

# Оглавление

<b>ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ</b> . . . . .	3
<b>ЧАСТЬ I</b>	
<b>СИЛА 5-ТИ: КАК СДЕЛАТЬ ЕЕ ВАШЕЙ СИЛОЙ</b> . . . . .	7
ГЛАВА 1	
<b>ДЕЛАЯ МЕНЬШЕ, ДОСТИГАТЬ БОЛЬШЕГО</b> . . . . .	9
Для этого достаточно выбрать новый путь: на все — от 5 секунд до 5 минут	
ГЛАВА 2	
<b>НОВАЯ НАУКА О САМОПОМОЩИ</b> . . . . .	21
Она может принести огромную пользу вашей жизни и здоровью	
<b>ЧАСТЬ II</b>	
<b>ОБРЕТЕНИЕ ЭНЕРГИИ И СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ</b> . . . . .	27
ГЛАВА 3	
<b>КАК ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ</b> . . . . .	29
Способы мгновенного снятия напряжения	
ГЛАВА 4	
<b>РЕШИТЕЛЬНОСТЬ – МГНОВЕННЫЙ ВОЗБУДИТЕЛЬ ЭНЕРГИИ</b> . . . . .	51
Быстрые и простые способы обновления разума и тела в любое время, в любом месте	
ГЛАВА 5	
<b>КАК ОТРЕШИТЬСЯ ОТ ВСЕГО.</b> . . . . .	75
Ничего не делать, освободиться от чувства вины	
ГЛАВА 6	
<b>ГЛУБОКИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ СОН</b> . . . . .	89
Спальня, в которую не проникает время	

## Содержание

---

ГЛАВА 7	
<b>ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ</b> . . . . .	103
Новые идеи относительно работы и дома	
<b>ЧАСТЬ III</b>	
<b>КАК ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ СВОЙ ВЕС И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ.</b> . . . . .	117
ГЛАВА 8	
<b>КАК ВКЛЮЧИТЬ ВНУТРЕННИЙ «ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ» СЖИГАНИЯ ЖИРА</b> . . . . .	119
Дайте сигнал своему метаболизму к пробуждению и начните день на более высоком энергетическом уровне	
ГЛАВА 9	
<b>ПЕРЕРЫВЫ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПЕРЕКУСА И СТАКАНА ВОДЫ СО ЛЬДОМ</b> . . . . .	139
Перестаньте мучить себя голодом — вместо этого на протяжении всего дня повышайте энергию, которая сжигает калории	
ГЛАВА 10	
<b>НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ВКУСНОЙ НЕЖИРНОЙ ПИЩЕЙ</b> . . . . .	155
Повысьте свою пищеварительную силу, смакуйте каждый кусочек ваших любимых продуктов и не включайте в перекусы продукты с высоким содержанием жиров	
ГЛАВА 11	
<b>КАК УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ ВСЕГО ЗА 5 МИНУТ</b> . . . . .	183
Легкое суперэффективное 5-минутное упражнение, которое в два раза повысит ваш метаболизм	
ГЛАВА 12	
<b>5-МИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА</b> . . . . .	201
Быстрые способы, как стать сильнее и сжигать избыточный жир все 24 часа в сутки — даже во время сна	
ГЛАВА 13	
<b>«ВИДЕНИЕ СИЛЫ»: СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ</b> . . . . .	241
Отмечайте достижения, поднимайтесь над пагубными привычками и неудачами, добивайтесь поддержки у других людей	
<b>ЧАСТЬ IV</b>	
<b>КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ, ОСТАВАЯСЯ МОЛОДЫМ</b> . . . . .	273
ГЛАВА 14	
<b>КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ С ПОМОЩЬЮ МЕНТАЛЬНОГО «ПЕРЕКРЕСТНОГО ТРЕНИНГА»</b> . . . . .	275
Новые возможности, чтобы умереть молодым... как можно позже	

## Содержание

---

ГЛАВА 15	
<b>ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ</b> . . . . .	295
Сделайте разумный выбор — вегетарианский или полувегетарианский стол	
ГЛАВА 16	
<b>ВАЖНАЯ РОЛЬ ПРОДУКТОВ-«ЗАЩИТНИКОВ»</b> . . . . .	321
Они замедляют процесс старения и повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям	
ГЛАВА 17	
<b>ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ</b> . . . . .	357
Почему имеет смысл принимать в умеренных дозах витамины/минералы?	
ГЛАВА 18	
<b>ЛОВКОСТЬ И ГИБКОСТЬ, НЕПОДВЛАСТНЫЕ ВОЗРАСТУ</b> . . .	383
Наслаждайтесь 5-минутными упражнениями на растяжку	
ГЛАВА 19	
<b>ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА</b> . . . . .	405
Сидите, стойте и двигайтесь непринужденно	
ГЛАВА 20	
<b>БЫСТРАЯ ТЕРАПИЯ С ПОМОЩЬЮ ПОРОГОВЫХ ТОЧЕК</b> . .	421
Положите конец всякого рода боли и страданиям с помощью этого безопасного и эффективного метода самолечения	
ГЛАВА 21	
<b>РАЗВИВАЙТЕ ВСЕ ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ЧУВСТВ</b> . . . . .	435
Постарайтесь получить от них как можно больше удовольствий	
ГЛАВА 22	
<b>СНИЗЬТЕ ОПАСНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЦА И ШУМА</b> . .	449
Устраните две наиболее распространенные причины быстрого старения	
ГЛАВА 23	
<b>УДАЛИТЕ ИЗ СВОЕГО ДОМА ЯДЫ</b> . . . . .	461
Старайтесь как можно меньше подвергать себя действию токсичных химических веществ, радиации и электромагнитных полей	
<b>ЧАСТЬ V</b>	
<b>ГАРМОНИЯ В ЛЮБВИ: КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ</b> . . . . .	477
<b>ГАРМОНИЯ В ЛЮБВИ</b> . . . . .	479

## Содержание

---

ГЛАВА 24	
<b>ОТРАБОТКА КОНТРОЛЯ НАД ЧУВСТВОМ ГНЕВА . . . . .</b>	<b>485</b>
Быстрые, не причиняющие вреда здоровью способы, как справиться с гневом и рассеять чувство враждебности	
ГЛАВА 25	
<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАДАНИЙ И БОЛИ УТРАТЫ. . . . .</b>	<b>537</b>
Обладающие исцеляющей силой практические методы, как совладать с собой в трудные периоды жизни	
ГЛАВА 26	
<b>ОТ КОНФЛИКТА – К БЛИЗОСТИ . . . . .</b>	<b>553</b>
Создайте большее взаимопонимание и доверие, даже когда другие оказывают этому сопротивление	
ГЛАВА 27	
<b>СТАВЬТЕ НА ПЕРВОЕ МЕСТО ЛЮБОВЬ, И ОНА БУДЕТ ВЕЧНОЙ . . . . .</b>	<b>599</b>
Как создать сильные, страстные и прочные взаимоотношения	
ГЛАВА 28	
<b>СЕКРЕТЫ СУПЕРСЕКСА . . . . .</b>	<b>621</b>
Достижение сексуальной близости и удовлетворения	
<b>ЧАСТЬ VI</b>	
<b>БОЛЕЕ ВЫСОКАЯ СТУПЕНЬ «СИЛЫ 5-ТИ»:</b>	
<b>РАЗВИТИЕ РАЗУМА И ДУХА . . . . .</b>	<b>659</b>
ГЛАВА 29	
<b>ЗДОРОВЫЙ ОПТИМИЗМ И МЕНТАЛЬНАЯ УПРУГОСТЬ . . . . .</b>	<b>661</b>
Находите больше радости в жизни и быстрее избавляйтесь от ошибок и промахов	
ГЛАВА 30	
<b>ЦЕЛЬ ЖИЗНИ – ЭТО ЖИЗНЬ С ЦЕЛЮ . . . . .</b>	<b>703</b>
Как уменьшить сопротивление на пути к вашим целям и мечтам	
ГЛАВА 31	
<b>ДУХОВНОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>721</b>
Божественное Присутствие и Высшая Сила в вашем повседневном существовании	
<b>ОБ АВТОРАХ . . . . .</b>	<b>747</b>

# Делая меньше, достигать большего

Для этого достаточно  
выбрать новый путь:  
на все — от 5 секунд до 5 минут

---

*Вы знаете, что отдаете все, что получили, чтобы удержаться впереди.*

*Вы чувствуете, что работаете дольше и усерднее, чтобы преуспевать, быть здоровым и сохранять хорошую форму, но при этом гораздо чаще, чем когда-либо прежде, испытываете предельное напряжение и усталость, а также нехватку времени.*

*Значит, вам нужны практические, немедленные, связанные с реальной жизнью методы, способные помочь вам поднять энергетический уровень, приостановить процесс старения, сбросить лишний вес, расширить возможности вашего разума, обрести радость, наладить интимную жизнь и семейные отношения.*

*Вы заслуживаете того, чтобы наслаждаться тем, что имеет наибольшее значение в вашей жизни.*

---

**В**се мы попадаем во всякого рода ловушки, теряемся в лабиринте всевозможных программ по самопомощи, составленных с самыми добрыми намерениями,

но часто безуспешных. Со всех сторон на нас обрушиваются советы, затрагивающие только какую-то одну сторону жизни: либо питание, либо интимные отношения, либо хорошую форму, либо ментальную установку. И всюду нас вынуждают направлять усилия на нереальные ожидания. Это нас истощает. Нас приводят в замешательство книги с описаниями схем фантастически быстрого устранения всех проблем; книги, которые обещают чудеса, но ничего не дают. После чтения такой литературы у нас остается чувство вины — нам кажется, что мы не понимаем советов, касающихся

здоровья и хорошей формы, из-за их сложности, в то время как они просто-напросто неприемлемы при нашем беспокойном образе жизни.

Но какова же альтернатива? Куда обратиться за немедленным и полезным советом?

К «Силе 5-ти»!

Итак, мы приглашаем вас совершить волнующее путешествие. На страницах этой книги вы откроете для себя самые лучшие способы, как сделать свою жизнь *более легкой и радостной*, вместо того чтобы все больше и больше ее усложнять. «Сила 5-ти» — это первая программа, которая приглашает вас *начать в любом месте*, с помощью *любой* стратегии, занимающей от 5 секунд до 5 минут, *в любое время в течение вашего рабочего дня* и немедленно по-

### Сила

В высшей степени индивидуальный и универсальный источник энергии, интеллекта и сосредоточенности; способность наслаждаться прекрасным здоровьем и хорошей физической формой, творчески мыслить, находясь в состоянии напряжения; способность восстанавливать интимные и семейные отношения, эффективно реализовывать цели и самые заветные мечты.

чувствовать прилив сил. Вы возбуждаете свою энергию, а также способность творчески мыслить и эффективно действовать, *достигая долгожданных результатов* в личной жизни и на работе, существенно улучшая здоровье и взаимоотношение с окружающими.

Менять привычки кажется делом трудным, если не сказать невозможным, когда всякий раз приходится тратить на это несколько часов; вы ощущаете себя скорее *роботом*, нежели *человеком*. Исследования показывают, что гораздо эффективнее *специально разработанные, в высшей степени практические* методы, которые можно применять где угодно. Например, в «Силе 5-ти» мы предлагаем альтернативы, которые вы можете использовать, чтобы:

- стать бодрым и энергичным;
- чувствовать себя более раскрепощенно, освежить свой разум и тело в середине суматошного дня;
- спать каждую ночь глубоким сном;
- не отступать от своих целей и заветных желаний — *достигать большего* из необходимого и делать меньше из того, что не слишком важно;
- повысить свой метаболизм до автоматического сжигания избыточного телесного жира все 24 часа в сутки;
- сохранять крепкое здоровье и хорошую физическую форму в течение всей жизни;
- добиться такой степени духовного совершенства, чтобы в наиболее тяжелые периоды жизни проявились ваши самые лучшие качества;

Глубочайшей  
реальностью является  
то, из чего вы  
черпаете свою силу.

**Дипак Чопра,**  
доктор медицины,  
автор книги  
«Нестареющее тело,  
вечный дух»

- стать более сострадательным и любящим;
- достичь истинного внутреннего умиротворения и счастья;
- сделать гармоничным соотношение «работа — дом»;
- Сделать свою интимную жизнь более наполненной.

## Почему «Сила 5-ти»?

Суть в том, что в изрядной степени все мы являемся продуктом собственного *выбора*, а не сложившихся *обстоятельств*. Мы постоянно выбираем сами или неосознанно позволяем, чтобы *за нас* это сделал кто-то другой, а затем пожинаем плоды своего выбора; и многим из нас они не нравятся. Когда ваши дни заполнены делами и большую часть времени приходится работать «на автопилоте», реагируя лишь на самые настойчивые требования, вы чувствуете себя жертвой обстоятельств; вам кажется, что все плохое случается только с вами, хотя в *действительности* вас сковывает собственная подсознательная реакция, которая очень часто оказывается контрпродуктивной. «Сила 5-ти» может предложить вам целую коллекцию новых высокоэффективных способов, позволяющих справляться с негативными мыслями и реализовывать поставленные цели.

Почему «5-ти»? Во-первых — и прежде всего — потому, что диапазон от 5 секунд до 5 минут является идеальным временем, в течение которого можно эффективно отреагировать на возрастающее давление, воспрепятствовать возникновению усталости или огорчений и узнать — а также *применить* — новую информацию, чтобы изменить привычки, связанные со здоровьем, работой и личными взаимоотношениями.



Всего 5 секунд требуется, чтобы:

- подняться на более высокий энергетический уровень;
- сделать глубокий вдох и снизить уровень напряжения;
- включить один из внутренних биологических «переключателей» бодрости;
- воспламенить силу воображения;
- разорвать замкнутый круг гнева или спора;
- сделать упражнение на глубокое дыхание и стать более восприимчивым;
- заметить кого-то, кто испытывает трудности, и сказать ему доброе слово или протянуть руку помощи;
- осознать, что вы в *действительности* чувствуете и чего хотите;
- изменить мысли и очистить разум от негативного восприятия;
- высечь искру творческого мышления с помощью небольшой дозы юмора;
- переключить внимание на то, что впереди, и обеспечить себе доступ к собственной индивидуальной силе.

«Сила 5-ти» предлагает вам множество новых возможностей для более *сознательной* и

Для того чтобы приспособить каждый вариант «Силы 5-ти» к *вашим* потребностям и целям, **ответьте на 5 вопросов:**

**Какой?**

Имеет ли этот вариант смысл? Является ли он правильным для *меня*?

**Что?**

Что *конкретно* я хочу увидеть или сделать?

**Зачем?**

Зачем я это делаю? Отвечает ли данный вариант моим намерениям?

**Когда?**

*Целесообразно* ли это для *меня*? В какое *время* это лучше всего делать?

**Где?**

Дома? На работе? Какая обстановка является для этого наиболее подходящей?

*эффективной* реакции на ежедневные *поворотные моменты, моменты истины*.

Но, возможно, вас интересует, способны ли *вы* быстро отреагировать на это с помощью «Силы 5-ти»? Вне всяких сомнений. Сообщения в коре головного мозга проходят по дорожкам вашей нервной системы со скоростью 350 километров в час и создают сложные взаимосвязи в восприятии, внимании, нейромышечной деятельности и ответных реакциях. Действенность этого феномена заключается в том, что мозг может одновременно сравнивать по меньшей мере 10 тысяч отдельных факторов или вариантов и распознавать значения более чем 100 тысяч слов или образов менее чем

Любой прогресс  
в жизни происходит  
благодаря силе  
выбора.

**Эрик Алленбау,**  
доктор философии,  
автор книги «Сигналы  
к пробуждению»

за 1 секунду. Например, чтобы моргнуть глазом, требуется всего одна сотая секунды, а за секунду производится по крайней мере 600 отдельных мышечных движений, причем исследователи утверждают, что это число может быть намного больше.

5 минут — это наиболее удобная временная структура для представления «байтов» новой информации и обеспечения практических приемов и методов. Согласно мнению некоторых авторитетных лиц, занимающихся вопросами обучения, 5 минут являются реальным *максимально сфокусированным временным промежутком* для многих мужчин и женщин, которые испытывают постоянную нехватку времени. «Недавно проведенное исследование мозга с точки зрения его мыслительной функции показало, что промежуток времени, в течение которого разум может находиться в сосредоточенном состоянии, является чрезвычайно коротким — от 5 до