

Предварительное очищение Диета трех дней

ПРИВЕДЕНИЕ ДОШ К БАЛАНСУ

Прежде всех диет восстанавливаем Агни.

Агни - это жизненный огонь, или, как его еще называют, пищеварительный огонь. Это сила пищеварения, благодаря которой питательные вещества пищи расщепляются и дают организму энергию для жизни и «строительные кирпичики» для тела. При нарушении Агни (пищеварения) организм не в состоянии получить необходимой энергии и нужных веществ для строительства и обновления тела - полезные вещества пищи просто-напросто не всасываются в кишечнике, и организм голодает, несмотря на обильное питание - начинаются болезни.

Поэтому, будет мало пользы от применения каких-либо диет, не восстановив пищеварение-Агни. Обратите внимание, что сейчас все оздоровительные системы начинаются с восстановления работы желудочно-кишечного тракта - эта практика заимствована из Аюрведы.

Чтобы понять действие диеты трех дней по восстановлению Агни, давайте представим себе костер, который уже изрядно подмочен дождем и еле-еле теплится. Как правило, все попытки раздуть в нем огонь, обречены на провал. Гораздо проще его затушить, убрать мокрую золу, принести сухих дров и развести костер заново. В этом и есть суть диеты трех дней, когда пищеварение сначала полностью останавливается голодом, а мокрая зола (шлаки) убирается маслом, а затем костер Агни снова разжигается, но уже на правильной основе, согласно конституции-Пракрити человека.

Очень эффективная техника, которая позволяет быстро избавиться от шлаков, снизить лишний вес и наладить пищеварение.

Внимание: применение диеты трех дней в детской практике ЗАПРЕЩЕНО!!!

Ваты восстанавливают Агни 1 раз в месяц; Питты - 1 раз в 2 недели; Капхи - 1 раз в неделю. Соблюдается режим 3-х дней, из них 2 дня - выходные.

Пятница (рабочий) -

Завтрак с 7 до 9 утра, Обед с 12 до 14 часов, Ужин с 17 до 19 часов - все по типу тела.

Что значит «по типу тела»? Это значит, что Вы уже знаете свою Пракрити, то есть тип тела. Согласно своего типа тела-Пракрити из таблиц, которые будут даны в последующих частях курса, Вы выбираете те продукты питания, которые Вам подходят, и готовите себе завтрак, обед и ужин именно из них. Если Ваша Викрити существенно расходится с Вашей Пракрити, то первое время (определяется по самочувствию) Вы ориентируетесь на продукты питания,

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk> соответствующие Вашей Викрити. Но при этом, Вы постоянно отслеживаете себя по тестам и по пульсовой диагностике и, по мере приближения Викрити к Пракрити, переходите на диету согласно своей Пракрити.

Еще раз настоятельно рекомендую четко для себя уяснить значение терминов «Пракрити» и «Викрити». Если Вы все еще путаете их, то вернитесь к Части 1 этого курса и выучите их наизусть.

Итак, весь день в пятницу или в другой день перед выходными, если у Вас скользящий график, Вы питаетесь согласно своего типа тела.

За 2 часа до сна Вам нужно выпить 0,5 стакана оливкового или подсолнечного масла (лучше оливкового) и закусить лимоном. Масло отслаивает каловые завалы в кишечнике. Лечь спать.

Предупреждение 1. Может быть рвота и понос - это нормально, хотя и неприятно.

Предупреждение 2. **Если у Вас есть камни в желчном пузыре, или Вы подозреваете их наличие, 0,5 стакана масла могут вызвать их движение и закупорку желчных протоков, что, как правило, приводит пациента на операционный стол, что для Вас весьма нежелательно!!! При подозрении на желчные камни, начните прием масла с дозы 2 столовых ложки, постепенно увеличивая дозу на 1 столовую ложку с каждой последующей процедурой. Если Вы боитесь, то лучше вообще откажитесь от приема масла, но аккуратно выполняйте все остальные пункты этой диеты. В этом случае Ваш прогресс будет, конечно, более медленным, но Вы будете застрахованы от неприятных неожиданностей.**

Предупреждение 3. Перед применением диеты трех дней обязательно ознакомьтесь с ее обсуждением в Учебном классе:

- признаки правильного промасливания посмотрите здесь:

<http://ayurveda-land.ru/blog/?p=96>

- в каких случаях промасливание проводить не следует, читайте здесь:

<http://ayurveda-land.ru/blog/?p=97>

Суббота (выходной) -

Фруктовая диета по типу тела - Вы готовите свежий сок из этих фруктов - не более 2-х литров сока за день (Капхам 2 литра минеральной воды без газа или яблочный сок в пропорции 1:1 с кипяченой водой). Сок (воду) делите на 4 - 5 приемов. В этот день никаких умственных и физических нагрузок. День посвящаем детям и отдыху. Вообще, лучший день для нагрузок - четверг, в субботу перегрузки не нужны. Спать ложитесь в 22 - 23 часа.

Воскресенье (выходной) -

Подъем в 6, максимум в 7 утра - сразу медитация.

Завтрак с 7 до 9 утра - каша из злаков по типу тела.

Для Ваты - на молоке с сахаром с маслом; бутерброд - белый хлеб с маслом (сыром и т.п.); солодковый чай - 0,5 ч.л. солодки на стакан кипятка.

Для Питты - каша на молоке с сахаром и маслом; белый хлеб с маслом без сыра; чай из мяты с сахаром.

Для Капхи - гречка на воде с минимумом соли (можно 1 стакан обезжиренного молока); кусочек ржаного хлеба; чай из солодки без сахара.

Всем дошам не переедать (желудок на 2/3 пустой), т.е. до первого чувства насыщения; не перекусывать между приемами пищи.

Обед с 12 до 14 часов.

Для Ваты - овощной суп с курицей без шкуры и костей, лучше без картошки и капусты. Второе блюдо овощное или вообще без второго блюда. На третье горячие фруктовые напитки. Хлеб только пшеничный.

Для Питты - овощной суп с курицей без шкуры и костей. Овощное рагу (в т.ч. капуста, картошка), но не жареное. Горячие фруктовые напитки. Хлеб пшеничный.

Для Капхи - овощной суп с курицей без шкуры и костей. Капуста тушеная. Стакан кипятка. Хлеб ржаной.

Ужин с 17 до 19 часов.

В идеале - повторение завтрака или овощное пюре по типу тела. Для Ваты можно творог. Для Капхи лучше гречка.

Вот это и есть предварительное очищение или диета трех дней.

Особо нужно сказать о вегетарианстве и отношении к нему Аюрведы.

Вегетарианство - это хорошо, но прийти к нему нужно осознанно. Отказ от мяса должен быть потребностью на уровне тела. То есть само тело должно Вам сказать: «Хватит есть мясо!»

Аюрведа признает продукты животного происхождения. Классические Аюрведические оздоровительные практики часто используют животные жиры, мясо, перья и т.п. Все зависит от конкретного состояния человека.

Поэтому, если Вы мясоед, то используйте то мясо, которое Вам показано согласно Вашей конституции. Если Вы вегетарианец, то просто исключите те продукты, которые Вы не употребляете. Только и всего.

Есть или не есть мясо - вопрос больше философский, и не относится к прямой компетенции Аюрведы.

Аюрведа - это, прежде всего, оздоровительная система, и она допускает все средства, которые помогут человеку. **До 80% всех заболеваний современного человека вызваны дисбалансом Вата-доши**, и Аюрведе хорошо известно, что восстанавливают Вату прежде всего жиры, в том числе и животного происхождения.

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
Я придерживаюсь принципов, которые исповедуют такие Мастера Аюрведы с мировым именем, как Дипак Чопра, Роберт Свобода, Давид Фроули и Весант Лад. Этих Аюрведических врачей знает весь мир.

Также для меня авторитетны российские аюрведические врачи Матхура Мандала даса и доктор И.Ветров.

Из перечисленных имен только доктор И.Ветров категорически не приемлет использование мяса и других мясопродуктов.

Лечение мясом и мясопродуктами считается в Аюрведе тяжелым и отупляющим, но, тем не менее, это бывает необходимо в определенных ситуациях.

Что делать, если Вы боитесь или не имеете возможность применять диету трех дней?

Могут быть разные причины, по которым человек не применяет диету трех дней:

- это страх приема масла;
- страх голода;
- Вы не знаете своего точного времени рождения и, соответственно, не можете точно знать свою Пракрити;
- Ваш режим жизни не позволяет Вам посвятить только себе три дня в неделю.

Могут быть и другие причины. Что же делать в этом случае?

А в этом случае Вам не обойтись без аюрведических восстанавливающих и балансирующих доши средств.

Наиболее доступны и распространены в России сертифицированные аюрведические средства Трифала и Чаванпраш. Вот их-то Вам и придется применять, если Вы не имеете возможность практиковать диету трех дней.

Эти средства можно применять и **совместно** с диетой трех дней и основной диетой по своей доше (основные диеты дош мы рассмотрим в следующих частях курса). В этом случае Ваш прогресс в собственном оздоровлении значительно ускорится.

Трифала и Чаванпраш полностью безопасны и предназначены для длительного применения.

Итак, Трифала.

"Тот, кто принимает трифалу в течение года, избавиться от всех болезней и доживет до ста лет"
Чарака самхита
(древний аюрведический трактат)

Виды трифалы:

- Трифала чурна (в порошке)
- Трифала бати (в таблетках)
- Трифала гхрита (смесь с топленым маслом Ги)
- Трифала таила (смесь с растительным маслом)

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
- Трифала как часть более сложных составов, например, Трифала Гуггул

Трифала в переводе - три плода.

Основных действующих компонентов три - взятые в одинаковой пропорции сушеные плоды Амалаки, Харитаки и Бибхитаки. Особенность плодов Амалаки и Харитаки в том, что они обладают **пятью вкусами из шести возможных**, что обеспечивает этим растениям звание "царей лекарственных растений". Именно **благодаря этому** они способны регулировать баланс внутренних составляющих организма и лечить большинство заболеваний.

В состав Трифала Гуггул дополнительно входят перец Пиппали и смола растения Гуггул

С точки зрения западной фармацевтики **Харитаки** является сильнейшим антиоксидантом, что делает его замечательным средством для профилактики рака, аутоиммунных заболеваний, мочекаменной и желчекаменной болезней.

Амалаки является растением самым богатым по содержанию витамина С в мире, а также сильным антисептиком, убивающим патогенные микроорганизмы.

Бибхитаки известна как мягкий очиститель ввиду его желчегонного свойства, противопаразитической активности и способности удалять излишнюю слизь из бронхов.

Пиппали обладает сильнейшим антисептическим свойством, особенно против Кандид и Геликобактера.

Гуггул является сорбентом, то есть веществом, способным связывать и выводить шлаки из организма. Описана его способность даже растворять камни в почках.

Обычно с Трифалы начинается лечение любого хронического заболевания.

Трифала Гуггул наиболее часто используют для полного и безопасного (даже у ослабленных больных) очищения организма. Этот препарат полностью очищает тонкий и толстый кишечник, печень, кровь, лимфу, почки, легкие и даже клетки нервной системы, выводя опасный для организма жировой пигмент - липофусцин. Известно, что у людей в пожилом и старческом возрасте накопление липофусцина в нейронах выше 30% приводит к смерти. Для очищения организма препарат следует принимать один месяц непрерывно, а затем в течение года периоды от полнолуния до новолуния по 2 таблетки перед сном. В пожилом возрасте рекомендуется пользоваться препаратом регулярно на убывающей Луне.

При комплексном лечении **атеросклероза, ожирения и сахарного диабета 2 типа** Трифала Гуггул следует принимать по 2 таблетки за час до обеда и перед сном в течение 5-6 месяцев непрерывно, затем - длительное время только на убывающей Луне.

В комплексном лечении **подагры, мочекаменной, желчекаменной болезни, полиартритов, артрозов и остеохондрозов** Трифала Гуггул принимать по 1 таблетке за 1 час до еды, запивая большим количеством жидкости - 1-2 стакана минеральной воды (лучше всего "Боржоми") или стаканом свежевыжатого грейпфрутового сока. Непрерывный курс - 2-3 месяца, затем неделю через неделю

В комплексной терапии **окологических заболеваний Трифала Гуггул** принимают непрерывно 3-5 месяцев по 2 таблетки 3 раза в день за 30 минут до еды. Затем продолжительное время по 2 таблетки перед сном на убывающей Луне.

При **язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки**, кандидозах кишечника и половых путей Трифала Гуггул совместно с другими препаратами принимают по 1 таблетке 3 раза в день за 10-15 минут до еды в течение 30-45 дней непрерывно. При необходимости курс повторяют через 2-3 месяца.

В случае различных заболеваний **дыхательной системы** Трифала Гуггул рекомендуется принимать 3 раза в день через час после еды до полного выздоровления.

Следующее важнейшее аюрведическое средство - эликсир
жизни **Чаванпраш**.

Вот что говорит о Чаванпраше древний аюрведический врач мудрец Чарака:

"Чаванпраш является величайшей расаяной (омолаживающим средством). Он способствует излечению бесплодия, помогает правильно развиваться зародышу во чреве матери, способствует отдалению старости, а старым людям помогает продлить года. Чаванпраш излечивает кашель, хрипы, потерю голоса, грудные болезни, сердечные болезни, болезни мочеполовой системы, нарушения образования семени и протекания месячных. Его стоит употреблять, не смешивая с пищей. Эта расаяна называется так потому, что в результате ее применения очень пожилой мудрец Чайавана обрел вторую молодость. При внутреннем применении этой расаяны каждый человек, независимо от возраста сохранит молодость, интеллект, крепкую память, лоск, здоровье, остроту восприятия мира, сексуальную силу, чудесное пищеварение. Пожилой же человек будет чувствовать себя юношей и проживет еще один срок жизни".

По современным исследованиям Чаванпраш активизирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма; снимает последствия стресса, депрессии, синдром хронической усталости; очищает кровь, печень и кишечник от шлаков и токсинов; предупреждает развитие и деление раковых клеток; улучшает работу желудочно-кишечного тракта; избавляет от изжоги, запоров и метеоризма; способствует адаптации организма к холодному климату; повышает гемоглобин крови, снижает содержание холестерина; улучшает процессы обмена веществ, регулирует вес тела; регулирует кровяное давление; увеличивает половую активность; нормализует течение менструаций, снижает предменструальный синдром, снимает боли внизу живота и в груди; способствует нормальному развитию плода у беременной женщины, увеличивает отделение грудного молока; помогает лучшей адаптации детей в сложных и непривычных условиях; улучшает память; предохраняет от респираторных заболеваний; укрепляет волосы и ногти.

Противопоказания:

Сахарный диабет (в этом случае применять Чаванпраш-Евро), острый и хронический нефрит и пиелонефрит, нарушения обмена витамина С, фенилкетонурия, гастрит с резко повышенной кислотностью и аллергия на мед.

Способ применения:

Рекомендации Матхуры Мандала даса: принимать два раза в день, утром и перед сном, запивая горячим молоком или теплой водой. Разовая доза на прием зависит от возраста. Взрослым - половина чайной ложки, детям от 5 лет - 1/4 ч.л., детям от 1 года до 5 лет один раз в день по 1/6 - 1/4 ч.л. Лучше всего запивать Чаванпраш молоком, т.к. оно способствует донесению всех его компонентов до каждой клетки организма.

При гриппозных состояниях доза может быть увеличена.

Желательный минимальный курс приема - 100 дней. Перед началом последующих курсов перерыв не обязателен. Наилучший результат достигается при регулярном применении Чаванпраша.

Некоторые аюрведические врачи-астрологи в соответствии с гороскопом (пораженная Кету) рекомендуют постоянный прием Чаванпраша.

Стандартная инструкция к Чаванпрашу: Принимать за 15 минут до еды, запивая молоком, чаем или водой. Взрослым - 2 ч.л. в день (утром и вечером), детям 1/2 ч.л. в день.

При лечении хронических заболеваний Чаванпраш лучше принимать в комплексе с Трифалой.

Людям после сорока лет рекомендуется один раз в год проходить курс приема Чаванпраша для очищения организма, омоложения, улучшения работы печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Вот эти два аюрведических средства значительно помогут Вам, и ускорят Ваше движение к здоровью. При наличии хронических заболеваний, их необходимо принимать совместно согласно приведенных рекомендаций, а, по мере улучшения состояния, перейти на следующую схему: Трифала принимается на убывающей Луне (две недели), а Чаванпраш на растущей Луне (следующие две недели), затем препараты меняются местами и цикл повторяется.

Благодаря многолетним усилиям компании «Аюрведа Плюс» найти эти и другие аюрведические препараты никаких проблем не составляет. Но, если Вы, все-таки, их не найдете – пишите мне на e-mail:info@ayurveda-land.ru

И еще одно замечание. Давайте договоримся, все, о чем я пишу, Вы применяете только в период ремиссии (вне обострения) Ваших болезней. В случае острого заболевания или обострения хронического, Вы обращаетесь к своему лечащему врачу и аккуратно выполняете его рекомендации, в том числе, применяете фармацевтические препараты, назначенные Вам врачом для снятия патологических симптомов . Можно при этом применять Трифалу с Чаванпрашем, голод и основную диету по типу тела. От приема масла в остром периоде лучше воздержаться.

Учитывая, что следующие части курса будут информационно сильно загружены, далее я дам методики медитации.

Медитация

Цель медитации - привести в порядок тонкое тело человека.

Для современной науки уже не является секретом, что вокруг человека находится так называемая аура или тонкое тело человека. Доказано так же, что в норме аура должна иметь правильную яйцеобразную форму и определенный цвет.

Изменение формы ауры или ее цвета приводит к заболеваниям. Аура имеет достаточно сложную структуру и ее рассмотрение не является предметом этого курса. Я ограничусь лишь тем, что дам две несложные медитации, которые при регулярном применении помогут Вам привести в порядок свое тонкое тело-ауру.

Техник медитации на самом деле много, но освоение подавляющего большинства из них возможно только под непосредственным руководством квалифицированного учителя. Конечно, такие техники отличаются высокой эффективностью и быстрой своего действия, поэтому, если у Вас есть возможность в том месте, где Вы живете, попасть на курсы обучения медитации, то я Вам рекомендую такое обучение пройти. Если же такой возможности у Вас нет, то предлагаемые ниже две методики помогут Вам восстановить свою ауру. Сразу предупреждаю, что эти методики действуют медленно, но зато они полностью безопасны для самостоятельного изучения и применения.

Итак, **медитация 1 «Я желаю всем счастья»**

Эту медитацию активно применяет в своей практике аюрведический врач О.Г.Торсунов.

Необходимо повторять фразу **«Я желаю всем счастья»**. Фраза произносится медленно. В начале обучения это делается вслух, а, по мере приобретения опыта, Вы можете повторять эту фразу мысленно.

Когда Вы только начинаете учиться, то лучше соблюсти определенные условия: сесть на стул или в кресло, спина прямая, руки лежат на коленях, глаза закрыты.

Успокоились, по возможности, выкинули из головы все посторонние мысли и начали монотонно произносить фразу: **«Я (пауза 1-2 сек.) желаю (пауза 1-2 сек.) всем (пауза 1-2 сек.) счастья (пауза 1-2 сек.) »** и так далее.

Медитация длится 10 - 20 минут. Применяйте ее утром и вечером.

По мере приобретения опыта Вы можете применять эту медитацию в любых условиях: в транспорте, на работе, во время приготовления пищи (еда станет вкуснее) и т.д. Как Вы понимаете, в этом случае глаза закрывать уже не надо, а фраза **«Я желаю всем счастья»** произносится про себя.

Хорошо данная техника работает, когда Вам нужно погасить какой-либо конфликт, в котором Вы участвуете. Достаточно слово «всем» поменять на имя конкретного человека.

Например, Ваш начальник по фамилии Иванов испытывает к Вам негативные

Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
чувствует и постоянно предъявляет к Вам необоснованные претензии. Для того, чтобы
бы сделать так, что бы он, как минимум, перестал обращать на Вас внимание,
нужно медитировать следующим образом: «**Я желаю Иванову счастья**».

Медитация обрубит негативный энергетический канал, который образовался
между Вами и Ивановым, и он престанет обращать на Вас внимание, или даже
начнет относиться к Вам уважительно. Может пройти несколько месяцев, прежде
чем это произойдет - все зависит от силы и искренности Вашего пожелания
счастья другому человеку, а так же от регулярности Ваших занятий.

Эта медитация очень хороша и как скорая помощь в тех ситуациях, когда Вы
обозлены на весь мир. Выходите на улицу и начните мысленно желать счастья
каждому встречному человеку - увидите, что Ваше настроение очень быстро
изменится и станет позитивным.

**Хорошее настроение, добре отношение к окружающим, принятие мира
таким, какой он есть, отсутствие претензий, злобы и раздражения - вот
признаки того, что с Вашей аурой все в порядке.**

**Всегда помните, что болезнь сначала зарождается на уровне ауры (тонкого
тела), и только спустя время переходит на уровень физического тела.
Будьте добрыми и будете здоровы.**

Медитация 2 «Водопад».

Эта техника немного более сложна, чем предыдущая и требует для своего
выполнения тишины и уединенности.

Как обычно, сядьте на стул, спина прямая, руки на коленях, глаза закрыты. Можно
включить тихую спокойную музыку, притушить свет в помещении (прикрыть
шторы), зажечь аромалампу или ароматическую свечку с ВАШИМ запахом (об
ароматерапии я расскажу в следующих частях курса). Когда я говорю «можно» -
это значит, что это всего лишь рекомендация, которую Вы можете выполнять или
не выполнять в зависимости от Ваших конкретных условий и возможностей.

Описание медитации нужно выучить наизусть.

**Итак, представьте себя под водопадом. Представьте, как струи воды
омывают Вас снаружи и изнутри, смывая грязь телесную и душевную. Вы
стоите под водопадом до тех пор, пока не достигните ощущения внутренней
чистоты.**

**Затем Вы выходите на берег, где лежат чистые белые одежды. Вы
надеваете эти одежду и выходите на огромное поле цветов.**

**Вы идете по этому полю цветов. Цветы Вам по пояс. Вы общаетесь с ними,
ласково трогаете их, и цветы поворачиваются к Вам и испытывают чувство
благодарности к Вам за Вашу ласку. Вы ощущаете это.**

Вы идете по полю цветов столько времени, сколько считаете нужным.

Затем Вы выходите к реке, которая преграждает Ваш путь. Вы легко

Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
**переплываете реку. Река - это граница между Вашим прошлым, в котором
Вы оставляете свои заботы и болезни, и Вашим будущем, в котором Вас
ждет счастье и здоровье.**

**Переправившись через реку, Вы вступаете на прямую как стрела и ровную
как стекло дорогу - дорогу Вашей жизни. Дорога идет на восход Солнца. И
Вы идете по этой дороге, и справа и слева от Вас простираются ровные
бесконечные зеленые поля.**

**Если вдруг на своем пути Вы увидели лес, то необходимо вырубить его,
место, где он был, вспахать и засеять зеленою травой. Дождаться, пока она
вырастет, и следовать дальше по своей ровной и прямой дороге жизни,
идущей на восход Солнца.**

**И так Вы идете по своей ровной и прямой дороге жизни, идущей на восход
Солнца, идете все быстрее и быстрее, быстрее и быстрее, и вот Вы уже
летите над дорогой своей жизни... Летите на восход Солнца... Вы летите
все быстрее и быстрее, быстрее и быстрее, летите на восход Солнца.... И
Солнце все ближе и ближе, все ближе и ближе... И Вы уже само
Солнце... Ощутите себя Солнцем... Ощутите себя ярким бесконечным
Светом...**

Медленно открываете глаза и выходите из медитации.

Можно несколько минут полежать.

Вся медитация длится 15 - 20 минут. Выполняйте ее 2 раза в день - утром и
вечером.

Все действия, которые описаны в медитации, Вы должны совершить мысленно.
Помните, что для мысли преград нет, и если Вам, к примеру, потребовалось
вырубить лес, то Вы мысленно можете взять косу или серп и попросту скосить его,
причем сделать это одним взмахом руки. Так же, одним махом, Вы вспахиваете
землю и засеваете ее травой.

Вообще, совсем не обязательно, что лес появится на дороге Вашей жизни, но
если это все-таки случилось, то это означает, что в Вашей жизни есть
препятствия, которые Вам мешают, поэтому от леса необходимо обязательно
избавиться.

Может так случиться, что Вам не удастся вырубить лес самостоятельно: в Вашем
образе он будет появляться снова и снова, как бы Вы не вырубали его. В этом
случае Вам надо призвать на помощь своего Ангела-хранителя или Бога, в
которого Вы верите. Вы увидите образ Светлой Сущности, которая, как по
мановению волшебной палочки, очистит Дорогу Вашей Жизни.

Так же очень важно суметь представить и ощутить себя Солнцем. Важно ощутить
себя бесконечным Светом. Если это у Вас не получится с первого раза - ничего
страшного: продолжайте добиваться этого ощущения раз за разом.

Во всем соблюдайте меру. Гораздо важнее и эффективнее будут регулярные
занятия 1 - 2 раза в день по 15 минут, чем раз в месяц целый день.

Ключевой позицией этой медитации является ПРЯМАЯ и РОВНАЯ Дорога Вашей Жизни. В Вашем образе Вы должны обязательно добиться, чтобы дорога была ПРЯМАЯ и РОВНАЯ. Если дорога искривляется, то усилием воли выпрямите ее. Если не получается сделать это сразу, то добивайтесь этого с каждой новой медитацией. При значительных затруднениях обращайтесь за помощью к своему Ангелу-хранителю или Богу.

Эта медитация не только гармонизирует Ваше тонкое тело (ауру), но и МОДЕЛИРУЕТ Вашу жизнь, делает ее ровной и прямой, убирает из нее препятствия в виде болезней и неудач.

Полезная информация:

**Как За 1-2 года, Затрачивая 20 Минут в День, Достичь Результатов,
Которые Обычные Люди Редко Достигают и За 10-20 Лет –
Формирование и Достижение Цели.**

Семинар-тренинг

Ведущий тренинга: Евгений Кобыляев

Город: Омск (Россия)

Все вопросы Вы можете задать на E-mail: info@ayurveda-land.ru или через билетную доску Службы Поддержки (так будет надежнее!!!): <http://ayurveda-land.ru/hesk>

Как-то так случилось, что Аюрведу в современном обществе считают древней медицинской, оздоровительной системой. А ведь Аюрведа – это глубоко мистическое знание, базирующееся на философии Санкхья. Суть же философии Санкхья, выраженная в нескольких словах, в том, что миром правит желание. Ну, а раз так, то желания каждого из нас как-то реализовываются.

Каков механизм реализации желания? Как это работает?

Как определится в своих желаниях, чего же Вы, в действительности, хотите?

Как достичь желаемого?

Почему желания не исполняются?

Как не разочароваться в собственных желаниях?

Дословный перевод слова «Аюрведа» - наука о жизни. Вот и давайте немного отвлечемся от медицинского аспекта Аюрведы и поговорим просто о жизни. Для такого разговора я приглашаю Вас на мой семинар-тренинг

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
«Как за 1-2 года, затрачивая 20 минут в день, достичь результатов, которые обычные люди редко достигают и за 10-20 лет – формирование и достижение цели».

Итак, тренинг, базирующийся в своей основе, как на глубинные древние знания, так и на достижения современной психологии, расскажет Вам о принципах и способах формирования и достижения своих целей.

Эта тема не нова. Возможно, Вы уже читали соответствующую литературу или сами посещали подобные тренинги. Однако мой тренинг отличается от большинства учебных программ, используемых для обучения постановки достижения целей.

В каких областях жизни сейчас в основном занимаются постановкой целей? Видимо, не ошибусь, если скажу, что в спорте и бизнесе. Возможно, где-то еще, но реже.

Не будем трогать спорт. Давайте посмотрим, как целями занимаются в бизнесе. В основном в бизнесе ориентируют слушателей на достижение финансового результата. Как Вы думаете, этого достаточно для достижения счастья?

Конечно же, нет! А здоровье? А отношения в своей семье? А собственное спокойствие?

Мой тренинг как раз и позволит Вам сформировать свои цели так, чтобы в результате их достижения у Вас было все, что нужно человеку для получения удовлетворения от жизни:

любящая Вас семья,
хорошее здоровье,
хорошие отношения с окружающими,
уверенность в себе,
любимая работа,
деньги в необходимом Вам количестве,
то, что Вы сами захотите.

Вам не потребуется каких-либо специальных знаний для усвоения и практического использования материалов тренинга.

Материал тренинга рассчитан на неподготовленного читателя. Все теоретические моменты сведены к необходимому минимуму и подробно разъяснены. Основу тренинга составляют практические методики, выполнение которых под силу каждому человеку. Также я всегда готов ответить на Ваши вопросы по e-mail.

В процессе тренинга Вы научитесь:

выделять главные и второстепенные цели;
простым методикам, которые позволят Вам их достичь;
составлять планы;
работать с энергией времени, и поймете, как достигать цели к намеченному сроку;
уверенности в себе;
методам, которые позволяют Вам оставаться молодым и здоровым даже в возрасте

Вы узнаете:

как избавиться от заниженной самооценки (если она у Вас есть), мешающей огромному числу людей реализовать свои мечты;
что такое время, и насколько опасна расхожая фраза «Уделите мне, пожалуйста, минутку Вашего времени»;
как должны взаимодействовать любящие друг друга мужчина и женщина, чтобы все их планы сбылись;
как продлить свою жизнь. Ведь современная медицина уже четко доказала, что человек должен жить 120-140 лет (по некоторым исследованиям – 440 лет), а современная психология (современная Аюрведа в том числе) указывает, что резерв продления жизни лежит как раз в области психики.

Кто Ваш настоящий друг, а кто только носит личину друга;
с кем можно говорить о своих целях и планах, а с кем категорически нельзя этого делать;
семь основных причин неуспеха в достижении Ваших целей и научитесь изживать их у себя;
пять принципов достижения максимального результата.

Вы получите четкий план из двенадцати простых шагов, которые надо выполнить, чтобы достичь **ЛЮБОЙ** цели.

Вы, наконец, узнаете, что цели могут быть не только материальными, но и духовными. И если Вы поставите перед собой цель достижения духовных высот, то те же самые двенадцать шагов Вас быстро приведут к желаемому.

И, конечно же, мы поговорим о деньгах. Причем, Вы поймете, что совершенно неважно, нужна ли Вам тысяча рублей к ближайшему понедельнику, что бы заплатить за квартиру, или Вам нужен миллион долларов, чтобы построить дом в ближайшие два года – снова те же двенадцать шагов помогут Вам реализовать любые цели.

Все это Вы узнаете и всему этому Вы научитесь благодаря семинару-тренингу «Как за 1-2 года, затрачивая 20 минут в день, достичь результатов, которые обычные люди редко достигают и за 10-20 лет – формирование и достижение цели».

В процессе тренинга Вам придется выполнить ряд упражнений и заданий.

Сначала эти задания потребуют от Вас определенных усилий и времени, но в последствии Вам потребуется всего 20 минут в день, чтобы приблизить исполнение своих желаний на 20 лет.

Вот и сравнивайте - 20 минут и 20 лет!

Этот тренинг я преподаю в оффлайне уже значительное время. В 2006 году начато проведение тренинга в Интернете. Набран большой позитивный опыт,

Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk> который показал, что представленные в тренинге методики абсолютно работоспособны, и всегда дают 100%-ный результат.

Подробнее познакомиться с тренингом и прочитать отзывы его участников Вы можете на странице:

<http://ayurveda-land.ru/trening.htm>

Напоминаю, что Слушатели Школы имеют возможность получить этот тренинг со скидкой 50%

Получить статус Слушателя Школы, получить доступ в Раздел Для Слушателей и получить право на скидки можно на странице:

<http://ayurveda-land.ru/news.htm>