

Владимир Довгань

Брайан Димлер



**Super
Jump**

Бесконечная энергия успеха.



Vladimir Dovgan
Владимир Довгань



Brian Dimler
Брайан Димлер

SUPER JUMP

Super Jump — это энергия успеха на каждый день.

Super Jump — это сильнейший генератор позитивной энергии на всю жизнь.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Книга посвящается первым в мире Интеллект-тренерам — бесстрашным героям, энтузиастам, не побоявшимся спасти человечество от самоуничтожения.

КОРОТКО, О ЧЕМ КНИГА

Эта книга о том, как обычный человек может включить внутри себя сильнейший генератор позитивной энергии и при помощи доброй светлой энергии подарить себе новую счастливую жизнь.

СЧАСТЬЕ

Человек сам является генератором счастья. Наша задача не искать, не добиваться счастья, а генерировать его каждый день и щедро наполнять им себя, свой дом, весь мир. Как это сделать? Бери ключ зажигания – Super Jump и запускай генератор счастья.

Содержание

Глава 1. История Золушки.

Глава 2. Новые вызовы, вставшие перед человечеством, родили Super Jump.

Глава 3. Проснись, твой дом горит.

Глава 4. Что такое развивающая система Super Jump и как она работает.

Глава 5. Интеллект-упражнение «Будьте здоровы!».

Глава 6. Интеллект-упражнение «200 улыбок».

Глава 7. Интеллект-упражнение «Я хозяин своих мыслей».

Глава 8. Интеллект-упражнение «Осанка короля, королевы».

Глава 9. Интеллект-упражнение «Я хозяин своих чувств».

Глава 10. Интеллект-упражнение «Аудиотренинг».

Глава 11. Интеллект-упражнение: «Защити себя от информационного яда».

Глава 12. Интеллект-упражнение «Сверхцель».

Глава 13. Super Jump — хороший помощник в борьбе с депрессией и потерей смысла жизни.

Глава 14. Человечеству как воздух нужны сто миллионов Интеллект-тренеров.

Глава 15. Как конкретно Super Jump спасет человечество от самоуничтожения?

Глава 1

Моя история Золушки

Я родился в бедной рабочей семье в маленьком таежном поселке Ерофей Павлович. Это маленькая железнодорожная станция, весь смысл существования которой сводился к тому, что паровозы нужно заправить водой и углем. В нашем посёлке жили около 2000 человек, точнее, не жили, а выживали.

Моё появление на свет сопровождалось первым испытанием: при родах вокруг моей шеи запуталась пуповина — когда я появился из утробы мамы, я не дышал. Практически я родился мертвым. Пока акушерка пыталась меня оживить, шлепала по заднице, опускала в холодную ледяную воду, наверное, Бог принимал решение, стоит ли появляться на свет этому раздолбаю или нет. Но, слава Богу, я ожил. Наверное, для этого была какая-то важная причина.

К моему глубокому сожалению, родился я очень болезненным ребенком. У меня была врожденная дислексия — это такое заболевание, при котором человек не может запомнить элементарные вещи. Например: если сегодня я буду писать текст, то на одной странице я реально сделаю около сотни ошибок, просто мой мозг не запоминает какие-то вещи. Но в наше время уже все знают, что есть такое заболевание, дислексия, и с этим надо просто жить.

В советское время в школах не было психологов. Я каждый день получал двойки, мои школьные годы можно назвать только одним словом — ад. Многие учителя не только ставили мне двойки, но и постоянно внушали, что я недочеловек, идиот, имбецил. Особенно преуспела учительница математики. Огромная, толстая как гусеница женщина, протискиваясь между рядами парт, постоянно, с особым усердием, внушала мне и всему классу: «Довгань, ты идиот, ты позоришь класс, ты позоришь школу! Тебя надо гнать из школы, ты недостойн сидеть в этом классе».

Самое страшное было то, что любящие меня родители, очень хорошие, добрые и простые люди, как и большинство жителей СССР свято верили учителям. Естественно, мой папа не мог знать, что есть такое заболевание — дислексия. Он не понимал, что проблема не в том, что я мало занимаюсь, проблема не в том, что я лентяй, а просто я не могу запомнить элементарную информацию.

Так как мой папа вырос в деревне, единственным известным ему способом воспитания детей было избивание. До того как погибнуть, мой дед, как и многие поколения родителей по

всему миру, воспитывал отца только при помощи палки, подзатыльников, ремня. Эта садистская, ужасная традиция перешла и к моему отцу. После окончания занятий в школе я, униженный, многократно оскорбленный за день мальчишка, с опущенной головой и поникшими плечами с неохотой шел домой. Внутренне содрогаясь, я ждал момента, когда отец придет с работы и посмотрит мой дневник, в котором красными чернилами поставлены двойки и единицы. Я знал, что отец в бешенстве схватит ремень и будет меня избивать так, что весь девятиэтажный подъезд будет слышать мои крики. И так каждый день: приходишь в школу — унижения и оскорбления, приходишь домой — побои.

Я рос затравленным волчонком, всё моё детство прошло между молотом и наковальней: с одной стороны — боль, душевные шрамы, которыми каждый день меня награждала школа, с другой стороны — оскорбления и избиение дома. Если бы учителя и мои родители знали, что есть такая болезнь — дислексия, что проблемы с оценками вызваны не тем, что я хронический лентяй, а лишь тем, что я действительно не могу запомнить, наверное, мое детство прошло бы совершенно по-другому.

Мы часто познаём всё в сравнении. В то время ещё был жив мой старший брат Валентин. В отличии от меня он был отличником, одареннейшим человеком, правильным, дисциплинированным. Уже в школьные годы у него были патенты на изобретения. На фоне моего трудолюбивого, светлого, честного, гениального брата мои двойки смотрелись ещё более унижительно. Мои родители и учителя гордились и восхищались моим старшим братом, а я был сплошным разочарованием. Отец часто любил повторять: «Вот смотрю я на тебя и не могу понять, ты не идиот, не дурак, в тебе есть что-то хорошее, ты полудурок».

Когда окончил школу, я абсолютно был уверен, что я недочеловек, имбецил, идиот, лузер. На своих одноклассников, которые были отличниками, я смотрел как на гениев, полубогов, живущих на Олимпе, их результаты в школе для меня были недостижимы.

Несколько раз я всерьёз думал покончить жизнь самоубийством. Униженный в школе, избитый отцом, наблюдая, как подъезжает к остановке автобус, я часто представлял, как я прыгаю под него и на этом заканчиваются все мои мучения. Но мне было жалко маму. Я всегда думал о любящей, доброй маме, которая будет переживать и страдать, если я так поступлю. Наверное, мысль о том, что я расстрою своим самоубийством мою любимую маму, и сохранила мне жизнь. Да и отец меня всегда очень сильно любил, это правда. Просто представление о педагогике, воспитании детей у моего отца, точно так же как у его отца, сводилось к простому педагогическому приему — избить, выпороть, поставить в угол. В то время я часто слышал чёрную шутку: «Знания передавались от отца к сыну через ремённую

передачу».

Кровоточащие шрамы из детства, оставшиеся на моем сердце, заживали до 35 лет. Рухнул Советский Союз, я стал заниматься бизнесом, добился успехов, стал долларовым миллионером. Я хорошо помню, как в 35 лет мы сидели с моими друзьями в кафе. Они восхищались моими достижениями, а я им честно сказал: «Ребята, вы знаете, а я ведь не развиваюсь, я ещё продолжаю бороться с теми комплексами, которыми меня наградили в детстве». Мне было 35 лет, у меня уже была семья и ребенок, я был успешным предпринимателем, но в глубине моего сознания иногда всплывали слова: «Ты лузер, ты идиот, ты имбецил, ты позоришь школу, ты позоришь семью».

Почему я подробно рассказал о своём тяжёлом, безрадостном детстве? Всё просто! Вы одарённое меня. И если я, Вовка Довгань, дурак дураком, двоечник, смог при помощи наших мегаэффективных упражнений Super Jump добиться успеха, то у вас возможность раскрыть свой мегапотенциал намного выше, чем у меня, потому что дислексия мне очень мешала в развитии. Тем не менее, мне удалось закончить политехнический институт, защитить кандидатскую диссертацию по экономике, написать 23 книги по достижению успеха, которые разошлись многомиллионными тиражами, получить в Японии черный пояс по карате третий дан, стать приличным коучем — я один из первых в России проводил мастер-классы на десятитысячных стадионах, запустить несколько успешных компаний.

Несмотря на тяжёлые кровавые девяностые годы, я могу с гордостью рассказать, как заработал каждый свой доллар. Вы, наверное, слышали такое выражение «Я вам расскажу о всех деньгах, которые я заработал, только не спрашивайте, как я заработал свой первый миллион долларов». Я же с гордостью заявляю, что свой первый миллион долларов я заработал исключительно своим умом и трудом. Я сам писал книги по карате, издавал и продавал. Так я заработал свои первые 1,5 млн долларов.

Прошли годы, я работал в самых разных странах, я открывал успешные компании в США, Германии, Чехословакии, Голландии. Сейчас за плечами имеется огромный практический опыт как взлетов, так и падений. Я три раза разорялся, с яркой вершины успеха падал на самое глубокое черное дно. И с высоты практического опыта я задаю себе вопрос: «Что в жизни помогло мне добиться успеха?» Не задумываясь, отвечаю — самые эффективные упражнения Super Jump. Именно упражнения Super Jump подарили мне судьбу Золушки. Да, это было не сразу, не легко, но именно восемь интеллектуальных жемчужин заставили работать мою внутреннюю суперэнергию. Позитивная энергия заставила работать мою уверенность, а если у тебя есть энергия и уверенность, то ты прошибешь все преграды.

Главная причина появления этой книги заключается в том, чтобы передать вам ключи от сокровищницы вселенной. Вы спросите меня: «А тебе от этого какая выгода?». Мне уже 54 года, и я понимаю: сто раз в день не поешь, на ста машинах не поедешь, сто костюмов не наденешь. Когда мы уходим в другой мир, мы уходим голыми. В таком возрасте появляется желание сделать наш мир чуточку светлее и добрее. Я много занимался благотворительностью, но в какой-то момент понял, что раздавать рыбу — крайне неэффективное занятие, лучше научить людей самих ловить рыбу.

За свою трудную жизнь я накопил колоссальный опыт, и вторая причина написания этой книги — мне хочется поделиться с вами этим практическим полезным опытом. В этой книге я передам вам уникальные упражнения, которые я собирал 34 года. Я объехал весь Тибет, Японию, Китай, Америку, Европу, весь мир. На свое обучение и на поиск высокоэффективных упражнений я потратил 34 года и 1,5 млн долларов.

Я хочу, чтобы вы знали два научных факта.

Первый — в вас от природы заложен гигантский потенциал, гигантская энергия и сверхспособности, их просто нужно разбудить. Просто внутри себя нужно открыть секретные двери и высвободить свою позитивную энергию успеха, уверенность и гениальность.

Второй научный факт — взрослые люди обучаются быстрее, чем дети. Если вы давно по-настоящему не тренировали свою энергетическую силу, уверенность, гениальность и позитивную ментальность — это нормально. Просто начинайте выполнять интеллект-упражнения. Я абсолютно уверен, через короткое время вы сами удивитесь, насколько вы сильный, энергичный, успешный человек.

В этой книге я передам вам опыт, знания, методики, упражнения, которые человечество создало за последние шесть тысяч лет.

Каждое утро вы просыпаетесь и выходите на планетарное соревнование за лучший автомобиль, дом, квартиру. Хотите вы этого или нет, вы соревнуетесь с миллионами конкурентов. Хороших домов, курортов, университетов, госпиталей на всех не хватает, желающих очень много, а прекрасных курортов, шикарных квартир и машин мало. Для достижения успеха мы с вами будем задействовать самые мощные, сильные эффективные упражнения, но нельзя сбрасывать со счетов окружающий нас мир и те перемены, которые происходят в нем.

Я НАШЕЛ СВОЮ МИССИЮ

Прожив 30 лет тяжёлой жизни, наполненной болью, несправедливостью и страданиями, я познал смерть близкого человека, я познал страшные болезни, я пропустил через своё несчастное сердце миллионы вольт чёрной боли, я прошёл через ад. Я познал крушение империи зла. СССР был Северной Кореей, только с огромной территорией и огромным количеством голодных, несчастных рабов. Империя боли рухнула. И я вдруг понял, что я вырвался из романа Оруэлла на свободу. Все, во что я верил, точнее, всё, во что меня заставляли верить, оказалось ложью. То, что я считал добром, оказалось злом. То, что я считал свободой, оказалось рабством. То, что я считал правдой, оказалось чёрной ложью. То, что я считал миром, оказалось войной.

Моя душа, пройдя через земной ад страданий, умерла и снова родилась. Вырвавшись из тьмы на свет, я дал себе слово освободить из матрицы невежества и злости как можно больше людей. Я дал себе слово найти лекарство от страданий миллиардов хороших, добрых, трудолюбивых людей, остановить уничтожение природы, нашего единственного дома, помочь людям, страдающим от депрессии и потери смысла жизни. Я дал себе слово посвятить свою жизнь тому, чтобы сделать мир лучше.

Глава 2

Новые вызовы, вставшие перед человечеством, родили Super Jump

Когда-то великий философ, мудрец Конфуций сказал: «Не дай вам Бог жить во время перемен». 3000 лет назад Конфуций даже не мог предположить, что нам с вами придется жить во время ускорения перемен. Сегодня, дорогой читатель, мы живём с вами во время четвертой промышленной революции.

Чтобы понять, что такое четвертая промышленная революция, давайте её сравним со второй промышленной революцией. До второй промышленной революции 98% жителей планеты работали в сельском хозяйстве. После того, как были изобретены новые машины, монотонный, тяжёлый сельскохозяйственный труд стали выполнять комбайны, тракторы,

сенокосилки. По этой причине огромное количество людей потеряли работу, были вынуждены поменять профессию и заново начать жизнь.

До второй промышленной революции в сельском хозяйстве работало 98% населения Земли, сегодня — только 2%. До второй промышленной революции человечество часто испытывало голод, очень много людей умирало от недоедания. Сегодня 2% фермеров, вооружённых машинами, могут произвести намного больше, чем они могут продать. Развитым государствам приходится доплачивать своим фермерам, чтобы сохранить продовольственную безопасность и последних производителей сельской продукции.

Как мы видим, дорогой читатель, в результате второй промышленной революции 98% жителей нашей планеты пришлось пройти через мясорубку перемен. Им пришлось поменять место жительства, профессию, жизнь.

Четвертая промышленная революция несет в себе еще более радикальные, еще более глобальные перемены. Что является драйверами, локомотивами четвертой промышленной революции? Прежде всего — это искусственный интеллект, блокчейн, роботы, нанотехнологии, генетика, энергетика и многое другое.

Самое удивительное, что ускорение развития одного направления ускоряет другие. Например, нанотехнологии подарили миру новый материал — графен. Использование графена в производстве компьютеров сделало их еще более мощными. Более мощные компьютеры ещё быстрее разрабатывают, рожают новые материалы, что, в свою очередь, приводит к ускорению развития новых компьютеров.

Одна технология ускоряет развитие другой. Это явление знаменитый футуролог Рэймонд Курцвейл описал как сингулярность. Если вы не знакомы с работами этого ученого, рекомендую вам посмотреть его лекции и почитать его книги.

Я не буду уделять много времени четвертой промышленной революции, на эту тему написано очень много толковых книг, но лишь на нескольких гранях, факторах ускорения перемен, покажу вам насколько они глобальны.

Первый фактор — роботы. Как мы знаем, роботы работают 24 часа в сутки, не бастуют, не болеют, не просят повышения зарплаты и у них пока нет профсоюзов. Пока роботы стоили дорого, они выполняли только те работы, которые невозможно выполнить человеку. Но сейчас стоимость роботов и их труда во многих сферах стала меньше чем человеческий труд. Например, сегодня в Европе при 50-процентной загрузке стоимость часа работы робота 2,7 евро. В Китае уже более 15 тысяч фабрик работают абсолютно без людей, так как роботам не

нужно освещение, эти фабрики называют «темные». Каждый день роботы «увольняют» тысячи работников по всему миру. В прошлом году производство роботов в мире возросло на 41%, компаниям больше не нужен дешевый, неквалифицированный труд. Роботы работают качественней, дешевле и быстрее.

Второй фактор глобальных переменных — блокчейн. Блокчейн — это технология последовательных цепочек прохождения транзакций, защищенных от взлома и фальсификаций при помощи особых алгоритмов. Как блокчейн повлиял на человечество? Проще всего можно понять на примере профессии «нотариус». Столетиями не одна серьезная сделка на земле не могла обойтись без нотариуса. Люди, уполномоченные государством, своими подписями и печатями гарантировали покупателю дома, земли и других дорогих активов надежность сделки. Конечно, мир знал «чёрных» нотариусов — обманщиков и подлецов, которые подделывали документы. Так вот сегодня нотариусы уже не нужны, технологию блокчейн невозможно обмануть, фальсифицировать. Технология блокчейн во много раз дешевле любого нотариуса и надежнее. К чему приводит внедрение этой технологии? У нотариусов скоро не будет работы.

Государство Объединённые Арабские Эмираты вскоре полностью перейдёт на блокчейн, это означает увольнение и безработицу не только нотариусов, но и других госслужащих, функции которых заменяет блокчейн и искусственный интеллект. На месте нотариусов я бы уже сегодня искал новую работу или бизнес. Какая разница, когда исчезнет твоя профессия, через два года или через четыре? То, что у нотариусов уже нет будущего— это абсолютный факт.

Следующий драйвер четвёртой промышленной революции — автопилот. С повсеместным внедрением скоростной связи 5G, автомобили будут разговаривать между собой со скоростью 0,002 минуты. Это означает повсеместное внедрение автопилотов. Как автопилоты повлияют на жизнь Америки? Во-первых, автомобилю, управляемому автопилотом, не нужна кабина. Если мы посмотрим на грузовой автомобиль, то поймем, что создание самой кабины делает автомобиль дороже на 15%. Грузовой автомобиль, управляемый автопилотом, будет дешевле: не нужны стёкла, кондиционер, кресла, панель управления траком. Грузовик с автопилотом будет надежней, он сможет круглосуточно перевозить грузы, так как, в отличие от живых водителей, автопилоту не нужен сон, отдых, гигиена. Да и количество аварий на дорогах будет намного меньше.

Но самое важное — это социальные потрясения, которые принесут нам автомобили, управляемые автопилотом. Данные перемены только в Америке затронут около 30

миллионов человек. Давайте считать вместе. 8 миллионов водителей лишатся работы. Эти водители где-то останавливаются есть, спать, стричься и т.д. Индустрия, которая обслуживает их быт, тоже исчезнет. Прибавьте их семьи и вы получите 30 миллионов безработных.

Следующий фактор — искусственный интеллект. В банковской сфере искусственный интеллект уже «уволит» миллионы людей по всему миру. Искусственный интеллект уже намного точнее человека ставит диагнозы в медицине. Искусственный интеллект позволяет обрабатывать колоссальные базы данных. Уже сегодня есть много сфер применения искусственного интеллекта, в которых человеческий мозг уже не конкурентоспособен. Например: в научном мире каждый год выходят сотни тысяч статей, современный ученый физически не может прочитать даже сотую часть от этого огромного потока научной информации, а искусственный интеллект с этой задачей справляется очень просто. Сказочный, колоссальный прорыв происходит в энергетике, генетике, ракетостроении, медицине, финансовом секторе, экономике.

Наивные люди, рассматривая четвертую промышленную революцию, не учитывают эффект «снежного кома», эффект сингулярности. Им кажется, что научно-технический прогресс развивается линейно. Простаки, оценивая прожитый год, понимают, что перемены происходят, но не так быстро. И старого уклада жизни, старой профессии им хватит на всю их жизнь.

Реальные факты и расчеты показывают, что перемены в современном мире развиваются в прогрессии. Если взять небольшой снежок и прокатить его по мокрому, липкому снегу, то через метр он вырастет незначительно, но уже на втором метре он будет расти в 100 раз быстрее. Так и четвертая промышленная революция. Каждый день, каждый час, каждую секунду вокруг нас происходит ускорение перемен. И если они ещё не затронули ваш образ жизни, то очень скоро все мы почувствуем, как четвертая промышленная революция крушит, ломает, уничтожает нашу привычную, понятную жизнь. Пессимист может обречённо сказать: «Да, я ничего не смогу поделать, с искусственным интеллектом я не могу конкурировать, с новыми роботами, с новыми технологиями». И это действительно так. Человеческий мозг всё больше будет уступать искусственному интеллекту, но не нужно забывать, что мы, люди, конкурируем и между собой. Каждое утро, просыпаясь, мы выходим на ринг судьбы и соревнуемся за лучшие дома, лучшие клиники, лучшие университеты для наших детей, лучшие курорты. И чтобы обогнать в это сложное время своих конкурентов человеку, как воздух, нужны новые упражнения, методики, подходы в развитии интеллекта. Человеку как воздух нужна новая энергия Super Jump.

На эту тему есть очень хороший анекдот: «Два охотника подкрались к берлоге медведя и стали стрелять. Израсходовав все патроны, они вдруг увидели, что огромный, разъяренный медведь бежит в их сторону. Побросав ружья, горе-охотники стали убегать от неминуемой смерти. Все знают, что медведи бегают намного быстрее людей. Задышавшись от бега, пессимист произносит: «Зачем мы с тобой стараемся? Всё равно он нас догонит». На что второй охотник ответил: «Моя главная задача — бежать быстрее тебя» .

Вот почему так важно развивать свой гений, интеллект, дивергентное мышление используя новые, революционные подходы. Если мы с вами, дорогой читатель, мысленно поднимемся на 350000 километров вверх, на Луну, с этого расстояния очень хорошо можно разглядеть масштаб перемен и крупные исторические, социальные, научные перемены, которые сегодня переживает человечество. С такой высоты не сложно заметить, что огромное количество научных открытий (блокчейн, искусственный интеллект, роботы, автопилот, энергетика, генетика) уже сегодня развили огромную скорость перемен. И это только начало.

Но вот беда — сегодня огромное количество ярких, талантливых людей увлечены технологиями и наукой, приложениями и гаджетами, а вот про счастливого, здорового человека мы забыли. И вот почему: несложно заметить, как мало открытий за последние 100 лет произошло в области развития взрослого человека. Все эти открытия мы можем сосчитать на пальцах одной руки: психоанализ, гештальт, НЛП. И эти все открытия были сделаны давным-давно. Последняя яркая методика в области развития человека, НЛП, родилась 30 лет назад. Мне посчастливилось лично разговаривать с одним из создателей нейролингвистического программирования. Вот почему людям как воздух нужен Super Jump, вот почему на Земле появилась впервые профессия Интеллект-тренер и взрослая педагогика.

До четвёртой промышленной революции взрослые люди могли один раз в жизни получить образование и всю жизнь пользоваться своим дипломом. Сегодня, чтобы выжить, взрослому человеку необходимо постоянно учиться и развиваться. Сегодня, чтобы остаться на коне, взрослым людям как воздух нужен Super Jump, жизненно необходима система ежедневного интеллектуального, энергетического, эмоционального развития личности. Огромные потоки информации буквально плющат мозги взрослых людей. По данным ООН, 76% взрослого населения планеты потеряли смысл жизни. И это несложно понять. Когда взрослые люди были маленькими, они видели уклад жизни своих дедушек, бабушек и родителей. Они росли в определённой среде, с определённой скоростью перемен, с определёнными ценностями, с определённым культурным кодом. Когда они сами выросли, они продолжали жить практически той же жизнью, что и жили их родители. Но сегодня любой думающий взрослый человек понимает, что он попал в стиральную машину перемен.

Он не знает, что будет с его профессией, бизнесом, знаниями через пять лет. Вспомним ещё раз дедушку Конфуция: «Не дай вам Бог жить во время перемен». А мы живём во время ускорения перемен. Перегрузки на человеческую психику, здоровье колоссальные! Миллиарды взрослых людей сегодня потеряли точки опоры, потеряли смыслы, миллиарды взрослых людей живут с дефицитом энергии, а старые методики помощи взрослым людям (психоанализ, гештальт, НЛП и другие) уже неэффективны, уже не справляются с возросшими перегрузками на психику человека. Об этом говорят, даже кричат данные. Количество больных депрессией, субдепрессией, неврозами, психозами, апатией, потерей смысла жизни в развитых странах постоянно растёт.

Делаем вывод, дорогой читатель: если бы старые подходы, методики помощи взрослым людям работали, то количество людей, страдающих психическими заболеваниями, оставалось хотя бы на прежнем уровне. Но потребление антидепрессантов увеличивается с огромной скоростью, как и количество несчастных, потерявших смыслы людей. Делаем вывод: взрослым людям как воздух нужна новая методика развития человека Super Jump, взрослая педагогика и профессия Интеллект-тренер.

Это объяснимо. Когда машины, механизмы взяли на себя всю физическую нагрузку, взрослым людям потребовались фитнес-клубы и профессия «фитнес-тренер». Сегодня миллиарды взрослых людей живут с хроническим дефицитом энергии и им просто необходима помощь Интеллект-тренеров.

Современному взрослому человеку требуется внешняя помощь в области развития личности, энергии и развития интеллекта, внешний корсет, внешняя поддержка специалистов — Интеллект-тренеров. Простые расчеты показывают, что сегодня на земле не хватает 100 миллионов Интеллект-тренеров.

Современный человек похож на мобильный телефон, пока он заряжен — это полезнейший девайс, без которого мы сегодня не можем представить свою жизнь. Но стоит разрядиться аккумулятору, и мобильный телефон превращается в бесполезный кусок стекла, пластмассы и металла, им даже невозможно забить гвоздь. Чтобы наши мобильные телефоны были полезными, мы заряжаем их каждый день. Тот же принцип работает с миллиардами людей. Миллиарды толковых, трудолюбивых, хороших людей, потеряв энергию, становятся неконкурентоспособными, просыпаются с утра уставшими, разбитыми, опустошенными. Им хронически не хватает энергии. Старые зарядные устройства бесполезны, они не работают. Невозможно от ветряной мельницы зарядить мобильный телефон. Людям нужен Super Jump! Super Jump — это зарядное устройство на каждый день, это новый бесконечный источник

позитивной энергии успеха!

Что такое Super Jump? Это восемь интеллектуальных, энергетических, эмоциональных упражнений, соединённых в одну систему. Представьте себе прочную, надёжную винтовую лестницу. Каждая ступенька — это одно из упражнений Super Jump. Каждый день, не спеша, вы поднимаетесь по этим прочным, надёжным, проверенным ступеням к своей новой энергии, к новой жизни, к новым достижениям.

Интересно проследить, как рождались наши восемь интеллектуальных жемчужин. Давным-давно мы поставили перед собой задачу — выбрать из всех упражнений, которые создало человечество за шесть тысяч лет, самые эффективные.

Почему шесть тысяч лет? Дело в том, что первые в истории расшифрованные самые древние письма были написаны 6000 лет назад шумерами. Шумеры тогда писали на глиняных дощечках при помощи острых палочек. Учёные расшифровали их язык, и мы сегодня абсолютно точно знаем, что первые труды в области развития человека были созданы шесть тысяч лет назад. Например, шумеры писали так: «Если у человека нет мечты — он мертв». Дорогой читатель, прошло шесть тысяч лет. Что-то изменилось в отношении человека с его мечтой? Ничего! В современном мире мы часто с вами видим людей, ещё молодых, крепких, сильных, но у них нет мечты, они никуда не стремятся, ими управляет апатия. Биологически они, конечно, живые, крепкие, сильные люди, но в области развития личности они мертвы, они ни к чему не стремятся. Как говорит мой друг Пётр Силкин, глядя на такого человека, который живет по принципу «день сурка»: «Этот человек давно умер, его просто забыли похоронить».

Чтобы создать самую эффективную систему развития личности Super Jump, мы за долгие годы исследовали всё, что человечество создало за последние шесть тысяч лет в области развития интеллекта, дивергентного мышления, гения, позитивной ментальности, харизмы. И, к нашему удивлению, количество упражнений, методик небольшое, всего несколько сотен. Я, конечно, не учитываю неэффективные, глупые, деструктивные методики развития человека, но если брать по-настоящему эффективные, созидательные, то их, к сожалению, немного.

Последние 34 года жизни я посвятил поиску и разработке упражнений, педагогических приемов, методик в области развития взрослого человека. Поразительно, но в области развития детей, подростков величайшие гиганты учёные, педагоги создали очень много полезного, эффективного. Например: Песталоцци создал трудовую педагогику, Монтессори — игровую, Макаренко — безрецидивную, Шалва Амонашвили — гуманную педагогику,

ещё могу перечислить десятки великих педагогов, ученых, которые посвятили свой гений, талант развитию детей и подростков. А для взрослых людей до Super Jump не было создано взрослой педагогики. Сегодня мы, Интеллект-тренеры, прокладываем новые пути мышления для всего человечества. Сегодня мы, создатели Super Jump, отдаём свои жизни на развитие первой в мире взрослой педагогики, потому что взрослым людям как воздух нужен Super Jump.

Ещё раз повторяюсь, дорогой читатель, лучшие умы современности, самые талантливые люди сегодня увлечены разработкой роботов, блокчейна, искусственного интеллекта, самыми фантастическими гаджетами и приложениями, но все мы, всё человечество, забыло о самом главном, о самом важном — о счастливом человеке. В центре нашей педагогической вселенной находится сам человек, нет ничего более важного на земле, чем счастливый, здоровый, развивающийся человек. Как говорил великий Сократ: «Священная обязанность каждого человека — развивать себя и своих близких». Перед современным человечеством стоят огромные, сложные новые вызовы и старыми методами, старыми профессиями преодолеть их, решить их невозможно. Вот почему вселенная и судьба подарили человечеству новую профессию — Интеллект-тренер, первую в мире взрослую педагогику и мощнейшую энергостанцию Super Jump.

Глава 3

Проснись, твой дом горит

Недавно во многих странах мира школьники провели массовые демонстрации, призывая взрослых людей, родителей, дедушек и бабушек, остановить уничтожение природы. На плакатах, которые несли дети, было написано: «Где мы будем жить? Взрослые, не убивайте нас! Остановите безумие!» Дети оказались умнее родителей. Обычные школьники — мудрее министров, президентов, предпринимателей, глав корпораций. Для того, чтобы понять насколько близко человечество подошло к самоуничтожению, к смерти, к катастрофе, давайте отложим эмоции в сторону и потратим несколько минут на изучение фактов:

1. За последние 100 лет количество людей выросло на 750%, с одного миллиарда до 7,5 миллиардов, а количество потребления энергии на человека за это время выросло в тысячу

раз. Умножаем рост людей на рост энергии и получаем: энергетический удар на экосистему стал на 75 000% больше, чем 100 лет назад. Мы, взрослые люди, безумцы, огненным ураганом сжигаем хрупкую природу.

2. За последние 50 лет на Земле уничтожено 70% рыбы, креветок, кальмаров, того, что едят люди. На 40% в океане уничтожены живые существа, которых люди не едят. Уже уничтожено 90% насекомых, а они стоят внизу пищевой цепочки. Это означает, что экологическая катастрофа уже приобретает необратимые масштабы. За 50 лет уничтожено 30% озонового слоя, озоновый слой и магнитное поле защищают нас от жёстких смертоносных космических излучений. Люди переживают об огромном количестве пластика, засоряющего Мировой океан. Так вот, проблемы с океаном намного страшнее, чем пластик. Океан — это главные легкие планеты, точнее, не сам океан, а микроорганизмы, которые в нём живут. 50 лет назад в океане уже были мёртвые бескислородные зоны, в которых нет ничего живого. Размеры этих зон были 1-2 квадратных мили, а сегодня они выросли до 250 000 квадратных миль. Эти мёртвые зоны продолжают расти благодаря глупости, безумию взрослых людей. Мы сами, идиоты, убиваем легкие планеты. Ну чем завтра будут дышать наши дети и внуки? За последнее время 99,9% живых форм на Земле уже вымерли. Не надо быть учёными, чтобы понять, что следующий вид на вымирание — это мы, люди.

В Чикагском университете есть символические часы судного дня. Группа нобелевских лауреатов, учитывая самые разные факторы, оценивает, сколько условных минут осталось до конца света. Например, когда был Карибский ядерный кризис, совет мудрецов перевел стрелку часов на без пяти двенадцать, что означает, до конца света осталось пять минут. Сегодня совет нобелевских лауреатов приблизил стрелку судного дня еще на три минуты. У человечества осталось две минуты. Это понимают школьники, но не понимают родители, которые готовы отдать жизнь за своих детей, но в силу своего невежества, своей глупости и безумия, сами же убивают не только своих детей и внуков, но и весь род человеческий.

РАДИ ЧЕГО МЫ УНИЧТОЖАЕМ ПРИРОДУ?

Давайте зададим себе честные вопросы. Ради чего мы уничтожаем будущее своих детей и внуков? В чём смысл? В чём причина такого опасного безумия? И когда человечество нажало спусковой курок огромного пистолета, нацеленного в голову?

Всё началось с изобретения рекламы. Цель любой рекламной кампании — заставить людей покупать как можно больше товаров. Чтобы заставить людей покупать, реклама старается унижить тех людей, у которых нету новой машины, новой одежды, модного телефона. Цель любой рекламы — сделать им больно, привить им чувство неполноценности,

тем самым заставить их как можно больше работать, брать кредиты и покупать, покупать, покупать...

Ежегодно в мире на рекламу тратится более 500 миллиардов долларов. Для того, чтобы дать всем детям в мире бесплатное начальное школьное образование, нужно всего лишь 24,5 миллиарда долларов. По данным ООН, чтобы раз и навсегда победить на Земле голод, нужно всего лишь 50 миллиардов долларов.

Но большинство политиков, спортсменов, бизнесменов мало интересуют умирающие от голода дети. Ослеплённые безумием, ради своей жадности, они готовы 100 раз в день убивать нашу планету.

2300 лет назад Александр Македонский завоевал все богатства мира, но, умирая, он приказал похоронить себя так, чтобы люди видели его пустые руки. Тем самым он показывал всему миру «я уйду голым, никаких богатств с собой на тот свет я не забираю».

Современные богачи и лидеры мнений не могут понять простой истины: 100 раз в день не поешь, на 100 машинах не поедешь и 100 костюмов сразу не наденешь. Их жадность и глупость не знает предела. В мире уже более трех тысяч долларовых миллиардеров. Каждую неделю они становятся богаче на 11 миллиардов долларов. Каждую неделю в мире становится на пять миллиардеров больше. Желание подняться еще на одну строчку в журнале Forbes заставляет этих глупцов уничтожать наш единственный дом. Своей глупостью они убивают будущее своих детей и внуков. В поведении, в поступках, в мотивации современных элит мы видим одно — безумие! Слепые ведут к пропасти слепых. Некоторые из них, понимая, что скоро наступит экологическая катастрофа, строят подземные бункеры, вкладывают миллиарды долларов в строительство ракет и пытаются улететь на Марс. Но если бы они обратили внимание всего лишь на несколько фактов о длительном пребывании человека в космосе, я уверен, они бы эти миллиарды направили на спасение нашей Земли.

Факт первый:

Американцы провели важный эксперимент. Одного из двух однояйцевых близнецов они на год отправили в космос. После возвращения были сделаны анализы. Сравнение показателей с данными близнеца, который этот год провёл на Земле, показало, что всего лишь год пребывания в космосе сократил продолжительность жизни на 2,5 года, также полностью изменились 7% ДНК.

Факт второй:

При длительном нахождении в космосе из организма вымывается кальций. Мозг понимает, что в невесомости прочный скелет не нужен, поэтому кости очень быстро разрушаются. Из-за этого на международной космической станции кальций часто забивает туалеты.

Факт третий:

Качество жизни на Марсе. Люди будут обречены всю жизнь проводить в маленьких помещениях. По кругу пить свою мочу и выходить на «прогулку» на улицу, испытывая на себе температуру минус 273 градуса. На Марсе нет деревьев, океанов, птиц, цветов, «вкусного» воздуха. Мрачный, безликий, серый пейзаж. Представьте детей, живущих в этом аду. Тела гниют, ДНК постоянно мутирует, кости рассыпаются. На Земле даже самые страшные преступники и злодеи, отбывая наказание в тюрьмах строгого режима, находятся в более комфортных условиях, чем жители Марса или Луны. Злодеи, осужденные на пожизненный срок дышать свежим воздухом, иногда видят солнце и небо, слышат разные звуки. Пребывание на Марсе будет в сто раз труднее, болезненнее, чем в тюрьме строгого режима. В чём смысл потратить миллиарды долларов, усилия, время талантливых людей, чтобы несколько сот человек на Марсе сами себя поместили в самую страшную тюрьму в космосе? Намного разумнее вложить эти деньги и усилия на сохранение нашего прекрасного дома.

Мы не ценим то, что имеем. Дорогой читатель, представь, пожалуйста, дельфина, которого шторм выкинул на раскалённые камни. Он будет испытывать страшные муки, его кожу будет сжигать солнце. Только в этой ситуации он поймёт, как прекрасно голубое море, какое счастье было плавать в лазурной воде, наслаждаться прохладой и влажностью. Так и мы, люди, не ценим то, что уже живём «в раю». Каждый день мы живём среди божественной красоты, дышим прекрасным воздухом, слышим пение птиц, жужжание пчел, но мы этого не ценим.

Давайте представим, что гуманоид с Марса впервые оказался на Земле. Давайте посмотрим его восторженными глазами на нашу самую красивую планету во Вселенной. После холодного, серого, мрачного Марса он увидит голубые океаны, белоснежные плывущие по небу облака, божественной красоты растения, цветы, птиц, бабочек, неопикуемой красоты заснеженные горы, озера, реки. Гуманоид с Марса в прямом смысле увидит рай на Земле. Невыносимо глупо мечтать полететь на Марс, тратить на это миллиарды долларов, усилия лучших инженеров и специалистов и при этом равнодушно

рубить дерево жизни.

Я восхищаюсь Илоном Маском как гениальным инженером, предпринимателем и благородным добрым человеком. Но своими призывами «свалить» на Марс он отвлекает внимание людей от того, что именно сейчас срочно надо спасать наш дом. Я восхищаюсь тем, что он создаёт, он собрал вокруг себя несколько блестящих команд, но он борется со следствием. Как вы будете относиться к рыцарю, который пытается убить злодея, нанося удары в его тень? Надо сражаться с причинами — с самим злодеем, а не со следствиями. Враг у человечества один — это невежество, а тень от этого невежества — следствия, это войны, уничтожение природы, депрессии, наркомания.

Несложно сделать вывод, если причина всех бед человечества — невежество, то причина невежества — это несовершенная система развития взрослого человека. Вот почему мы, Интеллект-тренеры, создали первую взрослую педагогику. Освободив от невежества миллиарды людей, мы светом знаний прогоним это чёртово невежество с планеты Земля.

Помните сказку о спящем королевстве? Это же сказка про всех нас. Мы во сне, как зомби стройными рядами шагаем к пропасти и единственный способ спасти человечество — это как можно быстрее от человека к человеку, от сердца к сердцу передавать Super Jump. За свою жизнь я написал много статей, пытаюсь словами разбудить сонное королевство. Конечно, я бездарный писатель, но как Интеллект-тренер я абсолютно точно знаю — никакие фильмы, статьи, лекции не смогут прогнать невежество с нашей Земли. Только регулярные интеллектуальные тренировки, только упражнения, действия и командная работа способны остановить это массовое безумие.

Судите сами, дорогой читатель, каждую минуту в мире рождается три с половиной книги. Уже написаны тысячи тысячи умных книг на самые разные темы, снято огромное количество документальных прекрасных талантливых фильмов... Какой результат? Каждый день мы ускоряем приближение катастрофы. С каждым днем мы всё больше убиваем, выжигаем нашу хрупкую экосистему. Ради чего?

Давайте включим воображение и мысленно перенесёмся на 15-20 лет вперед. Мы видим страшную катастрофу, миллиарды гниющих воняющих трупов. Нечем дышать. Там, где вчера были зеленые живые, дышащие леса — только обгорелые черные пни. Прекрасные реки превратились в отравленное ржавое, вонючее болото. Оказавшись в ближайшем будущем, владелец корпораций, топ-менеджер, спортсмен, артист будет умолять Бога вернуться назад и все исправить. Увидев обезображенные трупы своих детей и близких, выжженную планету, такой лидер мнений, вернувшись из будущего в настоящее, скажет себе

и близким: «Я заработал много денег, но для комфортной жизни мне нужна всего лишь малая их часть, я срочно сегодня отдам все свои миллиарды долларов на спасение нашего единственного прекрасного дома. Я сам по вечерам каждый день буду сажать деревья, лишь бы спасти себя, своих детей и внуков от страшной смерти».

Расскажу вам свою личную историю: когда мы вместе с Петром Силкиным создали косметическую компанию прямых продаж EDELSTAR, в нашей команде было более 130 000 независимых дистрибьюторов. Мы тогда наивно полагали, что если наша команда каждый год будет сажать много тысяч деревьев, мы покажем всему человечеству пример и остановим уничтожение природы. Какими мы были наивными дурачками! Пока мы сажали одно дерево, в эту секунду вырубались тысячи. Проблема не только в деревьях. Природа — это живой организм. Сегодня умирает океан, погибают насекомые, лягушки, птицы, умирают главные «хозяева» нашей планеты — бактерии и микробы. Посадкой деревьев эту проблему, к сожалению, решить невозможно. Представьте себе, в реанимации умирает человек, у него большие проблемы с сердцем, легкими и центральной нервной системой. И в это время, когда нужно спасать человека, самый талантливый в мире микрохирург пришивает палец. Без сомнения, спасти палец очень важно. Но зачем палец нужен трупу? Надо спасать всего человека. Так и мы в EDELSTAR были наивными дураками, которые пришивали палец к умирающему человеку. В то время я не мог понять, что главная проблема находится в голове людей, а всё остальное — это лишь следствие нашей глупости. Как любила говорить моя бабушка: «Если Бог хочет наказать человека, он лишает его ума».

Дорогой мой читатель, давайте вместе попробуем разобраться, в чём же главная причина самоуничтожения нашего дома, нашей хрупкой природы.

В ЧЕМ ПРИЧИНА САМОУНИЧТОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА?

Две с половиной тысячи лет назад жил великий философ Сократ, который размышлял на протяжении своей жизни над важными вопросами: Почему люди убивают друг друга? Почему они воюют огнём и мечом, уничтожают целые города, целые страны? Ведь намного разумнее и умнее не убивать и разрушать, а строить и созидать. В чём причина? И великий Сократ оставил нам рецепт спасения планеты. Вот он: «В мире есть только одно зло — невежество и в мире есть только одно благо — знание». А еще Сократ говорил так: «Священная обязанность каждого взрослого — всю жизнь развивать и улучшать себя и своих близких».

Совершенно очевидно, главная проблема человечества сегодня — это невежество, а что порождает невежество? Очевидно, устаревшая система образования и развития человека.

Единственный выход на Земле — это новая взрослая педагогика Super Jump. Очевидно, если старые методы образования вредны и ведут человечество к катастрофе, нужен принципиально новый педагогический подход к развитию взрослого человека. Как воздух человечеству нужна новая профессия — Интеллект-тренер! Нобелевские лауреаты, выдающиеся учёные, как и школьники бьют тревогу, но их к сожалению никто не слышит. Недавно группа ведущих учёных опубликовала 700-страничный доклад, из которого следует, что всего через 15 лет человечество окончательно уничтожит хрупкую экосистему и мы все умрем. Сверхбогатые люди уже строят бункеры и финансируют строительство ракет в надежде свалить с нашей планеты.

Вывод делайте, пожалуйста, сами, но мне кажется, что у человечества нет другого пути к выживанию, выбор простой: или мы увлекаем всё взрослое население планеты идеей постоянного интеллектуального, эмоционального, энергетического развития и через интеллект-тренировки расколдовываем, освобождаем людей от многовекового сна, или мы уже через 15 лет уничтожим природу и себя. Можно, конечно, несколько тысяч человек отправить на Марс, но, как мы видим, эти усилия не решают задачу выживания человеческого рода. Если будем продолжать через бесконечную рекламу внушать миллиардам простых людей вреднейший «смысл жизни» — купи как можно больше товаров, накопи как можно больше денег и будешь счастлив, нам всем, 7,5 миллиардам людей, придёт страшный конец.

SUPER JUMP — «СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ» ДЛЯ ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Лидеры мнений, успешные бизнесмены, политики, спортсмены и звезды шоу-бизнеса, послушайте школьников, послушайте детей! Неужели вы не видите, не понимаете, что наша цивилизация похожа на тонущий «Титаник»? Палубы на тонущем корабле занимают страны и постоянно воюют между собой, чтобы захватить как можно большую территорию. Каюты на этих палубах занимают люди, которые конкурируют между собой, дерутся за самые большие и лучшие помещения. Некоторые простаки наивно полагают, что улучшить мир нужно со своей каюты, они объясняют соседям: когда каждый из нас сделает чистой и уютной свою каюту, то мы спасём мир. Но проблема намного глубже и больше. Все пассажиры «Титаника» (кроме учёных и школьников) увлечены борьбой за власть и деньги. Никому не приходит в голову простая очевидная мысль — через 15 лет мы все утонем, абсолютно все — представители разных религий, граждане разных государств — умрём. И причина нашей планетарной трагедии — невежество. А лекарство — это истинные знания, передающиеся по педагогической цепочке в виде системы Super Jump.

Есть один способ подарить будущее нашим детям и внукам — всем думающим взрослым людям на Земле прекратить безумное потребление и накопление, перестать быть людьми покупающими и стать людьми развивающимися. Конечно, было бы глупо с моей стороны утверждать, что Super Jump — это единственная методика, способная изменить мир. Я пробовал очень много развивающих систем, упражнений, методик и по эффективности, вроде бы, Super Jump превосходит все, что было создано до нас. Если вы, дорогой читатель, знаете другой способ развития взрослых людей, развивайтесь сами, развивайте других людей, делайте всё, что вы можете. Главное — разбудить, как можно больше людей, конкурирующих, воюющих на тонущем «Титанике».

Глава 4

Что такое развивающая система Super Jump и как она работает

Super Jump — это восемь интеллект-упражнений + команда (развивающая среда) + Интеллект-тренер. Дорогой читатель, давайте вместе подробно разберём каждый элемент развивающей энергии, интеллект и позитивную ментальность системы Super Jump.

ВОСЕМЬ ИНТЕЛЛЕКТ-УПРАЖНЕНИЙ

Это восемь эффективных упражнений, отобранных мной за 34 года практических исследований из сотен достойных упражнений собранных по всему миру. Каждое упражнение развивает одно или несколько качеств и граней личности. Каждое из этих упражнений обладает колоссальной силой, но настоящий квантовый прыжок в развитии личности создает синергия всех восьми упражнений. Упражнения Super Jump мы выполняем по кругу на протяжении всей нашей жизни. Super Jump — это путь развития человека длиною в жизнь.

ИНТЕЛЛЕКТ-ТРЕНЕР

Интеллект-тренер — главное ядро развивающей системы Super Jump. Чтобы лучше понять роль Интеллект-тренера, представьте себе школу подготовки пилотов гражданской

авиации без инструкторов. Представьте, как будущие пилоты приходят на обучающие курсы, им выдают книги, показывают видеоролики и предлагают через год управлять пассажирскими самолётами. Согласитесь, дорогой читатель, вы не захотите лететь в самолёте, которым управляет человек, только лишь прочитавший инструкции по управлению авиалайнером. Super Jump — это такой же самолёт, и без Интеллект-тренера очень опасно на нём лететь. Вот ещё один пример. Давайте мысленно уберём из всех спортивных залов фитнес-тренеров. Новички приходят заниматься в фитнес-зал, а там сотни разных тренажеров, но нет фитнес-тренера, вы не знаете, как пользоваться тренажёрами, вы ничего не знаете об опасностях, которые могут привести вас к травмам или даже смерти. Невозможно представить спортсменов, футболистов, бейсболистов без тренеров. Так и Super Jump не работает без Интеллект-тренера.

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

Вся мировая педагогика уже давно и многократно доказала важность развивающей среды. Человек развивается интеллектуально, энергетически, эмоционально в десять раз быстрее, если его окружают люди, которые тоже стремятся к развитию и росту. Что бы лучше понять силу коллектива, посмотрите фильм «История Рона Кларка»/The Ron Clark Story. Этот прекрасный фильм даст вам сильнейший заряд позитивной, доброй энергии.

КАК МЫ ВЫПОЛНЯЕМ НАШИ ВОСЕМЬ ИНТЕЛЛЕКТ-УПРАЖНЕНИЙ

Изучив все восемь интеллект-упражнений, в течении дня каждый из нас по желанию выполняет любые упражнения, но всё внимание мы каждый день сосредоточиваем только на одном интеллект-упражнении. Почему не стоит делать в один день все упражнения? Наш мозг так устроен, что мы не можем одновременно концентрировать своё внимание на восьми упражнениях. Вы не можете в YouTube смотреть сразу восемь роликов.

Но, например, если делать постоянно одно упражнение, то уже через несколько дней наш мозг не будет его замечать. Приведу пример: днем ваши глаза привыкают к солнечному свету, и вы его не замечаете. Но когда после темной ночи восходит солнце, тот же дневной свет, который вы вчера не замечали, производит на вас колоссальное впечатление.

По этому принципу по кругу раз в восемь дней мы приступаем к выполнению уже известного интеллект-упражнения, но каждый раз мы через это упражнение открываем для себя новые знания, новую высоту, новую энергию. Мы как бы поднимаемся по надёжной спиральной лестнице на одну ступеньку, один день одно упражнение — одна ступенька

роста. И так мы будем развиваться и расти всю нашу долгую, долгую, счастливую жизнь, наполненную любовью, богатством и удачей. А почему бы и нет?!

НА ЗАНЯТИЯХ SUPER JUMP ЗАПРЕЩЕНО

Сверхцель (Миссия) Super Jump — через интеллект-тренировки остановить уничтожение природы, остановить самоуничтожение человечества. Для этого мы обязаны объединить всех прогрессивных, думающих людей на планете Земля. По этой причине мы сами себе запретили следующие темы:

1. На интеллект-тренировках мы никогда не обсуждаем политику. То, за кого вы голосуете — это ваш выбор и мы его уважаем.

2. На интеллект-тренировках мы не обсуждаем религию. В своих рассуждениях и примерах мы даже не приближаемся к этой теме. Мы уважаем вашу веру. То, во что вы верите — это ваше личное дело, пожалуйста, не проповедуйте на занятиях Super Jump.

3. На занятиях Super Jump запрещается рассказывать негативную информацию. Если у вас есть плохой рассказ, оставьте, пожалуйста, его при себе. Здесь мы собрались, чтобы помочь друг другу расти и развиваться!

В SUPER JUMP ЗНАНИЯ ПЕРЕДАЮТСЯ ТОЛЬКО ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЦЕПОЧКЕ

Знания в области науки — это чистая информация. Например, я написал для вас знаменитую формулу Эйнштейна $E=mc^2$. Всё, написав формулу, я передал вам научные знания. Совершенно другое дело — передавать знания в области развития личности взрослого человека. В области взрослой педагогики невозможно только через «сухую» информацию передать знания.

Приведу вам интересный исторический пример, который поможет нам пролить свет на тайну знаний в области развития человека. Эта история произошла за 330 лет до рождения Христа. Когда Александр Македонский завоёвывал Индию, он узнал, что его учитель Аристотель написал книгу. Великий полководец разозлился на своего учителя и написал ему грозное письмо: «Аристотель, ты не прав, ты не имеешь права открывать знания простым людям, я не хочу править только при помощи меча и страха, я хочу управлять людьми при помощи знаний». На что Аристотель ответил: «Александр, не переживай, я лишь раскрыл информацию, а истинные знания — это особое событие, которое происходит в момент общения ученика с учителем».

В Super Jump огромное значение имеет педагогическая цепочка. Педагогическая цепочка — это провода, по которым передается энергия, сила и секреты мастерства. Такой подход пришел к нам с Востока.

Расскажу ещё один случай из моей жизни. Однажды судьба меня свела с владельцем древнейшего чайного дома в Китае. Наша компания EDELSTAR в числе прочих товаров продавала прессованный китайский чай пуэр. Такой чай может храниться до ста лет, и с каждым годом его стоимость только растёт. Недавно в Китае продали 200 грамм такого чая за \$250 000. Качество чая было прекрасное и цена доступная для большого количества потребителей. Мы праздновали пятилетие компании и решили пригласить всех поставщиков. Одним из них был владелец чайного дома господин Ли Чи. За несколько дней до встречи мне рассказали, что это очень уважаемый бизнесмен, у него трое прекрасных детей, он служил полковником, инструктором в специальном отряде по борьбе с наркомафией. Также у меня вызывало уважение то, что чайному дому, который ему перешёл по наследству, уже 450 лет. Каково же было моё удивление, когда я услышал его первые слова при нашем знакомстве. Мой гость с невероятной гордостью и достоинством произнёс: «Шаолинский монах в 28 поколении». На меня эти слова произвели сильнейшее впечатление. В одно мгновение я в своём воображении увидел педагогическую цепочку длиной в 1600 лет. Я увидел, как бережно мастера передают секретные знания боевых искусств от одного поколения другому. Слова моего гостя были наполнены уважением и любовью к учителям и наставникам. Такой педагогический подход не знаком Америке и Европе. Но он обладает колоссальным преимуществом перед классическим образованием, где студент, оплатив обучение и закончив его, теряет связь со своими учителями, а те, в свою очередь, уже забыли о тысячах студентах, купивших их время и знания. В Америке образование и развитие — большой многомиллиардный бизнес со своими правилами и законами.

Мы в Super Jump придерживаемся восточного подхода передачи знаний, энергии и секретов мастерства. Super Jump больше похож на «интеллектуальный, энергетический Шаолинь», чем на классический университет. В Super Jump отношения «ученик-учитель» бережно сохраняются всю жизнь. Наши педагогические отношения пропитаны взаимным уважением, любовью и благодарностью. Мы строим команду Интеллект-тренеров на тысячи лет, мы с первых интеллект-тренировок приветствуем друг друга так: «Привет, самая дружная международная семья Интеллект-тренеров!». С моим дорогим господином Ли Чи мы беседовали до самого утра. В подарок он привёз мне чайные листья с чайного дерева, которому было уже 600 лет. Более вкусного чая я в жизни не пил.

А сейчас, дорогой читатель, я с радостью расскажу вам, что такое «Восемь

интеллектуальных жемчужин», как их выполнять, что они вам дают. Каждому интеллектуальному упражнению я посвящаю отдельную главу.

Глава 5

Интеллект-упражнение «Будьте здоровы!»

Основа системы Super Jump — восемь самых эффективных упражнений. Эти восемь упражнений я создавал, собирал 34 года. За это время я объездил практически весь мир: Тибет, Японию, Китай, Америку, всю Европу, Латинскую Америку, Азию. На свое обучение и поиск самых эффективных упражнений я потратил более полутора миллиона долларов. Первое упражнение «Будьте здоровы» мне помогла найти моя страшная болезнь. Именно страдания, физические и моральные боли привели меня к созданию упражнения, которое спасло меня самого и уже помогло тысячам-тысячам хороших, добрых людей.

История рождения, создания первого упражнения началась самой страшной трагедией в моей жизни. Когда мне было 17 лет, мой горячо любимый, единственный гениальный брат Валентин погибает в автокатастрофе. Ему было 23 года, он был лучшим студентом Тольяттинского политехнического института, у него уже было много патентов, изобретений, он был лидером группы, потока, его очень любили преподаватели. И в этот страшный, чёрный день он, как обычно, поехал в институт на автобусе. Пьяный водитель грузовика врезался в автобус, и моего брата не стало.

В семье нас было двое сыновей, я был худшим, двоечником, разгильдяем, позором семьи. Мой старший брат был лучшим из нас, трудолюбивым, порядочным, честным, гениальным. Природа как будто всё лучшее отдала ему, а всё худшее мне. Когда я узнал о трагедии, в это мгновение во мне умерла лучшая моя половина. У меня было чувство, что убили половину меня, половину моего сердца, души, половину моего разума, на моё горе, лучшую половину, самую светлую половину. Всего за одну ночь моё давление возросло ровно в два раза. До трагедии оно было 120 на 80. Когда я проснулся ночью от страшных головных болей, мама вызвала скорую помощь и врачи измерили мне давление. Оно уже было 240 на 120. С этим давлением я прожил более двух лет, всё это время я испытывал настолько страшные головные боли, что их невозможно описать словами.

Когда-то раньше, в средние века, существовала ужасная пытка. Из толстой размоченной бычьей кожи шили шапку, затем натягивали ее на голову несчастного. Когда бычья кожа высыхала, она медленно, ужасно сдавливала черепную коробку и бедолага сходил от боли с ума.

Днём и ночью я ощущал, что какая-то чёрная сила сдавливает мой череп, от боли реально хотелось лезть на стену. Каждый день я пил более 60 таблеток, были такие периоды, что мне каждые три часа делали уколы, но ничего не помогало. Если где-то на Земле есть ад физической, моральной боли, то я прожил более двух лет на дне этого ада. Через два года безуспешного лечения и бесконечных страданий врач честно мне сказал: «Парень, я не знаю как тебе помочь. Прости, но я перепробовал всё, что можно».

Что делать, как быть? Я начал интересоваться нетрадиционной медициной. Я читал книги, общался с целителями и пытался найти лекарство от моих постоянных страданий. Постепенно, пробуя одно упражнение, другое, третье, я испытал на себе десятки методик, практик и упражнений. И одно из них сработало. Произошло настоящее чудо, всего за две недели из несчастного, умирающего инвалида я превратился в абсолютно здорового, энергичного, счастливого человека. И всего благодаря одному простому упражнению «Будьте здоровы». Простота и гениальность — это две сестры, которые всегда держат друг друга за руку. Гениальное, эффективное — всегда простое. Моё авторское упражнение «Будьте здоровы» не только вернуло мне здоровье, но и счастье, радость, оно подарило мне новую жизнь. Что дает человеку и что развивает упражнение «Будьте здоровы»?

Первое — укрепляет иммунную систему. Регулярное, ежедневное его выполнение приводит к тому, что человек забывает о простудах, насморке, недомогании и гриппе.

Второе — упражнение «Будьте здоровы» заряжает нас позитивной энергией успеха на весь день.

Третье — выполнив упражнение «Будьте здоровы» мы очищаем своё сознание и душу от информационной, эмоциональной грязи, которая накопилась за предыдущий день.

Четвертое — удивительным образом растёт масштаб нашей личности. Мы за короткое время становимся настоящими гигантами, великанами, что дает нам колоссальное конкурентоспособное преимущество и позволяет раскрыть свой огромный природный потенциал.

Пятое — уже через несколько месяцев регулярного выполнения упражнения «Будьте здоровы» люди подключаются к вселенскому Wi-Fi и скачивают оттуда новые

революционные, прогрессивные идеи решения задач и огромное количество новой информации. Примером такого подключения служит Никола Тесла, изобретатель, который создал более полутора тысяч патентов, более полутора тысяч революционных изобретений. Сам Никола Тесла говорил так: «Все эти идеи не мои, я их скачиваю из какого-то центра во вселенной». Он мечтал научить людей тоже скачивать гениальные идеи, но не успел. Так вот, упражнение «Будьте здоровы» — это самый надёжный пароль от вселенского Wi-Fi.

После того, как всего лишь за две недели из инвалида я превратился в самого здорового, жизнерадостного, счастливого человека, вот уже 34 года каждый день делаю упражнение «Будьте здоровы».

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Упражнение «Будьте здоровы» можно выполнять утром, в обед, вечером. Если большие перегрузки, можно выполнять 3-4 раза в день, всё зависит от вашего желания и от ситуации, в которой вы находитесь. Прежде чем я вам опишу само упражнение, я прошу вас обратить внимание на очень важные факты: холодная вода в нашем упражнении даёт нам всего лишь 5% энергии, а 95% силы и энергии упражнения «Будьте здоровы» дают пожелания всем людям на Земле здоровья и счастья. Даю пошаговую инструкцию, как правильно выполнять упражнение.

Шаг 1. Откройте холодный душ или налейте в тазик холодной воды.

Шаг 2. Перед тем, как облиться холодной водой, несколько раз, про себя или вслух, как вам удобнее, от всего сердца, от всей души пожелайте всем людям здоровья и счастья. Просто выучите и повторяйте сильнейшее пожелание: «Я желаю всем людям здоровья и счастья». Произносите это пожелание по кругу несколько раз. Чем искреннее вы желаете всем людям на Земле здоровья и счастья, тем больше здоровья и счастья будет у вас. Затем обливайтесь холодной водой или заходите под холодный душ продолжая про себя желать всем людям здоровья и счастья. Если вы зашли под холодный душ, досчитайте до пяти и выходите. После этого закройте глаза и с ещё большей искренностью, страстью произносите несколько раз важнейшее пожелание: «Я желаю всем людям здоровья и счастья». В момент произнесения пожелания можно представить, что ваше метафизическое тело стало настолько огромным, что Земля помещается в ваших ладонках. Представьте, как вы бережно согреваете своими ладонками Землю и наполняете своей любовью, добротой сердца 7,5 миллиардов жителей планеты.

При выполнении упражнения важно понимать, что мы живём в двух мирах: мир

физический и мир метафизический. В физическом мире существует наше тело, которое можно измерить в литрах, килограммах, метрах. В физическом мире, объективном мире, живут объекты, которые мы можем измерять, а наши мысли, душа, чувства, идеи, эмоции живут в другом мире — в метафизическом. И в отличие от физического мира, метафизический мир бесконечен.

Законы, работающие в физическом мире, в метафизическом мире действуют прямо наоборот. Например: если в физическом мире у вас есть две бутылки минеральной воды, и вы одну из них отдали своему другу, у вас останется одна бутылка. Если вторую бутылку вы отдадите другому другу, у вас не останется ни одной бутылки воды. В физическом мире чем больше мы отдаем, тем меньше у нас остаётся.

В метафизическом мире всё работает наоборот, чем больше вы людям желаете здоровья и счастья, чем больше вы дарите людям теплоты, любви, доброты, тем больше здоровья и счастья в это же мгновение оказывается в вашей душе, в вашем суперсознании. Люди неглубокие, люди неосознанные часто заблуждаются, думая, что чем больше они будут желать людям здоровья, счастья, доброты и любви, тем меньше любви и счастья останется у них. Но правда жизни заключается в том, что всё работает наоборот. Чем больше и чем искреннее вы желаете всем людям здоровья и счастья, тем больше энергии успеха, энергии здоровья, получаете вы в это же время.

Мы, Интеллект-тренеры, никогда не занимаемся лечением. Если наши ученики, не дай Бог, заболели, то мы отправляем их к профессиональным врачам. Очень важно использовать все достижения современной медицины. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Мы, Интеллект-тренеры, не лечим людей, а мы учим их не болеть, мы считаем, что намного умнее и правильнее научить человека быть здоровым, жизнерадостным, энергичным. И в этом нам помогает Super Jump.

Super Jump — это мощнейшее, сильнейшие зарядное устройство для человека, которое всегда находится внутри него. Super Jump — это бесконечный источник позитивной, радостной энергии.

Я лично поклонник современной науки и медицины. Пользуясь случаем, в этой книге я хочу выразить свою бесконечную любовь и уважение, свою бесконечную благодарность всем врачам, ученым, создателям лекарств, медсёстрам, всем-всем людям, кто заботится о нашем здоровье. Нужно всегда помнить, что не так давно, всего лишь 150 лет назад, продолжительность жизни была 35 лет. Люди умирали от воспаления лёгких, от того, что наступали на ржавый гвоздь, от простейших заболеваний, на которые мы сегодня просто не

обращаем внимания. Только благодаря развитию науки, развитию медицины, продолжительность жизни сегодня выросла до самого высокого показателя за всё время жизни человечества.

Не слушайте, пожалуйста, невежественных людей, которые пытаются найти здоровье в древних книгах. Этим невежественным, неосознанным целителям я бы посоветовал поехать в Рим, посетить древнее римское кладбище и посчитать среднюю продолжительность жизни две тысячи лет назад. Вы удивитесь, но она была всего лишь 25 лет. Поэтому, не ищите в древних книгах долголетия и волшебных рецептов. Для того, чтобы закрыть тему невежества и заблуждений в области медицины, я хочу напомнить, что значительный скачок продолжительности жизни произошел после того, как Луи Пастер, отец современной микробиологии, изобрел вакцинацию и понял причины массовых заболеваний — холеры, чумы, сибирской язвы.

Чтобы у вас, дорогой читатель, не было иллюзий по поводу древних знаний, давайте включим воображение (а воображение — это лучшая машина времени) и мысленно перенесемся с вами в больницу, госпиталь на 150 лет назад. Что мы видим? Грязь, антисанитария, каждая пятая женщина, рожаящая ребёнка, умирает, каждый третий ребёнок рождается мертвым. После того как без наркоза больному отпиливают гнойную ногу, его раны бинтуют грязными бинтами. Врач только что сделал операцию, удалил гниющие ткани пациента и, не помыв руки, сразу приступает к следующей операции, переносит грязными руками заразу от одного больного к другому. Всего лишь 150 лет назад люди умирали как мухи. Средняя продолжительность жизни была 35 лет. Только благодаря ученым и врачам, только благодаря развитию науки мы стали жить так долго.

Упражнение «Будьте здоровы» развивает в нас энергию, укрепляет нашу иммунную систему. Но если, не дай Бог, вы заболели, то сразу же, не откладывая, обращайтесь к профессиональным врачам. Когда я испытываю большие перегрузки и мне нужно больше позитивной энергии успеха, я с радостью выполняю упражнение «Будьте здоровы» по два-три раза в день. Можно не пить 10 чашек кофе, а просто пойти в душ, включить холодную воду, несколько раз пожелать всем людям здоровья и счастья, облиться этой холодной водой, еще раз пожелать всем людям здоровья и счастья, подключиться к энергии Вселенной и можно смело ещё с улыбочкой на лице работать не один час.

Эффективность упражнения «Будьте здоровы» доказывает ещё один случай из моей жизни: мой друг, выдающийся ученый в области питания Владимир Толстогузов однажды, приехав из Германии с замечательного курорта, рассказал мне о новой чудо-процедуре —

криосауне. По его словам, за две недели его тело буквально напиталось энергией, повысилась потенция и он даже слегка помолодел. Авторитет моего друга был настолько велик, что я загорелся купить эту криосауну. В то время я воспринимал её как мощнейший источник энергии и здоровья. Само устройство криосауны несложное. Это такая душевая кабина с теплыми стенками. Человек становится в эту капсулу, закрывается дверь и в неё подается смешанный с воздухом жидкий азот. Постепенно температура падает до минус 160 градусов по Цельсию, тело человека испытывает температурный шок, что стимулирует иммунную систему. Организм человека получает стресс холодом, мобилизуется и тем самым получает мощный заряд энергии. Содержать дома криосауну — дорогое удовольствие, которое отнимает много сил, времени и денег. Ну ладно, подумал я, если это чудо — зарядное устройство, то что может быть дороже здоровья и энергии. Опробовав на себе лично и на своих близких эту технологию в течении двух недель, я сделал удивительные открытия: оказывается, холодный душ или обливание холодной водой из ведра даёт больший стимулирующий эффект. И вот почему: в капсуле криосауны действительно на короткое время температура опускается до минус 160 градусов по Цельсию, но теплоемкость газа в 75 раз меньше теплоемкости тела. Делим 160 на 85 и получаем -20 градусов. Если сравнивать теплоемкость газа и воды, то теплоемкость воды больше сто раз, а так как наше тело на 85% состоит из воды, то, естественно, воздействие жидкого азота, смешанного с воздухом, не так эффективно, как воздействие холодной воды. Я рад, что у меня было две недели эксперимента с криосауной, после которого я могу смело утверждать — холодная вода эффективней холодного газа. Не тратьте время и деньги, просто сделайте упражнение «Будьте здоровы», и эффект будет намного выше.

Хочу ещё раз обратить ваше внимание, уважаемый читатель, что сила упражнения «Будьте здоровы» не в холодной воде. Если по какой-то причине человек не может принять холодный душ, он может просто холодной водой умыть руки и лицо. 95% силы упражнения «Будьте здоровы» заключается в том, что мы от всего сердца, искренне желаем всем людям здоровья и счастья.

В главных религиях мира есть «золотое правило» — относись к людям так, как ты хочешь чтобы люди относились к тебе. Когда мы искренне, от всего сердца желаем всем людям на Земле здоровья и счастья, то в этот же самый момент мы получаем колоссальный поток энергии. Вы будете испытывать такие чувства, как будто мироздание и Вселенная со всех сторон наполняют ваше тело и душу светлой, доброй энергией успеха, радости и счастья. Поразительный эффект! Чем искренней и больше мы желаем здоровья всем людям на земле, тем больше получаем энергии. Если механически произносить эти слова «Я желаю всем людям здоровья и счастья», то никакого заряжающего, оздоровительного эффекта

упражнение «Будьте здоровы» не несёт. Моя цель, дорогой читатель, — убедить вас выполнять упражнение «Будьте здоровы» каждый день хотя бы на протяжении пары недель. Поэтому я ещё раз перечислю тот положительный эффект, который дает упражнение «Будьте здоровы».

Первое — иммунная система укрепляется настолько сильно, что вы забудете о простудах, ОРЗ, гриппе и многих других болезнях. Согласитесь, намного умнее не бороться с болезнью, а просто натренировать свою иммунную систему до такого уровня, что болезни будут обходить вас стороной. Люди боятся заболеть раком или другими страшными заболеваниями, но обычные простуды, грипп отнимают у людей годы жизни. От обычных заболеваний гриппа, ОРЗ, простуды экономика США теряет каждый год 45 млрд долларов.

Второе — упражнение «Будьте здоровы» — сильнейшее зарядное устройство позитивной энергии успеха на весь день.

Третье — когда мы искренне, от всего сердца, желаем всем людям здоровья и счастья, мы создаем новую, масштабную, великую личность. Только большой, масштабный человек искренне может пожелать, от всего сердца, всем людям здоровья и счастья.

Четвертое — выполняя упражнение «Будьте здоровы», мы очищаем свою нервную систему, сознание от эмоциональной грязи и яда, которые прилипают к нам в течение предыдущего дня. Наверное, вы видели рекламу моющих средств, где грязная сковорода вдруг, как в сказке, становится чистой, сверкающей. Тоже самое происходит с нашим сознанием. Прделав упражнение «Будьте здоровы», мы очищаем его от всякой грязи, информационного, энергетического, эмоционального мусора. Когда я изучал в Японии медитацию в одном из синтоистских храмов, я показал это упражнение учителю. Мастеру было 102 года и он вместе со мной стал практиковать упражнение «Будьте здоровы». Уже через несколько дней он с удивлением сказал: «Когда я хожу в туалет — я очищаю тело, когда я моюсь в душе — я очищаю кожу, когда я делаю упражнение «Будьте здоровы» — я очищаю душу».

Пятое — выполняя упражнение «Будьте здоровы» несколько месяцев, вы научитесь подключаться к вселенскому Wi-Fi и скачивать самые удивительные идеи и решения из самых разных областей. Из области науки, дизайна, искусства, мотивации, педагогики, логистики, производства, безопасности, финансов. Вы получите колоссальное конкурентное преимущество перед всеми своими конкурентами. Я хорошо помню свой восторг и удивление после многих лет болезней, мучений и страданий. Всего лишь за две недели я стал абсолютно здоровым, счастливым, энергичным человеком, чего и вам желаю!

Глава 6

Интеллект-упражнение «200 улыбок»

Я хорошо помню начало пути поиска второй интеллектуальной жемчужины «200 улыбок». Дело было в Сан-Франциско, в обеденный перерыв я сидел у огромного окна с видом на океан и читал книгу одного из моих любимых героев — Мартина Лютера Кинга. В какой-то момент меня поразило до самой глубины души факт о работоспособности моего героя, его страсти, его преданности делу. Всего лишь за один год Мартин Лютер Кинг выступил 273 раза со своей знаменитой речью «У меня есть мечта». В этом году его бросали в тюрьму, в этом же году на него было совершено покушение, в этом же году огромные силы мешали ему выступать и проповедовать. Когда я прочитал о его работоспособности и страсти, мне стало стыдно. Глядя на свою жизнь, посвященную в основном бизнесу, предпринимательству, мне стало ужасно стыдно за то, что я сыт и одет, зарабатываю деньги, но ничего не отдаю людям. В этот момент вся моя жизнь мне показалась пустой и бессмысленной. Почему-то тогда я вспомнил слова Эйнштейна: «Жизнь для себя самого не имеет никакого смысла». Моё сердце пронзила острая боль за мою бессмысленную, пустую жизнь. И я вдруг осознал, что я живу жизнью героя из кинофильма «День сурка»: я просыпаюсь с утра, иду в туалет, умываюсь, завтракаю, еду на работу, обедаю, снова работаю, вечером делаю семейные дела — и так каждый день, жизнь по кругу, серое, бессмысленное существование.

И в тот момент я подумал, что у меня есть огромный опыт. К этому моменту я накопил уже огромные знания, я объехал Тибет, Японию, Китай, Европу, Америку. Я прочитал уже 1000 книг, я учился у выдающихся, мудрейших людей нашего времени. К этому моменту я накопил огромный багаж знаний, огромный опыт.

И я понял, что я обязан как можно быстрее передать свой опыт как можно большему количеству людей. В этот момент я уже понимал, что причина всех бед людей — невежество. И это правда, как говорил Сократ: «В мире есть только одно зло — это невежество. И есть только одно благо — это знания».

Если вы поставите перед собой цель найти причины алкоголизма, наркомании, войн, самоуничтожения человечества, уничтожения природы, депрессий, ненависти, то вы, дорогой читатель, удивитесь, потому что главная причина всех бед человечества — это невежество. Большинство людей не ведают, что творят, они живут в каком-то галлюциногенном сне. Единственное лекарство от этого сна — это знания. Знания в области науки — это сухая

информация, а знания в области развития человека — это всегда энергия, это всегда наставник, это всегда действие, многократно повторяемые действия. Как говорит народная мудрость: «Можно дать человеку рыбу, а можно научить его ловить эту рыбу». Все эти мысли пролетели в моей голове за одну секунду, было ощущение как будто в небе появился сам Бог и дал мне хорошего пинка под зад: иди и что-то делай, иди и делись с людьми знаниями и опытом, энергией.

Вдохновлённый божественным пинком, я попросил свою команду организовать мне мастер-классы в разных городах. При этом было всего одно условие: не гонорар, и даже не оплата билетов, а не менее 500 человек в зале. В то время была мода на тренинги, и моя команда очень быстро организовала турне, состоящее из 41 города. Так как помимо мастер-классов, просветительской работы у меня был действующий бизнес, то я попросил составить расписание моих мастер-классов таким образом, чтобы без перерывов я провёл их за 41 день. Мои ребята связались с организаторами мастер-классов в городах и быстро всё утрясли. Уже через несколько дней передо мной лежал длинный список из 41 города в пяти странах, в которых я пообещал провести восьмичасовой мастер-класс.

До этого момента всё шло прекрасно, но как часто в жизни бывает дьявол в деталях. Когда мы стали обсуждать логистику, как мне, отработав на сцене восемь часов, оказаться на следующий день уже в новом городе, где вновь проводить восьмичасовой мастер-класс. Выяснилось, что между некоторыми городами нет авиарейсов, нет нормальных дорог, а расстояния между этими городами космические. Так как я уже дал слово всем организаторам мастер-классов и мы согласовали график, мне ничего не оставалось, как раскошелиться ещё на аренду самолета. По-другому невозможно было выполнить эту задачу.

В то время я ещё был очень закомплексованным человеком и передо мной встал вопрос с одеждой. Я посчитал количество рубашек, галстуков, брюк, которые мне нужны на 41 день. И после того как я всё закупил, выяснилось, что мне с собой в турне придётся взять и ещё огромное количество одежды и обуви. Сегодня я могу выступать в шортах. Сегодня я понимаю — люди, ученики, которым важны мои знания, не будут смотреть на дорогие ботинки, галстук, рубашку, запонки, часы. Они будут смотреть, слушать, перенимать у меня мои знания. А если им важны ботинки, рубашка, галстук, то это не мои ученики. Я пережил этот опыт — 41 восьмичасовой мастер-класс в 41 городе за 41 день. Конечно, сегодня я бы второй раз не повторил этот подвиг, но тогда я был моложе, заряжённый энтузиазмом, идеей просветительства. Я ночью был в дороге, под утро добирался до нового города, спал пару часов и уже с утра стоял на сцене. 4 часа мастер-класса до обеда, час перерыва, 4 часа после обеда. Ещё не успевал высохнуть пот на лбу, а я уже с горой чемоданов был в дороге и всю

ночь добирался до следующего города. Признаюсь честно, на одиннадцатый день мне физически стало плохо, тело моё постоянно кричало: «Ты идиот, ты убьёшь меня, остановись». Но чувство ответственности и долга не позволяло мне сдаться. Люди проделали колоссальную работу, продали билеты, они меня ждут и я не могу их подвести.

Особенно тяжёлый мастер-класс прошёл в Краснодаре. Температура воздуха на улице была 45 градусов по Цельсию, в зале находилось около полутора тысяч человек и сломались кондиционеры. Жара в зале стояла страшная, но на мою беду сцена освещалась мощными прожекторами которые больше напоминали нагревательные приборы. Прошло много лет, а я до сих пор чувствую жар от десятка мощных прожекторов в раскаленном, душном, переполненном зале. Двадцать пятый день моего турне, 25 городов за моими плечами и я уже приехал в Краснодар выжатым как лимон. И в двадцать шестом городе к моей моральной, физической усталости добавилось испытание на прочность моего организма повышенной температурой. Уже через час мастер-класса у меня было полное ощущение, что я выступаю в раскаленной печи, рядом со мной запекается индейка, а мне при этом нужно ещё рассказывать аудитории, как управлять мыслями, чувствами и моделью поведения. Первые четыре часа я отработал с огромными перегрузками, а вот как я отработал и что я говорил вторые четыре часа, я просто не помню, потому что со мной случился тепловой удар и только сила воли, ответственность удерживали моё тело от обморока. Я на полном автопилоте провёл вторую часть мастер-класса и уже в аэропорту, в самолёте понял, что со мной произошел страшный тепловой удар. Перелетая в самолёте в следующий город. я каждые пять минут водой смачивал платок и накрывал им раскалывающуюся от боли, горящую в огне с расплавленным мозгом голову. Каким-то чудом я выдержал без перерыва, без больницы 40 дней. Я провёл нон-стоп 40 мастер-классов. На сорок первый день я оказался в Евпатории. Небольшой уютный город, расположенный на берегу Чёрного моря. Сказать, что я устал — это ничего не сказать. Невозможно реально описать словами ту накопившуюся усталость от выступлений, перелётов, вокзалов, поездов, которую я испытывал. Когда я поднялся в номер и до моего финального 41-го мастер-класса оставалось три часа, я напоминал сам себе многократно выжатый апельсин. Наверное, вы много раз видели как выжимают сок из апельсина, но представьте что из выжатого апельсина ещё раз выжимают сок, а потом ещё раз выжимают сок. Уже нет апельсина, осталась только расплюснутая кожура апельсина, а из неё всё равно выжимают и выжимают сок. Вот этой корочкой многократно выжатого апельсина и было моё тело, психика и душа.

Неожиданно мне в номер позвонил организатор моего финального мастер-класса, он предложил съездить на берег моря и подышать свежим воздухом. В то время я уже всю делал упражнение «Будьте здоровы». Прекрасно, подумал я, заодно искупаюсь в море,

зарядку свои разряженные аккумуляторы. Уже через несколько минут мы ехали в автомобиле Алекса к морю.

Последний день моего турне пришелся на очень холодную осень, с моря дул ледяной ветер, на пляже не было ни души, огромные волны с грохотом разбивались о песок. Подъехав на автомобиле вплотную к воде, мы столкнулись с первой трудностью — ветер был настолько сильным, что реально было сложно открыть дверь автомобиля. Не знаю почему, но это вызвало у нас весёлый смех. Выбравшись из машины, мы ощутили всю прелесть ледяного обжигающего воздуха. Мы поняли, что выглядим на абсолютно пустынном, гудящем от ветра и волн пляже очень глупо. Наш нелепый вид и безумное намерение искупаться в ледяной воде в шторм вызвало в нас ещё больший хохот. Если бы в этот момент вы посмотрели на нас со стороны, вы бы подумали, что два сумасшедших сбежали из психбольницы и пытаются в ледяной воде покончить жизнь самоубийством. Ветер был настолько сильным, что нам физически тяжело было идти по направлению к морю — наклонившись вперёд, делаешь шаг, а ветер тебя относит назад. Шум от ветра был настолько сильный, что мы не слышали голос друг друга, но мы продолжали смеяться, как два сумасшедших. Мы смеялись над собой, над опасностью, ветром, холодом. Кое-как окунувшись в ледяной воде, подгоняемые холодным воздухом, мы добежали до машины, закрыли двери и продолжали смеяться. На обратном пути мы уже не просто смеялись, а ржали как лошади. Когда я переставал смеяться и пытался успокоиться, мой друг в этот момент взрывался от хохота и его смех передавался мне.

После такого странного, безумного купания я поднялся в номер и с удивлением обнаружил, что я полон сил и энергии. Я понял, что произошло настоящее чудо, 40 дней перегрузок, 40 мастер-классов как будто и не было. Я был полон сил, я периодически улыбался, смеялся. Меня до глубины души поразило этот эффект зарядки аккумуляторов. Я никогда такого не испытывал, не видел, я даже не знал, что такое может быть. Мне было совершенно очевидно, что причиной моего эмоционального подъёма был смех.

На следующий день я уже был у себя в офисе, мое турне было позади. Я попросил своего помощника подобрать, найти мне все книги, посвящённые смеху. В то время их было очень мало. Книг о печали, грусти, депрессии, неврозах, психозах было написано тысячи, а о пользе смеха практически не было информации. Но мне повезло, я не просто нашёл информацию, я нашёл человека, который произвел в мире революцию в области смеха. Мой большой друг из Индии, доктор смеха, как его сегодня зовут люди, Мадан Катария. Когда ты делаешь что-то очень важное и доброе для людей, тебе помогает сама Вселенная. Уже через два дня я пригласил создателя йоги смеха в Москву. И так случилось, что у него было

свободное время, он давно мечтал побывать в России и с радостью принял моё приглашение. Уже через три дня мы с моими учениками пили у меня в офисе чай с легендарным создателем смехойоги. Про моего друга Мадана можно смело сказать: это человек, который изменил весь мир.

Я с радостью перескажу его историю успеха. Мадан Катария был врачом-неудачником — без денег, без жилья. Они с женой буквально выживали. Однажды знакомый заказал ему статью для регионального медицинского журнала о пользе смеха в послеоперационный период. Когда мой друг собрал всё что можно о пользе смеха, глубоко проанализировав все данные и все имеющиеся факты, в 4 часа утра его осенило. Вдруг он понял, что намного умнее использовать смех, улыбки не для того, чтобы быстрее восстановиться после операции, а чтобы не попадать на операционный стол. Вдруг он осознал, что смех, улыбки содержат в себе огромное количество позитивной энергии которая, во-первых, укрепляет иммунную систему, во-вторых, заряжает аккумуляторы человека на целый день, в-третьих продлевает в среднем жизнь человека на 7-10 лет.

Когда мой друг осознал, что смех и улыбки могут помочь всему человечеству, ему пришла гениальная идея создать клуб смеха. Он еле дождался семи утра, потом побежал в ближайший парк, нашёл там двух таких же сумасшедших, как и он сам, один из них был банковским работником, а второй таксистом. Вместе они создали первый в истории человечества клуб смеха. Уже через неделю клуб смеха объединял 50 энтузиастов. Каждое утро эти люди собирались в парке, вместе смеялись, заряжали друг друга смехом, а потом расходились по своим рабочим делам.

Но вот беда, уже через несколько дней закончились смешные шутки, анекдоты, в ход пошли уже грязные, скабрзные истории и анекдоты. Люди стали говорить: «Пора расходиться, жалко, так было здорово, так было весело, мне так понравилось каждое утро заниматься смехом, но больше смеяться не над чем».

В этот момент проявился гений Мадана Катария, он упросил людей прийти завтра ещё на одну встречу. Ночью мой друг нашёл решение — он изобрёл смехойогу. Он понял, что людям с детства внушали, что смех без причины — признак дурачины, он осознал, что с самого детства детям запрещают смеяться в школе, затем студентам в университете. И чтобы снять этот страх, комплекс, который был навязан неосознанным, негативным обществом нам с вами с самого детства, он придумал простые упражнения, назвал свою систему смехойога.

В мире работают уже более 23 тысяч клубов йоги смеха. Смехойогу преподают в школах Индии, в армии солдатам смехойога помогает преодолевать трудности, стрессы и перегрузки.

Даже в индийских тюрьмах стали применять смехойогу, чтобы тюрьма действительно воспитывала заключенного, делала его лучше, а не наоборот. Смехойогу полюбили в Китае, в Японии. Работодатели, руководители корпораций быстро поняли, что десятиминутный перерыв на смехойогу на производстве значительно повышает производительность, люди меньше болеют, благодаря смехойоге в их компаниях создается дружелюбная, позитивная атмосфера, что тоже увеличивает качество и количество продукции. Смехойога стремительно завоевывает весь мир.

Рассказывая о моём друге Мадане Катарии, я с улыбкой вспоминаю его первое посещение Москвы. Он захотел прокатиться на метро, а как мы знаем, в любом метро мира люди ездят хмурые, уставшие, замученные. Мадан Катария, как волшебник, дарит людям улыбки, хорошее настроение. Наверное, вы слышали, что смех заразителен, а я не только слышал, а своими глазами видел как происходит вирусное распространение хорошего настроения и смеха в хмуром, уставшем вагоне метро.

Мой друг достал телефон, его телефон не был подключен к сети, он просто делал вид, что как будто с кем-то весело болтает и начал смеяться в телефонную трубку. Я наблюдал за этой сценой со стороны. Смех Мадана был настолько весёлый и заразительный, что постепенно люди в вагоне начали улыбаться. Чем громче, веселее в телефонную трубку смеялся мой друг, тем больше улыбок было на лице пассажиров. Глядя на это со стороны, я ещё раз поразился гениальности моего друга. Действительно, если встать и просто звонко смеяться, то скорее всего люди испугаются громкого весёлого смеха просто так. Большинство людей точно подумает, что человек сошел с ума. Но если приложить к уху телефон и сделать вид, что ты смеёшься невидимому собеседнику, то такой смех не испугает пассажиров.

В этой книге я хочу выразить от себя лично и от миллионов счастливых людей благодарность гениальному Мадану Катарии, который подарил миру смехойогу. Зная, как эффективно работает смехойога, я абсолютно уверен, что очень скоро в каждой школе, университете, в каждой банке, на каждом заводе руководители внедрят смехойогу, как бесплатный сильнейший источник здоровья, энергии, качества и эффективности.

Изучая пользу улыбок и смеха, я узнал историю древнегреческого философа Демокрита. Удивительно, но уже 2500 лет назад этот гений знал, что всё состоит из атомов. В историю Демокрит вошел как смеющийся философ. Где бы вы не нашли его изображение, он всегда смеётся. В то время средняя продолжительность жизни на земле была примерно 25 лет. Благодаря смеху Демокрит прожил до 106 лет. Вот вам ещё одно доказательство пользы смеха и улыбок.

И, конечно, особую благодарность я хочу выразить Рону Гутману, ученому, писателю, замечательному человеку, который посвятил годы жизни научному доказательству пользы смеха. Рон Гутман в детстве мечтал помочь всему человечеству, мечтал стать супергероем, который спасает мир. Мы с вами знаем, что мысли материальны. Став взрослым талантливым ученым Рон Гутман доказал миллионам думающих людей великую пользу смеха. Команда ученых, изучив бейсбольные карточки, пришла к выводу, что игроки, которые на фотографиях улыбались, в среднем прожили на семь лет больше, чем игроки с кислыми, скучными, мрачными физиономиями. Также Рон Гутман доказал, что дети в среднем улыбаются 500 раз в день, взрослые — всего 17.

Когда мы улыбаемся или смеёмся, наше тело наполняется кислородом, выделяется огромное количество гормонов счастья, мы становимся намного креативнее, изобретательнее, на 50% повышается работоспособность, мы меньше устаем, делаем больше дел, мы становимся более эффективными в жизни.

Когда мы часто улыбаемся и смеемся, наша радость передается нашим близким и родным, и они становятся на 20% счастливей и жизнерадостней. Учёные проводили такой эксперимент: в полную людей комнату входил актер с печальным видом. Он ничего не говорил, но уже через три минуты у всех людей в комнате падало настроение. Мы улыбаемся, смеёмся — у наших близких, родных, у нашего окружения поднимается настроение. Мы хмуримся, делаем кислое выражение лица, брови домиком — и у всех падает настроение. От всей души хочу поблагодарить Рона Гутмана за его подарок человечеству. Мадан Катария, Рон Гутман — настоящие супергерои, которые сделали наш мир добрей и светлей.

Рекомендую вам посмотреть выступление Рона Гутмана на замечательном сайте TED.

А теперь, дорогой друг, вместе погрузимся на уровень философский, стратегический, смысловой в оценке упражнения «200 улыбок в день». Человеку неглубокому, поверхностному может показаться это упражнение примитивным, простоватым, глуповатым. Но если у человека есть мозги, то он легко поймет, что упражнение «200 улыбок в день» — это не просто источник позитивной энергии, это не просто зарядное устройство, это ключ к счастью, процветанию и здоровью.

Дело в том, что счастье это не цель, а путь. Счастье всегда находится внутри нас. Как говорил Сократ: «В каждом человеке есть солнце, только дайте ему светить». Счастье это то, что каждый из нас должен вырабатывать каждый день и щедро делиться со своими родными, близкими и со всем миром. Одно из серьезнейших заблуждений большинства людей на

Земле заключается в том, что они считают, что счастье нужно достигать, счастье нужно заслужить. Правда жизни заключается в том, что счастье нужно вырабатывать как генератор вырабатывает электроэнергию, точно так и человек обязан каждый день вырабатывать как можно больше радости, счастья и смеха.

Один из важнейших смыслов жизни, пребывания на Земле, заключается в том, чтобы каждую минутку наполнять радостью, улыбками и смехом. За нас с вами это никто не сделает. Святая обязанность каждого человека на Земле — каждый день дарить миру 200 улыбок, как можно чаще смеяться. Воображение — это машина времени. Включите своё воображение и перенеситесь на два года вперед. В мире уже трудятся 100 миллионов Интеллект-тренеров, Super Jump практикуют миллиарды хороших, добрых, трудолюбивых людей. Большинство людей осознали, что они обязаны своим смехом, улыбками освещать наш мир. А когда люди смеются и улыбаются, из их душ и сознания убегают негативные мысли и чувства. Не надо бороться со злостью, депрессией, ненавистью, обидами, неблагодарностью, лучше не акцентировать на них своё внимание, а сосредоточиться на генерации позитивных эмоций, смеха и радости.

Упражнение «200 улыбок в день» — это яркая лампа, которую вы при помощи Super Jump осознанно включаете каждый день. Наша стратегия заключается в том, чтобы искусственно, насильственно запускать в себе генератор счастья. Дело в том, что ваш мозг не различает искусственный смех от смеха естественного, который возникает после того, как вы услышали весёлый анекдот или шутку. Количество гормонов счастья выделяется абсолютно одинаковое, количество позитивной энергии тоже выделяется одинаковое. Что это означает? Представьте себе человека невежественного, которому внушили: чтобы быть счастливым, ты должен сначала окончить школу, потом закончить блестяще университет, потом построить дом, посадить дерево, потом воспитать детей, заработать деньги, заниматься благотворительностью. Когда мы смотрим на жизнь таких неосознанных людей, мы понимаем, что всю жизнь они проживают в несчастье, в печали и тоске. В погоне за счастьем они никогда это счастье не догоняют, в поисках счастья они никогда его не находят. Почему? Потому что счастье находится внутри нас.

Давайте сравним человека с генератором электрической энергии. Чтобы генератор выдавал энергию, мы должны вращать генератор рукой или при помощи других сил. Вращаем генератор — он вырабатывает энергию. Человек как генератор, делает 200 улыбок и он вырабатывает позитивную энергию, счастье и радость. Представьте тёмную комнату. Когда мы были маленькими детьми, мы боялись темноты. Страх темноты — это врожденный страх, который достался нам от наших предков. Они боялись ночи, потому что ночью

хищники намного сильнее и эффективней человека. Страх темноты записан в наших генах, в наших инстинктах. Представьте себя маленького. Вы стоите перед тёмной комнатой, вам страшно в неё войти. Но стоит щёлкнуть выключателем и зажечь лампу (а лампа — это Super Jump), как свет счастья и радости прогоняет тьму. Вообще-то бороться с тьмой глупо, бороться с депрессией, обидами, злостью, со всеми негативными чувствами очень глупо. Умнее, при помощи Super Jump, зажигать как можно больше лампочек. Как только загорается свет знаний, свет осознанности, тьма убегает от него со скоростью 350 тысяч километров в секунду. Упражнение «200 улыбок в день» входит в систему Super Jump, которая заключается в том, что мы выполняем упражнения, наблюдаем за собой сверху, включаем сверхчеловека и анализируем как меняется наша энергия, настроение, модель поведения в процессе выполнения упражнений.

Всю жизнь наше лицо было продолжением наших чувств и мыслей, но стоит нам включить в себе сверхчеловека, понять что наши мысли, наши чувства — это не мы и нашими мыслями и чувствами очень легко можно управлять, мы начинаем при помощи искусственных 200 улыбок насильственно, осознанно управлять мышцами лица, мы начинаем улыбаться. В этот момент включается обратно лицевая связь, наш мозг и сознание понимают, что всё супер, всё отлично, если лицо улыбается — значит, уже я победитель, значит, я здоров, я уверен. От искусственных улыбок мозг получает огромное количество позитивной энергии, сил и гормонов счастья. Получается, что 200 улыбок — это универсальный выключатель, который постоянно зажигает лампу счастья, лампу радости.

Обратите внимание, эта энергия ничего не стоит. Вся вселенная пронизана позитивной, доброй энергией, просто нужно научиться ей пользоваться. В древнеегипетской культуре огромное значение уделялось такой категории, как счастье. По египетской мифологии перед тем как человеку войти в рай, ему задавали всегда два вопроса. «Был ли ты счастлив?» и «Сделал ли ты других людей счастливыми?» Согласитесь, дорогой читатель, в этих вопросах есть великий смысл. Вся правда жизни заключается в том, что сначала мы в себе вырабатываем счастье, а потом это счастье помогает нам добиваться славы, богатства. Большинство людей живут по другому принципу: сначала я должен добиться денег, построить дом, воспитать детей, а потом я буду счастлив. Но намного умнее, эффективней каждый день при помощи 200 улыбок в себе вырабатывать счастье, энергию. Это счастье и энергия позволят вам ещё быстрее построить дом, стать богатым и известным. Всё просто!

Всю мудрость и прелесть упражнения «200 улыбок» можно выразить в четырех слова: сначала счастье, потом деньги.

Глава 7

Интеллект-упражнение «Я хозяин своих мыслей»

Ученые подсчитали, что в среднем у человека за день в голове пролетает 50 000 мыслей. К сожалению, 40 000 этих мыслей негативные или мысли неуверенности. 80 процентов людей на земле испытывают какую-то боль, одиночество, бедность, болезни, потерю смысла жизни, депрессию, алкоголизм. Из 10 живущих на земле людей, только двое счастливы, здоровы, успешны. Почему это происходит? Потому что у большинства людей 80% мыслей негативные. Они постоянно себя критикуют, чем-то недовольны. Эх, я опять набрал лишний килограмм веса, я опять куда-то опоздал, я не то сказал, я не так поступил. 80% мыслей в голове у этих неосознанных людей и приводят этих несчастных к неудачам, одиночеству, поражениям и бедности.

Большинство из нас — читающих, думающих, развивающихся людей — знают, что мысли материальны. Все мы читали книгу Наполеона Хилла или книгу «Секрет», все мы прочли много умных книг, где доказывается простая истина — мысли материальны. Наши мысли — это чертежи, из которых создаётся наше будущее, наши мысли — это семена, из которых произрастает наше будущее, человек есть сумма мыслей. Но знать то, что мысли материальны и управлять ими — это совершенно разные задачи. Можно теоретически знать, как плавать, но ни разу не войти в воду.

Когда-то я очень верил в то, что тренинги, мастер-классы улучшают наш мир. Я провел сотни самых разных тренингов. В то время я собой очень гордился. Я не зарабатывал денег, все деньги отдавал организаторам моих тренингов. Естественно, на каждом событии я убеждал людей в том, что мысли материальны, что нужно думать позитивно, бла-бла-бла... Но однажды со мной произошел случай, который полностью изменил всю мою жизнь. Я проводил большой, двухдневный мастер-класс на 10 000 человек. Огромный зал был переполнен, я делился с людьми своим опытом, мы делали самые разные упражнения. И когда мой мастер-класс закончился, поздно вечером я приехал в гостиницу, лёг в постель и мне пришла хорошая мысль: «А что, если я буду засыпать каждый день только с хорошими, позитивными мыслями? Эти мысли всю ночь будут крутиться в моей голове, создавать новую, позитивную личность. Прекрасная идея».

Я дождался того момента, когда мозг уже стал отключаться, и я уже понимал, что через пару минут я усну глубоким сном. И эти последние пару минут перед сном я попытался наполнить позитивными мыслями. Но я потерпел фиаско, я потерпел крах. Вдруг прилетела

первая негативная мысль — мой друг сломал ногу, завтра нужно обязательно поехать навестить его в больнице. Завтра будет налоговая проверка, нужно предупредить финансистов, чтобы они подготовили все документы. Стоп, закричал мой внутренний голос, я же хочу засыпать с хорошими, позитивными мыслями. Почему ко мне в голову лезет негатив? Ведь я же крутой коуч, я учу людей тому, что мысли материальны, что нужно думать только позитивно, а сам не могу взять под контроль перед сном даже на две минуты свои мысли. Весь мой сон как ветром сдуло.

Разозлившись на себя, на то, что я учу других людей, а сам управлять своими мыслями не могу, я вскочил с постели. Как лев в клетке я стал ходить по гостиничному номеру взад-вперёд и разговаривать сам с собой. Так, получается, что теоретические знания полученные из книг не работают, то есть мы знаем, что мысли материальны, что нужно управлять мыслями, но в тоже время как управлять, мы не знаем. Вторым выводом который я сделал — нужно срочно найти упражнение, которое поможет управлять нашими мыслями. Отправляю запрос во Вселенную: «Вселенная, Боженька, пошлите мне упражнение, которое поможет мне и другим людям избавиться от негативных мыслей».

Я не знаю, кто придумал это упражнение, но я вечно буду благодарен этому человеку. Всё гениальное просто. Это упражнение мы называем «Я хозяин своих мыслей», но в повседневной жизни мы используем простое название «резиночка». Суть упражнения: нужно на запястье надеть резинку, включить сверхчеловека, сверху наблюдать за своими мыслями. Если в сознании появляются негативные мысли или мысли сомнений, нужно оттянуть резинку и больно шлёпнуть себя по внутренней стороне запястья. Тем самым мы создаём болезненный тактильный якорь: негативная мысль — боль.

Процесс через боль, очищение сознания от негативных мыслей напоминает уборку дома. Если долго не убирать в квартире или в доме, он зарастает пылью, паутиной, грязью. В доме появляется много вредных микробов, насекомых, представляющих угрозу для человеческого здоровья. Чтобы очистить дом от грязи, мы берём пылесос, щётку, тряпку и выкидываем всю грязь из нашего дома. Через какое-то время весь мусор оказывается в мусорных пакетах, которые мы выносим в мусорный контейнер. Тоже самое при помощи резинки происходит с нашим сознанием.

Негативные мысли — это яд, это мусор, это плохие чертежи и мы при помощи резинки выкидываем их из нашей жизни раз и навсегда. Половина наших учеников хорошо знают это упражнение, но большинство из них прекращают выполнять это упражнение уже через несколько дней или недель. Порвалась резинка и человек говорит себе: «Ну ладно, завтра

найду, послезавтра» и, конечно, не находит новую резинку, потому что мысли, события, потоки информации, увлекают его и уносят совершенно в другую сторону от развития, совершенствования и процветания.

Это хороший пример важности Интеллект-тренера, педагогической цепочки и той развивающей среды, которую мы создаем в группах Super Jump. Получается, что мало знать упражнение, нужен ещё Интеллект-тренер и среда, которые заставили бы нас выполнять это упражнение. По методике Super Jump мы выполняем по кругу восемь упражнений. Это не означает, что в этот день ты должен делать только одно упражнение. Каждый из нас, идущий по пути Super Jump, каждый день выполняет несколько упражнений, те, которые хочется выполнять, те, которые нравятся, те, которые в этот момент жизни больше подходят для решения той или иной задачи. Но раз в 8 дней мы осознанно возвращаемся к упражнению, включаем сверхчеловека, наблюдаем как мы выполняем это упражнение и рассказываем своим коллегам по группе.

Особую благодарность хочется выразить голливудским сценаристам, которые во многих фильмах показывают, как главный герой выполняет упражнение «резиночка». Я лично видел уже пять фильмов, в которых главный герой при помощи резинки на запястье прогоняет негативные мысли или мысли сомнений.

Само по себе упражнение «Я хозяин своих мыслей» очень сильное, но главная сила Super Jump состоит из синергии всех восьми упражнений и регулярном выполнении этих упражнений.

Сегодня в мире живут несколько заблуждений. Например, если ты выполняешь какое-то упражнение 40 дней, оно превращается в твою регулярную привычку, в твой инстинкт, в твою модель поведения и ты тем самым меняешь свою жизнь. На самом деле, это заблуждение. Такой подход к развитию личности не работает, и вот почему. Мы каждый день с вами заряжаем мобильный телефон. Невозможно представить, что зарядив однажды мобильный телефон, вы будете пользоваться им всю жизнь. Тоже самое с развитием нашей личности. Вокруг столько много негатива, отвлекающих факторов, деструктивных, разрушающих событий, негативных людей, что невозможно один раз выполнить упражнение, чтобы оно давало результат всю вашу долгую, счастливую жизнь. Если сравнивать развитие нашей энергии, интеллекта, позитивной ментальности с развитием нашего физического тела, то представьте себе фитнес-тренера, который вам говорит: «Делай это упражнение 40 дней и потом это упражнение будет работать на тебя всю твою жизнь». Согласитесь, это глупость, обман, заблуждение. Для того, чтобы мышцы были сильными, нужно тренировать их хотя бы

три раза в неделю. Невозможно за 40 дней накачать пресс, чтобы потом он оставался без тренировок кубиками на животе всю жизнь. Таким же образом работает и развитие нашей энергии, позитивной ментальности, уровня счастья и конкурентоспособности. Если ты выполняешь эти упражнения регулярно, ты растёшь. Перестаёшь выполнять — какое-то время ты по инерции ещё находишься вверху, а потом постепенно сползаешь вниз. Сила Super Jump заключается в том, что Интеллект-тренер и группа учеников не позволяют человеку бросить ежедневное восхождение по спиральной лестнице вверх к своей самой заветной, яркой мечте.

Глава 8

Интеллект-упражнение «Осанка короля, королевы»

Однажды, посещая курсы ораторского искусства, я с удивлением узнал, что когда мы общаемся с другим человеком или с аудиторией, то наше воздействие на этих людей идет по следующей схеме: 55% воздействия на людей оказывает наше тело, осанка, улыбка, жесты; 38% воздействия оказывает голос, его громкость, звонкость, сила модуляции; и только 7% воздействия оказывает смысл тех слов, которые мы передаем людям. Я помню свое удивление этим научным фактом. Я хорошо помню, как я подумал в тот момент: если наше тело оказывает такое огромное влияние на других людей, то какую же силу это влияние оказывает на наш внутренний мир.

После занятия ораторским искусством, я вышел прогуляться в парк и уже осознанно стал наблюдать за людьми. Навстречу мне шел молодой человек с опущенной головой, опущенными плечами, шаркающей, стариковской походкой, на его лице не было улыбки, его лицо выражало страдание и боль. Внимательно разглядывая случайного прохожего, которого я не знал, я удивился. А ведь действительно, я не знаю этого человека, я вижу его впервые, но его тело всё рассказало мне о его внутреннем состоянии. Я не знаю, что с ним произошло, может быть он разорился, может быть его предали, обворовали, оклеветали, но его тело мне прокричало: «Мне плохо, я страдаю, я несчастен». Моя прогулка в парке продолжалась и уже через несколько минут навстречу мне шёл незнакомый человек, но совершенно с другой походкой. Его голова была высоко поднята, на лице у него была улыбка, грудь колесом, плечи расправлены, уверенные шаги. Я тоже впервые видел этого человека, но его тело мне также

рассказало о его внутреннем состоянии всё. Его тело как будто кричало всем окружающим: «Смотрите на меня, я победитель, я уверенный, счастливый человек, у меня много энергии». Сравнив две модели поведения, я для себя сделал вывод. Подсознательно мне не хочется иметь дело с лузерами, нытиками, неудачниками. Я почувствовал что уверенный, улыбающийся, идущий твердой походкой по парку человек, вызывает у меня намного больше симпатии, уважения, с ним хочется идти по жизни рядом.

Продолжая прогулку по парку, я сразу вспомнил ряд старинных картин и гравюр, на которых всегда рабы, слуги изображены с опущенными головами. Стоит какой-нибудь король, победитель, полководец — у него голова высоко поднята, грудь колесом, плечи расправлены. А рабы, слуги, пленники всегда стоят с опущенными головами. И вот почему: когда люди чувствуют себя плохо, когда они проиграли, у них автоматически опускаются плечи и голова. Подсознательно проигравшие, больные, несчастные, попавшие в рабство люди принимают осанку лузера, осанку раба. Победители всегда, в любой точке мира, в любой стране, любой национальности, ходят с гордо поднятой головой.

Мне пришла в голову простая мысль: всю жизнь наш мозг, наша нервная система управляла мышцами, а если взять под контроль мышцы, взять под контроль свою тело? Если искусственно заставить тело принять осанку короля, тогда оно будет командовать нашим эмоциональным, энергетическим, моральным состоянием.

Что для этого нужно сделать? Нужно включить в себе сверхчеловека, посмотреть на себя как бы сверху и приказать своему телу принять осанку короля/королевы. Как бы не было тяжело, как бы вы не были уставшим, разбитым, при помощи воли заставьте себя играть роль короля/королевы. Поднимите голову, улыбнитесь, распрямите плечи, включите воображение и представьте что вы уже король, уже победитель, уже чемпион. Пройдите 10-20 шагов пружинистой, уверенной, энергичной походкой короля/королевы. Вы поразитесь, насколько быстро изменится биохимия вашего организма, насколько быстро возрастут уверенность, оптимизм, сила духа и харизма. Сочетание физиологии, управления телом и вашего воображения (вы уже представляете себя победителем, чемпионом, лучшим, королём/королевой) дают колоссальный эффект. Уже через минуту вы будете себя чувствовать совершенно другим человеком.

Как я лично выполняю это упражнение:

Я дал себе психологическую установку, когда я вижу на часах 00 или 30 минут, я включаю сверхчеловека, смотрю на себя сверху и искусственно управляю своими мышцами, своим телом. Я заставляю тело принять осанку короля, пусть ненадолго, на одну-две минуты, но

этого уже достаточно чтобы получить колоссальный приток энергии, уверенности и повысить самооценку. Особенно если мне нужно выступать перед аудиторией или у меня Skype-конференция, прежде, чем я начну выступление, я обязательно включаю сверхчеловека, принимаю осанку короля и только после этого начинаю выступление, презентацию или интеллект-тренировку.

Чем отличается осознанный человек от неосознанного? Осознанный человек точно знает, он — это не его мысли, не его чувства, не его модель поведения. Он — это сверхчеловек, который легко может управлять мыслями, чувствами, телом, моделью поведения. От природы у человека есть право выбора. Мы можем ходить с осанкой проигравшего раба, лузера или, пусть ненадолго, на фоне усталости, на фоне перегрузок, несправедливости, негативного воздействия включать осанку короля/королевы и уверенно идти по жизни, преодолевая поражения, препятствия и неудачи. К счастью, у вас есть выбор, вам решать, быть проигравшим или победителем, рабом или королём.

Глава 9

Интеллект-упражнение «Я хозяин своих чувств»

Когда-то Аристотель очень точно сказал: «Горе тем людям, кто является рабами своих чувств».

В каждом из нас живут две сущности:

Первая — это наследие животного мира, наши инстинкты.

Вторая дана нам от Бога — это наша душа, которая способна любить, творить, изобретать, дружить. Между животным и божественным началом всю жизнь идёт борьба. Животные инстинкты заставляют нас вести себя как животные и наша задача — всю жизнь развивать в себе человечность, доброту, любовь, позитивную ментальность. Одна из важнейших задач — научиться управлять своими чувствами.

Упражнение, о котором я расскажу подарил мне выдающийся человек, мой учитель Виктор Франкл. И прежде, чем я расскажу вам об этом упражнении, я хочу рассказать

удивительную историю прекрасного учёного, писателя, психотерапевта и гражданина мира Виктор Франкла. До Второй мировой войны Виктор Франкл уже был известным врачом и учёным в Вене. После того как Гитлер захватил Вену и развязал страшную Вторую мировую войну, фашисты приступили к уничтожению евреев. Виктору Франклу и его жене англичане дали визу, а его родителям не дали. И тогда благородный сын и учёный принимает решение пройти все круги ада вместе со своими родителями, не оставлять их одних в фашистской империи. Все близкие Виктора Франкла погибли в концлагерях. Сам он прошел три смертельных концлагеря, но он не сдался, не сломался, он помогал заключенным. Даже находясь на грани жизни и смерти, он никогда не терял силу духа. В концлагере он продолжал мысленно писать свои научные труды.

О чём думал этот удивительный учёный, которого могли в любой момент сжечь в газовой камере? Он продолжал свою научную работу. Ещё до войны он поставил перед собой цель — выяснить, почему люди болеют депрессией, почему люди спиваются, употребляют наркотики, в чём причина неврозов, психозов, депрессии, алкоголизма и наркомании. Представьте себе голодного, замерзающего, истощенного заключенного концлагеря, который думает о других людях, который мысленно живёт тем, что будет после войны, после страданий. Если когда-нибудь вам будет плохо и вы подумаете, допустите мысль в своем сознании о том, что можно сдаться, возьмите и прочитайте книгу Виктора Франкла «Скажи жизни «да». Когда вы узнаете, через какие мучения, страдания, прошел наш герой, поверьте, ваши проблемы покажутся вам незначительным пустяком. Именно Виктор Франкл подарил нам это удивительное, простое и сильное упражнение «Я хозяин своих чувств». Суть упражнения очень простая — разорвать время между психической атакой, унижением, воровством, неблагодарностью, любым негативным воздействием на вас и вашей реакцией на этот негатив.

Например, вы едете в автомобиле и какой-то сумасшедший подрезал ваш автомобиль, да так, что вы чуть не попали в аварию. Первая реакция, естественно, — разозлиться, ругаться, кричать, проклинать этого сумасшедшего негодяя. Но вот именно в этот момент разорвите время негативного воздействия на вас и вашей реакцией. Просто досчитайте до ста, а потом будете обижаться, злиться, ругаться. Но при этом обязательно включите сверхчеловека, посмотрите сверху на свои мысли, чувства, ещё раз вспомните о том, что вы хозяин своих чувств и мыслей, а не кто-то другой. Вы обязаны управлять мыслями и чувствами, а не какой-то дурак, который по-хамски ведёт себя на дороге.

Давайте вместе смоделируем ещё один случай. Допустим, в соцсетях кто-то очень грязно, подло, несправедливо вас оклеветал, облил вас грязью. Естественно, реакция любого

нормального человека — разозлиться, обидеться и начать ненавидеть. Так большинство людей и поступают. Они начинают злиться, ненавидеть, обижаться, порой обижаются годами, всю жизнь обижаются. Тем самым отравляют свою жизнь, жизнь своих близких, убивают свою иммунную систему, убивают своё здоровье, становятся неэффективными. Но если вы развиваетесь по системе Super Jump, то раз в восемь дней по кругу, по спирали вверх, вы будете осознанно выполнять упражнение «Я хозяин своих чувств». Вы очень быстро, кто-то за несколько недель, а кто-то за несколько месяцев, но вы обязательно научитесь управлять своими чувствами, вы поймёте, что ваши чувства, ваши мысли — это не вы. Вы добрый, светлый, хороший, сильный человек, который легко управляет своими эмоциями и чувствами. Вы больше никогда не будете рабом своих эмоций и чувств, негативные эмоции не будут больше воровать вашу энергию, время и счастье.

Приведу несколько примеров из своей интеллект-тренерской практики. Один из моих учеников, владелец двух стоматологических крупных клиник, получил от меня задание — весь день контролировать свои эмоции и, если произойдёт негативная эмоциональная атака, не разрешать себе злиться, обижаться до тех пор, пока не досчитает до 100. Мой ученик пришёл с утра в свою клинику и на совещании понял, что один глупый, непорядочный сотрудник нанес бизнесу большой материальный ущерб. Так как мой ученик очень темпераментный, горячий, вспыльчивый лидер, если бы он не получил от меня задание контролировать свои эмоции, он бы сразу стал критиковать, ругаться, наверное, уволил бы кого-то. Его работники, зная взрывной характер своего босса, приготовились к потоку чёрных негативных эмоций. Но произошло чудо. Так как мой ученик получил задание не злиться, не расстраиваться до тех пор, пока не досчитает до 100, он спокойно, с улыбкой на лице, стал выполнять это упражнение и наблюдать за собой сверху, что будет происходить с его мыслями, чувствами, моделью поведения. Его сотрудники выдохнули, распрямили плечи и стали активно обсуждать, как можно выйти из этой критической ситуации. Пока мой ученик досчитал до 50, кто-то из сотрудников нашёл выход из сложившейся ситуации и они не потеряли ни копейки. Более того, они нашли новый способ поднять прибыль. На следующий день ученик позвонил мне и поблагодарил меня за упражнение «Я хозяин своих чувств».

Другой случай произошёл с ещё одним моим учеником, адвокатом. Он ехал на процесс, но какой-то идиот перегородил своим автомобилем на стоянке выезд. В душе и сознании моего ученика, по его словам, поднялась волна ненависти и злости. Но он не дал негативным эмоциям и чувствам захватить его разум. Он сразу стал выполнять упражнение, разорвал время между негативной атакой на своё сознание и реакцией. Он себе сказал: хорошо, как учит меня мой Интеллект-тренер, я досчитаю до 100, но а потом уже разозлюсь, буду

ненавидеть, обижаться, кричать. И только он успел досчитать до 15, как появился глупый водитель, извинился и убрал свою машину. Со спокойной душой, с хорошим настроением адвокат сел за руль автомобиля и поехал на процесс, который, кстати, он выиграл. После этого случая, он также позвонил мне и поблагодарил за упражнение «Я хозяин своих чувств».

За свою интеллект-тренерскую практику таких случаев я наблюдаю тысячи. Научившись управлять своими эмоциями, люди на себе останавливают зло, раздражительность, ненависть, весь спектр негативных чувств и эмоций. Если им кто-то нахамил, их оскорбили, унизили, обидели они не несут дальше эту чёрную злую энергию, они просто ее останавливают. Зло останавливается на них, а сами они, благодаря другим упражнениям Super Jump, транслируют в мир только позитивную, светлую, добрую энергию.

Чтобы понять насколько это важно, давайте включим воображение и представим, что наше сознание — это огромный дворец, в котором живут наши чувства и мысли. В нашем дворце есть чёрные, негативные, злые, разрушительные чувства такие как: ненависть, злость, обида, неблагодарность, страх, неуверенность, садизм, жестокость. Чтобы раз и навсегда выделить эти негативные чувства, давайте их мысленно окрасим в чёрный цвет. Представим, что они холодные, пахнут тухлым мясом, скользкие и только один взгляд на эти негативные чувства вызывает у нас тошноту и рвоту. А теперь переводём взгляд от этих негативных чувств к позитивным, светлым чувствам. И мы с удивлением обнаружим, что в нашем дворце живут любовь, счастье, радость, оптимизм, уверенность, сила духа, дружба, уважение, благодарность, радость, смех, гениальность, величие, жизнерадостность. Эти чувства похожи на солнце, много добрых, теплых, светлых солнц.

И у вас, дорогой читатель, есть право выбора. Вы можете бороться с негативными, чёрными, вонючими эмоциями и чувствами. Но чем больше вы будете с ними бороться, тем больше места они будут занимать в вашем сознании, тем сильнее они будут в вашем дворце. Вспоминаем третий закон Ньютона: «Сила действия равна силе противодействия». Моя стратегия заключается в том, чтобы не замечать негативные эмоции, как можно меньше уделять им внимания, времени и сил. Чем больше сил и времени вы уделяете чёрным, негативным эмоциям, тем больше они становятся, тем больше таких эмоций начинаете генерировать вы сами.

Представьте в YouTube два ролика. Один ролик о самом худшем, что есть в человечестве. Посмотрев этот ужасный, негативный ролик вы убьёте в себе радость и счастье, вы наполните свое сознание негативной энергией и чувствами. Но рядом с этим роликом находится другое видео, которое заряжает вас добротой, позитивной энергией, уверенностью,

счастьем, жизнерадостностью, любовью. Посмотрев этот ролик вы станете добрее, светлее, сильней.

Выбор за вами. Мир такой, какой он есть. Мы не можем лично влиять на многие процессы, которые происходят на земле, мы не можем влиять на макроэкономику, геополитику, мы не можем влиять на сознание сумасшедших, злых, глупых людей. Но мы можем при помощи упражнения «Я хозяин своих чувств» влиять на свой внутренний мир, делать его светлее, добрее и позитивней. Вам решать! Но если вы выбрали сторону света, то упражнение «Я хозяин своих чувств» поможет вам прожить дольше, быть здоровее, богаче и счастливее.

Глава 10

Интеллект-упражнение «Аудиотренинг»

Кто-то верит в Бога, кто-то в судьбу, кто-то верит в мироздание, но все думающие люди уверены в одном: Бог, Вселенная, мироздание создали самое великое чудо — это слова. Слова являются величайшей силой на Земле. Но, к сожалению, невежественные люди потеряли инструкцию от этой силы. Сегодня в большинстве случаев эту великую силу люди используют для разрушения, уничтожения, для создания горя, болезни, бедности и депрессии.

Всего лишь несколько слов могут убить талантливого человека. Давайте представим, дорогой читатель, что глупец ранимому композитору послал несколько слов: «Ты бездарь» или «У тебя нет таланта». Всего два-три слова приводят талантливого человека к самоубийству. Два-три слова убили талантливого композитора. Или наоборот, Интеллект-тренер может искренне сказать человеку: «Я абсолютно точно знаю, ты талантлив, гениален, у тебя всё получится». И человек, потерявший веру в себя, вдруг расцветает как утренняя заря, как восход солнца и создаёт бессмертные шедевры. При помощи слов Бог передал нам заветы, при помощи слов мы признаемся в любви, всего лишь три слова «Я тебя люблю» превращают обычную, серую жизнь в волшебную сказку.

Слова обладают величайшей силой, но понял я это в 37 лет. До 37 лет я, как и многие

состояние. Допустим, нейрон, всего лишь один нейрон, в вашей голове поменял своё состояние. Очевидно, что весь мозг приобрёл новое состояние, новое качество. Ученые подсчитали сколько разных новых состояний теоретически может иметь ваш мозг и получился фантастический результат. Новых разных состояний вашего мозга больше, чем атомов во Вселенной.

Факт номер четыре — длина кровеносных сосудов в вашей умной, гениальной голове больше 160 тысяч километров. Если все кровеносные сосуды выстроить в одну линию, то они смогут опоясать нашу Землю четыре раза. Также нужно помнить, что ваш мозг питается кислородом и полисахаридами. Все эти факты доказывают, что вы — гениальный человек! Вы такой же гениальный человек как Альберт Эйнштейн, Илон Маск, Стив Джобс, Теодор Рузвельт, Сократ, Конфуций, просто вас никто не научил использовать величайшую божественную силу, которая находится внутри вас.

Есть ещё два очень важных научных факта. Факт номер один — взрослые люди обучаются быстрее, чем дети. Факт номер два — если вы начинаете интенсивно развивать свой талант, гений, то не важно сколько вам лет, 65 или 75, важны ежедневные интеллектуальные тренировки, важно количество часов, которые вы потратили на развитие своего гения, важны правильные упражнения и методики, которые вы используете в своём интеллектуальном, энергетическом, эмоциональном развитии.

Ещё одно открытие, которое не так давно сделали учёные. Группа учёных поставила перед собой вопрос: какое количество гениев рождается на Земле, сколько из общего количества рождённых детей гениальны? Ответ потрясающий — 98%. Я думаю, что 2% не гениев не будут читать эту книгу, не будут заниматься Super Jump, поэтому я с абсолютной уверенностью утверждаю, вы мегагениальный человек, вы человек с огромным божественным потенциалом. Для понимания того, как слова воздействуют на нашу жизнь, энергию, счастье и гениальность, нужно понимать масштаб и силу своего суперсознания, суперинтеллекта. Надеюсь, приведённые выше факты убедили вас в том, что ваш потенциал огромный, гигантский, бесконечный.

А теперь переходим к изучению того, как взаимодействуют слова и суперсознание. Каждые три секунды ваш мозг делает «фотографию 5D». Всё что вы видите, чувствуете, слышите, ощущаете он фотографирует и складывает эти «фотографии» в бесконечный архив. Этот пережитый опыт всегда находится внутри вас. И как только вы слышите знакомое слово, это слово раскрывает один из файлов хранящихся в вашем суперсознании. Например, я напишу слово «собака». Вы прочитали его, и в вашем суперсознании открылись файлы,

которые ассоциируются у вас с собакой. Например, у кого-то собака самый любимый друг в доме, а кого-то в детстве покусала собака так сильно, что при прочтении этого слова в глубине суперсознания открылся файл и человек вспомнил, как его в детстве чуть не убила злая, свирепая собака. Факт заключается в том, что знакомое слово распечатало, открыло эмоции, переживания которые хранились в нашем суперсознании. Для кого-то это эмоции негативные, для кого-то позитивные. Я написал слово «смерть» и у каждого из нас открылись новые файлы. У меня это смерть брата, смерть мамы, переживание и страх за смерть детей. У вас это другие ассоциации, но что остается абсолютно точным, что у всех у нас, прочитавших слово «смерть», ухудшилось настроение. Это слово распечатало, раскрыло негативные файлы наших болей, страхов, переживай. Хотим мы с вами или нет, но одно слово запустило огромный поток эмоций и переживаний.

Сейчас мы проведём мысленный эксперимент. Я утверждаю, что через несколько предложений у вас во рту выделится слюна. Давайте проверим вместе. Представьте, что вы подошли к холодильнику, открыли его, достали жёлтый, ароматный в пупырышках лимон, помыли его под струей воды, взяли острый нож, отрезали тонкий ломтик лимона, положили его в рот и жуёте его. Если вы включили воображение, то 100% у вас выделилась слюна, как будто вы жуёте этот лимон. Так же и у меня. Что произошло? Теперь мы с вами понимаем, одно слово «лимон» запустило ассоциации, переживания, связанные с этим фруктом.

Не так давно провели очень важный, интересный научный эксперимент. У испытуемого человека непрерывно брали кровь из вены и сразу делали экспресс-анализ. При этом экспериментатор читал разные слова. Когда эти слова были негативные: болезнь, смерть, разорение, нищета, предательство, боль, смерть, катастрофа, уже через минуту у испытуемого полностью менялся гормональный фон, менялась биохимия и выделялись те гормоны, которые выделяются во время болезни, разорения, катастрофы, предательства и обиды. Но как только экспериментатор начинал читать другие слова: счастье, любовь, радость, дружба, богатство, успех, удача, победа, то уже через минуту гормональный фон снова менялся, выделялись эндорфины, гормоны счастья. Обратите внимание, дорогой читатель, человек сидел на месте, ничего не делал, не разговаривал, он просто слышал слова и услышанных слов было достаточно, чтобы полностью поменять биохимию, гормональный фон испытуемого.

Очень интересное открытие примерно 20 лет назад сделали учёные в итальянском городе Парма. Я этот город называю вкусным. Именно там производят твёрдый сыр пармезан и божественную пармскую ветчину. В этом городе работала научная лаборатория, которая изучала работу мозга обезьян в момент работы кисти. Каждой обезьянке вживляли в ту зону

мозга, которая отвечала за хватательные действия, тонкий серебряный проводок. Эта процедура абсолютно безвредна и гуманна. Затем с этого проводка снимали тонкие токи, усиливали их в компьютере и получали наглядную картину реакции работы мозга во время хватательных движений руки обезьяны. В обеденный перерыв учёный, наблюдая за обезьянкой, которая сидела неподвижно и с любопытством смотрела на него, взял со стола бутылку с водой. Компьютер показал всплеск работы мозга обезьяны такой, как будто сама она что-то взяла. Но учёный точно видел, что руки обезьяны были неподвижны. Тогда он снова поставил бутылку воды на стол, подождал некоторое время и уже целенаправленно наблюдая за руками обезьяны снова взял бутылку с водой. И компьютер снова показал сигнал такой, как будто сама обезьянка взяла, но в этот раз уже учёный был абсолютно уверен в том, что она ничего не брала.

Этот случай привел к старту нескольких серий научных экспериментов, которые абсолютно точно доказали существование зеркальных нейронов. И, внимание, очень важный факт — ваш мозг работает практически одинаково, если вы бьёте по мячу сами и если вы видите, что кто-то ударил по мячу, и если вы читаете в книге, что кто-то ударил по мячу. Этот эксперимент еще раз доказывает великую силу слова. Не зря же самая великая, знаменитая книга на земле начинается с фразы «В начале было слово...».

Теперь нам с вами, дорогой читатель, несложно сделать вывод: слова делятся в вашем родном языке и главное их деление не по принципу матерные слова и все остальные: богатый английский, французский, испанский язык, а слова делятся совершенно по-другому признаку. Есть слова «убийцы» — это слова, которые ассоциируются у нас с болезнью, разорением, поражением, предательством, неблагодарностью, страданиями и слова триумфа: счастье, победа, это все слова, произнося которые, читая которые, слыша которые мы становимся счастливее, добрей, сильнее и гениальней. В каждом языке у каждого народа есть похожие пословицы: «Как корабль назовешь, так он и поплывет» или «Скажи человеку сто раз свинья и он захрюкает». Зная это, мы будем использовать силу слов для повышения нашей эффективности, конкурентоспособности, в создании новой счастливой, гениальной, сильной, любящей, уверенной личности.

Силу слова можно доказать ещё другим способом. Совершенно очевидно, что слова рождают мысли, мысли рождают поступки, поступки рождают привычки, привычки рождают судьбу. Хочешь новой жизни, новой судьбы? Просто измени слова! Научись использовать силу слова для повышения эффективности своей жизни, для повышении конкурентоспособности, в созидательных, а не разрушительных целях.

Пятьсот лет назад в Италии провели страшный эксперимент. Монахи-иезуиты долго спорили, какой истинный язык Бога: латынь или греческий? В какой-то момент они решили провести эксперимент: взять новорождённых детей, кормить их, ухаживать за ними, но не разговаривать с ними. И по логике монахов должно было получиться так: как только дети вырастут, они начнут разговаривать на истинном языке Бога. Последствия этого эксперимента оказались ужасными — дети действительно превратились во взрослых, но не в людей, а в существ, у которых был подавлен даже половой инстинкт. И если посмотреть на себя, на свою жизнь, на своё развитие сверху, то будет совершенно очевидно, что через слова мы познаём окружающий мир, себя и людей, через слова мы получаем знания, заветы Бога, через слова мы передаём свои идеи, чувства, мысли. Даже математические действия мы передаём сначала словами, а потом знаками: разделить, умножить, прибавить. Я надеюсь, дорогой читатель, мне удалось вас убедить в огромной силе слов.

А теперь давайте перейдем к одному из наших восьми упражнений Super Jump — аудиотренингу. Для того, чтобы выполнить это упражнение, нам потребуется любой аудиоплеер или диктофон, любой девайс, который может записывать звук и потом воспроизводить его в режиме повтора, в режиме «репита». Кстати, слово репетитор (учитель) произошло от слова repeat— повтор. Повторение — мать учения. Наш аудиотренинг Super Jump состоит, как правило, из трёх частей.

Часть первая — это мантры, которые построены по простой формуле. Всего четыре предложения:

С каждой минутой я становлюсь ещё увереннее!

С каждым часом я становлюсь ещё увереннее!

С каждым днем я становлюсь ещё увереннее!

С каждым годом я становлюсь ещё увереннее!

В этой словесной конструкции, формуле меняются только время: минуты, часы, дни и годы. Главное слово в этой волшебной мантре — ЕЩЁ. Произнося эти слова, мы программируем себя на то, что мы уже уверены. Большинство неосознанных людей не знают, как правильно управлять словами, чтобы подарить себе новую, счастливую, богатую, качественную жизнь. Они часто делают самую распространенную ошибку. Например, они просят здоровья у судьбы, Вселенной, мироздания, Бога. Они произносят примерно следующие слова: «Вселенная, дай мне здоровья. Судьба, дай мне здоровья. Бог, дай мне здоровья». Несложно догадаться, дорогой читатель, что произнося такую просьбу, они

программируют себя на то, что у них нет здоровья. Люди, не умеющие работать со словами, часто используют силу слова не в пользу себе, а во вред. Они просят у судьбы, у Вселенной здоровья, богатства, любви, друзей, успеха, славы, уверенности, но на самом деле они получают совершенно обратный эффект. Они сами себя программируют на болезни, бедность, одиночество, поражение, неудачи, безызвестность. Когда мы говорим «здоровье», важно помнить, что наш организм постоянно обновляется. Это происходит за счёт рециклинга клеток, каждая клеточка знает, когда себя нужно убить. Этот процесс называется апоптоз. Внутри клетки находится мешочек с ферментами, и, когда клетка себя убивает, ферменты разрезают её на мономеры, которые служат питанием или строительными материалами для соседних клеток. Например, клетки желудка обновляются примерно раз в три дня, клетки кожи — раз в неделю, клетки костных тканей — раз в несколько месяцев. Но средняя величина обновления нашего организма — 85 дней. Мы не берём механические повреждения и негативное влияние микробов, вирусов и ядов. Понятно, что в каждом случае нужно проблему со здоровьем рассматривать индивидуально, но научный факт остаётся фактом. Наше тело постоянно обновляется, а болезни остаются старые. Одна из причин заключается в том, что наша метаболическая память, наша информационная, генетическая память даёт сбой. И по испорченной информационной программе наше тело при каждом обновлении воспроизводит старые болезни. Абсолютно научный факт: хорошее настроение, позитивная энергия, жизнерадостность и правильные психологические установки могут подарить вам здоровье, энергию. Использовать эффективнейший инструмент создания нового тела, новой жизни, новых мыслей очень просто. Вы берёте четыре предложения и меняете в них только одно слово. Например, вам нужно богатство и вы пишете следующую мантру:

С каждой минутой я становлюсь ещё богаче!

С каждым часом я становлюсь ещё богаче!

С каждым днем я становлюсь ещё богаче!

С каждым годом я становлюсь ещё богаче!

Например, вам нужно здоровье. Вы записываете следующую мантру:

С каждой минутой я становлюсь ещё здоровее!

С каждым часом я становлюсь ещё здоровее!

С каждым днем я становлюсь ещё здоровее!

С каждым годом я становлюсь ещё здоровее!

Затем записываете эту мантру на аудионоситель, включаете повтор (репит) и как в спортивном фитнес-зале вы делаете многократное повторение, чтобы накачать пресс или бицепсы, так и с новыми психологическими установками. Чем больше часов вы слушаете мантры, тем быстрее вы добиваетесь того, к чему стремитесь.

Второй мегаэффективный приём — это создание affirmаций. Давайте вместе смоделируем ситуацию, представим себе жителя Нью-Йорка. Мужчина в возрасте 55 лет разорился, обанкротился, его жизнь рухнула в яму, на самое дно. Но он ученик Super Jump, он идет по пути Super Jump и ответственно каждый день выполняет интеллектуальные упражнения. Давайте представим, бедолага остался без средств существования, наш герой устроился в дешевый ресторан мыть посуду за копейки. Он не знает, что делать, его близкие в него уже не верят, так часто бывает. Но он, моя грязную посуду, постоянно в наушниках по 4-5 часов слушает аудиотренинг. Представим у этого мужчины есть мечта — купить шикарный дом в одном из самых дорогих районов Нью-Йорка — Лонг-Айленде. И наш герой по совету Интеллект-тренера записал себе аудиотренинг, в который включил следующие affirmации (affirmация — описание вашего будущего так, как будто оно уже произошло):

Я самый счастливый человек на свете. Я праздную своё новоселье. Я купил дом своей мечты. Я самый счастливый человек на свете, я вижу счастливые лица моих близких и родных, я показываю им свой новый дом. Это моя спальня, это каминный зал, это бассейн. Я подробно описываю им интерьер моего нового купленного дома. Я самый счастливый человек на свете. Я праздную новоселье, я слышу поздравления моих близких и родных. Я самый счастливый человек на свете. Я праздную новоселье, я купил дом своей мечты, я угощаю своих близких, родных своим самым любимым блюдом. Сам, с удовольствием, с радостью, ем свою самую любимую еду и получаю от этого колоссальное наслаждение. Я самый счастливый человек на свете. Я праздную новоселье, я дышу ароматом новой мебели, нового дома, нового паркета, новых штор. Я самый счастливый человек на свете, я сижу в новом кресле, праздную своё новоселье и моя кожа ощущает любимую ткань, которой обшита моя новая, красивая мебель. Я самый счастливый человек на свете. Я благодарю судьбу, Вселенную, Бога за то, что я добился своей мечты. Я купил дом своей мечты. Я благодарю команду, я благодарю своих наставников, я благодарю всех людей, которые мне помогли купить дом моей мечты.

Обратите внимание, дорогой читатель, при составлении affirmации мы задействовали зрение, запахи, вкус, тактильные ощущения и слух. То есть, мы задействовали все пять

источников, пять каналов получения информации нашим мозгом из внешнего мира. Подобно этой аффирмации вы можете написать любую: на покупку новой машины, на свой бизнес, на построение команды. Создавая аудиотренинг, аффирмации, просто помните простые правила: голос ваш должен быть позитивным, похожим на ваш внутренний голос, используйте только добрые, светлые, сильные слова. И главное — это количество часов, которые вы прослушиваете свой аудиотренинг. Многие люди делают одну и ту же ошибку. Когда они слышат аудиотренинги, они обычно говорят так: «О, я всегда делаю это упражнение, у меня на холодильнике, на зеркале и рядом с кроватью наклеены листочки с моими аффирмациями. Я периодически смотрю на них и проговариваю их». Можно листочками обклеить хоть весь дом, но правда жизни заключается в том, что человек есть сумма мыслей.

Давайте представим такого наивного человека, который наклеил в разные места листочки, на которых написаны аффирмации. Он просыпается с утра, звучит будильник, он опаздывает в университет или на работу, он бегом одевается, умывается, завтракает и убегает из дома. Сколько минут, секунд, часов он работал с аффирмациями? Очень мало. А так как мысли являются чертежами нашего будущего, так как мысли — семена, из которых произрастает будущее и человек формирует своё будущее при помощи суммы мыслей, то совершенно очевидно, если даже человек будет смотреть на листочки с аффирмациями и повторять их две минуты, то эффект несложно посчитать. 24 часа в сутках, в каждом часе 60 минут. Умножаем и получаем в сутки 1440 минут. Делим на две минуты — упражнение с бумажками наклеенными на холодильник занимает в вашей жизни всего лишь 1/720 часть. Естественно, ни о каком положительном эффекте говорить не приходится. Только многократное, многочасовое повторение новых психологических установок в виде мантр и аффирмаций может подарить человеку новую, счастливую, богатую жизнь и приблизить его к своей мечте.

Третий прием, который мы, Интеллект-тренеры, используем при создании аудиотренинга - это новые психологические установки. Например, для вас самым уверенным человеком на земле является Авраам Линкольн, Брюс Ли, Майкл Джордан, Теодор Рузвельт. Вы понимаете, если бы они были вашими учителями, они бы хотели, чтобы вы их превзошли. Самое большое счастье для настоящего учителя, педагога, Интеллект-тренера — чтобы его ученики были талантливее, ярче, богаче, счастливее, чтобы они его превзошли. Давайте представим, что ваши герои сейчас наблюдают за вами сверху и они видят, как вы записываете себе новые психологические установки. Вы уже знаете, что в вас бесконечный интеллектуальный, энергетический, эмоциональный потенциал. Поэтому, чтобы поднять свою уверенность до самых звёзд, вы записываете следующие установки:

Я самый уверенный человек на свете, моя самоуверенность в сто раз сильнее, чем у

Брюса Ли, я самый уверенный человек на свете, моя уверенность в сто раз сильнее, чем у Авраама Линкольна. Я самый счастливый человек на свете, моя уверенность в сто раз сильнее, чем у Майкла Джордана.

Таким приемом вы из слов выжмете максимум пользы для развития своей уверенности. После записи аудиотренинга начинает действовать простой закон: чем больше часов в сутки вы его слушаете, тем быстрее вы создаёте новую счастливую личность. На запись одного аудиотренинга, как правило, уходит пара дней, затем мы начинаем его слушать. Но раз в восемь дней, по кругу, мы все интеллектуальные упражнения в Super Jump выполняем по кругу, по спирали вверх, мы будем возвращаться к аудиотренингу, вы будете включать сверхчеловека, смотреть на то, как работает аудиотренинг, насколько вы выросли, что нужно улучшить, изменить. Раз в восемь дней не просто будете совершенствовать свой аудиотренинг, а вы будете управлять словами, вы будете отслеживать, контролировать те слова, которые вы слышите, произносите и будете делать всё, чтобы слов-убийц, порождающих болезни, одиночество, безработицу, нищету, страдание было как можно меньше, а слов триумфа и счастья, таких как любовь, уверенность, богатство, радость, дружба, успех было в вашем сознании и окружении как можно больше.

Глава 11

Интеллект-упражнение «Защити себя от информационного яда»

Мы параллельно живем в двух мирах: наше тело живет в физическом мире, а сознание — в метафизическом мире. Физический мир — это то, что мы можем взвесить, измерить, увидеть; килограммы, метры, вольты, амперы, мегабайты... А наше сознание, душа, сверхсознание живут в мире метафизическом — это мир наших чувств, мыслей, идей, переживаний. Метафизический мир — это мир счастья и тоски, любви и ненависти, радости и злости, уважения и презрения, благодарности и зависти. В метафизическом мире рождаются ваши гениальные и провальные идеи. Пока люди не могут измерить любовь, пока нет таких линеек и весов, которые могли бы измерить уважение, доброту, счастье, но мы с вами точно знаем, что эти чувства, переживания, эмоции, идеи и мысли тоже существуют.

Прежде, чем построить дом, мы создаём его в мире метафизическом. Мы в своих мыслях, размышлениях определяем, сколько будет этажей у нашего нового дома, а потом он рождается уже в физическом мире.

В физическом мире люди не потребляют тухлое мясо, потому что это яд. В информационном мире большинство людей с утра до ночи потребляют тухлое «информационное мясо». Задайте себе вопрос — может ли человек быть здоровым, счастливым, энергичным, если он каждый день ест тухлое мясо, потребляет яд? Конечно, нет! В физическом мире люди боятся укуса ядовитой змеи, а в метафизическом мире эти же люди каждый день стаканами пьют информационный яд. Несложно понять, что информационный яд часто наносит вреда больше, чем яд в физическом мире.

Дорогой читатель, давайте вместе проделаем мысленный эксперимент, включим воображение и представим: человека укусила змея, он срочно обращается к врачам, врачи вводят ему сыворотку, очищают кровь и через какое-то время наш герой здоров. Но пока его лечат, он постоянно потребляет негативные новости, смотрит фильмы ужасов и часами потребляет информационный яд. А так как в отличие от физического яда информационный яд невозможно определить через анализ крови, то и помочь нашему герою врачи не могут. Информационный яд очень быстро отравляет наши мысли, чувства, эмоции, а наши мысли — это чертежи нашего будущего. Делаем логичный вывод: негативные мысли рожают негативную, несчастную жизнь. Вот почему мы, Интеллект-тренеры, каждый восьмой день защищаем свой мозг от информационного яда.

Наш мозг, наше сознание похожи на огромную чистую, сухую белую губку, которая с жадностью впитывает любую информацию. Наш мозг любит учиться, он генетически запрограммирован на развитие, вот почему он так жадно впитывает окружающую информацию. Но вот беда, наш мозг не различает качество информации, и, к сожалению, вместе с полезной, развивающей информацией впитывает много информационного яда!

Возьмите чистую, белую, сухую губку, опустите в болото, она впитает в себя грязь, вонь и микробы. Белая губка быстро превратится в чёрную, грязную и вонючую. Опустите белую сухую губку в родниковую воду и она наполнится чистой, прохладной, живительной водой. Раз в восемь дней на протяжении всей нашей долгой жизни мы выполняем интеллект-упражнение «Защити себя от информационного яда», включаем сверхчеловека, включаем сверхсознание и смотрим на себя, на свой мозг, на своё сознание сверху, оцениваем качество и полезность информации, которую потребляет наш мозг. Мы смотрим на источник информации сверху, смотрим на саму информацию и оцениваем её по следующим

параметрам: Она полезная или вредная? Она развивает или оболванивает нас? Она делает нас сильнее или слабее? Она светлая или тёмная? Она злая или добрая? Она из прошлого или из будущего? Когда мы оцениваем информацию используя три времени: прошлое, настоящее, будущее, нам важно помнить простой принцип: «строительные материалы для будущих побед надо брать из будущего».

Дорогой читатель, приведу ещё два аргумента, доказывающих необходимость и важность интеллект-упражнения «Защити себя от информационного яда».

1. За последнее время в мире количество создаваемой информации выросло в тысячи раз, и наш мозг не успевает перерабатывать, усваивать информацию. Если человек ест одну морковку в день, то, скорее всего, это полезно для организма, но если этот же человек ест каждый день ведро моркови, он может умереть. В современном мире огромные потоки информации буквально плющат мозги людей, переизбыток информации приводит людей к стрессу, депрессиям и неврозам. Приведу один интересный факт: Ещё сто лет назад люди за всю жизнь получали информации меньше, чем сегодня публикуется в одном выпуске газеты Time.

2. Сегодня корпорации, политики, секты, лидеры мнений охотятся за нашими мозгами и душами, их цель — занять в нашей голове, в нашем сознании, как можно больше места. Их цель — манипулировать нами. Их цель — заставить нас покупать ненужные товары и услуги, голосовать за них, за их партию. В современном мире наше сознание превратилось в объект охоты и завоевания.

Каждый восьмой день мы будем защищать свой мозг от разрушающей, негативной, бессмысленной информации, которая приходит от знакомых, соцсетей и других источников. Это очень тяжело, но это очень важно. Мы живём среди людей и полностью перекрыть всю негативную информацию не получится, но надо постараться максимально защитить себя и своих близких от информационного яда. Так вы улучшите качество жизни и повысите свою конкурентоспособность.

Раз в восемь дней мы даём два задания ученикам и себе.

ДВА ЗАДАНИЯ НА ДЕНЬ:

1. Контролируйте качество потребляемой информации и сразу отключайте источники негативной информации.

2. Не смотрите в ближайшие 24 часа никакие новости!

5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВРЕДНЫ НОВОСТИ

Новости вредят вашему здоровью. Они вызывают страх и агрессию, снижают ваши творческие возможности и способность к углублённому размышлению. Медиа каждый день кормят нас маленькими кусочками «тухлого информационного мяса», воруют наше время и забивают нашу голову ненужной информацией.

1. Новости наносят вред вашему здоровью. Новости — это информационный яд для вашего тела. Негативные истории меняют биохимию вашего организма так, словно эти несчастья происходят с вами.

Когда вы смотрите новости про автокатастрофу, ваш мозг представляет как будто вы попали в аварию, а ваше тело выделяет соответствующие этому несчастью гормоны: у вас нарушается пищеварение, разрушается иммунная система и падает уровень счастья.

2. Новости — это бесполезная трата времени. Сегодня глобальный переизбыток информации. А вот времени нам всегда не хватает. Новости — это помойка негативной, ненужной информации, а ваше время — бесценный, невозполнимый ресурс. Время, потраченное впустую, — это ваша жизнь, потраченная впустую. Нам только кажется, что просмотр новостей не занимает много времени. Давайте считать вместе: 15 минут утром, 15 минут в обед, 15 минут вечером, 15 минут перед сном и часа уже нет, а потеря одного часа в день — это потеря 15 суток в год. Перестаньте жить проблемами страны и мира. Страны живут тысячелетиями, а у вас одна жизнь и она бесценна, инвестируйте своё время в себя любимого и не позволяйте политикам, корпорациям, блогерам, медиа воровать ваше бесценное время. Ваше время — это ваша жизнь. Нет ничего на Земле дороже вашего времени.

3. Новости ухудшают ваше дивергентное, креативное, творческое мышление.

4. Новости действуют, как галлюциногенный наркотик. Новости вызывают в нас апатию и делают нас пассивными.

5. Новости позволяют СМИ нами манипулировать, через новости поработают наше сознание. Новости воруют нашу свободу. Новости наполняют наше сознание страхом, агрессией и неуверенностью в завтрашнем дне.

Быть свободным от информационного яда очень тяжело, но это того стоит! Когда меня спрашивают «А как же жить без новостей?», я с улыбкой отвечаю: «Если даже начнётся атомная война и тысячи ракет с ядерными головками поднимутся в воздух, пусть я узнаю об

этом на 20 минут позже других. Так у меня до моей смерти останутся ещё 20 минут счастливого, радостного времени. Да и чего переживать по поводу смерти, я же не переживал когда меня не было миллионы лет до моего рождения, так зачем же я буду переживать из-за того, что меня не будет ещё много миллионов лет».

Глава 12

Интеллект-упражнение «Сверхцель»

Прежде, чем рассказать вам, дорогой читатель, как и зачем выполнять упражнение сверхцель, я должен объяснить что такое сверхцель и зачем она нам нужна. Для нас, для Интеллект-тренеров, сверхцель (миссия) — через интеллектуальные-тренировки остановить уничтожение природы, спасти человечество от самоуничтожения. Прочитав нашу сверхцель, обычный человек скорее всего подумает: «У меня пока нет сил и времени спасти человечество, для меня важнее решить свои проблемы и задачи, отдать кредиты, построить дом, посадить дерево, воспитать детей, стать финансово свободным и успешным человеком, а только после этого я смогу спасти человечество от самоуничтожения». Но правда жизни заключается в том, что для того, чтобы вы быстрее заработали деньги, достигли финансовой свободы, гармонии и счастья вам необходима сверхцель. Разберём только три причины почему вам жизненно необходима сверхцель:

Первая — конкурентоспособность.

Вторая — сверхцель дает сверхмотивацию, сверхсилу, сверхэнергию.

Третья — сверхцель — это один из важнейших смыслов жизни.

А теперь разберем подробно каждую из трех причин.

Первое — конкурентоспособность. Каждое утро вы просыпаетесь и выходите на ринг судьбы. На этом ринге происходит ежедневное соревнование за лучшие дома, автомобили, лучшие курорты, лучшие больницы и лучшие университеты для своих детей и внуков. На этот ринг судьбы каждое утро выходит всё активное, честолюбивое человечество. Благодаря интернету расстояния больше нет. Просыпаясь с утра, вы конкурируете реально со всем

миром: с китайцами, евреями, французами, американцами, немцами, японцами, абсолютно со всем миром. Денег, красивых домов, находящихся в экологически чистых местах, на всех не хватает, поэтому одна из ваших задач — быть конкурентоспособней, умнее, энергичней, сильнее ваших конкурентов. Чтобы победить, вы должны использовать те педагогические приемы, упражнения методики, которые эффективнее тех, которые используют ваши конкуренты.

Сверхцель — это сильнейшее упражнение, которое есть только в Super Jump. Объясню, как оно работает. Мысленно поднимитесь на высоту полета лёгкого самолёта, посмотрите сверху вниз и вы увидите, что люди стали похожи на точки. У каждой точки есть свой вектор силы. Давайте представим эти векторы, как красные стрелочки. И если мотивация и уровень силы у людей одинаковый, то никто из них не может вырваться вперёд.

Вектор силы определяют наши цели. Все ваши конкуренты хотят денег, красивых домов, курортов и университетов для своих детей. Это прекрасно. Быть богатым — это прекрасно, замечательно, богатство — это финансовая свобода. Но все хотят одного и того же. Делаем вывод: практически у всех ваших конкурентов одинаковые цели, а цели являются источниками энергии. Чем больше у вас цель, тем больше у вас энергии, тем сильнее вектор силы.

Великий последний император Римской империи, философ Марк Аврелий сказал: «Человек стоит столько, сколько стоит дело, о котором он заботится». У всех практически одинаковые цели: дома, машины, деньги. Значит, стоимость у всех практически одинаковая.

Помимо важных, привычных целей возьмите на вооружение сверхцель. Объясните себе, внушите себе, что вы развиваетесь, растёте не только для того, чтобы заработать деньги и купить как можно больше товаров, но и для того, чтобы своим развитием спасти человечество от самоуничтожения, спасти будущее своих детей и внуков. Ваше сознание может возразить вам и сказать: «Да как я могу остановить уничтожение природы? Я же маленький винтик, маленькая шестерёнка в огромном механизме нашей цивилизации. Я просто песчинка на дороге истории». Это не так! Как говорил Махатма Ганди: «Хочешь улучшить мир — стань этим улучшением». Когда вы возьмёте на себя ответственность за будущее человечества, когда вы объявите себя дежурным по планете, когда вы напишите на своей стене желаний «я просыпаюсь для того, чтобы через интеллект-тренировки остановить уничтожение природы», в этот самый момент вы получите намного больше силы, энергии и конкурентных преимуществ, чем все ваши конкуренты. Это позволит вам быстрее заработать большие деньги, купить красивый дом, автомобиль и добиться финансовой свободы.

Помните, как Мохаммед Али каждый день себе повторял: «Я чемпион, я величайший, я самый великий». Чтобы обогнать своих конкурентов, вам выгодно помимо своих целей взять ещё сверхцель: «Я великий, я дежурный по планете, от моего развития зависит будущее нашей цивилизации».

Правда жизни заключается в том, что это не громкие слова и не самообман. Мы рождаемся гениальными, мы рождаемся по подобию Бога, но постиндустриальная система образования делает всё, чтобы мы стали маленькими, ничтожными личностями. Наше окружение, наши родители, средства массовой информации с самого детства внушают нам маленькие, фальшивые цели: «Твоя цель — окончить школу, твоя цель — окончить университет, твоя цель — заработать деньги, создать семью, построить дом, посадить дерево». Это важные, прекрасные цели, но для человека они маленькие, недостаточные.

Если представить иерархию целей, то получается что человек, созданный по подобию Бога, обладающий бесконечным потенциалом, ставит себя ниже денег, домов и автомобилей. А поставив себя ниже денег, человек становится рабом денег, уже деньги ему говорят с кем дружить, куда идти работать, на ком жениться. Абсолютно не важно, кем вы родились — музыкантом, дизайнером, финансистом, строителем, учёным, педагогом. Нужно понять один раз — нет никаких противоречий между достижением материального богатства и духовного богатства. Нет никаких противоречий между покупкой нового дома и спасением человечества от самоуничтожения. Наоборот, сверхцель добавляет вам конкурентоспособности. Когда вы поймете, осознаете, что сверхцель — это главный ключ к сокровищам Вселенной, сверхцель — это главный секрет успеха великих спортсменов, бизнесменов, учёных, политиков, художников и музыкантов, вы сразу станете на целую голову выше, чем ваши конкуренты.

Вторая причина важности сверхцели. Сверхцель — это сверхэнергия, сверхмотивация, сверхсила. Ваша цель — это не только яркий маяк в ночном, бушующем океане жизни. Ваша цель — это не только точные координаты, к которым вы ведете корабль своей судьбы. Ваша цель — это еще источник энергии. Чем больше ваша цель, тем больше вы получаете энергии. Посмотрите на жизненный путь Николы Теслы, он создал более полутора тысяч изобретений, патентов, которые опережали свое время. По словам очевидцев, у Николы Теслы была колоссальная энергия, сила духа. Откуда он брал эту энергию? Конечно, не из обычных целей: накопить денег, купить дом и машину, отдать кредиты. Никола Тесла мечтал сделать мир лучше, добрей и светлей. Именно сверхцель давала Николе Тесле колоссальное количество энергии, преимущество над конкурентами и позволила ему оставить яркий след в истории. Задайте себе вопрос: откуда брал силы Мартин Лютер Кинг, Теодор Рузвельт,

Мохаммед Али, Луи Армстронг, Авраам Линкольн? Все эти гиганты, исторические герои, были мотивированы не деньгами, не покупкой новых товаров. Каждый из них мечтал сделать мир лучше, каждым героем двигало желание помочь людям, оставить след в истории, ими двигала сверхцель. Совершенно очевидно, что чем больше цель, тем больше вы получаете энергии. Цель, сама по себе, является главным источником энергии в жизни.

Приведу один пример из медицины. Пожилая женщина умирала в реанимации, врачи понимали, что ей осталось жить несколько часов. Но вдруг она узнаёт, что её сын и сноха погибли в автокатастрофе. У неё осталось 2 маленьких внука, у которых кроме неё на земле больше никого не было. Врачи были потрясены. Умиравшая, пожилая женщина встала с кровати, энергичной походкой вышла из больницы и поехала воспитывать своих внуков, она прожила еще 15 лет. Задайте, дорогой читатель, себе вопрос: почему произошло это чудо? Правильно, у неё появилась сверхцель — воспитать, вырастить своих внуков. Если бы у неё была цель как у всех — заработать перед смертью больше денег или купить новый автомобиль, эти цели не дали бы ей столько энергии и сил. Сверхцель повышает в разы вашу конкурентоспособность.

Третья причина важности сверхцели — это иметь важнейший смысл жизни, найти свой главный смысл жизни. Как сказал Эйнштейн: «Жизнь для себя не имеет никакого смысла». Как сказал Сократ: «Познай себя и ты познаешь Вселенную и Бога». Многие люди страдают депрессией, апатией, неврозами, алкоголизмом, наркоманией только потому, что у них нет смысла жизни. Когда мы рождаемся, растём, на протяжении жизни в каждый период у нас появляются разные смыслы жизни. Когда мы были совсем крохотными, для нас смысл жизни сводился к теплу и ласке маминых рук, пососать грудь мамы, поесть, согреться, получить как можно больше поцелуев и ласки. Затем мы росли и вместе с нашим взрослением у нас появлялись новые цели: интересные игрушки, друзья. Когда происходило половое созревание, у нас появлялись совершенно другие цели. Когда рождались дети, у нас появлялись новые цели: воспитать детей, заботиться о них. Всю нашу жизнь появлялись новые цели. Но когда мы выросли, наше окружение, родители, бесконечные потоки рекламы нам внушили фальшивые цели. Серое, безликое общество нам внушило, что наши цели — это деньги, автомобили, дома. Ещё раз хочу подчеркнуть, дорогой читатель, быть богатым — это прекрасно, это финансовая свобода, но это не может быть целью, смыслом жизни. Жизнь только ради денег, домов и машин очень скучная, примитивная. Именно такая жизнь порождает депрессию, неврозы, психозы, апатию. Великий ученый Виктор Франкл посвятил свою жизнь изучению истинных причин алкоголизма, депрессии, наркомании. Вот результат его научных исследований: 87% людей спиваются, не потому, что они не знают, что это вредно, алкоголики о вреде алкоголя знают намного больше, чем те люди, которые его не

пьют, они спиваются только потому, что у них нету смысла жизни. 95% людей становятся наркоманами только потому, что у них нет смысла жизни. 85% болеют депрессией, субдепрессией, невротами, психозами только потому, что у них нету смысла жизни. Как говорил Эйнштейн: «Жизнь для себя не имеет никакого смысла».

Упражнение «Сверхцель» является сильнейшим педагогическим приёмом в нашей взрослой педагогике Super Jump. Если посмотреть, на что тратят сегодня время, деньги и усилия самые разные коучи, преподаватели, мастера, гуру, учителя, то в большинстве своём они учат людей как экономить время, как проводить переговоры, как быть успешным, как обогнать своих конкурентов. Если посмотреть название тренингов, семинаров и мастер-классов, то 95% их рассказывают, как сделать что-то. Но намного важнее понять, куда мы идём, зачем мы живем, в чём смысл жизни. Упражнение «Сверхцель» помогает нашим ученикам, которых мы называем «победители», найти свой смысл жизни, понять своё предназначение, свою миссию на земле. Как говорил Сократ: «Познай себя и ты познаешь Вселенную и Бога».

Как выполнять упражнение «Сверхцель»

Раз в восемь дней Интеллект-тренеры и ученики концентрируют своё внимание, включают сверхчеловека, наблюдают за собой сверху и задают себе важнейшие вопросы: «В чём моя миссия? В чём смысл моей жизни? Что останется после меня? Какой след я оставлю в истории?». Каждый Интеллект-тренер и ученик размышляет над важностью нашей общей сверхцели — через интеллект-тренировки остановить уничтожение природы, остановить уничтожение будущего наших детей и внуков. Наша общая, добрая, самая важная сверхцель на земле объединяет людей, живущих в разных странах, с разным цветом кожи, говорящих на разных языках, верящих в разных богов. Спасти наш общий дом от уничтожения, что может быть благороднее и важнее денег, домов, автомобилей и других товаров?

Наша сверхцель — через интеллект-тренировки спасти наш единственный дом — даёт нам колоссальное количество сверхэнергии, сверхуверенности, сверхсилы. Без нашей сверхцели человек остаётся маленьким, сереньким, безликим. Не потому, что он таким родился, а потому что его воспитали маленькие, серенькие учителя, у которых не было сверхцели. Пока человек на своём знамени не напишет сверхцель, он проживает жизнь впустую. Но как только человек осознаёт, принимает всем сердцем сверхцель, в этот момент рождается настоящая большая, новая, яркая, гениальная, любящая, сильная личность.

98% людей на земле рождаются гениальными, но, к сожалению, в мире не осталось честных, ровных зеркал, в которых молодой человек увидел бы свой истинный масштаб,

свои сверхспособности, свою сверхсилу. Все ровные и честные зеркала были разбиты. Сегодня на земле остались мастера, которые могут изготавливать только кривые зеркала, в которых человек видит себя маленьким, слабеньким и ничтожным. Представьте себе, дорогой читатель, гигант, великан, богатырь с бесконечным потенциалом подходит к кривому зеркалу и видит себя маленьким, слабеньким ничтожеством. Так вот сверхцель — это ровное, большое зеркало, в котором отображается истинный масштаб личности человека.

Мне нравится одна древняя легенда, которая очень точно отображает идею честных, ровных зеркал. Однажды львица потеряла львёнка. Маленький львёнок прибил к стаду баранов. Он вместе с ними рос, убегал, боялся. Он научился блеять, научился трястись от страха. Но со временем он превратился в большого, молодого, сильного льва. Однажды старый лев увидел странную картину: большой, сильный, молодой лев, поджав хвост, убегает вместе со стадом баранов. Догнав молодого льва, старый лев пристыдил его: «Как ты смеешь позорить наш королевский род и блеять как баран? А ну-ка рычи!», но в ответ молодой лев ещё больше затрясся от страха и еще громче заблеял. Старый лев разозлился, зарычал и закричал на молодого льва: «Рычи, иначе я тебя разорву!». Но в ответ раздался тот же звук бараньего блеяния. Тогда старый лев привел молодого льва на берег чистого, спокойного озера. Озеро было ровным зеркалом. И когда молодой лев увидел свое отражение в воде, в этот момент раздался рык молодого короля зверей. Сверхцель — это ровное, чистое озеро, в котором вы, дорогой читатель, увидите короля, королеву.

Только сверхцель позволит вам в полной мере раскрыть свой гений, потенциал. В каждом из нас от рождения живёт великий, большой гигант, сверхсилач, сверхгений. Но если у человека нет сверхцели, то этот великан всю жизнь проспит в нашем теле и не проснётся. По данным ООН, 76% взрослого населения планеты потеряли смысл жизни, потеряли точки опоры. Мы, Интеллект-тренеры, делаем всё от нас зависящее, чтобы вернуть этим людям их потерянные смыслы жизни и упражнение сверхцель — это самый эффективный педагогический приём для того, чтобы ученики нашли сами себя. Как говорил Лао-Цзы: «Кто победил другого, тот силен, кто победил себя — стократ сильнее».

Глава 13

Super Jump — хороший помощник в борьбе с депрессией и потерей смысла жизни

Депрессия стала настоящей чумой 21 века. В развитых странах каждый пятый человек болеет в той или другой степени депрессией. Самое страшное то, что количество болеющих депрессией людей растёт каждый год. Огромными темпами растет потребление антидепрессантов.

Мы, Интеллект-тренеры, не занимаемся лечением депрессии и других психических заболеваний, это компетенция только дипломированных врачей и специалистов, мы только помогаем людям развивать в себе позитивную энергию, позитивную ментальность, мы помогаем людям развивать в себе оптимизм, уверенность, энтузиазм.

Когда мы с Петром Силкиным создавали Super Jump, наша главная цель была через интеллектуальные тренировки остановить уничтожение природы, спасти будущее наших детей и внуков. Но в процессе испытаний и использования Super Jump мы сделали случайное открытие. Помните ту историю, когда ученые искали лекарство от болезни, но вдруг обнаружили, что синтезированный препарат «Виагра» поднимает потенцию? Создавая зарядное устройство позитивной энергии для взрослых людей на каждый день, мы тоже обнаружили побочный эффект, который помогает людям избавиться от депрессии. «Побочный» эффект нас ошаршил. На практике выяснилось, что когда взрослые люди начинают развиваться по системе Super Jump, сам процесс развития и является ещё одним дополнительным сильнейшим источником, «генератором» позитивной, светлой энергии. Мы, естественно, осознаём, что одной позитивной энергии для избавления от депрессии и апатии недостаточно. Я ученик Виктора Франкла, исследования моего учителя доказывают, что одной из важнейших причин депрессии является потеря смысла жизни. В процессе интеллект-тренировок Super Jump возвращает ученику, как минимум, три важнейших смысла жизни.

Первый — быть счастливым самому и щедро делиться счастьем со всем миром. Как мы уже знаем счастье— это не цель, а такое же качество, как и память, интеллект, сила воли. И счастье можно легко развивать, намного легче, чем вы думаете. В Super Jump мы рассматриваем человека, как генератор счастья и позитивной энергии. Пять из восьми упражнений Super Jump напрямую или косвенно развивают уровень счастья, радости и позитивной энергии. Наша стратегия Super Jump заключается в следующем: мы не боремся с

негативом, мы стараемся его как можно меньше замечать. Чтобы проще было понять нашу стратегию, представьте себе тёмную комнату, в которую страшно войти. Но стоит вам включить электрическую лампочку, как тьма убегает из комнаты со скоростью 350 000 километров в секунду. Давайте мы представим наше сознание, как огромный дворец и представим, что в этом дворце живут одновременно негативные эмоции, мысли и чувства, а также позитивные, светлые, добрые мысли и чувства, представим, что этот огромный дворец, размером со Вселенную — наш внутренний мир. Именно он является главным полем сражения между светом и тьмой. Давайте представим негативные мысли и чувства как чёрных, холодных, скользких злодеев, пахнущих тухлым мясом. Вы хозяин своего дворца и вы видите в нём чёрную армию, состоящую из ненависти, злости, обиды, садизма, разочарования, неблагодарности, жестокости. Также в вашем внутреннем, величайшем дворце находится светлая армия— это прекрасные великаны размером с бесконечность, это прекрасные светлые воины высотой с Вселенную: любовь, счастье, благодарность, радость, успех, дружба, уважение, сила духа, гениальность, позитивная ментальность.

До Super Jump обычно человеку предлагали возглавить ту или другую армию. Такой подход демонстрирует древняя пословица: «В тебе есть два волка: добрый и злой. Какого ты кормишь, тем ты и станешь».

Так вот, наша стратегия Super Jump принципиально другая. Мы делаем всё возможное, чтобы не замечать чёрные мысли, чувства и эмоции. Мы знаем третий закон физики: «Сила действия равна противодействию». Чем больше вы будете бороться с ненавистью, обидами, злостью и другой чёрной нечистью, тем они больше места будут занимать в вашем воображении, в ваших мыслях. Чем больше вы будете с ними сражаться, тем сильнее они будут становиться. Чем больше вы будете уделять им времени, тем больше пространства в вашем внутреннем дворце завоюет эта чёрная нечисть. Наш подход принципиально другой, мы делаем всё, чтобы наполнять наш внутренний дворец светом, радостью, любовью и делаем всё, чтобы как можно меньше уделять внимания чёрным, вонючим мыслям, чувствам и эмоциям. Очень точно по этому поводу высказалась Анна Элеонора Рузвельт: «Вместо того, чтобы всю жизнь проклинать темноту, лучше один раз зажечь свечу».

Наш подход в Super Jump заключается в следующем: у человека есть право выбора, в одно и то же время вы не можете смотреть два ролика в YouTube. Давайте представим, один ролик показывает страшные, негативные, ужасные, чёрные сцены из жизни людей, а второй ролик, наоборот, показывает силу знаний, доброты, любви. И у вас есть выбор, пожалуй, один из самых главных выборов, какой ролик включить. Если вы включаете чёрный ролик, то ваше сознание, душа наполняется жестокостью, злостью, ненавистью, страхами, обидой.

Если вы включаете сильный, позитивный, светлый ролик, то вы наполняете свой внутренний мир счастьем, любовью, радостью, величием, развитием и ростом. Чем больше вы времени будете смотреть чёрный ролик, тем больше вы сами себя будете погружать в депрессию, тоску и печаль. Чем больше вы будете смотреть светлых, весёлых, жизнерадостных, позитивных, жизнеутверждающих роликов, тем большим светом, счастьем, радостью, оптимизмом, энергией вы будете наполнять свой внутренний мир.

Второй смысл жизни— развитие. Один из главных законов вселенной— развитие, стремление к свету, к совершенствованию, так устроена человеческая психика. Если мы тренируем память, она у нас развивается, если не тренируем, она угасает. Если мы тренируем силу духа, она растёт, становится сильнее, если, наоборот, мы поддаемся развращающему, растлевающему образу жизни, наша сила духа исчезает, уменьшается. Наша метафизическая вселенная устроена очень просто. Если мы развиваем счастье, мы становимся счастливыми, не развиваем счастье, серая, скучная реальность превращает нашу жизнь в «день сурка», мы деградируем и постепенно, незаметно тоска и печаль превращают нашу жизнь в сплошную депрессию, разочарование и боль.

У каждого из нас есть важный выбор: трудиться, выполнять интеллект-упражнения и подниматься по спиральной, надёжной, светлой лестнице вверх или ничего не делать. А если мы ничего не делаем, то мы потихоньку, незаметно деградируем, мы становимся глупее, слабее, негативней, мы постепенно превращаемся в овоща, в растение. Сила Super Jump заключается в том, что мы создаем развивающую среду. При ежедневной поддержке Интеллект-тренера наш ученик, выполняя мощные, простые восемь упражнений, сам развивает в себе энергию, позитивную ментальность, жизнерадостность и счастье.

Истинное счастье невозможно без ежедневного интеллектуального, энергетического, эмоционального развития. Можно позволить себе пару дней расслабиться, по каким-то причинам перестать выполнять интеллект-упражнения, но лучше этого не делать. Посмотрите на свой мобильный телефон и задайте себе простой вопрос: если я каждый день не буду его заряжать, во что он превратится? Правильно, из полезного девайса, он превратится в бессмысленный кусок стекла, пластмассы, металла. Без зарядки наш мобильный телефон превращается в барахло, которым даже нельзя забить гвоздь. Это происходит и с человеком, если каждый день не заряжать аккумуляторы, каждый день не выполнять интеллект-упражнения, то мы впадаем в тоску, печаль и депрессию.

Третий, важнейший смысл жизни — сверхцель: через интеллект-тренировки остановить уничтожение природы и спасти человечество от самоуничтожения. Только в нашей

развивающей взрослого человека системе Super Jump есть такой мощнейший педагогический прием, как сверхцель. Одной из причин депрессии, пожалуй, самой распространенной, является то, что людям внушили фальшивые ценности. По сути, из человека, созданного по подобию Бога, при помощи индустриализации, рекламных кампаний и дурных примеров, в людях убили талант, гений, величие и превратили их в человека покупающего. А когда человек думает, что смысл его жизни в том чтобы копить деньги и покупать как можно больше товаров, он с большой долей вероятности заболит депрессией, и вот почему. Каждый рабочий день мы ходим на работу, не важно работает человек на себя или на корпорацию или государство. Мы берём своё время и обмениваем его на деньги, затем на эти деньги мы покупаем товары, которые очень быстро выходят из моды и мы их выбрасываем на свалку. Наша душа, суперсознание плачет, потому что понимает, что мы работаем на свалку. Пришел на работу, отдал своё бесценное время, получил деньги, купил товар, выкинул его на свалку и так всю жизнь. 87% причин заболевания депрессией связано с тем, что человек живет не своей жизнью, он сам этого не понимает, но его суперсознание, душа страдает, плачет и мучается. Потому что копить деньги и покупать товары не может быть смыслом жизни.

Наверное, сейчас я напишу глупость, не судите меня, пожалуйста, строго. Я хочу поделиться своим взглядом на причину депрессии только с одной целью— может быть, мои новые идеи помогут кому-то посмотреть на свою жизнь по-новому и это даст ему дополнительный шанс избавиться от депрессии. Я считаю, что депрессия не болезнь, а сигнальная система души. Поясню, что я имею ввиду. На коже у человека очень много рецепторов. Если мы повреждаем кожу, то чувствуем острую боль. Давайте представим себе повара, который в процессе приготовления пищи постоянно испытывает боль от ожогов, порезов и других травм. Он решил избавиться себя от физической боли и стал принимать такие таблетки, которые полностью отключили ощущения боли от травмирования кожи. И вот наш повар подошел к огромной кастрюле, в ней налита вода, а на дне этой кастрюли лежит чайная ложка. Повар решил достать эту ложку из кастрюли. Он опустил руку в кастрюлю, и так как таблетки отключили болевые рецепторы, он не чувствует того, что в кастрюле налит кипяток и рука его в прямом смысле варится, как кусок мяса. Он долго не может вытащить со дна кастрюли чайную ложку, но он не чувствует боли, так как он принял таблетки. Когда повар осознал, что в кастрюле кипяток, было уже поздно, он потерял руку. Кипяток уничтожил его сухожилия и мышцы.

На этом примере я хочу показать, что наши душевные боли часто являются сигнальными системами. Душа, суперсознание кричит нам, что мы живём не своей жизнью, что мы занимаемся не своим делом, но вместо того, чтобы проанализировать, понять причины депрессии, мы начинаем принимать таблетки и отключаем сигнальную систему. Проходит

время и таблетки на нас уже не действуют, мы лежим в кровати, нам не хочется идти на работу, нам не хочется вставать. Мы приходим к доктору, а доктор говорит: «У тебя болезнь — депрессия. У меня есть ещё более сильные таблетки». Мы начинаем принимать ещё более сильные таблетки. Их хватает на какое-то время, но душа и суперсознание всё равно продолжают плакать, кричать, призывать нас найти свой путь в жизни, найти свою миссию, найти своё предназначение. Конечно, я отдаю себе отчёт, что каждое заболевание депрессии имеет свои причины. Необязательно это потеря смысла жизни. Необязательно депрессия возникает только потому, что человек не нашёл своё предназначение, только потому что он живёт не своей жизнью, ходит не на свою работу и занимается не тем, чем должен. Причин депрессии огромное множество. Это могут быть причины физические, физиологические, макроэкономические, финансовые, социальные. Скорее всего, депрессию вызывает комплекс каких-то причин.

Я много раз видел, как обычный человек, уставший от жизни, болеющий депрессией приходит в Super Jump за дополнительной позитивной энергией, шаг за шагом начинает расти и развиваться, у него начинает появляться энергия, затем он учится управлять своими мыслями, чувствами, энергией и моделью поведения. У него с каждым месяцем появляется ещё больше энергии и вот он уже держит в своих руках пульт управления своим настроением, энергией и мыслями. Он свободен! Дорогой читатель, мысленно представьте себя на месте человека, у которого в руке джойстик управления эмоциями, чувствами и энергией. На этом пульте две кнопки: чёрная и белая. Нажимаете чёрную — включаете злость, обиду, ненависть, усталость, нажимаете белую кнопку — включаете радость, любовь, счастье, позитивную энергию. Выбор за вами...

Глава 14

Человечеству как воздух нужны сто миллионов Интеллект-тренеров

Впервые за всю историю человечества самые обычные люди: рабочие, дизайнеры, врачи, пенсионеры, студенты, бывшие военные, предприниматели поставили перед собой самую грандиозную цель за всю историю человечества — через интеллект-тренировки остановить

уничтожение природы, спасти человечество от самоуничтожения. Для решения этой задачи нам необходимо за три-четыре года обучить профессии Интеллект-тренер сто миллионов хороших человек. Для этого мы будем использовать две силы, силу знаний и силу денег. Вся моя книга посвящена силе знаний, взрослой педагогике, новой системе развития личности Super Jump и первой в мире профессии Интеллект-тренер.

Эту главу я посвящаю большим деньгам. Для выполнения этой самой важной исторической задачи нам необходимо за короткое время заработать сотни миллиардов долларов. Дорогой мой читатель, судите сами, если взрослые педагоги будут зарабатывать унизительно мало, как педагоги воспитывающие детей и подростков, для создания ста миллионов Интеллект-тренеров у нас уйдёт 50-70 лет, а у человечества нет столько времени. Вся наша цивилизация может себя уничтожить уже через 15 лет. Мы, первые Интеллект-тренеры, обязаны всего за три-четыре года создать, обучить профессии сто миллионов Интеллект-тренеров.

Чтобы вдохновить как можно больше хороших людей обучаться взрослой педагогике, профессия Интеллект-тренер должна стать самой высокооплачиваемой, лучшие Интеллект-тренеры просто обязаны стать миллиардерами. Речь не идет о нашей жадности или алчности, каждый Интеллект-тренер знает, 100 раз в день не поешь, 100 костюмов не наденешь и на 100 машинах не поедешь, с собой в тот мир ничего не заберешишь. Но также мы понимаем, пока педагоги будут бедными, в эту профессию сложно привлечь 100 миллионов ярких, амбициозных, талантливых людей. Для того, чтобы за 3-4 года создать, обучить 100 миллионов Интеллект-тренеров, необходимо сделать эту профессию самой высокооплачиваемой и престижной в мире.

Сегодня, к сожалению, педагоги — одна из самых низкооплачиваемых профессий в мире. Задайте себе вопрос: за что отвечают педагоги? Они отвечают за будущее стран, они и только они отвечают за интеллектуальный и нравственный уровень развития человечества. Да простят меня все профессии, но педагоги важнее всех. Престижность, уровень уважения профессии можно поднять только многократным повышением оплаты труда, при таких зарплатах очень сложно привлечь в профессию талантливых, амбициозных людей. Наоборот, включается процесс обратной селекции. Мы создаем первых в мире профессионалов взрослой педагогике, нам проще добиться финансового успеха, потому что детскую педагогику, как правило, контролируют политики, а политики думают только о себе, о своей власти, о своем кармане. Исследование показало, что за последние 50 лет качество политиков и чиновников катастрофически упало. Слепые ведут к пропасти слепых, а «Титаник» с нашими детьми, внуками, любимыми каждый день опускается в холодную, страшную,

чёрную бездну смерти. Для нас, Интеллект-тренеров, на земле нет ничего дороже счастья, любви, доброты, знаний, уважения и благодарности. Но, чтобы спасти нашу цивилизацию от катастрофы, мы сейчас будем говорить о деньгах, точнее, о том, как мы будем использовать силу денег в достижении сверхцели.

Дорогой читатель, берите калькулятор, включайте логику и отправляемся в поход за очень большими деньгами. Начиная с Наполеона Хилла, все прогрессивные люди на земле знают главный секрет успеха: «Мысли— это чертежи нашего будущего», «Подумай прежде чем подумать», «Наши мысли— это семена из которых вырастает наше будущее», «Человек есть сумма мыслей», «Осторожно относись к своим мыслям, они сбываются». Мы, Интеллект-тренеры, не просто знаем главный закон успеха. Мы его применяем на сто процентов, мы мечтаем о великом, мы мечтаем только о большом. Мы даём себе отчёт и честно говорим своим ученикам — не все из вас достигнут своей цели, мы не можем гарантировать, что через 3-4 года на земле будет сто миллионов Интеллект-тренеров. Как говорил Мартин Лютер Кинг: «У меня есть мечта ...» Из смертных людей никто не знает будущего, но Бог дал нам возможность мечтать о большом, о добром и светлом.

Дальше я поделюсь с вами моей мечтой! У меня есть мечта — первые в мире Интеллект-тренеры, самые богатые люди в мире. Не воспринимайте приведённые в книге цифры как чью-то гарантию, как мои обязательства перед энтузиастами. У нас есть только одна гарантия — больше помогать людям, у нас есть только одно обязательство — помогать миллиардам хороших, трудолюбивых людей вырваться из матрицы невежества и злости! У нас есть мечта — через интеллект-тренировки остановить уничтожение природы и подарить нашим любимым детям, внукам чистую, цветущую, прекрасную землю!

ПОКАЖИ МНЕ ДЕНЬГИ

Как кричал герой фильма Jerry Maguire: «Покажи мне деньги, чувак!»

В нашей новой индустрии Super Jump показать большие деньги очень легко. Так легко, что даже школьник увидит, как он может стать миллиардером, делая доброе дело. Разложу объяснение на несколько простых шагов:

1 шаг: Нужно найти проблему, за решение которой люди заплатят нам большие деньги.

2 шаг: Такая проблема есть, она вокруг вас, вы просто не обращали на нее внимания:

Каждый второй житель планеты Земля сегодня живет с дефицитом энергии. Миллиарды людей просыпаются каждое утро уставшими, разбитыми, опустошенными. Современному

человеку нужно каждый день заряжать аккумуляторы, мы как мобильные телефоны, если у нас заканчивается энергия, мы становимся несчастными, неэффективными, бесполезными для самих себя.

3 шаг: Super Jump — это решение одной из важнейших проблем 21 века — отсутствие у миллиардов людей энергии. Super Jump — первое в своём роде сильнейшее зарядное устройство на земле.

4 шаг: Считаю честно заработанные большие деньги. Каждый месяц вы платите абонентскую плату за интернет, точно так же люди платят за ежедневный заряд своих аккумуляторов. Возьмём среднюю плату - 100 долларов в месяц. Мы с вами понимаем, покупая Super Jump, человек покупает не только энергию, а ещё новое качество жизни, поэтому 100 долларов в месяц — справедливая цена.

СЧИТАЕМ СВОИ ЧЕСТНО ЗАРАБОТАННЫЕ ТРИЛЛИОНЫ ДОЛЛАРОВ

На самом деле людей, живущих с дефицитом энергии, намного больше, чем 2 миллиарда человек. Для большей объективности мы будем делать расчет на 2 миллиарда человек. Два миллиарда человек мы умножаем на 100 долларов в месяц, получаем 200 миллиардов долларов в месяц или 2,4 триллиона долларов в год. Такой ежегодный оборот новой индустрии Super Jump. Добавим к этому доход от мерчендайзинга, продажи франшиз и IPO. Так как мы с вами первые, денег хватит на всех активных, трудолюбивых энтузиастов.

Наш «продукт» — это счастливый энергичный человек. Согласитесь, нет ничего более важного и дорогого, как энергичный, счастливый человек. Понимаю, мне могут справедливо возразить: «Вы не сможете забрать весь рынок». Это правда. Но для простоты подсчёта я не учитываю очень больше статьи доходов Интеллект-тренеров, такие как: мерчендайзинг, продажи франшиз, проведение событий и IPO.

ПЯТЬ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ПРЕИМУЩЕСТВ НОВОЙ ИНДУСТРИИ SUPER JUMP

1. Одно из наших важнейших стратегических преимуществ — мы создали не отдельный продукт, а мы создали новую индустрию. Мы создали новую профессию Интеллект-тренер + взрослую педагогику + сильнейшее зарядное устройство Super Jump.

2. У нас пока нет конкурентов, это даёт нам возможность развиваться с огромной скоростью.

3. У Super Jump нет границ, складов, таможни, нам не надо получать лицензии. Super

Jump — это бизнес 21 века с бесконечным потенциалом развития.

4. У нас уже есть фантастические, грандиозные результаты Super Jump. Каждый третий потребитель Super Jump через месяц уже сам мечтает стать Интеллект-тренером. Люди за первые дни занятия в Super Jump получают колоссальное количество позитивной энергии успеха и этот результат является самой лучшей рекламой, самым лучшим драйвером продвижения Super Jump.

5. Возможность заработать очень большие деньги. Наши расчеты показывают, что за ближайшие 3-4 года 50 самых активных, талантливых Интеллект-тренеров станут долларовыми миллиардерами, а сотни тысяч Интеллект-тренеров — долларовыми миллионерами. Умные люди мечтают делать доброе дело и при этом быть финансово свободными.

Я надеюсь, прочитав о преимуществах, о многотриллионном потенциале Super Jump, вы видите то же, что вижу я — сама Вселенная, сама счастливая судьба помогают Интеллект-тренерам спасти человечество от самоуничтожения! Что ещё очень важно: мир спасут простые хорошие люди с храбрыми сердцами: инженеры, врачи, студенты, программисты, предприниматели, пенсионеры. Сегодня у современных элит в сердцах осталось очень мало доброты, человечности и любви. Миру просто необходимы миллиардеры, миллионеры с добрыми, светлыми сердцами. Сегодняшние лидеры мнений ведут человечество к пропасти. Это факт, против которого не поспоришь.

Миру нужны новые светлые герои, просветители. Как говорил Ганди: «Хочешь улучшить мир, стань этим улучшением». Мы, Интеллект-тренеры, каждый день знаниями улучшаем себя и наших учеников. Мы счастливики! Что может быть прекраснее, просыпаться утром и спасти планету?! Большая удача — просыпаться дежурным по планете.

КАК МЫ ЗА 3 ГОДА ПОДГОТОВИМ СТО МИЛЛИОНОВ ИНТЕЛЛЕКТ-ТРЕНЕРОВ

Большие деньги помогут нам достичь поставленную цель — 100 миллионов Интеллект-тренеров за ближайшие 3-4 года. Но, чтобы заставить силу денег работать на развитие и спасение человечества, мы должны осознать — до сегодняшнего дня сила денег наоборот побеждала силу знаний.

Чтобы понять, как можно заставить силу денег работать на спасение будущего человечества, мы с вами вернемся на 570 лет назад и вместе проследим, как до Super Jump сила денег четыре раза побеждала силу знаний. Мы посмотрим, как научно-технические

открытия не смогли стать инструментом просвещения больших масс людей, а наоборот превратились в технологию оболванивания. Поняв причины, мы сможем выработать новую стратегию и заставить силу денег работать на просвещение человечества, а не на оболванивание.

Давайте вместе мысленно сядем на соседнюю планету и с высоты тысяч километров внимательно рассмотрим исторические процессы. Тысячи лет знания передавались через книги, в то время не было интернета, радио, телевидения. Книги переписывались вручную и стоили очень дорого, одна книга стоила как целое состояние. При такой стоимости книги были недоступны широким массам.

Но вот в 1448 году Гутенберг придумал печатный станок. И казалось, что наступила на Земле эра просвещения. Книги стали дешевле, и наивные идеалисты мечтали о том, что человечество скоро поднимется на другой интеллектуальный и моральный уровень развития. Но произошло совершенно обратное, оказалось, что среди потребителей книг большую часть составляют необразованные домохозяйки. Вместо развивающих, познавательных книг массовыми тиражами стали печатать дешевые, оболванивающие, пустые, глупые романы. Сила денег одержала свою первую победу над силой знаний.

Гениальный Маркони изобрел радио и опять наивные идеалисты мечтали о том, что один умный философ, ученый, преподаватель по радио может делиться своей мудростью, знаниями со всей Америкой, с миллионами жителей своей страны. Но, к сожалению, второй раз сила денег одержала победу над силой знаний. Домохозяйки, необразованные, простые люди требовали от радиостанций всё больше мыльных опер, всё больше дешёвых отупляющих историй и радиопередач. Продавцы стирального порошка и мыла заказывали рекламу у тех радиопередач, которые слушали домохозяйки. За эту рекламу они платили огромные деньги. А умные передачи никто не хотел спонсировать, потому что их аудитория была очень маленькая.

Владимир Зворыкин в Америке изобретает телевидение. И вновь наивные педагоги мечтают о том, что один гениальный, харизматичный преподаватель математики или физики может делиться своими знаниями со всей Америкой. И действительно, с точки зрения здравого смысла, что сложного в том, чтобы поставить камеру, свет, доску, выбрать самого яркого, талантливого преподавателя и просвещать сразу миллионы американцев, но не тут-то было. Власть над телевидением снова взяли домохозяйки и покупатели. И так как их интеллектуальный уровень был невысок, они требовали мыльные оперы, глупые, оболванивающие телевизионные передачи. И как в предыдущих случаях развивающие,

просветительские программы просто умерли. В третий раз сила денег одержала победу над силой знаний.

О чудо! На земле появился интернет. И казалось бы, вот сейчас наступит золотой век знаний, развития человечества, вот прямо сейчас, благодаря интернету, человечество интеллектуально и нравственно поднимется на новый уровень развития, останутся войны, остановится уничтожение природы, наступит век мира, созидания, развития, и процветания. Действительно, первое время, пока интернет был дорогим и недоступным для домохозяек, это была очень интересная и интеллектуально развивающая среда. Первыми пользователями интернета были учёные, программисты, предприниматели, но уже тогда самые умные из них писали: «Друзья, наслаждайтесь нашим развивающим пространством. Как только интернет станет доступен домохозяйкам, начнется то, что мы видим в телевидении, в радио, книгопечатании». Так и произошло, сила денег уже в интернете одержала свою победу.

Если вы развиваете, ведёте умный, образовательный канал, то у вас будет очень мало подписчиков, естественно, вы не сможете на нём зарабатывать. Но если контент бессмысленный, развлекающий, в котором очень много глупости, грязи, скандалов, всего того, что оболванивает людей, его будут смотреть миллионы домохозяек, миллионы людей.

Если быть откровенным, я также как и большинство наивных идеалистов считал, с рождением интернета в мире наступит эра созидания, мира, демократии, свободы, эра развития человечества. Я искренне верил, что интернет принесёт человечеству золотую эру знаний, счастья и процветания. Но это не произошло. Потому что сила денег побеждала силу знаний. Мы в продвижении Super Jump заставили силу больших денег работать на развитие всего человечества. Давайте вместе посмотрим как.

ВОСЬМОЕ ЧУДО СВЕТА

В развитии нашей самой дружной международной семьи Интеллект-тренеров нам поможет сложный процент. Как говорил Эйнштейн: «Сложный процент — восьмое чудо света». Я лично на практике не раз успешно использовал эффект сложного процента. Все гениальное просто, гениальность и простота — две сестры, которые всегда держат друг друга за руку. Как говорил гениальный финансист, мой любимый Уоррен Баффет: «Страсть все усложнять представляется извращённой чертой человеческого характера»,

Наш принцип — всё упрощать. В нашей новой многомиллиардной индустрии Super Jump мы не используем поддержку государств, нам не нужно строить дорогие университеты и учебные заведения. Задача каждого амбициозного Интеллект-тренера простая и выполняемая

— нужно, как можно быстрее обучить 10 Интеллект-тренеров и замотивировать их сделать тоже самое.

Понимая, что у каждого Интеллект-тренера разные природные данные, кто-то это выполняет очень быстро, например, мой друг, Интеллект-тренер пятого ранга Олег Рыжков за первый месяц обучил 15 Интеллект-тренеров. А кто-то только одного. Но как показала скорость развития новой индустрии Super Jump — эта задача вполне выполнима для энтузиаста, обладающего средними способностями.

СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕНТ НА СЛУЖБЕ ДОБРА

Технология создания стомиллионной команды Интеллект-тренеров простая и надёжная. Каждый Интеллект-тренер обучает профессии Интеллект-тренера всего по 10 человек. Они делают тоже самое. Через восемь поколений на Земле сто миллионов Интеллект-тренеров спасают человечество от самоуничтожения.

Процесс спасения будущего наших детей и внуков набирает обороты. Нас сегодня уже больше ста Интеллект-тренеров. Нам нужно создать ещё шесть поколений, и мир уже не будет прежним. В цифрах это выглядит так:

100 - 1000 - 10 000 - 100 000 - 1 000 000 - 10 000 000 - 100 000 000 Интеллект-тренеров. Надо учитывать силу денег, всего через два поколения нас будет 10 000 Интеллект-тренеров, а это значит, у первых в мире интеллектуальных героев будут большие доходы, а как мы знаем, заработанные полезным трудом большие деньги — это лучшая реклама, и у самих Интеллект-тренеров появляются деньги на рекламу и продвижение новой профессии Интеллект-тренер. А когда первый Интеллект-тренер заработает свой первый миллиард долларов, миллионы умных, хороших людей захотят стать Интеллект-тренерами. Тогда скорость развития команды возрастёт ещё больше. Пессимист скажет, это невозможно, а реальная скорость роста нашей команды уже доказала, это реально.

Дорогой читатель, я не буду утомлять вас рассказами, как мы будем получать доход с мерчендайзинга, продажи франшиз и IPO. Цель этой главы — не бизнес-презентация новой индустрии, а показать вам бесконечные возможности, которые открывает перед нами, во-первых, время перемен, как сказано в одной великой книге «и последние будут первыми и первые будут последними». Во-вторых, делая самое доброе дело, можно стать долларовым миллиардером. Понятно, что Интеллект-тренеры свои миллиарды потратят на спасение погибающей природы. В третьих, сегодня перед простыми людьми из разных стран без стартового капитала, специальных бизнес-знаний, но зажженными энтузиазмом и желанием

спасти мир открывается возможность стать долларовыми миллионерами и даже миллиардерами.

Я давно живу, многое видел и понимаю, что большие возможности Super Jump в первое время увидит в лучшем случае один из тысячи счастливицов. Но очень скоро Интеллект-тренеры будут зарабатывать свои первые судьбой данные, законные миллионы долларов, к ним выстроятся длинные очереди из желающих получить новую профессию Интеллект-тренер и поучаствовать в делении трёх триллионов честного пирога. Умные люди понимают, быть первым в самой быстро растущей индустрии Super Jump — это большая удача, потому что первые в спорте, искусстве, бизнесе всегда получают золото, уважение и славу.

Глава 15

Как конкретно Super Jump спасет человечество от самоуничтожения?

Очень важно, чтобы как можно больше людей задали себе вопросы: «Как спасти нашу экосистему?», «Что я могу сделать для спасения будущего моих детей и внуков?», «Что останется после того, как я уйду из этого мира?», «В чём смысл моей жизни и смерти?».

Сейчас наступило время поговорить о самом главном, о том, как мы, Интеллект-тренеры, конкретно, по шагам спасаем наш единственный дом. В этой главе я подробно расскажу вам, как Super Jump спасёт человечество от самоуничтожения. Я специально некоторые примеры привожу дважды, моя цель — ещё раз привлечь ваше внимание к важнейшим историческим фактам и событиям. Цель моей книги — не развлечь читателя, а разбудить. Моя книга Super Jump — это ревуший будильник, который издаёт повторяющиеся тревожные звуки: «просыпайся - просыпайся - просыпайся, мы приближаемся к страшной пропасти». Проснись, дорогой мой человек, проснись, твои дети и внуки в смертельной опасности.

Для простоты восприятия эту главу я разделил на три части: ПРИЧИНЫ - СЛЕДСТВИЯ - РЕШЕНИЕ. Рассмотрим план спасения будущего наших детей и внуков Super Jump по шагам.

ПРИЧИНА

Главную причину уничтожения нашего единственного дома, самоуничтожения человечества назвал мой учитель Сократ: «В мире есть только одно зло — это невежество и одно благо — знания.» Давайте вместе разберём, что такое НЕВЕЖЕСТВО? Невежество - это сознание (ум) человека, не понимающее? к чему завтра приведут его сегодняшние действия. Яркий пример невежества — это наркоман. Он принимает наркотики, не осознавая, что эти действия его завтра убьют.

Давайте представим человека, сидящего на высокой ветке дерева и рубящего основание этой ветки. Для наблюдателя со стороны такой человек невежественен, он не осознает, что творит. Точно так же человечество сидит на большой ветке «экосистема» и рубит её каждый день. Человечество как будто находится в страшном наркотическом опьянении, каждый день уничтожает единственный дом и не понимает, что уже через 15 лет детям и внукам негде будет жить. Человечество сегодня похоже на обезумевшего наркомана, убивающего своих детей и внуков.

Как массовое безумие захватило Землю? Превращение человека разумного в человека «покупающего зомби» началось примерно сто лет назад. В то время люди ещё не были рабами покупок. Сто лет назад землю населяли другие люди. Когда же и почему мы слетели с катушек?

Окончательное, тотальное самоуничтожение нашей цивилизации началось в тот самый момент, когда автопроизводители выпустили так много машин, что покупатели перестали их покупать. Тогда люди думали так: «Автомобиль — хорошее средство передвижения и он у меня есть, он ездит, зачем мне покупать другой автомобиль? Зачем мне тратить деньги? Почему я должен выбрасывать то, что хорошо работает?» Но автогиганты думали совершенно по другому: «Мы вложили много денег и нам нужно много прибыли!» Они задавали себе совершенно другие вопросы: «Как мы можем заставить людей, у которых уже есть автомобиль купить новый?». И... производители автомобилей нашли способ заставить людей покупать, покупать, покупать новые автомобили и выбрасывать на свалку работающие «старые» автомобили. Автогиганты при помощи рекламы стали внушать людям чувство неполноценности, если человек ездил на «старом» автомобиле. Они при помощи тотальной рекламы начали вбивать людям в головы и души чувство боли: «Ты лузер, ты ничтожество, ты изгой, у тебя старый автомобиль! И что бы тебе стать достойным, уважаемым человеком — срочно беги и покупай новый автомобиль!». «Но как я куплю, если у меня нет денег?» «Беги в банк, бери кредит и срочно покупай новый автомобиль!». И чтобы наивные

покупатели не сомневались, что они покупают «новый» автомобиль, производители стали приделывать к старым автомобилям новые фары, крылья и другую ненужную хренотень, так как технически это были такие же автомобили, но с другим внешним видом. Эту гениальную идею — заставлять людей покупать то, что им не нужно, подхватили производитель одежды, аксессуаров, косметики, парфюмерии и всего, всего на чём можно заработать!

Окончательное превращение человека разумного в человека-покупающего произошло в семидесятых годах прошлого столетия. Эту мутацию сознания хорошо демонстрирует один известный случай. Иранский шах заказал у компании Mercedes-Benz автомобили для военных Geländewagen. Когда заказ был выполнен, в Иране произошла революция и страна уже не была готова покупать произведённые автомобили. Руководство Mercedes-Benz было в шоке, они не понимали кому в Европе нужен внедорожник, так как в Германии ям, оврагов нет. Но так как внедорожники уже были произведены, их пришлось выставить в салоны продаж. Произошло невероятное с точки зрения здравого смысла: Geländewagen стали покупать, как горячие пирожки на морозе. И в этот момент все социологи поняли, больше уже никого не интересуют реальные свойства товаров, люди покупают иллюзию, миф, имидж. Так за последние сто лет человек разумный превратился в человека-покупающего, так начался путь человечества к смертельной пропасти самоуничтожения.

Наше общее безумие поддерживают более пятисот миллиардов долларов, которые тратят корпорации на промывку мозгов сомневающимся покупателям: «А может не покупать? Денег не хватает?» Еще раз напомню, дорогой читатель, цель любой рекламы сделать человеку больно, унижить его, заставить его покупать ненужный ему товар! \$500 000 000 000 рекламного бюджета — это много или мало? Давайте сравним вместе. Например, чтобы всем детям на земле дать начальное бесплатное образование, нужно всего 24,5 миллиарда в год, а что бы на земле не было голода, по данным ООН, нужно 50 миллиардов, а на рекламу в год тратится более 500!

Чтобы нам с вами, дорогой читатель, увидеть всю картину мира, давайте мысленно сядем на соседнюю звезду и посмотрим, какие цели, смыслы, ценности преследует человечество. Понятно, что все люди разные, но глядя с высоты миллионов километров, мы с вами увидим, куда и зачем идёт наша цивилизация.

Вопрос первый: в чём смысл нашего пребывания на земле? Смысл жизни наших предков был предельно понятен — выжить, не замёрзнуть, не быть съеденным, не умереть с голода. А что делаем мы на маленьком шарике под названием Земля, летящем вокруг Солнца со скоростью 115 000 км/час и летящем вокруг центра Вселенной со скоростью 850 000 км/час?

Что мы делаем, какие цели у человечества сегодня? Воевать, убивать себе подобных, уничтожать экосистему, свой дом, заливать в себя алкоголь, наркотики, злиться, ненавидеть, болеть депрессией? Такое существование можно описать тремя словами: ПОЕЛ-ПОСПАЛ-ПОМЕР. Совершенно очевидно, что сегодня, как свежий воздух, человечеству нужны новые цели, ценности и смыслы, о них мы поговорим дальше. Невежество — это поведение людей, не понимающих, к чему приводят их сегодняшние действия. Давайте, дорогой читатель, вместе посмотрим, куда мы идём и чем закончится это массовое безумие.

СЛЕДСТВИЯ

Сто лет назад на земле жил один миллиард людей, а сегодня семь с половиной. За это время потребление энергии на одного человека возросло в тысячу раз. Например, сто лет назад не было кондиционеров, а чтобы охладить комнату на один градус, энергии требуется в десять раз больше, чем нагреть. Сто лет назад на земле не было 95% процентов товаров, которые наполнили наш мир — самолётов, телевизоров, пылесосов, холодильников, компьютеров и много ещё чего. Давайте вместе посчитаем, насколько выросла нагрузка на экосистему, людей было 1 000 000 000 стало 7 500 000 000 и каждый человек в среднем потребляет в 1000 раз больше энергии. Умножаем прирост населения на прирост потребления энергии и получаем: в 75 000 раз возросла нагрузка на экосистему!

Но это только одна сторона медали, на которую обращают внимание «зелёные». Но жизнь сложнее, чем думают борцы за спасение экологии. Человечество за последние сто лет так разогнало маховик производства, что мгновенно его не возможно остановить, вы только подумайте, а что будут делать сотни миллионов безработных? Они возьмут в руки оружие и пойдут крушить, уничтожать остатки цивилизации и убивать в том числе и «зелёных» борцов за спасение планеты. Получается, что просто так невозможно остановить заводы и фабрики. Нужно людям дать новые цели, новые занятия и, главное, новые источники УДОВОЛЬСТВИЯ.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Как Интеллект-тренеры через Super Jump уже сегодня останавливают уничтожение природы, а значит спасают будущее наших детей и внуков? Я расскажу только о трёх решениях, о трёх созидательных процессах, которые мы уже запустили, иначе моя скромная, тоненькая книжка превратится в тысячи страниц текста и её прочтает всего несколько человек. Я покажу вам только три решения. На самом деле существует более десяти развивающих процессов. Что самое важное — мы на сто процентов убедились на практике,

что они работают. Теперь мы эти решения масштабируем и распространяем через Интеллект-тренеров по всему миру, и у человечества есть шанс на счастливую долгую жизнь, а скорость рождения новых Интеллект-тренеров — тому прямое доказательство.

1. ПЕРВОЕ РЕШЕНИЕ - СРОЧНО РАЗВИВАЕМ ОСОЗНАННОСТЬ ЛЮДЕЙ

Главная проблема с уничтожением экосистемы — в наших с вами головах! Не понимаем мы сегодня, что до края смертельной пропасти осталось 15 лет (дай Бог, что бы я и учёные ошиблись). Сознанием большинства людей владеет чёрное невежество. А эффективное лекарство от этой болезни - Super Jump. Откуда у меня такая уверенность? Да всё просто, старые методы развития взрослых людей не работают, если бы работали, то не было бы таких страшных войн на земле и не уничтожали бы мы с таким остервенением будущее детей и внуков.

Только Super Jump сегодня за достаточно короткое время учит людей управлять своими мыслями, чувствами, энергией и моделью поведения, только в Super Jump есть один из важнейших педагогических приёмов «Сверхцель» — через интеллектуальное развитие остановить уничтожение хрупкой экосистемы. Только в Super Jump ученики постепенно понимают, что они «Дежурные по планете» и только улучшая себя, можно улучшить мир.

Так как современная элита состоит из политиков, бизнесменов, спортсменов, актёров и именно она ведёт нашу цивилизацию к самоуничтожению, спасти мир будут обычные люди, ставшие на путь развития, осознанности. Но чем больше на земле будет Интеллект-тренеров, тем быстрее и богатые люди станут практиковать новый подход к развитию человека Super Jump. Сегодня 1% населения планеты владеет примерно 90% денег, этот один процент несёт самую большую ответственность за будущее. Не рабочие, не врачи, не программисты несут самую большую ответственность за самоуничтожение человечества, а, в общем-то, хорошие, трудолюбивые люди, играющие в игру под название «Кто круче» или «Я выше тебя в списке Forbes». Проблема с элитой не в жадности, а в игре, в соревновании. Большинство богатых людей хорошо понимает, тысячу раз в день не поешь, тысячу костюмов не наденешь, на тысяче автомобилей не поедешь, и тысячу раз сексом заниматься не будешь. Вся проблема в игре!

2. ВТОРОЕ РЕШЕНИЕ - ЧЕРЕЗ SUPER JUMP ПРЕВРАЩАЕМ ЧЕЛОВЕКА «ПОКУПАЮЩЕГО» В ЧЕЛОВЕКА «РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ»

Расскажу? как это происходит на практике. Как только взрослый ученик Super Jump

начинает по кругу выполнять 8 наших упражнений, у него как у генератора начинает вырабатываться огромное количество позитивной энергии. Удовольствие, которое он получает от развития, больше, чем удовольствие от покупок. Так человек покупающий превращается в генератор счастья. Главное, он становится хозяином своего счастья, которое у него при помощи рекламы фальшивых ценностей отняли корпорации.

Super Jump — это джойстик управления своими мыслями, эмоциями, энергией, моделью поведения. Как только этот джойстик, пульт управления человек берет в свои руки, он становится осознанным, свободным от чужих мнений и его просто так уже не возможно заставить тратить свою бесценную жизнь на покупку ненужных товаров. Super Jump освобождает человека из матрицы невежества и злости.

3. ТРЕТЬЕ РЕШЕНИЕ - НАЧИНАЕМ ИГРАТЬ В НОВЫЕ БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ИГРЫ

В основе игр, в которые играют взрослые люди, находятся ценности, смыслы и цели. Уже дураку понятно, ценности, смыслы и цели человечества давно устарели и они никак не могут противостоять тем страшным разрушительным процессам, которые пожирают наше будущее и уже невидимой рукой дьявола убивают всех наших детей и внуков.

Вот только некоторые решения, которые уже сегодня на планете Земля внедряют Интеллект-тренеры:

1. Научить людей внутри себя вырабатывать счастья больше, чем они испытывают сегодня в сто раз. Представьте, дорогой читатель, наш мир, в котором живут люди счастливее, чем сейчас в сто раз. Только подумайте, можно таких людей заставить покупать ненужные товары? Конечно, нет! Счастливый человек «генератор счастья» уже не поверит такой психологической и культурной установке: «Купи больше товаров и будешь счастлив» или «Накопи больше денег и будешь счастлив.» Как следствие уменьшается потребление товаров и всё больше и больше людей стремятся к развитию своего интеллектуального бесконечного потенциала.

2. Объединить враждующие группы людей, страны общей идеей спасения умирающей хрупкой экосистемы, объединить народы общей важной для всех целью — спасти будущее наших детей и внуков. Только так можно остановить войны и самоуничтожение нашей цивилизации.

3. Научить людей через Super Jump получать удовольствия больше, чем от наркотиков и

алкоголя, и спасти десятки миллионов хороших людей.

4. Людям необходимы соревнования. Наступает эра новых соревнований — не у кого больше товаров (чем больше у человека товаров, тем больше он уничтожил природы), а у кого больше счастья. Чем больше человек испытывает счастья от развития, тем меньше он покупает ненужных товаров, тем больше он сохраняет природу для своих детей и внуков.

5. Важно увлечь взрослых людей новыми большими идеями, новыми большими целями. Например: через интеллект-тренировки поднять человечество на новый интеллектуальный и нравственный уровень развития и стать равноправными членами космического сообщества.

Дорогой читатель, огромная вам благодарность за то, что дочитали мою книгу до конца. Если вам нравится решать сложнейшие задачи, если у вас есть желание оставить след в истории, если вы понимаете, что действительно через 15-20 лет может произойти самая страшная катастрофа, под ударами молота человеческого безумия рухнет уставшая изнасилованная хрупкая экосистема Земли и мы все — богатые и бедные, успешные и не успешные — просто умрём из-за массовой глупости и невежества, присоединяйтесь к самой дружной международной семье Интеллект-тренеров! Если у вас нет желания заниматься взрослой педагогикой, преподавать, вы можете внести свой вклад в наше общее сверхдело своим талантом, энергией, любая ваша поддержка увеличивает шансы на выживание наших детей и внуков.

Желаю вам и вашим близким здоровья, удачи, процветания и новых побед!

Интеллект-тренер Владимир Довгань

P.S.

Я много раз себе задавал вопросы: Что мной движет? Что меня мотивирует? Деньги, желание оставить добрый след в истории, амбиции, стремление к славе? Почему я уже много лет без выходных, без отпусков всё своё время, все свои деньги, всё своё здоровье отдаю нашей сверхцели «Через Super Jump остановить уничтожение природы, спасти человечество от самоуничтожения»? Чтобы лучше себя понять, я придумал такой тест. Когда я остаюсь один, я закрываю глаза и представляю, что если бы сегодня Бог спросил меня: «Ты умрёшь прямо сейчас, твое имя забудут и никто никогда его не вспомнит, но Super Jump остановит уничтожение природы и спасёт человечество», принял бы я такое предложение? Каждый раз сам себе отвечаю: не задумываясь! Да! Почему я так уверенно отвечаю? Есть дела намного важнее моей жизни. Я точно знаю, Super Jump — это мой путь, это моя судьба, я каждое утро просыпаюсь счастливым человеком, я нашёл свою миссию.

P.P.S.

Выражаю сверхблагодарность моим родным и близким! Благодарю вас за то, что поддерживаете и понимаете меня, за то, что прощали меня, когда я не был с вами рядом, когда я вам был очень нужен. Простите, что между вами и Super Jump я выбирал Super Jump.

И вот почему: с Super Jump у человечества хотя бы есть шанс, а без него шанса на выживание нет, без Super Jump у нашей цивилизации нет будущего, а значит, мои родные, и у вас нет будущего. Я знаю, что большинство людей пока не понимает, как плохи дела с экосистемой Земли, они не видят, не слышат. Сегодня человечество стоит на краю страшной пропасти, до катастрофы один шаг. Но, к счастью, я уже не один, нас, Интеллект-тренеров, с каждым днём становится всё больше и больше. Не думайте, что я хвастаюсь, но это правда, только Интеллект-тренеры сегодня масштабно сражаются за спасение человечества от самоуничтожения. И вам, мои дорогие друзья, Интеллект-тренеры, величайшая благодарность, идущая из самой глубины любящего вас счастливейшего сердца. Для меня большая честь, друзья, вместе с вами спасти мир!

P.P.P.S.

Уважаемые читатели, рекомендую вам одного из лучших в мире переводчиков с русского на английский, моего друга, писателя, мыслителя, соавтора этой книги - Брайна Димлера, brian.dimler@yandex.ru.