

К. Волгина

**БРАЙТЕРИНГ  
СДЕЛАЙ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ**

Москва, 2017

УДК 159.9

ББК 88.37

B67

**Волгина, К.**

B67 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. Рутина 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

BIC VSP

BISAC PSY000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

ISBN 978-5-521-05677-4

## **Содержание**

### **Часть I**

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

### **Глава 1**

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

### **Глава 2**

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

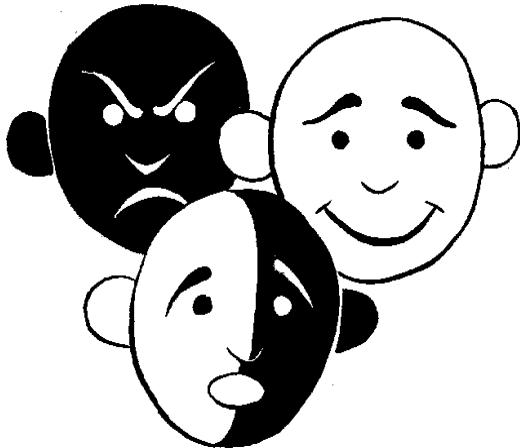
### **Глава 3**

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 чьем-нибудь уме, например), и как “смышленый, 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 отлагольное существительное, обо-

## БРАЙТЕРИНГ. СДЕЛАЙ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ

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 женщиным: 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 “развеяться”, “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**

