

БОРИС МАМОНОВ

---

**Обучающая практика принуждения  
к здоровью, красоте и долголетию  
для молодых девушек и женщин**



**Борис Мамонов**  
**Обучающая практика**  
**принуждения к здоровью,**  
**красоте и долголетию для**  
**молодых девушек и женщин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19489217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19489217)*  
*ISBN 9785448304613*

**Аннотация**

Практика не имеет аналогов в мире. Совместима со всеми существующими практиками по уходу за физическим телом и даёт возможность управлять возрастом.

# Содержание

Аннотация	5
Автобиография	8
Вступление	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Обучающая практика  
принуждения  
к здоровью, красоте  
и долголетию для молодых  
девушек и женщин  
Борис Мамонов**

© Борис Мамонов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Аннотация

Крошечное открытие микро сжатий и микро сокращений для себя самого, потянуло целую цепочку возможностей в улучшения качества моего здоровья. Через два прошедших года я смог описать пошагово действия инструментами практики, которых оказалось достаточно, чтобы влиять на состояние и внешний облик моего физического тела. Приведу несколько примеров. Восстановилась осанка, межпозвоночные диски восстановились полностью. Мой рост вернулся и стал таким, каким я пошел служить в армию. Кожа самая податливая из всех органов моего физического тела. И самое главное появился интерес к жизни, и к общению, появилось социальное равнодушие, и в голову идут практические решения проблем, созвучные активной части населения. Почему я обратился к молодым россиянкам? Потому что мой опыт высветил то, чего не хватало в моём воспитании школой, а для моего самопознания не было базовых работ, скромной нише по человековедению. Остальные потрясения Вас ждут на следующих страницах моей работы.

*Автор работы*

*Мамонов Борис Николаевич.*

十一



# Автобиография

Родился я 7 апреля 1945 года и жил до шестидесяти двух лет в городе Новосибирске, а значить я продукт своего времени и своего города. Города большой науки, крупной промышленности и Сибирский дух взаимовыручки. Учился хорошо, в седьмом классе премировали полётом над городом Новосибирском, в группе отличников на кукурузнике. В восьмом классе меня избрали комсоргом школы №124. А далее трудовая деятельность. Служба в Морских частях пограничных войск в городе Находка. После службы на родной завод, выпускающий истребители. А через два года Город Тольятти, Волжский Автомобильный Завод. 1975 году жизнь даёт трещину, теряю семью, остаются два мальчика без отца. Через два года женюсь, и поочерёдно живу, то, как сыр в масле, то, как дерьмо на полчке, то болтаюсь, как г... о в проруби, в окружении моей семьи. Пережил болезненно развал Союза, а идя в ногу с перестройкой, оказался в дичайшем капитализме новой России. В нём я вначале заблудился, а потом и потерялся не надолго. И вот второй десяток лет след в след, как и все, я иду Путинским курсом на что-то надеясь, хотя понимаю, что на роду нам написано иное будущее, зависимое только от нашего разума и генетической составляющей от сотворения мира, жизнеспособными только русской Общиной – Государством. В результате всех стече-

ний обстоятельств в моей, и окружающей меня жизни, появляется «Практика», и около двухсот стихов, которые я накопил из черновиков, засохших, как моль в шкафу, и вызрело пришедшее, как всегда озарение, повлиявшее на моё решение, подключиться к Всероссийской Политической Партии Роста – «Партия Роста».

Рис. 15

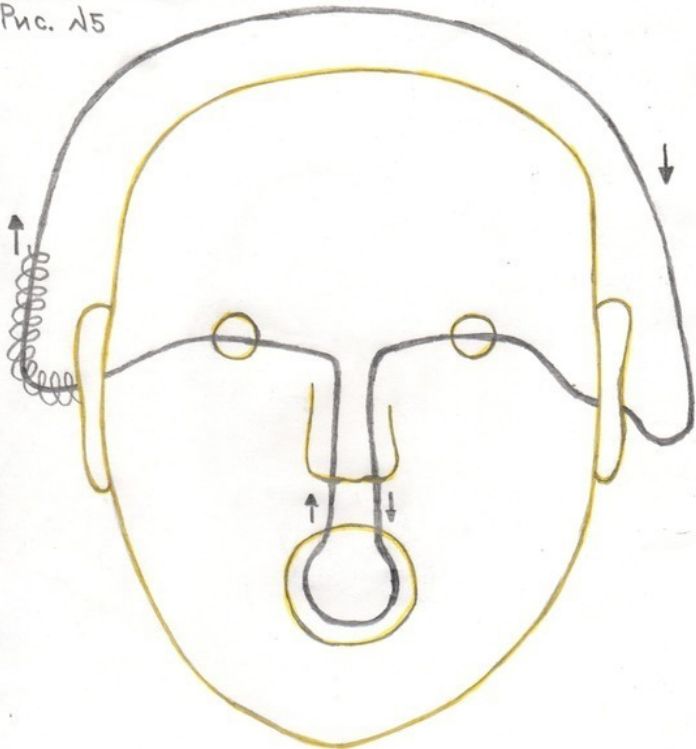




Рис. №1



Рис. №2

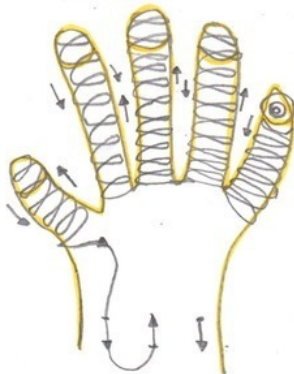
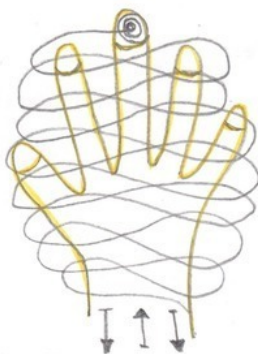


Рис. №3



Рис. №4



# Вступление

Методическое пособие для самостоятельно обучения Практики принуждения к здоровью, красоте и долголетию я обязан моему испугу, и начал лихорадочно думать, теряя жизненные силы. И ни настрои Георгия Сытина, ни Йога, ни шли в голову, я был парализован и заклинен на одной только мысли, зная одно, что найду, как всегда выход, и поэтому ждал и терпел и моли об озарении. В этот период мне было почти 69 лет. С вечера между бодрствованием и засыпанием, у меня начались совершенно не понятные явления в моём физическом теле. Я проявил настойчивое любопытство, и раз за разом пробовал запустить то, что мне так легко удавалось в полудрёме, и к счастью мне это удалось. Практика мне вернула то, о чем мечтает всякий дряхлеющий человек – здоровье, которое не купишь, если ты бедный, а богатого будут обирать, как липку, пока он ещё дышит. Вступлением, к обучающей практике начину с пожелания к Вам юным Россиянам, внимательно вдуматься в высказывания известных и одарённых природой людей, как Порфирий Иванов, пострадавший мыслью, о взаимной зависимости нашей Мысли и нашего Я. – С какой мыслью обручишься, то и получится. Трудно не поверить этому человеку, научившемуся материализовать мыслью поставленные перед собой задачи, и развил в себе способности, до не опознанного явления природы

наукой того времени.

Педагог и учёный Сухомлинский В. А. считал, что источники способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше мастерства в детских руках, тем он умнее. Мне посчастливилось на практике написать самоучитель для каждого отдельного человека, по овладению искусством, которое заключено в Вашей природе на генном уровне. И через владение этим искусством на бытовом уровне Вы соедините слова молитв, слова наставлений, слова утверждений в одно целое с вашей генетической составляющей от сотворения мира, и вашим Гениальным головным мозгом. И поддержите мой девиз по Георгию Сытину – Я по жизни иду, словно Птица лечу, не чувствуя тяжести тела, лечу в невремени, сам по себе бесконечность, устами младенца истину глаголя. Мне посчастливилось в своё время. Однажды в молодости я увидел книгу – Помогите себе сам, это был – Георгий Сытин. И книга эта стала для меня путеводной звездой. Когда я ушел на пенсию, продолжая работать, не бросив своё ремесло, то потихоньку стал сдавать. Задумываясь, я понимал только одно, что чего-то не хватает, почему то не клеится оздоровление настройми Георгия Сытина для меня. И когда я нашел это недостающее звено, я понял, что настрой Сытина и моя Практика неотделимы, и я настаиваю соединить эти две практики в Вас, гармоничным взаимодействием. По-

сле освоения азов практики, лежащей перед Вашими глазами у вас появиться интерес к настройам Сытина. Немного перефразирую высказывание Альбрехта Дерура – искусство заключено в самой природе, и извлечь его – искусство из природы, тоже большое искусство. Искусство здорового образа жизни, заключено в природе самого человека, и извлечь его из природы человека тоже искусство. Я упростил эту задачу извлечения инструментов практики, в Практике принуждения, к здоровью, красоте и долголетию. В ваших руках не мудрёная, не обременительная обучающая Вас практика, и главное её преимущество, в том, что она всегда с Вами, и только вы присели отдохнуть, или смотреть телевизор она в ту же секунду сама заработала в Вас. Это же – Эврика!

# 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.