



Валентина Травинка

РАЗЫЩИ В СЕБЕ РАДОСТЬ



 ПИТЕР®

Валентина Травинка

Разыщи в себе радость

Серия «Без таблеток.ru»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19046795

В. М. Травинка. Разыщи в себе радость: Издательский дом "Питер";

Санкт-Петербург; 2016

ISBN 978-5-496-02309-2

Аннотация

Главный закон Валентины Травинки таков: прислушивайтесь к себе, и вы сами найдете тот путь, который приведет вас к здоровью и радости. И эта книга обязательно вам поможет! Откройте ее, и она расскажет, как избавиться от болезней, не пользуясь таблетками; как отодвинуть старость и похорошеть без косметики; как лечиться при помощи воды, глины, меди, трав. Эта книга о том, как вызволить себя из тяжелых хвороб, порушить страшные диагнозы эскулапов; о том, как, не заходя в поликлинику и минуя аптеку, можно многое в себе поправить, поскольку сама природа подарила человеку силы необъятные. Самая большая радость – быть здоровым и видеть вокруг только хорошее.

Содержание

Глава 1. Развеселим грустное утро
Конец ознакомительного фрагмента.

5
27

Валентина Травинка

Разыщи в себе радость

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Без таблеток. ru», 2016

* * *

*Воскресительнице души моей поникшей, Софье
Марковне Любинской посвящаю*

Глава 1. Развеселим грустное утро

Вы узнаете о том, как, увеселяя утро, можно одновременно избавиться либо уберечься от склероза, как похорошеть без косметики, о прекрасном бесплатном креме, поближе познакомитесь с мадам Ленью, научитесь отстраняться от дурных людей и крикливых начальников, освоите забор энергии и многое другое, что поможет вам радостно, без ранящих душу и тело тревог прожить до вечера и сладко уснуть.

Утром человеку чаще всего грустно. Переход от сна к бодрствованию дается многим нелегко. Бывают дни, когда вам и вовсе не хочется вставать.

Коротенькое «зачем?» крутится в голове подобно слову, что не может перешагнуть колдобинку на старой пластинке. Зачем? Зачем? Зачем?! Грустные мысли просто одолевают вас, припоминаются самые ничтожные неприятности. И вот вы уже уверены, что вообще не было хороших дней во всей вашей жизни...

А тут вам приходит в голову и совсем тревожная мысль: «Что же я вчера намеревался сделать, как встану? Ой! Не могу вспомнить! Все, начался склероз. Говорят, бывает и очень ранний...»

И вы делаете первую ошибку в наступающем дне: начина-

ете думать о плохом.

Перестаньте-ка горевать, а лучше покрепче потрите одну ладошку о другую. Вы сами себе можете помочь, своими теплыми ручками. Вот-вот! Поднесли их к сонным глазам – и костяшками больших пальцев начинайте протирать нежные подглазья. Не надо сильно! Легонько, но настойчиво, чтобы они согрелись. Вот и захотелось вам взглянуть на мир...

А теперь расставьте большой и указательный пальцы подале друг от друга и принимайтесь гладить растопыренными пальцами и ладонью шею. Так, все правильно делаете! От подбородка (с нажимом) и к яремной ямке, а заканчиваете движение на груди. И снова ведите руку, уже другую, к подбородку. Попеременно то одной, то другой как бы гладьте свою шею. Почувствовали тепло? Достаточно!

Переходите к щекам. Только снова руки потрите сильнее одну о другую, чтобы они стали горячими. Теперь поставьте большие пальцы под нижнюю челюсть, обопритесь ими о нее, а всеми другими и самой ладонью начинайте делать круговые движения сразу по двум мышцам лица – они как бы окаймляют с боков ваши щеки. Сильнее нажимайте, еще сильнее! Вот щеки и порозовели.

А сейчас ребрами рук растираете лоб, от волосистой части и до самой переносицы. И бровки, бровки трите! Замечательно у вас получается. Туда и обратно! Внимание, милые дамы! Не надо волноваться, что появятся, мол, морщины. Отнюдь! Морщины – это затвердевшая часть мышцы, а

всякое затверждение надо растирать. Так что старайтесь! Так, так, и лоб раскраснелся.

На очереди уши. Их не жалеите. На них уйма всяких биоточек, надо каждый миллиметр охватить. И спереди, и сзади, и внутри! Не бойтесь, не оторвете, тяните посильнее за мочки! Уф! Загорелись! Чувствуете, в голове будто светлеть начало?

А ее начинайте массировать осторожно, ощупывая от макушки до затылка подушечками пальцев. Стоп! Болезненная точка? Не кричите «ой!», а тут же вернитесь к ней и остановите свое внимание и пальцы. Работаем! Все с нажимом. Прошло? Прекрасно! Значит, вы сумели соединить прерванную биоцепочку, ибо боль – разрыв ее по какой-то причине. Не будем утомлять себя размышлениями. Главное, что она восстановлена!

Вы, конечно, уже сидите в постели, потому что пора добраться до затылочных бугров, а лежа их не достанешь. К ним отнеситесь с особым вниманием. Столько тут важных зон! Не стану утруждать вас теорией. Перейдем сразу к практике. Трете? Молодцом. Слышите? Тук-тук... – стучит кровь повсюду: и в ушах, и в голове, и на щеках...

Прибавим-ка еще жару! Ребрами обеих рук (одна над другою) словно отпиливаете голову. Что, потруднее задача? Конечно же! Шея-то затвердела от неподвижности, но просто необходимо сделать ее мягкой, эластичной, чтобы не перекрывали задубелые мышцы доступ крови к мозгу. Ну еще

постарайтесь! Огнем пышет? Хватит для начала.

Еще тверже, прямо-таки каменная, та мышца, что спускается сразу за плечом к лопатке. Вы ее сразу же найдете. Больно, как только прикоснетесь к ней. И поначалу думается, что не сумеете никогда ее одолеть, сделать мягкой. Ничуть! Можете потрогать при случае мою мышцу, а ведь именно о ней говорил молодой массажист, который пыхтел, растирая ее до седьмого пота: сначала бы трактор «Кировец-700» пустить, а потом бы мне приниматься...

Как ее получше достать? Очень просто. Правую руку закидывайте за левое плечо, а левой ладонькой подталкивайте ее все дальше по спине. Смелее, разминайте упрямыцу как тесто – ничего, она все выдержит. Устала рука? Отдохните. И еще раз возьмитесь за нее. Придется повозиться, но зато именно она, мягкая и послушная под вашими руками, станет избавлять вас от начавшегося было склероза.

Когда и в данной области появится заветное «тук-тук», можете похвалить себя: молодец все же я!

Подведение итогов я беру на себя, поскольку занимаюсь таким массажем более шести лет.

Первое. Через два месяца женщины стали расхваливать мой цвет лица! Похвалы перешли всякие границы, когда я по совету Джона Армстронга, автора книги «Живая вода», стала, как гордые полячки, умываться теплой уриной. Ни капельки воды утром, ни грамма самого душистого мыла. В пышущую после массажа кожу она впитывается мгновенно,

не зря во все самые дорогие и отличные кремы входит мочевина, главная часть урины.

Мужчины, если у вас потеют ноги, то именно урина спасет положение. Протирайте ею почаще промежутки между пальцами. Не бойтесь, сама урина запаха не оставит.

А вот следующее сообщение касается и женщин, и мужчин в равной степени. С успехом используется урина для заживления ран. Женщины на жнивье, поранив ногу или руку серпом, окропляли ею свежую рану, а на следующее утро и следа не оставалось от пореза. Урина не только сильнейший антисептик, но и строительный материал, поэтому и восстанавливается кожа на местах ожога.

...Нет, я не забыла, что стала подводить итоги. Второй итог упражнений, которые я вам посоветовала делать сразу, как проснетесь, вот какой. Перестала по утрам хмурить лоб и мучительно вспоминать, что же я собиралась делать, встав с постели. Теперь я все помню, и даже лучше, чем в молодости. Запоминаю десятки телефонов, адреса с первого произнесения, читаю сотни строк своих стихотворений наизусть. По первому же сигналу моя заметно помолодевшая подкорка, мой мозг, сосуды которого здорово очистились, выдает информацию любой давности.

Да, склероз отступил! Я не теряю мысль, которая только что мелькнула в голове. Но склероз не исчез. Таков закон жизни и конечного ее этапа – старости. Склероз притаился. Он с нетерпением ожидает, когда же вы однажды утром про-

изнесете: ах, мне так некогда! Столько дел по дому! И перестанете согревать шею, лицо, уши, питать свой мозг. (Правда, потом битый час проболтаете с друзьями по телефону.)

Через две-три недели такого простоя снова накопится в ваших сосудах немало хлама, сузятся в них просвет, задубеют мышцы выше лопатки... Тут выбежит из укрытия склероз и завопит: пришло мое время!

И вот снова вы не сможете вспомнить, о чем вчера вечером страстно мечтали. Испугаетесь и пойдете в поликлинику, съездите в аптеку, попутно достанете адрес кудесницы, которая знает волшебные травы для восстановления угасающей памяти, будете говорить только о склерозе; начнете копить деньги на санаторий, побежите за билетом...

Стоп! Не надо никуда бежать, ни по одному из перечисленных выше адресов, надо всего-навсего справиться со своей собственной ленью... Да, да! Скажите ей, толстой, неуклюжей и неряшливой мадам по имени Лень, категорическое «нет»!

И как только отгоните ее, едва открыв глаза спросонок, принимайтесь протирать нежные впадины под глазами! Может быть, вы думаете, что упражнения отнимают у меня много времени? Ни в коем случае. После таких занятий я успеваю сделать в пять раз больше прежнего, когда я шла на поводу у своей лени. А она буквально поджидает, как бы уложить меня обратно в постель, а то и подремать после завтрака, если на работу не надо идти, и в самый раз в обнимку с

ленью завалиться на диван...

Ого! Пока я рассказывала о проделках тетки Лени, вы уже и массаж закончили. Молодцы!

Однако вы здорово разгорячили лицо, уши, шею, голову и плечи. Теперь – бегом в ванную комнату! Налейте из-под крана тазик холодной воды и окатитесь с макушки (на нее хоть несколько капелек, если надо идти на работу) до кончиков пальцев на ногах. Доля секунды обжигающего холода, и вот тепло уже полилось по телу... Закутываемся в махровый халатик.

В быстром темпе убираем постель, приводим в порядок комнату. Вы ведь не вытирались, конечно? Но все уже на вас высохло, да? Между прочим, я обливаюсь таким образом два раза в день: утром – для бодрости, а вечером – для расслабления и хороших сновидений.

Кто хочет еще кое-что узнать о пользе холодной воды по утрам (кроме окатывания), послушайте. Тибетские монахи-буддисты, которые живут в суровых климатических условиях (в Лхасе, цитадели буддизма; там еще проживает снежный человек-невидимка – йети), свое утро начинают так: делают 108 шагов по ручью (чтобы закалиться, конечно!).

У нас под боком ручья не имеется, поэтому открываем кран, ожидаем, когда вода станет самой холодной, забираемся в ванну. И под освежающей струей шлепаем на месте 109 раз (сделаем корректировку на русскую мифологию: у нас издревле четное число считается не очень хорошим, а нечет-

ное – счастливым... Помните, в сказках: 3, 7, 9, 33 богатыря?..).

Уф! Охолодели подошвы? Но вы же запаслись толстыми шерстяными носками? Суйте в них мокрые холодные ноги (вытирать не надо, вы уже знаете, да?), и легкий бег на месте, а если у вас не «хрущевка», то походите спортивным шагом по просторной прихожей.

Согрелись? Замечательно! Энергии, что лилась из замороженного ручья, хватит с лихвой на весь самый трудный день. Женщины, не бойтесь заболеваний, свойственных только вам! Если вы поделаете все предыдущее на больших скоростях и выровняете температуру тела, никакая болезнь не сумеет вас догнать!

Тем, кто боится холодной воды из таза, как серого волка, можно попробовать расхлопывание (так называемую холодную парную баню). Кинули водички на руку из-под крана и тут же посильнее побейте ладошкой, чтобы порозовела рука. Потом на другую брызгайте воду и так дальше пройдите все тело, до подошв.

Такое сочетание холодной влаги с общим массажем тела весьма благотворно влияет и на ваше все еще хмурое настроение, и на закаливание. Можно протереться соленой водой и тоже расхлопаться. Одним словом, выбирайте то, что вам по душе. Между прочим, протираясь утром и вечером соленой водой, вы убиваете сразу двух зайцев: делаете холодную процедуру и заодно снимаете накопившиеся шлаки, а ведь

через поры должно выйти из организма всего отработанного в три с половиной раза больше, чем через задний проход (каково!).

Правда, многие ошибочно считают, что помыться с мылом полезнее. Нисколько! Мылом вы стираете жизненно необходимый жир, который нас предохраняет от всяких вредных воздействий. А тряпочка, намоченная в соленой воде, как раз то, что надо.

Есть и еще одна процедура, которая, не занимая ни единой вашей драгоценной минуты, пользу приносит огромную. Японские медики вышли на международный симпозиум с утверждением: люди болеют потому, что постоянно укутаны, и намного раньше стали помирать, когда приоделись в синтетику, с которой не расстаются и по ночам.

И теперь многие люди в Японии следуют такому лозунгу: как можно дольше ходить голышом. И ходят. И здоровеют, представьте себе! Здоровеют, потому что поры их кожи теперь тоже дышат, включились, как и положено им по природе своей, в жизнедеятельность организма.

Я понимаю, некоторые женщины (и немалое количество современных мужчин) стесняются своего обрюзгшего тела, даже находясь наедине с собою.

Но, ребята, занимаясь побольше собою, своим здоровьем, очень скоро вы понравитесь сами себе, заверяю вас! Ходите почаще обнаженными. Мне так очень нравится. И я теперь (всего через год, как узнала про мудрых японских эскулапов)

с удовольствием сверяю, как говорится, свои усилия по оздоровлению с внешним видом всего тела.

...Мы немного отвлеклись. Как? Вы уже сели завтракать? А вода? Сначала стаканчик еще с вечера заваренного березового листа или какой-нибудь травки. Пьете медленно, глоточками, стоя, словно смакуя. Очень настоятельно советую только так и принимать любую жидкость, данную нам Господом для очищения.

Что это у вас там трещит на сковородке?! Никуда не годится! Жареное с утра пораньше!!! Прошу вас, не утомляйте свой едва отошедший ото сна желудок.

А тому, кто не в состоянии выйти на улицу не перекусив, вот что советую. С вечера заливаете теплой водой 1–3 столовые ложки геркулеса, и теперь на столе в пиалочке стоит самый полезный завтрак на свете! Между прочим, мужчине его вполне хватит до самого обеда, даже если он таскает вручную кирпичи на последний этаж без лифта. Вы, конечно, слышали, что лошадей, перевозящих грузы, битюгов, кормили именно овсом?..

А теперь чай или кофе – не с булочкой. Только с хлебом. Почему? Дело в том, что отечественная мукомольная промышленность настолько отбеливает и очищает от всяких (в том числе и полезных) примесей муку, что в ней не остается ничего хорошего, она напрочь лишается питательных качеств, а посему, кроме лишних объемов, ничего не дает организму.

Очень интересный бутерброд кто-то придумал. Намазываете кусок ржаного хлеба маслом, а сверху – мелко нарезанный, чуть даже помятый ножичком чеснок (два зубчика, не более), вмажьте его в хлеб, а затем закройте первый кусок еще одним, поплотнее. Чудесный бутерброд, от любой заразы уберегает. Чай с ним пьете свежесваренный, можно и две чашечки. Если перед самым выходом вы выпьете глиняной воды (1 чайная ложка сухой глины на стакан), то не бойтесь запаха чеснока – его не будет!

...Оделись, открываете входную дверь? Милые мои читательницы, остановитесь на минутку. В полутемной прихожей не забудьте посмотреть на себя в зеркало. Оно должно быть чуть затуманенным временем (или полусветом лампочки). В нем вам всего тридцать с небольшим. Глаза блестят (они обязательно светятся, их зажгла изнутри энергия холодной воды из-под крана), щеки чуть розовые. «А я еще ничего», говорите вы себе вполголоса...

Не забывайте сказать! Если бы вы знали, какие значительные эти слова... От них поселятся в вашей душе уверенность в себе и радость. Они будут улаживать ваше сердце до самого вечера, потому что в течение всего дня вы будете вспоминать о том, как вы хорошо выглядели поутру, как молодо! Почаще вызывайте свой образ, мелькнувший в зеркале (вы только подумайте, и он тут же появится).

За то время, пока мы так мило беседовали о зеркале и отражении в нем, мужчины успели начистить до блеска свои

ботинки (многие из них справедливо считают, что выходить из дому в пыльных ботинках неприлично).

Нет, нет, не скидывайте с места цепочку, и мужчины, и женщины. Вам предстоит встреча с десятками людей. И не у всех поля (биополя) подходят вам по модулю и знаку, некоторые даже противопоказаны. Присядьте на стул так, чтобы голова, шея и спина оказались на одной линии. Расслабьтесь, а затем отведите правую руку в сторону и вверх и начинайте в упор глядеть на свою ладонь, словно вы любуетесь ею. Глаза – ворота в мозг, а в середине ладони – выход биополя. Смотрите, просто пожираете свою руку. Так. Все верно. Чуть-чуть подвиньте ее навстречу своему взгляду, и через долю секунды она сама пойдет к вашему лицу. Вот она медленно-медленно достигла цели. Положите ее на глаза, а затем проведите ею до подбородка и опустите на грудь. Все! Если вы почувствовали сонливость, некоторую слабость, значит, добились цели – замкнули поле на себя.

Ради бога, не думайте, что я говорю о чудесах. Все объяснимо. Когда вы ведете руку обратно, вы должны говорить: пусть ничего плохого ко мне не пристанет, хочу остаться наедине с собою и со своею работой. Вы адресуете это сами себе, своей подкорке, которая и станет командовать вашими действиями и поступками. Она, например, не разрешит вам ответить на злое слово таким же. И еще подскажет много полезного для вас.

Идите спокойно в толпу, никакой взгляд вас не уколется и

не одолеет ни в коем случае. Таким замыканием поля можно отбиться даже от феноменальных чар Кашпировского!

Пока вы добираетесь до работы, мы успеем поговорить о биополе. Написала слово «биополе» и подумала, а все ли знают, что это такое, с чем его «едят», на что оно нам сдалось. Не берусь ответить ни на один из вопросов, ибо никто, наверное, не сумеет такого сделать, то есть определить с точностью до одной сотой, как выражаются математики.

Сначала экстрасенсы («экстра» – высший, «сенсы» – люди с наиболее тонкой чувствительностью) объявили монополию на биополе, потом пошли слухи, что всякий его имеет, кто живет на Земле, так как «био» – жизнь; через какое-то время при помощи его (то бишь биополя того самого) все, у кого было свободное время, принялись лечить больных. Сама слышала, как А. М. Кашпировский громогласно в огромном зале в городе Москве заявил: никакого биополя вообще нет. Правда, он заодно отрекся и от влияния слова на другого человека (как хорошего, так и плохого).

Одним словом, мнений предостаточно, но вопрос не решен и до сего дня. Вам хотелось бы услышать мое мнение? Пожалуйста. Я считаю, что биополе есть. И у каждого человека оно разное. И не только по силе, но и по характеристике: есть доброе, а есть и злое. На мой взгляд, абсолютно все отношения между людьми являются взаимоотношениями их биополей, неких энергетических оболочек, которыми окружена от рождения каждая особь, будь то человек или живот-

ное. Приведу несколько примеров.

Старая, горбатая, лохматая, к тому же алкашка ведет под руку молодого, высокого, красивого, словом, Леля. То муж и жена. Присмотритесь к их походке, и вам станет ясно, как они оказались рядом. Она идет твердым размашистым шагом руководителя, он мелко-мелко семенит рядом, держит над нею зонтик: боится, что солнце напечет головку «королеве».

Могу сообщить некоторые известные мне подробности из их жизни. Он – «раб ее подневольный и пожизненный» (слова не мои, а того красивого мужчины); она сделала его ошметком, про мужские качества умолчим, ибо с них началось уничтожение бедняги. Вам не показалась данная парочка чрезвычайно похожей на сытого питона и ягненка?

И другой пример. Я сижу возле постели больной подруги. Наступает время приема заочного сеанса целителя, силу воздействия которого на человека можно сравнить разве что с возможностями Христа...

Больная закрывает глаза, и я вижу, как преобразается ее лицо, каким оно становится блаженным, спокойным и прекрасным. Еще минута, и мои веки закрываются. И вот помчались к глазам «фонарики», они выплывают из волнующейся темноты и снова исчезают. Мне хочется поймать их, и я подставляю ладонку. Чувствую, что в самую середину ее полилось тепло. Становится светло и радостно на душе, словно само счастье прикоснулось ко мне мягким крылыш-

ком... Целых полчаса (столько продолжается сеанс, который принимаем не только мы в одной из больниц Санкт-Петербурга, но и люди в Австралии, Америке) мы будто нежимся под ласковым бархатным одеялом...

И когда некоторые ученые мужи заявляют, что никакого биополя нет, я не могу им поверить. Расскажу еще один случай. Он произошел в городе на Неве. Всего лет пять назад.

Как-то я хлопотала в доме юдоли и печали (так в народе называли отдел распределения жилой площади) о предоставлении квартиры одной достойной даме. И вот сидим мы с нею в длинной-предлинной очереди, тихо ведем беседу, а чаще молчим, ибо все сто раз переговорено.

Мимо проходит молодая женщина с мальчиком лет трех-четырёх. Народу скопилось человек тридцать, не менее. Поравнявшись с нами, ребенок высвобождает свою ручку из маминой, поворачивается к нам, залезает между нами на стул, затем забирается ко мне на колени, обхватывает мою шею и так нежно и ласково меня целует, что от изумления я теряю дар речи.

Моя протезе тоже молчит, пораженная происшедшим, публика в шоке, мамаша, округлив до невозможности свои глаза, довольно громко шипит «Колдунья!» и буквально срывает с моих колен сыночка. Никому и в голову не приходит, что я вижу ребенка впервые.

Конечно, я не сумела ответить вразумительно на вопрос, что такое биополе. Но ведь никто не знает этого, как и я.

Порешим так: есть нечто, с чем нельзя не считаться! Вполне возможно, в следующем веке что-то и прояснится в данной проблеме. Я, право же, не уверена, надо ли это выяснять, ибо все, что есть в нас, все от Всевышнего. И вмешиваться в дела Господни, я думаю, великий грех...

А что касается наших взаимоотношений, порою полных загадок и не совсем понятных, то, если мы понастойчивее будем спрашивать совета у самих себя (неприменно у самих себя!), научимся слушать собственный внутренний голос, то, сдастся мне, меньше станем ошибаться при выборе друзей и спутников в Дороге. И, конечно же, не только найдем милых и добрых попутчиков, с которыми нам будет легко общаться, с которыми мы сумеем вынуть из колеса, что мчит нас в Лету, и все палки, и поступки, и любые дела станем совершать по-иному – как говаривали в старину, начнем жить по Богу...

Между прочим, в странах Балтии (в Риге сама наблюдала) загсы обзавелись некими чудесными «аппаратами». В них кладут руки юноши и девушки, и по «свечению аур» и совместимости их работники вышеназванных учреждений определяют с точностью «до одной сотой», будет ли пара, пожелавшая сочетаться браком, счастливой.

Буду утверждать, что свахи и ханумы были настоящими экстрасенсами и умели просматривать события далеко вперед, а посему мужчины, за которыми осталось право выбора, стали подбивать спутниц для семейной жизни, пользуясь

чисто внешними критериями. Внутренние качества обнаруживались через полгода-год и... И количество разводов стало угрожающе расти.

Не горюйте, однако, милые мои сограждане, сообщу вам по секрету, что вы сами (все, все вам под силу!) сможете легко определить, какая судьба ожидает вас либо детей ваших с понравившейся красоточкой (красавчиком).

Я, например, лет пять, как определяю не хуже любой свахи дореволюционного периода, кого ждет согласие, а кого – ссоры. Уверена на все сто процентов, что и вы, если захотите, вполне сумеете овладеть таким искусством.

Очень скоро мы будем с вами учиться беседовать с некоей гаечкой, и, как только вы обучитесь манипуляции с нею, так сразу у вас дело пойдет на лад...

Бог знает, кто качает гаечку на веревочке, вы ли сами, ваше ли биополе. Но ведь качается же она и, мало того, угадывает! И сбываются «да» или «нет», сказанные ею! Чего же мы будем докапываться до причин, ежели результаты наших поисков подтверждаются? Зачем нам утруждать себя, правда?

Ну, все! Теперь вы жаждете поскорее встретиться с «волшебницей», которая сможет научить и вас творить чудеса. Угадала?!



Не буду вас томить понапрасну. Для начала повнимательнее поглядите на иллюстрацию. Да-да, вот она – немудреная штучка, которой вы должны обзавестись.

Берите свой приборчик на работу и вообще носите его с собой, храня в карманчике либо в косметичке. Читая дальше, вы поймете, что он пригодится повсюду. Между прочим, сможете выяснить, почему вам так резко не нравится сотрудник «Б» либо «В» (будем считать себя сотрудником «А»).

Сейчас вы опаздываете на работу и, естественно, очень

спешите. Придя домой, вы внимательно прочитаете главу «Что у нас на обед» и в ней поближе познакомитесь с удивительными возможностями вашей гаечки. А так как образы всех знакомых запечатлены в вашей подкорке, то довольно несложным вам покажется определение ваших контактов или неконтактов с любым из них.

Дома спокойно, не торопясь, все разузнаете и наматаете себе на ус, хорошо? Для чего наматывать? Неужели непонятно? Да-да, чтобы предотвратить излишние ссоры, споры и тому подобные неприятности, которые, я надеюсь, никому из вас не нужны. Кстати, вы слышали такое изречение: один из спорщиков – дурак, а другой – негодяй? Метко сказано, правда? И то ведь, один не знает вопроса, но спорит с пенью у рта, тот – глупый. А оппонент разбирается в ситуации, но усугубляет раздор, так скажем. Последний, конечно же, нехороший человек, выражаясь мягко.

Как вы поняли, я стараюсь уберечь вас от неумных и вредных поступков. И тут гаечка, мои друзья, должна вам верно послужить: вы не станете попусту тратить нервы.

На работе, как правило, особенно если у вас большой коллектив, имеется человек, который вам неприятен. И вот что интересно: вы пришли, сели на свое место и не собираетесь о нем думать, тем более вовсе не хотите его видеть. Но он упорно засел в вашу подкорку, и вы невольно представляете себе его неприятную физиономию.

Отчего так происходит? Все объяснимо. Как только ваша

подкорка (естественно, бессознательно) выдала его образ, он принимает ваш сигнал и спешит на «свидание»: то к кому-то из отдела подойдет, то ему ваша начальница понадобилась, а то он выйдет вам навстречу, когда вы направились, скажем, в машбюро.

– Господи, что за напасть, опять здесь этот человек с противными глазами, – забеспокоились вы и стремитесь уйти. Однако напрасно: его образ запечатлен от встречи еще ярче в вашем подсознании, будто фотография, и он идет рядом... Настроение вконец испорчено. И чем бы вы ни занимались, вас будет преследовать его взгляд.

Не надо волноваться, я сейчас вас научу, как избавиться от назойливого поселенца, который забрался в вашу голову! Отойдите в сторону, найдите безлюдное местечко, встаньте прямо, расслабьтесь как следует, а затем отставьте левую руку, согнутую в локте, в сторону от себя, а правой ладонью медленно проведите перед лицом (по часовой стрелке – часы словно перед вами – вправо, вниз, налево), как бы делая перед лицом круг, теперь быстрым резким движением сбросьте под левый локоть нечто, что будто бы есть в вашей руке! Так, еще раз. И третий!

Можете закрыть глаза, чтобы поярче представить образ человека, от которого вы хотели бы избавиться. Каждый раз, как только вы начали круг рукою, приговаривайте: не хочу его ни знать, ни видеть, пусть он уйдет от меня! А тон произнесения должен быть вовсе не злым, а просительным. Будто

вы просите кого-то, кто обязательно хочет и может вам помочь. Ясно, да?

Таким простым движением вы сняли его поле со своего. Можете спокойно работать весь день.

А как безотказно помогает такое действие, если начальник отдела любит покомандовать, показать, что вы хуже, глупее, некрасивее. И все по одной только причине: вы в подчинении. Обидно до слез, верно? Вы уже готовы расплакаться... Мужчинам куда тяжелее: они редко плачут, а значит, не в состоянии снять стресс, когда руководитель начинает прилюдно кричать.

А вы не в силах возражать, вы, может быть, боитесь потерять место. Ваша нервная система напряжена до предела, достается в такие минуты и всем вашим органам. Да, ничто так не ранит, как дурное слово. В Сербии есть такая народная поговорка: злое слово не топор, а много ран нанести может...

Что же делать? Всемогущий Господь (почитайте Библию) не советует нам отвечать злом на зло, и наука тоже доказала: худое слово бумерангом возвращается к произнесшему его. Но тяжело молчать и терпеть.

Найдите тихое местечко, чтобы никто не мешал вам, и сделайте сразу два упражнения: замкните поле на себя и скиньте под левую руку образ обидчика. Сделали? Смело идите в отдел. Вот вы даже похорошели и заметно приободрились. Руководитель поначалу воспринимает ваше преоб-

ражение как обиду и выговаривает вам за какие-то давние промашки. И что же? Его слова вас ничуть не волнуют, не трогают, словно вовсе не к вам относятся... Стоите спокойно и неприступно, словно богиня или бог на Олимпе, а в конце дня обнаруживаете, что ваше спокойствие благотворно подействовало на человека, который еще утром куражился над вами...

– Ура! – ликуете вы по дороге домой, весь мир кажется вам прекрасным. – Не такая уж она (он) и гадкая, как мне казалось прежде, можно вполне работать и не искать новое место. И потом ведь вполне может оказаться и там еще почище жаб или жаба...

Я уверена, что через несколько дней, когда вы освоите замыкание поля на себя и научитесь сбрасывать дурные поля, уладится все у вас на работе, вы не будете уставать как прежде, потому что спадет нервное напряжение.

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.