ВСЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ И  
СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ:  
ЕСТЬ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ,  
ГУЛЯТЬ В ДВА РАЗА ДОЛЬШЕ,  
СМЕЯТЬСЯ В ТРИ РАЗА ЧАЩЕ,  
ЛЮБИТЬ ВСЕГДА!**

*ТИБЕТСКАЯ ПОСЛОВИЦА*

# Правильное питание

1. Питание должно быть раздельным, желательно – один вид продуктов за один прием пищи
2. Порция питания должна быть небольшой
3. Нужно употреблять больше сырой растительной пищи – овощи, фрукты, орехи, семена
4. Желательно употреблять продукты, выращенные самостоятельно на своей земле
5. Употребляйте меньше животных белков (особенно молочных пр-в) и простых углеводов.
6. Старайтесь не допускать в питании насилия над собой, не запрещайте категорично что-то, пока не готовы к этому (сначала подготовьте сознание)
7. Практикуйте лечебное голодание



# Основные причины болезней

- Загрязнение организма (болезнь – попытка очищения)
- Изношенность внутренних органов (перегрузка, перерождение тканей)
- Плохая (отрицательная) энергетика, в том числе негативные эмоции (стресс, депрессия)
- Генетические проблемы

Вирусы и бактерии – не основная причина болезни, а лишь посредники в очищении

# Наркотики

1. Неблагоприятно действуют на высшую нервную деятельность человека (психику)
2. Понижают уровень осознанности, подавляют волю
3. Вызывают привыкание
4. Притупляют и нарушают работоспособность каких-либо систем организма

Примеры: морфин, алкоголь, табачный дым, многие лекарства, сахар (рафинированный), мясо...

# Алкоголь

1. Этиловый спирт – клеточный яд
2. Вызывает слипание эритроцитов
3. Проникает через гематоэнцефалический барьер, разрушает клетки мозга
4. Проникает в половые клетки и повреждает их! (нарушении генома), то есть Алкоголь – генетическое оружие!

**Алкоголь – отличный  
растворитель:  
он растворяет семьи,  
рабочие места,  
банковские счета,  
печень и мозг...  
Только не растворяет  
никаких проблем!**



# Части и системы организма, требующие внимания и тренировки

- Система кровообращения
- Дыхательная система
- Позвоночник
- Мышечная система
- Суставы и связки

# ПОЗВОНОЧНИК

- Является главным опорным и энергетическим стержнем организма (ось организма)
- Составляет основу нервного и энергетического канала
- Основные проблемы с позвоночником – смещения позвонков, компрессия, спайки, протрузии, грыжи, разрушение связок и межпозвоночных дисков – приводят к спазмам мышц, зажатию нервов и нарушению работы внутренних органов и систем

# Поддержание позвоночника в здоровом состоянии

- Постоянная практика растяжения (декомпрессии)
- Укрепление и поддержание в тонусе всех мышц спины
- Постоянное поддержание гибкости позвоночника
- Правильная осанка

# Функции мышц:

- Обеспечивают возможность движения частей тела относительно друг друга
- Помогают работе внутренних органов, в том числе зрительной системы
- Помогают работе систем дыхания и кровообращения (тонус сосудов, помощь сердцу!)

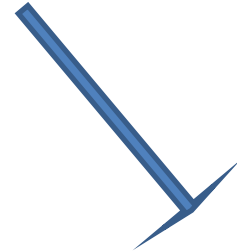
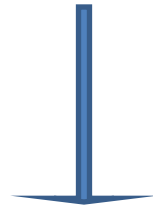
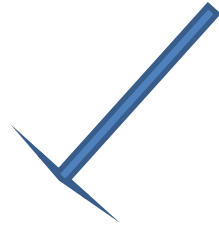
## Основные проблемы:

- Слабо развитые (нетренированные) мышцы
- Спазм мышц

## Пути решения:

- Постоянное поддержание всех мышц в тонусе и работоспособности с помощью упражнений

# Физическая активность



**СИЛОВАЯ  
РАСТЯЖКИ и  
НАГРУЗКА  
УПРАЖНЕНИЯ**

**АЭРОБНАЯ  
НАГРУЗКА**

поддержание в  
**ГИБКОСТЬ**

тренировка

НА

тонусе мышц,  
суставов,  
позвоночника,

выносливости  
дыхательной

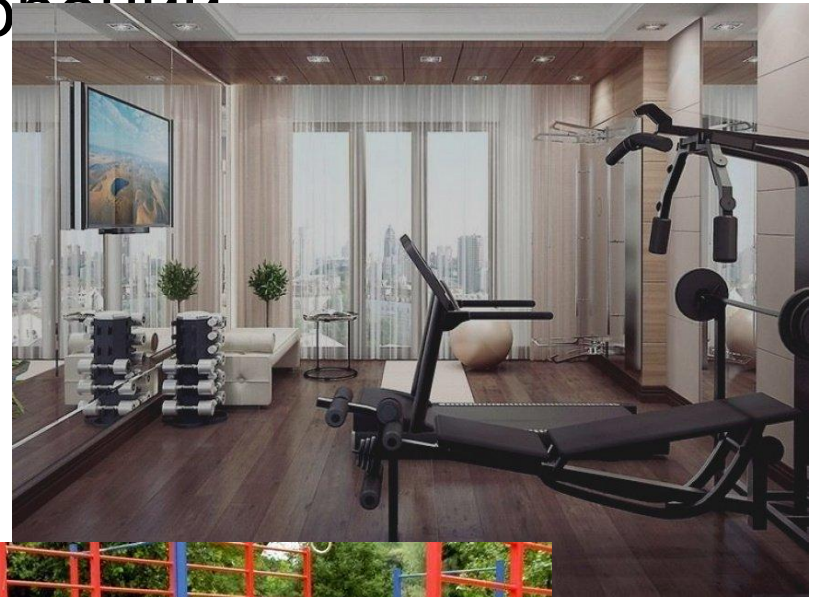
поддержка

связок и кровеносной систем,  
суставов,



# Силовая нагрузка

1. Правильная техника! Осторожность! Избегать опасных нагрузок.
2. Работа с малыми весами (собственный вес), большое количество повторений



### 3. Больше естественных нагрузок!

# Лопата качает бицепс, а грабли - спину



## Садово-огородный инвентарь способен тренировать разные группы мышц

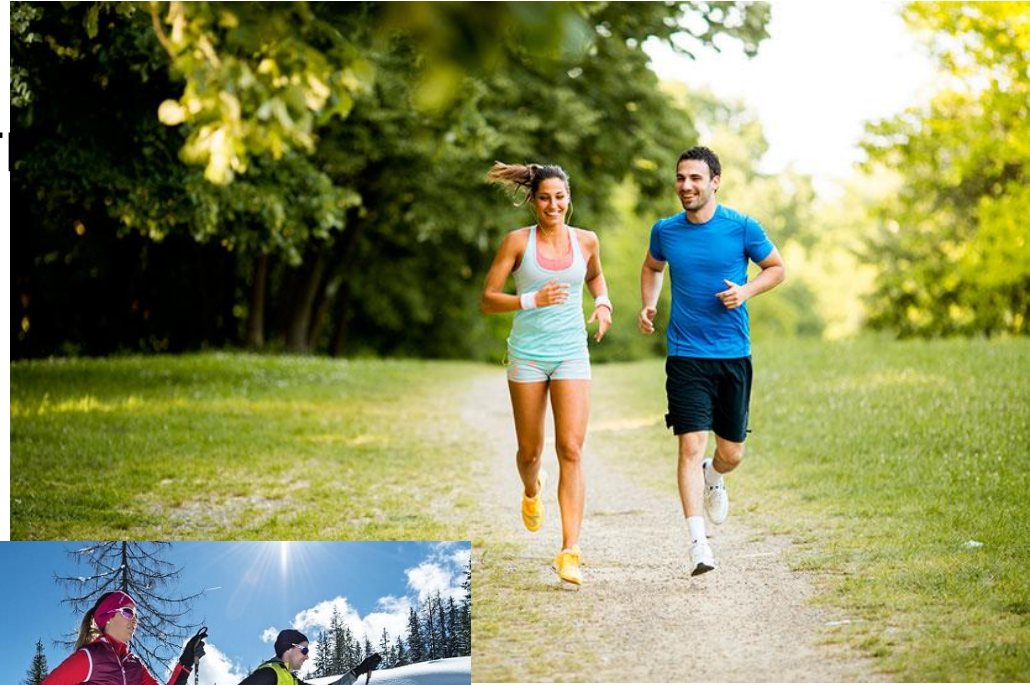


## КСТАТИ

- Назвать работу на грядке тренировкой сложно, это просто физическая активность, - говорит **Екатерина Леонова, председатель комитета по атлетам Российской федерации спорта на пилоне и воркаута**, которая и помогла нам разобраться в сложной взаимосвязи мышц и инструментов. - Но все же часто после «грядочного фитнес-клуба» у многих болят спины, руки и т. п. Потому что мы редко задумываемся о том, как не навредить себе. А для этого нужно отрываться от монотонной работы хотя бы раз в полчаса и слегка разминать мышцы. Тогда будут и польза, и радость, и удовлетворение.

# Аэробная нагрузка

1. Малая интенсивность
2. Большая длительность
3. Естественность



# Растяжки и статика. Йога



# 1. Инверсионные (гравитационные) ботинки



# 2. Петля Глиссона

петля глиссона



# Тренажер «Правило»



# Самый доступный домашний комплекс

1. Зарядка и разминка
2. Приседания (+ статика)
3. Отжимания (+ статика)
4. Подтягивания
5. Упражнения на пресс (+ статика, планка)
6. Бег на месте, прыжки
7. Упражнения с гимнастическим колесом



# Дом или квартира





Хорошо, пускай будет  
красивая многоэтажка

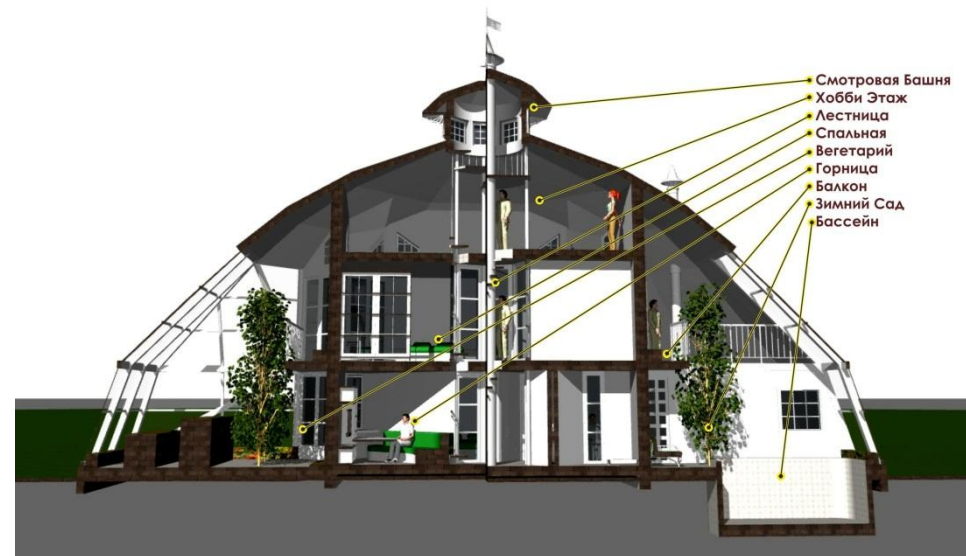




# Концепция «Дом-вегетарий»

- Создание полноценного пространства (среды обитания) человека и обеспечения его необходимыми продуктами круглый год, минимизация отходов

Купольный дом-вегетарий (<https://kdv-market.ru/>):



# Концепция Эко-поселений:


- Создание поселений нового типа, в гармонии с природой, с минимальным загрязнением окружающей среды
- Общая стратегия конструктивного развития территории
- Жизнь на своей земле
- Община единомышленников, осознанных людей

# Семья

1. Выбирайте человека приятного внешне и близкого душевно.
2. Выбирайте человека, близкого вам по убеждениям, по взгляду на мир.
3. Старайтесь прежде всего дарить любовь самому, а не требовать любви у партнера.
4. Отношения нужно сознательно строить, а не ждать, когда всё само сложится.
5. Не молчите о проблемах, обсуждайте их вместе.

# Дети

[vk.com/ideaform](http://vk.com/ideaform)



**Не воспитывайте детей,  
всё равно они будут  
похожи на вас.  
Воспитывайте себя.**



**Не воспитывайте детей,  
всё равно они будут  
похожи на вас.  
Воспитывайте себя.**

# Дети

1. Не нужно воспитывать детей, нужно показывать им пример! Будьте таким, какими вы хотите видеть ребенка, и он скопирует вас!
2. Лучший принцип воспитания и отношения к детям – обращаться с ними, как с гостями – оказывать им внимание, уважение, свободу выбора, не позволяя садиться себе на голову
3. Создайте для детей атмосферу любви и радости.
4. Поменьше запрещайте ребенку, обеспечьте максимальную свободу действий!
5. Ответственность за здоровье ваших детей лежит на вас. Главное – быть здоровым самому. Здоровые дети рождаются у здоровых родителей!
6. Не надейтесь на детский сад и школу, старайтесь учить ребенка всему самостоятельно

# Отношения с другими людьми

1. «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе учитель!»
2. Любите других людей! Относитесь к другим на равных, с уважением, не ставьте себя выше других.
3. Возьмите установку относиться априори дружелюбно к любым людям, желайте всем добра и здоровья.
4. В любом человеке старайтесь прежде всего найти положительные стороны, общие интересы, то, что вас хоть как-то сближает.
5. Не учите других жизни, не лезьте с советами, если вас об этом не просят.
6. В этой жизни вам никто ничего не должен. Несите людям любовь и свет, стараясь меньше требовать взамен.



Не стоит нести людям добро, если они этого не просят. Это дорого обходится!

Лучшее, что можно сделать – положить добро на видное место и тихонько отойти.  
Кому надо – тот сам возьмет.

1. Любите себя! Примите себя таким, какой (какая) вы есть.
2. Мыслите позитивно!
3. Будьте самим собой (не лицемерьте), будьте искренними, открытыми, дружелюбными.
4. Живите в настоящем, цените текущий момент!
5. Не стойте на месте, Действуйте!
6. Ставьте цели и идите к ним! Стройте четкие планы.
7. Занимайтесь саморазвитием, меняйте себя.
8. Развивайте интуицию, творческие способности
9. Добейтесь высочайшего профессионализма в выбранном деле, делайте вверенную вам работу по возможности идеально
10. Ведите здоровый образ жизни, формируйте правильные привычки

**Будьте счастливы!**



