

# КАК ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА



Игорь Никулин

Метод самосовершенствования

Игорь Никулин

**Как восстать из пепла. Метод  
самосовершенствования**

«Издательские решения»

**Никулин И. А.**

Как восстать из пепла. Метод самосовершенствования /  
И. А. Никулин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937819-4

В книге в форме исповеди, анализа и выводов, подкреплёнными личным опытом автор описывает методику самосовершенствования собственной разработки. Метод помогает от любых видов зависимостей, вирусных, бактериальных инфекций, хронических и острых заболеваний. Также автор гарантирует колоссальный рост работоспособности, глобальное улучшение самочувствия и кардинальное увеличение творческих способностей. Книга включает авторский опыт лечебного голодания и исцеления.

ISBN 978-5-44-937819-4

© Никулин И. А.  
© Издательские решения

# Содержание

КАК ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА	6
Оглавление	7
1. Вместо предисловия	8
2. Введение (Исповедь)	9
3. Контркультура (Изнутри)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Как восстать из пепла Метод самосовершенствования**

**Игорь Анатольевич Никулин**

*Редактор* Владимир Реутов

© Игорь Анатольевич Никулин, 2018

ISBN 978-5-4493-7819-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **КАК ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА**

## **Оглавление**

- 1. Вместо предисловия**
- 2. Введение (Исповедь)**
- 3. Контркультура (Изнутри)**
- 4. Внутренний Анализ (Осмысление)**
- 5. Духовные практики (Основа)**
- 6. Практика лечебного голодания (База)**
- 7. Практика йоги (Инструмент)**
- 8. Методика самосовершенствования (Шаги)**
- 9. Методика самосовершенствования (Суть)**
- 10. Приложение. Авторский опыт голодания**
- 11. Резюме**

## 1. Вместо предисловия

То, что ты держишь в руках, уважаемый читатель, не является романом, повестью или рассказом. Это не новелла, не очерк, не биография и не эссе, ровно как я не рассказчик, не идеолог, не публицист и не духовный гуру. Я даже не автор оздоравливающих методик. Нет, напротив. Я – бывший торчок, бывший неудачник и бывший лузер, утопающий в обыденности жизни, свободно увлекаемый различными потоками бурной реки под названием реальность. По факту, большинство потоков моего жизненного пути на поверку оказались скорее мутными, грязными и конкретно деструктивными, нежели чистыми, позитивными и освежающими.

Бездумно, как и большинство моих современников, сплавляясь по волнам течений судьбы, я периодически вяло пытался трепыхаться в совсем уж безнадежно тухлых местах и омутах. Непредсказуемые течения моего бытия не раз заносили меня в жуткие топи и водовороты алкогольных и наркотических параноидальных психозов, несли мимо маняще красивых берегов материального и финансового благополучий, изредка прибывая к ним. Но, не сумев зашвартоваться там, я с каким-то «гибельным восторгом» продолжал свой путь вонючими сточными канавами героино-спайсо-водочного андеграунда, со смаком прихлёбывая жидкую, порошковую, дымную смерть и сетуя на Бога, собственную неудачливость и вселенскую несправедливость.

И только тогда, когда тревожные звоночки буквально загрохотали поминальным гонгом, и до обрыва с последним водопадом осталось пол-локтя и один выдох, хрипя и захлёбываясь, я всё же умудрился ухватиться за протянутый утёс самой последней твердыни. Она, эта опора, оказалась гораздо более содержательной, познавательной и полезной для осознания себя, окружающего мира и своего места в нём. И здесь, наконец, для меня начали приоткрываться некие возможности....

Именно чистые воды этого острова Духовного Просвещения и начали работу по вымыванию грязи, шлака с глаз моей души, формируя зачатки осознанности и давая мне Понимание. Понимание того, что Создатель наделил меня по крайней мере одним несомненным даром: из всех ситуаций, жизненных коллизий и выкрутасов я умею выделить главное, оценить, проанализировать и накопить его в виде систематизированного опыта и естественных, самовытекающих выводов.

Постольку-поскольку потоки моего жизненного пути оказались необычайно богаты на контрасты, крайности и фактически охватили громадную долю спектра человеческих отношений и пороков, духовных, творческих, медицинских и технических достижений и провалов, постепенно из всего этого начала складываться некая система, которую я позже стал называть методом самосовершенствования.



## 2. Введение (Исповедь)

Вначале автор попытается рассказать свой субъективный взгляд на наркотические вещества, основанный на 20-летнем опыте употребления разных их видов, анализе своих и не только состояний, ощущений и разработке способа борьбы с зависимостями от них.

В рамках данного проекта я расскажу лишь о тех веществах, знакомство с которыми я обрёл не понаслышке и реально не только попробовал, но и с головой нырнул в пропасть зависимости от них. За этот опыт, с одной стороны, мне пришлось заплатить крушением личной жизни, здоровья, карьеры, ухудшением отношений с родственниками и многими хорошими людьми, пытавшимися мне помочь. С другой стороны, я повидал массу кошмаров наяву, побывал во многих курьёзных, а порой отчасти забавных «бэд-трипах». Если можно так сказать, я обрёл столь нестандартный, малоизученный опыт, слабо совместимый с жизнью, что не поделиться им в поучительных целях с любителями острых ощущений, не осознающими коварства и опасности этого пути, было бы преступлением!

В то же время весь этот опыт привёл меня к выводу, что без наркотиков моя жизнь сложилась бы совершенно иначе, безусловно, намного благополучнее для меня и окружающих.

Важно добавить, что если бы мой жизненный путь не привёл меня к практике лечебного голодания в частности и, в результате, к созданию данной методики самосовершенствования, автору пришлось бы искать общения с тобой, уважаемый читатель, лишь с помощью и во время спиритических сеансов.

Сразу оговорюсь, что факты, суждения, наблюдения и выводы, изложенные здесь, являются продуктом субъективного авторского опыта, самообразования, а не скрупулёзного следования медицинским либо научным достижениям и разработкам.

Данная книга предназначена, в том числе, и для предостережения молодых (и не только) людей от экспериментов над собой по воздействию различных наркотических веществ. Этот горький и тернистый путь давно уже пройден мною, и я постараюсь донести до читателя всю опасность, абсурдность и бессмысленность подобных экспериментов.

Если же я несколько припоздал со своими предостережениями, то собратья по несчастью либо их небезразличные родственники смогут почерпнуть из этой книги, как минимум, действующую методику самовосстановления организма. Эта методика не только убирает наркотические зависимости, но и полностью возвращает комфортную жизнь и самочувствие, несмотря ни на какие инфекции, заболевания и привязанности, сопутствующие предшествующему образу жизни. Людям, нуждающимся в наставничестве и более конкретных и специфичных разъяснениях автор готов предоставить личную помощь.

*Немного о себе. За плечами: высшее техническое образование, работа на заводах, в сфере ЖКХ, энергетическом бизнесе; годы наркотической зависимости, многолетняя практика лечебного голодания, полгода жизни в православном монастыре, два года самостоятельной, почти ежедневной практики хатха-йоги; более двух десятилетий увлечения, систематизирования, каталогизирования музыки различных жанров и направлений, кинематографа и книг; написание постов, статей и сочинение собственных текстов и рассказов; создание своего паблика в ВК, посвящённого разным видам творчества, под названием <ART-СПЕКТР>.*

Моя жизнь полна взлётами и падениями, периодами финансового благополучия и реальной нищеты, личного счастья и семейного краха. Анализом, выводами, работающей практикой самовосстановления организма, основанной на собственном накопленном опыте и несколько раз опробованной на себе, я и хотел бы с тобой поделиться, уважаемый друг.

А для того, кому оказались близки и дороги те гармония, покой, осознанность и чистота, к которым даёт прикоснуться проведение курса самовосстановления организма, для сохранения и дальнейшего их развития, я дам инструкции по систематическому изменению своего образа жизни, в соответствии с моим методом самосовершенствования.

### 3. Контркультура (Изнутри)

Как говорится, прежде чем начинать противодействовать, «врага нужно узнать в лицо». Поэтому я и начну свой рассказ с перечисления, классификации и описания наркотических веществ и вызываемых ими зависимостей.

Наркотики – это по своей сути трамплин, дающий незаслуженное, переносящий в запретное, причём запретное на самом высоком, Божественном уровне. В принципе, любое маломальски приятное наркотическое переживание, ощущение есть лишь жалкий отголосок Божественной нирваны, которую каждый человек способен достичь упорной работой над собой на пути духовного совершенствования, и именно поэтому расплата так горька, страшна и неотвратима: похмелье, абстинентный синдром, мощная зависимость, психические расстройства, болезни и... смерть.

Страшны и многообразны лики наркотических зависимостей. Почему слово «лик» я употребляю во множественном числе, спросит меня внимательный читатель. Да потому, что у каждого наркотического вещества свои особые способ, степень и время воздействия, обусловленные определённым эйфорическим эффектом, а также спецификой дальнейшей зависимости и направления деградации.

Взять, к примеру, **героин**, пожалуй, один из самых распространённых тяжёлых наркотиков. Это препарат, синтезированный из наркотического вещества – **опия**, содержащегося в садовой цветке – маке. Также «популярны» приготавливаемые из мака наркотические средства: **ханка**, **бинты** и медицинский препарат **морфин**.

Способ употребления у вышеозначенных веществ – абсолютно любой! То есть действуют они практически одинаково при попадании на любую слизистую, в лёгкие или кровь. Степень воздействия обуславливается количеством вещества, принятого при разовом употреблении, и варьируется от лёгкого «седативного возбуждения» до тяжёлого погружения во внутреннее «супер комфортно-сонное пространство», вплоть до полного отключения памяти и остановки дыхания.

## **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.