

МИРЗАКАРИМ  
НОРБЕКОВ

# Работай над собой!

**12 ШАГОВ К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ**

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Н82

**Норбеков, Мирзакарим**

Н82 Работай над собой! 12 шагов к самовосстановлению /  
Мирзакарим Норбеков. — Москва : Издательство АСТ,  
2016. — 256 с.

ISBN 978-5-17-098797-9

Закройте глаза и подумайте — что вас беспокоит, внушает тревогу или страх? Проанализируйте свои ощущения и постарайтесь осознать, что только вы сами найдете оптимальное решение любой своей проблемы, а советы мудрого наставника вам в этом помогут.

По системе Мирзакарима Норбекова работало над собой более трех миллионов человек. В этой книге даны 12 уроков-шагов, с помощью которых вы сможете научиться самостоятельно восстанавливать свое физическое и психическое здоровье, омолаживать организм и даже пробуждать в себе скрытые способности, заложенные в вас Природой!

Все шаги базируются на уникальной системе физического и духовного оздоровления, основанной на древневосточных знаниях природы человека. Это — практический опыт, проверенный столетиями. Система гармонична, эффективна и проста, поэтому интерес к ней не ослабевает уже в течение долгого времени.

Этот Путь открыт для всех, кто верит в реальность мечты и готов пользоваться мудростью, накопленной тысячелетиями.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-17-098797-9

© Норбеков М.  
© ООО «Издательство АСТ»

## *Предисловие автора*

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

За последнее время под моим именем вышли десятки разных книг: и система Норбекова такая, и система Норбекова другая, и расширенная, и дополненная, и усовершенствованная, и ускоренная, и еще Бог знает какая!

Несколько лет назад где-то на периферии вышла книга по лечению сахарного диабета, которую Я НЕ ПИСАЛ, но на обложке значится мое имя. Вы уже поняли, о чем я говорю? У меня дома собрана целая библиотека таких трудов.

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от Наставников, а к ним — от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в

самой основе этой системы, лежат древние знания. Это мировоззрение, содержащее такие тонкости, которые не каждый может постичь!

Не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу одно. Чтобы стать мастером, ученик проходит обучение в течение сорока лет! Можете себе представить?! И его, прежде чем направить на этот тернистый путь, три года обучают, как быть учеником. Затем двенадцать лет готовят, и только после этого начинается настоящая учеба. Наставник по крупицам передает знания ученику от сердца к сердцу.

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

С одной стороны, я и сам еще не закончил обучение. С другой – я и десятую часть знаний, которыми уже овладел, не передал своим ученикам. Тем более еще не перенес на бумагу! Откуда тогда, скажите, пожалуйста, может появиться ПОЛНЫЙ КУРС?! О полном курсе я еще даже не начал говорить. Я готовлюсь, готовлюсь и готовлюсь к этому, потому что это дело всей моей жизни.

Я благодарен людям, которые пишут от моего имени о системе и, таким образом, обо мне, но хочу сказать: сам я написал бы **СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ!**

Они вообще пишут что-то совсем другое! Я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если

мнение обо мне вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

Если вы мужчина, то сначала почувствуете твердое дружеское рукопожатие, если вы дама, то — прикосновение моих губ к вашей руке... и только потом получите тумака по башке или шлепок по попчке. Вот эти ваши странные ощущения как раз и будут означать, что эту книгу я написал сам.

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин» — это мой первый жалкий опыт написания книги на русском языке.

Следом за ней вышло переработанное и дополненное издание — «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин». Переработку сделали без моего согласия, и книга получилась мертвой.

А вот «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков» — мой первый любимый ребенок, моя первая нежная, светлая и чистая любовь.

Трясаясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа.

Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

Есть такая поговорка: «Кто не умеет работать, тот учит. Кто не умеет ни того, ни другого, пишет книгу». Ну что мне делать, если я, к сожалению, умею работать?!

*Всей душой с вами,  
Мирзакарим Норбеков*

## Введение

Тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья и молодости. Так говорили древние мудрецы. Они не занимались наукой в нашем понимании этого слова, но сделали очень много открытий на пути к самопознанию. Так они умели справляться с недугами, практически не прибегая к помощи сторонних средств.

Теперь на этом пути перед нами воздвигнуто много барьеров. Современный цивилизованный человек отягощен знаниями о внешней природе вещей и абсолютно безграмотен в отношении своей внутренней сути. Его действия мало посвящены созиданию. На работе он – винтик в кем-то запущенном механизме, дома он – потребитель еды, энергии и лекарств. Он стал раздражительным, пугливым, безынициативным, больным. Он не умеет выбраться из трудностей без посторонней помощи. Это так.

Дорога к самоисцелению ему неизвестна.

Цель этой книги – вернуть вас самим себе. Кто-то сказал врачу: «Исцелися сам!» Мне хочется, чтобы эта фраза могла быть обращена к любому из нас, ибо каждому доступно сделаться властелином и ваятелем собственного здоровья.

Вот уже более десяти лет прошло с тех пор, как мне выпало счастье работать в этом направлении по системе моих наставников. Сегодня она объединяет древние исследования природы человека и современные представления о возможностях человеческого организма.

Система полностью запатентована и включает 18 авторских методик. В ней нет ничего от экстрасенсорики и гипнотического внушения, она не предлагает вам никаких суперлекарств или иных целительных средств. Она лишь указывает путь, по которому следует двигаться больному, чтобы справиться с недугом.

Клинические исследования и многолетний опыт работы подтвердили прекрасные результаты по устранению хронических недугов желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мочеполовой, дыхательной, иммунной, лимфатической систем.

Устраняются рубцы, шрамы, спайки, грыжи, стрии (подкожные разрывы) и другие дефекты кожи, вместе с этим рассасываются многие доброкачественные новообразования.

Запускаются механизмы, направленные на нормализацию обмена веществ, коррекцию зрения, слуха и других органов чувств, восстанавливаются функции опорно-двигательного аппарата и многое другое. И происходит это за счет восстановления способности организма к саморегуляции.

Именно поэтому она помогает одолеть болезни, считающиеся в официальной практике неизлечимыми. Сюда входят: неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические, такие как киста, миома) и др.

Сейчас по этой системе работают многие специалисты России, Израиля, Германии, США и добиваются результатов, которые могут быть названы феноменальными.

Я говорю об этом вовсе не затем, чтобы подогреть ваш интерес к настоящему изданию, просто мне думается, что информация об успешном применении приемов самооздоровления, изложенных в книге, поможет вам поверить в свои силы. Вера и стремление к победе — вот два основополагающих фактора жизни. Неверие убивает волю, за скепсисом стоит небытие.

Откуда человек может знать, что его болезнь действительно неизлечима? Может быть, просто в его жизни было много разочарований и поражений, и этот опыт нашептывает ему, что выхода нет. Но на самом деле выход всегда есть, и он указывает на дорогу, по которой прошли уже более миллиона человек и благополучно вернули свое здоровье и бодрость. Я счастлив, что мог в какой-то мере способствовать этому.

Успеха вам, радости и удачи во всех начинаниях!

# Урок первый

---

1. Суть системы

2. Запреты,  
заповеди и правила

## 1. Суть системы

**У**важаемые читатели! А вы когда-нибудь задавались вопросом, почему современный человек при достаточно высоком уровне цивилизации все-таки не научился не болеть?

В чем ошибка? Почему мы не можем выйти из заболевания раз и навсегда?

Животные всегда поступают так, как подсказывает им инстинкт, они никогда не поступают себе во вред. Им от природы дана способность делать все для своего выздоровления, и действуют они безошибочно.

Каждый организм, каждое живое существо обладает системой самозащиты. Слеза без каких-либо усилий со стороны вымывает соринку, попавшую вам в глаз. Царапины на коже сами собой затягиваются, переломы срастаются, гематомы рассасываются. Ваш организм знает, как ликвидировать такие дефекты. Значит ли

это, что он способен справляться и с другими, более серьезными и мучительными недугами?

Восточная медицина говорит – да.

Врачеватели Древнего Востока рассматривали болезнь как нарушение равновесия между силами организма. Правильный образ жизни поддерживает эту защиту на должном уровне. Болезнь указывает на то, что защита в каком-либо месте ослаблена или прорвана. Стоит устранить причину прорыва, и баланс восстановится – болезнь уйдет. При этом само собой разумеющимся считалось активное участие больного в процессе лечения с мобилизацией всех его внутренних как физических, так и душевных сил.

Современная европейская медицина часто направлена на устранение симптомов болезни. Ее даже так и называют – симптоматическая медицина. При этом больной, как правило, остается фигурой пассивной.

Наша задача – пробудить внутренние силы самозащиты организма на борьбу с болезнью, и тогда исход «сражения» предрешен, потому что наш внутренний энергетический ресурс практически неисчерпаем. Не сомневайтесь, это действительно так.

Где же находятся эти гигантские силы?

В сокровенных глубинах души.

Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше всего дальше не читать. Но если ваша душа жива и открыта для восприятия, тогда продол-

жим этот путь вместе. Однако следует предупредить: эта книга — *учебник*, а не *лечебник*. Она лишь подсказывает вам, что делать и куда двигаться, а результаты зависят только от вас. Другими словами, от степени вашей устремленности к цели, от вашей добросовестности, самодисциплины и способности к обучению зависит ваше здоровье, благополучие, счастье. И если вы хотите развить в себе качества, которые пока еще спят, вам придется хорошо потрудиться.

От вас требуется доверие к системе и верность своей цели.

**НО...**

Не следует самостоятельно заниматься беременным женщинам, а также людям:

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим онкологическими заболеваниями;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;
- болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90—100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия под контролем специалиста.

Прежде чем читать дальше, поставьте цель, что конкретно вы хотите получить в результате работы над собой. Постарайтесь не идти на поводу чужих мнений и

суждений, а действовать в направлении осуществления своей цели. Результат не заставит себя ждать.

Предлагаемая вам система помогает каждому человеку найти свой индивидуальный путь выхода из нездоровья. При этом важно знать, что:

1) человек не набор органов, а целостная система, в которой тело неразрывно связано с нематериальными на первый взгляд составляющими, такими как эмоция, психика, душа, интеллект.

2) Если лечить только тело, то мы всегда будем осуществлять односторонний подход и устранять следствие, в то время как причина будет оставаться незатронутой.

Каким бы ни был метод лечения — лекарственные препараты, оперативное вмешательство, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное воздействие, — все это помощь извне.

Человек при этом чаще всего остается пассивным и зависимым.

3) В основе предлагаемой системы лежит способность организма к самовосстановлению и саморегуляции через достижение внутренней гармонии и душевного равновесия. В этом цель и смысл работы над собой.

Рассмотрим направления, по которым она будет строиться.

**Первое.** Упражнения для позвоночника и массаж биологически активных точек головы.

Это основной физический аспект наших занятий. От состояния позвоночника зависит состояние здоровья всего организма. Если нервы, ведущие к внутренним органам, зажаты, функции органов нарушаются, начинаются боли в сердце, ухудшается зрение и т. д., не говоря уже о болезни века – остеохондрозе, который за последние годы очень «помолодел».

Поэтому упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы оказывают мощный оздоравливающий эффект.

**Второе.** Тренировка образного мышления, эмоций, воображения, чувств.

И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение. Иными словами, мысль определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы только готовимся что-либо сделать, у нас сокращается определенная группа мышц и выделяется соответствующее количество гормонов, необходимое для данного действия. Это подтверждает, что мысли материальны.

Давно замечено, что раны победителя заживают быстрее, а подавленное состояние духа способствует быстрому развитию грозных заболеваний.

Представьте себе лимон. Представили?

Во рту тут же сделалось кисло, не так ли?

Попробуйте мысленно откусить от лимона кусочек, и вы тут же ощутите обильное выделение слюны.

А теперь вообразите огромного паука или скорпиона, приближающегося к вашей ноге. Не правда ли, ощущение не из приятных? Нога непроизвольно отдергивается, а по спине бежит холодок. Это организм выбросил в кровь адреналин и возникает *состояние соответствия ситуации* независимо от того, реальна она или существует только в вашем воображении.

Вот почему на первых порах, пока вы еще не научились управлять материальными процессами, вызванными отрицательными эмоциями, создавайте позитивные образы и представления. Мы, начиная с малого, будем тренировать образное мышление для того, чтобы сформировать в себе яркий и четкий образ здоровья. Ваши чувства, ощущения, мысли — это программа действий для ваших внутренних органов. Научившись управлять своими эмоциями, мы получим ключ к запуску механизма выздоровления.

### **Третье.** Воспитание воли.

Наш организм способен к самовосстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7—10 дней, кровь — за 3—4 месяца и т. д. Значит, наш организм течет как река.

Но если наше тело — река, то наши мысли — русло этой реки. Тогда цель — направить это русло в нужную сторону (а именно — к молодости и здоровью), то есть нам следует *проявить волю*, которую можно и нужно тренировать.