

*Благодарю за помощь
в написании этой книги
Юнну Панову*

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

В течение дня мы неоднократно произносим это приветствие и столько же раз слышим его в свой адрес. Но чаще всего не задумываемся о том, что говорим, — делаем это на автомате, иногда сокращая слово до «...сте». А ведь оно может быть мощнейшим посылом Здоровья всем, к кому мы обращаемся, и, конечно, к самим себе! Каждый посыл кому-либо обязательно возвращается к источнику: и хороший, и плохой. Так зачем же отказываться от подарков?

Поэтому я говорю громко и на всю страну, на весь Мир: «ЗДРАВСТВУЙТЕ!»

Так я желаю Здоровья вам и себе.

Я прилагаю к этому пожеланию собственные знания и практики. У меня есть о чём рассказать вам — большой опыт уничтожения своего Здоровья, вплоть до ухода из жизни, и ещё больший, героический опыт по возвращению к ней, а также опыт по восстановлению Здоровья.

Я делюсь всем этим с вами легко, радостно, открыто!
ЗДРАВСТВУЙТЕ! МНОГИЕ ЛЕТА!

ЗНАКОМСТВО

Давайте познакомимся.

Я — Анатолий Некрасов, писатель, психолог. Живу уже восьмой десяток лет. Сразу говорю о возрасте, чтобы вы понимали: мне есть чем поделиться в плане Здоровья. В 70 лет многие уже в мире ином, а я не просто живу — активно работаю, и у меня много достижений. Я интенсивно и глубоко занимаюсь своим Здоровьем — возраст обязывает. И теперь понимаю: надо было начинать заниматься Здоровьем раньше, тогда результат был бы лучше. Но даже то, что я делаю сейчас, позволяет мне жить радостно и счастливо. Чего и вам желаю.

Я решил поделиться накопленным опытом, причём необычным способом.

И вот первая особенность этой книги.

Я делюсь с вами и сам **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ДЕЛАЮ ВСЁ, О ЧЁМ ЗДЕСЬ НАПИСАНО!**

День за днём я делаю это для того, чтобы получить своё качественно новое Здоровье и новое тело. Я проверяю на себе всё, что предлагаю вам, и последовательно описываю происходящие процессы. По сути, я сопровождаю вас, а вы, выполняя то, что я предлагаю, тоже достигнете поразительных результатов! Гарантированно получите новое Здоровье и новое тело!

Я отобрал для книги всё самое лучшее и простое в выполнении, занимающее мало времени, максимально эффективное, а главное — проверенное на себе!

Мой опыт показывает, что выражение «да по вере вам воздастся» действительно работает: чем с большим доверием вы отнесётесь к тому, что я говорю, и сделаете то, что я вам предлагаю, тем более высокий результат у вас будет!

Сейчас, когда Здоровье стало огромной ценностью и многие поняли, что в приоритете не деньги и не власть, когда человечество ощутило, что медицина далека от совершенства, большинство людей осознали, что следует взять на себя ответственность за своё оздоровление. Участники, прошедшие марафон, созданный на основе рекомендаций из этой книги, получили реальную помощь во время пандемии.

Применение описанных здесь практик даёт уникальный опыт, который вы можете использовать в любое время и передавать другим.

Вторая особенность книги в том, что в ней делается упор на энергоинформационные упражнения.

В XXI веке значение энергий в жизни повысилось в разы и постоянно растёт, а сознание большинства людей ищет пути к Здоровью по старинке — через физические нагрузки, разные физические практики. Отрицать их не нужно — они заслуживают уважения, но время другое, и те же упражнения, но с использованием энергоинформационных методов приобретают совершенно иное качество!

Ещё одна особенность книги — она написана так, что вы с каждым шагом раздвигаете границы своего сознания, выстраиваете современное Мировоззрение Здоровья, увеличиваете масштабность мышления и жизни.

Мы будем постоянно увеличивать глубину упражнений, и через 90 шагов вы станете обладателями самого современного мировоззрения в области Здоровья, практичных и в то же время простых методов работы с телом.

В ПУТЬ, ДРУЗЬЯ!

Без сомнений! С твёрдой нацеленностью на результат!

P. S. В начале пути можете сфотографировать себя, измерить рост, вес и пройти комплексное обследование. После того как вы сделаете 90 шагов к своему Здоровью, вам будет чем порадовать себя, удивить врачей и поделиться с близкими! Это ещё больше увеличит вашу Радость!

Шаг 1

НАМЕРЕНИЕ

Отправляясь в путь, всегда знаешь, куда идёшь и зачем. В длительном пути проживания этой книги тоже нужно знать ответы на подобные вопросы.

Если знаешь, куда идёшь, — туда и придёшь. Если не знаешь — рискуешь не дойти.

Поэтому составьте своё намерение, чтобы оно реализовалось. Отнеситесь к нему очень уважительно.

Вот некоторые рекомендации по формулировке намерения.

- Намерение — это краткая, но ёмкая формулировка цели, которой вы планируете достичь в результате выполнения 90 шагов к Здоровью, предложенных в книге.
- Намерение должно быть сформулировано позитивно, содержать ощущения и чувства, которые вы испытываете от его реализации.

- Намерение должно отражать полную уверенность в том, что вы получите желаемое!
- Используйте глаголы в настоящем времени.
- Пишите от первого лица и в утвердительной форме, воздержитесь от использования частицы «не», слов «если», «было бы хорошо», «я бы хотел».
- Итоговая формулировка намерения должна полностью гармонировать с вашим мировоззрением, а его реализация — улучшить вашу жизнь и жизнь окружающих людей, быть благоприятной для всего мира.

Признак верной формулировки намерения: озвучивая его, вы испытываете Радость!

Создайте и пропишите ваше намерение: какими будете вы, ваше Здоровье, ваше тело и ваша жизнь после выполнения 90 шагов к своему Здоровью!

Шаг 2

АФФИРМАЦИЯ СЧАСТЬЯ. ВНЕДРЯЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЬ

Вы понимаете, что мы поставили перед собой задачу построить здоровое энергетическое тело, которое проявится и в теле физическом. Наибольшие ресурсы сейчас находятся именно в энергетическом теле. И если физическое тело мы как-то изучили, научились его питать, ухаживать за ним, то с энергетическим мало кто знаком. В основном это узкие специалисты — экстрасенсы и т. д., которые

тоже не всегда видят данное тело в полном объёме, а воспринимают лишь его отдельные части.

Мы с вами начинаем создавать энергетическое тело человека, здоровое в том объёме, который обеспечит здоровое физическое тело.

Энергетическое и физическое тела сильно взаимосвязаны, они влияют друг на друга. Физическое тело влияет на энергетическое. Например, если вы нанесли травму физическому телу, то это, безусловно, отразится и в энергетическом теле. Энергетическое тело более тонкое, но тоже влияет на физическое тело.

Мы с вами заходим в область, где вы ранее не были. В ней формируется энергетическое Здоровье человека.

Сделаем первый шаг в этом направлении.

Утро. Начинается новый день. И мы начинаем наш процесс.

Если вы проснулись раньше намеченного времени более чем на час, то постарайтесь снова уснуть — несколько раз повторите слова: «ЛЮБОВЬ — БЛАГОДАРНОСТЬ — СВОБОДА — РАДОСТЬ — СЧАСТЬЕ!»

Повторяя их, вы наполните своё тело благодатными энергиями, и они постараются снова привести его в гармоничное состояние.

Повторите эту аффирмацию несколько раз и потихонечку снова уходите в сон.

Если и после этого вы не засыпаете, не берите телефон. Пусть у вас под рукой находится какая-нибудь добрая книга с добрыми мыслями, высокоэнергетического, позитивного содержания — почитайте её. Из своих книг на утро я рекомендую «Живые мысли» — она очень энергетична, и, читая её по несколько страниц, вы настраиваете свой организм на высокие вибрации. Это хороший старт в ваш день.

Если до подъёма осталось менее часа, то приступайте к выполнению практик.

Как можно глубже настраивайтесь на понимание того, что будете делать сейчас и в дальнейшем. Осознание — это очень важный фактор принятия. Через него вы приходите к вере, уверенности. И тогда эффективность каждого упражнения станет более высокой.

Слова «**ЛЮБОВЬ — БЛАГОДАРНОСТЬ — СВОБОДА — РАДОСТЬ — СЧАСТЬЕ**» в таком сочетании несут самую сильную позитивную энергию!

Давайте посмотрим на каждое из них в отдельности. Ведь чем глубже вы будете понимать каждое слово, тем выше будет эффективность общего посыла.

ЛЮБОВЬ — это разумная, творящая энергия. Так нужно к ней относиться.

Любовь является основой жизни, поэтому практика включает в работу с телом самую мощную энергию Вселенной — Любовь!

В последнее время много говорят о любви к себе. И даже: «Возлюби болезнь свою!» Тем более нужно любить своё Здоровье!

Слово «**БЛАГОДАРНОСТЬ**» включает в себя самый широкий спектр энергий, благодарность всем и вся.

Используйте это слово как можно чаще — оно действует позитивно на вас и пространство вокруг, заменяйте им слово «спасибо».

«Благо дарю» — это конкретное действие, дарение Миру вашего состояния через человека, природу, себя (смотря кого вы благодарите). Так вы несёте благо в Мир.

СВОБОДА — неотъемлемая часть Любви. Это две взаимосвязанные энергии, которые существуют только вместе. Они живут, лишь когда есть их равенство.

Без Любви нет Свободы. Есть распушенность, вседозволенность, но это не настоящая Свобода.

Любовь без Свободы тоже не распространяется! Ей некуда! Она не действует, потому что Свобода — это пространство, в котором распространяется Любовь.

Сочетанием Любви и Свободы создаётся Пространство Любви. И они создают Пространство Любви в вашем теле!

Поэтому мы начинаем с них.

Очищайте своё сознание от всяких примесей — стереотипов, старых представлений, осуждений, обид — и наполняйте его состоянием Свободы!

РАДОСТЬ — более высокая энергия. Это первая, самая чистая энергия Творца!

Любовь ещё можно как-то принизить, например сказать, что это болезнь, как сделала Всемирная организация здравоохранения. А вот Радость никак не исказить: или она есть, или её нет.

Радость — это также следствие состояния истинной Любви и Свободы. Когда есть настоящие Любовь и Свобода, обязательно появится и Радость! Это тест на качество базовых чувств и в целом жизни.

В Международной Академии Естествознания есть лозунг: «Мы ходим по радостной стороне жизни!»

Будьте в состоянии Радости как можно чаще и глубже! В каждый момент времени следует находить состояние Радости и жить в нём. Так вы наполняете своё тело ещё одной мощной энергией — Радостью.

А на фундаменте энергий Любви, Благодарности, Свободы и Радости стоит настоящее СЧАСТЬЕ! Не кратковременное, не сиюминутное, как, например, от подарка.

Нужно обрести состояние Счастья, наполниться этой энергией и потом подкрепить её конкретными делами, формирующими ваше Счастье. Тогда оно будет неизменным, а не «полосатым»; будет постоянно прирастать, потому что стоит на самых мощных энергиях внутри человека.

Счастье — очень желаемая категория, но люди в основном стесняются или даже боятся произносить это слово. А его надо говорить! Хочешь быть счастливым — будь им! Озвучивайте данное слово как можно чаще, наполняйте им каждую клетку организма!

ЛЮБОВЬ — БЛАГОДАРНОСТЬ — СВОБОДА — РАДОСТЬ — СЧАСТЬЕ!

Эти слова сильны, особенно когда звучат вместе, и лучше всех иных способов структурируют вашу внутреннюю воду. А воды в вас около 80 %, то есть она составляет основную часть массы тела! Именно вода — лучший переносчик информации по организму.

Наполняя внутреннюю воду такой информацией и позитивной энергией (запомните современный научный термин — «энергоинформация»), вы настраиваете себя на позитив! Можете даже увидеть, как при этом происходит структуризация вашей внутренней воды.

Эти слова не только настраивают на позитив, но и ставят эволюционные задачи, раскрывают новые горизонты, формируют жизненный путь!

Каждое утро запускайте в себе удивительное сочетание самых мощных энергий, которые превращают тело в энергетический источник.

Итак, проснувшись, ещё с закрытыми глазами, глубоко, искренне, настраиваясь на каждое слово, произнесите аффирмацию «**ЛЮБОВЬ — БЛАГОДАРНОСТЬ — СВОБОДА — РАДОСТЬ — СЧАСТЬЕ!**».

Вы войдёте в новый день в удивительном, замечательном состоянии!

Повторяйте эти слова как можно чаще в течение дня! Пусть они станут вашей постоянной молитвой. И ваше состояние будет всё более позитивным и менее подверженным разным внешним факторам — от природных до психологических.

Например, во время конфликта, прежде чем ответить, мысленно произнесите эти волшебные слова, а лучше повторите их несколько раз. И увидите: ситуация будет развиваться по новому, более позитивному сценарию.

Структурируйте себя на позитив! И ваши мысли, слова, поступки станут более мудрыми и эффективными!

МОЗАИКА МИРОВОЗЗРЕНИЯ

ПРОЗРЕНИЕ

Творческий мыслительный процесс полезен и для зрения! Молнии светлых мыслей благотворно действуют на физическое зрение, на всю зрительную систему. Древние люди, зная об этой взаимосвязи, включили в название духовного откровения слово «зрение», и получилось «прозрение»!

Многие проблемы со зрением, в том числе наследственные, связаны с мышлением и осознанностью. К примеру, род имеет большой потенциал, но не реализует его, и возникает близорукость, которая передаётся из поколения в поколение... В пожилом возрасте часто возникают глаукомы, катаракты — в большой степени это связано со снижением мыслительной деятельности, замедлением духовного развития. Указанная причина проявляется в 50 % случаев близорукости и в 60–70 % — глаукомы и катаракты. Возрастная дальнозоркость