

К. Волгина

# **БРАЙТЕРИНГ СДЕЛАЙ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ**

Москва, 2017

УДК 159.9  
ББК 88.37  
В67

**Волгина, К.**

В67     Брайтеринг. Сделай жизнь ярче / К. Волгина. – М. : T8RUGRAM /  
Научная книга, 2017. – 356 с.

ISBN 978-5-521-05677-4

В бешеном темпе ритма современного мира мало кому удаётся сохранять душевную гармонию, равновесие и просто радоваться жизни. Рутинность повседневности делает мир вокруг серым и пресным.

Брайтеринг – это процесс изменения жизни человека в лучшую сторону, который помогает людям выбраться из скучных будней и раскрасить жизнь яркими красками.

Наша книга расскажет вам о том, как этого достичь, научит радоваться каждому мигу, поможет стать раскованным, интересным и счастливым человеком.

УДК 159.9  
ББК 88.37  
ВІС VSP  
BISAC PSY000000

ISBN 978-5-521-05677-4

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## **Содержание**

### Часть I

Чистка перышек,  
подготовка к свободному полету .....9

#### Глава 1

Привыкание и привычка, бытовая паутина,  
рутина и “замыленный” взгляд на жизнь ....11

#### Глава 2

Комплекс неполноценности  
или реальные недостатки? .....33

#### Глава 3

Измените мир, изменив себя! .....73

#### Глава 4

Упражнения на развитие  
всех человеческих органов чувств .....91

## Часть II

Свободное парение,

или вид с высоты птичьего полета .....131

### Глава 1

Хотите измениться —

измените свой дом! .....133

### Глава 2

Ваши “изюминки”

(кулинарные секреты и хитрости) .....179

### Глава 3

Красота, которая не требует жертв .....203

### Глава 4

Маленькие забавы — большие радости! ....233

### Глава 5

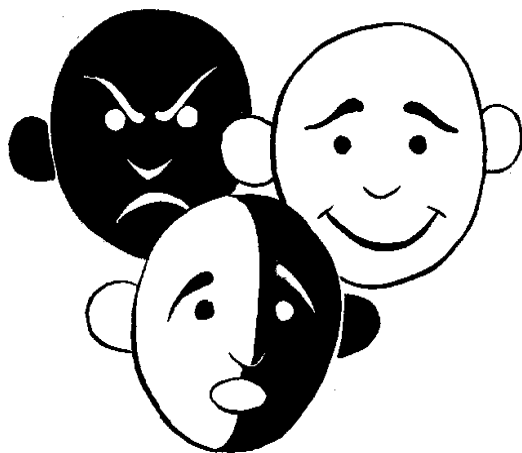
Психологическая зарядка

(весело и толково) .....279

### Глава 6

Семейные и рабочие игры и забавы,

радости и шутки .....337



### **Вместо предисловия, или Что такое брайтеринг**

Термин “брайтеринг” образован от английского слова “bright”. Если вы изучали этот язык в школе или в институте, то легко вспомните, что данное слово многозначно (в принципе, как и в русском языке!). Основное его значение — “яркий, светлый”; однако оно также переводится и как “блестящий” (если речь идет об идее или чем-нибудь уме, например), и как “смышсленный, умный” (мы можем тоже сказать “яркий человек”, и это будет означать не только его внешние данные, вы согласны?).

Окончание -ing в английском языке говорит о том, что это отглагольное существительное, обо-

значающее некий процесс, совершаемый человеком. В принципе, мне бы не очень хотелось посвящать мою книгу правилам английской грамматики, но я должна обратить на это ваше внимание. Это очень важный момент: брайтеринг — это процесс изменения жизни человека к лучшему. Брайтеринг — это реальная возможность сделать свое существование ярким, светлым. Брайтеринг — это решительный отказ человека от серых и привычных, скучных будней, от заевшей рутины, от старой колеи. Брайтеринг помогает людям выбраться из многолетнего кокона и выпорхнуть на волю прекрасными бабочками.

Разумеется, этот термин придумала не я, он был создан задолго до меня. Однако я много лет посвятила изучению этого вопроса, и в результате мною был создан курс лекций **о брайтеринге как об искусстве самоизменения и ярком стиле жизни**. Я читала лекции во многих городах — и до сих пор получаю отклики со всех концов нашей страны. Именно письма моих слушателей (преимущественно слушательниц!) и натолкнули меня на мысль о том, что теме брайтеринга следует посвятить отдельную книгу. Так я и поступила; книга, которую вы держите в руках, вряд ли перевернет ваше представление о мире, но **она научит вас жить радостно!** А это не так уж и мало, поверьте мне.

Моя книга в первую очередь адресована женщинам: именно их, представительниц слабой, но прекрасной половины человечества, сильнее заедает быт. Женщины страдают от скуки гораздо сильнее, чем мужчины, хотя бы потому, что у них меньше возможностей “развлекаться”, “тряхнуть стариной” и “расслабиться по полной программе”. Пока мужья ведут активную жизнь, их жены сидят дома, готовят обеды своим благоверным, занимаются с детьми и отчаянно мечтают хоть как-то изменить свою жизнь. Но как это сделать? Милые женщины, не унывайте, все в ваших руках, эта книга — для вас! Если будете счастливы вы, то и ваш муж, и ваши дети будут счастливы! Брайтеринг — это не занятие и не забава, это — стиль жизни, состояние души и ума! И я от всего сердца желаю вам удачи!





**Часть I**  
**ЧИСТКА ПЕРЫШЕК,**  
**ПОДГОТОВКА**  
**К СВОБОДНОМУ**  
**ПОЛЕТУ**

