

Игорь Тоневицкий

Путь танцующей души



Игорь Николаевич Тоневицкий

Путь танцующей души

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29829478

SelfPub; 2018

Аннотация

Темы, затронутые в книге, всегда интересовали и будут интересовать людей. Это – здоровье, личные отношения, работа, финансовое благополучие и творческая реализация. Автор книги не дает никаких советов, рекомендаций и упражнений, а просто делится своим опытом и опытом своих знакомых, таким образом показывая, как можно легко и с удовольствием изменять все сферы жизни в лучшую сторону. Книга написана в легком, художественном, немного юмористическом стиле. Для широкого круга читателей.

Содержание

Об авторе	5
Предисловие	6
Начало Тандема	13
Принятое решение	13
Трудовой путь	22
Диалог с женой	29
Интересные наблюдения за коллегами по работе	33
Тандем	43
Решение	48
Домашние разборки	52
Внеплановая встреча	60
Помощь по хозяйству	68
Начало действий	72
О Самом Главном	77
Совет корейца	77
Подведение первых итогов	91
Когда не знаешь, что делать	98
Умная и дура	110
Быть гибким очень просто	121
Спокойствие и еще раз спокойствие	128
Полезная пауза	135
Сообразительный «чайник»	143

Об авторе

Игорь Тоневицкий.

Дата рождения: 23 ноября, неизвестно какого года.

Место рождения: Африка, Республика Конго, город Бандунду.

Образование: Неоконченное начальное, в третьем классе отчислен за многоженство.

Служба в армии: Служил, но очень хреново.

Научные и академические звания: Академик Мозамбикской Академии Сверхъестественных Наук.

Научные работы: Докторская степень за диссертацию: «Механизмы возникновения умственного мышления во время выполнения специальных упражнений, направленных на быстрое развитие мозговых извилин».

Хобби, увлечения: Каратэ, ушу, тхэквондо, муай – тай и другие виды компьютерных игр.

Главное хобби: Ничего неделание.

Семейное положение: Возможно, женат.

Все вышесказанное шутка, кем я являюсь на самом деле, постепенно станет ясно по ходу прочтения книги.

Предисловие

Дорогой читатель! Совершенно не случайно вы взяли в руки эту книгу. Раз купили ее, значит, она вам чем-то приглянулась. Случайности не случайны! И если нам суждено было встретиться на страницах данного произведения, то так оно и должно было быть. Все в этой жизни происходит не просто так. Даже если вначале и кажется, что это не так.

Мы все, вольно или невольно, сознательно или подсознательно, стремимся к состоянию удовлетворенности жизнью. К тому самому состоянию, когда на душе очень радостно и хорошо, и мы довольны тем, что имеем. Именно, находясь в подобном состоянии, хочется долго жить, творить и создавать.

Возможно, прочитав эти строки, вы подумали: «Ну вот, очередной гуру опять нас будет жизни учить». Скажу сразу, я не гуру. Никогда им не был и надеюсь, не буду. Потому что, кого-то учить, занятие может быть и интересное, но зачастую бесполезное. Особенное, если эти кто-то, взрослые люди. Так что, умные нравоучения отменяются. Тем более, что различные жизненные ситуации показали, они и не нужны. Все, что я изложил в своем скромном труде – это мои прошлые и настоящие наблюдения, и не более того. Здесь, мой личный, практический опыт и опыт моих многочисленных знакомых.

Так же, как и многие из вас, я пытался найти путь к успеху во всех сферах жизни. К примеру, прочитал кучу книг по психологии и позитивному мышлению. Побывал на различных тренингах и семинарах. Выполнял полученные там рекомендации и упражнения. Изученную теорию и «понятые» знания пытался применять на практике. Порой удачно, порой не очень. И увидел одну регулярно повторяющуюся закономерность. Только десять – пятнадцать процентов людей, прошедших через эти занятия, достигают реальных результатов. Остальным же совершенно нечем похвастаться. Более того, есть люди, которые вообще ни на какие курсы и занятия не ходят. Они даже и не слышали о чем-то подобном. Или слышали, но нет у них желания посвящать свое драгоценное время таким вещам. Тем не менее, им, выражаясь народным языком, прет всегда и во всем.

Один из таких моих знакомых, отправляя по сотовому телефону сообщение своей жене, сделал в слове «энциклопедия» три ошибки. Однако, такое потрясающее знание русского языка, не мешает ему быть очень успешным бизнесменом.

Другая знакомая, после престижного, столичного гуманитарного ВУЗа, пять лет торговала на уличном рынке поддельными шмотками из каких-то далеких экзотических стран и вдруг, после очередной банки кока – колы решила стать продюсером. Стала. Теперь ее танцевальная группа с большим успехом гастролирует по необъятным просторам

нашей Родины. А недавно, они отправились в тур по Западной Европе.

Следующий товарищ, трижды чуть не вылетел из театрального института за профнепригодность. После чего, еле — еле дотянул до диплома. Все педагоги пророчили ему скромную работу в далеком провинциальном театре, и то в лучшем случае. Сейчас, я его, пышущего молодостью и здоровьем, постоянно вижу в самых различных фильмах и передачах, в отличие от тех, кто этот же институт закончили с красными дипломами и во время учебы были гордостью всего преподавательского состава.

И подобные примеры можно приводить и приводить. Их настолько много, что если начать перечислять, то целой книги не хватит. Думаю, в вашем окружении тоже найдутся такие люди.

Правда, это не значит, что я против образования. В нашем, динамично развивающемся мире оно действительно необходимо. Вот только часто по жизни везет таким, о которых я только что рассказал. Какой-то непонятный парадокс! Почему так происходит? Почему именно к этим людям судьба оказывается благосклонной? Почему удача во всем, притягивается к ним, как магнит к железу? Что в этих личностях есть такого, что они оказываются на вершине благополучия и процветания? Они что, все заговорены каким-то волшебником на удачу и успех?

До недавнего времени я и сам этого не знал. Искал отве-

ты в умных книжках, в общении с разными «крутыми психологами», в посещении всевозможных тренингов, в других источниках и почти ничего не находил. Порой, такое положение вещей очень сильно расстраивало. Как будто ходишь по заколдованному кругу и все время возвращаешься туда, откуда начал. И так на протяжении долгого времени. Но! Кто ищет, тот находит! Вот и я начал находить. Не сразу, но начал. После чего заколдованный круг постепенно стал расколдованным, благодаря чему картина стала постепенно проясняться. И вот только теперь, только сейчас стал догадываться, в чем причина того или иного везения этих людей.

Да зачем далеко ходить? В то время, когда я пытался получить умные знания от различных учителей и наставников, один из персонажей данного произведения, мой давний хороший друг, которому будет посвящена немалая часть написанной книги, не посещая никаких курсов, не читая никаких книг и не советуясь ни с каким «мудрецами», в кратчайшие сроки стал обеспеченным человеком. Как ему это удалось? Он сам об этом и расскажет. Главное, внимательно следить за тем, что он будет говорить. Ну а я во время этого рассказа, иногда буду вставлять свои скромные дополнения.

Еще раз повторю, ничему я учить не собираюсь. Также не собираюсь давать «умные» советы и наставления, тем более, что не в моих привычках применять подобный подход. Здесь просто изложено мое личное мнение, мой личный, практический опыт и опыт моих многочисленных знакомых,

собираательные образы которых и легли в основу прототипов персонажей созданного мной произведения. За что, всем им большое спасибо! Потому что, во многом, именно с помощью их активного участия, получилось написать данную книгу. Ведь, с какой стороны не подходи, один я мог наблюдать только за своей жизнью.

Благодаря же тем людям, которые, в разные периоды жизненного пути были со мной, эта книга и появилась на свет. Некоторые из них, сами того не осознавая, показали мне путь к той жизни, о которой я мечтал. Путь к тому самому состоянию радости в душе, когда чувствуешь, что самое хорошее только начинается. Путь, по которому готов идти всю жизнь, всем своим существом ощущая, что именно к этому все время и стремился.

Исходя из вышеизложенного, могу очень смело заявить – здоровым, счастливым, успешным и богатым, действительно может стать каждый, не смотря на банальность этой фразы. Да, подобные слова были сказаны уже миллионы раз и я сейчас ничего нового не добавил. Тем не менее, все так и есть.

Почему «Путь танцующей души»? Потому что, когда человек обладает хорошим здоровьем, счастлив в личной жизни, имеет финансовую стабильность, достигает успеха в задуманных делах, видит положительные результаты своей деятельности – у него возникает ощущение, как душа радуется и поет. Что касается меня, то когда все вышеперечисленное постепенно стало входить в мою жизнь, вообще почувство-

вал, что душа не просто поет, а еще и танцует. Оказывается, она умеет танцевать! Да еще как танцевать! Вот такого ощущения танца души я и желаю всем живущим на нашей планете!

Конечно, у каждого человека свой собственный путь. Путь, подходящий именно ему. В то же время, думаю, в какой-то степени мне удалось выявить некоторые общие закономерности, приводящие к успеху в различных сферах жизни. И возможно, понимание этих закономерностей поможет многим из тех, кто решили вступить на путь, ведущий к яркой, интересной, полноценной жизни. Потому что, когда я, отбросив многочисленные сомнения, пошел своей дорогой и начал использовать те закономерности на практике, многое из задуманного стало получаться. А раз получилось у меня, то и у вас, уважаемый читатель, получится.

Значительная часть повествования будет пропущена через легкий, своеобразный юмор, примерно как предисловие. Почему? Так легче воспринимать информацию. Если я начну гундеть о позитивном мышлении и высоких материях, то получится рассказ о том, что вы все и так много раз слышали и без меня прекрасно знаете. И это в лучшем случае! А то можете и вообще уснуть. А нам всем лучше находиться в бодрствующем состоянии. Потому что, только в таком состоянии можно реально оценивать окружающую действительность и достигать поставленных целей. Поэтому, гундеть не буду. Буду вести с вами легкий, дружеский диалог.

Внимание!

Если станете обращать свой внимательный взор на выделенные слова, будет над чем задуматься и принять к сведению. И самое главное. Если вы, уважаемый читатель, получите от моего скромного труда хоть немного удовольствия, значит, мои старания того стоили. Приятного чтения!

Начало Тандема

Принятое решение

Вот уже целый час я сидел напротив своего будущего начальника, незаметно посматривал в окно и думал только об одном, как бы отсюда свалить. Ведь там, за окном стояла хорошая солнечная погода. Лето было в самом разгаре, многие уже успели отправиться на курорты, а оставшиеся в городе, в своем большинстве гуляли по улицам и откровенно бездельничали. Вот и мне, находиться в кабинете уже порядком надоело.

– Значит, хочешь здесь работать? – Спросил Николай Петрович. Так звали этого уважаемого человека. Вид у мужчины был солидный, представительный, как у настоящего руководителя.

– Да, хочу. – Честно ответил я.

– Очень?

– Еще как! – Воскликнул я, пытаясь произвести впечатление. Произвел. Будущий начальник даже в лице изменился.

– Хоть представляешь, что тебя здесь ждет? – Николай Петрович внимательно посмотрел на меня.

– Конечно. – Меня просто распирало от желания показать, какой я умный и толковый. – Буду работать, повышать свой

профессиональный уровень, приносить людям и вашей организации пользу.

Мужчина слегка опешил от такого ответа, посмотрел на меня как на последнего идиота, схватился за голову и покачал ею, вначале влево, потом вправо и так раз двадцать.

– Сколько работаю, таких кадров ни разу не видел. Надо же такую чушь спороть: «Пользу организации»!

От услышанных слов у меня от гордости даже крылья за спиной выросли. «Круто»! Подумал я: «Выходит, я первый, кто такое выдал»!

Каким-то образом Николай Петрович угадал мое состояние.

– И вправду идиот. – Сказал он с нескрываемым раздражением.

– Не понял? – Я искренне удивился.

– Уровень он собрался повышать. Детский лепет. Где ты такого нахватался? Вкалывать будешь по полной программе. Порой придется и по выходным на работу выйти. Что кстати, нередкое явление. В отпуск только зимой, потому что летом блатные ходят. Ты блатной? Нет?! – Мужчина оценивающим взглядом посмотрел на меня.

Я отрицательно покачал головой. К названной категории людей я никогда не относился.

– Тогда зимой. Что, между прочим, тоже хорошо, на лыжах покатаешься. – Продолжил Николай Петрович и добавил. – При этом, зарплата у нас смешная, как раз хватит га-

зету в ларьке купить и в кино на дневной сеанс сходить. Ну, как тебе?

– Хреново! – Ответил я честно, ужасаясь немыслимым перспективам.

Как-то сразу стало не по себе. И зачем я сюда пришел? Что, другого, более подходящего места найти не мог?

Правда, тут же промелькнула мысль, что будущий начальник, возможно, специально меня пугает, так сказать, проверяет степень моей готовности.

Николай Петрович откинулся на спинку стула, о чем-то немного подумал, после чего проговорил.

– С другой стороны плюсы все-таки имеются. Во – первых, стабильно. Как – никак крупная солидная компания. Платят вовремя, по крайней мере в данный момент. Во – вторых, здесь полный социальный пакет, то есть то, чего не в каждой организации бывает, сам знаешь, какие времена сейчас. Ну и в – третьих, на пенсию рано выйдешь. Будешь хорошо работать, тогда может еще и предложат остаться.

Этот факт меня особенно привлекал.

– Вот поэтому я и пришел к вам. – Почему-то мне показалось, что такой ответ понравится моему будущему руководителю.

Вот она величайшая ошибка – пытаться произвести впечатление на собеседника. Зачем?! Сколько раз замечал, чем больше делаешь попыток понравиться кому – то, тем меньше это удастся. И наоборот, не пытаешься казаться лучше, чем

ты есть, просто оставаясь самим собой, получаешь хорошее расположение окружающих.

Ладно, продолжаю.

– Действительно дурак! – Будущий начальник протяжно зевнул. – В твоём молодом возрасте надо бабки зарабатывать, да на курортах отдыхать, а не о пенсии думать. Ещё неизвестно, что к тому времени будет в стране, да и вообще в мире. Ну, раз ты так решил, тогда давай, полный вперед!

Домой я возвращался с двойственным чувством. Шел и весь путь никак не мог успокоиться. Самые разные мысли непрерывно блуждали в моей голове. «Специально отговаривает», думал я: «Организация престижная. Проверяет на стойкость». Тем более, что на предыдущем месте работы были подобные случаи, когда человека специально проверяли на так называемую «вшивость характера». Скажем, говорили, что там, куда он устраивается, все плохо и ужасно, уныло и беспросветно, а затем смотрели на реакцию кандидата. Многие, тут же со скоростью света исчезали. Ну, а некоторые оставались и будучи впоследствии принятыми, с первых же дней понимали, что на самом деле работать можно и ничего страшного на этой работе нет. Хотя я никогда не понимал, для чего применялись такие своеобразные методы. Но все же описанные ситуации были.

Тем не менее, такие мысли меня полностью не удовлетворили, и тогда вечером я отправился на встречу с друзьями. Ещё одна ошибка. Каким – бы хорошим не был тот или иной

друг, любой его совет будет дан, исходя из его личного отношения к жизни. А ведь ваши ценности, желания и потребности, да и просто жизненные планы могут быть совершенно иными.

Так оно и случилось. Друзья, изобразив умные лица, с ходу стали давать советы, один другого лучше.

– Иди, устраивайся и даже не думай. – Говорил один. – Организация супер! Многие завидовать будут!

«Интересно, чему завидовать – то»? Прикинул я: «Работе по выходным, смешной зарплате и зимнему отпуску»?

– Вообще-то, Игорь, подумай. – Говорил другой. – Такие решения быстро не принимают. Очень тщательно подумай. В подобных случаях нельзя делать поспешных решений.

«Кто бы говорил», продолжал размышлять я: «Когда тебя позвали в банк, да на хорошую должность, ты тут же, не думая, побежал, да так быстро, что только и видели».

– Да на хрена тебе уперлась эта работа? – Вставил свое слово третий.

– Давай со мной бизнесом заниматься. Самая хорошая работа – это работа на себя. Тем более, ты молодой парень, самое время начинать делать шаги к богатству.

Я сидел, чесал затылок и не знал что сказать. И самое главное, не знал, какое решение принять. И зачем я их всех собрал? Что, своих мозгов нет?!

Получается, что да, на тот момент их и не было. И только четвертый товарищ весь вечер молчал, изредка поглядывая

то на меня, то на друзей.

Когда же вышли из кафе, он предложил вместе с ним прогуляться по набережной реки Волги. Погода стояла хорошая, дул приятный легкий ветер, потому я согласился.

— Игорь, дело конечно твое. — Начал Сергей, так его звали. — Хочешь, устраивайся туда. Но у тебя что, другого выбора больше нет?

— Какой выбор, Сережа? — Я чуть даже не подпрыгнул. — У меня высшее образование, надо его применять!

— Вот и применяй. Думаешь, этот выбор единственный? Ничего подобного! Посмотри по сторонам и увидишь много вариантов.

— Ты говоришь такие же скучные вещи, как моя жена. — Возмущенно ответил я. — Не буду никуда смотреть. Буду работать там, где решил.

В тот момент у меня возникло чувство некоего раздражения. Зачем я их всех посвящаю в свои дела? Зачем делюсь своими жизненными планами? Я что, сам за себя не могу все решить?!

И все же, на следующий день я поговорил со своим тренером. Надо отдать ему должное, что он был и есть не только хороший специалист в области восточных единоборств, но и хороший психолог. Поэтому, к нему периодически обращались за советами различные знакомые, а их у моего учителя было очень большое количество.

Владимир Николаевич долго не размышлял.

– Дело не в том, какой у тебя диплом. И не в том, насколько престижна та или иная работа. И даже не в том, сколько денег она принесет.

– А в чем тогда дело? – Я уже начинал конкретно путаться.

– В твоей душе, Игорь. – Владимир Николаевич внимательно посмотрел на меня. – К чему у тебя лежит душа, что у тебя вызывает наибольший интерес, от чего испытываешь удовольствие, тем и надо заниматься.

«Бред какой-то», подумал я: «А если у человека есть тяга к ремонту обуви, он что, должен работать в сапожной мастерской»? Эту мысль я через минуту и высказал.

– Безусловно! – Тренер по привычке размял руки. – Но еще лучше не работать, а самому открыть сапожную мастерскую.

– И как она будет его кормить? – Удивленно воскликнул я. – У него что, будет по триста заказов в день? Или ему станут приносить золотые ботинки? А может он вообще станет личным сапожником миллионеров?

Конечно, совершенно не хотелось спорить со своим учителем, но в тот момент, я пребывал в полном недоумении, а прозвучавший ответ тренера вообще ошарашил меня.

– У тебя ограниченное мышление, дорогой. – Владимир Николаевич немного нахмурился. – Я же не сказал, пусть мастерская будет одна и на всю жизнь. Пусть откроет сеть мастерских и по всей стране, а еще лучше по всему миру. Вот тогда будет класс!

Звучало красиво, но не совсем правдоподобно. Сапожные мастерские по всему миру. Во, дает! Хотел бы я на такое посмотреть!

– Владимир Николаевич. – Продолжал доставать я учителя. – Если заниматься тем, чем я хочу, то тогда надо из города уезжать.

– Ну, это только на первый взгляд.

– Нет, это на самом деле так.

Тренер встал со стула, давая тем самым понять, что ему пора идти.

Я встал вместе с ним, по-прежнему ожидая какого-нибудь умного совета. Учитель это понял и потому, перед тем как попрощаться, произнес.

– Даже если придется уехать, ничего страшного. Не на луну же полетишь. Когда в советские годы здесь у нас в городе не было никакой информации о каратэ, я ездил в Москву на тренировки. По два – три раза в неделю. И это вечером, после работы. Возвращался глубокой ночью. Да, порой сильно уставал. Но уж очень сильно хотелось заниматься. Потому что, в тот период, боевые искусства стали частью моей жизни.

А утром опять на работу. Причем работал в трех местах, надо было семью кормить. И так на протяжении десяти лет. И ничего, не развалился. Напротив, приобрел много полезного опыта и укрепил силу духа.

Что не развалился, это правда. На тот момент учителю бы-

ло сорок пять, но благодаря ясному взгляду и легкой упругой походке, выглядел он лет на семь – восемь моложе. К тому же еще обладал великолепной физической подготовкой.

– Так что, уважаемый, если надо действовать – действуй. – Добавил тренер. – И не думай, насколько это будет неудобно. Главное – достичь задуманной цели.

После чего, мужчина пожелал мне всего наилучшего и пошел по своим делам.

Я проводил своего учителя долгим взглядом и тоже направился домой. И всю дорогу размышлял над услышанными словами, не зная как на них реагировать.

Наблюдение.

На самом-то деле, я интуитивно чувствовал, что тренер прав, в глубине души соглашался с ним, однако ведомый общепринятыми стереотипами, все же устроился на нелюбимую, но, как мне казалось, престижную работу.

И вот начался мой трудовой путь.

Трудовой путь

В первый же рабочий день начались недоразумения. Начальник собрал всех работников отдела в своем кабинете, и его первая фраза была посвящена мне.

– Наш новый сотрудник Игорь Николаевич начал свой первый рабочий день с опоздания.

Все дружно, как по команде посмотрели на меня. Мне стало не по себе. «Вот влип», только и успел подумать.

– Что скажете, уважаемый? – Николай Петрович откинулся на спинку кресла.

– Транспорт ходит плохо. – Абсолютно честно ответил я. На дворе стояло самое начало двадцать первого века и автомобиля в те годы у меня еще не было. Впрочем, тогда у многих автомобилей не было.

Николай Петрович сделал неимоверно удивленные глаза.

– Да что ты говоришь?! Правда?!

– Истинная правда!

Мои новые коллеги, еле сдерживаясь, стали незаметно ухмыляться и показывать друг другу взглядами в мою сторону. Похоже, этот самодеятельный спектакль доставлял им всем большое удовольствие. Оно и понятно, над другими смеяться всегда интересней. Это над собой неприятно, а над окружающими можно сколько угодно.

Мне же опять стало неловко. Сидел и прикидывал, что это

по всей видимости, только начало новой трудовой жизни.

– Обалдеть! – Начальник всплеснул руками. – Значит, у меня транспорт ходит хорошо, у всех остальных тоже хорошо, а у самого молодого нашего работника плохо.

Теперь мне вообще стало тоскливо. Думал, все обойдется вот таким небольшим замечанием, а он вот как со мной.

– Этого больше не повторится. – Только и смог я ответить.

– Конечно, не повторится. – Твердым тоном произнес мой новый руководитель. – На первый раз прощаю, а потом буду наказывать, в том числе и рублем.

– Все понятно. – Сказал я в ответ.

– Значит так. – Николай Петрович встал из-за стола. Остальные, опять как по команде, встали вслед за ним. Я продолжал сидеть. Все посмотрели на меня обалдевшими глазами.

– Супер! – Начальник подошел ко мне. – Вообще-то молодой человек, когда я встаю, все тоже встают.

Я встал. Ну и порядки здесь! Как при дворе средневековых правителей. Куда я попал?! Мужчина, глядя куда-то в сторону, продолжал.

– У нас обычно, для вновь прибывших практикуется стажировка, то есть, более опытный сотрудник показывает новичку, что к чему, да почему. Но раз ты такой крутой, начнешь работать самостоятельно. Завтра утром жду отчеты о проделанной работе.

– А что делать – то? – Задал я наивный вопрос.

– А хрен его знает. Но отчеты чтобы были.

Я погрузился в служебные документы, совершенно ничего в них не понимая. Так прошло полдня. Попытался поработать мозговыми извилинами, но понимания, по-прежнему никакого. Настроение стало очень быстро портиться. Возникло ощущение, будто я герой комиксов, оказавшийся в глупой для меня и смешной для других ситуации.

В обеденный перерыв, чтобы развеяться, решил прогуляться по улице. Пройдя буквально метров сто, встретил свою давнюю, хорошую знакомую. Молодую, стройную, красивую женщину по имени Марина. На тот момент она открыла собственный салон красоты и фитнес – центр. И насколько мне было известно, эти ее предприятия успешно процветали. Увидев меня, Марина обрадовалась и предложила пообщаться.

Через пять минут мы сидели в уютном летнем кафе.

– Что такой хмурый, Игорек? – Ее вопрос вывел меня из задумчивости. Вздыхнув, я все тут же и рассказал. Вообще-то я не такой большой любитель посвящать других людей в свои дела, но тогда мне очень хотелось выговориться.

Выслушав мой рассказ, женщина весело рассмеялась.

– Ну и зачем тебе, молодому парню, все это надо? Иди лучше ко мне в фитнес – центр инструктором по восточным единоборствам. Как спортсмена, тебя в городе многие знают. Так что, все будет хорошо. Зарплата будет такая же, как та, что тебе сейчас предложили. Плюс к этому, если захочешь,

можешь набирать дополнительные группы и еще больше зарабатывать. И главное, ты будешь себя чувствовать намного свободней, чем на нынешнем месте.

Я молчал. С одной стороны, предложение мне понравилось, с другой, что-то меня удерживало. Марина игриво встряхнула волосами.

– Ну, ты же любишь это дело. Давай, решайся.

– Я дал обещание нынешнему начальнику, что буду у него работать.

Женщина вздохнула.

– Если не выполнишь данное обещание, ему станет плохо? Наверное, у него начнется тропическая лихорадка, да? Или он будет ближайшие полгода плакать по ночам?

– Возможно, и будет.

Марина встала. Я тоже. Некоторое время женщина смотрела куда-то вдаль, словно забыла обо мне. Я терпеливо ждал, что последует дальше. Через минуту она повернулась в мою сторону и глядя прямо в глаза, твердо и четко проговорила.

– Запомни, Игорь, это твоя жизнь и чем бы ты не занимался, только тебе решать, что и как делать. Если в результате нарушенного обещания ничья жизнь и здоровье не пострадают, а тебе будет хорошо, значит делай так, как тебе надо.

Я молчал, в глубине души понимая, что моя спутница права.

Приятельница же, выждав небольшую паузу, добавила.

– И вообще, имей в виду – никогда никому ничего не обещай. В этом мире, если ты кому и должен, то только Господу Богу и своим родителям за подаренную жизнь.

Сказав такие замечательные слова, Марина села в свой новый, по всей видимости, недавно купленный, дорогой автомобиль, еще раз внимательно посмотрела на меня, словно пытаясь что-то увидеть, приветливо помахала рукой и скрылась из виду. Я проводил ее взглядом и снова отправился на работу, как – никак отчеты надо было сдавать.

На следующий день, как и следовало ожидать, отчеты я не сдал. Да и как мог сдать, если в тех бумагах ни хрена не понимал? И конкретно получил по «кумполу». Ну, в переносном смысле этого слова. Начальник долго меня ругал, говорил о том, что, такие как я, не дают надежды на светлое будущее, подрывают сложившиеся в трудовом коллективе устои, препятствуют перспективному развитию общего дела и вообще позорят весь человеческий род. После чего, задержал меня в кабинете и дождавшись, когда все выйдут, спросил.

– Наверное, хочешь свалить отсюда, да?

– Хочу! – Не думая, ответил я, удивляясь, какой же он догадливый.

– А нельзя, ты дал обещание, а мужчины свои обещания держат. Что потом о тебе люди скажут? Так что давай, работай.

Я вздохнул. Что верно, то верно. Повернулся и пошел в свой кабинет. Возле кабинета остановился, решив еще раз

посмотреть в сторону начальника, так как чувствовал, что он наблюдает за мной. Так оно и было. Заметив мою остановку, Николай Петрович воскликнул.

– Иди работай, а то накажу! И помни про обещание!
Я помнил. Такое забудешь!

Вот оно, ложное чувство ответственности! Конечно, в определенных случаях ответственность нужна. Вот только надо понимать, в каких. Что же касается данного случая, можно смело сказать – работа дело личное. Оставаться на ней или уходить, здесь каждый решает сам. Это уже значительно позднее я стал понимать, что есть такой особый вид людей – манипуляторы. Они любят играть на чувстве вины окружающих. К примеру, постоянно напоминают о данных кем-то обещаниях. Хорошо, если просто напоминают, а то бывает еще и давят, нудят, ворчат, требуют невозможного, и постоянно портят настроение на несколько месяцев вперед. Но весь парадокс в том, что сами они вообще не выполняют никаких обещаний. И живут при этом так, словно олицетворяют собой эталон порядочности и совершенства. Одним словом, живут так, как им хочется, как им нравится, как им удобно.

Что же касается меня, то внутренне я чувствовал, что волен поступить так, как посчитаю нужным и никто мне здесь не указ. Но почему-то в тот момент сделал так, как было угодно другому человеку.

Сейчас мне трудно сказать, почему тогда так поступил.

Хотя, если провести внимательный анализ, причину найти можно. Думаю, в моем случае она тоже есть, и возможно даже не одна.

Просто в то время чувство вины было у меня сильно развито. Да к тому же еще боялся показаться безответственным типом. Вот и пошел на поводу у своего босса.

Человеку, идущему на поводу у других, что надо поставить — плюс или минус?

Каждый решает сам!

Диалог с женой

На следующий день у меня состоялся долгий диалог с женой.

– Дорогой. – Начала она. – Насколько я помню, ты собирался кардинально изменить свою жизнь. Было такое? Было! И что? Что в итоге ты сделал? Молчишь? Тогда я скажу, что.

Супруга выдержала небольшую паузу, явно дожидаясь от меня ответа и не дождавшись, продолжила.

– Уволился из одной организации, для того чтобы устроиться в точно такую же организацию, да еще и за такие же деньги. Ну и кто ты после этого, умный?

Я молчал. Не считал нужным оправдываться. Хотя в глубине души полностью соглашался со своей благоверной. Правда, все это вовсе не значит, что я полностью зависел от мнения супруги. Отношения у нас с ней были и остаются вполне демократичными, то есть никто ни на кого не давит и никому ничего не навязывает. Но в то же время, я, как мужчина нес ответственность за благополучие своей семьи, а значит, свои действия должен был направлять на повышении семейного благосостояния. Тот же мой поступок ничего подобного не принес.

Жена продолжала.

– Помнишь, как в компаниях ты распирался о том, что мужчина просто обязан обеспечивать своих родных и быть

для них опорой? Вижу, что помнишь. Критиковал разных неудачников. Доказывал, что каждый человек хозяин своей судьбы и при желании, может в считанные месяцы из безработного стать миллионером. Не понимал тех, кто каждый день ходит на нелюбимую работу, работает за скромную зарплату и тратит лучшие годы жизни не понятно на что.

Я вздохнул. Ирина была права. Действительно, довольно – таки часто я пускался в подобные размышления, думая, что тем самым произвожу незабываемое впечатление на окружающих. Был полностью уверен в своей неотразимости и «крутизне». Расправлял плечи и ходил королем. Не хватало только короны на голове. (Хотя в магазине можно было бы купить). Но как потом выяснялось, я был крутым только в своих собственных глазах. Другие же, хоть вслух и не говорили, но откровенно полагали, что я трепач и хвастун, а потому всерьез воспринимать мою пустопорожнюю болтовню совсем не стоит.

Супруга тем временем все продолжала.

– А сам чего ты добился? Ну, скажи, чего? Только и способен, что умные книжки читать, да громкие речи толкать.

На тот момент я действительно увлекался психологией и философией, как древневосточной, так и современной западной, и читал в большом объеме различную литературу о достижении успеха. Причем, в большом количестве. Просто брал охапками всевозможные книги и штудировал их с утра до вечера. Запомнил много умных высказываний и при слу-

чае постоянно приводил их в пример.

Теперь, по прошествии нескольких лет, могу сказать, почему те книги не пошли мне на пользу. Хотя нет, в какой-то степени пошли. Но пошли в качестве теории. Ведь многое там действительно написано правильно.

Но одно дело читать, другое – понимать написанное, и совершенно другое – применять понятое в реальной жизни. Вот в чем причина! Я пробовал применять на практике прочитанную, и как мне казалось, понятую теорию. Потому и стоял на месте. Понимаете, в чем дело? Я только пробовал и более того. Ведь как сказал один из известных мыслителей Востока: «Надо не пробовать, а делать». Думаю, уважаемый читатель догадался, что это значит. Ведь пробуя что-то, можно всю жизнь только этим «пробуванием» и заниматься. А потом, через много лет сказать: «Пробовал я, ничего не получилось».

Другое дело моя супруга. Закончила Московский Гуманитарный Университет, получила специальность журналиста и теперь вполне удачно работала в одной местной газете. Статьи ее пользовались большим успехом, печатались в разных изданиях, в том числе и столичных, потому Ира была частой и желанной гостьей на различных творческих мероприятиях.

При этом, надо отдать ей должное, никогда там долго не задерживалась и домой возвращалась далеко не поздно. А в большинстве случаев, вообще звонила мне и просила, чтобы

я ее встретил. Одним словом, ее действительно было за что ценить и уважать.

– Почему молчишь, дорогой? – Вывела меня из задумчивости Ирина.

– Я с тобой разговариваю.

– Что, я по твоему, должен делать? – Только и смог промолвить в ответ.

– По моему?! – Удивлению супруги не было предела. – Это ты давай по своему делай. Лишь бы тебе и нам всем хорошо было.

Что ж, как всегда, она оказалась права. Не имеет значения, один человек живет или с семьей, в первую очередь решение должен принимать он сам. Главное, чтобы это решение приносило реальную пользу.

Наблюдение.

Практически во всех жизненных ситуациях, не надо спрашивать – что делать. Что говорит ваша душа, то и делайте.

Интересные наблюдения за коллегами по работе

Через несколько месяцев своей активной, целеустремленной и упорной (как мне казалось) трудовой деятельности, я заметил один интересный момент. А точнее закономерность, которую видел и раньше, в других местах. Видел, но не придавал этому большого значения. А вот теперь, на новом месте задумался.

Организация, в которой на тот момент я работал, являлась унитарным предприятием, выполняющим различные государственные заказы. Я работал в юридическом отделе, то есть по своему тогдашнему профилю. Но то, что я там увидел, приходилось наблюдать и раньше, на предыдущих местах работы. Да и на последующих тоже. Общение со многими знакомыми, работающими в разных структурах, только подтверждало мои наблюдения. Одним словом, закономерность вырисовывалась достаточно четкая. Итак, продолжаю рассказывать о своих наблюдениях.

Кто-то делает работу очень тщательно, безукоризненно выполняет поставленные задачи, является хорошим специалистом и вообще по всем параметрам просто супер! Однако, по карьерной лестнице, вышеназванный сотрудник поднимается с каким-то трудом. При этом, он действительно лучший. Работает, как заведенный, от рассвета до заката, а бы-

вает и до рассвета, да еще и гордится своим ненормированным графиком. (Было бы чем гордиться!). Что, кстати, называется на его семейных отношениях. (Не в лучшую сторону). Вот только на выходе почти всегда ноль. Потратив долгие, лучшие годы своей единственной жизни на изнурительный марафон, в итоге, этот активный и деятельный индивид остается на том месте, с которого начинал. Ну, в лучшем случае, чуть выше. Ему, конечно, периодически обещают повышение по службе. Но то-то и оно, что просто обещают. А обещанного, как известно, тридцать три года ждут, а потом понимают, что ни хрена ничего не получают.

Другой, на работу кладет по полной. Решает свои личные дела, заводит служебные романы, приходит и уходит по своему усмотрению, обеденный перерыв устраивает на три часа, заказывая в кафе девятнадцать экзотических блюд, после чего, оказавшись на рабочем месте, делает множество нужных ему (не по работе) звонков, а там уже и домой пора. Рабочий день прошел, а он даже и не заметил! Но все же, очень устал, дел-то ведь много было. И вот как раз данный работник пользуется у начальства особым расположением, и потому удивительно быстро занимает крутую должность.

Вначале я думал, что такая ситуация имеет место в отдельно взятых организациях. Потом узнал, что ничего подобного. Такое происходит сплошь и рядом. Конечно, исключения наверняка есть. Их не может не быть. Но в большинстве случаев происходит так, как было только что ска-

зано.

Почему так?! Ну, не должно же такого быть! Ведь это все неправильно! Откуда такая вопиющая несправедливость?! Ведь, с точки зрения здравого рассудка все должно быть наоборот. Различные блага должен получать трудящийся, а не «халявщик». Так ведь, да?

Тогда почему имеет место такая «странная» реальность? Почему зачастую именно «разгильдяи» достигают завидного положения в обществе? Почему везет каким то «лодырям» и «бездельникам»? Почему?!

Я долго ломал над этим голову. И вот озарение!

Первый уделяет слишком большое внимание, придает слишком большое значение своей работе и любым другим вещам. Можно сказать, работа занимает очень важное, очень весомое, очень значимое место в его жизни. Этот человек, ведомый то ли заложенным в детстве воспитанием, то ли какими-то принятыми стандартами, абсолютно уверен в том, что для достижения цели надо трудиться, не покладая рук. Вот он и трудится.

В итоге, от постоянных переживаний и навязчивого желания произвести на руководство и коллег впечатление, сделать все как можно лучше, почувствовать свою значимость, а также многих других, зачастую ненужных движений, страдает нервная система, а значит, немалая часть жизненной энергии уходит из этого человека и тогда наступает момент, когда он становится издерганным, уставшим, нервным и раздра-

женным. Даже его внешний вид производит впечатление потрепанного жизнью человека. Ну и кто с таким захочет иметь дело? Да никто!

Второй, напротив, постоянно расслаблен, весел, беззаботен, свои нынешние обязанности он воспринимает как увлекательную игру, которая, безусловно закончится в его пользу, все его действия легкие и непринужденные, в характере присутствуют легкость и доброта, благодаря чему жизненная энергия функционирует хорошо и таким образом, он становится привлекательным в глазах окружающих, в том числе и в глазах руководства. На подсознательном уровне начальство испытывает симпатию к такому человеку, вот потому и продвигает его вверх.

Когда-то один из моих учителей по единоборствам сказал: «Люди интуитивно чувствуют, кто перед ними. Если ты полон оптимизма, обладаешь легким, веселым, приветливым характером и излучаешь доброжелательную уверенность, все будет даваться легко. А твое образование и опыт, на этом пути, будут только хорошими дополнениями и не более того».

В то время я не придавал должного значения этим словам. Одним словом, слушал, но не слышал. Не хотел вникать во всю эту мудреную философию. Видимо на тот момент не созрел еще. Хотя, на той же работе примеры были прямо перед глазами.

Пришла новая молодая сотрудница. Красивая брюнетка

по имени Алина. Только что закончила гуманитарный ВУЗ. Несмотря на это, через три месяца стала начальником отдела. Мужчины, признанные специалисты, проработавшие на данном месте по двадцать лет и попавшие к ней в подчинение, завывали, как волки в зимнюю ночь. Они ведь даже и представить не могли, что девчонка начнет их так гонять! Мне тоже доставалось. Хотя и не в ее отделе я работал, но тоже иногда попадал под «разбор полетов». Чтобы не портить себе настроение, старался избегать встреч с ней, однако не всегда удавалось.

– Игорь, зайди ко мне, дело есть. – Бросила мне Алина в самый разгар рабочего дня, столкнувшись со мной в коридоре.

Я зашел.

– Да, Алина, слушаю.

– Присаживайся.

Я присел.

– Чай, кофе, коньяк? – Девушка открыла сейф.

– На работе пить нельзя. – Произнес я наивным тоном.

Алина звонко рассмеялась, продемонстрировав красивые, ровные, ослепительно белые зубы.

– Кто сказал такую чушь?

– Так принято.

– Кем? – Она явно издевалась надо мной.

– Обществом. – Парировал я. – Да и вообще, не хочу сейчас пить.

– Ладно, тогда слушай.

Девушка присела рядом. Совсем, рядом. Запах духов и ее тела тут же задурманил мою голову. Даже и не знал, что человеческое тело может излучать такие великолепные запахи.

Все же, несмотря на это, я немного отодвинулся в сторону. Через мгновение она опять оказалась почти вплотную. Ну что ж, нравится сидеть рядом со мной, пусть сидит. Девчонка, не обращая внимания на мою реакцию, продолжила.

– Сегодня вечером я пойду в ночной клуб. Пошли со мной.

Я посмотрел на нее ошарашенными глазами. Алина опять рассмеялась.

– Ты не так все понял. Надо вызвать ревность у бывшего ухажера, он тоже там будет. Просто сыграешь роль моего парня и все.

Это было полной неожиданностью. Ничего себе предложение! Что ответить, я не знал.

– Поможешь мне, я помогу тебе. – Девушка внимательно смотрела на меня.

Я слегка задумался. Все это звучало как-то невероятно.

– Каким же образом, ты сможешь мне помочь?

– Простым. Твой начальник тебя больше натягивать не будет.

Честно говоря, связь между походом в клуб и моим начальником была мне не понятна.

– Подумай. – Прервала мои размышления Алина. – Время

есть.

Уже несколько позже я узнал, что благодаря своему обаянию и умению находить общий язык с нужными людьми, Алина с первых же дней стала пользоваться большой благосклонностью высшего руководства компании. Сам директор организации начал оказывать ей свою протекцию. Возможно потому, что девушка была хорошим работником и ее отдел давал отличные показатели, а может из-за того, что самый главный босс компании дружил с ее родителями и об этой дружбе знали все. Но как бы там не было, эта замечательная особа могла влиять на многих работников, в том числе и на начальников отделов. И если бы она замолвила за меня слово, Николай Петрович, пусть и не испытывая восторга, быстро отстал бы от меня.

Тем не менее, в клуб я с ней не пошел. Считал себя слишком правильным. Начальник продолжал меня натягивать. Алина перестала меня замечать. Просто проходила мимо и даже не здоровалась. Я пытался с ней заговорить, бесполезно, никакой реакции. И каким-то непонятным образом, вдруг стало больше дурацких, нелогичных, практически невыполнимых заданий.

Как сейчас помню. Только выполнишь одно поручение, тебе тут же дают два других. Сделаешь эти два, моментально получаешь четыре новых. Не успеваешь в рабочее время, остаешься после работы или приходишь в выходной день. При этом никого совершенно не волнует, как ты себя чув-

ствуешь, хорошо ли тебе, плохо ли, устал ты или нет, давно ли не был со своей семьей, всем по барабану.

Для примера приведу один случай. Вызывает меня Николай Петрович в свой кабинет и говорит.

– Завтра в шесть утра надо быть в Осташкове по такому-то адресу, срочно забрать один супер – важный документ и к восьми часам доставить в мой кабинет.

Я стою и совершенно не въезжаю в чем дело. Ведь документ можно получить по почте, по факсу, с помощью специальной службы, да мало ли еще каким способом. Зачем самому туда ехать?! Ведь от Твери до Осташкова три часа езды на автомобиле. И то, в лучшем случае. О чем и говорю начальнику.

Тот приходит в ярость.

– Вообще охренел, что – ли? Повторяю, документ важный, только из рук в руки, понял?

– Не очень. – Даю честный ответ. – Почему так рано, в шесть утра? На чем добираться буду? Ведь машину мне никто не даст.

Сказанное являлось истинной правдой. В то время проблемы со служебным транспортом были большие, одна машина на несколько отделов, так что вопрос оказался вполне актуальным. Потому, задав такой вопрос, думаю – все, «отмазался» от поездки. Ведь действительно, как можно так быстро добраться в другой город своим ходом? Значит, Николай Петрович сейчас распорядится обеспечить меня авто-

мобилем, и завтра я все спокойно сделаю.

Однако, все вышло несколько по-другому.

– Совсем оборзел, да? – Начальник даже встал из-за стола. – Думаешь, мне интересно, на чем ты будешь добираться? Да на чем хочешь: на поезде, на тракторе, на вертолете, на ковре – самолете, да хоть на метле лети, как баба – яга, главное, чтобы в восемь утра, документ был у меня на столе.

На момент разговора часы показывали десять вечера. Естественно, того, что от меня требовали, я не сделал. Да и как мог сделать? Летать же я не умел. В результате получил от начальника хороший нагоняй и остался без премии. Никаких оправданий он даже слушать не стал.

И такие подобные вещи происходили регулярно. Не только со мной, со всеми, кто находился в подчинении. То есть с подавляющим большинством работников.

Но ко мне в тот период проявлялось наиболее повышенное внимание, как будто специально велась работа, направленная на то, чтобы ввести меня в состояние страшной депрессии и моральной подавленности. До сих пор не знаю, за что меня так гоняли. Но факт оставался фактом – натягивали мою персону по полной программе.

Спасали только тренировки. После двухчасовых нагрузок, проработав все, задействованные в единоборствах мышцы, сбросив пару килограммов и приняв контрастный душ, я всем телом чувствовал, как накопившийся стресс покидает меня, я весь наполняюсь легкостью и спокойствием, и жиз-

ненная энергия очищает весь мой организм. И выйдя на улицу из спортзала, вновь ощущал себя здоровым и энергичным. Жизнь снова начинала играть яркими красками, поднимая настроение и даря надежды на светлое будущее. Честно говоря, вспоминая те годы, прихожу к выводу, что если бы не занятия спортом, я сошел бы с ума.

Именно эти занятия помогли мне, не смотря ни на что, сохранить оптимизм и бодрость духа. Так что, на своем опыте в полной мере прочувствовал всю пользу физических упражнений. Они действительно укрепляют не только тело, но еще воспитывают силу духа и формируют волю. Что, в дальнейшем благополучно сказывается на многих сферах жизни. Причем, сказанное – не реклама спортивных занятий, это реальность. Связь между хорошим здоровьем и качеством жизни – самая прямая.

Наблюдение.

Именно умеренная физическая активность помогает отвлечься от проблем и отпустить от себя значительную часть переживаний. И еще я заметил, большинство преуспевающих людей, постоянно ходят в спортзал.

Вот так однажды, возвращаясь с тренировки и думая о своей дальнейшей судьбе, я встретил человека, с которым мы приняли совместное решение о кардинальном изменении своей жизни.

Тандем

В тот вечер я шел со спортивной сумкой через плечо, с удовольствием ощущал, как после занятий в спортзале, в походке, да и во всех движениях появились легкость и подвижность, представлял, как буду крепко спать сегодня ночью, а завтра будет выходной и я его хорошо проведу, как вдруг чей-то голос вывел меня из этого прекрасного состояния.

– Привет, Игорек! – Услышал я справа от себя. – Откуда и куда идешь?

Передо мной стоял Вячеслав, коллега по работе, правда, работал он в другом отделе, но на том же этаже, что и я.

– Из спортзала возвращаюсь. Иду домой.

Честно говоря, подумал, что обменяемся такими вот дежурными фразами и разойдемся. Как – никак время позднее, в самом деле, домой пора. Но не тут-то было.

– Великолепно! – Воскликнул коллега. – Наконец-то вижу человека, который проводит время с пользой.

Вячеслав и сам любил размять мышцы, поэтому он и бегал, и плавал, и на тренажерах занимался. Иногда даже бывало, перед работой успевал совершить небольшую трехкилометровую пробежку. Что говорило о большой силе воли этого молодого человека. Скажем, даже я, ведя очень активный образ жизни, перед работой не бегал. А вот он, запросто мог.

К тому же некоторые сотрудники поговаривали, что

несколько лет назад, Слава, насмотревшись приключенческих фильмов, хотел устроиться на службу во французский легион, а туда, как известно, просто так не попасть, ибо в тот легендарный легион требуются сильные, выносливые, тренированные парни. Вот Слава и готовился по полной программе.

Летом бегал по стадиону. Зимой на лыжах совершал немыслимые кроссы, километров по двадцать. Посещал занятия по акробатике и рукопашному бою. Разучивал комплексы различных силовых упражнений. И самое главное, усиленно учил французский язык.

Когда через два года такой активной, насыщенной жизни, Вячеслав почувствовал, что готов, отправился в Москву, в представительство легиона. Прибыв туда, заполнил соответствующие бумаги, успешно прошел все тесты, сдал все экзамены и ... отказался.

Для него явилось небольшим шоком, что службу придется проходить во Французкой Гвиане, в непроходимых дебрях Амазонии.

Придя в себя, парень тут же забрал документы и испарился, как привидение в воздухе. Ведь одно дело смотреть про опасные джунгли по телевизору, удобно развалившись на диване, и совершенно другое самому там оказаться. Молодой человек решил, что это не его вариант.

Но с тех пор, привычка вести здоровый образ жизни навсегда осталась с ним. Так что, его дружелюбное отношение

ко мне было совершенно искренним.

Дальнейшие двадцать минут мы шли вместе. Вначале поговорили о спорте, о погоде, о личных делах, а затем перешли и к другим темам.

– Как тебе на новой работе? – Спросил Слава.

– Как в курятнике. – Ответил я. – Где поймают, там и имеют.

– Ты удивлен?!

– Да. И очень неприятно.

Вячеслав согласно кивнул головой.

– Мне тоже неприятно, так как в свое время также через это прошел. Поверь, гоняли не меньше твоего. Но что делать? Такое везде сплошь и рядом. Можешь прийти в любую другую организацию и увидишь там аналогичную картину.

Я понимал, что он прав, и спорить здесь совершенно не о чем, однако, тем не менее, сказал.

– Кому нравится, пусть подставляют свой крепкий зад или еще что-нибудь. Вот только я не намерен. И потом, я пришел сюда работать, а не портить свою нервную систему.

Коллега по работе минуту молчал, видимо осмысливая услышанное, потом продолжил.

– Ты производишь впечатление толкового парня и главное, порядочного.

– Спасибо! Ты вроде тоже грамотный.

– Знаю. – Интонация голоса Вячеслава вдруг стала приобретать какие-то странные оттенки. – Что дальше думаешь

делать?

– Бодрым шагом идти к светлому будущему.

– Давай не умничай. Я серьезно.

Я задумался. Затем ответил.

– Можно всю жизнь провести на этой работе или любой другой похожей, упорно работать изо дня в день, надеясь на хорошее, но так ничего и не добиться. Потому что, карьеру в таких местах делают не лучшие и трудолюбивые, а правильные, то есть те, кто вписываются в давно установленные рамки, не высовываются и являются удобными для этой структуры.

Слава даже присвистнул.

– Ну, ты даешь! Прямо в лоб! Давай продолжай!

– Продолжаю. Так вот, кого такое положение вещей устраивает, пусть и дальше работает, а я не хочу жить по этим правилам. Кое – кто мне уже дал понять, чтобы я не выпендривался. А я и не выпендриваюсь. Просто не хочу идти в этом одноликом строю.

– И я не хочу. – Вячеслав остановился. Я тоже. Молодой человек внимательно смотрел на меня, словно что-то там во мне изучал. Затем произнес.

– Заметь, Игорь, подобные правила установили те, кто взял себе такое право – все решать за других. Таких, кстати меньшинство. А другие, которых большинство, подхватили и приняли. Большинство всегда принимает то, что придумывает меньшинство. И такая ситуация имеет быть место

в любых коллективах, сообществах, кланах, группировках, командах, группах по интересам и т.д.

– Это как в армии, где трое – четверо крепких парней держат в страхе весь взвод, и никому даже в голову не приходит, что дружно объединившись, можно очень быстро и легко настучать «крутым» парням по мозгам.

Здесь у нас аналогия схожая. Хотя руки никто не распускает, но суть такая же. Все боятся руководство и чтобы ему угодить, готовы жертвовать чем угодно, даже личной свободой. Но ты молодец, что вовремя понял это. Короче, надо что-то решать.

– Надо. – Согласился я. – Давай решать.

Мы стали решать. Так стали, что я даже забыл о своем возвращении домой. Забыл о том, что меня ждет жена, что обещал ей вернуться не поздно, да по дороге еще зайти в магазин, чего-то там купить, попутно оплатить коммунальные услуги, позвонить кому-то из ее родственников и т.д. и т.п. Когда об этом вспомнил, на звездном небе уже светила красивая, яркая, полная луна. Но мне было все равно, ведь к тому времени, мы с Вячеславом кое-то решили.

Решение

Именно в тот момент у нас с Вячеславом возникла мысль, найти путь к новой, счастливой, богатой во всех отношениях жизни. И не просто путь, а некую формулу жизненного успеха. Успеха всегда, везде и во всем. Такого успеха, который сочетал бы в себе легкость и удовольствие, радость и здоровье, свободу и богатство. И решили это сделать вдвоем. Ведь, как известно, одна голова хорошо, а две вообще круто.

Кто-то может быть скажет, что все сказанное бред и ерунда. Поиски вышеназванной формулы давно уже стали банальными, на эту тему написано много книг и снято много фильмов. Кто-то вообще может заявить, что заняться нам было нечем. Никаких других дел больше не было? Да нет, как и у всех живущих на этой планете, дела были, и забот хватало. Только если мы оба загорелись озвученной идеей, почему бы не осуществить ее? Вот мы и приступили к осуществлению. Ведь есть же у людей различные хобби: рыбалка, охота, музыка, кино, спорт и т.д. Так и для нас найти закономерность, приводящую к успеху, стало таким вот своеобразным хобби.

Конечно, даже после этих строк у многих может возникнуть скептическое отношение к нашей затее. Ведь в мире и так достаточно разных умных личностей, которые только тем и занимаются, что на протяжении многих веков ищут эту са-

мую формулу. Временами, что-то похожее находят, совершают научные открытия, получают награды и звания. Вот только, несмотря на эти достижения, большинство людей так и остаются на своем нынешнем месте, и ничего существенного в их жизни не меняется.

Возможно. Спорить не буду. Но, мы тогда об этом особо не задумывались. Кто там чего нашел – совсем не волновало нас. Просто приняли решение стать успешными и все. Даже не знали толком с чего начать. Но все же, с чего-то там начали.

– Надо провести целый ряд наблюдений за теми кадрами, которые уже шикуют по полной. При этом понять, каким образом им удалось достичь того, что они имеют. – Предложил Вячеслав.

– Правильно! – Поддержал я его. – И чтобы это выражалось во всем: и в здоровье, и в любви, и в творчестве, и в финансовом достатке, и в других аспектах жизни.

Слава немного удивленно посмотрел на меня.

– Блин, таких умных слов уже лет двадцать не слышал.

Моему коллеге на тот момент было около тридцати. И честно говоря, просто замечательно, что именно от меня он услышал такие мудрые высказывания. Мне стало приятно. Значит, не зря я в свое время разные научные книги читал. Жалко жена сейчас не рядом, послушала бы. А то, только и знает, что смеяться надо мной. Я продолжил.

– Надо не просто наблюдать, Слава. Необходимо сделать

анализ, найти общие закономерности, понять, что именно помогает этим людям стать реализованными и затем попробовать самим применять на практике. Вот в чем главная фишка – применять самим.

– То есть, увиденное и понятое начать пробовать на себе. А потом посмотреть, что это в итоге даст.

– Точно! – Вячеслав хлопнул меня по плечу. – Так и поступим. Не зря мы с тобой сегодня встретились. Сам бы я до такого не додумался. По крайней мере, в ближайшее время.

Мне опять стало приятно. Плечи так сами собой и расправились. Надо же, хоть кто-то оценил мои способности. Действительно жаль, что супруги рядом нет. Сейчас бы она точно надо мной смеяться не стала.

Молодой человек немного помолчал и добавил.

– Пожалуй, наиболее важные моменты надо записывать, чтобы из башки не вылетело.

– Правильно! – Воскликнул я. – Ты шаришь! Завтра же зайду в книжный магазин и куплю толстую, красивую тетрадь.

– Думаешь, потребуется толстая? – Удивился коллега по работе.

– Думаю, да.

– Ну, тогда я тоже куплю.

Перед тем, как попрощаться, я сказал.

– Сегодня пятница. Тогда с понедельника начинаем.

На том мы и сошлись, пожали друг другу руки и разо-

шлись.

Людам, принимающим такие решения, что надо поставить — плюс или минус?

Каждый решает сам!

Домашние разборки

Как обычно, когда принимаешь какое-то интересное решение, открывающее в ближайшем будущем большие перспективы, в первые минуты чувствуешь вдохновение, подъем, энтузиазм и испытываешь жажду действий. Ощущаешь, что вот с этого момента начинается новая жизнь. Причем такая, о которой с детства мечтал. Одним словом, все классно, все здорово, все просто обалденно! Но вот тут имеет место быть один деликатный момент.

У каждого из нас есть свой мир, как внутренний, так и внешний. Внутренний – это наши мысли, чувства, переживания, мечты, фантазии, жизненные планы и т.д. Внешний – это, как правило, наше окружение, то есть та самая реальность, в которой на данный момент мы живем. И вот это окружение сознательно или несознательно начинает оказывать на нас определенное влияние. Сколько раз замечал, стоит начать делать что-то новое, необычное, полезное, не побоюсь даже сказать созидательное, как тут же появляются разные «доброжелатели». Причем, появляются моментально, как грибы после дождя. Возникают словно из ниоткуда. Как будто специально ждали, когда же ты начнешь что-то в своей жизни менять.

И вот эти умники принимаются наставлять тебя на путь истинный. Или говоря по – простому, ставить палки в коле-

са. К примеру, один раз в голову пришла светлая мысль – совершать по утрам небольшие, получасовые пробежки. Сказано, сделано, переборол свою природную лень и начал бегать. Мой поступок увидели знакомые. Тут же пошли многочисленные насмешки.

«Вот делать ему нечего, наверное, бессонницей страдает», говорил один. «Да нет», отзывался второй, «Скорее всего у него с женой уже не получается, вот и бегают, чтобы хоть куда-то свою энергию направить». «Ничего подобного», заявлял третий, «Просто хочет повыпендриваться, типа он самый правильный, а все вокруг сплошные дураки». «Что»?! удивлялись обои, навешивая на меня проекцию зазнавшего умника (полностью родившуюся в результате их фантазий), «Ах он так?! Думает, что умнее всех? Ладно, время покажет, кто из нас дурак!».

Надо сказать, время действительно показало. Но, исходя из этических соображений, не буду распространяться о судьбе тех троих парней. Им в дальнейшем и так пришлось немало чего пережить. Жизнь всегда, рано или поздно все ставит по своим местам.

Но все это происходит несколько позже. На тот же момент эти самые «нормальные» и «правильные» представители человеческого рода пытаются поставить тебя на место всевозможными, различными, порой немыслимыми способами. Почему они поступают подобным образом? Что, они все такие плохие? Все сплошные гады и сволочи? Нет, ко-

нечно. В своем большинстве они вполне порядочные люди. А некоторые вообще отличные ребята!

Просто твое новое поведение не вписывается в их привычное представление о тебе. Раз ты стал меняться, то пошел в развитие, пошел вперед. А это значит, ты уже находишься на другой линии жизни.

Им это трудно понять, трудно согласиться с тем, что ты уже другой человек, потому они и пытаются вернуть тебя обратно. Вот откуда берутся все их насмешки и нравоучения. А так они, еще раз повторю, вполне нормальные люди.

Хотя бывает и гады тоже попадают. В любом, даже самом благополучном обществе найдутся «кадры», желающие все испортить. Потому что, этим «кадрам» хорошо только тогда, когда другим плохо и наоборот, плохо, когда другим хорошо. Вот так они и живут, мучая себя и окружающих.

Ну, да ладно. Это их личный выбор, плоды которого они рано или поздно начнут пожинать. Но не о них сейчас речь. Те же, о ком веду повествование, в большинстве случаев, как уже было сказано, вполне обычные, адекватные, во многом положительные люди. Только что, очень кратко я объяснил причину их поведения. Сейчас же постараюсь объяснить более подробно.

Когда человек начинает идти по пути саморазвития, он меняет свою внутреннюю энергетику, а потому невольно переходит на следующую, более высокую ступень своей жизни. И окружающие это чувствуют. И их это задевает. Как пра-

вило, на глубинном, подсознательном уровне, но все равно задевает.

Скажем, тот, кто болел годами, вдруг решает раз и навсегда стать здоровым. Находит какие-то способы и средства оздоровления и начинает восстанавливаться. Казалось бы, родные и друзья должны обрадоваться. Да, хрен там! Они, подсознательно, сами того не понимая, начинают ему мешать. Потому что, он, будучи больным, был для них привычным. Был зависим от них. Рядом с ним они чувствовали свою значимость. Ему можно было что-то разрешать, что-то запрещать, чему-то учить, давать советы, наставлять на путь истинный и т.д. А теперь, когда он здоровый, им особо не покомандуешь. Он теперь сам решает, куда идти и что делать. И самое главное, он выздоровел! Значит, оказался сильный духом. И потому, другие, наблюдая его успехи, начинают ощущать свою ущербность, смутно, еле – еле догадываясь, что они, будь на его месте, вряд ли смогли бы это сделать. Силы воли не хватило бы. Те же, кто знают, что смогли, те не мешают, а наоборот помогают, поддерживают, и вместе, искренне радуются успехам выздоровевшего. К сожалению, таких людей меньшинство. Подобные примеры можно приводить и приводить. Так как в этом суть большинства натуры людей. Вот поэтому, подобная картина имеет место не только в области здоровья, но и вообще во всех сферах жизни.

Ну а так как самыми ближайшими нам людьми являются наши родственники, то они первыми начинают реагировать

на наши изменения. Причем, делают это не специально, а просто потому, что теперь им придется привыкать к нашему новому состоянию.

Конечно, все их реакции происходят на глубинном, подсознательном, почти не контролируемом уровне, а потому не надо на них обижаться. Лучше постараться найти общий язык. Тогда и им и вам будет хорошо.

Вот и в этот раз началось то же самое. В субботу утром, Ирина заявила, что уже давно пора навести дома порядок. Хотя беспорядка там и так не было. Однако супруга сумела убедить меня в обратном.

Потом позвонила ее мама и «обрадовала» меня своим высказыванием о том, что я в срочном порядке обязан приехать к ним на дачу и все выходные, с нескрываемым удовольствием отработать там. А в последующие выходные надо будет повторить этот поступок и так на протяжении всего лета.

Не успел я еще как следует отойти от такой приятной новости, как мои родители, также с помощью телефонного звонка напомнили мне о данном когда-то им обещании, принять активное, регулярное, очень деятельное участие в ремонте загородного дома.

На первый взгляд, что здесь такого особенного? Обычные домашние дела, обычные заботы. Тем более, в выходной день как раз и следует всем этим заниматься.

Да вот в том и дело, что такой наплыв дел происходит именно в тот момент, когда ты что-то в своей жизни начина-

ешь менять, как например, мы с коллегой по работе, Вячеславом, решили найти некую формулу жизненного успеха. Возможно, есть в природе какие-то, пока еще неизвестные нам законы, по которым некие силы проверяют степень нашей готовности, наблюдают, надолго ли нас хватит, не свернем ли мы с избранного пути. А потом принимают решение, стоит нам дальше помогать или нет.

В ту субботу я понял, надо быть спокойным. Как говорится, не нервничать. (Хотя так и хотелось им всем показать, кто в доме хозяин). Тем не менее, взял себя в руки и объяснил своей благоверной, что порядок я конечно наведу, а вот ее маме и папе, на даче придется поработать самим. При этом, я их конечно очень ценю и уважаю, и в будущем не откажу и всегда пойду навстречу, но в этот раз действительно не могу к ним приехать.

Также и своим родителям сказал, что непременно окажу обещанную помощь, причем не только в ремонте дома, но и во многих других делах, и поработаю от души, но немного попозже. Ну а сейчас я действительно очень занят, а потому придется мое обещание немного отложить. Но я обязательно его выполню, причем, в ближайшее время.

Хотя, честно говоря, если кому в первую очередь и помогать, то именно родителям. Все-таки, за подаренную нам жизнь мы всегда будем перед ними в неоплаченном долгу. Чтобы мы для них не сделали, мы никогда не сможем рассчитаться за подаренный ими бесценный дар жизни. А раз

так, мы всегда должны быть для них надежной защитой и опорой. И наши родители всегда должны чувствовать нашу заботу о них.

Но понимание подобной истины пришло ко мне несколько позже. И сейчас, по любой просьбе родителей, я оставляю все свои дела и поеду к ним. Я все для них сделаю, лишь бы они чувствовали мою поддержку. Потому что любая моя помощь будет являться просто ничем по сравнению с тем, что они когда то для меня сделали – подарили мне жизнь. И сейчас я все это хорошо понимаю. Тогда же я поступил так, как поступил.

Итак, продолжаю. Как вы думаете, какая у всех была реакция? Правильно, все отреагировали весьма положительно! Я не шучу. Раньше, я бы начал искать причины для отказа, да еще активно защищал бы свою позицию. Все это непременно привело бы к неприятным разбирательствам. Да, честно говоря, оно и приводило. Теперь же все прошло на удивление спокойно. Все меня поняли, все пошли на встречу. Почему? Да потому что я был полностью уверен в себе и спокоен, да и всем своим видом показал, что намерен этот день посвятить самому себе. Причем показал это с несвойственной в то время мне твердостью, чем очень здорово всех (особенно родителей жены) удивил. Просто объяснил, что появились некоторого рода вопросы, которые надо решить. Вот я и буду их решать.

Похоже, меня поняли. Да еще и удачи пожелали! Просто

сказка! И подобное случилось впервые! Конечно, радоваться и обольщаться было рано (в дальнейшем я в этом еще не раз убедился), но тот новый, положительный опыт стоило запомнить.

Ни в коем случае не призываю вас вот так вот взять и махнуть рукой на своих родственников. Нет, конечно. На то они и родственники, чтобы общаться с ними и оказывать друг другу взаимную помощь. А уж родителям надо помогать в первую очередь. Но все же необходимо помнить, что у вас тоже есть своя жизнь, свои дела, свои интересы. И нельзя эти интересы откладывать на потом. К тому же, когда придет это «потом», может их (интересы) и осуществлять уже не захочется. Поэтому, вот то, что хочется делать прямо сейчас, то и делайте.

Внеплановая встреча

Хоть мы с Вячеславом и сказали друг другу «до понедельника», все же встретились раньше, в воскресенье. В девять утра мой коллега по «научному эксперименту» позвонил и сказал.

– Если можешь, выходи в город, надо пообщаться.

Выходить не хотелось. Ведь, как уже было сказано выше, решил выходные дни посвятить самому себе. Потому произнес.

– Может, как договорились, до понедельника?

Тогда приятель зашел с другой стороны.

– Мы с тобой команда, да?

– Ну, вообще-то команда, раз решили быть вместе. – Проговорил я в ответ.

– Тогда выходи. – Отчеканил Слава. – Это по нашему делу.

Что ж, раз так, пойду, послушаю, что мой коллега желает мне сообщить. Ирина, когда увидела, что я собрался куда-то идти, пришла в небольшое замешательство.

– Вот так ты выполняешь свои обещания, да?!

– Это важно. – Ответил я. – С работой связано.

– Понятно. – Сказала супруга. – Главное, есть на что свалить.

И не дождавшись моего ответа, добавила.

– То, что не поехал на дачу, понять еще можно. Честно говоря, я сама туда не особо хотела. Но ведь дома-то можно кое-что поделать, или я все одна должна?

Я опять промолчал, но, уже находясь в коридоре, проговорил.

– Скоро вернусь и сделаю все, что обещал.

Правда, сам я в этом не был уверен. Интуиция подсказывала, что вернувшись домой, вообще ничего делать не захочу.

Через пятнадцать минут мы со Славой прогуливались по центральным улицам города.

– Извини, что выдернул из дома. – Начал молодой человек. – Просто не хотелось одному по улицам шляться.

– Так не шляйся! – Воскликнул я. – Возвращайся домой и занимайся своими делами.

– Не могу, с женой поругался.

Мне это было знакомо. Я бы даже сказал, хорошо знакомо. Похоже у Вячеслава схожая ситуация. Как только начинаешь что-то в своей жизни менять, тут же различные люди (в первую очередь родственники), норовят опустить тебя на грешную землю. Причем, здесь есть один интересный момент. Тебе пытаются помешать именно тогда, когда ты начинаешь делать что-то полезное, что-то ценное, что-то созидательное. Например, по утрам стал выполнять гимнастику, а по вечерам читать книги по здоровому питанию. Даже более того, стал следовать принципам здорового питания. Все! Ты

тут же в глазах окружающих становишься настоящим идиотом. Почему? Я и сам раньше не понимал – почему, а потом дошло.

Ответ очень простой. Потому что, ты не похож на них. Они-то ничего этого не делают. Не получается перебороть свою лень. Хотя, в глубине души понимают, что ты прав. Но вслух, никогда с тобой не согласятся. Напротив, все так же будут доказывать, что предпринимаемые тобой действия лежат за гранью «нормального» поведения.

И в выполнении многих, так называемых, «срочных» бытовых дел, лежит именно нежелание заниматься самим собой. Лучше, появившуюся свободную энергию направить на что-нибудь другое. Происходит все это на глубоком, подсознательном уровне, потому многие даже не понимают, почему поступают таким образом. Конечно, бытовые вопросы решать надо, но только в той степени, в какой необходимо. Но тогда, свободное время действительно придется направлять на свое личностное развитие. А для основной массы человеческого рода, это просто лень. Как говорится, оно им надо? Ведь большинство людей в этой неравной борьбе с собственной ленью всегда проигрывают. А у тебя получилось, ты смог! Значит, ты уже не такой, как они. Вот это их и раздражает.

Правда, все это не говорит о том, что все люди такие плохие. Нет, конечно. Они просто такие, какие есть. Не лучше и не хуже тебя. И нет смысла пытаться их изменить. Главное,

самому проявлять осознанность и не обращать на них внимания. Потому что, придет время и за свою жизнь, каждый будет отвечать только сам.

Вот и Вячеславу, по всей видимости тоже досталось. Все же, желая до конца проверить свою теорию, я спросил.

– Вы с женой часто ругаетесь?

– Бывает. Но сегодня она слишком вредная.

Мне стало интересно.

– Как думаешь, Слава, почему именно сегодня она такая?

Парень удивленно посмотрел на меня.

– Что ты хочешь этим сказать?

Я с удовольствием размял кисти рук (сказывалась привычка, полученная на тренировках) и ответил.

– А то и хочу. Уверен, твоя жена не часто бывает вредной, а именно в те моменты, когда ты пытаешься что-то изменить в лучшую сторону. Вот вспомни, когда ходил в спортзал заниматься, ей это нравилось?

Вячеслав на мгновение задумался. Потом изменился в лице и воскликнул.

– Блин, точно! В самом начале так оно и было. Вообще не хотела, чтобы я в спортзал ходил. Как не пытался объяснить ей всю пользу тренировок, бесполезно, даже слушать не хотела. Говорила, хватит фигней страдать, лучше бы по хозяйству помогал.

После такого ответа мое настроение стало подниматься. Ибо тот ответ полностью подтвердил мои предположения.

Значит, вышеупомянутая теория верна. Похоже, я стоял на пороге интересного научного открытия, способного помочь многим людям. Супер! Ну, может не открытия конечно, но все равно супер!

– Слава, вот ты сказал, так было в самом начале. А потом что?

– Потом, через три – четыре месяца, она постепенно привыкла и все вернулось в обычное русло.

Вот оно! Нашел! Постепенно окружающие привыкают к новой жизни своего родственника или друга и оставляют его в покое. Ну а если не оставят, можно просто взять и уйти от них. Некуда уходить? Ну, это только так кажется. Было бы искреннее стремление, а выход всегда найдется. Если не хочется, можно и не уходить. В любом случае, как бы там не было, когда начинаешь идти по пути саморазвития, жизнь рано или поздно устроит так, что в твоём окружении будут только нужные тебе люди. И часто бывает так, что со временем родные начинают спокойно воспринимать твой новый образ жизни. Главное, период непонимания и возможных насмешек спокойно выдержать. Для этого, желательно отвлекаться и заниматься каким-нибудь хобби, к примеру, творчеством, спортом, наукой, техникой и т.д. В крайнем случае, можно просто общаться с приятными вам людьми. Знаю, непросто. Но все равно отвлекаться надо.

– Игорь. – Вывел меня из задумчивости Вячеслав. – Получается, Татьяна почувствовала, что я что-то задумал и по-

тому так себя повела.

– Конечно! – Обрадовался я его проницательности. – Поиск формулы успеха, это новый этап твоей жизни. Как не крути, ты станешь меняться, а значит, уже не будешь прежним, хорошо знакомым Славой, то есть таким, каким она привыкла тебя видеть. Вот потому, жена к тебе и цепляется. Это происходит на подсознательном уровне, она что-то чувствует, но объяснить не может. В результате, вы ругаетесь и ты уходишь из дома.

Вячеслав согласно покивал головой. Похоже, мое объяснение его удовлетворило. Я же, чтобы окончательно успокоить молодого человека, добавил.

– Смело возвращайся домой и постарайся на все реагировать спокойно. Кстати, из-за чего вы хоть поругались то?

Коллега по работе досадливо махнул рукой.

– Из-за жирафа.

Я чуть не обалдел от такого ответа.

– Не понял?!

– Дочке купили большую мягкую игрушку, желтого жирафа. Первый месяц Рита была в восторге от африканского животного, а потом он ей надоел. И сегодня утром жена попросила отнести жирафа на балкон. Я же в тот момент сидел за компьютером и ответил, что через полчаса закончу работу и отнесу. Светлане это не понравилось, потребовала отнести сразу. Я опять говорю: «Через полчаса». Ну, тогда и понеслось, что я лентяй, тунеядец, бездельник, даже простую ра-

боту сделать не способен и т.д. и т.п. Естественно, я не выдержал и ушел.

Я вздохнул. Обычная домашняя перепалка. Хотя, как я уже говорил ранее, не случайно именно сегодня случилось подобное недоразумение. Такие вещи вообще не бывают случайными.

Желая еще раз приободрить товарища, я сказал.

– Думаю, твоя жена адекватный человек, а значит, уже успокоилась. Так что, можешь смело возвращаться в родные стены и ничего не бояться.

Вообще-то я не был уверен в сказанном, но надо же было хоть как-то успокоить своего коллегу. К тому же я сам неоднократно бывал в подобных ситуациях, а потому, кое – какой опыт уже приобрел.

Вячеслав в этот раз посмотрел на меня очень внимательно.

– Ты прав, она адекватный человек. Надо же, угадал. Хорошо, пойду домой. Может, действительно супруга уже успокоилась. Ну а если еще нет, то просто не буду обращать внимания.

– Давай, Слава! Молодец, хорошо мыслишь! Ну а завтра, как договорились, приступаем к нашему величайшему эксперименту.

Молодой человек согласно кивнул головой, мы еще раз пожелали друг другу всего самого хорошего и отправились по домам.

Людам, желающим друг другу всего хорошего, что надо
поставить, плюс или минус?

Каждый решает сам!

Помощь по хозяйству

Вернувшись домой, мне все же пришлось включиться в выполнение своих «домашних обязанностей». Конечно, совершенно не хотелось, но раз обещал супруге, значит надо выполнять обещанное. Хотя я уже изложил свое видение того, почему многие люди в выходные дни посвящают свое время таким делам, все равно не хватило совести, вот так вот взять и на все «забить». Раз создал семью, то уж давай, хоть в чем-то помогай своим родным.

Во второй половине дня, выбрав свободное время, сходил в книжный магазин (благо в выходные дни он тоже работал) и купил там большую красивую тетрадь. Постоял, подумал и взял еще набор шариковых ручек, наивно полагая, что писать придется очень много. Хотя почему, наивно? Действительно пришлось всю тетрадь исписать. Более того, пришлось еще две дополнительных покупать. Это теперь я иногда удивляюсь, мне что, правда, в тот момент заняться было нечем? Но потом прихожу к выводу, что тогда я все сделал правильно. Пусть данный подход был дилетантским и непрофессиональным. Пусть. Все равно именно в то время я начал делать первые шаги к желаемой жизни. Той самой жизни, которая вначале родилась в моей голове, а потом постепенно, во всей своей красе пришла ко мне.

Придя из магазина, я снова с показным азартом присту-

пил к хозяйственным делам, чем очень здорово обрадовал жену.

– Вот теперь я вижу, что ты держишь свое слово. – Сказала Ирина, наблюдая за тем, как я закрепляю кран в ванной.

– Да, конечно давно уже было пора всем этим заняться. – Проговорил я в ответ.

Супруга удовлетворенно кивнула головой и пошла дальше что-то делать.

Через полчаса я позвонил Вячеславу.

– Ну, как ты? – Сразу с ходу спросил его.

– Нормально. Кстати, ты был абсолютно прав. Когда вернулся домой, Светлана вначале молчала, словно чего-то ждала от меня, а потом разговорилась. Причем, даже не стала вспоминать, что у нас ней утром произошло. Одним словом, все нормализовалось.

По голосу чувствовалось, что настроение у молодого человека значительно поднялось. Что ж, мое предположение еще раз подтвердилось. Это хорошо! Осталось только теперь самому успокоиться и хоть несколько часов посвятить себе любимому.

– Я рад, что у тебя все хорошо. – Сказа я своему коллеге. – Тогда до завтра. Все по плану, как договорились.

Ну а дальше произошло то, чего я совершенно не ожидал. Продолжал себе спокойно работать, думая о том, как завтра начну путь к новой жизни, как вдруг Ирина заявила, что немного устала и пора бы уже об отдыхе подумать. При-

чем, не просто провести время на диване, тупо уставившись в телевизор, а куда-нибудь сходить.

Такое предложение я хоть и принял с нескрываемым удовольствием, но все же был немало удивлен. Что это с ней? Неужели супруга тоже начала меняться? Или здесь имеет быть место другая причина, скажем, ей просто захотелось выйти из дома и прогуляться? Мне было очень интересно, но в тот момент я уточнять не стал, а просто спокойно согласился.

Уже потом, несколько позже дошло, в чем все дело было. А в том, что в тот день я не стал как обычно спорить и доказывать свою точку зрения, типа хватит заниматься ерундой, да кому это надо, лучше пойдем погуляем, развлечемся, к кому-нибудь зайдем, или в конце-концов просто подышим воздухом и т.д. То есть решил не спорить, как это часто бывало в подобных случаях, а просто, совершенно спокойно принялся помогать жене по хозяйству. То есть, проявил психологическую гибкость в наших с ней отношениях.

В результате таких моих действий, у супруги не возникло поводов для «обычных» домашних разборок. Более того, наступил момент, когда Ирине самой надоело заниматься «приведением квартиры в порядок», и она предложила мне посвятить оставшуюся часть выходного дня хорошему отдыху. То есть она мне предложила то, чего я сам очень хотел. Правда, в тот момент я все это понимал еще довольно — таки смутно. Но в то же время, кое-какие догадки начали появ-

ляться в моей голове. Как бы там не было, домашние работы мы закончили, положительно оценили то, что успели сделать за прошедший день, обзвонили нескольких знакомых, договорились с одной семейной парой о встрече и с хорошим настроением отправились к ним в гости.

Начало действий

На следующее утро мы с Вячеславом пришли на работу, покорчили перед начальством умные физиономии, типа собрались с большим энтузиазмом трудиться на благо организации и следуя нашему совместному договору, начали действовать. Честно говоря, на работе мало кого можно было назвать успешным в полном понимании этого слова. Как не крути, но большинство работников являлись обычными наемными исполнителями. Не важно, какую должность все они занимали, будь то менеджеры или юристы, водители или экономисты, хозяйственники или начальники отделов, все равно исполнители. Поэтому, про их возможную успешность речь особо и не шла. Даже, если некоторые из них быстро росли по служебной лестнице, занимали хорошие должности и получали приличные зарплаты, все равно успешными мы их не считали.

Уже тогда, в нашем понимании, сложилась картина, что реализованными становятся те люди, которые имеют хорошее здоровье, живут с любимыми и любящими супругами, занимаются любимым делом, обладают определенной степенью свободы, да еще при этом имеют хорошие денежные доходы. Ведь именно при подобном наборе, человек получает удовлетворение от своей жизни и у него появляется тот самый танец в душе, о котором я говорил в начале книги. Вот

такого довольного жизнью человека можно считать успешным.

На работе же, хоть и не в большом количестве, скорее были те, кто доволен — таки быстрыми шагами поднимались по карьерной лестнице. О чем, кстати, я только что сказал. Все эти люди, можно сказать, представляли собой яркий образец того, как благодаря активной, целенаправленной деятельности, можно достичь «завидного в обществе положения».

Скажем, как та девушка Алина, про которую я рассказывал, или мой начальник Николай Петрович, делающий карьеру удивительно быстрыми темпами, или еще целый ряд сотрудников, растущих вверх и занимающих через каждые полгода более высокие должности.

И хоть они не являлись с нашей точки зрения очень уж реализованными людьми (хотя бы потому, что выполняемая работа ни у кого из них удовольствия не вызывала), все же эти индивиды быстрыми темпами достигали того, что считалось престижным, то есть росли в своих служебных должностях. Потому, именно на них, в первую очередь мы решили обратить свое пристальное внимание. Хотя при этом, мы с Вячеславом отчетливо осознавали, что не они станут главными героями наших наблюдений. Забегая немного вперед, скажу, так оно и вышло.

Прекрасно понимая, что основную часть наблюдений надо проводить в других местах, мы с моим коллегой стали активно посещать различные государственные, частные и ком-

мерческие организации, и направлять свой внимательный взор на тех, кого принято считать счастливыми и богатыми, как в нашем понимании, так и в понимании общепринятых норм успешности. Как на эти вещи не смотри, но такие нормы все же существуют.

Не так просто все это было совершать, ведь работе и семье приходилось посвящать достаточно много времени, к тому же возникали моменты, когда требовалось личное общение, и не каждый миллионер соглашался на доверительный диалог. Бывало, за таким миллионером приходилось долго по пятам ходить. Порой удачно, порой нет. Но все равно, кое-что получилось. Помимо сказанного, мы наладили контакты с нигде неработающими, но при этом очень состоятельными людьми. Да, есть и такие! (Везет же им!). Поверьте на слово, данные индивиды, за небольшим исключением, очень счастливые люди. Причем, вопреки общепринятому мнению, вышеописанные везунчики не бездари и тунеядцы, а вполне воспитанные и порядочные граждане.

Так постепенно стал появляться огромный круг знакомых, разного возраста, пола, социального и финансового положения. Причем, многочисленные знакомые появились не только в нашем родном городе, но еще в других городах и странах. А вы как хотели?! Опыт зарубежных товарищей нам был весьма интересен. При этом, скажем сразу, люди везде одинаковые. Чем отличаются внутренние органы, инстинкты и чувства русского от внутренних органов, инстинктов и

чувств англичанина или японца? Да ничем! Вот то и оно.

Вот таким образом, благодаря проведенным наблюдениям, сделанным анализам и выявленным закономерностям, удалось понять суть достижения успеха в любой сфере жизни. Абсолютно любой! Потому что законы природы везде одинаковы, и везде происходят одни и те же явления. Именно про них я и буду дальше рассказывать.

На Востоке есть такое высказывание: «Каждый, кого ты встретил на своем жизненном пути – твой учитель». Когда первый раз услышал эту фразу, она мне показалась немножко забавной. Надо же, каждый, с кем пришлось пообщаться, учитель! Тогда не воспринял данное высказывание всерьез. И потребовалось немало лет, чтобы понять – так оно и есть. И теперь могу смело заявить – да, все правильно, все именно так. Любой человек, как хороший, так и плохой, учит нас чему-то хорошему. Да, плохой тоже учит хорошему! Ибо, столкнувшись с предательством, начинаешь ценить верность. Увидев подлость, понимаешь цену порядочности. Пройдя через обман, начинаешь уважать честность. Встретившись с любым негативом, начинаешь осознавать, какими хорошими качествами обладает позитив. Одним словом, побывав во тьме, начинаешь понимать силу и величие света.

И мы с Вячеславом очень благодарны всем тем, с кем соприкоснулись на дороге жизни. Благодарны, независимо от того, как эти люди когда-то поступили с кем-нибудь из нас. Любой приобретенный опыт, как положительный, так

и отрицательный – хороший, можно даже сказать отличный урок. В некоторых случаях, даже незаменимый урок. Именно эти уроки и помогли нам вступить на путь к новой, качественной, полноценной, действительно прекрасной жизни. И как бы банально не звучала данная фраза, это не детские сказки, это действительно так. Это правда. Вот об этом мы и продолжим наш дальнейший разговор.

О Самом Главном

Совет корейца

Безусловно, эту первую часть своего повествования я решил посвятить самому главному, что есть у любого из нас – здоровью. Скажу сразу: я не доктор, не целитель, не экстрасенс, не волшебник в восьмом поколении, да и вообще не специалист в этой области. От запоя не лечу, порчу не снимаю, ауру не восстанавливаю, тучи не разгоняю, на помеле не летаю. Но, являясь на данный момент практикующим тренером – педагогом, имея за плечами некоторый личный опыт и как было сказано выше, опыт своих друзей и знакомых, и наблюдая реальные факты выздоровления людей, поделюсь кое – какими соображениями.

В то время, о котором веду рассказ, я считал себя идеально здоровым парнем. И в какой-то степени, это соответствовало действительности. Ну, вот представьте, мог проснуться в шесть утра, подарить удовольствие жене (я так думал), сделать зарядку и пешком отправиться на работу. А это сорок минут ходьбы. И то, если быстрым шагом. Хотя, обычно я ходил быстро. Придя на службу, целый день активно работать, порой даже без обеда (вот делать было нечего) и вечером на тренировку. Потом, также пешком домой, если

на дворе зима, если лето, то еще и на гулянку. С друзьями конечно (а вы о чем подумали?). Вечером, насыщенное общение с супругой (в том числе и духовное), а утром опять все по – новому.

Близкие друзья порой говорили, глядя на меня.

– Да, Игорь, энергии у тебя, хоть отбавляй.

– Не дождетесь. – Отвечал я им. – Энергию я буду только прибавлять.

Мне казалось, так будет вечно. В юности жизнь вообще кажется бесконечной, а о здоровье даже не думаешь, так как его не чувствуешь. Но это все, до поры до времени. Вот и я вдруг в какой-то, неожиданный для меня момент, почувствовал дискомфорт в области желудочно – кишечного тракта. Вначале не обратил внимания, думал, что пройдет. Проходило, но только на время, затем снова повторялось, причем каждый раз крутить и ломать начинало все больше и больше. Будучи упрямым, продолжал терпеть. Когда же, через несколько месяцев такого терпения стало совсем невозможно, пошел к докторам. Доктора внимательно (или не очень) смотрели, слушали, трогали и ничего не находили. К тому же у каждого из них были свои собственные предположения.

– Питаешься неправильно. – Говорил один. – Поменьше мучного трескать надо.

В этот же день белый хлеб и пирожные надолго исчезли из моего рациона.

– Пиво много пьешь. – Добавлял второй. – Давай завязы-

вай с эти делом и переходи на зеленый чай.

Через неделю в сортах зеленого чая я разбирался лучше японцев.

– Никого не слушай. – Убеждал меня другой. – Это все от того, что не соблюдаешь правильный режим дня.

– А что такое правильный режим дня? – Задавал я нелепый вопрос.

Доктор в ответ лениво зевал.

– Это когда после семи часов вечера ничего крепкого не пьешь. Да и конечно, не ешь.

Я так и поступил. Хотя крепкими напитками я и так практически не увлекался. В остальном же, последовал указанным советам. Но в результате никакого прогресса. Хотя нет, некоторый прогресс появился. Ведь когда на ночь не ешь, действительно ощущаешь легкость в организме.

Но все же, даже не смотря на это, улучшения были совсем незначительными. По большому счету, продолжал стоять на месте. «Обалдеть»! думал я, «Что же мне делать – то»? Ведь и одно попробовал, и другое, и третье. А что в итоге? Да почти ничего! После таких результатов, по врачам ходить перестал.

Хотя, честно говоря, каждый из вышеупомянутых медицинских работников оказался хорошим специалистом и действительно пытался мне помочь. И бывало, прописанные лекарства, на какое-то время помогали, но потом опять все начиналось по – новому.

Когда почувствовал, что терпеть больше не могу, пошел к народным целителям. Увидев меня, они так обрадовались, словно только и ждали моего прихода. Полученные от них за мои деньги советы, также принесли переменный успех. Кто-то из них корчил из себя крутого колдуна, кто-то великого шамана, получившего по наследству тайные знания, кто-то действительно был настоящим специалистом, но у меня во всех случаях, не считая незначительных улучшений, особого прогресса по-прежнему не наблюдалось. Что делать дальше, я не знал. Помог случай.

Команда нашего спортивного клуба, где я занимался, поехала на соревнования в Москву. Выйдя несколько раз на даянг (площадка для боя в тхэквондо), изрядно помажав руками и ногами, пропотев по полной программе и заняв второе место, я решил подойти к учителю моего тренера. По рассказам, этот кореец, кроме мастерства в области единоборств, владел еще и оздоровительными техниками восточной медицины. Поэтому, я решил свой шанс не упускать. Просто вот так вот, в наглую подошел и попросил его внимания. Мастер, хоть и был занят, согласился уделить мне несколько минут.

Внимательно меня выслушав, он произнес.

– Проблема не только в том, что ты ешь, а еще и в том, что тебя беспокоит.

– Как так?! – Я ошарашено уставился на него.

– А вот так. Любое заболевание возникает вначале в душе человека и только потом переходит в тело. Какая-то опре-

деленная негативная эмоция приводит к нарушению работы определенного органа.

– Так уж и любая? – Удивился я. – А спортивные и бытовые травмы тоже из-за плохих эмоций появляются?

– В большинстве случаев – да. – Немного жестко ответил кореец. – К примеру, человек разгневался и захотел кого-то ударить. К счастью он этого не сделал. Но возникшее в тот момент нехорошее желание уже вызвало сбой в его энергетике, и вот через две недели он пошел в спортзал или еще куда-нибудь, «случайно» упал, ударился и получил там травму.

Я стоял, пораженный услышанным. Ведь подобная информация мне нигде не попадалась. Кореец, заметив мое смущение, снисходительно усмехнулся и добавил.

– Хотя конечно, бывают исключения, когда кто-то просто по глупости сует свой нос или палец туда, куда не надо. Но в большинстве случаев, везде есть цепочка, состоящая из причин и следствий. Вопрос лишь в том, что почти никто не желает заниматься таким анализом. Гораздо проще все неприятности спихнуть на внешние обстоятельства, чем признать, что ты сам их притянул.

Мастер взял небольшую паузу, внимательно смотря прямо в мои глаза, словно пытался мне мысленно что-то передать и будто видя меня всего насквозь, затем продолжил.

– Что касается твоего случая, вспомни, когда начались проблемы с животом и проанализируй события своей жизни в тот момент. Если внимательно покопаешься, обязательно

найдешь причину. Скорее всего, это будут твои злость и раздражение. В твоём юном, горячем возрасте свойственно испытывать подобные реакции.

Отпусти это от себя. Как бы не было тяжело, прости тех, кто вызвал у тебя эту самую злость, попробуй стать более добрым и терпимым, начни радоваться жизни, любить себя и окружающих, смотри на происходящие события с легким, снисходительным юмором и тогда, как не банально это звучит, все пройдет.

Честно говоря, верилось с трудом. Что-то аналогичное, я уже неоднократно слышал. Да и в разных книгах по психологии нечто похожее читал. Поэтому, я начал мужчину доставать.

– Все так просто? А как же упражнения? Ведь я слышал, что в восточной медицине есть упражнения, направленные на исцеление того или иного органа.

Кореец кивнул головой.

– Хорошо, будут тебе упражнения. По пять минут в день, утром и вечером, садись на стул, закрывай глаза и представляй, что твой желудок идеально здоровый и радуйся этому. Да, обязательно постарайся прочувствовать исцеление на уровне ощущений. Поверь, ощущения возникнут. Запомни их, они станут ключом к твоему выздоровлению. Будешь делать постоянно, через пару месяцев полностью выздоровеешь. Все, бывай!

Весь путь домой, вся команда, распивая шампанское, го-

рячо обсуждала прошедшие соревнования, только я один молчал, вспоминая совет корейского мастера. «Хрень какая-то», такими были мои первые мысли. «Хотя в этом, что-то есть», начал думать я минут через тридцать. «Ладно, попробую, а там, будь что будет», решил, уже подъезжая к дому.

Дома, весь следующий день просидел в кресле, тупо уставившись в картину на стене и пытаюсь, что-то там вспомнить. Так прошло минут десять, двадцать, тридцать. Я продолжал смотреть. И вдруг озарение! Все проблемы со здоровьем начались тогда, когда я стал переживать по поводу своего нынешнего положения. Работа не нравится, начальник достал, коллеги сволочи, зарплата не устраивает, жена, похоже недовольна, друзья, как мне казалось, надо мной смеются.

Я подошел к зеркалу. Ну и физиономия оттуда на меня смотрела. Как с такой физиономией люди-то общаются?! Честно говоря, увидев такое лицо со стороны, сам с собой общаться бы не стал. Надо было с этим что-то делать. Вспомнив совет корейского учителя, я расправил плечи, с пятой попытки, каким-то невероятным усилием в течение нескольких минут поднял настроение (вспомнил радостные события предыдущих лет) и громко послал все свои проблемы на хрен! На фиг! В унитаз!

Странно, но стало легче. С аппетитом поел и пошел гулять. Вечером уснул как ребенок. На следующий день на работе работал несколько по – иному, не так как раньше, то

есть спокойно, не торопясь, в удовольствие.

Забыл, что работа нелюбимая, и просто выполнял свои обязанности, совершенно не обращая внимания на негативные замечания начальника и некоторых коллег по отделу. Представил, что я актер, который снимается в кино. Поначалу было очень непросто, затем, в течение дня привык. С удивлением заметил, что коллеги по службе постепенно стали общаться как-то по-другому, более тепло, что ли.

И только в конце рабочего дня ощутил, что желудок меня совсем не беспокоит. Конечно, это было только начало выздоровления, но оно уже было положено!

Само собой, упражнения, данные корейцем, я тоже стал выполнять. Выбирал время, когда меня никто не беспокоил (не так просто было это время найти, но все же находил), входил в позитивный, радостный настрой и начинал.

Включал спокойную, приятную, инструментальную музыку, садился на стул, закрывал глаза, мысленно направлял свой внутренний взор в область желудочно-кишечного тракта и представлял, как там происходят оздоровительные процессы, как эти органы становятся молодыми и идеально здоровыми. Затем, делал тоже самое с открытыми глазами. А потом, с удовольствием потянувшись, вставал со стула и сохраняя это приятное состояние, шел заниматься своими делами. Причем, данное самовнушение занимало примерно десять минут в день, пять минут утром и пять минут вечером. И действительно, через месяц почувствовал, как все

прошло. А когда еще через месяц пошел проверяться, врачи, после тщательного обследования признали меня совершенно здоровым.

Обалдевший, я весь день летал как на крыльях, а потом позвонил своему тренеру.

– А ты в этом сомневался? – Владимир Николаевич был даже немного удивлен.

– Не то, что бы сомневался. – Ответил я. – Просто все это как-то необычно.

– Напротив. Как раз все обычно. На востоке давно известна связь между мыслями, эмоциями, поступками и дальнейшими их последствиями.

Все, как болезнь, так и здоровье, начинается в душе человека.

Послушав совет моего учителя, ты убрал причину, то есть негативные эмоции заменил позитивными, после чего следствия ушли сами собой, и ты выздоровел.

Сказать, что после этого у меня не было проблем со здоровьем, было бы не правдой. Но теперь я уже знал что делать. В каждом подобном случае, я отслеживал причины (как правило, это были мои негативные реакции на то или иное событие), отпускал их от себя, искусственно поднимал настроение, выполнял вышеописанные упражнения на самовнушение (причем по пять – десять минут в день) и все, постепенно я выздоравливал!

Верить в рассказанное никого не призываю. Лично в моем

случае данный подход срабатывал. Но мне этого было мало. Решил проверить, как в аналогичных случаях бывает у других. Выбрал время и отправился к своей бывшей пассии, с которой еще до свадьбы «воду мутил». Девчонка мне обрадовалась и вот мы уже сидели у нее дома, и пили чай. Точнее это я пил чай, она же с удовольствием смаковала коньяк.

– Настя. – Начал я издалека. – Скажи, как у тебя со здоровьем?

Девушка чуть не поперхнулась.

– Тебе то, какое дело? Или ты теперь доктором работаешь?

У девчонки с чувством юмора было не очень. Тем не менее, я согласно кивнул головой.

– Да, подрабатываю. Пробирки мою, шприцы кипятком обрабатываю, лекарства на травах готовлю.

Девчонка ошарашено смотрела на меня.

– Да ладно, шучу. – Понял, что пора переходить к делу. – Учусь на факультете клинической психологии (пришлось наврать) и вот получил домашнее задание: проверить, как влияют эмоции и различные события в жизни человека на его самочувствие.

Настя на минуту задумалась.

– А они что, влияют?

– Не знаю. Потому и пришел к тебе, чтобы проверить.

– Но почему ко мне?

Я понял, надо ей срочно сказать комплимент.

– Потому что, ты одна из самых умных и красивых из тех, кого я встречал в своей жизни.

Надо сказать, это было правдой.

Настя довольно улыбнулась. Я продолжал.

– К тому же, еще и наблюдательная.

Девушка удовлетворенно кивнула.

– Да, это точно. Все вижу, что надо.

«И что не надо, тоже», добавил я про себя.

Анастасия откинулась на спинку кресла, приняв довольно – таки соблазнительную позу (как во времена наших с ней встреч) и принялась размышлять.

– Ну вот, в последнее время давление скачет, а я ведь еще молодая. У молодых ведь не должны быть проблемы с давлением? Ты, как клинический психолог, скажи, не должны?

– Ни в коем случае! – Не моргнув и глазом выпалил я. – В твоём возрасте такое явление противоестественно.

– Вот видишь! А у меня помимо этого, еще и судороги бывают. Нечасто, но бывают. Да еще и приступы страха накатывают. В чем дело, Игорь?

Я ненадолго задумался. Ситуация оказалась немного неожиданной. Не думал, что действительно вот так вот придется заниматься психоанализом, но раз пришел сюда, оставалось только одно, действовать.

Потому, скорчив очень умную физиономию, я выдал.

– Давай разбираться.

Мы стали разбираться. Ох, и не легко это было! Тем бо-

лее мне, мифическому психологу. И зачем я все это придумал? Но все же, изрядно поплутав по лабиринту Настиных мыслей, желаний и поступков, мы нашли интересную закономерность.

Как только кто-то из ее многочисленных подруг попадала на волну удачи: устраивалась на перспективную работу, удачно выходила замуж, покупала новую шубу, сбрасывала лишние килограммы, получала в подарок машину, приобретала путевку на лучшие курорты мира и т.д. Анастасия тут же испытывала дискомфорт в том или ином органе своего молодого организма. И чем больше было счастье подруги, тем хуже ей становилось. В результате, негативные реакции выливались в какое-нибудь заболевание.

– Все понятно. – Сказал я через два часа. – Тебе необходимо поменять отношение к происходящему.

– Это как? – Девчонка, похоже, ни во что не въезжала. Я и сам толком не знал, как, но пятками назад идти было поздно, потому принялся говорить первое, что пришло в голову.

– А вот так. Слишком много твоей энергии уходит на зависть. А это, как мне говорили мои учителя, разрушающая сила, приводящая к различным заболеваниям. Поэтому, чтобы выздороветь, лучше займись собой. Ходи в спортзал, посещай салоны красоты, покупай модную одежду. Для поднятия настроения смотри комедии, читай смешные книжки и общайся с приятными тебе людьми. И главное, не обращай внимания на то, кому и в чем там повезло. Поверь, у них то-

же есть свои проблемы, просто они их не показывают. Так что, перестань смотреть в сторону так называемых подруг. У всех своя жизнь, а у тебя своя. Вот свою жизнь и устраивай, она для тебя важнее. То есть основное внимание направь на себя любимую, а не на других.

– И ты думаешь, это поможет?! – Удивленно воскликнула девушка.

– Безусловно. – Утвердительно кивнул я головой.

– При таком подходе, эмоциональное состояние постепенно начнет меняться в лучшую сторону. На душе станет легко и хорошо, тогда и тело твоё начнет излучать позитивные волны, в результате чего, нужные люди и обстоятельства появятся сами собой. А все это вместе взятое, приведет к тому, что твоё здоровье начнет улучшаться. Ну, а улучшение здоровья приведет к улучшению жизни.

Все вышесказанное я придумал моментально, сам до конца не поверив своим же словам. Я вообще, в те годы мало во что верил. Но ведь надо же было и дальше играть роль начинающего и очень грамотного психолога.

Вот и приходилось нести разную ерунду. Хотя, почему ерунду?

Где-то там, на тонком подсознательном уровне, каким-то необъяснимым образом чувствовал, что в вышесказанных советах что-то стоящее есть. Ну, в крайнем случае, просто оказал девчонке моральную поддержку, что тоже было неплохо. Знал бы я, к чему это приведет.

Поняв, что пора возвращаться домой, я начал собираться, и уже покидая Настину квартиру, добавил.

– Будешь делать, как я сказал, твоя жизненная энергия станет созидательной, а это, как я уже говорил, приведет к улучшению здоровья и жизни в целом.

Человеку, говорящему такие слова, что надо поставить, плюс или минус?

Каждый решает сам!

Подведение первых итогов

Наступил день, когда мы с соратником по «научному эксперименту», Вячеславом, как и договаривались, встретились после работы и решили подвести итоги наших первых научных наблюдений.

– Теперь я понял, почему у Андрея проблемы с позвоночником. – Сразу же с ходу выдал Слава, имея в виду своего коллегу по отделу.

Молодой человек, о котором шла речь, занимал более высокую и значимую должность, чем мой товарищ, считал себя очень правильным, грамотным, образованным, принципиальным и абсолютно безупречным. Все бы это ничего, как говорится, чем бы дитя не тешилось, вот только Андрей никогда ни с кем не считался и по всем вопросам упрямо гнул свою линию. Даже если он был неправ и понимал это, все равно отказывался признавать свою неправоту и отчаянно доказывал обратное. Временами он даже мог стучать кулаками по столу, а то и вообще лезть в драку. Порой, на такие оригинальные доказательства уходило несколько дней.

Поэтому, хотя я и догадывался, что скажет Вячеслав, все же спросил.

– Почему?

– Потому, что он никогда никому ни в чем не уступает. – Тут же ответил мой товарищ. – Даже в тех случаях, когда хо-

рошо осознает, что не прав, один хрен гнет свою линию. Я не говорю, что надо под каждым прогибаться, но в тоже время бывают ситуации, когда просто необходимо найти компромисс.

– То есть, взаимовыгодное решение! – Воскликнул я, догадавшись о чем идет речь.

– Точно! Видишь, ты сразу въехал. А он не въезжает. Потому у него позвоночник и болит. Рассказывали, что полгода назад Андрей не выдержал постоянных мучений и пошел к массажисту. Тот внимательно осмотрел его, пощупал, повздыхал, посочувствовал, и за десять сеансов пообещал привести позвоночник в идеальное состояние. Андрею деваться было некуда, и он согласился.

– Так понимаю, за деньги? – Высказал я свое предположение.

– Конечно! – Воскликнул Слава. – За бесплатно, что ли? Так вот, через десять сеансов позвоночник действительно был приведен в порядок. Обрадованный Андрей только и делал, что на каждом шагу всем рассказывал, какой хороший массажист ему попался. И все бы было здорово, вот только недавно позвоночник опять дал о себе знать. Андрей в шоке. Как же так? Ведь он у массажиста был! Вывод один – массажист плохой, не долечил его как следует. Теперь надо другого, более квалифицированного массажиста искать.

Я удивленно покачал головой.

– При чем здесь массажист? Да, он помог привести позво-

ночник в порядок. Но он же не будет все время находиться рядом с Андреем. Дальше человек должен сам за собой следить.

Вячеслав иронично усмехнулся.

– Иди, попробуй объясни это Андрею. Он даже зарядку никогда в жизни не делал, а тут надо основательно заниматься собой. С таким предложением он просто пошлет тебя куда подальше и все дела. Да и потом, он уже нашел способ решения проблемы – новый массажист.

Теперь картина вырисовывалась понятная. Массажист (скорее всего вполне нормальный специалист) во время сеансов убрал следствие болезненных состояний, но причина то осталась. И причина эта – характер человека. И никакой массажист здесь уже не поможет. В данном случае, только сам Андрей, изменяя свой характер в лучшую сторону и дополнительно применяя специальную гимнастику, сможет себя исцелить.

О чем я Славе и сказал.

– Правильно мыслишь! – Радостно воскликнул мой коллега. – Все так и есть!

– Так ты бы сказал ему об этом. – Предложил я. В тот момент я наивно полагал, что в таких случаях надо проявлять внимание, заботу, показывать правильный путь, оказывать помощь ближнему. Какой же я был наивный! Думал, что протянешь человеку руку помощи, и он ее с радостью пожмет. Да, конечно! Пошлет он тебя подальше, вот он что

сделает!

Молодой человек, услышав мое предложение, махнул рукой.

– Я уже сказал, он никого слушать не будет, в том числе и меня. Потом не забывай, должность у него более высокая, чем у моей скромной персоны, а здесь почему-то это дает право не слушать других.

«Если бы только здесь», подумал я, «Такое положение вещей везде сплошь и рядом», и в этот момент вспомнил, слышанные когда-то слова, сказанные одним знакомым спортсменом и психологом из Санкт-Петербурга, прожившим несколько лет в горах Западного Китая, и прошедшего обучение по оздоровительным практикам у китайских мастеров.

«Позвоночник – это наш энергетический столб, отвечающий за физическую и духовную гибкость. Если человек упрямый, как осел, ни кого не слушает, ведет агрессивный образ жизни, с позвоночником будут проблемы.

И напротив, если человек в каждой ситуации уважает себя и окружающих, находит компромиссы и взаимовыгодные решения, умеет понимать и прощать, позвоночник будет ровным, прямым, гибким и идеально здоровым».

Об этом я и сказал Вячеславу. Думал, такая информация покажется ему необычной, но он, к моему удивлению, сразу же согласился.

– Так оно и есть. – Ответил молодой человек. – Хотя, я

думаю, что различные физические упражнения тоже помогают. Иначе бы их не создавали.

– Конечно, помогают! И слава Богу их много! – Воскликнул я.

– Но если не будет понимания вышеизложенного, то упражнения дадут только временный эффект. В первую очередь надо за своим эмоциональным состоянием следить. Тогда и упражнения пойдут на пользу, и выздоровление наступит независимо от поставленного диагноза.

После чего, я рассказал о своем походе к Анастасии. Мой поход коллеге понравился.

– Круто ты ей выдал. Думаешь, поможет?

– А кто его знает. Мне же надо было хоть что-то говорить. Вот я и говорил.

Тут парень о чем-то задумался. Минут пять он молчал, глядя куда-то вдаль, затем произнес.

– А ты, Игорь, жук.

Я слегка опешил. Он тем временем продолжал.

– Сразу начал с молодых девчонок.

– Ну почему же? Я за всеми наблюдаю.

– Да я это понял. Я тогда тоже начну за всеми наблюдать.

На этом мы и договорились. Забегая немного вперед, скажу, Настя почему-то мне поверила (что было для меня совсем неожиданно) и стала следовать моим дурацким советам.

Хотя, что тогда, что сейчас, советы давать вообще не люб-

лю. Тем не менее, через полгода я узнал – девчонка удачно вышла замуж. По большой любви за богатого парня. (Бывает же такое!). Сейчас они воспитывают двоих детей. И самое главное, здоровье у нее наладилось.

Как-то она позвонила мне и сказала.

– Спасибо, Игорь!

– За что? – Не понял я сразу.

– Как за что?! Ты же мне тогда подсказал, как дальше жить. Вот я и стала следовать твоим рекомендациям. Постепенно, день за днем принялась использовать данные тобой советы. Ну вот, все и получилось. Восстановила здоровье и личную жизнь наладила. Теперь у меня все сложилось именно так, как я и хотела. Так что, тебе еще раз спасибо!

По голосу чувствовалось, что девчонка действительно была очень довольна.

– Пожалуйста. – Растерянно пробормотал я. – Всего хорошего.

– Тебе тоже! Пока, клинический психолог!

Я не знал, что и думать. Это был один из первых случаев, когда мои скромные подсказки стали помогать людям. И в дальнейшем таких случаев становилось все больше и больше. Но тогда почему я сам себе никак помочь не мог?! Почему, люди, поверив мне, начинали совершать определенные действия и, как правило, получали желаемые результаты. Порой результаты были такими, что оставалось только смотреть и удивляться. Тогда почему я сам оказывался не в

таким завидным положении, как те, кому я что-то там рекомендовал? Почему?! На тот момент, подобная ситуация была для меня большой загадкой. Как говорится, сапожник без сапог. Тем не менее, с этим надо было что-то делать!

Когда не знаешь, что делать

Честно говоря, времени поразмышлять над тем, что делать, было немного. Работа, семья, тренировки, бытовые вопросы, да еще наши с Вячеславом поиски формулы успеха, открытие которой сулило признание ученых всего мира и многочисленные жизненные блага. Какие там размышления! Правда, потом, через какое-то время понял, что это все дешевые отговорки для оправдания собственной лени. Ведь есть же люди, гораздо более занятые, чем я, однако они находят время на самые различные дела и увлечения. Поэтому, проявив силу воли и покончив с самообманом, в дальнейшем, как только появлялись свободные минуты, я принимался искать ответы на мучавшие меня вопросы.

Почему, почему мои непрофессиональные рекомендации, даваемые разным людям, имели вполне хороший результат? Ведь я же не специалист в области человеческих отношений, не учитель, понявший истину и не великий мудрец, познавший тайны мироздания. И все же, временами, благодаря моим советам результат был такой, что я, как уже говорил, испытывал большое удивление. Ну, вот еще один пример.

Один из сотрудников нашего отдела, работавший в соседнем кабинете, по своему темпераменту был очень заводным и вспыльчивым типом. И чтобы хоть как-то успокоиться, парень принимал крепкие горячительные напитки. Порой да-

же в рабочее время. А чего ему было стесняться? Сбежал в магазин, купил коньяк, закрылся в кабинете и распил в свое удовольствие. Затем, обычно на следующий день, у него наступала головная боль и дискомфорт в разных органах тела, как правило, в печени и в желудке. Молодому человеку становилось ужасно плохо, вплоть до оказания врачебной помощи. Когда в очередной раз этот товарищ оказался в больнице, доктора там такое нашли, что лучше и не рассказывать. Через три дня, он, слегка одуревший от мощного очищения организма, вернулся на работу мрачный и недовольный. Целыми днями ни с кем не разговаривал, только постоянно хмурился и делал вид, что работает. Я все это видел, но молчал. Хотя картина вырисовывалась вполне понятная. Это я о причине его поведения. И вот в один день, весьма неожиданно, парень подошел ко мне сам.

– Игорь, надо с тобой потрещать.

– Хорошо, Гриша, пойдем потрещим.

Мы вышли на улицу и я предложил зайти в магазин детских игрушек.

– Это еще зачем? – Удивился Григорий.

– Там продается классная игрушка, ей как раз можно трещать.

Григорий резко остановился.

– Очень смешно! Прямо как в цирке!

– Ну надо же тебе хоть немного настроение поднять. – Парировал я.

– А то ходишь целыми днями мрачнее тучи.

Коллега по работе понимающе покивал головой.

– Я оценил твою заботу. А теперь давай сразу к делу.

– Ладно, давай. К делу, так к делу.

Мы продолжили путь. Навстречу попалась Алина, та самая начальница соседнего отдела, о которой я рассказывал. С приветливой, лучезарной улыбкой она поздоровалась с моим спутником. На меня даже не взглянула. Более того, сделала вид, что вообще меня не видит.

Хотя нет, по – быстрому все-таки взглянула, но так, почти незаметно. Или это мне показалось? Как бы там ни было, девушка прошла мимо, даже не глядя в мою сторону.

Раньше бы, подобное отношение меня задело и я бы долго думал, почему она так нехорошо со мной поступает, но теперь я чуть – чуть поумнел и на такие мелочи внимания не обращал. Причем не только внешне, но и внутренне мое состояние было совершенно спокойным. К тому же, это все действительно мелочи и наше здоровье не стоит того, чтобы близко принимать на свой счет такого рода поведение окружающих.

– Игорь, мне хреново. – Выпалил Григорий.

– Остался последний мешок денег? – Задал я скромный вопрос.

– Если бы. Меня всего крутит и ломает. Возможно из-за того, что много пью.

Я вздохнул. Думал, что разговор будет поинтересней.

– Григорий, рад тебе помочь, но я кодированием не занимаюсь.

Коллега как-то так странно посмотрел на меня, остановился, почесал затылок и произнес.

– Догадываюсь. Но еще догадываюсь, что ты немного шаришь в психологии. Не отказывайся, я это вижу. Навязываться не буду, можешь – помогай, не можешь – не помогай.

Тут я подумал, что данный случай, в плане моих научных наблюдений, тоже может быть чем-то полезен, поэтому ответил.

– Ладно, попробую помочь. Только имей в виду, с моей стороны будет лишь теоретическая часть, а вот практика полностью за тобой.

Гриша согласно кивнул головой.

– Договорились.

Тогда я принялся толкать умные речи.

– Причина твоего злоупотребления огненной водой в том, что ты много нервничаешь и возможность снятия стресса видишь только в выпивке. А причина твоей нервозности – в твоей реакции на замечания и наказания нашего замечательного начальника. Он тебя постоянно достает, по делу и без дела, вот у тебя крышу и срывает.

Григорий вздохнул.

– Это все так.

Я его понимал. Действительно, Николай Петрович в некоторых местах изрядно перегибал палку. Например, как-то

они с Григорием поехали по служебным делам куда-то в область. За рулем был Гриша. Уже почти приехали на место, как видят, на дороге с односторонним движением стоят несколько больших фур, да так, что их ни с какой стороны не объехать (обычное в то время для России явление). Начальник говорит.

– Раз такое дело, дальше пойду пешком. А ты через десять минут подгони машину к воротам.

Григорий, слегка обалдев от такого распоряжения, отвечает.

– Николай Петрович, как?! Фуры ведь не объехать. Да Вы и сами все видите. Буду здесь Вас ждать.

Тот в ответ.

– Я разве сказал, ждать меня здесь? Машина должна стоять у ворот. Каким образом ты ее туда подгонишь, это твои проблемы. Хоть по воздуху лети, хоть вручную толкай, но машина, чтобы стояла там, где я сказал.

После чего, не обращая внимания на изумленное лицо своего подчиненного, оправился пешком к месту конечного прибытия.

Естественно, Гриша не смог сделать того, что от него потребовали. Да в данной ситуации, никто бы не смог. Даже у Дэвида Копперфильда вряд ли бы что вышло. Тем не менее, по возвращению обратно, Григорий получил от начальника такой нагоняй, что мама не горюй. Да к тому же еще остался без премии. И в результате по – новому запил. В следствии

чего, опять пошли проблемы со здоровьем, парня снова стало изо дня в день ломать и крутить, да так сильно, что даже врачи толком не знали, какими лекарствами помочь молодому человеку. Да и сам Григорий уже никакие лекарства не принимал, махнул на все рукой. И вот теперь, разговаривая со мной, он ждал от меня какого-то умного совета. Я немного подумал и стал говорить первое, что пришло в голову.

– Как бы не было тяжело, надо перестать нервничать. Знаю, непросто. Но в следующий раз, когда Николай Петрович опять начнет тебя жизни учить и портить настроение на три месяца вперед, попытайся понять, почему он это делает. Думаю не из-за того, что ты олух и бездельник. Предполагаю, что он так вообще не считает. Просто наш босс здорово устал. Да, Гриша, устал. Должность у него большая, ответственная. С него постоянно спрашивают. Почти каждый день ходит на «ковер» к начальству и возвращается оттуда белый, как снег. Вон даже Алина, бывает, наедет как на пацана и отчитает по полной, да еще и при всех. А он ей в отцы годится. Кому такое понравится?! Да никому!

Честно говоря, я сам удивился сказанному. Раньше, подобные мысли мне и в голову не приходили, а теперь каким-то образом ощутил, что так оно и есть.

Потому, продолжал дальше.

– К тому же слышал, дома у нашего начальника тоже не все в порядке. И такая ситуация длится на протяжении многих лет. Поэтому он на работе и задерживается. Потом еще

рассказывали, как задолго до нашего прихода, Николай Петрович отдел с нуля поднимал. Пахал по пятнадцать часов в сутки. Бывало, ночевал на работе. Ради чего? Обещали повышение. А когда работа была сделана, повышение получил другой и ты знаешь кто.

– Игорь Александрович?! – Выпалил мой спутник.

– Да, он.

– Так он же ни хрена не делал! Только девчонок по ресторанам водил!

– Поэтому и получил! Потому что, он был беззаботен и расслаблен, думал только об удовольствиях, и позитивная энергия наполняла его. А наш шеф, напротив, зациклившись на работе, слишком много отдавал энергии на благо организации, вот и ослаб. В итоге должность и ушла у него из – под носа. Вот и вся причина его нынешнего поведения.

– Блин, точно! – Григорий изумленно смотрел на меня. – Теперь доперло.

Честно говоря, до меня самого, в тот момент только «доперло». Сам поразился сказанному, однако вида не показал.

Коллега еще немного помолчал, о чем-то подумал, затем воскликнул.

– И это из-за него я так напрягаюсь?! Из-за этого человека трачу свои нервы?! В конце-концов, из-за этого человека пью водку?! Мне что, делать больше нечего?! Больше не буду! Игорь, ты открыл мне глаза!

– Верное решение. – Поздравил я молодого человека, про-

пуская мимо ушей последнюю фразу (хотя не скрою, стало приятно). – Пить больше не надо. По крайней мере, много и часто пить не надо.

После чего добавил.

– Ну а так, не придавай слишком большого значения всем его приколам. Помни, что все проходит, работай спокойно, без эмоций, пропускай мимо ушей все его дурацкие указания. Потому что, как раз именно эти указания не имеют прямого отношения к работе, а значит, тебе за их невыполнение ничего не будет. А то, что он до сих пор тебя за них наказывал, то только потому, что ты сам это позволил. Теперь же дай понять (в культурной форме), что отныне занимаешься лишь служебными делами. И ничего не бойся, так как в данном случае правда за тобой. Но при этом не наглей, постарайся найти с начальником общий язык. Поверь, это вполне реально. С каждым можно найти взаимопонимание, было бы желание.

Обрати внимание, ведь я именно так уже и поступаю. Ну, и потом, для поднятия настроения делай физическую зарядку в сочетании с контрастным душем и тогда все будет отлично!

Григорий так и сделал.

Начиная со следующего дня, все замечания и немислимые задания, отдаваемые нашим начальником, молодой человек стал воспринимать без возмущений, иногда даже с юмором и каким-то равнодушием. Конечно, не сразу это ста-

ло у него получаться, но все же стало. Начальник вначале удивился новому, спокойному состоянию своего подчиненного, по привычке попытался, как и раньше портить ему нервы, давая разные, немыслимые распоряжения, по своему уровню достойные самой тупой комедии. Однако, через месяц увидел, что теперь наработанный годами сценарий не действует и ... вскоре действительно оставил молодого человека в покое.

Когда я это увидел, сам не поверил. Ведь давая тот совет своему коллеге, я просто пытался успокоить его, совершенно не рассчитывая на то, что он начнет все это применять. Сам то я не был абсолютно уверен в эффективности предлагаемого совета. А Григорий, почему-то поверив мне, начал использовать. И вот он результат!

Получив желаемое, Гриша пить перестал, после чего мы с ним в кафе отметили начало его трезвого образа жизни (чаем, конечно). Через три месяца, коллега жал мне руку и говорил, что недавно был в больнице, где его проверили и с большим удивлением сняли все (!) предыдущие диагнозы и дали заключение, что он совершенно здоров! Один из врачей, доктор наук, вообще находился в состоянии легкого шока. По его словам, если человек имел такие проблемы с печенью и желудком, а потом бросил пить, все равно вышеназванные органы не могли так быстро восстановиться. Тем не менее, они восстановились! И тогда славному доктору оставалось только одно – ходить и удивляться. Что он в последующие

дни и делал, рассказывая всем своим коллегам о «невероятном» исцелении бывшего подопечного.

Самое удивительное было в том, что выздоровление Григория произошло само собой, без использования лекарств и препаратов. По крайней мере, со слов молодого человека следовало, что он ничего не применял, а просто поменял отношение к происходящим с ним событиям и перешел на здоровый образ жизни. Это еще раз подтверждало теорию о том, что причины заболевания и выздоровления находятся в душе человека. По крайней мере, в большинстве случаев. Я Гришу искренне поздравил.

Вспомнив про тот и другие похожие случаи, я задумался. Давал людям рекомендации, в которые сам до конца не верил и они срабатывали. Почему?! Пытался понять этот феномен несколько дней и вдруг «доперло»!

Потому мои советы и срабатывали, что люди в них искренне, всей душой верили. Думали, раз я занимаюсь восточными единоборствами и увлекаюсь психологией, то хорошо разбираюсь в тайнах мироздания и человеческой натуры (хотя на самом деле, в подобных вещах ни фиги не смысла). Но они то верили и воспринимали меня как грамотного специалиста! И этого было достаточно. Ни секунды не сомневаясь в моих рекомендациях, начинали их тут же выполнять. И получали хороший, положительный результат! Так что дело было не во мне. А в их отношении к полученной от меня «ценной информации» и последующих действиях.

Действиях, приводящих к успеху.

Людам, которые на сто процентов верят в успех, что надо поставить, плюс или минус?

Каждый решает сам!

Ну а как мне надо было поступить с самим собой? Я ведь по прежнему полностью не воспринимал весь тот бред (как мне казалось), который нес окружающим. Что же оставалось делать? Продолжать наблюдать, как благодаря моим советам люди улучшают качество жизни, а я при этом так и продолжаю стоять на месте? Нет, такой расклад меня совершенно не устраивал. Конечно, людям помогать хорошо, но ведь надо и о себе подумать. Тогда, после долгих размышлений я не выдержал и позвонил в Москву, корейцу, тому самому учителю моего тренера, который мне однажды здорово помог.

Мастер внимательно меня выслушал и произнес.

– Если помогает другим, значит, можешь смело пробовать на себе. Хотя, с точки зрения гуманности, лучше делать наоборот.

– Частично пробую.

– Частично, значит никак. – Почувствовалось, что кореец не очень рад такому ответу. – Ты можешь частично заниматься сексом? Нет?! То-то и оно! Ты полностью отдаешься этому делу. Вот точно так же надо действовать во всем, в чем намерен добиться успеха. Понимаешь, о чем я?

– Понимаю, полностью отдаваться выбранному делу.

– Все верно. Только не любому делу, а тому, которое тебя действительно привлекает. При этом, полностью – не значит, что обязательно пахать с утра до вечера, это тоже путь в никуда.

– А как тогда? – Удивленно спросил я.

– Очень просто. Поверить в достижение цели на уровне души, ни секунды не сомневаться в успехе и начинать действовать. Действуя, вести себя так, словно уже получил желаемое. Вначале, конечно будет не просто, потом со временем привыкнешь. При этом, конечно не выпендриваться, уважать себя и окружающих. И главное, не напрягаться, то есть все действия выполнять легко и непринужденно, как будто играешь в увлекательную интересную игру. Во всем надо получать удовольствие. Это основа основ любой большой удачи. Теперь понятно?

Честно говоря, пока не очень хорошо въезжал во все эти теории, но чтобы не показаться «чайником», ответил.

– Как никогда!

– Молодец! – Голос корейца стал помягче. – И еще. В боевых искусствах Востока есть поговорка: «Когда не знаешь, что делать, делай шаг вперед». Все, пока!

Я положил трубку, согласно кивнул головой, как будто мастер меня видел (хотя, кто знает) и сделал несколько шагов вперед. Как – никак на кухне меня ждал вкусный (судя по запаху) ужин.

Умная и дура

В этом месте хочу рассказать о двух знакомых молодых женщинах. Обeim на тот момент было около тридцати, обе были достаточно умные создания и обе обладали яркой, выраженной красотой, которая притягивала многочисленных мужчин, как магнит к железу. К тому же, они еще являлись близкими подругами. Вот только манерой поведения и характером здорово отличались.

Татьяна была спокойной, уравновешенной, рассудительной и вполне доброжелательной особой. Юлия наоборот, являла собой образец неусидчивой, нервной, непредсказуемой натуры.

Почти одновременно обе вышли замуж и через три года почти одновременно развелись. Возможно, именно эти разводы и привели к тому, что у той и другой случились сбои со здоровьем. Татьяна оказалась в больнице с диагнозом – нервный срыв. Через две недели ее оттуда выписали и она позвонила мне. Нельзя сказать, что я был ее хорошим другом, просто когда-то, в ранней юности мы иногда гуляли в одной компании и очень тепло общались, вот видимо потому она и вспомнила обо мне. Тем не менее, мне стало приятно от такого неожиданного внимания. Так что, недолго думая, пошел навстречу с ней.

Оказавшись у молодой женщины дома, я первые пять ми-

нут сидел молча, не знал с чего начать. Татьяна заговорила сама.

– Ты, наверное удивлен, что я тебя позвала?

– Есть немного. – Честно признался я.

Девушка улыбнулась.

– Хотя и не часто мы виделись, но все же ты всегда вызывал мое доверие.

Мне опять стало приятно. Хотя, честно говоря, ситуация была немного необычной. Так нередко бывает, что тот, от кого меньше всего ожидаешь внимания, вдруг появляется в твоей жизни. И наоборот, кому посвящаешь в больших количествах свое время и энергию, в один прекрасный момент раз и исчезает, как привидение в воздухе. Хорошо, если просто исчезает, а то может и разной белиберды в твой адрес наговорить.

Вот и с Татьяной произошла такая же ситуация. Да, мы с ней «тусовались» в одной компании, вместе участвовали в разных молодежных мероприятиях, но это все было не настолько близко, чтобы она вот так взяла и позвала меня. Тем не менее, данный факт имел место. Вот он я, здесь у нее в квартире, сижу и думаю, что же будет дальше? Зачем я здесь? Для чего?

Но в то же время отказать девушке я не мог. Раз позвала на встречу, значит не просто так. Да и к тому же для проводимого мной эксперимента предстоящий диалог также мог оказаться весьма полезным.

– Хорошо. – Проговорил я. – Раз такое дело, я весь полон внимания.

Татьяна опять очень тепло улыбнулась.

– Я знала, что тебе можно довериться.

– Можно. Готов тебя выслушать.

Приятельница кивнула головой и продолжила.

– Когда лежала в больнице, было много времени подумать о том, почему подобное случилось со мной. Там заняться особо нечем, вот и приходилось размышлять о жизни.

Девушка взяла небольшую паузу, увидела, что я все также внимательно слушаю, и продолжила.

– И вот так размышляя, каким-то интуитивным озарением пришла к выводу, что причина моего нервного срыва в моем характере, в моем поведении, в моем отношении к происходящим событиям. Да, Игорь, это не громкие слова. Звучит банально, но самое простое – свалить на мужа «козла» все свои проблемы, а потом жаловаться всему миру, какая я несчастная.

Я был удивлен. Надо же, от женщины услышал такие слова! Ведь до этого от представительниц прекрасного пола приходилось слышать нечто совсем другое, типа: все мужики сволочи, уроды, кретины, гады и козлы, и их всех надо немедленно расстрелять. А тут такое признание! Так, посмотрим, что будет дальше.

– Несколько дней подряд, я вспоминала все наши прошлые конфликты с мужем. – Продолжала тем временем жен-

щина. – И пришла к ужасному выводу. Ведь зачастую, многие конфликты были мной самой спровоцированы. Ни в каком случае не собираюсь заниматься самобичеванием, муж временами тоже такие номера выкидывал, что мало не покажется, но в большинстве случаев именно я доводила его до состояния ярости и агрессии. Временами так ругались, что били посуду и ломали стулья на кухне. В итоге, в один прекрасный день, мой благоверный не выдержал и ушел.

Девушка замолчала. Я тоже хранил молчание. Через пару минут Татьяна возобновила свой интересный монолог.

– После его ухода, мне с каждым днем становилось все хуже и хуже, возникло ощущение своей ущербности (типа, никому не нужна), стало прыгать давление, пошли головные боли, появилась тошнота, порой даже начинала путать дни недели и время суток, в результате чего я оказалась в больнице.

Тут до меня начало кое-что доходить. Причем, картина теперь вырисовывалась вполне ясная и понятная. Тогда я принялся излагать свою умную (или не очень) теорию.

– Понимаешь, Таня, в конфликтах с мужем ты питалась его энергией. Причем, происходило это все на подсознательном уровне. Такие процессы трудно понять и объяснить обычными словами. Тем не менее, энергия конфликта давала тебе заряд силы и потому в дальнейшем тебе становилось хорошо. Так?

Девушка задумалась. Было заметно, что она даже не оби-

делась, что уже само по себе было очень неплохо. Большинство людей в подобных случаях начинают возмущаться. Моя же собеседница сохраняла удивительное спокойствие.

Через какое-то время Таня ответила.

– Вообще-то да. Через двадцать – тридцать минут после каждого скандала мне почему-то становилось легко. Даже неприятно говорить об этом, но так оно и было. То есть, тогда получается – я энергетический вампир?

– Не обязательно. Просто для тебя конфликты являлись способом получения энергии. Вампиризм же, здесь совсем не причем. Все дело в том, что ты пока еще не знаешь о других способах приобретения жизненной силы. Потому и действуешь наиболее привычным для себя путем.

– Спасибо, утешил! – Проговорила Татьяна. – Выходит, я просто таким нехорошим способом наполнялась жизненной силой.

– Вот! – Обрадовался я. – Мы на правильном пути. Молодец, что поняла. Когда же муж ушел от тебя, ругаться стало не с кем, значит, не от кого стало заряжаться энергией, ты начала слабеть, раздражаться и в результате оказалась в больнице. Правда, все это не говорит о том, что ты плохой человек. Просто на тот момент, подобным образом ты заряжалась и получала силы для дальнейшей жизни. Что кстати, сама сейчас признала. На первый взгляд, все сказанное звучит абсурдно, но это так. Когда человеку не хватает собственной энергии, он инстинктивно пытается получить ее от других.

Вот через конфликты, он нужную ему энергию и получает. Это конечно самый примитивный способ, но большинство людей именно им и пользуются. Так проще всего. Как говорится: сломать легче, чем построить. Но ни один конфликт бесследно не проходит и у этого «получателя» тоже рано или поздно начнутся различные проблемы со здоровьем. А как же иначе? Ведь его нервная система тоже не железная. Да и потом, «закон бумеранга» тоже никто не отменял. Звучит он просто: «что отдашь, то и получишь». И данного закона никому не избежать, перед природой все равны.

Татьяна внимательно, не перебивая, слушала меня. Я же, сам удивляясь своим словам и особо долго не думая, продолжал нести то, что моментально приходило в голову.

– И то, что ты все осознала, большой плюс. Именно отсюда и начнется процесс твоего выздоровления.

Вообще-то я прекрасно понимал, что несу какую-то чушь, тем не менее, продолжал говорить. Хотя почему чушь? Ведь это как посмотреть.

– Что ты хочешь этим сказать? – Вывела меня из небольшой задумчивости приятельница.

– То и хочу. – Ответил я. – Раз ты стала понимать, в чем дело, значит, имеешь шанс больше не допускать совершенных ошибок. То есть можешь начать получать энергию не только от конфликтов с мужчинами.

– А откуда еще? – Прозвучавший вопрос чуть не заставил меня подпрыгнуть на месте. Во, дает! Не знает, откуда можно

получить энергию!

Поначалу я даже хотел возмутиться, но вовремя сдержался. Девушка сейчас находилась в таком состоянии, что могла не контролировать свои слова. И моя задача состояла в том, чтобы помочь ей успокоиться и прийти в себя.

Потому, сохраняя внешнее спокойствие, я продолжил.

– Есть много способов. Например, питание натуральными продуктами, то есть фруктами и овощами, которые являются хорошими андипрессантами. Поверь, польза от них очень большая. Помимо этого, обязательно надо добавить занятия спортом, желательно такими направлениями как: фитнес, танцы, йога, оздоровительная гимнастика, то есть теми, где активно задействуются все мышцы тела, или просто выбери подходящие для себя упражнения. В наше время их легко найти, информации море.

Также хорошо помогает общение с позитивными, приятными тебе людьми. Ну и конечно постарайся создавать в своей голове побольше позитивных мыслей. И на этот пункт обрати особое внимание. Конечно, первое время это будет нелегко, но все равно надо. Ибо, все происходящее с нами начинается именно в голове.

Девушка по-прежнему внимательно слушала меня. Тогда, с видом очень грамотного специалиста, я добавил.

– Благодаря такому подходу к жизни, твое настроение начнет подниматься, ты станешь более спокойной, а это положительно скажется на нервной системе, а значит и на всем

состоянии организма. Конечно, не могу дать гарантии, что ругаться ты больше ни с кем не будешь, но в любом случае, станешь более выдержанной, что уже само по себе будет очень хорошо.

– То, что ты говоришь, звучит, конечно здорово. – Ответила девушка. – Но как мне жить без мужа?

– Он единственный мужчина в мире? – Ответил я вопросом на вопрос.

Татьяна молчала. Тогда я выдал.

– Не знаю, как у тебя сложатся отношения именно с бывшим мужем, но если начнешь вести активный образ жизни, любить себя и смотреть на мир радостными глазами, нужный тебе мужчина появится сам собой.

Через три дня Таня снова встретилась со мной. Оказалось, весь наш разговор она пересказала Юлии. Реакция подруги была очень бурной.

– Кого ты слушаешь?! Этот твой Игорь полный бред несет!

– Зря ты так. – Попыталась заступиться за меня Татьяна. – Думаю, в этом что-то есть.

После услышанных слов Юля вообще вышла из себя.

– Ты что дура, что – ли? «Мужчина сам собой появится»! Откуда, ну скажи, откуда он может появиться? Кому нужна разведенная, да еще с ребенком?

Тут уже Таня стала закипать.

– Если ты так считаешь, то без вопросов. А я считаю, что

Игорь прав. Надо действительно брать себя в руки и менять отношение к жизни. И нечего пытаться мужей возвращать, как мы раньше делали. Что это нам дало? Да, ничего! Пора о них забыть. Ушли и хрен с ними. Другие появятся. И поверь мне, если мужчина по настоящему тебя полюбит, ребенок не будет его смущать. У меня есть знакомые женщины, которые даже с двумя детьми вышли замуж. И именно потому, что любили себя.

– И еще Юля. Ты так говоришь, потому что у тебя с мужиками ничего не получается. А как может получиться, если ты к каждому из них подкатываешь с грузом претензий и амбиций? У тебя даже на лице написано, что будет только так, как ты скажешь. Вот они и шарахаются от тебя, как кошка от собаки. Так что, ты как хочешь, а я начинаю жить по – новому.

От такого заявления подруга вообще обалдела. Первую минуту она собиралась с мыслями, изображала на своем красивом лице возмущение, а потом ее как понесло.

– Слушать тебя не хочу! Можно подумать, у тебя с мужиками очень хорошо получается! И вообще, только дура может нести весь тот бред, который ты мне только что тут выложила!

– Ладно. – Ответила Татьяна, собираясь уходить. – Пусть я буду дурой, а ты будешь умной.

– Вот именно, я умная! – Прокричала вслед уходящей девушки Юлия.

– Запомни, я умная! Всегда была и останусь умной! Поняла?! Я останусь умной!

Таня только молча махнула рукой и продолжила свой путь.

Выслушав эту, вполне банальную историю, я сочувственно покачал головой.

– У каждого свой путь, Таня. Ты тоже выбрала свой, так теперь иди по нему.

Добавлю к этой истории только одно. Татьяна действительно взяла себя в руки и пусть не сразу, но здоровье в значительной степени поправила. Мужчина, правда, первые несколько месяцев в ее жизни не появлялся, тогда девушка полностью ушла в занятия йогой и танцами, и так увлеклась, что даже о мужиках думать перестала. По крайней мере, внешне этого не показывала. Вот тогда желанный спутник жизни и возник на горизонте! На выходе из спортзала девушка с ним и познакомилась. Мистика?! Ничего подобного. Такое часто бывает.

А что же Юля? Она так и осталась при своем твердом, нестигаемом мнении. Потом узнал, что в тот год, она несколько раз обращалась к докторам, причем каждый раз по разной проблеме. Мужчин, периодически появлявшихся в ее жизни, еще больше распугала. Многих подруг тоже оттолкнула от себя. Что стало с ней дальше, не знаю, больше не общался. При этом, я искреннее, от всей души, желаю Юлии идеального здоровья, хорошего мужа, прекрасных друзей и

долгих лет жизни. Пусть у нее все будет хорошо!

Быть гибким очень просто

В этом месте почувствовал, что надо еще немного рассказать о собственном опыте. Ведь наблюдать за другими гораздо проще, чем за собой. Над другими можно пошутить, посмеяться, поучить их чему – то, одним щелчком пальцев разрешить любую их проблему и при этом выглядеть очень крутым специалистом в области человеческих отношений. А вот когда что-то с тобой самим происходит, почему-то садишься на стул (или еще на что-нибудь), хватаешься за голову и не знаешь, как поступать дальше.

Вот и у меня в то время случилась очередная неприятность. В спортзале, во время тренировки получил травму коленного сустава. Боль была такая, что, забыв про все слышанные ранее умные советы, пошел в поликлинику. Женщина врач внимательно меня осмотрела, направила на рентген, изучила снимки, сделал укол, выписала антибиотики и посоветовала на время со спортом завязать.

Я был в шоке. Завязать?! Да я без движения вообще не смогу! В то время спорт для меня стал не просто увлечением, а самым настоящим образом жизни. Впрочем, как и сейчас. Что же оставалось делать? Действительно, что? Ведь это, как лишить ребенка любимой игрушки! Все равно, нравится, не нравится, а тренировки пришлось пока оставить.

Через две недели колено опять опухло и пришлось снова

идти делать укол. Сделал. Вернулся домой очень расстроенный и задумался. Что-то здесь было не так.

Вроде бы соблюдал прописанный врачом режим, пил антибиотики, нагрузки давать перестал, а прогресса особого не видно. И тут вспомнил ранее проверенный способ. Тот самый, который когда-то помог мне привести в порядок желудок.

Недолго думая, сел на стул, включил спокойную, медитативную музыку, выпрямил осанку и стал представлять, как коленный сустав приходит в порядок, становится гибким и подвижным, восстанавливает все свои природные функции, приобретает естественные размеры и становится идеально здоровым. На следующий день опять повторил, потом еще и так каждый день.

Вот тут-то и возникли некоторые загадки. Вроде бы улучшения пошли и я их явно ощущал. Тем не менее, через две недели опять пришлось идти к доктору за очередным уколом. Обнадёживало одно. Врач осмотрела сустав и сказала.

– Процесс выздоровления пошел. С сегодняшнего дня антибиотики не принимай.

А я их и так уже не принимал. Женщине, естественно в этом не стал признаваться. Хотя, надо сказать, она действительно оказалась грамотным специалистом и хорошим человеком. Пусть у нее всегда все будет хорошо!

Поблагодарил врача и пошел домой. Настроения особо не было, так как проверенный метод в этот раз не оправдывал

ожиданий. А я так старался! С таким энтузиазмом все делал! И что в итоге? Да ничего особенного!

Вернувшись домой, задумался. Почему так медленно идет выздоровление? Ведь тогда с желудком, данный способ так хорошо помог. Тогда почему же сейчас все шло не так быстро, как хотелось бы? Пришлось снова звонить корейскому мастеру.

Не дозвонился. Супруга ответила, что он в командировке за границей. Тогда, я прямо в наглую спросил.

– Скажите, а у него есть ноутбук?

– Есть. – С нескрываемым удивлением ответила жена.

– Мастер взял его с собой? – Продолжил я задавать нелепые вопросы.

– Взял. А к чему Вам это? – Не переставая удивляться, ответила супруга.

– Если не трудно, можете дать адрес его электронной почты? Письмо ему напишу. Поверьте, это очень важно.

Возникла небольшая пауза, после которой женщина ответила.

– Хорошо, раз важно, записывайте.

Я записал и тут же отправил корейцу письмо, в котором подробно изложил суть своей проблемы. Честно говоря, не рассчитывал получить быстрый ответ и потому ближайшие три дня почту не просматривал. Каково же было мое удивление, когда вошел в свой почтовый ящик и увидел письмо от мастера, пришедшее буквально на следующий день после

моей отправки.

Ответ был такой.

«То, что ты делаешь образные упражнения по восстановлению колена, это правильно, но недостаточно. Вспомни, когда работал с желудком, ты ведь еще убирал главную причину нездоровья, то есть менял негативные эмоции на позитивные. Потому и выздоровел.

Почему сейчас забыл об этом? В каждом случае причина одна – плохие, дурацкие мысли и поступки. Нравится тебе такое положение вещей или нет, но это так. Суставы отвечают за нашу гибкость. Гибкость, не только физическую, но и психологическую. Вот в чем смысл, понимаешь?

Если ты постоянно проявляешь упрямство и гордыню, суставы дадут сбой. А в каком виде он придет (болезнь или травма) уже не важно. Так что, дорогой мой, в первую очередь работай над своим характером. Это основа основ любого выздоровления. Упражнения, конечно тоже делай. Но в первую очередь меняй отношение к себе, к людям и к жизни в целом. Все. Бывай»!

Раз двадцать я перечитал это письмо, пока наконец не дошло, что к чему. «Ладно», решил я, «все равно ничего не теряю», и стал выполнять советы мастера. Опять, заново, в который раз начинал смотреть на жизнь легко, радостно и непринужденно. В контактах с людьми старался находить взаимовыгодные решения, а не обвинять всех вокруг, какие они все гады и козлы. К тому же действительно были жиз-

ненные ситуации, в которых я проявлял просто немыслимое упрямство. Вот к таким ситуациям и пришлось менять свое отношение, то есть становиться более спокойным и терпимым. Потому что у каждого человека своя правда, и каждый смотрит на мир через свою собственную призму. Вот это я и стал учитывать.

Одним словом, стал позволять себе быть собой, а другим, быть такими, какие они есть, не требую от них большего. И при этом не выпендриваться, типа «я здесь самый крутой и все должны меня слушать».

Хоть и не сразу, но кое-что стало получаться. К тому же стал замечать, что чем проще относишься к себе, к людям и к жизни в целом, многие события в самом деле начинают складываться наилучшим образом.

Упражнения, само собой тоже продолжал делать. Так прошло два месяца. И тут я вспомнил, что месяц назад должен был пойти к врачу на очередной осмотр. Блин, как же я мог забыть об этом?! Да потому и забыл, что колено перестало беспокоить. Но, раз надо, то надо.

Пришел в поликлинику, показался доктору, той самой женщине, она еще раз направила меня на рентген, посмотрела снимки и сказала.

– Удивительно, Игорь, но ты полностью здоров.

Я не поверил своим ушам. Вот это да!

– Посмотрите еще раз. – Попросил я. – Хочу наверняка знать.

Ведь действительно хотелось убедиться в полном выздоровлении.

Женщина так странно посмотрела на меня (словно инопланетянина увидела) и еще раз внимательно осмотрела не только снимки, но и само колено.

– Да все в порядке. Опухоль исчезла, колено восстановилось. Так что, даже не парься по этому поводу.

– А когда можно приступать к тренировкам? – Задал я вопрос.

– Еще месяц потерпи, чтобы сустав полностью адаптировался. Потом начинай, но первое время очень осторожно.

– Спасибо, доктор! – Радостно воскликнул я и протянул ей специально купленную для такого случая коробку конфет. Женщина принялась вежливо отказываться, но я на настаивал на своем.

Вот такие дела. Благодаря тому случаю, еще раз убедился, что причина нашего здоровья, в большинстве случаев находится в нашей душе, в нашем характере, в нашем поведении. Ведь действительно, когда я был упрямым, как баран, возникали разные сбои, то в одном органе, то в другом.

Стоило же стать в психологическом плане более гибким, болячки начали уходить сами по себе. К тому же, оказалось, что быть гибким не так уж сложно. Более того, даже очень просто. Да и для здоровья полезно.

Человеку, выбирающему гибкость в отношениях, что надо

ПОСТАВИТЬ, ПЛЮС ИЛИ МИНУС?

Каждый решает сам!

Спокойствие и еще раз спокойствие

Обычно состояние спокойствия наступает тогда, когда отправляешься на рыбалку. Честно говоря, давно там уже не был. А вот в юности часто ходил. Приедешь к бабушке с дедушкой в Белгородскую область, а там почти все озера полны рыбы. Да еще какой! Только одни карпы чего стоят! Встанешь утром вместе с первыми петухами часов в пять, приедешь с приятелями на озеро, пройдешься босиком по росе, сядешь на берег, наслаждаясь чистым, природным воздухом, закинешь удочку и вот где-то так минут через двадцать, наступает очень интересное состояние, когда ты сливаешься с природой в одно целое, и вокруг себя уже ничего не замечаешь. Есть только солнце, небо, лес, озеро и ты. Непередаваемые ощущения!

К чему я все это рассказываю? А к тому, что именно такое состояние пришлось вызывать моему коллеге по нашим научным наблюдениям, славному парню Вячеславу. Случилось вот что.

В какой-то момент я начал замечать, что Слава стал не в меру раздраженным, дерганным и взрывоопасным. Вначале не придавал этому большого значения, как говорится, с кем не бывает, но потом ситуация стала накаляться. Он мог сорваться, накричать на кого-нибудь, послать куда подальше, а то и вообще в лоб зарядить. Хорошо, что в последнем случае

на него никто не пожаловался (пришлось мне вмешаться), а то последствия могли бы быть самыми непредсказуемыми.

Тогда, я выбрал время, подошел к нему и предложил выйти на улицу. Мы вышли.

– В чем дело, дорогой? – С ходу спросил я. – Ведешь себя так, словно у тебя критические дни начались.

– Возможно, так оно и есть. – Ответил товарищ.

– Не понял?! – От такого заявления я чуть не упал.

– А что тут понимать? Вокруг одни идиоты. – Слава начал заводится.

– Делаешь человеку добро, от всей души пытаешься ему помочь, тратишь на него свое время, свою энергию, порой даже деньги, а он раз и кидает тебя. Да ладно кидает, так еще и при всех последним козлом выставляет.

Я знал, это была истинная правда. Вячеслав действительно довольно – таки часто проявлял бескорыстное отношение к людям. До сих пор не знаю, чем было вызвано такое его поведение, но молодой человек помогал всем, кто обращались к нему (и тем, кто не обращались, тоже). Причем, временами помощь была весьма ощутимой, в том числе и в материальном плане.

И как это часто бывает, получив желаемое и насытившись им, в самый неожиданный момент, большинство этих людей «прокатывали» своего благодетеля по полной программе. Бывало, даже при людях показывали пальцем в его спину и смеялись над ним.

– Понятно. – Ответил я. – Ну, так что ж, теперь из-за них всех с ума сходить?

– Ты прав, не стоит. Только я уже сошел.

Я опять обалдел.

– Как это – сошел?!

– А вот так. – Ответил мой товарищ. – Был вчера у врача. Хотя и не люблю я по больницам ходить, но тут пришлось.

Мой коллега взял небольшую паузу, посмотрел куда-то вдаль, после чего продолжил.

– Диагностировали сбой в нервной системе. Ну, там давление скачет, головные боли, судороги в мышцах, панические состояния и все такое. В результате бессонница, апатия, раздражение и как следствие, мое нынешнее поведение.

Я сочувственно покачал головой. Хотя сочувствие здесь мало чем могло помочь. Хорошо было то, что молодой человек хоть осознавал, что к чему. Тем не менее, с этим надо было что-то делать.

– Людей не исправишь. – Начал я по привычке толкать умные речи.

– Они даже сами себя исправить не могут, а ты тем более не сможешь.

– Ну и как дальше быть? – Слава продолжал смотреть вперед перед собой. – Так и жить среди идиотов?

– Да, жить. – Произнес я. – Но среди хороших людей. А про идиотов забудь и тогда они исчезнут из твоей жизни. И еще, больше никому не помогай. По крайней мере, без край-

ней необходимости. В первую очередь помоги самому себе. О тебе много кто думает? Нет?! То-то и оно!

— С этим я согласен. — Ответил Вячеслав. — Пожалуй, в самом деле стоит о них всех забыть. А здоровье как наладить?

— Займись спортом. — Сказал я первое, что пришло в голову. Вообще, подобный совет теперь стал у меня классическим. — Только не делай слишком больших нагрузок. Лучше всего подойдут такие направления, как: плавание в спокойном ритме, суставная гимнастика и легкие дыхательные упражнения. Для улучшения эмоционального настроения смотри легкие комедии и юмористические передачи. Также почитай интересные приключенческие книги. Ну и конечно секс с любимой женщиной, то есть с женой.

Парень посмотрел на меня с некоторым недоверием.

— Звучит слишком банально.

— Знаю. А ты что, хотел от меня какие-то умные слова услышать? Все гениальное просто.

Слава покачал головой и ничего не ответил. И все же, он нашел силы (хотя, по правде говоря, особых сил здесь не требуется) и стал приводить себя в порядок. Вначале как-то нехотя, со скрипом, с недовольством, словно его заставляли зимой в проруби купаться. Но потом, постепенно, день за днем, он начал получать удовольствие от производимых действий. И плавание, и зарядка, и дыхательные упражнения и еще один «умный» совет, стали давать определенные эффекты. Конечно, какое-то время, по привычке Вячеслав

иногда срывался, мог без причины нагрубить и бывало чуть в драку не лез. Я сам раз пять вмешивался и разнимал конфликтующие стороны. Хотя, во всех случаях, другая сторона совсем не собиралась конфликтовать, просто защищалась от нападения бравого парня.

Но все же, благодаря новому, активному образу жизни, результат хоть и не быстро, но начал появляться. Да еще какой! У Вячеслава изменилась походка, взгляд стал ясным, движения четкими и быстрыми. Но самое главное, на радость всем окружающим и ему самому, к молодому человеку снова вернулось хорошее настроение.

Он даже набрался смелости и попросил у коллег по работе прощения за свои вчерашние выходки. Правда, не у всех конечно, но все же попросил. Его поняли и простили. Ведь на самом деле, в своем большинстве, люди вполне адекватные создания. И со многими из них можно найти общий язык. Тут как говориться, было бы желание.

А что же те «кидалышки» из-за которых все началось? Да он просто послал их всех в одно место, перестал о них думать и тут же почувствовал облегчение во всем своем теле.

Когда же Вячеслав снова пошел к врачу проверяться, диагноз был снят. Доктор обследовал его по полной программе и сказал.

– Вы здоровы, молодой человек. С такими хорошими показаниями можно в космос запускать.

– Спасибо! Но в космос мне не надо! – Обрадовано вос-

кликнул Вячеслав и тут же позвонил мне, чтобы поделиться своей радостью. Через полчаса мы прогуливались по улице и обсуждали его выздоровление.

– Ты был прав, Игорь. – Выдал Слава. – Действительно помогло.

– Вот видишь! – Обрадовано воскликнул я. – Главное, стоило начать делать, а дальше, все пошло само собой.

– Самая фишка знаешь в чем? – Спросил мой коллега.

– В чем? – Мне было очень интересно.

– В том, что в результате занятий, к своему же удивлению, я почувствовал себя абсолютно спокойным, и мне стало на все наплевать, в самом прямом смысле. Более того, я стал получать удовольствие от созерцания окружающей природы. Сам не пойму, откуда такие мысли пришли мне в голову, может какие-то интуитивные озарения, может еще что, только я принялся делать то, чего раньше никогда не делал. Выходил на лоджию, садился на стул и в полной тишине любовался солнцем, небом, облаками, да и вообще всем тем, что видели мои глаза. Самое интересное в том, что во время этих созерцаний чувствовал, как весь расслабляюсь и наполняюсь спокойствием. Вот тогда процесс выздоровления и пошел.

Такое заявление было очень интересным. Оно стоило того, чтобы его запомнить. Я запомнил. Да, похоже, этого человека я еще не совсем хорошо знал.

– Молодец, Слава, здорово! – Поздравил я друга.

– Спасибо! – Было заметно, что ему очень приятно.

Нельзя сказать, что с тех пор мой товарищи полностью изменился и стал идеалом спокойствия. Нет, конечно. Идеалов вообще не бывает. Но то, что он поменял свое отношение к жизни, укрепил нервную систему и улучшил свой характер, однозначно. А значит, тот опыт в самом деле пошел ему на пользу.

Ну, а я для себя сделал еще одно значимое наблюдение. Произошедшее с моим другом, еще раз подтверждало многочисленные заявления восточных целителей и научные работы некоторых современных западных ученых, что состояние спокойствия, состояние уравновешенности, состояние слияния с природой – самое оптимальное состояние для приобретения крепкого здоровья.

Полезная пауза

В один из выходных дней я почувствовал, что необходимо тщательно разобраться во всем произошедшем. Сказал родным, что отправляюсь по срочным служебным делам, так как много незавершенной работы (тем самым, в очередной раз вызвав у них немалое удивление), а сам направился в библиотеку, чтобы в спокойной обстановке прикинуть, что к чему, да сделать правильные выводы.

Сами понимаете, что в библиотеке так просто не посидишь, потому взял приглянувшуюся с ходу книгу одного психолога, посвященную как раз влиянию мыслей и эмоций на здоровье человека, сел за стол и делая вид, что внимательно читаю, принялся размышлять. Более того, стал записывать в тетрадь результаты наших со Славой «научных наблюдений».

Все-таки интересная вырисовывалась картина. Из того, что мы с Вячеславом увидели, как на личном примере, так и на примере окружающих, получалось, что действительно негативные эмоции являлись одной из главных причин различных заболеваний. И напротив, положительные эмоции были важным, к тому же достаточно мощным шагом на пути к выздоровлению.

Такое положение вещей было не совсем привычным. Ведь в мире существует такое огромное количество разных забо-

леваний. Некоторые из них, не смотря на то, что наука шагнула далеко вперед, до сих пор в официальной медицине считаются неизлечимыми.

Так что же, все они вызваны дурным характером, мыслями и поступками того или иного человека?! А как же инфекции, травмы, эпидемии, различного рода отравления, простуды, наследственные дела и т.д. Они что, тоже появляются из-за негативного мышления? Подобное объяснение казалось мне чересчур простым и совсем не вписывающимся в рамки привычной картины мира. Одним словом, предстояло еще много в чем разобраться.

Размышляя таким образом, сам не заметил, что листаю взятую книгу. Через пять минут, я уже увлеченно читал данный труд. Автор книги утверждал, что провел десять лет в Индии, Непале и Китае, где изучал премудрости восточной психологии и медицины. После чего, получив диплом и лицензию целителя, вернулся в Европу и занялся врачебной практикой.

И вот, здесь, на страницах этой книги он стал давать ответы на те вопросы, которые меня тогда занимали. Надо же, какое совпадение! Это теперь я понимаю, что случайностей не бывает и когда человек что-то ищет, мудрая природа обязательно пошлет ему нужную информацию. И данная информация может прийти в самом неожиданном виде: проходящий мимо человек, сказавший интересную фразу; книга, «случайно» попавшаяся вам на глаза, сцена из фильма, где

герой как бы невзначай отвечает на ваш вопрос и т.д. и т.п. Но такого рода понимание пришло несколько позже, а в тот момент я читал, удивлялся и «охреневал».

Многолетняя практика автора показала, что негативные мысли, эмоции и поступки очень здорово ослабляют иммунитет и тогда человек становится самой настоящей мишенью не только для клинических болезней, но и для инфекций, травм, несчастных случаев, неблагоприятных обстоятельств и много еще чего другого, к примеру, личных и финансовых неурядиц.

Вот как?! Получается – хорошая иммунная система защищает не только от болезней, но и от ненужных ситуаций? Тогда выходит, что чем крепче иммунитет, тем лучше не только здоровье, но и жизнь в целом. Возможно, все сказанное покажется полным бредом, не укладывающимся в рамки привычного мировоззрения и навязанных со школьной и институтской скамьи «правильных» знаний. Но в том-то и дело, что все эти знания навязаны, а истинное положение вещей, похоже, еще мало кому известно.

Точно так же, изложенная в книге практика предоставила факты, что позитивные мысли, эмоции и поступки, а также специальные упражнения укрепляют иммунную систему и больной человек, независимо от поставленного диагноза (!) выздоравливает. Кто-то раньше, кто-то позже, но выздоравливает. А тот, кто и так был здоров, становится еще здоровее. Самое необычное в том, что хорошее здоровье, как уже было

сказано, помогает привлечь благоприятные обстоятельства, а также способствует улучшению личной жизни и финансового благополучия.

При этом, автор говорил, что Слава Богу существует много оздоровительных систем и методик, имеющих в своем арсенале целые комплексы полезных упражнений. Но дело в том, что все эти упражнения, даже самые эффективные, являются просто хорошим дополнением к основному способу оздоровления – положительному восприятию мира.

Вначале такая информация вызвала у меня некое неприятие. Да и кому понравятся подобные высказывания, не укладывающиеся (как я уже сказал) в рамки привычной, «правильной» картины мира. Я даже встал и походил минут десять, чтобы привести мысли в порядок. Привел. Так, теперь необходимо было проанализировать прочитанное. Для этого сел на место и принялся вспоминать все факты, которые имели хоть какое-то отношение к изложенной в книге информации.

И вот тут началось самое интересное. Вначале вспомнил своих коллег по работе, которые занимались вечной борьбой за хлебное место под солнцем. В ход шло все: интриги, сплетни, обман, «подставы», шептания по углам, закулисные игры и другие аналогичные вещи. И что в итоге? Да ничего хорошего! Многие участники той борьбы страдали самими, что ни на есть неприятными болячками. Годами ходили по врачам, поликлиникам, больницам и аптекам, платили день-

ги за свое лечение и опять продолжали ходить.

Те же, кто сумели понять весь абсурд всех этих ненужных действий и вырвались из того порочного круга, со временем восстанавливали свое здоровье. Кто-то с помощью врачей, кто-то с помощью целителей, кто-то самостоятельно, но восстанавливали! Что это, совпадение?! Вряд ли. Слишком уж много было таких совпадений.

Помимо работы примеров тоже хватало. Проанализировал жизнь нескольких знакомых супружеских пар и пришел в состояние легкого шока. В тех семьях, где случались постоянные разборки с ругательствами, оскорблениями, битьем посуды или еще чего-нибудь, не было ни одного здорового человека. Невероятно, но факт! Практически все члены семьи обязательно чем-то болели!

И напротив, в семьях, где царили мир, покой, уважение, взаимопомощь и любовь, как правило (за редким исключением) все были здоровы. Может не идеально, но здоровы! И я сам, порой глядя на тех людей, удивлялся – откуда у них столько здоровья и жизненной силы?! Теперь же все стало понятно.

Ошарашенный проведенным анализом, я принялся читать дальше труды этого интересного автора. И узнал вот что. Для многих людей, оказывается, болезнь является чуть ли не смыслом существования. Бред? Я вначале тоже так подумал. Но затем вспомнил тех, кто годами не мог выздороветь. А ведь действительно, сам замечал, большая часть разговоров

этих людей вертится вокруг их болячек. Такое впечатление, что они ходят в больницу не для того, чтобы выздороветь, а чтобы всю жизнь лечиться. Вот они всю жизнь и лечатся. К тому же еще находят там единомышленников, «обмениваются опытом», и продолжают дальше болеть. Почему? Да потому что, весь фокус их внимания направлен на разговоры о болезни. Вот если бы они его направили на выздоровление, перестали жаловаться на свою судьбу, винить «равнодушных» врачей и делились бы друг с другом рецептами исцеления, тогда бы обязательно выздоровели. Может не сразу, но все равно бы выздоровели. Мысли-то материальны!

Анекдот в тему.

Анекдот.

Власти одного города попросили известного зарубежного целителя приехать к ним и заняться врачебной практикой. Что ж, надо, так надо. Целитель приехал и приступил к работе. Все хорошо, вот только одна странность. Люди выздоравливают, но при этом все ходят какие-то недовольные.

Тогда сам градоначальник решил узнать, в чем дело. Приходит в поликлинику, сел и наблюдает. И вот картина.

Заносят одного больного в кабинет. Тот и говорит.

– Помогите мне. Ходить не могу, ноги болят.

Целитель подошел к нему, нажал на какие-то точки на ногах и пациент сразу же пошел.

И вот он, исцелившийся, выходит из кабинета бодрый,

свежий, энергичный, но очень недовольный.

Градоначальник к нему.

— Ну как?

— Да никак! Гад последний! Даже не выслушал!

Как известно, в каждой шутке есть доля правды. В изложенном анекдоте тоже. После чего на ум пришел один знакомый бизнесмен, руководящий сразу тремя видами бизнеса и вечно находящийся в постоянном движении. И это движение дает ему большое удовольствие, так как все три направления ему очень нравятся. Когда-то он их придумал, создал, запустил в дело, а теперь активно развивает. К тому же, несмотря на большую активность и энергичность, мужчина всегда сохраняет какое-то удивительное спокойствие и дружелюбие. Смотришь на него и думаешь-то ли он работе находится, то ли на курорте.

И вот что многими его знакомыми было замечено. Мужчина никогда ничем не болеет. Даже когда по городу ходят ОРЗ и гриппы, ему все по барабану. Даже не чихает! Один раз его спросили, как же так? Бизнесмен вначале и не понял, что от него хотят. Когда же дошло, ответ был таков: «Да вы что, ребята? Какие еще болезни?! У меня столько работы, что мне некогда болеть!»! Понимаете?! Некогда болеть! Вот он и не болеет!

Когда вечером вернулся домой, возникло такое ощущение, что стало приходить некое, пока еще смутное понима-

ние причины возникновения болезней и причины обретения здоровья. Даже не хотелось верить, что в большинстве случаев, люди болеют из-за своего невежества. Вот только факты указывали на то, что это все так. В то же время, факты говорили о том, что стать здоровым может абсолютно каждый. Главное, чтобы у человека сознание было чистым, а также присутствовало стремление к выздоровлению. Банально? В какой-то степени, да. Вот только эта банальность, на деле оказывается очень эффективной.

Сообразительный «чайник»

Как-то, один раз, возвращаясь вечером из спортзала, встретил своего бывшего одноклассника, Дмитрия. Не виделись мы с ним уже несколько лет. Потому искренне обрадовались друг другу.

– Игорь, ты почти не изменился! Как тебе это удается?! – Воскликнул Дима, горячо пожимая мне руку.

Вообще-то очень хорошо, что он вовремя сказал эти слова. Ведь я, посмотрев на него, собирался выдать о том, как Дмитрий повзрослел, возмужал, да так, что сразу не узнать. Поэтому ответил.

– Ты тоже вечно молодой!

Дима недоверчиво посмотрел на меня, словно почувствовав, что я на самом деле подумал, но промолчал. Хотя, честно говоря, выглядел он вполне прилично. Молодой, стройный, подтянутый мужчина. В то же время, определенные изменения имели место. Но, в общем – то, молодой человек смотрелся достойно.

Через минуту он предложил подбросить меня до дома. Я согласился и оглянулся по сторонам, пытаясь догадаться, какой именно из припаркованных автомобилей принадлежит ему. Почему-то мой выбор пал на отечественные автомобили, которых здесь хватало. Тогда вообще иномарки были не очень частым явлением на улицах города.

И потому был ошарашен, когда одноклассник открыл дверь нового, по всей видимости, только что недавно из авто-салона, серо – голубого «Мерседеса», приглашая меня сесть в него.

Стараясь не показывать удивления, я принял приглашение, уселся на отделанное из чистой кожи пассажирское сиденье рядом с водителем и тут же оценил обстановку внутри салона. Она была шикарной!

Вначале пути я молчал, делая вид, что слушаю Диму, который, что-то там увлеченно трезвонил. Он уже минут десять с интересом о чем-то рассказывал, а у меня перед глазами стояли картины из нашей школьной жизни.

Я ведь еще хорошо помнил о том, какие у этого парня были проблемы. Его никто и никогда всерьез не воспринимал. Говорили, что он наивный лох, «профан», дурак, да и вообще полный «чайник». К тому же Дмитрий вечно болел. Чем? А хрен его знает! Всем подряд. То голова, то попа. По несколько раз в год уходил на больничный. Разные врачи ставили разные диагнозы, прописывали разные лекарства. На время помогало, а потом опять все начиналось по – новому. Хотя бывало, попадались очень хорошие доктора, которые действительно могли ему помочь, только по каким-то причинам этого не получалось. Парень как болел, так и продолжал болеть. Вскоре Дмитрию такое положение вещей надоело, он на все махнул рукой, и делать ему уже ничего не хотелось.

– О чем думаешь, Игорь? – Прервал Дима мои размыш-

ления, плавно возвращая меня из прошлого в настоящее.

– Если скажу честно, захочешь выкинуть меня из машины.

Одноклассник улыбнулся.

– Не захочу, рассказывай.

Я рассказал. Не соблюдая никакой этики, выдал все, что вспомнил. Возможно даже то, что и не стоило вспоминать. Да и как я мог по-другому поступить? Уж слишком большое впечатление произвели перемены, произошедшие с бывшим одноклассником.

К моему удивлению, Дима отреагировал спокойно.

– Могу объяснить, как и почему выздоровел, а затем стал зарабатывать приличные деньги. Вот только не знаю, поверишь ли ты.

Мое настроение стало тут же подниматься. Такого случая нельзя было упускать. Потому, я не думая, согласился.

Дмитрий тем временем продолжал.

– Ведь помнишь, как со школьных лет разные болячки у меня были?

Я утвердительно кивнул.

– И потом они меня долго преследовали. – Одноклассник говорил, не отрывая глаз от дороги. – Испробовал много методов лечения, как традиционных, так и нетрадиционных, как древних, так и современных, а реальных результатов кот наплакал. В конце-концов на все забил и стал жить просто по течению, что, честно говоря, тоже ничего хорошего не

приносило. И вот как-то совершенно неожиданно вспомнил услышанную в одном научном фильме фразу: «Болезнь вначале появляется в душе человека и только потом переходит в тело». Задумался, стал анализировать. Долго анализировал, ведь признаваться в этом совсем не хотелось. И вдруг бабах, ударило словно мешком по башке! Так оно и есть!

Ведь в детстве не хотел ходить в школу. Сам помнишь, все дразнили и гоняли меня. Слишком добрый я был, воспитанный на правильных сказках. Потому в лоб и получал. Бывало даже от девчонок. Да что там говорить, сам все помнишь. Учителя тоже спуска не давали. Только и делали, что отчитывали по разной фигне, и ругали постоянно. Как будто специально пытались ухудшить и без того плохое настроение. Сказать честно, это у них хорошо получалось. Отсюда и болячки. Понял?

Последний вопрос прозвучал немного неожиданно.

– Не очень. – Честно ответил я.

– Да все очень просто! – Дмитрий стал слегка заводить-ся. – Поход в школу вызывал негативные эмоции, которые изрядно портили настроение, поэтому болезнь и возникала.

То есть болезнь являлась защитной реакцией, благодаря которой, в школу можно было не ходить. Выписали больничный и сиди себе дома, где тебя никто не трогает. В последующие годы жизни, такая же ситуация, только теперь связанная с работой. Конечно, там до драк дело не доходило, как – никак все уже взрослые, да и я бы уже смог дать отпор, но

в психологическом плане суть та же самая. Также, все кому не лень, постоянно на меня «наезжали». Причем, по поводу и без повода. Отсюда и дальнейшие проблемы в общении, особенно с противоположным полом, в деньгах, в реализации планов, во всем.

– И как ты вырвался из этого страшного и порочного круга? – Спросил я молодого человека.

Молодой человек загадочно улыбнулся, словно вспомнил о чем-то очень хорошем. Я молчал, давая ему возможность насладиться приятными воспоминаниями. Правда, долго ждать не пришлось. Дмитрий вскоре продолжил.

– Сообразил, что надо менять отношение к жизни. Первое – стал поднимать самооценку. Просто вдолбил в свою башку, что я невероятно прекрасный, обаятельный и замечательный во всех отношениях человек, который только одним своим появлением радует всех, кто меня видит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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