

True Life

Книга о том, как жить по-настоящему

Версия 1.0

Внимание!

***Книга постоянно дополняется и улучшается благодаря отзывам читателей.
Прежде, чем приступить к прочтению, убедитесь, что это самая свежая версия.***

Самую свежую версию можно скачать в блоге автора по этой ссылке:

truelifer.com/truelife

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Важное предупреждение

Эта книга может слишком сильно повлиять на вас и вашу жизнь. Тут не будет философских размышлений и умных словечек. Только факты и личный опыт. Все, что тут написано - может полностью сломать все ваши стереотипы и вызвать в голове мысли что-то вроде: "Так вот как оно на самом деле! Значит, всю жизнь меня обманывали..."

Эта книга для тех, кто хочет проснуться от бессмысленной бессознательной и серой жизни. Понять, как же устроен этот мир, и как жить в нем имея, что хочешь, делая, что хочешь, избавиться от проблем, обрести смысл жизни и превратить саму жизнь в нескончаемое удовольствие.

Несмотря на всю необычность того, о чем я вам расскажу, все более чем реально. Вы узнаете, как жить никогда ничем не боля, как иметь прекрасную физическую форму, любые материальные блага, прекрасный ум и счастливую жизнь в целом. В отличие от других книг или тренингов, тут не будет никаких упражнений, энергетических практик, медитаций и прочего бреда. Все, что будет в этой книге - это информация о том, как вам вернуться к своему изначальному состоянию, стать самим собой, настоящим. Ну и некоторые размышления о том, как устроен этот мир. Вот и все. Этого вполне достаточно, чтобы начать жить такой жизнью, о которой вы даже и не мечтали! Давайте поскорее начнем это небольшое, но, возможно, самое важное приключение в вашей жизни...

Все не так, как вам кажется

Хочется вам того, или нет, но вы живете внутри денежной системы. Мир построен на денежных отношениях. Поэтому, каждый в этом мире стремится к личной выгоде. Из-за этого стремления в мире много обмана. Вам внушают ложные убеждения и ценности, чтобы вы покупали то, что вам не нужно и как можно больше и чаще. Вам пытаются продать все, что угодно. Желание что-то купить вам навязывают либо через ваши инстинкты, либо через страхи и чувство необходимости.

Вы во все это верите, клюете на наживку и вынуждаете себя РАБОТать, чтобы купить все, что вам якобы необходимо. И так как вас таких миллионы, и даже миллиарды, то все вместе вы составляете некую Систему, внутри которой копошитесь как муравьи в муравейнике. А над вами находятся создатели этой Системы, для которых вы просто рабы.

Задача этой книги - показать вам, какие ценности являются ложными, а какие истинными. Какие товары или услуги для вас полезны, а какие вредны и бесполезны. Узнав это, вы сможете отделить себя от этой Системы, а значит, стать свободным человеком. Свободный человек, который понимает, как устроен мир и знающий истинные ценности становится счастливым. В его жизни очень много радости, позитива и достатка. И практически нет негатива, болезней и плохих ситуаций.

Я не буду призывать вас от чего-то отказываться или убегать в лес. Я всего лишь покажу вам, что даже будучи частью всей этой Системы, можно жить замечательной увлекательной жизнью. 99% населения планеты о такой жизни даже не мечтают, потому что не знают, что так вообще можно жить! Вы узнаете. И сможете так жить, если конечно примете такое решение.

Притча в тему:

Демон Кратий

Медленно рабы шли друг за другом, и каждый нёс отшлифованный камень. Четыре шеренги, длиной в полтора километра каждая, от камнетёсов до места, где началось строительство города-крепости, охраняли стражники. На десяток рабов полагался один вооружённый воин-стражник. В стороне от идущих рабов, на вершине тринадцатиметровой рукотворной горы из отшлифованных камней, сидел Кратий — один из верховных жрецов; на протяжении четырёх месяцев он молча наблюдал за происходящим. Его никто не отвлекал, никто даже взглядом не смел прервать его размышления. Рабы и стража воспринимали искусственную гору с тронем на вершине как неотъемлемую часть ландшафта. И на человека, то сидящего неподвижно на троне, то прохаживающегося по площадке на вершине горы, уже никто не обращал внимания. Кратий поставил перед собой задачу переустроить государство, на тысячелетие укрепить власть жрецов, подчинив им всех людей Земли, сделать их всех, включая правителей государств, рабами жрецов.

Однажды Кратий спустился вниз, оставив на троне своего двойника. Жрец поменял одежду, снял парик. Приказал начальнику стражи, чтобы его заковали в цепи, как простого раба, и поставили в шеренгу, за молодым и сильным рабом по имени Нард.

Вглядываясь в лица рабов, Кратий заметил, что у этого молодого человека взгляд пытливый и оценивающий, а не блуждающий или отрешённый, как у многих. Лицо Нарда было то сосредоточенно-задумчивым, то взволнованным. «Значит, он вынашивает какой-то свой план», — понял жрец, но хотел удостовериться, насколько точным было его наблюдение.

Два дня Кратий следил за Нардом, молча таская камни, сидел с ним рядом во время трапезы и спал рядом на нарах. На третью ночь, как только поступила команда «Спать», Кратий повернулся к молодому рабу и шёпотом с горечью и отчаянием произнёс непонятно кому адресованный вопрос: Неужели так будет продолжаться всю оставшуюся жизнь?

Жрец увидел: молодой раб вздрогнул и мгновенно развернулся лицом к жрецу, глаза его блестели. Они сверкали даже при тусклом свете горелок большого барака.

— Так не будет долго продолжаться. Я додумываю план. И ты, старик, тоже можешь в нём принять участие, — прошептал молодой раб.

— Какой план? — равнодушно и со вздохом спросил жрец.

Нард горячо и уверенно стал объяснять:

— И ты, старик, и я, и все мы скоро будем свободными людьми, а не рабами. Ты посчитай, старик: на каждый десяток рабов приходится по одному стражнику. И за пятнадцатью рабынями, которые готовят пищу, шьют одежду, наблюдает тоже один стражник. Если в обусловленный час все мы набросимся на стражу, то победим её. Пусть стражники вооружены, а мы закованы в цепи. Нас десять на каждого, и цепи тоже можно использовать как оружие, подставляя их под удар меча. Мы разоружим всех стражников, свяжем их и завладеем оружием.

— Эх, юноша, — снова вздохнул Кратий и как бы безучастно произнёс: — твой план недодуман: стражников, которые наблюдают за нами, разоружить можно, но вскоре правитель пришлёт новых, может быть, даже целую армию, и убьёт восставших рабов.

— Я и об этом подумал, старик. Надо выбрать такое время, когда не будет армии. И это время настает. Мы все видим, как армию готовят к походу. Заготавливают провиант на три месяца пути. Значит, через три месяца армия придёт в назначенное место и вступит в бой. В сражении она ослабеет, но победит, захватит много новых рабов. Для них уже строятся новые бараки. Мы должны начать разоружать стражу, как только армия нашего правителя вступит в сражение с другой армией. Гонцам потребуется месяц, чтобы доставить сообщение о необходимости немедленного возврата. Ослабевшая армия будет возвращаться не менее трёх месяцев. За четыре месяца мы сумеем подготовиться к встрече. Нас будет меньше, чем солдат в армии. Захваченные рабы захотят быть с нами, когда увидят, что произошло. Я правильно всё предопределил, старик.

— Да, юноша, ты с планом, с мыслями своими можешь стражников разоружить и одержать победу над армией, — ответил жрец уже подбадривающе и добавил: — но что потом рабы станут делать и что произойдёт с правителями, стражниками и солдатами?

— Об этом я немного думал. И пока приходит в голову одно: все, кто рабами были, станут нерабами. Все, кто сегодня не рабы, рабами будут, — как бы размышляя вслух, не совсем уверенно ответил Нард.

— А жрецов? Скажи мне, юноша, к рабам или нерабам жрецов, когда ты победишь, причислишь?

— Жрецов? Об этом тоже я не думал. Но сейчас предполагаю: пускай жрецы останутся, как есть. Их слушают рабы, правители. Хоть сложно их порой понять, но думаю, они безвредны. Пускай рассказывают о богах, а жизнь свою мы знаем сами, как лучше прожить.

— Как лучше — это хорошо, — ответил жрец и притворился, что ужасно хочет спать.

Но Кратий в эту ночь не спал. Он размышлял. «Конечно, — думал Кратий, — проще всего о заговоре сообщить правителю, и схватят юношу-раба, он явно главный вдохновитель для других. Но это не решит проблемы. Желание освобождения от рабства всегда будет у рабов. Появятся новые предводители, будут разрабатываться новые планы, а раз так — главная угроза для государства всегда будет присутствовать внутри государства».

Перед Кратием стояла задача: разработать план порабощения всего мира. Он понимал: достичь цели с помощью только физического насилия не удастся. Необходимо психологическое воздействие на каждого человека, на целые народы. Нужно трансформировать мысль людскую, внушить каждому: рабство есть высшее благо. Необходимо запустить саморазвивающуюся программу, которая будет дезориентировать целые народы в пространстве, времени и понятиях. Но самое главное — в адекватном восприятии действительности. Мысль Кратия работала всё быстрее, он перестал чувствовать тело, тяжёлые кандалы на руках и ногах. И вдруг, словно вспышка молнии, возникла программа. Ещё не детализированная и не объяснимая, но уже осязаемая и обжигающая своей масштабностью. Кратий почувствовал себя единовластным правителем мира.

Жрец лежал на нарах, закованный в кандалы, и восхищался сам собой: «Завтра утром, когда поведут всех на работу, я подам условный знак, и начальник охраны распорядится вывести меня из шеренги рабов, снять кандалы. Я детализирую свою программу, произнесу несколько слов, и мир начнёт меняться. Невероятно! Всего несколько слов — и весь мир подчинится мне, моей мысли. Бог действительно дал человеку силу, которой нет равной во Вселенной, эта сила — человеческая мысль. Она производит слова и меняет ход истории.

Необыкновенно удачная сложилась ситуация. Рабы подготовили план восстания. Он рационален, этот план, и явно может привести к положительному для них промежуточному результату. Но я всего лишь несколькими фразами не только их, но и потомков сегодняшних рабов, да и правителей земных рабами быть грядущих тысяч лет заставлю».

Утром по знаку Кратия начальник охраны снял с него кандалы. И уже на следующий день на его наблюдательную площадку были приглашены остальные пять жрецов и фараон. Перед собравшимися Кратий начал свою речь:

— То, что вы сейчас услышите, не должно быть никем записано или пересказано. Вокруг нас нет стен, и мои слова никто кроме вас не услышит. Я придумал способ превращения всех людей, живущих на Земле, в рабов нашего фараона. Сделать это даже с помощью многочисленных войск и изнурительных войн невозможно. Но я сделаю это несколькими фразами. Пройдёт всего два дня после их произнесения, и вы убедитесь, как начнёт меняться мир. Смотрите: внизу длинные шеренги закованных в цепи рабов несут по одному камню. Их охраняет множество солдат. Чем больше рабов, тем лучше для государства — так мы всегда считали. Но чем больше рабов, тем более приходится опасаться их бунта. Мы усиливаем охрану. Мы вынуждены хорошо кормить своих рабов, иначе они не смогут выполнять тяжёлую физическую работу. Но они всё равно ленивы и склонны к бунтарству. Смотрите, как медленно они двигаются, а обленившаяся стража не погоняет их плетью и не бьёт даже здоровых и сильных рабов. Но они будут двигаться гораздо быстрее. Им не будет нужна стража. Стражники превратятся тоже в рабов. Свершить подобное можно так. Пусть сегодня перед закатом глашатаи разнесут указ фараона, в котором будет сказано: «С рассветом нового дня всем рабам даруется полная свобода. За каждый камень, доставленный в город, свободный человек будет получать одну монету. Монеты можно обменять на еду, одежду, жилище, дворец в городе и сам город. Отныне вы — свободные люди».

Когда жрецы осознали сказанное Кратием, один из них, самый старший по возрасту, произнёс:

— Ты демон, Кратий. Тобой задуманное демонизмом множество земных народов покроет.

— Пусть демон я, и мной задуманное пусть люди в будущем демократией зовут.

Указ на закате был оглашён рабам, они пришли в изумление, и многие не спали ночью, обдумывая новую счастливую жизнь.

Утром следующего дня жрецы и фараон вновь поднялись на площадку искусственной горы. Картина, представшая их взорам, поражала воображение. Тысячи людей, бывших рабов, наперегонки тащили те же камни, что и раньше. Обливаясь потом, многие несли по два камня. Другие, у которых было по одному, бежали, поднимая пыль. Некоторые охранники тоже тащили камни. Люди, посчитавшие себя свободными

— ведь с них сняли кандалы, стремились получить как можно больше возжеленных монет, чтобы построить свою счастливую жизнь.

Кратий еще несколько месяцев провёл на своей площадке, с удовлетворением наблюдая за происходящим внизу. А изменения были колоссальными. Часть рабов объединились в небольшие группы, соорудили тележки и, доверху нагрузив камнями, обливаясь потом, толкали эти тележки.

«Они еще много приспособлений наизобретают, — с удовлетворением думал про себя Кратий, — вот уже и услуги внутренние появились: разносчики воды и пищи. Часть рабов ели прямо на ходу, не желая тратить времени на дорогу в барак для приёма пищи, и расплачивались с подносившими её полученными монетами. Надо же, и лекари появились у них: прямо на ходу помощь пострадавшим оказывают, и тоже за монеты. И регулировщиков движения выбрали. Скоро выберут себе начальников, судей. Пусть выбирают: они ведь считают себя свободными, а суть не изменилась, они по-прежнему таскают камни...».

Так и бегут они сквозь тысячелетия, в пыли, обливаясь потом, таща тяжёлые камни. И сегодня потомки тех рабов продолжают свой бессмысленный бег...

Город vs. Природа

Многие убеждены, что жить в городе - величайшее благо. Что все тут для людей, удобства их жизни. Но в реальности мало кто из людей чувствует себя в городе счастливо. Каждую секунду мы слышим городской шум, он постоянно давит на нас. Вокруг соседи, которые шумят. В кране вода с кучей вредных примесей (не думайте, что фильтры ее хорошо очищают). Воздух пропитан химическими веществами. Все суетливо куда-то бегут и существуют как белки в колесе. Отдалившись от природы, человек сам создал себе лишние проблемы. Из дальнейшего изложения вы поймете, что далеко не все блага города таковыми на самом деле являются.

Человек из тропиков

Очень много проблем в нашей жизни возникает от того, что мы живем не там, где должны. У каждого живого существа своя определенная среда обитания. Например, белые медведи живут там, где холодно. Почему? У них такое строение организма. Если белого медведя поместить в пустыню, он быстро умрет от перегрева. Однако, какая-нибудь пустынная гадюка чувствует себя в пустыне прекрасно. Потому что строение ее организма приспособлено для этой местности.

Исходя из строения человека, его место на планете - это тропики. Нам нравится теплая погода, вечное лето, теплый океан, песочек, цветущая зеленая природа, а также разнообразие вкуснейших фруктов - нашей видовой пищи (но об этом ниже). Именно поэтому нам так нравятся фотографии тропических мест, и нас так тянет туда! Именно поэтому чаще всего люди ездят проводить отпуск в тропические страны. Наши инстинкты подсказывают нам, что это идеальная среда нашего обитания.

Перебравшись в холодные районы, мы сами же создали себе проблемы. Возьмем для примера Россию. Тут 9 месяцев в году "невидовая" для нас погода. И вместо того, чтобы наслаждаться жизнью, приходится сидеть дома и придумывать, как себя развлечь. Снижается двигательная активность - тело быстро дряхлеет и стареет. Вместо того, чтобы купаться в океане, мы валяемся на диване, смотря как за окном идет снег. Заперевшись в своих тесных квартирках, мы постоянно испытываем недостаток свежего воздуха, и это тоже вносит свою негативную составляющую в наше здоровье.

Так что первое, к чему следует стремиться человеку, который решил жить настоящей жизнью - это перебраться туда, где вечное лето. Конечно, сказать легче, чем сделать это. Возникает сразу вопрос того, как зарабатывать на жизнь. Но в наше время это не проблема. Есть интернет, а в нем множество способов заработка и самореализации. К тому же, жизнь в тропиках в разы дешевле. Но про это мы поговорим немного дальше.

Что мы едим?

Давайте взглянем правде в глаза. Честно и открыто. Люди едят полное дерьмо. Еда, напичканная химией, вызывающая депрессию и целый букет болезней. Химические вещества, которые добавляются в пищу, а также те, что вырабатываются в процессе ее приготовления, вызывают наркотическую зависимость, из-за которой нам хочется есть все больше и больше.

Вы помните, что я сказал вам в начале книги? Мир построен на деньгах. Поэтому вам стремятся продать как можно больше еды. Как это делается?

1. Вызывание зависимости

В пищу добавляется химия, чтобы вызвать наркотическую зависимость, заставляя вас покупать ее снова и снова.

2. Ложные убеждения

Вам убедительно доказывают, что надо есть и в каких количествах. Делается это через пропаганду недостатка тех или иных витаминов, белка или калорий.

3. Маркетинговые трюки

Супермаркеты устроены таким образом, чтобы зайдя в него, вы купили как можно больше всего. Например, на кассе, пока вы стоите в очереди, вокруг вас куча дополнительных товаров - жвачки, шоколадки и прочая фигня. Велика вероятность, что вы что-то захватите из этого, пока ждете своей очереди.

4. Пропаганда в фильмах и передачах

В фильмах и различных передачах очень много сцен, где люди что-то готовят и едят, а также много говорят о еде. Это закрепляет в вас все желания и убеждения, связанные с едой.

5. Реклама еды

Реклама еды очень умна и хитра. Например, реклама пива транслируется именно вечером, как раз в то время, когда люди чаще всего его пьют. Любой рекламный ролик играет на наших чувствах и инстинктах, вызывая в нас желание купить и съесть это.

6. Кафе на каждом углу

Везде на улице нас окружают кафе и точки быстрого питания. Из некоторых доносится ароматный запах, чтобы приманить нас.

Таким образом, через все эти уловки нас заставляют жрать практически круглые сутки. Производителей интересует исключительно прибыль, а не ваше здоровье. И их задача - продать вам как можно больше. С этой задачей они очень успешно справляются! Иначе, как объяснить, что различных супермаркетов и более мелких магазинов строится все больше и больше, и в каждом полно покупателей? Ведь население страны при этом

не растет, а наоборот, уменьшается. По крайней мере, в России и Украине точно уменьшается.

Пищевая и медицинская мафия

Итак, задача производителей продуктов - продать вам свой товар. Для них вы просто безмозглые потребители, из которых нужно вытрясти как можно больше денег. В этом плане, производители пищевых продуктов это, своего рода, пищевая мафия, которая лезет в ваш карман по вашей же воле (глупости и неосознанности).

Пищевая мафия тесно связана с медицинской мафией. Да, да! Это тоже мафия! Или вы думали, что медицина заботится о вашем здоровье? Как бы ни так! Может, это было так в советское время, когда медицинские услуги были бесплатны. Но сейчас все иначе. Медицинская мафия также стремится вытрясти из вас все деньги.

Вот небольшая заметка на эту тему:

Рассказ одного химика - Shane Ellison

О ТОМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ МЕДИЦИНА (фармацевтика).

Я - химик. Люблю научный подход, любил всегда. И когда я работал в фармацевтической промышленности - там был полный отказ от науки. В этих фармкомпаниях, в интервью при найме не смущались говорить следующее: «Учтите, мы разрабатываем лекарства для снятия симптомов. Мы не лечим».

Так что, такова бизнес-модель, позволяющая пожизненно давать человеку препарат. Если у них закончились симптомы, что им остается делать? Следующий уровень рекламы препаратов - изобретение болезней.

Если больше нет симптомов, закончилась клиентура для продаж, остается выдумывать болезни. С психиатрическими лекарствами, вы можете изобретать заболевания без конца. Есть два слова, которых боится психиатр. Два слова: **ДОКАЖИТЕ ЭТО.**

И если доктор не может доказать, а они не могут в девяти случаях из десяти, - не принимайте лекарство. Это наделяет пациента властью [принимать решения]. Будучи химиком, я удивлялся - я делаю эти препараты, их способность убивать обнаруживается в наших лабораториях, способность убивать обнаруживают в других лабораториях, опасные, неэффективные, вызывающие те самые эффекты, которые они призваны излечивать - как их умудряются продавать? Как они продают их?

У них есть отделы маркетинга, фармагиганты имеют лучшие отделы маркетинга в мире. Просто гениальные. Вы просто платите профессионалам - врачам, профессорам, психиатрам - за отчёты, будто исследование обнаружило позитивные результаты. Вы им платите, покупаете науку.

Не менее 125 тысяч людей ежегодно умирают от рецептурных препаратов, можно подумать, что вам следовало бы потратить больше средств на исследования с целью понизить уровень смертности. Нет. Вы продолжаете маркетинг. Рекламируете, рекламируете, рекламируете. Гипнотизируете население.

Гипнотизируете их и садите на препараты, направляете их к психиатрам, чтобы они тихо глотали очередную Цимбалту или очередной Прозак, или что угодно, что они предложат и как это назовут. Вы получите индустрию в миллиарды долларов, которая очень много людей делает больными, и на этом процветает.

Все болезни возникают от того, что вы едите и от того, что живете не в том климате, где должны жить. Слив половину своей зарплаты пищевой мафии, вы бежите к медицинской и отдаете ей остатки своего заработка. Врачи не заинтересованы в вашем излечении. Для них это невыгодно. Самая выгодная позиция для них - это лечить вас как можно дольше, чтобы вы постоянно сливали им свои доходы.

Поэтому они борются со следствием болезни, а не с ее причиной. Поэтому они резко осуждают нетрадиционную медицину и защищают свои методы.

Но давайте взглянем в лицо фактам:

Медицина развивается, изобретаются новые лекарства и оборудование, но количество болезней растет. Средний чек за лечение тоже растет. Уровень депрессивности и недовольства людей жизнью тоже растет. Так что медицина не справляется с болезнями. Она успешно справляется с тем, для чего и была создана - выгребать из нас деньги.

За последние 3 года я ни разу не был в больнице и аптеке. Не потратил ни рубля на какое-то лечение или лекарство. При всем этом я идеально здоров и чувствую себя так прекрасно, как и не снилось большинству людей. Знаете, почему? Я разгадал секрет, как уйти от пищевой и медицинской мафии.

Видовая пища

Уйти от медицинской мафии можно автоматически, если сначала уйти от пищевой. Ведь, как я уже говорил, все болезни вызваны именно неправильным питанием, а также невидовой средой обитания. Давайте раз и навсегда разберемся, что же надо есть.

О мясе

Буду краток. Мясо - очень вредный продукт для человека. По многим причинам и параметрам. Я не буду вам их все описывать и доказывать. Просто разрушу парочку стереотипов:

1. Если правы те, кто говорит, что из мяса нам необходим белок, то с таким же успехом корове необходимо пить молоко, чтобы давать молоко. Вы не думали, откуда в молоке столько много белка? Ведь, в траве, которую ест корова его гораздо меньше. Правильный ответ: корова вырабатывает белок. Генерирует его внутри своего организма. И человек делает тоже самое.
2. Уже официально доказано, что вегетарианцы более выносливы и здоровы, чем мясоеды.
3. Смогли бы вы своими руками убить и сожрать животное? Нет. Потому что это не заложено в вашей сути, вам это противно.
4. Наш организм не приспособлен под добычу и поедание мяса, в отличие от хищников.
5. Надо быть полным кретином, чтобы думать, что кусок трупа, напичканный консервантами, антибиотиками и гормонами роста может быть полезен.

Хотите узнать больше о вреде мяса - интернет вам в помощь.

Обработанная пища

В дикой природе ни одно существо не готовит свою пищу, а кушает "со стола природы". Иначе говоря, питается сырой пищей в ее естественном виде. При этом, все животные красивы, здоровы и радуются жизни. Только человек и его домашние животные плохо выглядят и болеют.

Природа уже все за нас продумала. Создала для каждого свой вид пищи. Не знаю, как я раньше не мог этого понять, но сейчас для меня это очевидная истина. Вся обработанная пища - вредна. В процессе готовки (жарки, варки и т.д.) она разрушается, становится мертвым мусором, засоряющим и отравляющим организм.

Хотите быть здоровым и свободным от пищевой и медицинской мафии? Ешьте природную натуральную пищу! Это так просто и очевидно! Но давайте разберемся, какую именно пищу следует есть.

Наше место в экосистеме

Что же именно нам нужно есть? Для ответа на этот вопрос просто попробуйте тот или иной продукт в его сыром натуральном виде. Вкусно? Ешьте. Невкусно? Не ешьте. Все банально просто!

Сможете ли вы прожевать злаки? Нет! Они невкусные и неудобоваримые. Потому что предназначены для птиц, а не для Человека.

Также вы не сможете убить голыми руками животное и съесть его в сыром виде. Для вас это противно и невкусно. Потому что это пища для хищников.

Может трава? Тоже нет. Она тоже для нас невкусна. Некоторые травы, как часть салата, еще можно поесть, но просто отдельно в сыром виде - невкусно.

Может молочные продукты? Ну попробуйте залезть под вонючую корову и начните сосать ее вымя. Это звучит и выглядит бредово. Вдумайтесь в сам факт - воровать у животного его молоко, предназначенное для ЕГО детей, а не для вас... Неудивительно, что молоко животных вызывает в человеке болезни. Потому что это не наша видовая пища. И не верьте пищевой мафии, что молоко полезно. Это все заблуждения. В интернете можно найти конкретные факты о вреде молока.

Аналогично, поедание яиц других живых существ также вредно. Или даже меда пчел. Все это воровство у природы и здоровья не прибавляет.

Что же тогда есть человеку? Вот ответ: плоды и ягоды. Это наша видовая пища. Эта еда в своем сыром естественном виде очень для нас привлекательна, ароматна и очень вкусна.

Кроме того, человек служит способом размножения фруктовых деревьев. Некоторые деревья размножаются с помощью ветра. Ветер переносит их семена на многие километры. Но фрукты тяжелые, ветер не сможет их перенести. Есть даже такая поговорка: "Яблоко от яблони недалеко падает".

Фрукты специально имеют яркий цвет, ароматный запах и чудесный вкус, чтобы привлечь человека. Человек срывает яблоко, ест его и где-то в нескольких километрах от этой яблони идет в туалет. Тут на ум приходит другая поговорка: "Зерно лучше всего прорастает в дерьме". И это правда. Семечко яблока прорастает там, где человек сходил в туалет, и там вырастает новая яблоня. Или даже если человек просто выкинет огрызок на землю, там может вырасти яблоня.

Например, в деревне, где я сейчас живу, на моем участке ни с того ни с сего выросла яблоня около забора. Ее никто не сажал. Просто однажды кто-то выкинул туда огрызок, и выросла яблоня.

Так что место человека в экосистеме - размножение фруктов. Так же, как задача пчел - опылять растения. У каждого своя задача на планете, свое место.

Итак, мы пришли к выводу, что именно следует употреблять в пищу человеку. Все, что вкусно в естественном виде и содержит внутри себя семена. Это фрукты, ягоды и некоторые виды овощей.

И действительно, даже официальная медицина признается, что именно эти продукты наиболее полезны для здоровья. Правда, большинство людей употребляет их уже для лечения и восстановления организма, а не постоянно. Поэтому вся их жизнь это вечные болезни и их лечение.

Теперь давайте разберемся, как и в каких количествах это есть.

Пища - привычка или необходимость?

Вам может показаться очень резкой моя следующая фраза: **пища не является для нас необходимостью!** Поедание пищи это просто одна из добровольных функций. Хотите есть - ешьте. Не хотите - не ешьте.

Кто-то поедает фрукты килограммами за день, а кто-то вообще ничего не ест. Как такое возможно???

Дело в том, что все живое на этой планете питается водой. Это универсальный источник энергии для всех живых существ. Людей, которые ничего не едят и не пьют, называют бретарианцами. Это слово произошло от слова breathe, что переводится как "дыхание". Дело в том, что в воздухе содержится вода. Есть даже такое понятие как "Влажность воздуха". Этот показатель измеряет, сколько в воздухе содержится воды. Мы дышим постоянно, круглые сутки, почти каждую секунду, вдыхая воду. Вода, попадая в наш организм, насыщает наши клетки, чистит от грязи все внутренности. Часть воды преобразуется внутри организма в различные элементы, витамины, аминокислоты и т.д.

Это единственное объяснение тому, что есть люди, которые ничего не едят и не пьют. Также, это отличное объяснение тому, что люди очень заметно и быстро восстанавливают свое здоровье в периоды полного голодания (без еды и воды) или голоданием на воде (употребляя только воду).

И это единственное объяснение тому, откуда в нас берется энергии больше, чем ее содержится в потребляемой нами пище. Ведь проводили опыты, которые замеряли калории в пище, которую потреблял человек и калории, которые он выделял при физической активности. Так вот, оказывалось, что выделяемых калорий было гораздо больше. Откуда они взялись? М?

А кроме двигательной активности, наш организм потребляет огромное количество энергии на умственную деятельность, на поддержку температуры тела и на миллионы внутренних процессов. Кроме того, огромное количество энергии уходит на переваривание пищи и ее выведение из организма.

Хотите доказательств? Вот парочка из них.

Например, ученые измерили в зерне количество кальция и дали его курицам. Они кушали зерно, потом снесли яйца. Ученые измерили количество кальция в яйцах и скорлупе этих

яиц. Его оказалось в несколько раз больше. Откуда же курица взяла дополнительный кальций? М?

Другой пример: дерево посадили в ящик с землей. Несколько лет его поливали чистой дистиллированной водой (т.е. без примесей, просто H₂O). Дерево выросло большим и красивым, а количество почвы при этом вообще не изменилось. Вопрос: из чего дерево вырастило себя?

Ну и еще примерчик: маленькую жемчужинку поместили с закрытый сосуд с той же дистиллированной водой. Жемчужинка выросла и сформировала вокруг себя полноценную раковину. Откуда же она взяла все необходимые химические элементы?

Все эти примеры доказывают, что еда это просто наша функция внутри экосистемы. Птицы едят зерно, чтобы через птиц оно размножалось. Ведь зернышко слишком тяжелое, чтобы разнестись по ветру. Люди едят фрукты, чтобы их размножать. Волки едят слабых травоядных, за что их называют санитарями леса. Ну и так далее. У каждого свое место в экосистеме.

Взаимовыгодное сотрудничество с фруктами

Поедая фрукт, вы как бы заключаете выгодную сделку. Ваше обязательство в сделке - помочь фруктовому дереву в размножении. А его обязательство - вырастить и подарить вам чудесный фрукт с потрясающим вкусом и ароматом, а также с чистой структурированной водой, которая необходима вашему организму. Все честно!

Вы сами решаете - сколько есть фруктов, и какие именно. Можете есть их каждый день, а можете не есть вообще. И жить исключительно за счет дыхания.

На видовом питании полностью исчезают любые болезни, даже обычный насморк. Кстати, вы, надеюсь, не так наивны, чтобы думать, что причина заболевания - плохая погода или если ножки намочили?

Что вообще такое болезнь? Это способ организма избавиться от отходов. Те, кто ест натуральную видовую пищу - не загрязняют свой организм, а поэтому и не болеют.

Переход на бретарианство - это полная свобода от пищевой и медицинской мафии. А также еще от одной - химической мафии.

Химическая мафия

Есть еще производители косметики, шампуней, кремов, зубной пасты, дезодорантов, мыла и прочей химии.

Если вы питаетесь сырой природной пищей, то вам все это не нужно! Ваше тело никогда не пахнет, поэтому не нужно его мазать дезодорантами. Вы и так прекрасны, вам не нужна косметика. Вы получите полную свободу от всей этой химической дряни!

Я не пользуюсь всем этим уже больше года и выгляжу гораздо лучше, чем раньше. Моюсь просто обычной водой. Ради эксперимента я даже пробовал не мыться 3 недели подряд и у меня из подмышек так и не запахло! Однако, у обычных людей начинает пахнуть уже минут через 10 после душа. Потому что тело круглые сутки избавляется от отходов (неестественной пищи). Кстати, и одежда на теле тоже долго не пачкается. Я

могу спать, бегать или просто ходить в одной и той же футболке несколько недель, и она будет пахнуть нейтрально - т.е. ничем.

Избавившись от пищевой, медицинской и химической мафии, вы сохраните 90% своей зарплаты! Кроме того, из жизни уйдет 90% повседневных забот и негатива. Представьте, как прекрасна станет жизнь, если не нужно стоять у плиты, тратя несколько часов в сутки на приготовление еды и мытье посуды. Кухня, по сути, вообще станет не нужна. Представьте, как прекрасно не знать больниц и аптек! Не стоять в очередях к врачам и не переживать за свое здоровье!

Доктор внутри нас

Внутри нас постоянно живет личный доктор. Благодаря ему наше тело постоянно лечится и самовосстанавливается, если конечно ему не мешать. Старения, как такового, не существует! Ученые не нашли ген старения. Его нет!

Старение, это процесс преобладания факторов, которые вас разрушают над факторами, которые вас лечат. Чем больше в вашей жизни разрушающих факторов, тем быстрее вы стареете. Разрушающие факторы, это еда, алкоголь, сигареты, стрессы, жизнь в городе и неестественном климате, недостаточная двигательная активность и недостаток свежего воздуха.

Кто сводит разрушающие факторы к минимуму, то замедляет свое старение. Если вы уменьшите разрушающие факторы так, что силы вашего организма начнут преобладать, то начнется процесс омоложения. Такой процесс наблюдается у многих людей, изменивших свои привычки. И в этом нет ничего фантастического. Ведь внутри каждого из нас заложена программа самовосстановления.

Не спроста из многих источников просачивается информация о том, что люди раньше жили сотнями лет. И годам к 300 человек только считался зрелым.

Промежуточные итоги

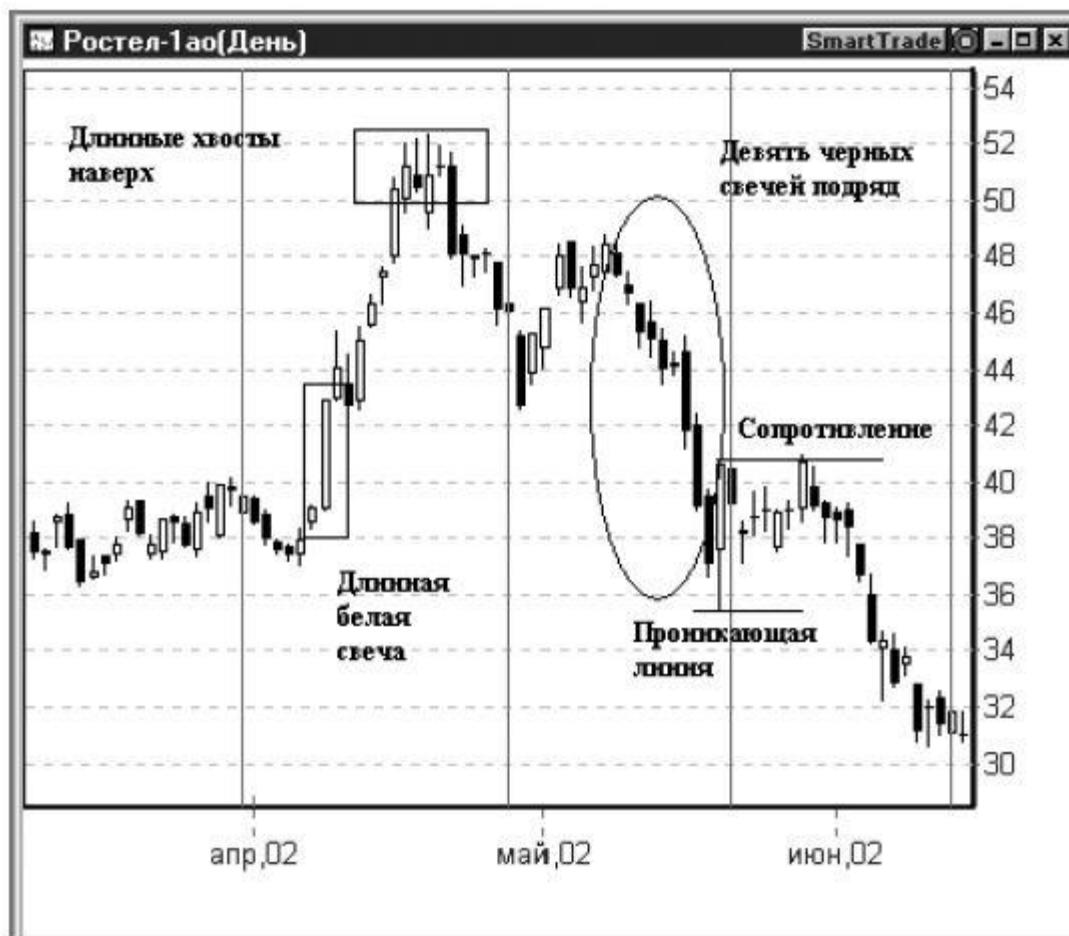
Итак, мы уже разобрались, как жить очень долго, не болея и экономить 90% своей зарплаты. Где жить лучше, какова наша идеальная среда обитания. Но сказать проще, чем сделать. Поэтому далее я дам вам пошаговый механизм перехода, а после расскажу о других аспектах жизни - чему посвятить свободное время и жизнь в целом, чтобы она была наполненной и счастливой.

Как правильно идти к бретарианству

Тысячи людей пробуют сменить свои привычки в питании. Из этих тысяч лишь единицам это удастся. Чтобы оказаться среди этих единиц, необходимо знать, как делать это правильно.

Но прежде чем подсказать вам самый правильный метод, я рассмотрю неправильные попытки. Для наглядности я буду использовать трендовые графики движения цены разных валют или акций. Они прекрасно иллюстрируют то, о чем я хочу вам сказать.

Дело в том, что жизнь каждого человека представляет собой график, который движется то вверх, то вниз. На нем видны восходящие или нисходящие тренды, т.е. взлеты и падения. Бывают периоды, когда график топчется на месте, т.е. в жизни человека все ровно и ничего не меняется.



Например, люди употребляющие алкоголь, наркотики, влезаящие в кредиты и ломающие себе всем этим жизнь - пример резкого нисходящего тренда, внизу которого находится несчастье и смерть. Люди, которые работают над собой, культивируя в себе все самое лучшее - пример восходящего тренда.

Теперь давайте спроецируем все это на питание.

Рассмотрим для начала вот такой график:



Часть этого графика, выделенная синим - пример резкого взлета, а затем еще более резкого падения. Это пример тех людей, которые насильственно садятся на какую-либо диету. Сначала их здоровье улучшается. Они худеют, ощущают подъем. Но потом не выдерживают и срываются, обжираясь еще больше, чем до диеты. В итоге, их вес становится еще больше, чем был до диеты, а здоровье еще больше ухудшается.

Такие попытки улучшения своего образа питания слишком экстремальны. Ваш организм и сознание не способны перестроиться слишком резко, поэтому все происходит именно так.

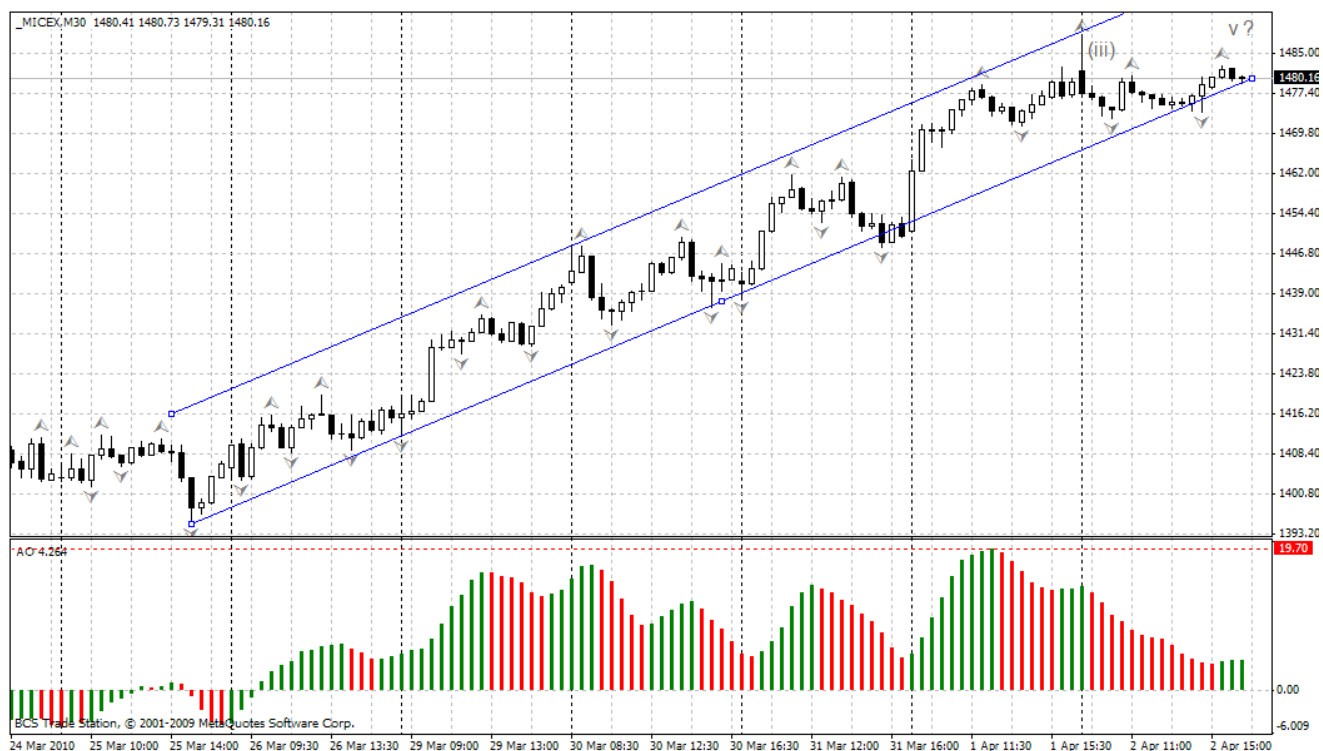
Качаясь слишком резко то в одну, то в другую сторону (сегодня вода и фрукты, а завтра мясо с пивом), можно сделать только хуже, расшатать весь свой организм.

Теперь рассмотрим вот такой график:



Данный график представляет собой пример вялого и долгого восходящего тренда. На прямоугольник не обращайте внимания, суть не в нем. Это пример людей, которые меняют свои привычки в питании хоть и медленно, но верно. Например, они могут в течение 5 лет отказываться постепенно от мяса во всех его видах, потом еще 5 лет переходить на сыроедение и т.д.

Плюс такого метода - надежность. Это самый надежный метод перехода, потому что у человека куча времени для того, чтобы осознать все, что он делает и подкрепить свои действия литературой на эту тему. Очевидный минус - слишком медленно. Ведь процесс перехода - это, собственно, цель по жизни. На достижение этой цели тратится свободная энергия и куча мыслей. 10 - 15 лет жизни это слишком большой отрезок жизни, и лично на мой взгляд, все можно сделать и быстрее, не жертвуя при этом надежностью. Поэтому я являюсь приверженцем третьего типа графика:



Это изящный, прекрасный, уверенный в себе тренд вверх. Его отличительная особенность - четкие и ограниченные взлеты и падения, каждое из которых направлено к конечной цели.

Давайте подробнее рассмотрим этот тренд, как способ перехода.

1. Знание конечной цели

Чтобы у вас получился такой уверенный и красивый переход, вы должны определить свою конечную цель. Кем вы хотите стать? Сыроедом? Фрукторианцем? Бретарианцем?

Я для себя четко обозначил конечную цель - сделать еду и питье необязательным атрибутом своей жизни. Есть только фрукты, очень редко и только для удовольствия, а не по необходимости.

2. После каждого взлета идет падение

Этот тренд не является просто прямой линией вверх. Это череда взлетов и падений. Отличие этого тренда от резкого взлета и еще более резкого падения в поэтапности и ненасилии. Не нужно себя насиловать жесткими рамками. Дали себе обещание что-то перестать есть, но сорвались? Ничего страшного, это и есть Путь. Вся суть падений в том, что они вас чему-то учат, чтобы после очередного падения последовал еще более мощный взлет.

Хотите съесть что-то запретное? Лучше съешьте возжеленную печеньку, чем кучу килограмм другой еды, лишь бы заглушить это желание. Вы все равно его не заглушите, оно будет преследовать вас и даже сниться вам. А съеденная вместо этой печеньки еда создаст лишнюю нагрузку на организм (усугубит падение).

Например, однажды на меня напало дикое желание съесть кремовое пирожное. Я боролся с этим желанием целый день - ел фрукты и другую еду. Но в итоге все-равно пошел и купил это пирожное.

3. Падение меньше, чем взлет

Обратите особое внимание на то, что каждое падение не опускается ниже предыдущего. Что это значит?

Каждый раз, делая шаг назад, вы должны делать его не до того уровня, на котором были до взлета.

Сразу поясню на примере:

Допустим, вы решили отказаться от картошки. Прошла неделя, и вы вдруг взяли и сорвались. Снова стали ее есть. В самом этом факте нет ничего страшного. Главное, чтобы вы стали есть ее меньше, чем ели до этого. Например, если вы раньше ели ее почти каждый день, то теперь едите только раз в неделю, а потом и вовсе отказываетесь.

Или мой личный пример отказа от молочного:

Сначала я ел все виды молочных продуктов. Потом полностью от всех отказался, но через пару месяцев снова стал их есть, но на этот раз уже исключил некоторые виды. Потом из моего рациона исчезли еще некоторые виды, и остался только творог и сыр. Далее я опять решаю полностью исключить все молочное, но опять срываюсь. Но на этот раз, срываюсь только на сыр, а творог уже меня не беспокоит. И, наконец, в последний раз поев сыра и не ощутив от него прежнего удовольствия, я полностью решаю исключить молочное.

Рост через выход за зону комфорта

Основное отличие долгого и вялого восходящего тренда от быстрого и уверенного заключается в выходе за зону комфорта.

Те, кто переходит на новую ступень питания долгими годами - делают это всегда находясь в зоне своего комфорта. Для них это интересное и увлекательное занятие. Чтение всевозможной литературы на эту тему, общение с единомышленниками, поиск сыроедческих рецептов и т.д.

Если же вы хотите поменять свои привычки быстрее, чем 10-15 лет, то вам необходимо выходить за зону своего комфорта. Чем чаще выходите - тем быстрее придете к цели.

Что я под этим понимаю? Я имею в виду, что вам следует почаще делать то, что вам непривычно. Нужно давать себе пинок под зад, требовать от себя большего.

Например, если вам не очень легко удалось отголодать 24 часа, вы пробуете уже 36 часов, не дожидаясь пока станет комфортным и привычным 24 часа.

Или, вы умышленно находитесь в компании жующих и чавкающих людей, пожирающих всякие вкусняшки, но проявляете волю и осознанность, не разделяя с ними трапезу.

Или, специально идете в супермаркет, рассматриваете всякие продукты, но не покупаете их.

Все подобные поступки - есть проявление силы воли. Она является вашим ускорителем на пути к цели. Чем чаще вы ее проявляете - тем быстрее перейдете. Главное, это не проявлять силу воли слишком жестко. Иначе, это получится первый тип графика (резкий взлет и фатальное падение). К тому же, это опасно для здоровья. Например, если вы еле еле можете проголодать 24 часа, то вам не следует стремиться продержаться без еды неделю.

Нужна уверенная волевая постепенность, а не разовые сомнительные подвиги!

Сторонники плавного перехода редко проявляют силу воли, поэтому их переход занимает чуть ли не пол жизни. Если же проявлять силу воли постоянно, то переход окажется самым оптимальным по соотношению длительность/надежность.

Показатель надежности

Надежность перехода - это ваше отношение к неестественной пище. Например, те, кто перешел резко на сыроедение, могут запросто сорваться на прежнюю пищу едва уловив запах из какого-нибудь кафе.

Те, кто шли к цели плавно, четко ощутив на себе влияние того или иного продукта, а также постепенную равнодушность к нему, в итоге не захотят этот продукт больше никогда, ни при каких обстоятельствах. Это и есть критерий надежности.

7 постулатов перехода

1. Сокращение круга продуктов

Первый постулат перехода - это сужение ассортимента потребляемых продуктов. Необходимо постоянно и целенаправленно снижать разнообразие потребляемых продуктов. Причем, можно делать это со срывами и откатами, главное, ощущать движение вперед и не откатываться дальше прежнего уровня.

Классический переход, это отказ сначала от фастфуда, алкоголя, табака, далее от жареного, вареного и вообще всего, что было приготовлено на плите. Потом от молочного, меда, сухофруктов, орехов, зелени. Далее исключается вредная, хоть и живая еда (химические бананы, лук, чеснок), и наконец, остаются только свежие и натуральные фрукты по сезону.

2. Сокращение времени приема пищи

Второй постулат перехода заключается в сокращении времени суток, когда вы едите. Например, если вы сейчас едите в любое время суток, то потом решаете есть только до 9 вечера. Далее - только с 9 утра до 9 вечера. Потом с 12 дня до 6 вечера. Потом решаете есть вообще один раз в сутки. Тут все индивидуально, главное, чтобы постепенно сокращать время и стремиться к одному приему пищи в сутки.

3. Увеличение периодов без еды

Третий постулат перехода заключается в увеличении периодов, когда вы вообще ничего не едите. Сначала вас может хватить только на 12-18 часов, потом уже на сутки, далее на 36 часов, 48 и так далее. Чем больше - тем лучше.

4. Облегчение пищи

Четвертый постулат заключается в стремлении потреблять все более легкую пищу. Например, можно обрезать кожуру с яблока и есть только мякоть. А вместо цельного апельсина сделать свежевыжатый апельсиновый сок. Максимальное достижение в этом пункте - это полный переход на жидкое питание (свежевыжатые соки, вода). В соблюдении этого постулата вашими лучшими союзниками будут блендер и соковыжималка.

5. Разделение пищи

Этот постулат заключается в том, чтобы за один прием пищи употреблять как можно меньше разных типов продуктов. Если обычный человек за обед ест суп, второе, компот, булочку и все это перемешивается, гниет и отравляет организм, то ваша задача стремиться употреблять только один тип продукта за один прием пищи.

6. Уменьшение количества пищи

Шестой постулат - сокращать количество пищи. Количество пищи можно измерить в килограммах, в количестве штук или цене. Чем меньше вы едите - тем лучше. Например, если вас на обед насыщает 5 апельсинов, старайтесь насытиться в следующий раз четырьмя. В этом вам поможет последний постулат.

7. Тщательное пережевывание

Старайтесь очень тщательно пережевывать пищу, чтобы она становилась буквально жидкой. Старайтесь ощутить вкус пищи и проглатывайте только тогда, когда пища во рту стала уже безвкусной. Пока есть вкус - жуйте. Чем тщательнее соблюдаете этот постулат - тем меньше вам требуется пищи для насыщения.

Как именно комбинировать эти постулаты и следовать им - ваше личное дело. Тут не может быть четких правил, потому что каждый человек индивидуален.

Как проходил мой путь

Сначала я полностью исключил мясо, рыбу и яйца. Никакого желания возвращаться к этой пище у меня и не возникало. Вместо этого стал есть много арахиса, меда, сухофруктов.

Потом увлекся молочными продуктами и мучным, но зато полностью исключил орехи, арахис, мед и сухофрукты. Начал иногда практиковать суточные голодания.

Далее, мой рацион сузился до фруктов, некоторых видов молочных продуктов и мучного. Все остальное перестало меня интересовать. Из жидкостей - только свежевыжатые соки. Воду почти никогда не пью.

Далее решаю есть только с 12 до 17 часов. Организм адаптируется, и уже не могу съесть много - наступает объедание, и тогда я просто валяюсь на кровати и сплю. Хотя раньше мог съесть гораздо больше.

Обзавожусь соковыжималкой и блендером. Пища становится более легкой и жидкой. Каждый день - свежевыжатый апельсиновый сок. Вместо всяких "мучных вкусняшек" стараюсь чаще покупать просто обычный лаваш. Удаётся исключить все молочное, а точнее – свести к ничтожному минимуму.

Периоды голодания доходят до 2,5 суток. Остальные дни ем строго один раз в сутки. Если ем яблоки или груши - срезаю кожуру. В блендере фрукты не смешиваю. Просто прокручиваю один вид фрукта. Исключаю бананы, т.к. после последнего голодания организм стал чутко реагировать на химию и банан жестко обжег мне рот, что, в общем-то, неудивительно, т.к. их обрабатывают химикатами и газом.

Весь описанный процесс занял ровно два года и еще не закончен, хотя к уже близко к цели.

Детоксикация - барьер на пути к цели

Почти все люди уверены в том, что слабость, возникающая в периоды между приемами пищи это сигнал, что нужно снова поесть. Глупое заблуждение!

Еда не прибавляет сил, она лишь их отнимает. Силы могут дать только фрукты, но не за счет каких-то витаминов или клетчатки, а за счет воды, которая в них содержится. Фрукт, это некий баллон с водой, который необходимо принять, если вы живете в неестественной среде обитания.

Так от чего же возникает слабость? Все очень просто. Когда вы не едите, организм получает возможность очиститься. Силы, которые шли на переваривание пищи, направляются на чистку организма. Чем глубже уровень, тем сложнее чистка. Пока вы едите, организм почти не чистится, а лишь загрязняется. Поэтому нет явной слабости. Чистка - это огромные затраты энергии, поэтому в периоды чистки возникает слабость. Вся энергия уходит на чистку.

Чистка бывает на нескольких уровнях. Это как машина. Вы можете загнать ее на мойку, чтобы вам ее помыли поверхностно от явных ошметков грязи. Это быстро и легко.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Такая чистка бывает несколько раз в год, когда вы заболеваете, и из вас сопلي льются фонтаном. Сопли, это не что иное, как залежи отходов внутри вашего организма, которые начинают выходить наружу. Когда вы болеете, то ощущаете слабость и боль. Вы не можете в эти дни работать и заниматься повседневной активностью. Не хватает энергии, т.к. вся она направилась на чистку.

Есть более глубокий уровень чистки. Если опять привести аналогию с автомобилем, то это чистка салона и ковриков. Это дольше и сложнее, но также необходимо. Такая чистка возникает в периоды голодания у тех, кто питается видовой натуральной пищей. Это вроде искусственной болезни. Также поднимается температура, наступает слабость. Только не льются сопли, не болит горло. Грязи не так много, но ее тоже требуется вычистить.

И наконец, самый глубокий уровень чистки. Это, когда вашему автомобилю разбирают двигатель, чистят и смазывают каждую деталь, что-то заменяют новыми деталями. Это самый долгий, сложный и дорогой уровень чистки. Он случается у тех, кто уже давно питается видовой пищей, умеет легко обходиться без пищи несколько суток или даже недель подряд. Организм у таких людей чистит и заменяет клетки самых потаенных и отдаленных уголков организма, выводит самые сложные отходы.

После всех уровней чистки ваш организм обретает идеальное здоровье, прекрасный внешний вид, поразительную выносливость и даже бессмертие. Все уровни чистки могут занять несколько лет. Все зависит от исходного состояния. Т.е. от того, насколько сильно вы себя запустили. Но в любом возрасте, пока вы живы, все можно восстановить. И чем раньше вы встанете на путь бретарианства, тем вам будет легче и быстрее по нему пройти, найдя в конце этого пути сногшибательные бонусы жизни, которые я описал выше.

Ну а теперь давайте поговорим на другие темы.

Актеры и сценаристы

Все люди и вообще все живое на планете взаимосвязано, представляя собой один единый организм. Мир развивается в ту сторону, куда направлены мысли и желания его обитателей. Каждое живое существо своими мыслями вносит свой вклад в то, каким будет мир дальше.

Каждый человек в любую секунду времени абсолютно свободен думать и делать все, что ему угодно. Полная свобода! Вы можете быть кем хотите и иметь что хотите. Все, что для этого нужно - это сформулировать Намерение (понять чего именно хочешь и вызвать в себе решимость это получить).

Как только вы сформулировали Намерение, мир начинает перестраиваться под это Намерение. Что-то начинает происходить даже вне поля вашего зрения. Как это происходит? Давайте рассмотрим на примере. Вот вы сформулировали Намерение создать крупную компанию и стать долларовым миллионером. Сначала ничего не происходит, потому что миру нужно некоторое время, чтобы оформить сценарий и запустить его в действие. Когда сценарий готов, он начинает реализовываться. Вы с кем-то “якобы случайно” знакомитесь или вокруг происходят какие-то события, которые даруют вам хорошую бизнес-идею. Потом вы встречаете людей, которые станут частью вашей команды в ее реализации. И эти люди тоже

неслучайны. Все, что творится вокруг - двигает вас к вашей цели. В данном случае вы Сценарист, а люди вокруг вас Актеры, исполняющие свою строго отведенную роль. Кто-то появился в вашей жизни, чтобы бросить случайную фразу, которая заставит вас задуматься, кто-то даст вам необходимый жизненный урок, опыт или нужные связи. Кто-то поможет управляться с делами, а миллионы клиентов, будучи также актерами, приобретут ваш продукт, в полной убежденности, что он им необходим. Все они актеры - а вы Сценарист.

Но все может быть и с точностью до наоборот. С вами могут случаться события, о которых вы не думали, не желали, и в которых нет вашей выгоды. Они происходят потому, что в этот момент уже вы - Актер, в чьей-то чужой Пьесе. Ведь мир это один большой цельный механизм. И вы то Актер, то Сценарист.

Вот, например, вы идете по улице, и у вас вдруг возникло спонтанное желание пойти по другой стороне улицы. Там вы случайно увидели какую-то вывеску, зашли в незнакомый вам магазин и что-то спонтанно купили. Вы так и не поняли, зачем это сделали и нужна ли вам вообще эта вещь. Почему же произошли эти события? Потому что вы были Актером в Пьесе продавца, который имел Намерение продать эту вещь.

Жизнь Актера представляет собой постоянную суету. Он живет как будто в тумане, не понимая, что он делает и для чего. Вся его жизнь - череда случайных встреч, просьб и бессмысленных покупок. Он играет роли в чужих Пьесах, потому что не имеет своей собственной.

Жизнь Сценариста куда интереснее. Он имеет собственное Намерение, и поэтому его жизнь наполнена нужными для реализации этой цели встречами и событиями. Сценарист постоянно ощущает, как мир крутится вокруг него, неся его к цели. Он сам запустил этот процесс и наблюдает за ходом пьесы.

Типичные представители рода Сценаристов - это звезды и миллионеры. С ними невозможно просто так познакомиться на улице, а тем более навязать свою просьбу. Они не клюют на разного рода рекламу, а покупают только то, что им действительно необходимо. И вся их жизнь это реализация собственной Пьесы.

Как я уже писал выше, каждый человек полностью свободен в своем выборе и может делать все, что ему угодно. Поэтому, вы сами решаете - быть Актером или Сценаристом. Чем выше ваша осознанность (трезвый отчет, что и зачем вы сейчас делаете), чем тверже ваша жизненная позиция и чем отчетливее ваши цели, тем сложнее сделать из вас Актера, а значит тем больше у вас времени и энергии для запуска собственной Пьесы.

Все мы отчасти Актеры. Только кто-то актер на все 100% (типичные потребители, серая масса), а кто-то Актер лишь на несколько процентов (Основатели крупных корпораций, самые знаменитые звезды или просто свободные люди).

Работая на кого-то, вы играете в чужой Пьесе
Выполняя чью-то просьбу, вы играете в чужой Пьесе
Участвуя в различных митингах, парадах и пр. - опять чужая Пьеса
Покупая ненужные вам продукты и услуги, снова отыгрываете роль в чужой Пьесе
Патриотизм, чувство долга, принципы морали и т.д. - это все крючки, увлекающие вас в чужие Пьесы

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Любое участие в чужой Пьесе - лично для вас бесполезно, и даже губительно. В этом случае вы просто массовка. Вас используют для достижения какой-то цели.

Как же отличить, когда вас увлекают в чужую Пьесу, а когда это часть вашей собственной Пьесы? Для этого необходимы две основные составляющие: Чуткая Интуиция и Повышенная Осознанность.

И то и другое развивается естественным образом при переходе к Бретарианству, а также через чтение такой литературы, как Трансерфинг. Ну, и конечно, через практику и постоянное осмысление своих поступков и контроль мыслей.

Чем выше ваша осознанность и интуиция, тем сложнее вас завлечь в чужую Пьесу. Вы сразу же начнете это чувствовать. Основные признаки чужой Пьесы, это когда вы ощущаете, что зря тратите время, что вам это делать неинтересно и что единственный мотиватор сделать это - вынужденная необходимость (например, деньги нужны).

Признаки вашей собственной Пьесы это внутренний импульс, радость, воодушевление. Например, когда вам что-то предлагают, и вы чувствуете радость и воодушевление от этого предложения, значит, это предложение пришло в вашу жизнь для реализации вашей Пьесы. Если же вы чувствуете, что с этим не нужно связываться, то значит, кто-то влез в вашу жизнь для реализации своей, а не вашей Пьесы.

Иногда Актером быть неплохо. Например, есть звезды кинофильмов, которые снимаются в кино не столько ради денег, сколько ради самореализации и интереса. Их роли получаются искренние и доставляют большое удовольствие зрителям. Аналогично, вовсе неплохо помогать людям, если вам это нравится и хочется. Главное, просто не быть пешкой в чужой игре.

Как быстро и легко реализовать собственный Сценарий

Итак, давайте представим, что у вас появилась мечта купить дом в Калифорнии. Это ваше Намерение.

После того, как вы решили, что обязательно добьетесь этой цели и начали активно думать, как бы это сделать, мир начал трансформироваться под ваше Намерение. Началась ваша собственная Пьеса.

Чтобы успешно дойти до финала, необходимо понимать следующие принципы этого путешествия.

1. Принцип Свободы от актерства

Суть принципа в том, что чем больше вы заняты отыгрыванием ролей в чужих Пьесах, тем меньше у вас остается времени и энергии на свою собственную.

Представьте себе человека, который целыми днями работает на работе (исполняя мечты своего работодателя), вечерами смотрящий телевизор (воля владельцев TV), тратящего зарплату и свободное время на покупку еды, приготовление, употребление и переваривание (Цели владельцев пищевой мафии), далее трата средств и времени на

лечение от болезней, вызванных потреблением этой пищи (Воля медицинской мафии). Откуда же тут взяться времени, деньгам и энергии для покупки дома в Калифорнии?

Так что для начала следует по максимуму избавиться от ролей в чужих пьесах. Это и есть то, что люди называют словом Свобода. Вы как будто получаете отпуск на своей актерской работе. А некоторые так успешно освобождаются от чужих Пьес, что практически полностью увольняются с этой “виртуальной работы”.

Чем выше ваша осознанность, тем больше вы понимаете - где ваши цели и ваши потребности, а где навязанные вам цели и потребности. Чем больше вы понимаете и чем быстрее от этого избавляетесь, тем быстрее и больше получаете энергии и времени для следования собственному Сценарию.

2. Принцип знания Цели и маршрута

Большинство людей по жизни вообще не знают, куда точно хотят попасть, что иметь и чем заниматься. Поэтому, они всегда, что называется, “В пути”. Жизнь бросает их из стороны в сторону для реализации чужих Пьес. Они могут уметь что-то хорошо делать, но всегда делают это для других, не имея собственного четкого Намерения. Поэтому жизнь растрачивается лично для них впустую. Однако, для чужих Пьес они прекрасные Актеры, своего рода, расходный материал.

Чтобы не быть в их числе, нужно четко знать, к чему стремишься. Иметь конкретную ясную цель и отдаться целиком и полностью ее достижению. Тогда в вашей жизни будет минимум чужих ролей и максимум игры в собственную Пьесу. Но наличие цели, это еще не все. Представьте, что ваша цель - добраться из Москвы в Париж. У вас нет ни навигатора, ни карты. А на дорогах нет никаких указателей. В таком случае вы будете долго блуждать, часто поворачивать не туда, а может и вообще никогда не найдете верную дорогу.

Что же делать? Все очень просто - нужно обзавестись навигатором! Он проложит вам оптимальный маршрут - по самой ровной дороге с кучей интересных по пути. А если вы свернете не туда, он перестроит маршрут так, чтобы снова вывести вас на лучшую дорогу.

Как же получить такой навигатор? Этим навигатором является ваша Осознанность и Интуиция. Мы опять пришли к необходимости этих качеств. Благодаря своей интуиции вы всегда почувствуете, если сбились с пути. А благодаря Осознанности - будете реже сбиваться, чтобы не тратить время и энергию на “лишние километры”.

Итак, допустим, вы имеете Четкую цель и навигатор. Теперь необходимо решить, на чем вы туда поедете!

3. Принцип скорости движения

Представьте, что вам предлагается добраться до своей цели либо пешком, либо на велосипеде, либо на скоростном автомобиле. Конечно, большинство людей захотят поехать на автомобиле. Какую аналогию я пытаюсь тут провести? Аналогия заключается в вашей энергетике. Чем выше ваша энергетика, тем быстрее вы движетесь. Энергетика это, можно сказать, сила ваших мыслей, сила вашего Намерения.

У кого слабая энергетика, тот всю жизнь о чем-то мечтает и ничего не достигает. У кого сильнее энергетика, тот к старости осуществляет свою мечту. А у самых энергичных мечты осуществляются очень быстро.

Энергетика зависит от чистоты вашего организма и Осознанности. Чем ближе вы к Бретаринству, тем чище ваш организм и выше Осознанность. Также, энергетика зависит от количества ваших целей. Лучше иметь одну глобальную цель, чем много всяких разных. Это необходимо для того, чтобы ваша энергия не распылялась, а была сфокусирована как луч лазера на одной цели.

К тому же, некоторые ваши цели могут конфликтовать с друг другом. Поэтому самый лучший вариант - иметь одну цель и только после ее достижения ставить другую. Или же свести свои цели к общему знаменателю.

Например, если у вас есть цель купить определенный автомобиль, определенный дом, яхту, стать известным и богатым. То сведите все эти цели к одной - раскрыть и монетизировать свои таланты. Если вы обнаружите в себе страсть к интернет-бизнесу, как например, я, то сможете создать большую и известную компанию. И тогда все остальные ваши цели реализуются автоматически. Ведь для звезды интернет-бизнеса вовсе не проблема купить себе машину, яхту и дом.

Пирамида намерений

Все наши цели и желания взаимосвязаны друг с другом и располагаются в некоторой иерархии. На самом верху сидят люди, которых называют Мировое Правительство. У них есть намерение контролировать и использовать всех людей планеты в своих интересах. Для реализации своего Намерения они разрабатывают различные ходы, стратегии и модели поведения, которые навязываются нам. Одно из таких изобретений - современная денежная система, от которой мы все безнадежно зависимы. Далее идут намерения отдельных государств и их правителей. Они используют своих граждан как Актеров для реализации своих целей (завоевание новых территорий, рынков сбыта, строительство, исследования и т.д.) Еще ниже идут намерения известных бизнесменов, которые продвигают продукты и услуги своих корпораций всему миру. Тут есть столкновения интересов, вражда, конкуренция и т.д. Для своих целей они используют обычных людей - работников. Работники, в свою очередь, копошатся, как в муравейнике имея свои мелочные намерения типа чашки кофе по утрам и мечты о новом автомобиле.

Таким образом, чем круче и масштабнее ваши Намерения, тем вы выше в этой пирамиде.

Очевидно, что если бы не планы Мирового Правительства, то жизнь нашего общества выглядела бы совсем по-другому. Возможно, вместо чашки кофе по утрам вы хотели бы яблоко из своего сада. Ведь кофе это продукт Системы, навязанный вам активной рекламной пропагандой.

Вместо нового автомобиля, опять же навязанного вам рекламой, вы, возможно, хотели бы отправиться в кругосветное путешествие. А вместо просиживания в социальных сетях, собраться с друзьями вокруг костра под звездами. Ну и так далее. Чтобы лучше понять эту тему, нужно научиться разбираться, где лежат добрые намерения, а где враждебные.

Добрые намерения и враждебные намерения

В этом мире вокруг сплошной обман. Вам постоянно пытаются что-то навязать под видом полезности и удовольствия. Делается это через разные каналы рекламы, СМИ и внедрение стадного сознания в массы. Вами манипулируют через ваши страхи, опасения и желания быстрого удовольствия, чтобы вы исполняли чужую волю. Истинные ценности заменяются ложными.

Вот несколько правил, следуя которым можно научиться различать добрые и враждебные намерения.

1. Все, что продвигается через рекламу - скорее всего вам не нужно. Реклама это просто средство манипулирования. О чем-то действительно полезном можно узнать от знакомых. Люди активно делятся хорошим.
2. Исходя из первого правила, вытекает второе. Не смотрите телевизор, не читайте газет, не слушайте радио. Все это - средства манипулирования вашими желаниями, чтобы вы выполняли чужую волю. И еще поставьте в свой браузер блокиратор рекламы, например AdBlock.
3. Доверяйте и наблюдайте за природой. Природа совершенна! В ней можно найти ответ на любой вопрос. Понаблюдав за природой, вы осознаете всю бессмысленность современных ценностей и отыщите ценности настоящие. А они на самом деле очень просты - настоящая любовь, настоящая дружба, единение с природой, покой, позитив и т.д.
4. Человек изначально совершенен и независим. Если вам пытаются внушить, что вы чего-то не можете, это вранье. 99% вещей и услуг в современном мире - бесполезны. И лишь малая часть - действительно вам могут быть нужны. Может быть, вы действительно в чем-то нуждаетесь, но только потому, что не развили в себе нужные способности, ведь человек даже телепортироваться способен, и на фоне этого реклама зубной пасты, без которой якобы вы сгниете и умрете, кажется просто смешной.
5. Хотите узнать какие компании предлагают действительно нужные и качественные товары и услуги? Понаблюдайте за основателями этих компаний. Чем известнее за компанией стоит личность, чем большей притягательностью и доверием она обладает - тем больше вероятность, что эта компания производит шедевр среди дерьма. Самый банальный пример - Стив Джобс и его компания Apple. Действительно, мало кто будет спорить, что продукты этой компании самые лучшие и приятны в использовании. Доставляют максимум пользы и минимум хлопот. Знаете, почему наблюдается такая взаимосвязь? Потому что эти люди работают не ради денег, а ради чего-то большего. Их цель не прибыль, а сам процесс творения.
6. Если вам просто доставит удовольствие помочь кому-то советом, деньгами или как-то еще, то это вполне нормально. Если же вы уговариваете себя помочь, ища оправдания и заставляя себя, то значит, вам навязывают чужое намерение.

Эго – ваш враг

Есть кто-то внутри вас, кого зовут Эго. Оно заставляет вас что-то кому-то доказывать, приобретая всякие вещи, которые вам на самом деле не нужны. Всячески подчеркивать свою значимость, пытаться обращать внимание людей на свою персону и не признавать мнения других людей.

Эго чтит общепринятые ценности (т.е. ошибочные). Эго стремится к материальным благам, к тому, чтобы «нахапать» как можно больше. Эго толкает вас к постоянной смене половых партнеров вместо поиска настоящей любви. Эго – ваш враг. Убьете эго – станете счастливым!

Что значит убить в себе эго?

- Это означает перестать жить ради вещей. Пользоваться какими-то благами цивилизации, не впадая от них в зависимость.
- Это значит найти свою вторую половинку, а не соревноваться с друзьями, кто больше поймел самок.
- Это значит наслаждаться текущим моментом, а не жить прошлым или будущим.
- Это значит делать свое дело для души, а не ради одной только прибыли.
- Это значит слушать что-то, смотреть и носить то, что вам нравится, а не что сейчас модно.
- И, наконец, это означает быть самим собой, а не чьей-то копией. Быть настоящим.

Поймите, что модель жизни в постоянной борьбе и конкуренции вам навязали. Люди клюнули на этот обман и постоянно стремятся что-то друг другу доказывать. Хвастаются своими автомобилями, связями, шмотками и пишут в социальных сетях каждый свой шаг, каждое свое действие в надежде привлечь внимание к своей пустой персоне.

Когда вы убиваете в себе эго, то становитесь самим собой, настоящим и автоматически притягиваете этим к себе внимание. Люди активно интересуются оригиналами, а не копиями. Сильными личностями, которым плевать на чужое мнение и стремление доказывать свою точку зрения. Которые живут так, как считают нужным, даже если их убеждения расходятся с общепринятыми.

Будете собой – будете счастливы!

Осознанные сновидения – дверь в новый мир

Если убить в себе свое эго, то откроется еще одна интересная сфера жизни. Осознанные сновидения.

Пожалуй, каждый хотя бы раз в жизни осознавал себя во сне. Как только вы поняли, что это сон, но не проснулись сразу после этого, то можете делать во сне все, что угодно. Иногда реалистичность происходящего превосходит даже реальность. Единственное

отличие от реальности в самом факте – что это не было в реальной жизни. Но если убить в себе свое эго, то этот факт перестает иметь всякое значение!

Можно всю жизнь копить на феррари в реальной жизни, а можно покататься на нем совершенно бесплатно в осознанном сновидении, испытав на 120% все сопутствующие эмоции и ощущения! Почему на 120%?

Дело в том, что в реальной жизни мы получаем все ощущения от органов чувств через нервные каналы. А в осознанном сновидении все ощущения поступают сразу напрямую в мозг, минуя нервные каналы. Очевидно, что КПД в этом случае выше, ощущения доходят до мозга более яркими и живыми (вкусы, запахи, зрение и т.д.)

В осознанном сновидении можно делать все, что угодно. Этот навык можно развить, так же как вы развиваете умение водить автомобиль, печатать на компьютере или заниматься йогой. Главное иметь соответствующее Намерение! В изучении этого удивительного состояния вам поможет сайт aing.ru

Освоив осознанные сновидения, вы значительно обогатите свою жизнь! Вы сможете безопасно и бесплатно получать любые удовольствия и ощущения в то время, пока остальные люди ради того, чтобы испытать эти же ощущения упорно работают и копят деньги.

Другие сверхвозможности

В мире есть люди, которые умеют поджигать предметы взглядом. Есть люди, которые умеют перемещать предметы силой мысли. Есть те, кто владеет техникой бесконтактного боя (борьба без физического контакта).

Есть йоги, умеющие левитировать и телепортировать предметы. И есть еще много чего удивительного. Задумайтесь! Совместите все эти факты вместе и сделаете вывод: человек способен на все, что угодно!

Нужно просто иметь Намерение развить в себе те или иные возможности, обладать достаточной для этого Осознанностью и Энергетикой.

Итоги книги

Итак, вы узнали, как никогда не болеть, быть вечно молодым и полным сил. Привлекательно выглядеть, ничем плохим не пахнуть. Не тратить свои деньги на бесполезную еду, таблетки и бытовую химию. Как жить без лишних бытовых забот и больше наслаждаться жизнью.

Я рассказал вам, как добиваться любых своих целей и не быть пешкой в чужих играх. Также вы узнали, как обогатить свою жизнь с помощью осознанных сновидений и других возможностей, на которые способен Человек Разумный. И это не какая-то голая теория. Так живут уже тысячи людей по всей планете, и я в их числе. Кстати, может вам интересно узнать больше об авторе (т.е. обо мне)?

Хорошо, я немного расскажу вам о своей жизни.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Мне 23 года. Я не работаю по найму. В моей трудовой книжке всего лишь 2 записи. Три недели работы на заводе и несколько лет в своей собственной фирме директором. Я создал две международные компании (taxofly.com и urpza.com) с нуля, взяв эти бизнес-идеи напрямую из Пространства Вариантов и запатентовал. Пока что обе они находятся в своей стартовой позиции и им еще далеко до вершин славы. Но мне очень интересно их развивать.

Иногда я практикую осознанные сновидения, но владею я этим навыком еще где-то на 10 баллов из 100, потому что в данный момент жизни мне гораздо интереснее развивать свои компании, для меня это дело, что называется, по душе.

Мое питание на данный момент составляет совсем немного свежих фруктов (90% рациона) и что-то еще (10%) по мелочи. Я питаюсь один раз в сутки, и не каждый день. В дальнейшем планирую полностью перейти на фрукты, употребляя их не более пары раз в неделю. В общем и целом мой переход от всеедения до текущего состояния занял всего лишь 2 года.

Недавно я создал свой личный блог truelifer.com, где буду писать заметки о том, как жить по-настоящему. Буду делиться своим опытом жизни, опытом развитием интернет-проектов, а также постоянно обновлять и улучшать эту книгу. В последнем, надеюсь на вашу помощь.

Вы можете оставить свое мнение о книге по этой ссылке: truelifer.com/truelife
Ваши замечания и предложения помогут сделать книгу еще более полезной и ценной.

Если вам понравилась книга, и вы хотели бы получать новую информацию в этом духе, то добро пожаловать на мой блог truelifer.com. Там я буду более глубоко и детально описывать темы, освещенные тут, а также добавлять новые.

Всего Вам доброго и благодарю за интерес к книге!