

Елена Шелег

Вчера, сегодня, завтра!



16+

Елена Шелег
Вчера, сегодня, завтра!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67866489

SelfPub; 2022

Аннотация

Решая психологические проблемы человека, увеличивается резерв его физического тела и выносливость

Содержание

Как реализовать свой потенциал, если вы не израсходовали его до 50	4
Пригодится в пути	40
Путь к совершенству	50

Елена Шелег

Вчера, сегодня, завтра!

**Как реализовать свой потенциал,
если вы не израсходовали его до 50**

Колодец твой полон,
Дай чашу с водой
Жаждающим истины
В споре с собой!
Истина в капле,
Смысл в простоте;
Целая чаша —
Мир на Земле!

Рождение
Происхождение
Возрождение
Явление
Перерождение
Восхождение
Реконструкция
Реставрация

Ренессанс
Воссоздание
Возобновление
Восстановление
Оживление
Свобода

Если ты упал, то поднимись не с пустыми руками.
Восточная мудрость.

Причины для нереализованной жизни могут быть разные. Затяжная депрессия, неудачная семейная жизнь, нелюбимая работа и т.д. Но отчаиваться не надо.

Вам сорок пять. Пора задуматься о своём будущем. В этом возрасте начинается перестройка организма, и вы сможете создать себе плацдарм для дальнейшей реализации своих планов.

Самое главное, с чего вы должны начать, это принятие решения. Принять решение для себя о перестройке своей жизни, о продлении своего пути и осуществлении своих планов.

В.И. Ленин наставлял: «Учиться, учиться и учиться». Я предлагаю новую трактовку: «Работать, работать и работать над собой!»

Я ваять давно хотела,
Время быстро пролетело,

Торный путь мне суть явил
И ваять себя велил.
Днём и ночью непременно
Я ищу пути прилежно.
И в зарядке и в еде
Я зерно найду себе.
Зерно быстро прорастёт —
Урожай давать начнёт,
Торный путь благословим
И ваять не прекратим!

Начать оздоровление своего организма вы можете с приёма цветочной пыльцы. Состав пыльцы чрезвычайно богат. В ней содержатся белки, большой перечень всевозможных витаминов и минералов, почти полный список свободных аминокислот. Пить цветочную пыльцу в течение полутора – двух месяцев по одной чайной ложке два раза в день.

Этот природный стимулятор поможет осуществить дальнейшие способы оздоровления и укрепления организма.

Вот эти способы: ходьба четыре км, физическая гимнастика, дыхательная гимнастика, обливание, голодание раз в неделю – 24 часа с дистиллированной водой, здоровое питание, свежееотжатые соки, массаж.

Но всё это вы вводите постепенно, по нарастающей. Выбирайте, что легче вам даётся, и внедряйте в жизнь.

Двигайтесь вперёд, не застаивайтесь. Это ваш плацдарм,

на котором будет базироваться ваша основная работа: работа с душой → выход из застоя → динамика → первые шаги к эволюции вашего мозга!

Течёт река,

Стоять нельзя.

Исполнит все твои Мечты,

Если движенье любишь Ты!

Яркая жизнь впереди,

Свободно и твёрдо иди.

Достойная цель у тебя —

Огонь добывать у себя!

Одним из основных ваших шагов к оздоровлению должна быть забота о ночном сне. Твёрдая подушка и твёрдая постель помогут восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы, улучшить функционирование внутренних органов.

Положите на свою кровать доску или кусок фанеры, чтобы у вас была жёсткая постель. Под голову можете использовать ортопедическую подушку. Её применение благотворно влияет на шейный отдел позвоночника, подгоняя позвонки друг к другу, стимулирует мозговое кровообращение и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

Энергия мысли меня утешает,
Энергия слова меня вдохновляет.
Я управляю телом, душой —
Мир изменяется вместе со мной!

Каждое утро начинайте с приёма стакана воды с лимоном и нескольких чайных ложек мёда. Это улучшает работу пищеварительной системы, печени и кишечника, выводит токсины из организма.

После этого вы можете приступить к выполнению утреннего самомассажа головы по методике Цигун (автор Сюй Цихуэй). Я дополнила зарядку своими элементами, которые ведут к продлению жизни, совершенству, возможности получения энергии из прошлого, поддержке родовой силы.

Освободили дух от пищи,
Зарядку сделали с утра
И с новым рвением открыли —
Сегодня, завтра и вчера!

Книга, по которой вы можете начать заниматься, называется «Тайны и методы продления жизни. Медицинский оздоровительный Цигун и точечный самомассаж» – автор Сюй Цихуэй, год издания 1991, страница 25.

Я приведу несколько примеров упражнений из этой книги, которые я дополнила своими элементами:

Упражнение 5. Тереть виски – точки солнца – вперёд и назад по 18 раз.

При вращении точки вперёд представляем вращение Колеса Вселенной, времени. Ваша энергия сливается с этим потоком, вы движетесь вперёд. Это помогает выйти из застоя, в котором вы находитесь. При вращении точки против часовой стрелки вращаем Колесо и черпаем энергию прошлого, которую вы не израсходовали, а пустили её на обиды, ссоры, внутреннюю негативную борьбу.

Упражнение 13. Средним пальцем правой руки крутить точку на темени по часовой стрелке – 36 раз, вытягивая пружину вверх, проходя через мозг, ведя мысль к бесконечности. Всё это мысленно представляйте.

Делая это упражнение, вы подготавливаете себе дорогу в будущее, к реализации своих планов и возможностей.

Упражнение 15. Постукивание «небесного барабана». Плотно закрыть уши ладонями – пальцы направлены к затылку. Указательные пальцы положить на средние и выполнить 36 щелчков по голове одновременно с обеих сторон, имитируя постукивание по барабану.

Выполняя щелчки пальцами по голове, мы представляем дерево. Его обрезаем, удобряем, растим. Так мы возвращаем родовое дерево. Этим самым вы увеличиваете не только свою силу, но и силу своего рода, которая в нужный момент

окажет вам свою поддержку.

Скрытая возможность
В мыслях у тебя,
Тайна без старения
Вдохнула жизнь в тебя.
Призыв к большой работе
Наполняет дни —
Всё, что ты наметила,
Возьми и выполни!

Для очищения и оздоровления своего организма старайтесь каждый день делать свежеприготовленные соки. Это естественные способы оздоровления, благодаря которым можно достичь прекрасных результатов.

Примерные соки, которые вы можете приготовить:

– очищающий коктейль: морковь, яблоко, апельсин, имбирь;

– коктейль «Счастливые кости»: яблоко, сельдерей, свёкла, капуста.

Фреш – кладовая витаминов, которая укрепить ваш иммунитет, даст лёгкость и вдохновение вашему организму!

Фреш готовьте каждый день —
Победите свою лень,
Все токсины удалите —

Бодрость в теле ощутите,
Мозг ваш будет удивлять —
Всю программу выполнять!
Не состаритесь в пути —
Далеко легко идти!

Занятия спортом – лучший стабилизатор здоровья. Начните с обычной ходьбы. На прогулку затрачивайте 30 – 40 минут. Старайтесь в день проходить 4 км. Независимо от погоды – холод или дождь, жара – прогулки должны быть обязательны. Это ваше здоровье, ваш вес, ваша талия.

Чтобы помочь организму и облегчить выполнение способов оздоровления проводите курс массажа 1 – 2 раза в год. Массаж снимает сильное нервное напряжение, повышает физическую и умственную работоспособность. Улучшается кровообращение и лимфоток, обмен веществ и другие, жизненно важные функции организма.

Правильным курсом корабль плывёт,
Мечта в бездорожье дорогу найдёт.
Штурвал твой – перо,
Мечта – твоя вера —
Жизнь безгранична и беспредельна!

Я даю краткое изложение оздоровительных методов. Очень много литературы сейчас написано на эту тему. Всё

это можно найти в библиотеке, книжных магазинах, интернете. Основная часть моей книги, на которой базируется динамика организма – кофе, настройки; лечение руками будет описано дальше. Пока мы создаём оздоровительный плацдарм, на котором будет базироваться духовная работа – совершенствование души!

Я уже перечислила методы, которые вы можете использовать на начальном этапе своего оздоровления: приём цветочной пыльцы, твёрдая постель и твёрдая подушка, утренний самомассаж головы – Цигун, приготовление свежего сока, ходьба 4 км, массаж.

Следующее, к чему вы можете перейти – обливание холодной водой.

«Когда тело привыкнет к холодной воде, то увеличится ваша нервная сила», – Поль Брэгг.

Обливаться можете два раза в день – утром и вечером. Колоссальный эффект даёт обливание холодной водой, а затем после этого – выпить чашку кофе, используя кофе-настои, которые я напишу дальше. Этот метод снимает напряжение, повышает настроение, не даёт застаиваться, повышает работоспособность, организм приобретает динамику.

Голодание. Один раз в неделю – 24 часа. Вы можете голодать на дистиллированной воде.

«С каждым голоданием вы делаете свой разум всё сильнее, всё более положительным. С каждым голоданием вы освобождаетесь от страхов и беспокойств», – Поль Брэгг.

Солнце садится,
Солнце встаёт.
Река течёт,
Мысли унесёт.
Сухим выходишь из воды,
Если движенья любишь Ты!

Физические упражнения. Активность – есть закон жизни. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь.

«Улучшая физическую сущность нашего организма, мы тем самым улучшаем и его психическую сущность. Физическое здоровье ведёт к здоровью психическому. Улучшение физического состояния приводит к расширению умственных возможностей», – Поль Брэгг.

Вы можете выбрать любую физическую зарядку. Я предлагаю доступную дыхательную гимнастику Стрельниковой. «Эта гимнастика благотворно влияет на организм в целом: восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани, налаживает развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состоя-

ние». – Михаил Щетинин, ученик А.Н. Стрельниковой.

На начальном этапе оздоровления могут возникнуть трудности в выполнении упражнений, к задачам, которые вы перед собой ставите. В данной ситуации на помощь приходят настрои в стихотворной форме.

Вот одни из них – «Позитивные настрои для домашней хозяйки».

Каждая хозяйка заботится о своей семье, чтобы она была накормлена вкусным и сытным обедом. Позитивные настрои, которые проговариваются во время приготовления блюда, не только внесут гармонию и душевное спокойствие в дом, но и придадут особенный вкус пище, аппетит и радость близким. К каждому блюду я постаралась написать свой стихотворный настрой.

«Любую беду и любую проблему можно решить силой слова. Прочитанные в особом режиме настрои способны исцелить многие заболевания, поднять наш дух, очистить сознание, открыть нас для вселенской Энергии!» – А. Левшинов.

Борщ всегда в большой цене,
Витамины дарит мне,
Злые мысли не храним —
В любой битве победим!

Счастье ищет свой порог,
Видело немало ног,
Настежь двери распахну —
Суп фасолевый сварю!

Я диету соблюдаю,
Сладости не уважаю.
Отварю свеклу, морковь —
Винегрет уже готов!

Травы дикие найду
И в салат их положу,
Чтоб тоска дверей не знала
И бегом от нас бежала!

На рыбалку не хожу,
Но уху всегда варю.
Из лосося навар сладкий —
Значит, будет обед царский!

От кусочка пирога

Вся в восторге детвора.
Мир и лад царит в душе,
Если рады дети все!

Лобио на стол подали
И желанье загадали,
Чтоб сосед бобы жевал
И войны нам не желал!

Сытный завтрак у меня —
Я оладьи испекла,
Спорятся теперь дела —
Энергетика пришла!

Долго режем оливье,
Рано встанем на заре,
Скоро гости к нам придут —
Праздник с оливье начнут!

Детям кашу я варю,
Мысль достойную несу,
Чтоб здоровые росли

И чертям беду несли!

Сахар портит кашу с маслом,
Я добавлю молока,
Кто идёт дорогой знаний —
Тлеть не будет никогда!

Все народы на Земле
Любят специи в еде.
Блюдо каждое в почёте,
Если мир в душе несёте!

Очень вкусные блюда
Из ореха знаю я.
На базаре орех купим
И кинжал в ножнах притупим!

Всей семьёй шашлык готовим,
Добрый стол для всех накроем,
Мы традиции храним —
Всеми стол большой любим!

Хачапури на столе,
Пожелало счастья мне,
С удовольствием вкушу
И грехи все отпущу!

Я шиповник заварила,
Чай целебный пригубила,
Настроение поднялось —
Вдохновение родилось!

Рис отварим,
Плов заправим,
Урюк добавим —
Ключи со дна достанем!

Ух, на завтрак иль обед
Приготовлю я котлет.
Кто сильнее всех на свете?!
Тот, кто ест мои котлеты!

Запеканка хороша,

Сделаю за полчаса,
Кальций нужен для костей —
Ешь творог и не болей!

Свежий фарш готовим сами,
Без хлопот поможем маме,
Вкус пельменей нам знаком —
Приготовим с огоньком!

К новогоднему столу
Холодец я отварю
Дед Мороз меня поздравит —
Холодец мой не растает!

Баклажанная икра
Для желудка хороша,
Углеводы сократим —
Баклажан незаменим!

Сладкоежкам торт пеку,
Настроение подниму,
Пусть отведают десерт —

Лучше торта в мире нет!

Помидоры, огурцы
Заготовлю на зиму.
Соль по банкам разложу,
Чтоб зима растаяла!

Голубцы в большом почёте,
Только редко их едим,
Фарш в капусту завернёте —
На вопрос ответ найдёте!

Ах, домашняя лапша, —
До чего же хороша!
Всем подарит аппетит —
Никого не обделит.

От блинов не откажусь,
Мысленно перекрещусь,
Сковородку разогрею —
Ни о чём я не жалею!

Пожарим картошку,
Отведаем немножко.
Пицца богов —
Скромна без пирогов!

Вся семья свекольник любит,
Лишним рот чужой не будет,
Рады гости и семья,
Что все шлаки съест свекла!

Очень любим мы компот,
Варим его круглый год,
Фрукты в зиму заготовим —
Двери старости закроем!

Я собою недовольна,
Если суп не приготовлю.
Горох варим три часа,
Чтобы делать чудеса!

Чтоб пельмени день и ночь

Злую силу гнали прочь!

С тестом я давно дружу,
Я вареники леплю,
Со сметаной их съедим —
Планы все осуществим!

Приготовлю блины с мясом
И семью всю накормлю,
Мысли больше не тревожат
И я сдачи всем даю!

Яйца курица снесла,
Клювом зёрнышко нашла,
Петушку «ко-ко» сказала —
И омлет на стол послала.
Кто на завтрак съест омлет —
Будет жив, здоров сто лет!

Ранний завтрак на столе,
Сырники приснились мне,
Долго спать я не смогу —

Завтрак с сырников начну!

Драники в моей судьбе
Открывают путь к себе.
Есть теперь о чём мечтать
И резерв свой открывать!

Тесто быстро раскатаю,
Сыр на тёрке натираю,
Помидоры разложу —
Блюдо пиццей назову!
Много пиццы не съедайте,
Спорту время уделяйте,
Меру с тестом надо знать,
Чтобы утром бодрым встать!

Из духовки аромат,
Пора куру доставать.
Дети крылышки съедят,
Маме окорок отдать,
Папе вкусные места,
Чтоб сбывалась мечта!
Куру часто запекайте

И мечтою управляйте!

Фреш готовьте каждый день —
Победите свою лень,
Все токсины удалите —
Бодрость в теле ощутите,
Мозг ваш будет удивлять —
Всю программу выполнять!
Не состаритесь в пути —
Далеко легко идти!

«Настрой – мыслеобразное эмоционально – волевое самоубеждение, которое неизмеримо сильнее многих лекарств! Возможности лекарств весьма ограничены, возможности самоубеждения практически безграничны. Используя настрой, можно создавать настроение, корректировать дорогу в своей судьбе, возрождать молодой организм, продлевать жизнь. Для восстановления молодости, поддержания хорошего настроения, продления жизни нужна духовная поддержка – это использование позитивных настроев». – Г.Н.Сытин.

Настрои с кофе помогают при депрессии, безысходности. Их проговаривают во время приготовления кофе, помещивая ложкой в турке. Настрои с кофе меняют энергетику человека и дома, чистят пространство.

Я слушаю ритм, ритм структурирует моё биополе. Проис-

ходит исправление прошлого и исцеление будущего с помощью практики – кофе-настроев–восстановления души.

Кофе-настрой не только способствует более счастливой жизни, но и продлевает её. Это происходит потому, что процесс применения кофе-настроев включает в себе особые механизмы биоэнергетики, способствующие кармическому очищению, отсеканию «хвостов» чёрной кармы, возвращению человека в состояние «здесь и сейчас». Эффект оздоровления усилится, если применять здоровый образ жизни: диета, спорт, голодание, закаливание, массаж.

Жизнь по закону развития означает постоянное прибавление новых духовных и физических сил, постоянное совершенствование.

Во время длительного применения кофе-настроев происходит изменение психо-эмоционального настроения человека: негативное отношение к жизни сменяется положительным настроением. У вас появляется энергия, которой вы уже можете делиться, если до этого вы её только потребляли, заметная динамика организма ускорит процессы выздоровления как физические, так и психические. В день выпиваем 3 – 4 чашки кофе, используя настройки. Готовить кофе себе старайтесь в уединении.

Из кофейного зерна

Выливаю силу Я,
Творческий подъём струится —
Мысль плохая не родится!

Вот перечень настроев, которые вы можете применять для
своего оздоровления.

Прогресс, эволюция,
Новые ритмы,
Нам вспоминаются
Старые битвы.
Резерв извлекаем
Из памяти лет —
Сердце откроем
Для новых побед!

Слово меткое скажу,
Дух с огнём соединю,
Распадутся стрелы,
Что во мне горели!

Дорога вьётся, сильному даётся.
Не скрипи, иди вперёд,

За горами сила ждёт.
Ритм тебя не подведёт —
Барабан в душе поёт!

Рывок вперёд,
Поток поможет
И силу твою приумножит.
Мысль победит,
Застоя нет,
Не застывай —
Предела нет!

Энергию разогнали,
Мысль преобразовали,
Тело освободили,
Позиции укрепили.
Дальше пошли —
Совершенство Духа нашли!

Освободили дух от пищи,
Зарядку сделали с утра
И с новым рвением открыли —
Сегодня, завтра и вчера!

Чтоб олень рога носил,
Милостыню враг просил,
Нарисуй свой самолёт
И отправь его в полёт!
Вдохновенье крылья даст,
Мысль энергию создаст,
Слово – главный арсенал,
Чтоб мотор не уставал!

Лёгкий шторм в моей душе,
Берег виден вдалеке,
Паруса зовут вперёд —
Вдохновение придёт!

Колодец твой полон,
Дай чашу с водой
Жаждающим истины
В споре с собой!
Истина в капле,
Смысл в простоте;
Целая чаша —
Мир на Земле!

Взлетать и не падать,
Дерзать и творить,
Чтоб старость и дряхлость
В пути победить!
Возраст – не время,
Возраст – твой путь;
Крыльям в полёте
Давай отдохнуть!

Исцеляется душа,
Возвращается мечта —
Люди, руки подставляйте —
Солнце в гости приглашайте!

Мелкий дождик застучал
И добра мне пожелал,
Неудачи отвернулись —
Краски жизни к нам вернулись!

Пробивается росток
Через слой несбытых грёз.

Силу жизни набирает —
Утро радостью встречает!

Кошка ключик сторожит,
Ночью кошка плохо спит.
Ключик терем открывает —
Мышка в двери убегает!

Пусть энергия Земли
Двигается вокруг оси,
Я не белка в колесе —
Выход есть всегда, везде!

Всё решится в трудный час,
Звёзды скажут всё про нас,
Строго линия легла,
И гармония пришла.

Слово – Гвоздь
И слово – Сила,
Соберём мы воедино.
Получился монолит —

Душа больше не болит!

В осадок мы не выпадаем
И настроенье поднимаем,
Корабль ведём среди валов —
Искусно правим и живём!

Свежий сок готовим сами,
Овощной салат едим,
Организм свой укрепляем
И в обиду не дадим!
На пробежке вся семья —
Папа, мама, ты и я.
Путь к здоровью мы нашли —
Проблем дома не нашли!

Рисуй и создавай,
Мечтай и отдавай,
Ты пищу по зерну собираешь
И в творчестве границ не знаешь!

Выход я ищу давно,

Мне в темнице тяжело —
Отопритесь двери
От желанной цели.

На проторенной дороге
Даже слон сломает ногу,
Ищи новые пути —
Дабы миновать круги!

Выдерни из сердца зло
И получишь ты добро,
Страх из сердца удали
И уверенность всели,
Тонус в теле появился —
Значит этого добился!

Возродись, былинка,
Помятая травинка,
Шелест листьев,
Шум дождя,
Радость утра,
Смысл дня!

Фортуна, ритм, попутный ветер,
Дождь, ураган и вечный пепел,
Снискали плод моей любви!
И паруса всегда в пути!

У меня большой подъём,
Продан мой металлолом,
Самолёт теперь летит
И энергия кипит!

Я ударила в набат,
Часы громко говорят:
«Перемены тебя ждут —
Мысли горькие уйдут!»

По спирали поднимаюсь,
Потому что возрождаюсь,
Каждый уровень – Победа,
Возрождаюсь постепенно!

Шум деревьев и листвы

Прогоняет злые сны,
Шум дождя внушает ритм,
Чтоб рефлекс не ведал битв.
В ритме падают оковы,
В битве падают подковы —
Все рефлексы хороши,
Если делать от души!

Парадокс произошёл,
В прошлом силу я нашёл,
Не поверила Земля,
Что резерв открыла Я!

От рутины не уйти,
Если слово заперти.
Загляни в колодец свой —
Сможешь управлять судьбой!

Мне приснился сон тревожный,
Что дорога нелегка,
Мучают меня оковы —
Не напиться из ручья.
Долго ль, коротко ль иду —

Подсознание бужу,
Из резервов воду пью —
Созидаю и творю!

Знания древних в изгнании были,
Знания вечных тоскою накрыли,
Мудрость к истоку дорогу нашла —
Вечность воспряла, тьма отошла!

Бумеранг – язык богов,
Не жалеет дураков.
Встать поможет
Сильным духом
И звезду зажжёт для внуков!

Родовой корень – Исполин!
Силы изгоя возродим,
Чашу безсилья разобьём —
Чашу творчества вперёд понесём!

Ритм проснулся,
Смысл вернулся,

Темп родился —
Никому не поклонился!

Следующий метод я хочу предложить – лечение руками. Для этого я использовала книгу «Система здоровья Кацудзо Ниши», издательство С-Пб. 2005 год. Смотрите страницы 211-221, название «Три чудесных лекаря».

Массаж рук проводите в течение 2 – 3 месяцев каждый день. Когда руки будут подготовлены, вы можете делать массаж один раз в неделю, а разминку пальцев проводить каждый день с помощью игольчатого валика, который будете катать в течение 10 – 15 минут. После массажа рук начинайте работать со словом. Сядьте на удобное для вас место, на край кровати или стула, обхватите голову руками и произнесите с закрытыми глазами настрой 2 – 3 раза.

Инструкция по применению

Кофейное зерно положить в кофемолку со словами:

«Злую долю забери,
Гены бодрости внедри!
Пусть мой мозг помолодеет
И удачей овладеет!»

Кофе перемолоть.

Затем ложитесь на кровать, закройте ладонями лицо и проговорите мысленно настрой 2 – 3 раза:

Молодость проснулась,
Мыслями коснулась,
Красота вернулась —
Фортуна повернулась!

Следующий шаг вы можете наладить работу печени. Смотрите книгу Кацудзо Ниши, стр. 227. Оздоровление печени проведите со словами:

Камни растворяются,
От мыслей отделяются,
Желчь свободно потекла —
От застоя нет следа!

Результаты не заставят себя ждать. Для меня на протяжении длительного времени, весна была настоящим испытанием – перепады настроения, упадок сил...

После накопленного багажа оздоровления и использования массажа рук, очередная весна прошла успешно. Большой запас КПД, можно сказать даже колоссальный, нет сбоев и перепадов настроения. Если раньше энергетически я была обременительна для своей семьи, то теперь всё в корне

изменилось.

Состояние своего организма, после лечения руками, можно охарактеризовать словами Поля Брэгга: «...я живу словно ожившая динамо-машина. Мой день насыщен больше, чем год у иного человека. Я обладаю неограниченной энергией для работы и игры. Я никогда не устаю, не бываю сонным.

Я постоянно активен и умственно, и физически!»

Могучее сердце,

Могучее слово,

Жизнь возрождается

Снова и снова.

Дело своё продолжай и расти —

Сердце откроет радость пути!

Солнце, Луна, Небо, Земля.

Голос Вселенной будит меня!

Дао поможет дорогу найти —

Делай зарядку и будешь в пути!

Дао Де Цзин с собою возьми —

Будешь уверен, неуязвим!

Голод очистит твой организм,

В море купайся – продлишь себе жизнь!

Диета улучшит твоё ЖКТ —

Будешь красивым и бодрым всегда!

Изменишь мышление – поможешь себе,

Тернистый путь станет легче вдвойне!

Хочешь быть целым —

Будь сломанный трижды,

Хочешь стать полным —

Будь трижды пустым.

Слабость порочна, но в этом – есть сила,

Если захочешь – достигнешь мечты!

Пригодится в пути

Потайные двери
Мудрецы воспели.

Истину храни в душе
И откроешь
Двери все!

Путь. Каждому с рождения даётся дорога. Лёгкая или тяжёлая, беззаботная или тернистая. Будет ли Человек стремиться преодолеть препятствия, достигнуть Вершины или будет прозябать в болоте своих запутанных мыслей, усталого тела и недовольства собой.

Познать истину или прикоснуться к ней – возможно ли это без трудностей?

Совершенствование духа возможно ли без работы над собой? В Пути человек получает ответы на свои вопросы.

Афоризмы, которые впервые будут опубликованы, дадут верный совет в дороге, подскажут направление в Пути и помогут приобрести силы для реализации своих желаний.

Желаю всего доброго в ваших начинаниях.

Кто позитивом владеет всегда —

Сердце согреет на все времена!

Генетика в корне меняет процесс,
Если в душе появился прогресс!

Слово Поэта в душу стучится —
Значит, с тобой ничего не случится!

Дряхлость и старость в пути побеждаем —
Новую Эру в себе открываем!

Непосильной будет ноша,
Если я не вычищу свои калоши!

Когда знаешь, за что борешься —
Ни за что не уколешься!

Настоящий Мастер не повторяется,
Искусство в людях повторяется!

Истощается Земля,
Если в доме нет Огня!

Кто дорогу протоптал,
Тот Судьбу её узнал!

Вымела сор из избы
И заткнула дыры все!

Гармонию найти внутри себя,
Чтоб слабость вышла из тебя.

Замки один за одним открываются —
Прошлые жизни не повторяются!

Я загадку загадала,
А дорога разгадала.

Пепел возродится,

Если дух исцелится!

Не торопи поток в ручье —
Ты жажду утолишь в мечте!

Дельфин провожает судно в пути,
Чтобы быстрее до цели дойти!

Понимание в пути
Может всё изобрести.

В дебри лезет только тот,
Кто не знает слово «брод».

Каждой вещи место есть —
Если лень на завтрак съесть!

Страдания таскала —
Цену мукам узнала.

Зависть родилась,
Но не прижилась.

Кто обиды собирает,
Тот умом и сердцем тает.

Со стихией дружит бред
И на всё даёт ответ.

Великой мысли не найдёшь,
Где Духом правит рот-живот!

Просветленье – луч в пути,
С ним совсем легко идти.

Голова не устаёт,
Потому что кофе пьёт.

Дом начинается с порога.

Сборы были недолгими —
Остались волки голодными.

Дорога тернистой не будет к закату —
Для вдохновенья берись за лопату!

Набираем высоту,
Чтобы видеть красоту!

Дом построить я могу
Без гвоздей, где «Всё смогу»!

Воду в ступе толочь —
В жизни счастья не найдёшь!

Жизнь по капле собрала
И ручей изобрела.

Для Богатого стола
Место в доме есть всегда!

Одолеет врага —
Только дружная семья!

Ладно будет на сердце,
Когда мозг и тело
Работают вместе!

Первая мысль всегда верная.

Огонь поддерживай в печи
И будешь лад носить в глуши.

Не нарушай процесс в природе,
А то оставишь след в дороге.

Много кушать —
Душу свою не слушать.

Утонула рыба в луже —
Дайте ей нырнуть поглубже.

Труды творчества —
Ведут дорогой пророчества.

Перемена деятельности —
Новое дыхание для жизнедеятельности.

С пустого кармана и щедрой Души —
Не приготовить богатые щи.

Пусть дрогнет Меч в твоей руке
И победит врага во сне.

Богато кушать —
Дорогу не распутать.

За всё хвататься —
Делу не даваться!

В спокойном ручье —
Плывёт рыба к заветной Мечте!

То, что легко даётся —
К Истине не пробьётся!

Рыба ищет глубину —
Человек свою Судьбу.

На дне Океана
Живёт Истина без кармана.

С золотой вазы кормиться —
У лени труду учиться.

Осталась лужа без воды —
Глоток получишь от Судьбы.

Не велика птица,
Что без перьев решила жениться.

Глубже копаешь —
Больше узнаешь.

Не бойся своего шага —
От столба не убежит правда.

За ветром угнаться —
Без дороги остаться.

Из резервов не напиться,
Если с потом не трудиться.

Путь к совершенству

Сказка

Жил-был мальчик. Были у него мама и папа. Но в семье у них ничего не ладилось. Денег на жизнь не хватало. Беспорядок царил везде: и в голове, и в доме. За что бы они не брались, ничего не получалось.

Прознал мальчик, что в соседней деревне живет колдун, помогает людям – дает лад уму и сердцу. Решил он попытаться счастья, пойти к старику, чтобы он помог их семье избавиться от злой доли.

Долго раздумывать не стал. Собрался в дорогу мальчик и наведалься к старцу. Старик был приветливый и доброжелательный. «Не печалься, – сказал он, – помогу я тебе, только тебе придется упорно трудиться и своим трудом с семьей поделиться. Ты будешь приходить ко мне один раз в неделю. Я буду давать тебе задание, а ты его будешь выполнять.

Самое главное, что ты должен сделать – это создать свой энергетический поток, будешь укреплять его и наращивать, а когда он наберёт силу, ты сможешь этой энергией поделиться с родителями. Завтра же начнем занятие, приходи, я тебя буду ждать».

Наступило завтра. Мальчик пришел к старцу. Занятие она начал с вопроса: «А чистишь ли ты по утрам зубы?». Маль-

чик замялся, врать не хотелось. Старец понял его ответ и сказал: «Теперь каждое утро ты возьмешь за правило – чистить зубы. Это маленькое задание, но важное. Выполняй его, через неделю я тебя снова жду». Они расстались.

Мальчик тщательно выполнял задание и с нетерпением ждал встречи со старцем.

Неделя пролетела незаметно. На втором занятии он получил задание – обливаться холодной водой утром и вечером. Выполнял он его с удовольствием. Ему нравилось плескаться в освежающей, холодной воде, которая давала ему бодрость и силу.

Наступило время для третьего занятия. Надо было приступать к выполнению физических упражнений. Утром делать обычную физическую зарядку, а вечером дыхательную гимнастику. Тут-то и пришли трудности.

Мальчику приходилось испытывать большие страдания. Чтобы справиться с третьим заданием, необходимо было проявлять силу воли, которая была дана ему от природы.

Так проходило время. Мальчик выполнял задания старца: чистил зубы, обливался холодной водой, делал дыхательную гимнастику и физические упражнения.

Наступило время четвертого занятия. Старик предложил научиться беспорядок в порядок приводить. Он сказал: «Обучайся порядку глазом. Наблюдай, как и где расположены предметы в моем доме, в какой последовательности расположены вещи. Можешь делать это по-своему. Главное,

чтобы от наведенного порядка в душе чувствовались слаженность и гармония».

Гармонию найти внутри себя,
Чтоб слабость вышла из тебя.

Сначала давалось все с трудом: и лень одолевала, и особого желания расставлять вещи в комнате не было. Но каждодневные занятия давали результаты, он ощущал появление небольшого энергетического потока, который давал ему силы справляться с беспорядком дома, выполнением гимнастики, обливания.

Ладно будет на сердце,
Когда мозг и тело работают вместе!

Старик учил его: «Каждый день обязательно ешь фрукты, побольше ходи пешком, не храни злые мысли в душе.»

В трудной, но захватывающей работе проходили недели.

Однажды мальчик пришел к старику и сказал: «Знаете, дедушка, я начал писать стихи.» Старик обрадовался: «Кто долго и упорно работает над собой, у того просыпаются таланты. Человек может стать великим музыкантом, художником, писателем. Вот видишь, у тебя открылся дар писать стихи. Я хочу научить тебя применять этот дар. Будем вместе собирать травы и заваривать чай. Когда будешь заваривать чай, проговаривай свои стихи. Только стихи твои должны нести определенный настрой, желание. Желание это – приобретение радости, счастья и гармонии. Этот напиток будет еще одним резервом для добывания твоей энергии.»

В народе говорят: «Корни – это и сказки, и песни, и прибаутки, и заговоры – словом все, на чем искусство моей бабушки держалось. А где корни – там и силы русские могучие, и ежели в ком они спят, то очень скоро проснутся. Так что не за горами и твоим богатырским силам проснуться».

– Я хочу еще один совет тебе дать – сказал старец – расколдовать злую долю твою.

К следующему занятию я приготовил для тебя три грецких ореха. Каждый день ты будешь катать их между ладонями, разминать пальцы. А когда руки будут готовы к работе, сядь на табурет дома, закрой лицо руками и мысленно произнеси два раза: «Злая доля ушла, судьба новая пришла!». Мысленно представляй лад, счастье, гармонию в твоём доме.

Общение со старцем, прилежные занятия, упорство в достижении задуманного приносили свои результаты.

Энергия мысли меня утешает,

Энергия слова меня вдохновляет.

Я управляю телом, душой –

Мир меняется вместе со мной!

В семье начали налаживаться отношения. Денег в доме больших не появилось, но явились радость и гармония. Царящий хаос покинул дом и поселился уют.

Старик научил его порядку и последовательности. Мальчик внес свои поправки. Он научился складывать вещи по прямой параллельно и под прямым углом. Мальчик научился работать с энергией. Когда он вырос, то стал большим уче-

ным. Его ждали большие открытия.

Могучее сердце,

Могучее слово –

Жизнь возрождается

снова и снова.

Дело свое продолжай и расти –

Сердце откроет радость пути!

© Елена Шелег

Для обратной связи с автором: rosmarinlena@gmail.com