

## Стихи для взрослых

*Живу себе, живу, занимаюсь круговертью дел и делишек... совершенно случайно еду в душном, тесном автобусе, загруженная зонтиками, сумками, коляской; совершенно задёрганная, уставшая и мечтаю об одном - побыстрее бы доехать. Мимолётно заговариваю с соседкой по сиденью - слово за слово, общие фразы и... вдруг она говорит, что она детский поэт и начинает читать свои стихи...*

*Всё! Мир вокруг и весь автобус сразу превратился из сумрачно-серого в добрый, яркий, красочный фейерверк, а она, представившись, тут же выпорхнула из автобуса на остановке. У меня улыбка на лице, приятные воспоминания и хорошее настроение ещё очень-очень долго. Такие вот неожиданные встречи могут случиться где угодно. Желаю и вам в серых буднях встречать огоньки радости!*

*Поэтессу зовут Ольга Артюховская, нигде не печатается, пишет потрясающие стихи с 4 класса.*

*Спасибо вам, Ольга!*



Наталья Смирнова, главный редактор

## Содержание:

■ <b>Мозаика жизни</b>	
Виват экотуризм!	2
Купальный сезон? Результаты исследований рек от Москвы до Петербурга	3
■ <b>Дневник жизни</b>	
Календарь крепкой жизни в России и мире	4-7
■ <b>Крепкая личность</b>	
Антон Безмолитвенный. Тренер на все времена	8-11
■ <b>Экология Я</b>	
Дружи со своим эгрегором!	14-15
■ <b>Тонкий мир</b>	
Полный релакс	18-19
■ <b>Моя душа</b>	
Рекомендации психологов	20-21
■ <b>Золотые рецепты</b>	
Сила тела в пояснице и 9 суставах	22-23
■ <b>Ещё не поздно</b>	
Матрица судьбы	24-25
■ <b>Моя крепость</b>	
Как аромат может изменить вашу жизнь или удивительные превращения обычных вещей	26-27
■ <b>Полезные советы</b>	
Chevrolet Cruze	28
■ <b>Впечатления</b>	
Будущее	30

## СЫТЫЙ ГОЛОДНОМУ НЕ ТОВАРИЦ!



Вы обращали внимание на своё поведение в супермаркете, если зашли туда «на голодный желудок»? Вам хочется купить почти всё – и не важно, что часть продуктов вам совсем не нужна и будет обязательно выброшена или испорчена. Исследователи пищевого поведения сообщают, что на вас действует гормон голода – грелин. Именно он заставляет человека в таком состоянии тратить больше денег на продукты и меньше на все остальные товары. Поэтому экономьте средства – ходите в магазин только сытыми, ведь сам вид еды и так стимулирует мозг, а подкреплённый ощущением голода, он заставляет делать ненужные покупки.

## АНГЕЛ или ДЕМОН?

Глядя на него, сначала думаешь, что наглость его не знает предела, а когда слушаешь его, то невольно проникаешься уважением: за недюжинный интеллект, собственное мнение и оригинальность.

Иван Охлобыстин знаком сейчас людям разных поколений и интересов.

Во-первых: потому, что играет в популярном сейчас сериале «Интерны».

Во-вторых: потому, что он учился во ВГИКе, работал режиссёром на «Мосфильме», занимался политическим пиаром, печатался в «Коммерсанте», «Совершенно секретно» и «Столица», сотрудничал с телеканалами ТВ-6, РТР и ОРТ и даже недолгое время владел собственной киностудией «Проект 2003». «У меня была своя киностудия, которая обернулась настоящим крахом. На это проигрышное дело меня спровоцировали друзья. Они хотели использовать моё? уже известное имя, пророчили успех. В итоге – два потерянных года и разочарование моих вдохновителей в кинематографе».

Ну и в – третьих: потому, что Иван Охлобыстин – единственный священник (закончил семинарию и был рукоположён в 2001 году в Ташкентской епархии РПЦ), получивший официальное разрешение патриарха на съёмки. Сам Охлобыстин объяснил своё возвращение в кино тем, что в семье не хватает денег (Иван женат на актрисе Оксане Арбузовой (сыграла главную роль в фильме «Авария – дочь мента»). Они воспитывают двоих сыновей: Василия и Савву; и четырёх дочерей: Анфису, Евдокию, Варвару и Иоанну.

После работы в Ташкенте, Отец Иоанн служил в храме святителя Николая в Заяицком, расположенном на Раушской набережной Москвы-реки. После – в храме Софии Премудрости Божией на Софийской набережной.

О своей работе священником Иван Охлобыстин говорит так: «Это бесконечно сложно. Основное время занимает общение с людьми. А люди, как кошки, чувствуют, когда ты искренне заинтересован в их рассказе, а когда по работе. Если сопереживаешь по-настоящему, это изматывает. У священника в день до 50 человек – и всем нужно сочувствие. Это бесконечное внутреннее изнурение».

Однако священнослужение Ивану Ивановичу пришлось пока отложить – с 2010 года Патриарх Кирилл, по просьбе самого Ивана Охлобыстина (!), отстранил его от священнослужения, запретив ношение священнических одежд и иерейского креста.

Патриарх отметил, что если священник Иоанн Охлобыстин сделает «окончательный и однозначный выбор в пользу пастырского служения», то его временное запрещение в служении может быть снято.

Кто он в большей степени – Охлобыстин и сам не знает: «Во мне сосуществуют и священник, и сценарист, и актёр в той или иной степени, и спортсмен. Отец — это выше всего остального».

Ему нравятся все направления его кипучей деятельности, а их у него достаточно: кроме ролей и сценариев он серьёзно увлекается кикбоксингом, кандидат в мастера спорта по стендовой стрельбе; имеет 3-ий дан айкидо; 1-ый дан кекушин каратэ. Ещё Охлобыстин ведёт передачу «Стая» на радиостанции Русская служба новостей, с 2008 года ведёт колонку в мультимедийном сообществе «Сноб», а с 2010 года является креативным директором компании «Евросеть». Большой список занятий? Нет, это ещё не всё! Он член Союза кинематографистов, Общества рыболовов-охотников и Международной ассоциации айкидо Кёку Ренмей, байк клуба «Ночные волки», увлекается ювелирным делом, имеет разряд по шахматам.

У Охлобыстина 17 наград за лучшую режиссуру, 9 наград за лучшую актёрскую роль (он снялся более чем в 40 фильмах), 21 награда за лучший сценарий.

В 2001 году президент наградил Охлобыстина именными золотыми часами N 239 «За заслуги перед Отечеством».

В общем, удивительный во всех отношениях человек, который мечтает: «Исполнить желаемое, но сохранить благочестие».



## ПОЛЮБИ СЕБЯ И ПОХУДЕЕШЬ!



Вам знакомы люди, которые вроде бы и за питанием постоянно следят, и не болеют, мечтают сбросить вес, а по-настоящему похудеть никак не могут? Единственное, в чём их можно было бы уличить, так это в нелюбви к своему телу, к самому себе.

Все их усилия по похудению сводятся к минимуму из-за слишком критичного отношения к себе самому.

Улучшение отношения к собственному телу позволяет эффективнее похудеть, считают учёные из Лиссабонского технического университета в Португалии и Университета Бангор в Великобритании. Они выяснили, что изменение «образа тела» в позитивную сторону позволяет повысить эффективность любых программ похудения на основе диеты и физических упражнений.

Снижение тревожности и позитивное отношение к себе – очень важные аспекты поддержания здорового веса. Именно поэтому, если человек испытывает комплексы по поводу своего тела и никак не может похудеть, ему стоит посетить сначала психолога и попытаться справиться со своими проблемами при помощи специалиста.

## КАЛЕНДАРЬ КРЕПКОЙ ЖИЗНИ

Даты проведения	Название мероприятия	Место проведения	Дополнения
<b>г. МОСКВА</b>			
Еженедельно Среда с 19 до 20.30 час. Воскресенье с 9 до 11 час.	<b>ЙОГА</b> Тренер – М. Ледовская	г. Москва, ст.м. Белорусская (кольцевая)	Йога перемен – универсальный тренинг, рассчитанный для всех. Человек, начинающий практиковать йогу перемен, с удивлением обнаруживает произошедшие с ним перемены: налаживаются здоровье, семейная жизнь, работа.  Москва: тел. 8-926-220-62-62
Еженедельно Четверг с 19 до 20 час.	<b>ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ</b> Тренер – И.Ольховая	г. Москва, ст.м «Белорусская» (кольцевая)	Космическая йога - это практика поз, изображающих буквы русского алфавита. Доказано, что именно русский алфавит является Космическим кодом; с его помощью можно передавать во Вселенную информацию, и эта информация будет воспринята!  Москва: тел. 8-926-220-62-62
8 сентября, 6 октября в 18:00 час.	<b>ВЕЧЕР ОТДЫХА И МЕДИТАЦИИ</b> «То, что будет завтра, рождается из сегодняшней энергии» Проводит Андрей Левшинов	г. Москва	Развитие энергии никогда не останавливается. Приглашаем вас на вечера, где вы можете поработать над собой, отдохнуть и совершить увлекательное путешествие в мир интуиции, красоты, благополучия и молодости.  Запись по телефону: 8-926-220-62-62
9 сентября, 7 октября	Семинар « <b>ПСИХОЛОГИЯ СВЕРХЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ</b> » Ведущий – Андрей Левшинов	г. Москва	Подробности по тел. 8-926-220-62-62
<b>г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>			
Еженедельно: вторник, четверг, пятница	<b>Йога дервишей, хатха-йога, цигун, Дыхание позвоночника</b> Центр SAMADEVA	г. С-Петербург, ул. Гагаринская д.7 ст. м. «Чернышевская»	Комплекс простых и эффективных упражнений, которые стимулируют и гармонизируют все наши физические, эмоциональные, ментальные и духовные ресурсы. Эти упражнения приводят наш ум и эмоции в состояние равновесия, поддерживают дух, придавая ему бодрости, и укрепляют тело, замедляя процессы старения.  www.samadevaspb.ru Тел 8 (906)229-88-82

Каждую первую  
среду месяца  
с 19 час.

**БЕСПЛАТНЫЙ**  
мастер-класс  
**«ОТ СОБЛАЗНА К  
ЛЮБВИ»**  
Ведущая - Валентина  
Вычужанина

г. С-Петербург  
ст.м.  
«Горьковская»

«Школа Настоящих Женщин». Тренинги для женщин. Представь, что в твоих руках оказалась инструкция с уникальными техниками, практиками и отточеннойстройной программой по привлечению достойного мужчины в твою жизнь и обращению с ним. Теперь подумай, насколько тебе было бы проще общаться с противоположным полом, быть любимой и желанной, если бы ты владела уникальной методикой покорения мужских сердец. Тренинговый центр «Отношения.ру».

Запись по телефону:  
928-5440, 8-911-2118097(СПб).  
Тренинги в Москве 8-916-0111871

Еженедельно:  
понедельник,  
среда  
в 19.00

**Системные семейные  
и организационные  
расстановки**  
Центр SAMADEVA

СПб, ул. Гагаринская д.7  
ст. м.  
Чернышевская

Устранение препятствий, мешающих быть здоровыми, иметь гармоничные отношения с партнёром, родителями, детьми, иметь достаточное количество денег, прожить полную интересную, насыщенную жизнь. Расставив любую проблему в пространстве, мы получаем силу, уверенность и наилучший способ её решения

[www.samadevaspb.ru](http://www.samadevaspb.ru)  
Тел 8 (906)229-88-82

Каждые последние выходные  
месяца:  
24-25 сентября,  
29-30 октября,  
26-27 ноября,  
17-18 декабря

**Школа Настоящих  
Женщин  
«СЕКРЕТЫ ГЕЙШИ»**

г. С-Петербург  
ст.м.  
«Горьковская»

Секреты любовного искусства и эротического массажа только для женщин. Вы узнаете все тонкости постельной науки, то, чему не учат в школе и не рассказывают мамы, освоите приемы и техники секса, чувственного массажа, узнаете секреты интимных ласк, научитесь удовлетворять самые смелые эротические фантазии. 3 модуля по 4 часа

Запись и справки по телефону:  
928-5440, 8-911-2118097 (СПб),  
8-916-0111871(Москва)

Еженедельно:  
понедельник,  
среда, четверг,  
пятница

**Сакральные Движения  
и Танцы Гурджиева  
суфийские кружения**  
Центр SAMADEVA

г. С-Петербург,  
ул. Гагаринская д.7  
ст. м.  
«Чернышевская»

Эти движения помогут вам успокоить и сделать послушным ум, открыть сердце и научиться контролировать эмоции, стать более внимательным, лучше понять себя и других, сделать гибким и сильным тело.

Утренние и вечерние занятия

[www.samadevaspb.ru](http://www.samadevaspb.ru)  
Тел 8 (906)229-88-82

**ВЫЕЗДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

8-11  
сентября

Банный эко-ретрит  
**«Оздоровление,  
очистление и омоложение»**  
Проводит  
Александр Орешкин

Карелия,  
Опола

Результаты тренинга: - повышение энергетического статуса - усиление защитных сил организма, повышение иммунитета, очищение и усиление тонких тел, повышается жизнелюбие и настроение, человек «забывает» о возрасте, ощущает себя молодым и полным сил, ускорение мышления, повышение психической самооценки; избавление от стрессов, неуверенности  
Телефон: 8-926-220-62-62 (Москва)  
(812) 717-35-58 (С.-Петербург)

15-18  
сентября

**Эко-ретрит**  
«Оздоровление, релаксация, омоложение» и системное программирование своего будущего  
**«Магическая сила Огня».**  
Проводит Андрей Левшинов  
17-18 сентября  
состоится тренинг  
«Магическая сила Огня».

Карелия,  
Опола

Для участников в рамках эко-ретрита будет проведено системное программирование своего будущего «Магическая сила Огня» Даже небольшая пауза - это как раз то, что нужно, чтобы набраться новых сил и переосмыслить приоритеты.  
Телефон: 8-926-220-62-62 (Москва)  
(812) 717-35-58 (С.-Петербург)

20-23  
октября

**Эко-ретрит** «Оздоровление, релаксация, омоложение» и системное программирование своего будущего **«Магическая сила Земли».**  
Проводит А.Левшинов  
22-23 октября  
состоится тренинг  
«Магическая сила Земли».

Карелия,  
Опола

Всего за одну неделю вы сможете сбросить вес, попробовать себя в единоборствах, очистить и оздоровить организм, восстановить силы и духовное равновесие. Окунитесь в мир уединения и ни с чем не сравнимую атмосферы своего возрождения.  
Телефон: 8-926-220-62-62 (Москва)  
(812) 717-35-58 (С.-Петербург)



**ВЫСТАВОЧНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «МИР КАМНЯ»**

[www.gemworld.ru](http://www.gemworld.ru)

**22-25 сентября**  
**20-23 октября**

ЮВЕЛИРНО-МИНЕРАЛОГИЧЕСКАЯ  
ВЫСТАВКА ЯРМАРКА

**МИР КАМНЯ**

**World of Stones**

КЛАССИЧЕСКИЕ УКРАШЕНИЯ И НОВИНКИ ЮВЕЛИРНОЙ МОДЫ  
ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАМНЕЙ-САМОЦВЕТОВ

сувениры, минералы, бижутерия, подарки

Выставочный зал Художественно-промышленной Академии  
( Мухинское училище )

Санкт-Петербург, Соляной переулок, 13 (рядом с Летним садом)

**Ч А С Ы Р А Б О Т Ы с 11. 00 до 19. 00**

# 20 - 23 октября

## эко-ретрит

### «ОЗДОРОВЛЕНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ, ОМОЛОЖЕНИЕ»

и системное программирование будущего

## «МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ЗЕМЛИ»

Для участников в рамках эко-ретрита будет проведено системное программирование своего будущего «Магическая сила Земли» на Месте Силы в Опполе. Даже небольшая пауза - это как раз то, что нужно, чтобы набраться новых сил и переосмыслить приоритеты. Оппола - это хутор в Карелии - место приверженцев активного отдыха, поклонников расслабляющих процедур и любителей чистого воздуха вместе с целебной водой. Оппола - уникальное место, где сочетаются оздоровление, эффективные методы релаксации и преобразования. Здесь предлагаются уникальные программы по йоге, цигун и боевым искусствам, сеансы ароматерапии, медитации, паровая баня и киносеансы с последующим психоанализом сюжета.

В свободное время вы можете насладиться велосипедной поездкой или прогулкой по живописным карельским холмам. Всего за одну неделю вы сможете сбросить вес, попробовать себя в единоборствах, очистить и оздоровить организм, восстановить силы и духовное равновесие. Окунитесь в мир единения и ни с чем не сравнимую атмосферы своего возрождения. Системное программирование своего будущего "Магическая сила Земли" для исцеления, привлечения денег и удачи. Чтобы устранить следствие болезни или неудачи, нужно разобраться в их причинах - потери гармонического резонанса с Силой Благополучия. Системное программирование своего будущего «Магическая сила Земли» объединяет нити, ведущие к воспоминанию Начала Сотворения Мира и всеобщего счастья, возвращает потерянную силу и гармонию.



*Ретрит проводит  
А.Левшинов –  
автор методик и книг по йоге,  
специалист  
по трансформации сознания,  
психолог.*

**Количество мест  
ограничено**

**Телефоны для записи:  
(812) 717-35-58 С.-Петербург  
8-926-220-62-26 Москва  
[www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru)**

## **Ольга и Алексей Валяевы** **КРЕПКАЯ СЕМЬЯ – ОСНОВА ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

*Когда очередной раз знакомишься с приятными людьми, которые увлечённо занимаются любимым делом и помогают другим, сердце радуется, душа поёт.*

*Буду рада познакомить и вас с Ольгой и Алексеем Валяевыми.*

*Ольга – душа и муза их союза, на все жизненные вопросы смотрит глубоко и мудро, на её сайте есть замечательные статьи, которыми зачитываются даже умудрённые опытом женщины, она проводит семинары и тренинги в Интернете (вебинары) для женщин на основе Ведических практик, занимается семейными расстановками, организует женский форум «Измени жизнь поженски».*

*Алексей – основатель известного портала в Петербурге «Самопознание», основатель и руководитель нового проекта - сервиса выбора тренингов Sevana, также занимается продвижением тренеров, консультирует.*

*Вместе они не напряжённо работают – они занимаются тем, что им нравится, и учат это делать других. Их девиз – слова Стивена Спилберга: «Я мечтаю не в свободное время – я мечтаю на работе. Я мечтаю, и тем зарабатываю себе на жизнь».*

*Вместе они – семья, которую они создали и скрепили несмотря ни на что; семья, к которой хочется отнестись бережно.*

**- Ольга и Алексей, так как общаюсь с вами, как с семьёй не могу не спросить, как вы познакомились, как создалась семья?**

*О. - Мы познакомились на работе. Я устроилась в компанию менеджером по персоналу, а Алексей уже там работал.*

*А. - Точнее познакомились мы в «Аське» (ICQ). Те вместе работали на разных этажах и переписывались. Так сейчас переписка из 25000 сообщений хранится в трёх распечатанных томах.*

*О. - Мы очень много общались. И как-то так сложилось, что Алексей вскоре сделал мне предложение, а я согласилась. Как это получилось – никто не понял. Но в итоге все счастливы.*

**- Список тренингов и семинаров, на которых побывала Ольга, впечатляет. Что вами движет, прежде всего? Это внутреннее желание что-то узнать новое, почувствовать или быть может это необходимость побороть**



**какие-то свои комплексы, слабые стороны превратить в сильные?**

*О. - Алексей побывал на большем количестве мероприятий, просто у него нет такого списка.*

*Изначально я шла на тренинг – решить свои проблемы. Сначала казалось, то какой-то один тренинг может стать «волшебной пилюлей». Со временем поняла, что это не так. Так не может быть. Каждый тренинг даёт возможности для решения каких-то ситуаций, новую информацию.*

*Я очень люблю учиться. В нашей семье – это основная статья расходов. Потому что, по моему мнению, только постоянный личностный рост может способствовать успеху и счастью.*

**- Алексей, тренинги и всё, что с ними связано – это большая часть вашей жизни. Про то, как Ольга пришла на тренинги она написала в своих статьях, а Вы с чего начали этот путь?**

А. - А я как-то поучаствовал на тренинге по продажам. Пара упражнений - и мне очень понравилось. Особенно результат. Это даже не о продажах, а о целях жизненных и о себе самом.

А потом Оле немного помог с организаторством курсов. Прошёл пару мероприятий, ещё больше заинтересовался. Далее мы стали организаторами Свяша в Иркутске, потом Байкал. Самопознание.ру, затем Спб.Самопознание.ру и далее СпбТренинги.ру. Возможностей ещё больше стало. Правда, сейчас очень избирательно подхожу к обучению, кропотливо.

**- Неужели без тренингов человек не может развиваться? Наверняка вы заметили, что авторы разных методик, по сути, говорят об одном и том же, только разными словами.**

А. - Человек, конечно, может - тренингов не было несколько веков назад. Были книги и мудрецы. Но самый простой и эффективный путь - от человека к человеку. Ученическая преемственность всегда была самой эффективной. От мастера к ученику.

Мне очень нравится то, что можно посмотреть на ситуацию со стороны. Допустим, увидеть сидящего рядом человека и осознать, что я поступаю иначе в жизни - и это не очень эффективно. Попробовать по-другому - и сразу получить обратную связь.

На тренинге можно сделать кучу ошибок - в комфортной обстановке. В жизни эти ошибки будут стоить в разы дороже. Сколько стоят ошибки в продажах, переговорах? А если оценить стоимость ошибок во взаимоотношениях? Тренинги - не панацея. Но КПД очень высок.

О. - Вы правы, все говорят об одном и том же, но разными словами. И это самое важное. Потому что люди тоже разные. Одни любят огурцы, а другие - персики. И если бы в мире были только огурцы, это было бы хорошо не для всех.

Так и со знаниями. Суть одна, а форма разная. Такая, которая удобна конкретному человеку.

Можно развиваться и без тренингов, но нужно постоянно работать над собой, что в обычной жизни не всегда легко. Сложно найти время для того, чтобы помедитировать дома. Сложно выделить себе полчаса и проанализировать свои установки. На тренинге же этому отводится конкретное время, которое ты можешь занять только внутренней работой, а не стиркой или уборкой.

В то же время важно понимать, что человеку нужна обратная связь. Чтобы понимать, в ту ли сторону ты растешь - на тренингах она как раз есть. А вообще, ещё лучше иметь наставника.

**- Были ли тренинги, где вам было не интересно, на которых ничего для себя не почерпнули?**

О. - Были. Безусловно. Сейчас сфера развивается, и многие становятся тренерами за 3 дня. Если у человека при этом не хватает личностных качеств и опыта, он ничего не может дать группе.

Но в таких группах я взяла самое важное для себя - уверенность в том, что я могу и должна вести группы. Есть такая поговорка: «Зло происходит, потому что добродетельные люди бездействуют». Если хорошие психологи и тренеры ленятся набирать группы и обучать людей, то появляется очень много не очень качественных курсов. Которые потом негативно сказываются на всей отрасли. Человек расскажет всем, что тренинги - это «туфта».

А. - Были, конечно, но вот уже года два почти нет таких тренингов.

Во-первых: потому что выбираю тренера и компанию организатора. Всегда слушаю отзывы прошедших. Читаю про тренера. Чаще всего смотрю даже не на антураж, а на содержание. Есть ли семья, есть ли команда, свой бизнес у человека.

Во-вторых: поменял подход к походу на тренинги. Беру сколько смогу унести. Пишу вопросы и цели в начале тренинга, которые зачастую выходят за рамки темы. И как не странно, почти всегда получаю ответы.



**- Ольга, Вашей семье только 7 лет, не кажется Вам, что есть женщины с большим опытом и семейной жизни, и жизни вообще, чтобы делиться этим самым опытом. Сейчас на книжных полках и в Интернете столько молодых девушек активно продвигают свои мысли... Почему Вы думаете, что Ваши идеи действительно самые верные?**

О. - Среди психологов очень мало счастливых людей. Очень мало замужних психологов, ведущих группы. Ко мне приходят женщины, которые говорят, что выбрали меня именно из-за моего семейного положения.

Я считаю такой подход верным. Чему может научить женщина, у которой нет семьи? Что может дать молодым девочкам дважды разведённая? Мне кажется, что психолог должен учить тому и только тому, что сам умеет.

У меня очень много знакомых, которые пишут о семейной жизни, ведут тренинги. При этом не имеют такого опыта вообще. Либо имеют очень негативный. По-моему это лицемерие. Как можно научить тому, чего сама не умеешь?

Я замужем 7 лет. За это время у нас родилось 2 сына. Со старшим сыном мы столкнулись со страшным зверем, имя которому «аутизм». Мы очень многое пережили вместе – совместный бизнес, банкротство, переезды, голодные времена. К тому же мы очень много времени проводим вместе. Я даже как-то попробовала сопоставить то время, которое мы провели в активном общении, с аналогичным показателем обычной семьи. У меня получилось, что мы женаты чуть ли не 20 лет.

Поэтому, я думаю, что мой опыт чего-то стоит, что я очень многое могу дать и рассказать женщинам. А если вспомнить ещё мой путь до замужества и все трудности личностного роста, то я уже давно должна была начать делиться знаниями и опытом.

Мои статьи – это не только мои мысли. Я опираюсь на Веды – древние трактаты, которые были записаны более 5000 лет назад, а до этого передавались из уст в уста. Моё – только авторское изложение и личный опыт.



Кроме того, я пишу и говорю только о том, что я сама пробовала и применяла. То, что сработало в моей жизни и работает у других.

Древняя мудрость священных писаний – это не просто очередной психологический культ. Это возвращение к истокам. Некая нормализация процесса, который давно идёт не в ту сторону.

**- У вас двое детей, младший ещё довольно маленький, а его мама работает, пусть не в офисе с 10 до 18, но её мысли, да и наверняка много времени, посвящены работе. Ольга, зачем Вам это?**

О.- На работе женщина отдыхает, а дома работает. Я таким образом отдыхаю. И малышу достаётся счастливая, отдохнувшая мама. Ведь мамы очень часто жертвуют собой ради детей. Работа занимает у меня не более 2 часов в день. Чаще всего, в это время малыш спит. А если я веду группы, то дети с папой – и это снова хорошо для всех. Тем более что у нас – мальчишки.

Всеми маркетинговыми и техническими вещами занимается мой муж. Моя работа только в том, чтобы писать и проводить группы. Для меня это – сплошное удовольствие.

**- Алексей, темы Ваших тренингов, в том числе посвящены и тому, чтобы работать меньше, а на выходе получать больше. И всё-таки кто в Вашей семье сейчас работает больше?**

А. - Работает больше, конечно Оля. Смеюсь. Под работой я понимаю занятия делами, которые не особо доставляют удовольствие.

Сейчас, когда малыши подрастают, много рутины. Это не самый лёгкий труд. Ей бывает тяжело. Помогаю по дому Оле, как могу.

Также и она помогала мне во всех сферах, которые мы развивали. Я сидел изучал что-нибудь, «тайно сбегал» – наполнять Байкал. Самопознание.ру.

Она возмущалась: «Зачем ты занимаешься всякой ерундой?», однако потом эта «ерунда» выросла в успешный проект. Сейчас бережно относится к моим новым увлечениям.

А раньше говорила: «Где ты там работал-то? Целый день тебя не было. Трепался наверное со своими клиентами. Это же тебе в удовольствие. Вот я дома...» Сейчас уже такое почти не случается.

Про сто в какой-то момент я посчитал важным помочь Оле - стал выделять ей свободное время - брал на себя малышей. И она стала раскрываться. За полгода накопленный потенциал вылился во много-много всего. Теперь Оля приходит с занятиями и, улыбаясь, говорит – поработала.

Поэтому мне хочется донести до людей, что

цель не работать меньше, а заниматься любимым делом! Обычно сначала времени ещё меньше становится: и то интересно, и это можно реализовать, и ещё вот такой проект начать... Дальше вопрос встаёт другой – как грамотно фокусироваться и создавать команду. Где каждый, кто любит то дело, которым занимается? Ведь Вы, я думаю, видели бухгалтеров, которые «радостно пищат» от своей работы, и видели армию бухгалтеров, которая тихо ненавидит свою деятельность.

Поэтому я начал вести вебинары на эту тему.

**- Ольга, Вы занимаетесь расстановками. Метод сейчас на пике популярности. Когда с ним познакомились Вы, где учились? И почему именно расстановки?**

О. - Я познакомилась с методом в 2007 году, и он меня потряс. Наглядностью, простотой и очевидностью. А после – ещё и результатами.

Именно поэтому я пошла учиться в Московский Институт Консультирования и Системных решений. У нас половина преподавателей – иностранцы. И это потрясающий опыт, потому что немецкие, австрийские, голландские специалисты – они другие. У них другая энергия, другие формы работы и у них действительно есть чему поучиться.

Кроме того, на нашей программе есть обязательный минимум клиентских работ. Каждый участник должен за 2 года сделать не менее 6 работ в качестве клиента – то есть проработать свою семейную ситуацию. Это очень важно, а для многих психологов ещё и сложно. В нашей группе есть те, у кого за 2 года нет ни одной работы. Хотя они работают психологами и «лечат» других.

Но расстановки для меня – это только один из методов. Я также очень люблю арт-терапию, и активно использую её в своих женских тренингах и вебинарах.

**- Алексей, Ваша супруга производит впечатление такой открытой, с её сайта о ней можно узнать практически всё, а на Вашем сайте даже в разделе обо мне – о вас ничего нет совсем, там опять о жене. Вы прячетесь за её изящную спинку или самого себя так и не poznали?**

А. - Над сайтом жены работаю сейчас больше, чем над своим. Сейчас переходный процесс. Там на главной так и написано «Идёт реконструкция сайта и жизни!»).

Процесс роста в семье ступенчатый. Один поднимается, опираясь на поддержку другого. Другой поднялся – не лезет дальше. А подаёт руку стоящему снизу. Как-то так считаю пра-



вильным.

Сейчас меня иногда спрашивают – Вы муж Оли Валеевой? Раньше постоянно её спрашивали – Вы жена Алексея Валеева?

**- Алексей, предположим, что у Вас на сайте есть информация о каком-то тренере, а Вам довелось узнать, что он «не чист на руку». Этот тренер исчезнет с сайта?**

А. - Пока что чёткого механизма, как оценивать тренера или тренинг-центр на портале нет. Это одна из главных проблем. Портал больше отвечает задачам собрать воедино актуальную информацию о том, что происходит в сфере тренингов. Но не отвечает на вопрос, что говорят о тренингах участники. Какие лучше, а какие хуже.

Я понимаю, что это актуально было лет 5 назад. Сейчас актуально другое – скорость, независимость мнений, прозрачность оценок.

Сейчас идёт переходный процесс... По секрету для «Секретов крепкой жизни» - мы сейчас выходим по собственному желанию из проекта Самопознание. Фокусируемся на обучении, и ... развитии своего проекта - это будет сервис рекомендаций и выбора тренингов. Не каталог с 1546 тренингами, среди которых сложно выбрать что-то. А сервис, который помогает определить человеку на основании независимых отзывов, рейтингов и оценок тех, кто их посетил. Ведь многие знают, что на тренинги приходит от 70 до 100 % участников, которые доверились рекомендации или отзыву другого человека.

**- Ольга, почти все Ваши статьи, так или иначе, касаются проблемы отношений в семье, Вы занимаетесь расстановками, помогая людям также решать семейные проблемы. Как Вы думаете, почему у многих, или практически у всех непременно возникают сложности в этой сфере?**

О. - Нас учат чему угодно. Таблице умножения, химическим реакциям, историческим датам. Но ни в одной школе не учат строить семьи.

Никто не учит девочек, как создавать уют в доме, как воспитывать детей, как увеличить свою женскую энергию и вдохновить мужа. Нам с детства внушают, что нужно учиться быть самостоятельной и независимой «на всякий случай». Что сильная женщина заслуживает уважения. И при этом никто не говорит, как женщина может стать счастливой – а это уже совсем другая стратегия.

Никто не учит мальчиков нести ответственность за свою семью. Мама опекают сыновей до преклонного возраста и не дают им возможности для того, чтобы стать мужчиной. Не дают отцам воспитывать мальчиков. А ведь мужчина может стать мужчиной только при мужском воспитании.

Не учат нас общаться, строить отношения, принимать друг друга.

А при этом семья – это основа жизни. Больше всего времени и отношений связаны с нашей семьей. Самые важные события происходят в семье. И самый большой потенциал развития и роста – также в семье.

Я пытаюсь исправить это – насколько в моих силах. В большей степени – собственным примером (ведь это самый эффективный способ научить других)



**- Проблемы в семье семью сплачивают или наоборот? От чего это, а может и от кого (на ваш взгляд зависит – в вашей семье ведь были сложные периоды и трагедии, и вам удалось их преодолеть)?**

О.- Это зависит от людей, от того, насколько они хотят быть вместе. Когда молодожены расписываются в ЗАГСе, их не спрашивают, готовы ли они вместе проходить трудности? Их просто спрашивают – согласны ли вы стать мужем и женой.

А когда пара венчается в церкви, там уже другие обеты. «Быть вместе в богатстве и бедности, болезни и здравии, пока смерть не разлучит нас». Это более серьёзный обет.

Потому что быть вместе в богатстве и здравии – легко. Хотя даже такую жизнь не все выдерживают.

В нашей семье важную роль сыграли ведические знания, которые пришли к нам в сложный период и помогли многое изменить. Именно поэтому я сейчас стараюсь распространить эти знания. Я вижу, что они реально помогают и меняют отношения.

Очень многое изменило венчание. Это был очень важный шаг признания того, что мы готовы прожить эту жизнь вместе. И не искать других вариантов.

Как сказала одна пара, прожившая вместе более 50 лет: «В наше время ещё было принято чинить то, что сломалось».

А.- Вопрос куда стремиться, и какие цели у семьи. Это как вершина, за которую зацепился. Если думаешь: «может это не тот человек, я могу найти лучше, смену партнёра и всё будет легче и проще». Тогда ты меняешь зацепку несколько раз и в какой-то момент срываешься. В очередной раз, с другим человеком, не поменяв подход – всё случается также. Ведь самая главная проблема не человек – а мысли о том – тот ли это человек или не тот. Некоторые так всю жизнь и живут.

Если про себя, то вначале я ещё сомневался. Сейчас всё встало на свои места, и жить стало проще и веселее. Мне книги Стивена Кови в этом очень помогли.

**- У вашей семьи есть какие-то принципы питания?**

О.- Я вегетарианка уже более 20 лет. Однажды мама взяла меня на рынок. И я увидела, откуда берутся котлеты. С тех пор – как отрезало.

С недавних пор – почти год – я перестала есть яйца. По той же причине.

Основа моего рациона – фрукты и овощи. И сладости, которые должны быть неизменно в

рационе любой девочки.

А. - Я не вегетарианец, но с какого-то момента я перестал есть мясо. Иногда ем - несколько раз в месяц. Процесс был такой - сначала Оля со мной боролась - не готовила, смотрела косо. Потом её борьба поутихла, а я перестал сопротивляться. Попробовал, организм стал отвыкать. С какого-то момента я стал прислушиваться к своим ощущениям в мясных отделах. Сначала было дикое желание, и я его подавлял. Потом перестал сопротивляться и если хотел - покупал. Так стало ещё проще. Так же с алкоголем. За последние 2 года перестал пить ранее любимое пиво.

**- Многие мечтают о любимой работе и наличии при этом достаточного количества свободного времени для себя и семьи - у вас, как я понимаю, эта мечта сбылась. Какая мечта следующая?**

А. - Мечта и цель - свой дом. Ещё мечтаю создать крепкую команду единомышленников, реализовать с ней несколько проектов, «лежавших ранее на полке» и ждавших своего часа. Многие про то, как сделать жизнь интереснее и легче.

Чем глубже погружаешься в любимое дело, тем становится прозрачнее и яснее видны проблемы и сложности других в этой сфере. Решение проблем, за которые люди готовы платить и говорить спасибо.



О. - Свой дом. Путешествия. Книги. Раскрытие потенциалы наших детей. Ещё ребятишки. Возрождение культуры в мире вокруг.

**Блиц:**

**- Женская красота - это...**

О. - Умение любить.

А. - Женственность в широком понимании.

**- Мужская красота - это...**

О. - Умение брать ответственность.

А. - Ответственность и решительность.

**- Ольга, у вас есть няня или Вы успеваете всё сама?**

О. - Нет ни няни, ни бабушки, ни детского сада. У успеваю всё сама. С помощью любимого мужа.

**- Вы любите готовить?**

О. - По настроению.

А. - Готовить для других да, редко и оригинально.

**- Любимое блюдо?**

О. - Пицца и паста (вегетарианская)

А. - Сейчас грибной суп-крем со сливками, посыпанный свежей зеленью.

**- Занимаетесь спортом и каким?**

О. - По утрам с девочками занимаемся йогой и танцами.

А. - Баскетбол, тренажёрный зал, плавание.

**- Самая любимая работа, так скажем, из прошлой, дотренинговой жизни?**

О. - Промоутер чайной компании. Университет. Командировки. Отличный коллектив. Было весело.

А. - Помощник руководителя аптечной сети в Чите. Развитие сети. Разные сферы. Нестандартные решения.

**- Любимое место в Петербурге?**

О. - Парк 300-летия Петербурга.

А. - и Таврический сад.

## У ПРОШЛОГО - ОДИН ПУТЬ, У БУДУЩЕГО - ТЫСЯЧИ

Виолетта Полицова- парапсихолог, доктор психологии

«Лучший способ предсказать будущее – это его придумать». Алан Кей

Вряд ли кому-либо надо объяснять, что мысль материальна. Подсознательно мы это знаем, но часто совершенно не учитываем. Всё во Вселенной состоит из сгустков энергии. И мысль, как направленный сгусток энергии, способна воздействовать на всё, что происходит в мире. Используя силу воображения, можно приобрести то, чего вам не хватает: здоровье, спутника жизни, прочное финансовое положение.

Я не раз слышала от своих пациентов возражения: «Но не все же наши желания и мечты исполняются...» Значит, плохо мечтали. Для того чтобы мечта стала реальностью необходимо быть уверенным, что она сбудется, отмести мысленно все преграды, стоящие на пути, и визуализировать, то есть «проиграть» всю картину заранее. А для этого вам, прежде всего, надо быть тем, кем вы в действительности являетесь, затем делать то, что желаете делать, чтобы иметь то, что хотите иметь.

Вам надо представить себе, что вы уже тот, кем хотите быть. Что вы уже счастливы, вас уже любят, вы уже здоровы и богаты. Вот это и есть проигрывание картинки. Форма всегда следует за мыслью о ней. Дизайнер вначале мысленным взором видит, например, изящный стол, затем рисует его, а потом уже стол появляется в реальности. Созданная вначале лишь в воображении форма реализуется на физическом уровне.

Интересна тема программирования в стихах. Многие творческие личности именно в произведениях создавали своё будущее. К сожалению, заложить программу можно как положительную, так и отрицательную - трагическую. М.Ю. Лермонтов в стихотворении «Сон» изобразил себя убитым на Кавказе:

В полдневный жар в долине Дагестана  
С свинцом в груди лежал недвижим я...

Не прошло и года, как именно такая смерть постигла поэта, и именно там, где он описал.

Достаточно представить всё, как будто это происходит в реальности, и это произойдёт.

Я это знаю с тех пор, как себя помню. И использую в своей практике. За два года до



рождения своего сына и за год до знакомства с его отцом я написала стихи, посвящённые будущему ребёнку, ясно представляя, каким он будет:

...Мальчик, как мальчик, карие глазки,  
Носик в веснушках, хохол на макушке.  
Много мальчишек повсюду таких,  
Но мой сынишка дороже всех их...

Сейчас сын уже взрослый, но у него с детства остались веснушки, а хохол на макушке присутствовал всегда, как я и запрограммировала в своих стихах.

Известны случаи, когда артисты, играя трагические роли, программировали себе подобную участь. Александр Михайлов, приступив к репетициям спектакля «Смерть Иоанна Грозного», почувствовал себя плохо. По совету своего духовника он отправился в монастырь, где хранились документы о царе Иоанне и узнал, что все артисты, сыгравшие эту роль, вскоре умирали. Александр 6 раз отыграл спектакль под этим названием. А вскоре поехал на дачу, по дороге у него хлынула горлом кровь. Рядом был друг, который быстро отвез его в больницу. Михайлов вылечился, вновь вышел на сцену, но через несколько дней снова заболел: заворот кишок, потребовалась операция. Название спектакля изменили: «Царь Иоанн Грозный».

А вот Барбра Стрейзанд не могла устроить свою личную жизнь, пока играла на экране роли одиноких женщин. И только, когда у неё появились роли преуспевающих, оптимистичных героинь, она и сама стала счастливой.

Английский писатель Чилл в 1896 году

опубликовал рассказ о преступниках, которые бесчинствовали в Европе: уничтожали семьи, сжигали трупы, считая многих людей не пригодными для продолжения рода. Рассказ Чиела назывался «СС», предвосхищая жестокость и зверства служб германского рейха. Что это? Программирование или предсказание трагической гибели нескольких сотен людей?

Никогда не следует забывать, что «у прошлого – один путь, а у будущего их тысячи». Мечтайте о хорошем, стремитесь к своей мечте! И прочь негативные мысли и страхи! Ставьте на негативных мыслях чёрный крест и с усилием, с полной верой отшвыривайте их от себя, тогда они не реализуются.

Мысли, как и слова, надо контролировать. Не помешает и написать программу того, что вы хотите получить для себя в будущем: достойную работу, здоровье (если вы больны), взаимную любовь, путешествия в дальние страны и прочее. Если получится, выразите ваши желания в стихотворной форме. Попробуйте, и вы увидите - работает!

*Статья из книги В. Полынцовой «Окно в невидимый мир, или Как управлять знаками судьбы».*

**Здоровую ли воду ты пьешь?**  
Принеси 2 литра воды в чистой таре, и мы ответим!

Эколого-аналитическая лаборатория  
**НОУ ДПО «ИПК ПРИКЛАДНАЯ ЭКОЛОГИЯ»**



Анализ воды из вашего колодца, пруда, бассейна, водопровода, артезианской скважины, родника, а также почвы вашего садового участка  
Определение параметров воды: азот, взвеси, жесткость, рН, железо, кальций, магний, медь, нефтепродукты, свинец, фенолы, фосфор, фтор, хлор и др.

Санкт-Петербург, Лиговский просп. 50, корп 15  
Тел.\факс (812) 640-49-81



## **Виолетта Полынцова - парапсихолог, доктор психологии Международного Университета**

- Диагностика и снятие негатива любой сложности, защита
- Предсказания на Магических картах 99%
- Сеансы реинкарнации
- Обряды ведунов, ритуалы Магрибских старцев на любовь, семью, финансы, бизнес
- Ладанки из бересты на привлечение удачи, обереги с африканской коброй (эксклюзив)
- Возвращение пропавших людей, устранение зависимости, возможна работа по фото
- Обучение

[www.veduniya.ru](http://www.veduniya.ru)

**т. 8-921-913-56-10, 8-911-219-62-13**

**(с 10 до 20 ч.)**

Свид. №39750 от 24.11.1999г.

# 15 - 18 сентября *эко-ретрит* «ОЗДОРОВЛЕНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ, ОМОЛОЖЕНИЕ» и системное программирование будущего «МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ОГНЯ»

Для участников в рамках эко-ретрита будет проведено системное программирование своего будущего «Магическая сила Огня» на Месте Силы в Опполе. Даже небольшая пауза - это как раз то, что нужно, чтобы набраться новых сил и переосмыслить приоритеты. Оппола - это хутор в Карелии - место приверженцев активного отдыха, поклонников расслабляющих процедур и любителей чистого воздуха вместе с целебной водой. Оппола - уникальное место, где сочетаются оздоровление, эффективные методы релаксации и преобразования. Здесь предлагаются уникальные программы по йоге, цигун и боевым искусствам, свансы ароматерапии, медитации, паровая баня и киносеансы с последующим психоанализом сюжета.

В свободное время вы можете насладиться велосипедной поездкой или прогулкой по живописным карельским холмам. Всего за одну неделю вы сможете обрести вес, попробовать себя в единоборствах, очистить и оздоровить организм, восстановить силы и духовное равновесие. Окунитесь в мир уединения и ни с чем не сравнимую атмосферы своего возрождения.

Системное программирование своего будущего "Магическая сила Огня" для исцеления, привлечения денег и удачи. Чтобы устранить следствие болезни или неудачи, нужно разобраться в их причинах - потери гармонического резонанса с Силой Благополучия. Системное программирование своего будущего "Магическая сила Огня" объединяет нити, ведущие к воспоминанию Начала Сотворения Мира и всеобщего счастья, возвращает потерянную силу и гармонию.



*Ретрит проводит  
А.Левшинов –  
автор методик и книг по йоге,  
специалист  
по трансформации сознания,  
психолог.*

***Количество мест  
ограничено***

**Телефоны для записи:  
(812) 717-35-58 С.-Петербург  
8-926-220-62-26 Москва  
[www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru)**

*Творческие встречи* **АНДРЕЯ ЛЕВШИНОВА**  
**в Москве и Петербурге**  
*Медитации, активное долголетие и сверхвозможности*



**Санкт-Петербург:**

**13 сентября**

м. «Восстания»,  
Культурный центр «На пушкинской», ул. Пушкинская д.9

**14 сентября**

(м. Парк Победы, гост. «Россия», пл. Чернышевского, д. 11А,  
конференц-центр «Буржуа», вход с Варшавской ул.,  
Зал «Александр II»

**13 и 14 октября**

тел. (812) 717-35-58  
8-921-977-52-41

**Москва:**

**6 и 7 сентября**

гостиница «Бега», Беговая аллея, д.11

**4 и 5 октября**

тел. 8-926-220-62-62

*Андрей Левшинов*

писатель, доктор психологических наук, доктор философии, мастер йоги,  
специалист по оздоровлению и успеху

[www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru)

*Эдуард Боголюбов- психолог, создатель авторских оздоровительных программ.*

## ЧЕЛОВЕК НОВОЙ ЭРЫ

*...»- Бедняга Флетч! Не верь глазам своим! Они видят только преграды. Смотреть - значит понимать, осознай то, что уже знаешь, и научишься летать».*

*...»- Прежде всего, - медленно проговорил он, - вы должны понять, что чайка - это воплощение идеи безграничной свободы, воплощение образа Великой Чайки, и все ваше тело, от кончика одного крыла до кончика другого - это не что иное, как ваша мысль».*

**Ричард Бах, «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»**

В этой статье затрону до боли избитую тему: возможно ли достижение человеком бессмертия или, как минимум, значительного увеличения продолжительности его жизни?

До недавнего времени я очень сильно в этом сомневался, но сегодня считаю: «Да, возможно!» Для начала процитирую двух Великих Русских Мистиков: Порфирия Иванова и К.Э. Циолковского.

Циолковский считал, что в будущем человек видоизменится настолько, что станет «небывалым разумным животным» - лучистым существом. Вот как он описывал его облик:

«Особенное животное. В него не проникают ни газы, ни жидкости, ни другие вещества. Из него так же они не могут удалиться. Животное только пронизывается лучами света... Таким образом, наше животное получает всё необходимое для жизни. Пища... и кислород претворяются в ткани животного... Крутоворот совершается вечно, пока само животное не разрушено.

... Такое животное... получается из яйцеклетки, последняя развивается в подходящей питательной среде... растёт, дышит, достигает максимального роста, оплодотворяется..., затем понемногу преобразуется... Теряет потовые железы, лёгкие, органы пищеварения, покрывается непроницаемой кожей, одним словом, изолируется от окружающей среды и становится тем необыкновенным существом, которое мы описали Оно живёт только солнечными лучами,



не изменяется в массе, но продолжает мыслить и жить как смертное или бессмертное существо. Такое сформированное существо уже может обитать в пустоте, в эфире, даже без тяжести, лишь бы была лучистая энергия».

Порфирий Иванов считал, что человек может и должен быть бессмертным. В Природе есть силы, которые могут сохранить человека. Но их нужно завоевать; а для этого необходимо работать над собой по «системе»: сначала научиться сохранять своё здоровье, затем развить своё сознание и только после этого выйти на тот уровень, где смерть уже не будет властна над нами. О форме же, в которой будет осуществляться это бессмертие, Иванов говорит весьма своеобразно: «Человек лёгким станет, своим лёгким зонтом в воздух себя подымет, говорить не будет, виден не будет и будет везде». Такой человек потеряет свой традиционный облик и превратится в некое сверхсущество, выйдет на путь богочеловечества.

Последователи религиозно-мистических учений (святые подвижники) добивались в своей жизни максимум того, что их тела после смерти становились неподвержены тлению. Такой путь, на мой взгляд, малоэффективен, т.к. тот аскетический образ жизни, который многие из них вели, не приводил даже к увеличению продолжительности их жизни.

Как я вижу трансформацию человека в совершенно новое существо, наделённое необычайными сверхспособностями и способное существовать сотни, а возможно и тысячи лет:

Начало трансформации должно идти с восстановления энергетического потенциала, и его дальнейшего постоянного увеличения (Энергосиловое упражнение и энергетическая гимнастика Гермеса). Результатом данной практики должен стать переход на энергетическое питание с полным отказом от употребления пищи и воды (пример из современности Зинаида Баранова). Затем постепенный переход на энергетическое дыхание с использованием одноименного упражнения.

Параллельно с восстановлением энергетического потенциала трансовыми тренировками добиваемся развития космического сознания, полного контроля над эмоциональной и мыслительной сферой. Результатом чего должен стать полный отказ от каких бы то ни было пристрастий и эмоций, как отрицательных, так и положительных. Присутствие негативных мыслей - недопустимо. Единственное чувство, остающееся при этом - Любовь.

Добившись «космического сознания» трансформируем физическое тело в Тело Света (доводим уровень вибраций каждой клетки до уровня вибраций света), после чего трансформация в Человека Новой Эры - закончена. Человек Новой Эры - это не богочеловек, хотя кто-то именно так и называл бы его. Это всего лишь цель эволюционного развития.

Весь этап трансформации занимает всего несколько лет. За этот период человек избавляется от любых заболеваний, приобретает самые невероятные сверхспособности и сможет жить неопределённо долго. Согласно легендам в таинственной стране Шамбале живут «люди» которым более 5000 лет... На мой взгляд, это достижимо. Вот только нужно ли это большинству?

...»Почему труднее всего на свете заставить птицу поверить в то, что она свободна, - недоумевал Джонатан,

- ведь каждая птица может убедиться в этом сама, если только захочет чуть-чуть потренироваться.

Почему это так трудно?»

Ричард Бах,

«Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

**8-11 сентября** *Выездной ретрит*

## «ОЧИЩЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ»

*В программе ретрита:*

- утренняя практика йоги
- тантра-йога, йога с партнером
- баньный очистительные процедуры
- баньный ритуал омоложения
- очищающее питание
- омолаживающий режим дня
- паровая арома-баня
- термо-йога
- омолаживающие аромарелаксации
- силовые очищающие тренировки
- элементы боевых искусств
- подземные медитации



**Легендарный Оупол**  
«Оппола»



*Ретрит проводит*  
**Александр Орешкин**  
специалист по традиционным системам оздоровления и баньным очистительным процедурам, закончил курс классической йоги Андрея Левшинова, занимается рукопашным боем.

Оппола - это удивительное и легендарное место, даже простое пребывание там дарит человеку огромный запас сил и энергии. Место пронизано природной омолаживающей энергией, вокруг на много километров - никого, что создаёт неповторимое ощущение единения с силами созидания и оздоровления.

Уединённый отдых на природе, размеренный и в то же время оздоровляющий режим дня, всего за несколько дней уйдут все стрессы и напряжённость, появится ясность мыслей и, главное, желание жить, идти вперёд, радоваться и творить.

**Телефоны для записи:**  
(812) 717-35-58 С.-Петербург; 8-926-220-62-26 Москва  
[www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru)

Автор аудиопрограмм "Сеансы здоровья" и развивающего курса "Комплекс Ведуна" **Эдуард Боголюбов** проводит 1 и 2-х дневные семинары "Секреты развития сверхспособностей" **В Санкт-Петербурге, Москве и других городах.**

Теоретические и практические занятия по темам:

- Силовой гипноз.
- Ясновидение.
- Ауровидение и энергоинформационное целительство.
- Телепатия.
- Отключение левого полушария мозга.
- Быстрочтение и иностранные языки.
- Погружение в прошлые жизни.
- Внутренний Учитель.
- Психodelия.
- Омоложение.
- Зарабатываем деньги с помощью феноменов.



**Проведение семинаров по мере комплектования групп (от 3 до 10 человек).**  
**График может быть подстроен под вашу группу.**

Заявки принимаются по телефону в СПб +7 (812) 982-21-66  
Более подробную информацию вы можете узнать на сайте "Сеансы здоровья" ([www.seansi-zdorovja.ru](http://www.seansi-zdorovja.ru))

## АИСТЫ, КАПУСТА, МАГАЗИН или ОТКУДА Я ПОЯВИЛСЯ НА СВЕТ

Сколько неловкости, неудобства и смущения испытывают родители, когда ребёнок обращается к ним с вопросом о том, откуда он появился на свет. Родители задают вопросы психологам, спрашивают совета на форумах в Интернете, ищут книги, с помощью которых можно было бы объяснить ребёнку «про Это». Давайте вместе поразмышляем и сформулируем основные идеи о том, как же лучше всего отвечать на такие вопросы нашим детям.

*Из воспоминаний участницы родительского тренинга: «Мой сын Миша пришёл из садика в 5 лет и спросил: «Почему у тёти такой живот и как к ней туда попал ребёнок?» Я хотела ему объяснить «завуалировано», но он перебил меня - «Это мальчик девочке пиписку засовывает? Так я сам это знаю! Вы с папой тоже должны это делать, да? А можем ли мы мама с тобой это делать»? Я сказала: «Ну нет, Миша, будешь потом это делать с молодой красивой девушкой», а он мне: «Так ты мама и есть молодая красивая девушка»...*

### **Постарайтесь не отмахиваться от вопросов ребёнка.**

Ответы родителей вроде «Вырастешь – узнаешь», «Ещё рано тебе об этом знать» и т.д. формируют у ребёнка отношение к этой теме как некой запретной, непохожей на все остальные, какой-то особенной и почему-то недоступной. Возникает мысль: «Почему на другие вопросы мама с папой отвечают легко, подробно, иногда весело, а на этот вопрос – уходят от ответа, теряются, меняют тему, отмахиваются...?» Рождается внутренне напряжение. Так уж создана наша психика, что если мы не получаем информацию на важный для нас вопрос, идёт постоянный поиск нужного решения, подсознательно или сознательно эта тема продолжает нас беспокоить.

Поэтому, когда ребёнок получает понятный ответ на свой вопрос – он успокаивается, и тема на какое-то время перестаёт его волновать. Либо рождаются дополнительные вопросы и при условии, что он получает на них ответ – тема, опять таки, для него закрывается.



Если же он получает неясный, размытый ответ, который только рождает дополнительные фантазии и догадки, или если от него просто отмахиваются, то вопрос продолжает волновать, и поиски ответа на него будут вестись в других направлениях.

Неужели для родителя будет лучше, если кто-то где-то расскажет ему всё в каком-нибудь искажённом или неприличном виде?

### **Постарайтесь не рассказывать ребёнку сказки про аиста, магазин и капусту.**

Чего только не придумывают родители, чтобы избежать обсуждений с ребёнком этой темы! Известные нам аист, капуста и магазин – это цветочки по сравнению с тем, в какое заблуждение мы, взрослые, вводим наших детей.

*Некоторые дети уверены в том, что: дети рождаются от поцелуя; от секса дети рождаются дебилами; для зачатия необходимо, чтобы мама и папа плюнули в стаканчик... и через некоторое время появится малыш!; от секса только большие дети рождаются, а я - только от любви и дружбы!;*

маме отрезают кусок живота, чтобы малыша вытащить, а потом этот кусок как крышку на банку на живот закручивают.

Поверье, что аист приносит детей, было распространено у западных славян. Детям рассказывали, что нужно поставить на окно тарелку с сыром, чтобы Аист принёс ребёнка. Дети просили аиста принести им братика или сестричку, например, в Белоруссии: «Буську, буську, принеси мені Маруську!» (Бусел в переводе с белорусского – аист). В Белоруссии во время празднования рождения ребёнка в дом приходил ряженый аистом и поздравлял родителей с новорождённым. Представления об отношении аиста к деторождению связаны с фаллической символикой его клюва, которая проявляется, в частности, в поведении ряженного аистом в рождественской обрядности, когда он клюёт своим клювом девушек.

В любом случае, все эти неправдоподобные истории – это временный ответ, который прослужит недолго. Рано или поздно ребёнок узнает правду, и его может постигнуть разочарование в том, что родители так долго его обманывали. Или понимание того, что это настолько неприлично, что папа с мамой не захотели ему об этом говорить. Таких деток могут высмеивать другие дети, которые давно уже знают всю правду, и такие случаи нередки.

**Ребёнок сам спросит вас о том, что его больше всего интересует.**

Отвечайте ровно столько, сколько спрашивает вас ребёнок. Постарайтесь, чтобы ваш ответ лучше всего подходил именно к заданному им вопросу.

Не стоит рассказывать всё «от и до». Если вы создадите условия для доверительного и тёплого общения, и ребёнок будет знать, что может обратиться к вам с любым вопросом, он обязательно спросит вас о том, что его больше всего волнует, даже если он и не спросил обо всём сразу.

Важно также, чтобы ответы, которые вы даёте, были адаптированы к возрасту ребёнка. В 3-4 года детям часто достаточно информации о том, что малыш сначала вырос у мамы в животике, а потом оттуда появился на свет. Такой ответ правдив, и не содержит в себе особых подробностей, которые ребёнку в этом возрасте вряд ли интересны. Хотя, есть и исключения.

Сеня, 4 года, несколько дней обдумывал эту информацию и, наконец, спросил у

мамы: «Мама, ты что, съела меня что ли?». Конечно, если ребёнку такого ответа недостаточно и появляются новые вопросы – значит, нужно на них отвечать.

В 5-6- лет дети уже, как правило, имеют представление о том, что они отличаются от своих сверстников противоположного пола, и ответ можно уже давать более подробный, варианты таких ответов будут приведены ниже. Ну и, конечно, если такой вопрос возник у ребёнка 7-ми и старше лет, тут уже нужно постараться ответить как можно подробнее и правдивее.

Бывает, конечно, когда в семье есть темы, на которые не принято говорить, и ребёнок это интуитивно, бессознательно чувствует. В этом случае он, скорее всего, к родителям со своими вопросами не пойдёт. Или бывает, что родителям по каким-то личным причинам трудно говорить доступным языком на эту тему, хотя они бы и хотели, но совершенно не знают как. Здесь можно посоветовать не пускать всё на самотёк, а предоставить ребёнку возможность узнать об этом в доступной форме из хорошей книжки. Можно посоветовать книгу А. Аударина и М. Путниньш «Откуда берутся дети?» В книге очень хорошие иллюстрации в отличие от имеющихся вариантов других похожих изданий, и текст выстроен как диалог между папой, мамой, и их детьми - братом с сестрой, которые задают вопросы родителям. С психологической точки зрения это хорошая книга. Текст доступен и для прочтения ребёнком самостоятельно.

**Важно помнить то, в каком тоне мы рассказываем ребёнку о том, как он появился на свет, с каким состоянием, настроением, с какими чувствами – это самое главное!**

Когда ребёнок рождается в этом мире, он ничего не знает о том, что такое хорошо и плохо, что такое стыдно и неприлично – ему всё интересно, он открыт всему новому и неизведанному. Ребёнок с самого раннего детства с интересом изучает своё тело. Естественно и любопытство малышей к своим гениталиям. Собственное тело также удивительно, как всё остальное, и в какой-то момент приковывает внимание. Наша реакция на это должна быть спокойной и дружественной, потому что всё, что мы об этом скажем и как среагируем, откладывается в бессознательной памяти малыша. Главное на этом этапе - не пугать ребёнка

и не стыдить его. Ведь его отношение ко многим вещам будет у него формироваться, исходя из той культуры, в которой он растёт и из отношения его родителей к тем или иным сторонам жизни.

Интересно, почему родители избегают говорить на тему появления ребёнка на свет со своими детьми? Почему это так не просто нам, взрослым? Задавали ли вы себе внутренне вопрос: «А чего я боюсь? Что меня останавливает? Из-за чего волнуюсь? Что хочу предотвратить?»

Мы, взрослые люди, несём за плечами багаж своего опыта и знаний, связанного с сексуальными отношениями, и для нас процесс зачатия непременно связан с сексуальными отношениями между мужчиной и женщиной. Поэтому, мы, наверное, хотели бы оградить наших детей от преждевременной информации об этой части взрослой жизни, что верно. Именно поэтому при ответах на вопрос ребёнка о его появлении мы можем испытывать стыд, неловкость, стеснение, неудобство – и всё это наше состояние относительно этой темы ребёнок чувствует и впитывает на интуитивном уровне. Происходит передача эмоционального отношения к этому вопросу от родителей к ребёнку.

Но дело в том, что в вашем ответе о процессе появления ребёнка на свет нет никакого секса! Ребёнок просто не знает, что это такое! Не забывайте – вам известно многое об этом – ему практически ничего! Постарайтесь это осознать. Он любопытен, удивлён, заинтригован – он абсолютно открыт новому знанию. Ваш ответ просто приоткрывает для него величайшее Чудо Сотворения, Зарождения новой жизни и Рождения её на свет, которые придумала природа. Именно с таким чувством и стоит поведать ребёнку об этом. Нет там сейчас для него никакого секса в нашем взрослом понимании этого слова.

***И всё же: что именно отвечать?***

Вот примерные ответы на те вопросы, которые могут задавать нам дети:

- *Где я жил до того как родился?*
- *У мамы в животике.*
- *А как я туда попал?*
- *Соединились вместе мамино и папино семечки и в одну новую семечку – это ты.*
- *А как семечка попала к маме в живот?*

**- *Когда мама и папа спят вместе, они обнимаются, прижимаются друг к другу и так семечки встречаются.***

**Другой вариант, более подробный:**

- *У папы и мамы есть отличия, ты, наверное, это заметил (а) давно. Природа создала нас разными. У папы есть такая мужская часть тела, которой у мамы нет. А у мамы тоже есть что-то, чего нет у папы – это проходик, по которому папа передаёт маме своё семечко и из которого малыши потом выходит, когда вырастет в животике совсем большой. Когда папа и мама хотят, чтобы у них был малыш, они ложатся спать, обнимаются, и папа чтобы передать маме своё семя, очень аккуратно заходит своей мужской частью в мамин проходик. Папино семя маме передаётся, там папино семя и мамина клеточка соединяются вместе, и в животике из этой новой клеточки начинается расти малыш. (Так как у детей дошкольного и младшего школьного возраста превалирует конкретное мышление над всеми другими видами, лучше ребёнку объяснить, что такое клеточка, чтобы детям не представлялась тетрадная клеточка или маленькая звериная клетка).*

**- *А как малыш выйдет из живота?***

- *У мамы есть три дырочки – из одной она писает, из другой ходит по большому, а третья дырочка – специальная природой придумана, чтобы малыш оттуда мог выйти, когда настанет время.*

**- *А как малыш такой большой из мамы выходит?***

- *А специальный проходик, который когда малыши выходит из мамы, становится большим, а потом снова становится очень маленьким.*

Все эти ответы вы можете адаптировать на ваш вкус, возможно, заменив теми словами, которые принято использовать в вашей семье. Старайтесь в своих объяснениях использовать такие глаголы как «сотворил», «создал», «зародился», «придумала природа». Если вам удастся создать для ребёнка принимающую и доверительную атмосферу, он всегда будет знать, что сможет прийти к вам со своими проблемами и самыми разными вопросами, что вы всегда готовы говорить с ним о том, что его волнует, что для вас не будет существовать запретных тем. Удачи вам!

## ВОЛШЕБНАЯ СИЛА



**Андрей Левшинов** - писатель, психолог, практикует йогу с 1982 г.

На первом этапе надо научиться сидеть в покое. Эта практика не секретная и широко распространена. Если научиться просто сидеть в покое в нужной позе, расслабившись, то здоровье улучшится, а это важный способ воспитания ума и тела. Для практикующих йогу подойдёт любая медитативная поза, а обычный человек может просто спокойно устроиться на стуле или в кресле. Главным условием этого этапа является полное расслабление и уменьшение потока мыслей в голове. В идеале в сознании должна остаться всего одна мысль: «Я просто сижу».

После освоения этого психофизического состояния можно двигаться дальше. Обычно человек прикладывает имеющуюся у него силу во время фазы выдоха. Так происходит во всех спортивных упражнениях и во время речи. Вы совершаете вдох и потом с усилием говорите. Цель упражнения йоги, которое будет описано ниже, состоит в том, чтобы позволить вам быть сильнее в два раза, то есть даже во время вдоха совершать силовые действия или излучать психическую силу.

Сядьте в удобную позу и достигните состояния покоя и безмыслия. Теперь начните представлять, что во время вдоха вы наполняетесь энергией, а на фазе выдоха она разливается по всему телу. На отработку этого состояния уйдёт некоторое время, но не старайтесь перепрыгнуть через этот этап, а сделайте его стабильным и устойчивым.

*Каждый человек хочет стать сильнее и для этого прикладывает много усилий. Самые популярные методики связаны с физическими упражнениями и поднятием тяжестей. Но в этих случаях не учитывается психическая сила, сила эмоций, сила души. В йоге давно разработаны технологии, которые позволяют увеличить главный источник энергии, питающий любую силу, будь то физическая сила или более тонкую психическую силу. Как это делается, мы сейчас разберём.*

Итак, вы освоили два этапа увеличения внутренней силы: состояние покоя и безмыслия и наполнения энергией во время вдоха. После этого начните во время вдоха поднимать руки через стороны и опускать их на фазе выдоха. Чем спокойнее ваше сознание, тем эффективнее будет это упражнение. Освоив ощущение вдоха и преодоления силы тяжести рук за счёт вливающейся с вдохом энергии, далее можете поднимать и опускать руки, держа в них лёгкие гантели.

Регулярно совершая это упражнение, вы не только станете сильнее во многих видах спорта, но и освоите загадочную психическую силу, которая для многих представляется своего рода волшебством.

### Магазин для профессионалов



ДСИ "Зенит"  
ул. Бултерова 9  
ст. метро "Академическая"  
тел. 89118456749

Экипировка для футбола и футзала

# КИНОКЛУБ ОБЩЕНИЯ

Начало в 18:30 час.

*с чаепитием*

## 2 сентября «Тибет»

Тибетское нагорье занимает четверть всей территории Китая. Его южная граница проходит через самую высокую на планете горную систему - Гималаи. Тибет сохранил свою уникальность, ведь его жители исповедуют буддизм более тысячи лет.

## 9 сентября «Шангри-Ла»

Под клубящимися облаками, в отдаленной юго-западной провинции Юньнань, находится загадочное и легендарное место с могучими реками и непроходимыми джунглями - потерянный рай - Шангри-Ла.

## 16 сентября «Потерянный ковчег»

Три тысячи лет тому назад Ковчег был доставлен в Иерусалим, где почитался как самая святая из святых реликвий.

## 23 сентября «Гавайи»

Отправьтесь в кругосветное путешествие вместе со знаменитым спортсменом-экстремалом Уилом Гедом. Подняв искусство киносъемки на невиданный уровень, он превратит знакомство с природными чудесами Земли в самое захватывающее приключение в вашей жизни!

## 30 сентября «Настоящие герои»

Почему самые обычные люди готовы совершать самые безумные и опасные поступки? Рискуя жизнью, человечество приобретает новый опыт и новые знания.

## 7 октября «Большой каньон»

Отправьтесь в кругосветное путешествие вместе со знаменитым спортсменом-экстремалом Уилом Гедом. Подняв искусство киносъемки на невиданный уровень, он превратит знакомство с природными чудесами Земли в самое захватывающее приключение в вашей жизни!



С.-Петербург, ул. 4 Советская, д. 31, тел. (812) 717-35-58

# 24-30 октября *эко-ретрит* «ОЗДОРОВЛЕНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ, ОМОЛОЖЕНИЕ»

Пауза продолжительностью даже в неделю - это как раз то, что нужно, чтобы набраться новых сил и переосмыслить приоритеты.

Оппола - это хутор в Карелии - место приверженцев активного отдыха, поклонников расслабляющих процедур и любителей чистого воздуха вместе с целебной водой.

Оппола - уникальное место, где сочетаются оздоровление, эффективные методы релаксации и преображения.

Здесь предлагаются уникальные программы по йоге, цигун и боевым искусствам, сеансы ароматерапии, медитации, паровая баня и киносеансы с последующим психоанализом сюжета. В свободное время вы можете насладиться велосипедной поездкой или прогулкой по живописным карельским холмам.

Всего за одну неделю вы сможете сбросить вес, попробовать себя в единоборствах, очистить и оздоровить организм, восстановить силы и духовное равновесие.

Окунитесь в мир уединения и ни с чем не сравнимую атмосферы своего возрождения.



**Легендарный хутор  
«Оппола»**

*Ретрит проводит*

**А.Левшинов –**

*автор методик и книг по йоге,*

*специалист*

*по трансформации сознания,*

*психолог.*

***Количество мест  
ограничено***



**Телефоны для записи:**  
**(812) 717-35-58 С.-Петербург**  
**8-926-220-62-26 Москва**  
**[www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru)**



**Андрей Левшинов** - писатель, психолог, практикует йогу с 1982 г.

*Ниже приведены ответы на часто встречающиеся вопросы, но каждый случай уникален и может потребоваться персональная консультация. Для более точной личной рекомендации записывайтесь по тел. (812) 717-35-58 или 8-926-220-62-62*

**- Как быть, если муж, приходя с работы, постоянно ноет и жалуется?**

- Понять, что в эти моменты он видит в вас мать, а не жену - любимую женщину. Осознать, что его внутренней энергетике не хватает для исполнения профессиональных функций, а может быть, вообще эта работа не соответствует его психофизической конституции, т.е. работа не по душе. После этого стать для него матерью и с участием выслушать взрослые нюни. Постараться наполнить его энергией, эмоционально заряжая от себя.

Вы будете способны на это, если любите его; в противном случае вас это будет тяготить. Как бы там ни было, дайте вашему мужу прочитать мой совет. В некоторых случаях и на некоторое время это помогает.

**- Как стать богаче?**

- Самый быстрый способ - это украсть, но, думаю, вы хотите стать богаче честным образом. Для этого надо расширить круг личной ответственности за других людей. За их здоровье, психологические позитивные качества и их благосостояние. Другими словами, речь идёт о расширении своей кармы, своих возможностей, своей энергетике.

Бывает, что человек не может впустить в своё сознание крупные денежные суммы. Просто не понимает, как ими можно с толком распорядиться. В таких случаях ментальная неподготовленность является основным препятствием на пути к богатству.

Займитесь тренингом кармы по моим книгам на эту тему и скоро вы заметите, что ваш материальный уровень становится выше.

**- В чём суть повышения уровня духовности?**

- Начну с определения. Под духовностью или духовными практиками подразумевается приобретение тех свойств, качеств и возможностей, которые на данный момент отсутствуют, путём целенаправленных, периодических и осознанных усилий. Это касается как физических, так и новых психических возможностей.

Не разобравшись с приоритетами, люди, как правило, мечтают о паранормальных способностях, забывая о самых элементарных первых шагах: расширении общего информационного кругозора, здоровом питании и режиме дня, физической силе и выносливости. Как известно, чтение книг духовного содержания не прибавляет никаких новых возможностей, успокаивая психику только на период чтения. А совершенствование в прикладных навыках повышает уверенность в себе, что отражается на общем уровне энергетике. Вот и получается, что любое дело по духовности стоит выше пустых размышлений о высоком.

**- Мне 22 года. К этому возрасту у меня в жизни нет ни любви, ни друзей, ни работы, а самое главное я до сих пор не могу понять свое предназначение, свою цель в жизни. Мне сложно действовать, потому что я не могу определиться к чему мне стремиться. Часто я пребываю в состоянии подавленности и никому не нужен. Помогите, пожалуйста, найти свой путь и понять себя, в каком направлении двигаться, чтобы самореализоваться. Спасибо.**

- Я буду краток, а вы постарайтесь не обижаться, иначе соплей не будет видно конца.

Таких как вы «серых мышек» - миллионы и все в той или иной степени недозрелы тем, что просходит с ними, разочарованы в жизни и хотели бы найти себя. Общий знаменатель всех таких историй - малое количество жизненной энергии, нет сил и возможностей проявить себя.

Теперь мои советы (заочные) по поводу того, как поднять свой энергетический статус, что автоматически сделает вас яркой, поможет реализовать пока скрытые таланты, и сделает ясным Путь жизни: ложитесь спать в 21-22 часа; подъем в 5-6 утра; старайтесь не употреблять мёртвую пищу: мясо, рыбу, продукты, прошедшие термообработку; больше ешьте свежих овощей и фруктов; займитесь йогой.

**- Как защититься от зависти и порчи?**

- Чем активнее и ярче вы живёте, тем больше привлекаете к своей жизни внимания, а оно зачастую с отрицательным энергетическим душком. Тут всё зависит от вашей мнительности и общей впечатлительности. Будете интересоваться непрофессиональным мнением окружающих – тогда вы заложник страхов и сомнений ещё до всякой порчи.

Ну, а если она нанесена?

Начинайте и заканчивайте день с очищающей медитации. В удобной позе расслабьтесь и успокойте дыхание. Потом начните представлять себя внутри светящегося шара или кокона. Поместите внутрь всех, кто вам дорог, свои дела и свою недвижимость. Удерживайте этот образ около трёх минут и затем заканчивайте медитацию.

центр

**ПОМОГИ СЕБЕ САМ**



8-499-179-10-20  
8-499-742-83-58  
8-499-742-83-59  
[www.fpss.ru](http://www.fpss.ru)

**ТРЕНИНГИ, СЕМИНАРЫ,  
ВСТРЕЧИ С ПИСАТЕЛЯМИ**

*йога, танцы, аэробика,  
развивающие занятия с детьми*

**КНИГИ,  
МУЗЫКА, ВИДЕО,  
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ,  
АРОМАМАСЛА, АМУЛЕТЫ, ТРАВЫ  
МАССАЖЕРЫ, ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

М. Текстильщики, КЦ "Москвич"  
центр "Помоги себе сам"

**Классическая йога**

с Андреем Левшиновым

**РЕШИТ ВСЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ**



Объявляется прием на новый курс Классической йоги, который начнется в сентябре в Москве и Санкт-Петербурге.

Тренер - специалист по йоге, цигун, писатель, психолог А. Левшинов (практикует йогу с 1982 г.)

Подробная информация и запись по телефонам:

В Санкт-Петербурге (812) 717-35-58

В Москве 8-926-220-62-62

[www.levshinov.ru](http://www.levshinov.ru) [andrei@levshinov.ru](mailto:andrei@levshinov.ru)

**КНИЖНАЯ  
ЯРМАРКА**  
ДК им. Крупской



*...бесконечное  
множество  
книг...*

С 10 до 18 часов  
ежедневно, кроме понедельника  
[www.krupaspb.ru](http://www.krupaspb.ru) Т. 412-34-78

## МАКИЯЖ ПО ПРАВИЛАМ ФЭН-ШУЙ

Так случилось, что идею для создания этой статьи мне подсказал один очень мудрый мужчина. И тогда я подумала, что это очень интересная тема для многих.

Мы так стремимся к совершенству, гармонии с окружающим миром, гармонии души и тела. Так хочется, в ритме жизни современного мегаполиса иметь что-то таинственное и сокровенное.

Фэн-Шуй — это наука гармонии с окружающей средой и искусство её использования в повседневной жизни, известные с древних времён.

Здесь, важно именно то, что вы воспринимаете (реально видите). Поэтому можно использовать косметику, чтобы подчеркнуть черты лица, считающиеся особенно благоприятными с точки зрения фэн-шуй, или суметь скорректировать остальные.

Почему бы не начать относиться к таким привычным процедурам, как к ритуалу и маленькой церемонии? Красить реснички и наслаждаться процессом. Не спешить, потому что каша подгорит. Или не красить губы на бегу, потому что ребёнок устал собирать пирамидку в одиночестве. Делать это расслаблено и с удовольствием.

Большое значение при создании любого образа, имеет цвет и его производные.

Цветокористика – это занимательная и увлекательная «наука». И областей её применения великое множество.

Создавая себе макияж, вспомните не только, что вы собирались одеть, и быть «загадочно-лиловой» под цвет новых туфель, а обратить внимание, на то, как вы себя чувствуете, прежде всего. И постараться при помощи нехитрых приёмов поднять себе настроение и «заставить» работать организм в нужном ритме.

О роли цвета известно с глубокой древности. Медицина древнего Китая располагала знаниями о том, что каждый орган имеет свой цвет, причём печень является ответственной за цвета остальных органов. Наряду с другими методами лечения китайцы использовали тождественные органам цвета с целью коррекции при возникновении определённой патологии.

Так, согласно китайской пентаграмме первоэлементов и стихий по фэн-шуй:

- сердце относится к первоэлементу Огонь и имеет красный цвет;
- желудок и поджелудочная железа относятся к первоэлементу Земля и имеют жёл-



- то-коричневый цвет или просто жёлтый;
- лёгкие - к первоэлементу Металл и им присущ белый цвет;
- почки относятся к Воде и имеют черно-багровые и фиолетовые цвета;
- печень относится к первоэлементу Дерево и ей присущи голубой, синий и зелёный цвета.

Наше лицо представляет собой автономную мандалу, на которой расположены «окна тела» - глаза, уши, нос и рот. Каждое из этих отверстий проецирует на лицо свой орган: глаза - печень, уши - почки, нос - лёгкие, губы - органы пищеварения, язык - сердце. Кроме того, на нашем лице отражены проекции всех органов, равно как и на любой другой части тела. Каждая клетка содержит в себе голограмму всего организма.

Каждая женщина практически в той или иной степени нуждается в гриме. Чем тщательнее он выполнен и тоньше наложены краски, тем более выигрывает лицо. Умение создавать макияж – это целая наука, ценнейшее знание, которое нам досталось от наших предков.

Изначально наложение грима являлось частью магических ритуалов. Считалось, что косметика помогает в лечении, не даёт силам зла входить в тело человека, ограждает от опасных животных, увеличивает физическую силу. В древние времена косметика не была исключительно женской привилегией. Ею в равной степени пользовались и мужское население земли.

Давайте обратимся к истокам.

Например, общеизвестно, что дневной макияж, в отличие от вечернего, малозаметный и должен по возможности гармонизировать с одеждой. Вечерний макияж отличается от дневного более насыщенными цветами. Это диктуется степенью искусственного освещения, при котором все цвета

выглядят чуть светлее.

Существует и другое очень важное обстоятельство - сутки делятся на время Инь-энергии и время Ян.

Время, соответствующее 11 часам утра, является временем падения Инь и нарастания Ян. В это время происходит активизация работы сердца, усиливается кровообращение, человек ощущает бодрость и его организм не нуждается в активных стимулирующих цветах.

Приблизительно в 17 часов происходит падение Ян-энергии, многие при этом испытывают упадок жизненных сил, утомление, вялость. Это период окончания дневных работ, и мы сами можем помочь нашему организму при необходимости активизироваться, «подпитать» его насыщенными цветами. Яркими, жизнеутверждающими красками Янской гаммы (красный, оранжевый, желтый) - как одеждой, так и макияжем. Наше лицо является проекцией всех внутренних органов, каждый из которых обладает своим цветом. Отсюда понятно, что, используя определённый цвет в макияже и нанося его на конкретный участок лица; мы тем самым энергетически этим цветом подпитываем необходимый орган.

Например, губы отражают состояние органов пищеварения, в норме они розового цвета. Бледные губы свидетельствуют о слабости пищеварительных процессов. Помада красных оттенков делает рот не только привлекательным, но и стимулирует, согласно китайской Звезде стихий, органы пищеварения. И вполне возможно, что мода красить губы красной помадой возникла в древности на основании знаний о свойствах цветов.

Вполне естественно, что цветовая гамма косметики должна гармонировать с цветом ваших волос и глаз. А цвет волос и глаз «догадаться» нам при рождении совсем не случайно, они отражают тот ансамбль планет и знаков зодиака, который принимал участие в формировании нашей конституции. В этом случае цветовая гармония может усилить природные качества, и наоборот - яркие румяна, нанесённые на лицо с расширенными кровеносными сосудами, будут способствовать ещё большему их расширению, и вы будете походить на матрёшку, уже не говоря о причинённом здоровью вреде. Но при этом, согласно фэн-шуй, яркие румяна на здоровом лице, означают хорошее благосостояние. Розовые щёки символ лирируют обещание плодовитости, которое

женщинами традиционно расценивалось как очень большое счастье. Такие щёки указывали, что жизнь становится лучше. Очень благоприятно, с точки зрения фэн-шуй, если щёчки выглядят кругленькими, сексуальными. Поэтому, использование румян просто необходимо, плюс хорошая практика фэн-шуй.

Ровный цвет лица, отсутствие пятен, также считается хорошим знаком. Родинки и веснушки обычно воспринимались как указания на препятствия в жизни.

Наши глаза – это зеркало души. Возможно, именно поэтому древние египтяне уделяли так много внимания их защите при помощи косметики. Верхнее веко красили синим цветом, а нижнее - зелёным. Они верили, что это не только усиливает зрение и обеспечивает защиту, но и служит профилактикой слепоты. Восточные женщины и по сей день так тщательно прокрашивают веки чёрными карандашами, возможно чтобы отпугнуть злых и привлечь добрых духов!.

Современные модницы, используют эти магические средства, не зная их истинного потенциала.

Пожалуй, стоит попробовать нанести тени для век, тушь или карандаш с намерением усилить зрение или придать глазам необходимую мягкость (твёрдость, загадочность, открытость)? Вариант макияжа smokyeyes (дымчатые глаза) - прекрасное решение не только оттолкнуть плохую энергию от себя, но и придать загадочности образу и поволоки взгляду.

Что же касается губ, то состав краски для губ хранился в строжайшем секрете. Ведь она должна была оградить тело от проникновения нечистой силы, и помешать отравленной пище попасть в рот.

Помните из истории, ораторы всегда ярко красили губы перед выступлением, чтобы придать своим словам убедительность и привлечь аудиторию. Прислушайтесь к совету использовать яркие оттенки помад и блесков для губ перед важными переговорами, экзаменами, интервью. Ведь мы хотим, чтобы нас услышали.

Есть великолепный роман Артура Голдена «Мемуары Гейши», где знаменитая гейша Хацумомо делала себе макияж. Возможно, его прочтение поможет взглянуть на ежедневные процедуры несколько иначе.

*Желаю вам красоты, гармонии и здоровья!*

*Визажист Юлия Ге.*



**Андрей Левшинов** - писатель, психолог, практикует йогу с 1982 г.

## ОСЕННЕЕ ОЗАРЕНИЕ

Когда я поднялся по эскалатору со станции метро «Московская» по мостовым ступал дождь, а в сточные отверстия люков бежала вода. На мгновение задержавшись у выхода, я с тревогой оглядел вечернее небо с нависшими чёрными тучами. Поднялся ветер. Обложные тучи затянули небо, скрывая звёзды и месяц. Потоки воды, падающей сверху, заслоняли величественную архитектуру зданий, окружавших площадь. Глубоко засунув руки в карманы куртки и низко надвинув капюшон на глаза, я двинулся к остановкам автобусов.

От подземного зева метро мой путь проходил через сквер, щедро засаженный липами. Деревья не стремились убежать от дождя, напротив, своими жёлтыми, по-осеннему нарядными листьями, покорно принимали каждую каплю. Я родился в октябре, поэтому осень не вызывала у меня депрессию, скорее наоборот, в эту пору я обыкновенно чувствую внутреннее вдохновение и склонность к глубокому размышлению. Трёх минут мне хватило, чтобы оказаться на краю мостовой, прямо у собиравшегося отъезжать автобуса. Вскочив в захлопывающуюся дверь и откинув капюшон с головы, я продолжил развивать мысли, пришедшие в голову при созерцании мокрых деревьев.

Листья, разворачиваясь по весне из липких почек не испытывают страха от того, что через полгода им придётся умереть, застилая землю огненным багрянцем. У них нет

ума и поэтому им неведом страх. Просто они выполняют своё предназначение, принадлежат к общему течению жизни дерева. Наступающая затем осень с её холодными ветрами, изморосью и проливными дождями не приводит липы в состояние трепета ужаса и стресса от того, что им придётся расстаться со своими листьями. Жизнь дерева продолжается в соответствии с законами природы и сменой череды сезонов. Дерево - порождение стихий земли, воды, воздуха и Солнца ни на минуту не теряет любви к породившим её силам, живёт долго и с каждым годом становится всё крепче. Эти размышления родились в моей голове около тридцати лет назад и привели в нынешнее время к созданию системы долголетия, точно встроенной в окружающий нас мир.

Наше сердце или спит, и тогда мы ничего не понимаем и не можем, либо, пробуждаясь, источает энергию любви. Тогда мы чувствуем себя счастливыми, полными сил и способны решить любые проблемы. В моей системе существует много техник и способов, которые учат приводить сердце в активное состояние, называемое в йоге пробуждением анахаты-чакры, в даосской традиции – внутренней алхимией, в религиях – познанием Бога. Вне этого состояния человека постоянно охватывают страхи, сомнения, неуверенность, практически полная недееспособность и перекладывание ответственности на кого угодно. Сердце пробуждается дыханием, сосредоточением, силовыми упражнениями, асанами, боевыми навыками. Выбор богат и новичок может воспользоваться любой дверью, за которой находится привлекательная для него практика.

Открытое сердце даёт понимание своего предназначения и всего, что происходит вокруг. Прежние стрессовые реакции сменяются рациональными и гармоничными решениями в любых ситуациях и обстоятельствах. Очень важной вехой на этом этапе является подбор продуктов питания, которые наилучшим образом питают тело и разум. Для организма необходимы вещества, порождённые стихией земли и воды, а для укрепления духа – энергия Солнца. Находясь среди людей, человек не может существовать без человеческой энергии, поэтому она тоже должна стать пищей в виде рукотворного приготовления продуктов, либо в виде общения. Важной основой для построения жизненного ритма и тренировочного процесса,

связывающего человека с его тонкими астральными оболочками, является синхронизация работы организма и психики с законами смены космических сил. Малый ритм – это режим дня: сон, тренировки, работа, приём пищи, отдых, общение.

Средний ритм – построение всех своих дел так, чтобы интенсивность жизни текла, огибая неблагоприятные дни\*.

Большой ритм касается влияния звёзд и выстраивается специальным медитатив-

ным дыханием, а также посещением Мест Силы.

Тридцать лет назад во время дождя и созерцания мокрых деревьев ко мне пришло озарение сути жизни. Сейчас, на шестом десятке лет и в окружении десятков учеников, я убеждаюсь в истинности тех далеких впечатлений. Не важно, сколько вам лет и сколько человек вокруг вас. Начинайте тянуться к небу изо всех своих сил и тогда силы Вселенной придут к вам на помощь.

## Наш журнал можно взять по адресам:

### в С-Петербурге:

- Мастерская позитивной психологии и развивающих тренингов, 4 Советская д.31
- Стоматологическая клиника, «Технология улыбки» Вознесенский пр.49
- Магазин-салон «Фэн-шуй», ул. Бронницкая д.13/19
- Магазин-салон «Фэн-шуй», ул. Коломенская д.2
- С-Петербургский центр фэн-шуй, Вознесенский пр.д.36
- Спортивно-досуговый клуб «Хан-ян», ул. Кирочная д.40
- Клуб цигун-терапии «Белый журавль», пер. Пирогова д.6
- Турфирма «Лира», ул. Кирочная д.37
- Интернет-магазин «Интернатура», (рассылается покупателям)
- Офис компании «DHL», 5 Предпортовый проезд д.226
- Салон красоты «Школа стиля», Большеохтинский пр. д.1 к.1
- Элитный дом, Московский пр.151
- ДК Крупской, пр.Обух. Обороны 105 (центральный вход)
- «Невский почтовый дом» (рассылается покупателям)
- Управление Пенсионного Фонда РФ Приморского р-на ул. М.Новикова д.13
- Издательство «Прайм – Еврознак» (рассылается покупателям)
- Институт психологического консультирования «Этол», 13 Красноармейская д.28
- Эзотерический магазин «Роза мира», ул. Садовая д.48
- Эзотерический магазин «Роза мира 2», ул. 6 Красноармейская д.23
- Бутик «Милано 2» В.О. Большой пр. 68, ТЦ «Балтийский»
- Бутик «Милано 3» пр. Энгельса д. 33
- ТЦ «Светлановский»
- Студия «Мастерская личности» Московский пр. д.45
- Клиника «Royalmed» ул. Маяковского д.34
- Дом здоровья Рушеля Благо ул. Маяковского д.34
- Академия частной жизни Ларисы Ренар В.О. 13 линия д.42 оф.13
- Выставки С-Петербурга (С-3 выставочный центр, КВЦ «Евразия», ВЦ «Ленэкспо», СКК)
- Магазин издательства «Вектор» пр. Обух. Обороны д.105
- Тренинговый центр Сапёрный пер. д.16
- Автосервис «Возрождение» 3-й верхний проезд. д.3
- Национальный институт здоровья,
- Центр «Аурамир» ул. Л. Толстого д.10
- Тренинговый центр «Синтон» ул. Чайковского, д. 33-37

- Магазин «Хоккейный пятачок2» ДСИ «Зенит» ул. Бутлерова д.9
- Магазин «Striker» ДСИ «Зенит» ул. Бутлерова д.9
- Галерея «Квартира Алексея Сергиенко» ул. Казанская д.12 кв.35
- Школа дизайна ногтей «Rich Art» ул. Гороховая д.67
- Центр А.Свяща «Разумный путь» ул. Малая Посадская, д. 4-а, офис 20
- Центр «Маяк» ул. Ленсовета д.88 к.245
- Магазин чая «Цельный мир» ул. Караванная д.11
- Чайный клуб и магазин В.О. 3-я линия д.48
- Центр гармоничного развития человека «Самадева»
- Центр системной терапии «Agame» ул. Малая Посадская 17а.
- Институт биосенсорной психологии ул. Зверинская д.42
- Женский клуб «Гарда» П.С. ул. Пр. Попова д.27 (вход под арку)
- Центр гармоничного развития человека «Самадева» ул.Гагаринская д.7
- Тренинговый центр Отношения.ru ул. Куйбышева д.20 (вход со двора)
- Центр развития личности «Лунный кот» ул. Жуковского д.39

### в Москве:

- Турфирма «Бизнес и туризм инт.» ул. Селезнёвская д.11а к.2 офис 205
- Магазин «Спорт и здоровье» ТЦ «Горбушкин Двор» (Багратионовский пр., д.7, корп.3), павильон G2-012
- Магазин «Хоббидом» ТЦ «Горбушкин Двор» (Багратионовский пр., д.7, корп.3), павильон G2-063
- Йога-студия м. «Белорусская»
- Магазин «Помоги себе сам» м. «Текстильщики» КЦ «Москвич»
- Магазин «Третий глаз» Нижний Таганский тупик, д.11, стр. 2
- Магазин «Белые облака» ул. Покровка д.4
- Центр психологии и рейки «Сияющий свет» 1-й Крутицкий пер., д. 5/18
- ДАО радости; Центр восточных оздоровительных практик на Арбате, Большой Власьевский пер. д.10
- Центр А.Свяща «Разумный путь» ул. Ставропольская, д. 14 (вход со двора, 1 этаж)
- Университетский книжный магазин «БукВышка» ул.Мясницкая д.20
- Проекты Zemskova Pro, Варшавское шоссе, дом 9, стр.1, БЦ Даниловская Мануфактура, оф.202

  
сувениры и украшения  
благовония и аромамасла  
этномузыка и инструменты  
коллекционный чай и матэ  
здоровое питание, одежда  
более 5 тысяч мудрых книг,  
встречи с интересными людьми,  
концерты, этнопати, залы для  
занятий, йога, цигун,  
медитации, тайцзицюань

М. Китай-город, Чистые пруды  
**ПОКРОВКА, 4 т.621-61-25**  
Запись на занятия т. 623-49-69  
наш сайт в интернет <http://clouds.ru>  
**ПН-ПТ 10:00-22:00**  
**СБ-ВС 10:00-23:00**  
**БЕЗ ОБЕДА ВСЕГДА!**

**Роза Мира**



**подарки**  
амулеты, талисманы,  
благовония

**музыка**  
Ветра, этно,  
для отдыха и медитации

**КНИГИ**  
психология, оздоровление,  
астрология, эзотерика

эзотерический оздоровительный центр  
в Розе Мира-2 по адресу: 6-я Красноармейская, 23

ул Садовая, 48, тел. 310-51-35  
6-я Красноармейская, 23, тел. 746-87-36

Присылайте свои вопросы по психологии, йоге, цигун и фэн-шуй на  
e-mail: [secrets-vopros@yandex.ru](mailto:secrets-vopros@yandex.ru)

*Взгляды и мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции «Секреты крепкой жизни».*

**Отдел рекламы тел.:**  
**(921) 950-62-35, (812) 717-35-58**

Журнал «Секреты крепкой жизни»

**№43 июль-август 2011**

Св-во о регистрации СМИ ПИ  
№ФС2-8576 выдано 24 апреля  
2007г. Управлением Федеральной  
службы по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере массовых  
коммуникаций и охране культурного  
наследия по Северо-западному  
федеральному округу  
**Подписано в печать: 24.06.2011**

Учредитель: 000 «Дар»

Адрес редакции:

191036; Санкт-Петербург,  
ул. 4 Советская д. 31-33

т/ф (812)717-35-58

e-mail: [andrei@levshinov.ru](mailto:andrei@levshinov.ru)

Главный редактор: Н.Смирнова;

Председатель редакционного  
совета: А.Левшинов

Над выпуском работали:

О.Григорьева, Н.Нуво,  
А.Орешкин, А.Комаров.

Тираж : 10 000 экз.

За содержание рекламных мате-  
риалов редакция ответственности  
не несёт. Любое воспроизведение  
материалов только с письменного  
разрешения редакции.

© Секреты крепкой жизни  
Отпечатано в типографии

000 «Триада»

СПб, Ленинский пр. д. 140  
Заказ №341

Обложка: дизайн – Алиса Белоцерковская