

В. С. Шевчук

**ЗДОРОВЬЕ,
УВЕРЕННОСТЬ,
УСПЕХ**



НАВЧАЛЬНА КНИГА - БОГДАН

УДК 61
ББК 53.58
Ш37



Шевчук В. С.
Ш37 Здоровье, уверенность, успех. —
Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 368 с.
ISBN 978-966-10-0736-8

УДК 61
ББК 53.58

Эта книга является практическим руководством по применению методов самосовершенствования. Читателю предлагается система ежедневных упражнений, которые помогут вернуть и сохранить здоровье, молодость и бодрость духа.

Издание адресовано широкому кругу читателей.

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу видавця.*

ISBN 966-966-10-0736-8

© Шевчук В. С., 2009
© Навчальна книга - Богдан, 2009

Предисловие

Практическое руководство «Здоровье, уверенность, успех» предназначено для людей, которые стремятся улучшить свое физическое, психическое и духовное состояния.

1-я неделя — это первая глава. Внимательно изучите ее и выполняйте упражнения на протяжении одной недели.

2-я неделя — это вторая глава. Внимательно изучите ее и выполняйте упражнения первой и второй недели на протяжении одной недели. И так далее.

Новые упражнения добавляются в каждой главе, включая пятидесятую. Следовательно, ровно год вы будете постепенно, шаг за шагом работать над тем, чтобы закрепить навыки усвоенных упражнений и изучить новые упражнения.

Многолетний опыт работы по данному руководству подтвердил правильность и результативность системы «Здоровье, уверенность, успех».

В добрый путь!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	3
Сон. Настрой после пробуждения. Упражнение для укрепления спинномозгового отдела. Гигиена полости рта. Ходьба и бег. Дневник	9
Контрастный душ. Создание мысленной программы на уверенность. Упражнения для позвоночника 1-4. Самоконтроль.	17
Внешние признаки уверенного человека. Формирование уверенной осанки и походки. Упражнения для позвоночника 5-10. Гигиена глотки (поза Льва). Употребление воды.	29
Формирование умения «держать взгляд». Поза Полного расслабления, первая стадия.	40
Определение оптимального времени пробуждения, продолжительности вашего сна и времени отхода ко сну. Гигиена зрения, массаж глаз. Работа над ритмом речи и интонацией голоса	45
Работа над жестами. Гигиена зрения, статические упражнения. Поза Полного расслабления, вторая стадия. Диета	50
Подготовительное дыхательное упражнение. «Деньги надо знать в лицо». Гигиена зрения, динамические упражнения	57
Солнечные и воздушные ванны. «Желайте больше денег, и они у вас будут». Гигиена зрения, упражнение с применением воды	63
Диета по группе крови. Повтор упражнений уверенности и успеха. Поза Полного расслабления, третья стадия	68
«Деньги любят уважение». Тренировка органов чувств — слух	72
«Притяжение денег». Лечебно-профилактическое голодание	76

1 неделя

**Сон. Настрой после пробуждения.
Упражнение для укрепления спинно-
мозгового отдела. Гигиена полости рта.
Ходьба и бег. Дневник**

*Сон — это чудо матери-природы,
вкуснейшее из блюд в земном пиру.*
ШЕКСПИР

Сон

Хороший сон — это отличное здоровье, успешная социальная деятельность. Потому правильно организуйте свой сон, и ваше внутреннее состояние качественно улучшится, вы приобретете больше позитивной энергии, вы станете более уверенным и успешным.

Всегда ложитесь спать и пробуждайтесь в одно и то же время.

22.00 — оптимальное время для отхода ко сну. Продолжительность сна: от 7 до 9 часов. Более точная цифра зависит от пола и физиологических особенностей каждого человека. Как правило, женщины для полного восстановления сил должны спать на один час дольше, чем мужчины.

6.00 — время для пробуждения. Если вы чувствуете, что недосыпаете, вы можете увеличить это время до 6.30. Если вы чувствуете, что ваш сон слишком продолжителен, вы можете просыпаться в 5.30 или даже в 5 утра. В течение первых четырех недель занятий мы определили для вас наилучшее время для отхода ко сну и наилучшее время для пробуждения.

Спать желательно головой на восток или на север. В таком положении магнитные силовые линии Земли окажут наиболее благоприятное воздействие.

Перед сном поведение и мысли должны быть спокойными. За час до отхода ко сну желательно уединиться на

свежем воздухе. Если вы решили пообщаться, то обговаривайте темы, которые не требуют принятия каких-либо решений и не затрагивают спорных вопросов. Если вы решили посмотреть телевизор, то просматриваемые передачи должны быть спокойными: о природе, искусстве, моде.

Ваш желудок во время отхода ко сну должен быть пуст. **Поэтому легкий ужин вы должны закончить до 19.00. А после 20.00 не употреблять жидкости.**

*Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам,
подарите ей сначала свое хорошее настроение.*

СПИНОЗА

Настрой после пробуждения

Первые пятнадцать секунд после пробуждения сосредотачивайтесь на том, что значит для вас быть здоровым, сильным, успешным.

Думайте о том, что сегодняшний день неповторим, что у вас получится все задуманное, что вы полны сил и энергии, что вы счастливы, что вы любите и любимы. Повторяйте слова:

«У меня сильная воля, я удачлив, меня преследует успех, я здоров, у меня есть все необходимое для достижения цели».

Ощутите себя благополучным и счастливым человеком.

Ежедневная практика позволит вам входить в это состояние практически мгновенно в любое время дня.

Для окружающих вы будете выглядеть счастливым, удачливым и здоровым. Ведь на самом деле вы и есть таковым.

Секрет в том, что это ощущение само по себе уже притягивает удачу и дает необходимые силы для достижения цели.

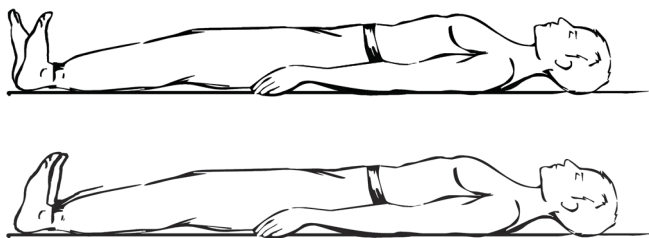
Упражнение для укрепления спинномозгового отдела

После пробуждения, прежде чем встать, лягте на спину, уберите из-под головы подушку, ноги вытяните вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Расслабьте тело, смотрите прямо перед собой.

Техника исполнения:

- Сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги. Пятку от кровати не отрывать. Носок тяните на себя. В течение 5 секунд сохраняйте это положение. Затем расслабьте ногу.
- Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги. Пятку от кровати не отрывать. Носок тяните на себя. В течение 5 секунд сохраняйте это положение. Затем расслабьте ногу.
- Сделайте потягивающее движение вперед одновременно левой и правой пятками. Пятки от кровати не отрывать. Носки тяните на себя. В течение 5 секунд сохраняйте это положение. Затем расслабьте ноги.
- Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками как один раз.

Дыхание произвольное. Внимание направьте на нижнюю часть позвоночника.



(рис. 1–2)

Терапевтические эффекты:

Упражнение нормализует кровообращение в ногах, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выпрямляет осанку.

Гигиена полости рта

После упражнения для укрепления спинномозгового отдела следует чистить зубы и корень языка.

Автор не отдает предпочтения каким-либо специальным зубным пастам или изысканным рецептам с редкими или несколько странными ингредиентами.

Основные правила ухода за полостью рта:

- **Чистить зубы зубной щеткой и пастой 2 минуты.** Для контроля воспользуйтесь часами. Вы убедитесь, что обычно вы нарушаете это требование.
- Покупайте зубные пасты разных производителей и различных оздоровительных эффектов.
- После чистки зубов обязательно **сделайте чистку корня языка.** Для этого необходимо высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Краем чайной ложки или зубной щетки сделать несколько поскрабливаний от корня языка к кончику, удаляя налет и слизь. При необходимости щетку помойте мылом и повторите процедуру несколько раз. Если появится раздражение, можете смазать язык оливковым или каким-нибудь другим растительным маслом.
- Также следует регулярно чистить зубы и перед отходом ко сну.
- После употребления пищи тщательно ополаскивайте рот.