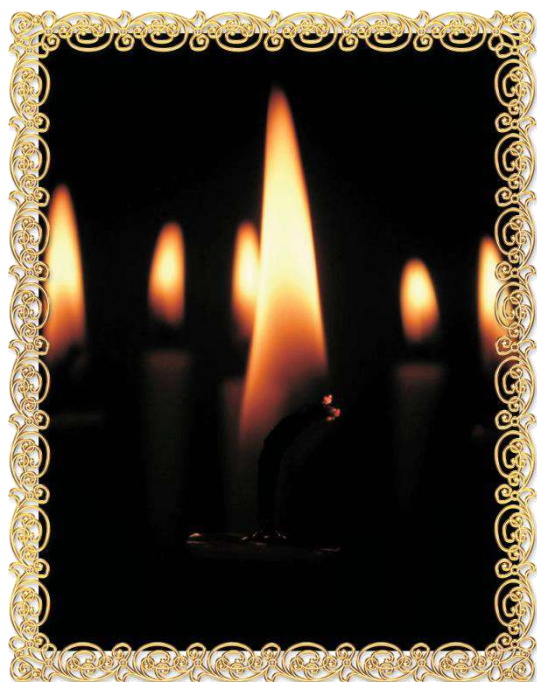


ОЧИЩАЮЩИЙ ОГОНЬ



Абсолютно все люди являются жертвами привычек, которые вредят здоровью тела и души.

Начиная счет с себя, скажу, что не знаю ни одного человека, который был бы свободен от таких разрушающих привычек.

О вреде привычки переедать, курить или снимать напряжение при помощи рюмочки я здесь речи вести на стану – это общеизвестно, и уже так навязло на

зубах, что пугалки на эту тему почти не работают (и особенно это касается привычки переедания).

А вот на «незаметных» вредоносных привычках – тех самых, которые мы в себе оправдываем (или попросту не замечаем) – остановлюсь.

Порой увидеть эти привычки, а тем более осознать их вред, можно только с профессионального угла зрения. Однако сколько бы ни твердили медики, что, к примеру, принимать пищу в раздраженном состоянии категорически нельзя (желудок в таком состоянии просто шпарит себя соляной кислотой и съедает самого себя) – это мало кого останавливает.

...У нас интенсивный курс, поэтому растекаться мыслью по древу и подробно разьяснять действие на организм той или иной привычки я не стану.

Приведу лишь примерный (и очень усеченный) перечень убивающих нас привычек – чтобы обратить на них ваше внимание и обозначить: не замечать в себе вредные привычки –

это сидеть на тротилловой шашке, у которой шнур уже зажжен.

Перечень незаметных, но очень вредных привычек:

- Привычка злословить, сплетничать, осуждать
- привычка поучать (советовать)
- привычка критиковать всех и вся
- привычка есть на бегу
- привычка формировать оценочные мнения (этот хороший, а вон тот плохой, а эти вообще никакие)
- привычка перебивать, не давать человеку договорить его мысль
- привычка спать в непроветренном помещении (или под тяжелым одеялом)
- зависимость от телевизора
- привычка начинать и бросать не полдороге
- продолжите список

При всей своей внешней безобидности, эти привычки по силе разрушения можно сравнить и с курением, и с алкоголем, и с перееданием.

Поэтому не стоит прятать голову в песок и думать, что, к примеру, сплетничая (или молчаливо позволяя сплетничать при вас), вы себе не вредите. Еще как вредите!

Ведь любое слово – хорошее или плохое – это бумеранг.

А вы ведь знаете его привычку: не просто возвращается, а еще и в лоб норовит попасть.

На Курсе Королевы совсем не случайно этой теме отведено место – ведь, согласитесь: Королева – это всегда сильная женщина, и взять над собой власть она не даст никому и ничему. Тем более привычкам.

...Возраст метода «ОЧИЩАЮЩИЙ ОГОНЬ» уже и считать перестали: его исстари и с большим успехом применяла медицина, церковь (и ее антагонисты – колдуны и шаманы), алхимики.. – много кто применял.

И все получали одинаково хорошие результаты – люди выздоравливали даже от смертельных болезней, возвращали себе вкус к жизни после невосполнимых потерь и высоко взлетали в различных сферах: в творчестве, в финансах, во власти, в самообретении...

Процедура «ОЧИЩАЮЩИЙ ОГОНЬ»

- Выберите место, где можно безопасно зажечь огонь.
- Запишите на бумаге (в столбик) три свои плохие привычки.
Только, пожалуйста, без самосуда (!) – он совсем тут ни к чему. Просто запишите и обрадуйтесь – вы поймали за хвост то, что ведет среди вас подрывную деятельность.
- Теперь хорошенько сосредоточьтесь и вспомните тот день, когда вы получили аттестат зрелости (прощались со школой и уходили во взрослую жизнь). *В тот день* у вас были эти привычки?
- Вне зависимости от ответа (были или нет) попрощайтесь с привычками мысленно. Поблагодарите их – они заслуживают этого. Потому что они и помогли вам в чем-то (это обязательно, даже если вы об этом уже не помните)
- Подожгите листок
- Пристально следите, как он сгорает.

Даже если у вас не возникнет никаких ощущений в моменте (среди обычных: резкая (но краткосрочная) головная боль, учащение пульса, холодок (или жжение) в животе) – все равно знайте: вы прошли эту процедуру с колоссальной для себя пользой.

Потому что каждый раз, когда привычка попытается вас заманить в свои сети, вы отчетливо осознаете это маневр – и уже не поведетесь как Одиссей за сиренами☺

Чтобы перейти в меню раздела обратитесь к **левому верхнему** углу экрана – стрелочка с **направлением влево**

