

# ЖИВИ!

7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

П Р И У Ч А С Т И И М И Х А И Л А П И Н Т О С Е В И Ч А

Психология. Система+ (Эксмо)

Ицхак Пинтосевич  
**Живи! 7 заповедей  
энергии и здоровья**

«Эксмо»

2012

## **Пинтосевич И.**

Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / И. Пинтосевич —  
«Эксмо», 2012 — (Психология. Система+ (Эксмо))

ISBN 978-5-699-54927-6

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира – такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса. Специальный бонус для читателей – персональный коучинг от Ицхака Пинтосевича. Подробности – внутри книги.

ISBN 978-5-699-54927-6

© Пинтосевич И., 2012

© Эксмо, 2012

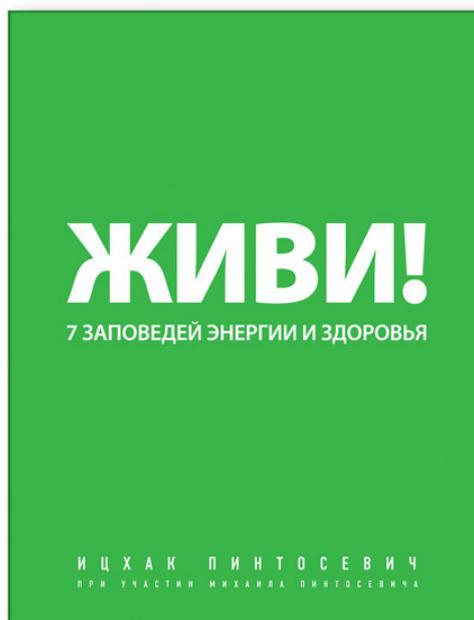
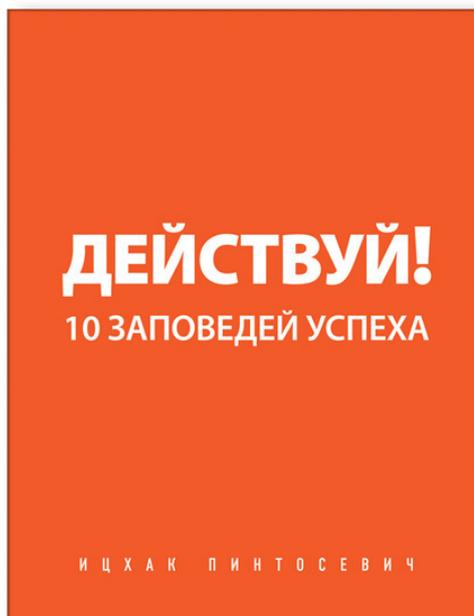
## Содержание

Книги серии «Психология. Система+» от Ицхака Пинтосевича	5
Предварительный диагноз, или Неавторское предисловие	7
Об авторе	8
Образование	9
От автора	10
Введение	12
О чем эта книга	12
Формула победы	15
Что такое энергия	18
Четыре источника энергии	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Ицхак Пинтосевич

## Живи! 7 заповедей энергии и здоровья

Книги серии «Психология. Система  
+» от Ицхака Пинтосевича



Ицхак Пинтосевич – современный писатель, профессиональный тренер и эксперт по личностному росту и развитию бизнеса, автор книг в жанре здоровья и самосовершенствования.

### **«Действуй! 10 заповедей успеха»**

Все, чего Ицхак Пинтосевич добился в жизни, – результат его уникальной программы по самосовершенствованию, которой он наконец делится с читателями.

Его программа – это синтез последних открытий в области психологии, менеджмента, личностного роста, секретов подготовки спортсменов-олимпийцев и законов мироздания из Каббалы. Она создана для тех, кто может уделять своему развитию не более 30 минут в день. Вместо советов – готовая программа действий. Благодаря ей можно в несколько раз увеличить свою эффективность и легко достигать максимальных результатов в любом деле.

### **«Богатей! 4 основы и главный секрет»**

Книга «Богатей! 4 основы и главный секрет» научит вас психологическим основам и навыкам системного богатства и успеха. Благодаря пошаговым инструкциям вы выстроите свою четкую стратегию богатства. Первые результаты можно увидеть прямо во время прочтения. Это будут изменения в вашем мышлении и навыках. Вы получите самое лучшее, что Ицхак Пинтосевич собрал за долгие годы работы, и закрепите знания с помощью его авторской методики сверхобучения.

### **«Влияй! 7 заповедей лидера»**

В этой книге-тренинге Ицхак не только делится своим опытом работы с лидерами, он собрал все самые мощные инструменты и стратегии влияния, почерпнутые из лучших книг по лидерству за последние 100 лет.

### **«Живи! 7 заповедей энергии и здоровья»**

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни.

## **Предварительный диагноз, или Неавторское предисловие**

Слово «заповедь» имеет в русском языке два значения. Во-первых, это некое руководящее правило и, во-вторых, религиозно-нравственное предписание.

Первое, о чем вы можете подумать, прочитав название книги: не слишком ли много позволяют себе авторы? Это ж кем надо быть, чтобы в отнюдь не пожилые годы раздавать направо и налево заповеди!

Я бы, пожалуй, и сам так подумал, кабы авторов не знал, не видел, не слушал и не читал.

Здоровый не берет в руки книги о здоровье, здоровый вообще о здоровье не думает. Бодрый и энергичный не испытывает потребности в руководящих правилах, повествующих о том, где бы еще энергии взять.

Коль скоро вы эту книгу в руки все-таки взяли, то вы скорее всего не самый здоровый и не особо бодрый. Вы – нормальный. Вы любите поспать и посмотреть телевизор, вам не нравится уставать, еда для вас – не насыщение, а удовольствие, вы спокойно относитесь к тому, что эпизодически что-то где-то болит и что значительное число окружающих людей изрядно действуют вам на нервы...

Ненормальный как раз один из авторов этой книги Ицхак Пинтосевич. Ибо, пока вы ели, спали, отдыхали, болели и выясняли отношения, Ицхак учился, думал, анализировал, обобщал, совершенствовался и удивлялся. Удивлялся тому, как мало мы успеваем и как равнодушны к самим себе, ибо считаем нормой то, что нормой совершенно не является. Оказалось, что большинство из нас живет как в замедленном кино, успевая за единицу времени очень мало, но нисколько по этому поводу не печалась. Оказалось, что большинство из нас постоянно ощущает некий вариант совершенно привычного, нормального (?!) и обыденного нездоровья.

Ицхак додумался до того, что нормы у человека совершенно другие и что все мы имеем возможность жить иначе. Полнее, активнее, здоровее. Нормальнее!

Если вы хотите быть успешнее, если вы понимаете, что не придумали еще врачи золотой таблетки от лени и равнодушия, если вы устали от хронического нездоровья – эта книга для вас.

Самое главное в книге – ее дух. Не навязывание рецептов, а именно заповеди.

Лично я не всегда вижу то, на что Ицхак мне указывает. Наверное, и вы увидите не все. Или совсем не то увидите. Пожалуй, в этом нет проблемы. Перечитайте. Подумайте. Главное, чтобы вы поняли: эта книга поможет вам стать лучше.

**УДАЧИ!**

*Евгений Комаровский,  
доктор, автор бестселлеров о здоровье*

## Об авторе



Ицхак Пинтосевич – автор книг и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию, НЛП-тренер, занимает 2-е место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве. Более 20 лет занимается вопросами повышения энергетики и достижения высочайшего уровня личной производительности в жизни. Сначала как профессиональный спортсмен (Ицхак – бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике), затем как тренер по саморазвитию. Созданные им эффективные методики помогли Ицхаку добиться редкого успеха – в 26 лет он управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов, а также обрести потрясающую энергию и здоровье, которыми он «заряжает» свою многочисленную аудиторию на тренингах. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира – такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

## Образование

Киевский Государственный институт физической культуры – тренер по легкой атлетике.  
Мастер спорта СССР международного класса.

Педагогический институт (Иерусалим) – преподаватель иудаизма.

Международный Эриксоновский университет (Ванкувер – Канада) – бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP.

Карнеги-Институт (США), программы: ораторское мастерство, переговоры, презентация, искусство коммуникации.

2005 год – курс обучения по программам личностного роста LandMark Education (USA).

2006 год – Институт гипноза и психотерапии – «Клинический гипноз» Патрик Нуайе (Швейцария).

2008 год – Энтони Роббинс «UPW».

2009 год – Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

## От автора

Здравствуй, дорогой читатель или читательница!

Очень рад новой встрече с тобой. Думаю, ты уже прочитал мою книгу «Действуй! 10 заповедей успеха» и уже достиг определенных результатов в саморазвитии. Настала пора заняться своим основным ресурсом – здоровьем и энергией.

«Хорошие привычки продлевают жизнь, а плохие делают ее приятной», «В раю хороший климат, а в аду хорошая компания», «Все, что я люблю, или стыдно, или аморально, или приводит к ожирению» – эти высказывания очень популярны на 1/6 части суши, где говорят на русском языке. Что неслучайно в обществе, которое 70 лет зомбировали атеизмом. Рассуждения просты: если уж «там» ничего нет, то надо наслаждаться «здесь». Простые наслаждения вроде водки государство контролировало на 100%. Результат? Средняя продолжительность жизни в России у мужчин – 56 лет. И поверьте, последние 10 лет жизни проходят под аккомпанемент болезней и страданий.

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

*А. Шопенгауэр*

Здоровый образ жизни хорош для всех. Он не только полезен, но и приятен. Особенно если вести его с таким лентяем, как я. Из всех способов сделать себя энергичнее и здоровее я выбрал те, которые доставляют удовольствие и не отнимают много времени и сил.

Многое из того, что я предлагаю, покажется тебе очень простым. Простые средства часто кажутся неэффективными. Не ищи сложных путей!

Выполняй 7 заповедей энергии и здоровья, посвящай этому 30 минут в день – и ты будешь как атомный крейсер, как реактивный самолет!

Среди множества возможностей в этом безграничном мире я выбрал возможность собирать и передавать знания, которые улучшают жизнь, делают ее эффективной и осмысленной. Я уверен: каждый человек, посвятивший себя целиком какому-либо делу, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТИГНЕТ В НЕМ УСПЕХА**. Бесспорно, при условии, что он будет развиваться и использовать самые лучшие «инструменты» для осуществления своих целей.

Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» – и есть те «инструменты», полученные в результате постоянного поиска и проверки на личном опыте. Кроме книг, я передаю свои знания на тренингах в России и за рубежом. Когда ты прочтешь эту книгу и сделаешь все упражнения, ты перейдешь на качественно новый уровень жизни. Ощущение жизни будет намного полнее. Разница окажется настолько ощутимой, как разница между ночью и днем, между сном и бодрствованием.

Эту книгу я писал вместе с моим братом Михаилом. Он – ученый. В 90-х годах по горячим следам изучал воздействие радиации на ликвидаторов Чернобыльской аварии. В рамках академических исследований в составе группы биологов, врачей и физиков наткнулся на не до конца понятные и по сей день механизмы взаимодействия мозга и тела. Исследуя эти механизмы и получив практическую возможность вмешиваться в течение тонких психофизиологических процессов, начал использовать эти разработки для достижения высоких результатов в спорте. Работал со сборной СССР по легкой атлетике. Благодаря его программе после шестилетнего перерыва международный гроссмейстер, заслуженный мастер спорта Ольга Левина смогла вернуть себе титул чемпионки мира по шашкам. Сейчас Михаил занимается практическими вопросами, связанными с оздоровлением и долголетием.

Хороший человек должен беречь себя.

*М. Горький*

**ЗНАНИЕ**, которое я передаю тебе в сжатой, эффективной, популярной и привлекательной форме, получено мной не за один день, а скрупулезно собрано по крупицам за долгие годы. Моя биография является внешней оболочкой постоянной внутренней работы. Ежедневное чтение книг по психологии, философии, физиологии, медицине, обучение в лучших тренинговых системах мира (таких, как система Тони Роббинса, LandMark Education или NLP), изучение древних книг на иврите и арамейском языке в течение пяти лет (каждый день по 10 часов) – вот тот фундамент, на котором построена эта работа.

Все знание в мире – это интеллектуальные концепции, приблизительно передающие то, что скрыто за кулисами реальности. Соотношение слов и реальности – такое же, как соотношение слов «карта города Парижа» к самому городу Парижу. Каждый человек понимает, что это две большие разницы.

Попробуй то, что я предлагаю тебе на страницах этой книги, и понаблюдай за теми ощущениями, которые к тебе придут. Это – единственная реальность, которую ты знаешь на 100%. Это единственная реальная вещь, которая имеет значение для человека. То, что человек чувствует, определяет качество его жизни. Все, что мы делаем, мы делаем только для одной цели – чувствовать себя хорошо.

Я много раз проводил этот опыт в больших группах, и результат всегда был одинаков. Если с тобой рядом сейчас есть кто-то, задай ему вопрос: «Чего ты хочешь достичь (получить, купить) в ближайшие три месяца?» и предложи назвать одну вещь.

Например, твой собеседник ответит: «Хочу поехать отдыхать» или «Хочу записаться в спортзал». Задай ему следующий вопрос: «Зачем тебе это надо?» Причем именно **ЗАЧЕМ**, а не **ПОЧЕМУ**. Он ответит. Задай ему этот вопрос еще раз. Он снова ответит. Через несколько ответов все сведется к тому, что нужная вещь нужна ему для **УДОВОЛЬСТВИЯ** (кайфа, гармонии, уверенности и т. д.). Все это относится к ощущениям.

Попробуй делать то, что я тебе предлагаю, и наблюдай за своими ощущениями. Ты будешь чувствовать себя **ХОРОШО**, а качество твоей жизни будет **ВЫШЕ**, чем у обитателей любых дворцов в мире. Потому что неважно, где ты. Важно, что ты при этом чувствуешь. Только это определяет качество жизни. Кроме того, ты получишь «инструменты» для того, чтобы все основные области жизни заработали в несколько раз лучше, чем сегодня.

Энергия и здоровье – это фундамент, на котором строится вся жизнь человека.

*Ицхак Пинтосевич*

## Введение

*Вера, что существует решение,  
открывает путь к решению.*

**Дэвид Шварц, автор бестселлеров  
«Искусство мыслить масштабно»,  
«Искусство получать то, что нужно»**

*Вы должны выиграть в своем разуме,  
прежде чем одержать победу в своей жизни.*

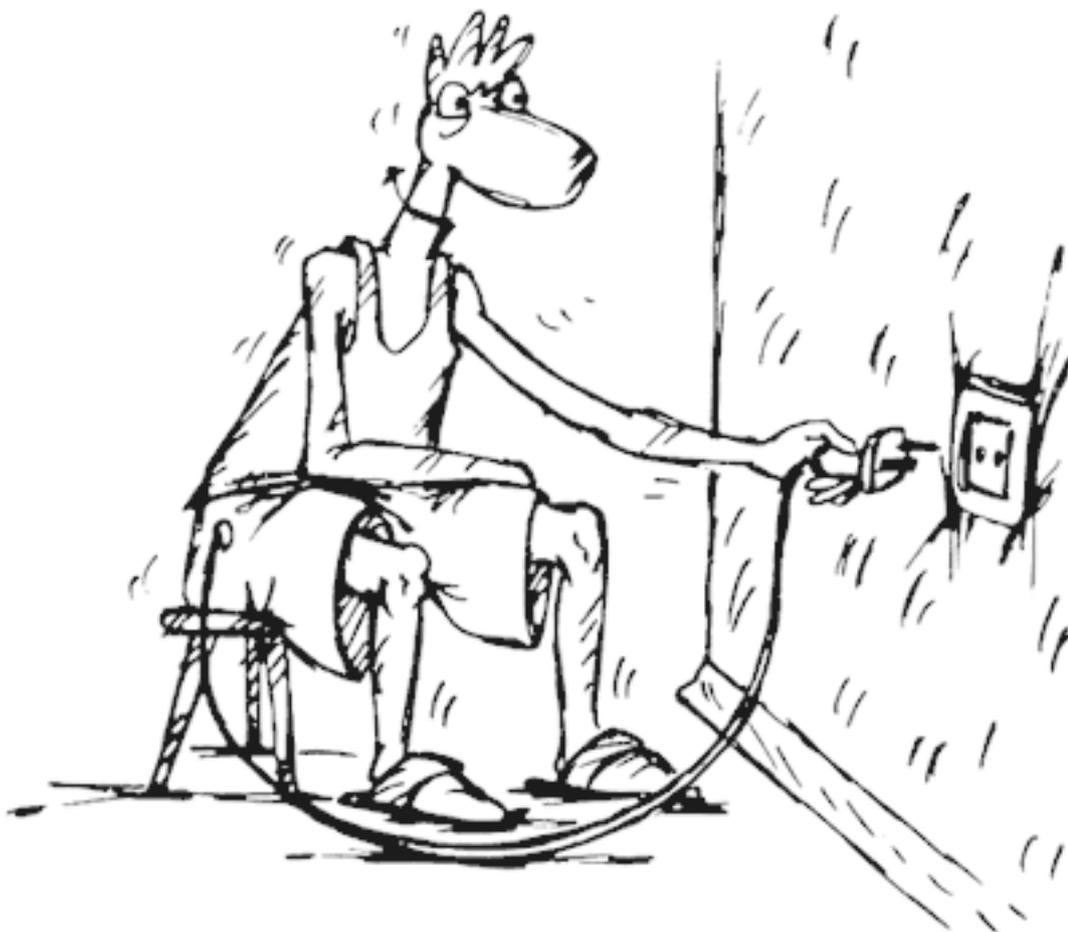
**Джон Эдисон**

*Ваша фантазия – предвестник той жизни,  
которая становится реальностью.*

**Альберт Эйнштейн**

## О чем эта книга

Помнишь состояние, когда ты полон энергии? В эти дни, просыпаясь, ты вскакиваешь с кровати и начинаешь действовать. Мир сверкает яркими красками, ты словно паришь над землей. Вопросы решаются играючи, будто мимоходом, преодолеваются любые препятствия... Люди тянутся к тебе, как к магниту. За несколько часов ты успеваешь столько, сколько успевал за неделю, будучи в вялом состоянии. Голова полна планов, а окружающий мир – возможностей.



### **Анекдот**

Блондинка, брюнетка и рыжая после кораблекрушения оказались на необитаемом острове. Решили плыть на большую землю, до которой 10 километров. Отплыли. Через 2 километра выбилась из сил и утонула брюнетка. На 5-м километре утонула рыжая. Блондинка проплыла еще 2 километра, подумала, что сильно устала и... повернула обратно.

Эта книга поможет тебе приобрести привычку (и особый навык) доводить начатое до конца.

### **Упражнение**

Прочитай, что нужно сделать. Закрой глаза и сделай.

*(Лучше, чтобы кто-то читал тебе этот текст.)*

Закрой на три минуты глаза и вспомни день (ситуацию), когда ты чувствовал себя прекрасно. Взгляни на себя со стороны, будто смотришь фильм. Затем перенесись вовнутрь. Почувствуй, будто ты уже там. Услышь те звуки, посмотри на то, что тебя окружает в тот момент, и усиль ощущение в теле, которое возникает. Сделай краски ярче и звуки громче. Скажи себе: «Я знаю, ты можешь!»

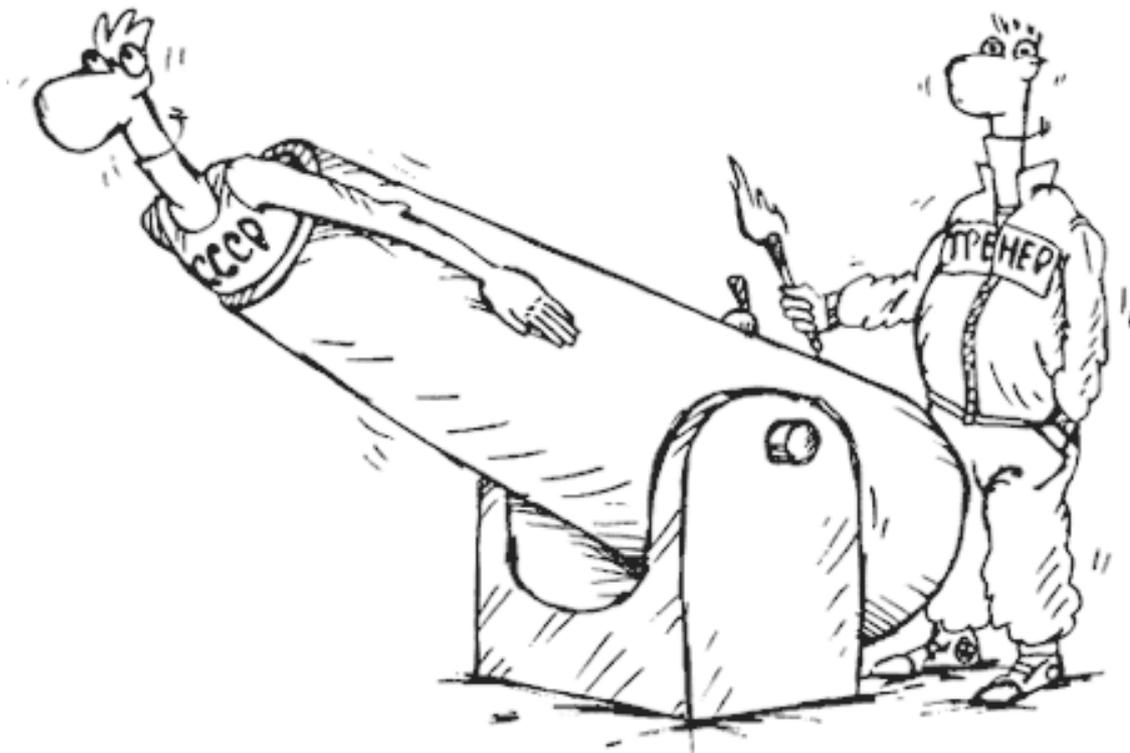
Ты вспомнил это состояние энергии? Эта книга о том, как вызывать это состояние каждый день. О том, как получать энергию для достижений. О том, как начать жить в полную силу и превратить отпущенные тебе годы в фейерверк, салют и бесконечный праздник! Эта книга о том, как спать по 5–6 часов в день (вместо 7–8) и при этом вскакивать не от звонка будильника, а от

переполняющей энергии, которая, как пружина, подбрасывает тебя с кровати и помогает действовать и побеждать!

Эта книга собрала большинство доступных для применения в обычной жизни способов повышения своего энергетического уровня. Надеюсь, полученную «атомную электростанцию» ты будешь использовать только в мирных целях: для улучшения себя, окружения и того мира, в котором мы живем.

## Формула победы

Вот уже более 20 лет я ищу пути для увеличения энергии, силы, мощности. Сначала для того, чтобы стать чемпионом мира. Помнишь песню советских лет «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»? Я вырос, слушая ее. С 13 лет учился в спортивном интернате олимпийского резерва. В СССР была целая система подготовки профессиональных спортсменов, включавшая прекрасные тренировочные базы и возможность тренироваться со взрослыми звездами спорта и пользоваться их фармакологическими возможностями.



Не секрет, что с 1970-х спорт высших достижений является ареной борьбы фармакологических лабораторий. И я попал в эту систему. На нас, как на «олимпийском резерве» (правильнее сказать «пушечном мясе»: его много, а потому не жаль), испытывали новые препараты.

Суть величия в спорте можно передать следующей формулой. Первая составляющая – поднять энергетический уровень. Вторая – упаковать эту мощность в техническую форму (техника бега, фехтования, боксирования или любого другого спорта). Третья – психологический настрой на победу, уверенность в себе). Эта формула подходит для любых других побед тоже.

Все базируется на фундаменте большой энергии. Если она есть, есть и силы для работы над техникой. А уже тогда приходит настрой на победу.



Итак, истоки моих поисков энергии лежат в спорте. Где-то с 16 лет я начал понимать, что энергия слишком легко уходит: подобно чайнику, закипающему на огне. Вода начинает бурлить, пар поднимается, заполняет чайник, и... все выходит через поднимающуюся крышку. Если ее прижать, то внутри чайника образуется огромное давление, которое может двигать поезд! То же самое происходило со мной. Огромная энергия, получаемая от тренировок и допинга, улетала через «дырки» в моем поведении и образе жизни.

Для закрытия этих «дырок» я обратился к эзотерическим системам – таким, как система Г. И. Гурджиева и Карлоса Кастанеды. На пути духовного развития успех определяется количеством энергии. Закрыв несколько «дырок», я просигналил в духовное пространство: есть такой парень, очень энергичный и проснувшийся (т. е. обратившийся к духовному пути и ищущий учителя; см. книги Кастанеды и Коэльо). Очень быстро меня нашли удивительные Учителя, которые явно превосходили по своим возможностям обычных людей. (Кстати, когда твой энергетический уровень качественно повысится, ты увидишь, как изменится твое окружение и отношение людей к тебе.)

Несколько лет занятий с ними обеспечили успех и в спорте, и в жизни. Я занял третье место на чемпионате мира по легкой атлетике. Однако моя возросшая мощь приводила к постоянным травмам. Это выглядело так, будто в обычную машину поставили двигатель на тысячу лошадиных сил. Он разгоняет машину до 500 км/час, но колеса и ходовая часть не выдерживают огромной скорости. Они просто отваливаются. Со мной происходило нечто похожее. Я «разгонял» себя до таких скоростей, что разные мелкие мышцы не выдерживали и рвались.

Поэтому я оставил спорт и занялся бизнесом. Уровень энергии продолжал расти. Что это дает в бизнесе? Наглость, дерзость, новые идеи, возможность влиять на людей, вовлекать их в рискованные идеи и т. д. Можно построить высокий, красивый дом без прочного фундамента. Но долго ли он простоит? Таким был мой бизнес. Построенный без прочного фундамента знаний и профессионализма, только на энергии, воодушевлении и влиянии, он, как глиняный колосс, развалился во время дефолта 1998 года в России.

К тому времени мой энергетический уровень начал иссякать. Даже самый большой запас энергии быстро истощается без тренировок и здорового образа жизни. А поскольку я привык работать на высокой энергетике, то начал использовать стимуляторы. Сначала это был просто очень крепкий кофе, по 10—20 чашек в день. Затем, когда кофе уже не помогал, в ход пошли другие препараты. Спорт приучил каждый день есть по пригоршне таблеток.

Такой бесконтрольный забор энергетических ресурсов из запасов организма, предназначенных для критических ситуаций (угроза жизни, голод, болезнь), приводит к истощению. Организм пытается вырваться из этого плена, ведущего к смерти. Поскольку я уже был «засвечен» в духовном мире из-за своих предыдущих путешествий, мне не дали исчезнуть. Благодаря цепочке совершенно удивительных событий в 2000 году я оказался в Иерусалиме, в мире ортодоксальных, религиозных, полностью отрезанных от общения с внешним миром Ешив (религиозное учебное заведение. – Прим. ред.).

Со стороны этот мир выглядит как группа странных людей в одинаковой одежде и с бородами, которые день и ночь сидят над книгами. Но и современный самолет-истребитель в небе выглядит маленькой черной точкой. А когда к нему приближаешься, видишь удивительно сложную, уникальную машину. Пять лет мне посчастливилось находиться в этом мире. Связывающие меня с прошлой жизнью каналы были перекрыты, и все это время я находился в особой атмосфере чистой духовности. С тех пор как я вернулся в привычный мир, продолжаю учиться, обучать и искать способы получения энергии. Живу в Иерусалиме, изучаю самую древнюю в мире духовную традицию. Я женат, и у меня трое детей.

#### **Анекдот**

После празднования Нового года встречаются два приятеля. Один рассказывает: «Мы на Новый год ушли на 50 километров в лес!» Второй спрашивает: «На лыжах?» Первый отвечает: «На амфитаминах...»

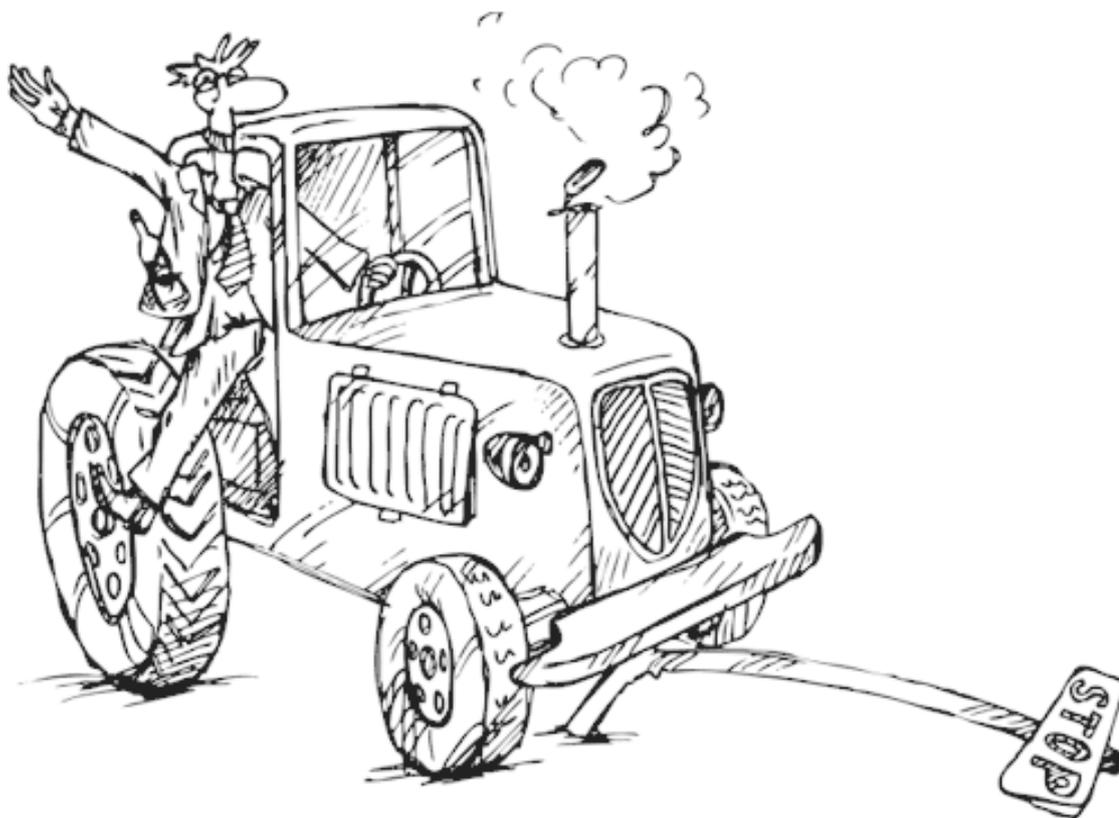
Иногда излишек энергии может навредить человеку и окружающим. Ведь если ребенок или пьяный садится за руль трактора, то другим на дороге лучше не выезжать. Чтобы не навредить, я призываю тебя, дорогой читатель, параллельно с чтением книги изучать Божественные заповеди и законодательство той страны, в которой ты живешь. Четкое понимание границ, в которых можно и нужно применять повышенную энергию, позволит тебе остаться на дороге, когда ты пересядешь с той «машины», на которой ты едешь сейчас по жизни, на мощный «Феррари» или «Хаммер» (а это случится, когда у тебя появится огромное количество энергии после применения техник из этой книги).

Только соблюдение Божественных заповедей и законодательства той страны, в которой ты живешь, позволит тебе жить долго и достичь успеха, здоровья и счастья.

Деньги (энергию) можно украсть, потратить за месяц и сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, а потом сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, заболеть и потратить на врачей. А можно заработать, помочь людям, сделать много добрых дел и жить долго и счастливо.

## Что такое энергия

Если уж мы начали в качестве примера и метафоры использовать автомобиль, то продолжим это делать (да простят меня женщины, а может быть, и поблагодарят за дополнительные знания). Чтобы уяснить, как движется автомобиль, нужно изучить его устройство, а затем понять, как энергия от сжигания бензина переходит в энергию движения. Точно так же нам надо разобраться, из чего состоит человек, и понять, как же он перерабатывает энергию от пищи и кислорода в энергию для жизнедеятельности и что мешает ему вырабатывать эту энергию с избытком для всех своих желаний и целей.



В автомобиле бензин сгорает, а энергия от этого передается на колеса, которые крутятся и толкают машину. Управляет процессом водитель с помощью педали газ, руля и коробки передач. В организме человека вместо бензина используются пища, вода и кислород, вместо педалей и коробки передач – железы и мозг. Пища в ходе химической обработки в желудке расщепляется на простые вещества, которые могут храниться в запасе и с помощью кислорода высвобождать нужное количество энергии.

Истечение семени – это сила тела и жизнь его и свет очей. И если выходит слишком много семени, тело иссякает, сила его исходит и жизнь пропадает. Об этом сказал Шломо в своей мудрости: «Не отдавай женщинам силы твоей». (Мишлей 31-3). Сказали мудрецы-медики: «Один из тысячи умирает от других болезней, а тысяча – от большого количества половых актов»

*Рамбам (Маймонид), XII век, Мишнэ Тора*

Энергию условно можно разделить на два вида – физическую и психическую. Совсем как в автомобиле, где есть энергия машины и энергия желаний водителя или пассажиров.

### **Анекдот**

На обочине стоит машина с поднятым капотом. Водитель – блондинка – подает знак проезжающим машинам, явно прося о помощи. Одна машина останавливается.

– Что у вас случилось?

– Да вроде все нормально, а не заводится!

Водитель тщательно осматривает двигатель и говорит:

– Действительно, и бензин поступает, и искра есть... Вроде все в полном порядке. Наверное, у вас есть какой-нибудь секрет?

– Нет, – испуганно отмахивается блондинка. – Никаких секретов нет!

– Тогда извините, ничем помочь не могу! – и уезжает.

Останавливается другая машина, и история повторяется:

– Все у вас внешне в полном порядке, а почему-то не заводится.

Возможно, у вас есть какой-то секрет?

– Нет у меня никакого секрета! – нервничает блондинка.

– Тогда, извините, – разводит руками водитель, – я поехал.

Когда история повторяется в третий раз, блондинка не выдерживает:

– Ну да, да! Есть у меня секреты! Я – не настоящая блондинка, я имитирую оргазм, и у меня есть любовник! Но я не понимаю, при чем тут двигатель?

**Справка:** «Секрет» – вид противоугонного устройства. Это тайная кнопка, без нажатия на которую машина не заводится

Роль педали газ у человека выполняют железы. Например, щитовидная железа определяет, на каких «скоростях» живет человек. Люди, у которых щитовидка активизирована, гиперактивны. Те же, у кого она подавлена, не могут даже переработать полученную пищу, и она откладывается у них в виде жира.

Надпочечники похожи на кнопку «турборежим» в автомобилях. Они высвобождают сразу очень много энергии. Эта функция включается в критические моменты жизни. При опасности, чувстве страха, любом стрессе они выделяют особый гормон, «взрывающий» энергетические запасы человека. В этом режиме человек не может функционировать долго: как ракета на старте, он выжигает весь запас горючего сразу. У меня в жизни был период, когда надпочечники включились и очень активно работали месяц. Я не спал, ночами бегал кроссы по Москве, а днями работал как сумасшедший. После этого еще месяц я был похож на корову – с единственной разницей, что не давал молока. Я ел, спал и молчал. Мой учитель Рав Ицхак Зильбер (благословится память праведника) после выхода из сталинского лагеря, где он три года работал по 12 часов в сутки, а пил только воду и ел хлеб, две недели каждый день съедал по килограмму сахара! Резервы человека огромны, особенно если он выходит на духовные уровни развития. Однако потом их надо восстанавливать.

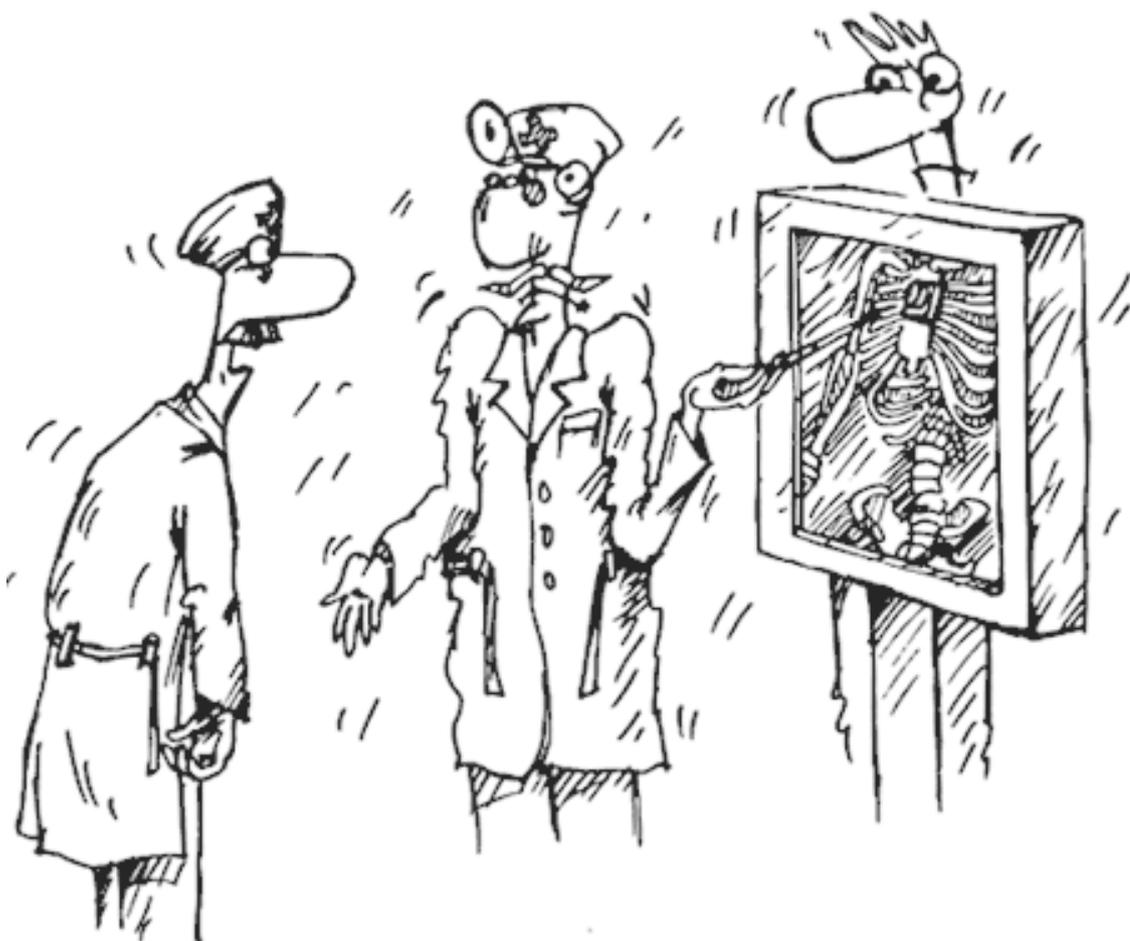
Иногда вялость или повышенная возбудимость связаны именно с расстройством деятельности желез. Поэтому если после выполнения рекомендаций этой книги ты не сможешь бегать по потолку, стоит обратиться к врачу и проверить железы.

Следующие важные железы – половые. Они обеспечивают нас энергией для продолжения рода. Это огромная энергия. В одном выбросе спермы содержится примерно 500 000 000 сперматозоидов. Потенциально за два половых акта можно заселить всю Европу, а за три – Китай! Т. е. в каждом выбросе спермы «спрятаны» полмиллиарда «китайцев». Каждый раз, когда рядом оказывается подходящий для продолжения рода объект, половые железы включают процесс возбуждения. Вырабатывается огромное количество энергии. Все эти полчища потенциальных «китайцев» начинают «шевелить хвостом». (Да-да, у сперматозоида есть хвост!)

Движение активизируется, вырабатывается энергия и... взрывается в процессе полового акта. Обессиленный мужчина засыпает, а женщина очень хочет поговорить (маленькая часть энергии от «китайцев» переходит к ней, а большая – безвозвратно потеряна). А ведь эту энергию можно преобразовать для других целей и вывести обоих на совершенно новый уровень бытия!

Итак, железы играют важную роль в повышении или снижении энергетического уровня. Но не они определяют способы, которыми эта энергия будет расходоваться. Когда надпочечники выделяют адреналин в кровь, мышцы мгновенно наполняются энергией. А что теперь делать – бежать или драться – решает человек. Половые железы выделяют тестостерон в кровь, и все объекты противоположного пола становятся необычайно притягательными. Кто-то превращается в серийного насильника, а кто-то, подобно Леонардо да Винчи, вообще отказывается от секса и начинает как одержимый рисовать картины или лепить скульптуры.

Мы разобрались, как энергия пищи, похожая на бензин, попадает в камеру сгорания и как железы регулируют, сколько бензина впрыскивать для сгорания. Теперь давайте разберемся, как водитель, т. е. мозг, управляет всем этим процессом. Психическая энергия, воля, воодушевление, страсть. Как это работает?



Психическая энергия вырабатывается в мозге и постоянно движется по миллиардам нейронов, переплетенных, как осьминоги в сети. Эта живая биомасса все время движется, создавая новые соединения. По ней пробегают электрохимические импульсы. Это похоже на телефонную станцию, ведь нейроны словно переключают направление импульсов.

Мозг вырабатывает психическую энергию 24 часа в сутки. Она используется для управления всеми процессами в организме. Представляете, сколько нужно энергии, чтобы содержать «библиотеку», в которой в строго определенном порядке содержатся все воспоминания чело-

века, все знания, полученные им в течение жизни? А если он знает десять иностранных языков? Сколько нужно энергии, чтобы не перепутать слова! Целое направление в науке занимается изучением влияния мозга на жизнедеятельность человека. Большинство болезней относятся к психосоматическим расстройствам. И практически любую болезнь можно вылечить правильной работой с психикой человека. Об этом я напишу в одной из своих следующих книг.

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от  
врачебного искусства.

*Джон Леббок,  
естествоиспытатель*

Таким образом, есть три основных фактора, влияющих на количество энергии: пища и кислород (вырабатывают энергию), железы (активизируют переработку) и психика (управляет всей системой). Мы с тобой, дорогой читатель, займемся активизацией выработки энергии (питанием, дыханием, упражнениями, пищевыми добавками и т. д.) и усовершенствованием системы управления энергией (сном, закаливанием, управлением эмоциями, преобразованием сексуальной энергии и т. д.).

## Четыре источника энергии

Энергию для достижений мы получаем из четырех основных источников:



К физическому источнику относятся дыхание, еда, питье, упражнения, сон, закаливание и очищение.

Есть древняя суфийская метафора: человека сравнивают с каретой, запряженной лошадью. На козлах сидит кучер, а в карете – господин. Обычно кучер не следит за каретой. Иногда забывает о лошади, гоняя ее без еды и отдыха помногу дней. Лошадь становится нервной: то впадает в депрессию, то вдруг бежит неизвестно куда... Карету порой заклинивает, а без надлежащего ухода она может и вовсе сломаться. Сам кучер – хвостун и врун. Его любимое занятие – напиваться в кругу других кучеров и рассказывать про свои прошлые (часто придуманные) путешествия. Основная мысль, которую кучер хочет донести до своих собеседников: его карета, лошадь и путешествия лучше, чем у других кучеров, а их путешествия и карета не такие хорошие, как им кажется.

## **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.