

МИРЗАКАРИМ  
НОРБЕКОВ

МЕНЯЙСЯ, УМНИК!  
Работай над собой

**12 ШАГОВ К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ**  
от автора книги «Опыт дурака»

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Н82

**Норбеков, М.С.**

Н82 Меняйся, умник! Работай над собой / Мирзакарим Норбеков. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192с.

ISBN 978-5-17-096962-3

Хорошенько подумайте и вспомните — что вас беспокоит, что тревожит? А теперь открывайте книгу и за 12 шагов самостоятельно, без постороннего воздействия и вмешательства, начните восстанавливать здоровье, улучшать память, омолаживать свой организм и даже учиться читать между строк и пробуждать в себе скрытые способности, данные от Природы!

Книга предлагает вам уникальную систему физического и духовного оздоровления, основанную на древневосточных знаниях природы человека. Это не просто слова, это — практический опыт. Система очень гармонична, проста, доступна и вместе с тем эффективна. Именно поэтому интерес к ней с каждым годом возрастает по всему миру.

Этот Путь открыт для всех, кто молод душой, кто верит в реальность мечты и готов воспользоваться мудростью, накопленной тысячами.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

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

ISBN 978-5-17-096962-3

© Норбеков М.С., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

## *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 крупницам 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 попке. 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?!<sup>1</sup>

*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» предreshен, 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 продолжим 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 от-

рицательными 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.

Мы живем в своем теле, как квартиранты, и относимся ко всему, что творится в нем, соответственно. Пришла пора приватизировать временное жилье и по-хозяйски заняться его обустройством.

Поначалу следует осмотреться. Что тут у нас творится? Кран течет, унитаз забит, дверь перекошена, краска на окнах облупилась, от них так и веет сквозняком. Предстоит работа, сопряженная с хлопотами, и очень немалыми. Придется забыть о лени. Значит, вам следует себя превозмочь, настроить себя на работу и создать внутри веру в успех. Вера в победу греет и придает человеку силы.

Между тем сама мать-природа подсказывает нам, как, опираясь на свое желание, выздороветь, в какое русло направлять свои чувства и мысли, а главное, как это делать, чтобы выйти на дорогу здоровья, оптимизма, молодости.

Вспомните, как покалывает и чешется заживающая рана. Но эти же ощущения можно целенаправленно вызывать, тренировать и преподносить организму «на тарелочке с голубой каемочкой». Именно на этом базируется предлагаемая вам система.

Мы научимся *произвольно* вызывать в себе ощущения *тепла, покалывания, холода (прохлады)* и направлять их к больному органу, мысленно массируя и поглаживая его, как потирают ушибленное место.

Теперь несколько слов о том, что вас ожидает.

Уже в начальной стадии тренировок (через пару-другую дней) ваш организм приступит к «капремонту». Тут держитесь!

Вам может показаться, что болезнь стала обостряться. К счастью, такая вспышка обыкновенно длится не более суток. Дальше вам предстоит более приятные вещи.

Многие люди, прошедшие курс обучения по данной системе, отмечают, что на каком-то этапе занятий в душе вдруг возникает *непоколебимая вера в выздоровление* и наступает пора *тихого, глубокого, спокойного, уверенного ожидания*. У этих людей исчезают сомнения в своем выздоровлении. Они начинают предвидеть, какими станут. Появляется примерно такое чувство: «Ну, наконец-то!» Они видят себя выздоровевшими, и с каждым днем свет в душе увеличивается.

Скоро у вас самих появится палитра прекрасных ощущений «ожидания» наступающей молодости, красоты, гармонии.

Выход из заболевания начинается сразу после старта, т. е. после начала освоения системы. Для кого-то — через два-три дня, для кого-то — через три или четыре.

Курс занятий в аудитории рассчитан на 10 дней. За этот срок большинство слушателей успевают освоить систему и основные ее упражнения, после чего начинается очень быстрое, лавинообразное восстановление, оздоровление и омоложение организма.

При самостоятельных занятиях (только по книге) интенсивность немного снижается и продолжительность обучения увеличивается примерно до 40 дней. Под руководством преподавателей легче преодолеваются все

трудности, да и успехи сокурсников заставляют двигаться вперед.

К концу каждого цикла занятий слушатели настолько меняются внешне и внутренне, что эти перемены даже для искушенных преподавателей являются чудом! А как еще назвать тот факт, что люди прямо на глазах избавляются от болезней, нередко мучивших их в течение десятилетий. Это документально подтверждено клиническими исследованиями на самом современном высокоточном оборудовании.

## *2. Запреты, заповеди и правила*

Особенно внимательно прочтите этот раздел. Вам не следует приступать к тренировкам без осмысления и внутреннего принятия следующих условий.

### *Запреты*

1. НЕ забегайте вперед. В первые три-четыре дня — никаких выводов о себе, о своем состоянии и перспективах, а также о данной системе не делайте.

2. НЕ слушайте нытиков, не советуйтесь с умниками.

3. НЕ отвлекайтесь во время занятий (в том числе и на телефонный звонок).

4. НЕ превращайте себя в механизм. Помните о смысле и цели. Тренировка для тренировки — путь в никуда.

5. НЕ перенапрягайтесь. Работайте до появления чувства легкой усталости. Признак перегрузки — ощущение тяжести в голове. В этом случае необходимо снизить интенсивность занятий.

6. НЕ приступайте к занятиям, если вас клонит в сон, сонливость недопустима.