



*Тамарела*

*Триста  
первый  
миллионер*

*Как идти по жизни  
легко*

# Тамарела

## Триста первый миллионер.

### Как идти по жизни легко

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39425111](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39425111)*

*ISBN 9785449365026*

#### **Аннотация**

Книга об обыкновенной женщине, которая оказалась на грани отчаяния из-за болезни и неурядиц в жизни. Но она решила не сдаваться. Нашла путь выздоровления, научилась жить по-новому. Исходя из своего реального опыта трансформации себя и своей жизни она написала книгу-тренинг для практического пользования, которая уже помогла многим улучшить качество своей жизни. Для нее самый лучший подарок – письма благодарности от неизвестных читателей. Читайте, меняйте жизнь к лучшему и делитесь с миром и вы.

# Содержание

От автора	7
Вступление	10
Кванты, гейзеры и т. д.	14
Ворота в неизвестный мир	18
Если у вас никогда не болела спина, считайте, что вам сильно повезло	21
Добрая фея	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Триста первый миллионер

## Как идти по жизни легко

### Тамарела

*В знак бескрайней любви  
и благодарности посвящаю эту книгу своему  
супругу Зазе и моим старшим и младшим  
музам – моим детям Георгию, Рати, Беке, Сабе  
и Мариам*

*Редактор* Надежда Литевская

*Фотограф* Георгий Торонджадзе

© Тамарела, 2018

© Георгий Торонджадзе, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4493-6502-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



*Когда родилась моя младшая дочка – Мариам, мне было 46.*

*Это значит, что когда ей исполнится 16, мне будет УЖЕ 62!!!*

*Осмыслив это, я хорошенько подумала и сказала себе: «Когда Всевышний посылает тебе такой подарок, не достаточно просто принять его. Ты должна вырастить дочь, обучить ее, всегда помогать и быть рядом с ней, как самый верный земной хранитель».*

*Не имеет значения, сколько тебе лет. Когда дается дитя, дается и сила, чтобы вырастить его. Главное, правильно использовать эту силу.*

*Тогда я решила, что не имею права (и желания) стареть. Я буду здоровой, веселой, молодой и реализованной матерью и женщиной! Именно такой я хотела бы видеть себя!*

*Мои дети тоже не отказались бы от такой матери! Хо-*

тя они конечно принимали и любили меня и такой, какой я была – зажатой, депрессивной, неудовлетворенной своей жизнью.

Я выбрала путь счастья! И если будет Воля Божья, это состояние счастья и радости позволит мне долго-долго оставаться рядом с моими самыми, самыми любимыми...

И я в свою пользу изменила формулировку:

«Когда моей дочке Мариам исполнится 16, мне будет ВСЕГО 62». И начала искать пути воплощения своей амбициозной цели.

Этот путь привел меня и мою книгу к вам.

# От автора

*Здравствуйте! Я – Тамар Сагинашвили.*

*Почему я решила написать эту книгу? Об этом вы узнаете, когда будете ее читать.*

*А сейчас я просто хочу спросить: Чего вы хотите достичь в жизни? О чем мечтаете?*

*Может, о любви, о здоровье, об успехе или о финансовой независимости?*

*Может, обо всем этом вместе взятом?*

*Если бы я смогла услышать ваши ответы, уверена – они были бы схожи в основном и разнообразны в деталях.*

*А если я вам скажу, что единственный человек на свете, который может осуществить все ваши желания, это вы, поверите в это?*

*А если это мнение будет обосновано научными аргументами?..*

*Понимаю вас. Всего каких-то несколько лет назад я также ответила бы: «НЕТ!!!»*

*А теперь, никто и ничто не может переубедить меня в том, что вы можете быть и властелином своей жизни, и директором и, даже, президентом!*

*И, если вы еще не являетесь ими, не горюйте!*

*Несмотря на ваш пол, возраст и социальный статус, вы всегда можете украсить и разнообразить собственную дра-*

гоценную жизнь. И добиться потрясающих результатов.

Для этого от вас требуется только одно: от всей души захотеть потрудиться ради собственного счастья!

Все инструменты для достижения этой цели вы можете найти и в этой книге и в других.

А если честно, они находятся в вас. Книги, тренинги, коуч-сессии, фильмы – это все просто средства для поиска в вас ваших ответов.

Это книга служит тому же – открытию ваших скрытых возможностей, о которых вы не имеете представления.

И для того, чтобы моя книга служила не только, как источник информации, но и как импульс для начала нового этапа в вашей жизни;

Для того, чтобы не терять ваше время только на чтение истории моей жизни и разных – хоть и интересных – теорий;

И для того, чтобы самим убедиться в жизнеспособности и эффективности этих теорий, у меня особая просьба к моим читателям: **не пропускайте вставленные в книгу специально для вас «странички для читателя», где приведены разные вопросники.**

Обязательно углубляйтесь в себя. Внимательно заполняйте ваши странички и только потом продолжайте читать.

Иначе вы не поймете, какую вполне измеримую пользу

*принесет вам эта книга и все то, о чем пойдет речь.*

*То есть, получается, у нас с вами будет заочный тренинг...*

*Вы согласны поучаствовать?*

*Кто подумал – ДА?*

*Давайте начнем!*

# Вступление

*Я обыкновенная женщина. Обыкновенная?! Нет, не совсем...*

*Вернее, я БЫЛА обыкновенной.*

*Но, если у меня была бы «амбиция», оставаться таковой, я никогда не смогла бы достичь того, чего достигла.*

*То есть:*

*не смогла бы освободиться от страшной грыжи межпозвонковых дисков;*

*не смогла бы восстановить зрение;*

*не смогла бы избавиться от страхов и хронических болезней*

*не смогла бы освободиться от комплекса неполноценности и поверить, что я одаренный человек.*

*Не...*

*Не...*

*Не...*

*И вы не читали бы эту книгу!*

*И еще, я не смогла бы «укротить» те черты моего характера, которые мешали мне жить и вызывали мои перманентные недомогания и депрессию.*

*Написала последнее предложение и подумала: «Когда мои дети прочтут это, скорее всего будут возражать и скажут: «Когда это было, чтобы ты все время болела и ны-*

ла?»

Они забыли этот период нашей жизни. Сейчас, стоит мне иногда захотеть немножко «посимулировать» и «приболеть» (бывает же хочется человеку привлечь к себе всеобщее внимание), все они по одиночке, а их пятеро, заходят ко мне и удивленно спрашивают: «Мама, что с тобой?»

Не люблю вспоминать то время, когда мне так часто хотелось кричать и плакать. Почему я так себя вела? Не знаю. Я по натуре спокойный, неконфликтный человек, и характер у меня довольно мягкий...

Моим главным врагом, наверное, являлись те черты моего характера, которые не давали мне наслаждаться жизнью, наслаждаться тем счастьем, которое у меня было.

Мои позитивные чувства проявлялись только тогда, когда случалось что-то особенное, грандиозное. Таковым могло быть, например, рождение ребенка.

Но, это, сами понимаете, случается довольно редко... А все остальное время я ходила вся серая, зажатая и, без основания, несчастная.

Думаете у меня было тяжелое детство?

Или жизнь моя полна трагедий?

Или муж у меня негодный?

Или я живу в нищете?

Ничего подобного. Слава Богу, объективно у меня все в порядке.

Муж меня обожает, и дети замечательные, во всяком

*случае, мне они очень нравятся.*

*Лет пять тому назад у меня была мечта – хотела иметь девочку и дом с садиком.*

*После четырех мальчиков у меня родилась красавица Мариам, в то же время мы купили дом с участком... И садик устроили с цветниками и фруктовыми деревьями.*

*«Чего же тогда ты хотела, почему была несчастна?» – спросите вы.*

*Как раз это меня и удивляло.*

*Не удивляло, а бесило*

*Ну почему я не могу наслаждаться тем, что у меня есть?*

*Почему я чувствую себя так, как будто меня заперли в закрытом пространстве, где нет воздуха?*

*Какая неблагодарность!*

*Многие люди живут со страшными проблемами, а держатся так, позавидуешь белой завистью! (Кстати, интересно, кто придумал этот термин – белая зависть? Белая или сиреневая – зависть есть зависть.)*

*Окажись они на моем месте, наверное, вернее точно были бы на седьмом небе. А я... А я была не в состоянии оценить даже то хорошее, что было в моей жизни.*

*И совсем не удивительно, что с таким характером мне трудно было жить и со здоровьем было много проблем.*

*И, все-таки, что же мне не давало быть спокойной и наслаждаться жизнью?*

*Кое что... что было у меня в голове! Вы подумали о чем-то страшном?*

*Нееет, совсем не то.*

*Я имела в виду тот маленький кусочек плоти, который мы называем мозгом, и который каким-то непонятным путем умудряется порождать мысли в наших маленьких и больших, умных или глупых головушках.*

*Как рождаются мысли и как они правят нами и нашей жизнью, об этом не то что я, даже подобающее большинство здравомыслящей части человечества по сей день понятия не имеет.*

*А несколько десятилетий назад мало кто владел знанием о том, что наша жизнь является всего лишь отражением наших же мыслей.*

## Кванты, гейзеры и т. д.

*Кто еще не слышал о законе притяжения вселенной (только не перепутайте с законом гравитации), вероятнее всего, понятия не имеет о том, что мир вокруг нас всего лишь зеркало – отражатель наших мыслей. Что от жизни, от вселенной мы просто получаем обратно то, что отдали осознанно или неосознанно.*

*Это своего рода закон бумеранга, и каждая наша жизненная ситуация и есть подтверждение этого закона, главное хорошенько приглядеться...*

*Не стоит терзать себя из-за того, что вы этого до сих пор не знали. Если это вас успокоит, скажу, что всего лишь три года тому назад я тоже не имела представления о том, что своей неблагодарностью и нытьем я только неблагодарность и притягивала. Почему? Да потому, что во вселенной, наподобие магниту, все и вся притягивают себе подобных.*

*Вы когда-нибудь замечали это явление? Анализировали? К великому сожалению, большинство людей живут не задумываясь, не анализируя, то есть – неосознанно!*

*А вы как живете? По своей воле, или по инерции, неосознанно плывя туда, куда вас понесет поток жизни?*

*– Жить по своей воле было бы неплохо, но как? – спросите вы и правильно сделаете, у меня тоже когда-то воз-*

ник этот вопрос. (Глубокая благодарность моему любопытству, которое заставило меня найти ответ.)

Потом в моей жизни наступил момент, когда я уже изучила разные теории и обнаружила, что мысли на самом деле, материальны. Но, каким путем, по каким законам могут мои мысли проявляться в физическом мире и как они могут вести за собой мою жизнь, этого я долго не могла понять.

Но, оказалось, что все эти теории имеют вполне обоснованное, научное объяснение. На эту тему, за последнее время, было опубликовано много книг-бестселлеров. Я не имею ввиду чисто научную литературу. В этом я не очень-то и разбираюсь. Я говорю о книгах на тему личностного роста.

У авторов этих книг много общего. Все они, без всяких стартовых данных, не имея богатых отцов, состоятельных родственников и других подталкивающих факторов, добились невероятных результатов:

- некоторые избавились от неизлечимой болезни;
- победили те качества собственного характера, которые не давали им жить;
- построили свой бизнес;
- стали успешными людьми, и для нас, простых смертных написали бестселлеры, с помощью которых, даже я кое-что поняла.

Мне кажется, наши мысли, как кирпичики кладутся друг

на друга и наподобие стены, строят нашу жизнь.

Будет эта стена красивая или не очень, будет ровной или кривой, все зависит от того, из какого материала мы ее построили.

Если наши кирпичи с колючками (то есть колючие мысли), не удивляйтесь, если стена рухнет.

Кажется, я все правильно поняла.

Хотя не исключено, что все не так просто, как это представила моя мечтающая и не очень умная головка. Признаюсь, в ней до сих пор не «помещается» решение многих сложнейших задач! Например, мне непонятно, откуда берется изображение на телеэкране, или как до нас доходит голос по телефону, особенно, если он беспроводной. Про интернет я уже не говорю.

Поэтому, не думаю, что в квантовой физике все так просто, что даже я могу понять ее.

Но главное, поняли те, кто исследовал эту тему, и нам, предпочитающим простые и понятные объяснения, сказали:

– Друзья, мысли материальны. И независимо от того, верите вы в это или нет, они порождают все на свете: вашу удачу и неудачу, здоровье и болезнь, участь жертвы или лавровую корону победителя.

А теперь, вот вы и вот ваши мысли!

Если все равно вы это делаете, может стоит строить не любую, а именно ту жизнь, о которой вы мечтаете?

Для того, чтобы эту сенсационную новость использовать в нашей жизни, совсем не обязательно изучать квантовые и все остальные физики. Так же, как меня совсем не интересует, как работает мотор машины, но с удовольствием пользуюсь ею, особенно если машина новая и комфортная.

С чего начала и к чему пришла. Вот, что значит женское мышление, которое одновременно думает о тысячах вещей.

Я только хотела объяснить: не знаю мой мозг породил мысли или наоборот, но знаю, что оба сильно меня доставали!!!

То есть... То есть... Это трудно объяснить. Могу только провести параллель.

Мой второй сын в детстве был исключительно подвижным ребенком. Он четыре дня в неделю по три часа занимался водным спортом, а потом приходил домой, как паровозик, пыхтя бегал по комнатам и говорил: «Я мало занимаюсь спортом, надо мне каждый день плавать.»

Энергия кипела в нем и выплескивалась, как вода в гейзере. Что-то подобное происходило и в моем мозгу

Скорее всего, это дурацкое сравнение, но, каждый раз думая о себе, перед глазами возникала именно эта картинка.

# Ворота в неизвестный мир

*Не знаю, как у вас, но в моей жизни часто происходит так: нужная информация неожиданно приходит именно в тот момент, когда она мне больше всего необходима.*

*Силу и влияние знания трудно переоценить, но эта сила удваивается, когда знание приходит в нужный момент... вернее оно всегда приходит во время, смотря насколько мы готовы это осознать и принять.*

*Лечащий врач моего сына, Ирина (влюбленная в свое дело – профессионал), посоветовала мне прочитать одну книгу. Она хотела, чтобы я с иной точки посмотрела на болезнь ребенка.*

*И тогда я впервые узнала, что почти все болезни первоначально возникают в психике человека.*

*Это была книга Валерия Синельникова «Возлюби болезнь свою».*

Вот ее главные постулаты:

1. Мы сами создаем мир, в котором мы живем;
2. Мы должны взять на себя ответственность за свой мир;
3. Между самой РЕАЛЬНОСТЬЮ и нашим миром (описанием реальности) неизбежно существует большая разница;
4. Модели МИРА, создаваемые каждым из нас, отличаются друг от друга. Иными словами, каждый человек живет

в своем мире, отличном от любого другого;

5. Мы сами создаем мир, в котором живем (Мы создаём модель мира, модель реальности). Мы сами создаём наши болезни, ситуации с людьми, с работой, с деньгами и многое другое. А раз мы сами создаём свой мир, то, следовательно, мы можем его изменить.

Другими словами, если нас не устраивает что-то в нашей жизни, то мы можем изменить нашу жизнь. Выявляя и устраняя причины той или иной проблемы и создавая что-то новое, можем начать жить более полно и радостно.

*Доктор Синельников, после долгих поисков и многолетней работы создал систему, о которой он рассказывает в своих книгах.*

*Одна из цитат мне запомнилась больше всего:*

*«Когда обнаружишь что-то новое и интересное, надо изучить это и по-возможности использовать в своей жизни, а потом продолжать путь, продолжать развиваться и опять искать что-то новое».*

*Много интересного я прочла в этой книге, но одно дело прочесть или послушать и совсем другое – воплотить все это в жизнь.*

*Я помню, как читая и перечитывая много-много раз фразы: «Внешнее отражает внутреннее», я чувствовала, что чуть-чуть прикоснулась к чему то очень важному, но... только чуть-чуть. Как будто совсем рядом пролете-*

*ла жар-птица, которая могла исполнить мои желания, а я всего лишь успела коснуться её...*

*Тогда я не думала, что придёт время и у меня будет возможность не только понять смысл этих слов, а ещё ознакомиться со многими системами личностного роста и даже присутствовать на тренингах в живую.*

*Если уж совсем честно, даже значение словосочетания «личный рост» был чем то загадочным.*

# **Если у вас никогда не болела спина, считайте, что вам сильно повезло**

*Боже, сколько боли я перенесла!*

*Мозг и голова тут уже не причем, сейчас я говорю о физической боли.*

*Были минуты, хотя какие там минуты, бесконечные недели и месяцы, когда мне казалось, что это мое пожизненное состояние, и эта нестерпимая боль, (при которой не помогали никакие болеутоляющие), никогда меня не покинет.*

*Когда я родила третьего ребенка, мой позвоночник, уже в который раз «протестовал» чрезмерную ношу и из-за невыносимой боли в пояснице я даже переворачиваться не могла, и ребенка клали мне на грудь, чтобы я могла его покормить.*

*Мне посоветовали сеансы су-джок терапии. Когда я начала ходить на процедуры, была зима, а когда занятия закончились, было уже тепло.*

*Одна женщина, которая тоже посещала эти сеансы, как-то спросила:*

*– Скажите, пожалуйста, почему вы ходили без колготок зимой, а сейчас, когда почти жарко, вы их надели?*

*– Потому, что надевать колготки, тогда для меня было*

непосильной задачей, поскольку я вообще сгибаться не могла. А сейчас я так счастлива, что могу это делать...

Если вы никогда-никогда не болели дискозом, вряд ли поймете, почему этот эпизод я запомнила на всю жизнь.

Вот тогда лёжа неподвижно в постели я и написала свой первый рассказ.

Наверно это и спасло меня от депрессии. Правда, рассказ получился очень печальный, и я по сей день не могу дочитать его до конца.

Хотя кто знает, может он не так уж и впечатляет, просто у меня он ассоциируется с драматичным периодом моей жизни.

А вы когда-нибудь думали о том, что события или предметы, которые вас раздражают или кажутся ужасными, на самом деле не такие? Может, просто, ваше восприятие ассоциирует их с чем-то глубоко болезненным?

Кстати, тогда я и обнаружила, что рассказы и, наверное, стихи тоже сами «заставляют» людей писать их. Иной раз бывает совсем не до них, а они все просятя и просятя на белый свет.

Я могу рассказать еще много душераздирающих историй, которые ничем не уступают сценариям индийских фильмов, но какой в этом смысл? Это даже приблизительно не сможет описать мое состояние, и поэтому я просто скажу, что мне было очень, очень, очень плохо когда...

# Добрая фея

*Да это так... Свою подругу Кети после этого случая я прозвала «добрая фея».*

*Я в деталях помню, как один миг изменил мою жизнь.*

*Ко мне приехала подруга и вся оживленная вместо привычного: «Как твои дела?» – сказала:*

*– Тамар, ты знаешь откуда я? С курсов Норбекова. Знаешь, как здорово? Ты же интересуешься такими вещами, как-нибудь соберись и сходи, твой позвоночник тебе сто раз спасибо скажет.*

*Она стояла посередине комнаты и крутила кистями рук*

*– Вроде все вот такие легкие движения, но упражнения очень эффективные, курс такой захватывающий, короче, пока сама не послушаешь – не поверишь.*

*О Мирзакариме Норбекове до этого я слышала одну единственную фразу на каком-то телеканале. Что он как-то «вырастил» 242 миллионера и объединил всех в своем клубе миллионеров.*

*Тогда я не поняла, где находится этот «инкубатор миллионеров», и что там происходит, так как это была концовка передачи. Но фраза мне запомнилась.*

# 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.