

К. Волгина

БРАЙТЕРИНГ СДЕЛАЙ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ

УДК 159.9
ББК 88.37
В67

Волгина, К.

В67 Брайтеринг. Сделай жизнь ярче / К. Волгина. – М. : Т8RUGRAM /
Научная книга, 2017. – 356 с.

ISBN 978-5-521-75128-0

В бешеном темпе ритма современного мира мало кому удаётся сохранять душевную гармонию, равновесие и просто радоваться жизни. Рутинная 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 978-5-521-75828-0

© Т8RUGRAM, 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 полета131

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

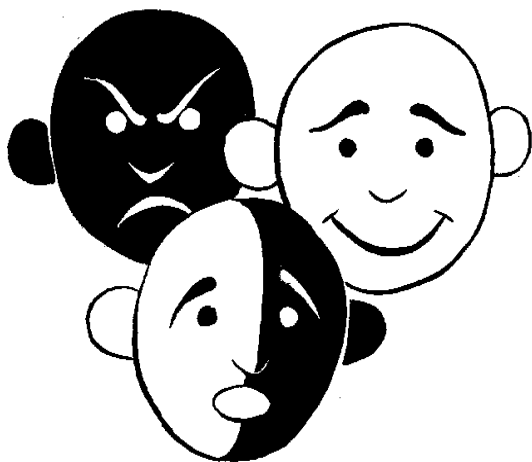
Психологическая зарядка

(весело и толково)279

Глава 6

Семейные и рабочие игры и забавы,

радости и шутки337



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 “смышлелый, 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 “развешаться”, “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

