

Занятия у Игоря Кудрявцева открыли мне окошечко в новое учение о здоровье. У меня сильно изменилось ежедневное восприятие, и оно меняется постоянно; такие «попутчики», как стресс, ссоры и гнев, почти полностью исчезли из моей жизни. И вместо них пришли мир и толерантность.

Регулярно занимаясь по этим методикам в течение года, я научилась очень внимательно прислушиваться к своему организму, не вредить ему и жить по своему биологическому ритму. Теперь я поняла, что ничего не происходит просто так, — головные боли и боли в суставах имели глубокие корни, и это была внутренняя дисгармония.

За этот год я гораздо реже «ловила» вирусы и реже пользовалась обезболивающими таблетками и глюкозамином — просто не было надобности.

Спасибо доктору за вдохновение, терпение и знания!

Байба, 36 лет

После медитации «Созерцание» было чудесное состояние, оно всегда бывает после этой практики. Кажется, что Небеса раскрываются и Творец дарит мне Свою улыбку как особую Энергию. Окружающее исчезает, время останавливается, дыхание перехватывает от ощущения бесконечного счастья. Хочется оставаться в этом состоянии всё время...

Майра, 50 лет

[После выполнения центрирования] ...Всё тело стало ещё более расслабленным, было приятно. На ум пришло название этого состояния — «Синдром счастья». Ум понимал, что это звучит странно, формально как-то, почти как диагноз. Но мне название понравилось.

Желаю всем испытать такой «синдром»!

Рита, 44 года

По совету доктора начал практиковать Внутреннюю улыбку.

Обычно вечером было трудно расслабиться и уснуть. Однажды я попробовал технику «Все органы имеют форму улыбки». Удалось легко! И вдруг как будто полтонны веса ушло из живота! Мгновенно! Живот словно опал, стал пустым внутри — по ощущениям, конечно. Словно сошла некая волна со всего тела, ушло напряжение, ушёл жар. Повернулся на левый бок — сердца не слышу! Так и уснул почти, но вдруг почувствовал, что прохладно. Жар ушёл! Пришлось взять одеяло потолще...

Спал прекрасно. На следующий день напряжения в животе больше не было. А в стрессовых ситуациях ощущал спокойствие и какую-то отстранённость. Да и самих стрессов, оказалось, гораздо меньше на свете, когда сам человек спокоен. Теперь применяю Внутреннюю улыбку регулярно. И ремень на брюках стал застёгиваться на одну дырку туже.

Игорь, 52 года

После очередного занятия в группе по системе Солнечной Дороги — большой наплыв энергии, доброе настроение и больше любви к себе! С каждым занятием ощущаются позитивные изменения — проходит недоверие к себе и к миру. Наконец-то укрепились в мысли, что своей жизнью нельзя позволять распоряжаться другим. Надо брать её в свои руки, доверяясь Высшим Силам.

Почти всю взрослую жизнь я прожила в сомнениях, страхах, обвинениях и осуждениях. Когда же поняла, что жить просто нет больше сил, стала искать выход — и пришла на эти занятия. Чувствую — помогают! В основном — на уровне чувств. Постепенно конфликтные отношения разрешаются, жизнь улучшается.

Как хорошо, что Вы учите помогать себе, гармонизировать семейную жизнь! И любить себя, своё тело и свою душу! Спасибо!

Алиса, 30 лет

Занятия по системе Игоря Кудрявцева открыли мне путь в удивительный Мир – в Мир покоя, любви, радости и счастья. И самое важное открытие – оказалось, что этот Мир уже существует внутри меня и мне понадобилось только сделать несколько шагов к самой себе, чтобы попасть в него...

Анна, 27 лет

Игорь Кудрявцев

СИЛА МЫСЛИ

КАК ОБРЕСТИ
СОСТОЯНИЕ «МИР»:
ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ,
ГАРМОНИИ И ЗДОРОВЬЯ



ZVAIGZNE ABC

615.85 (035)

Ku 133

Данное издание не является учебным пособием по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.
Ни издатель, ни автор не несут ответственности за состояние здоровья читателя.

Aigara Truhina grāmatas vāka dizains
Vākam izmantoti Storyblocks.com attēli
Arņa Krūmiņa fotogrāfijas
Aigara Truhina zīmējumi

Игорь Кудрявцев
СИЛА МЫСЛИ

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja Meldra Āboliņa
Redaktore Margita Krasnā
Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-447.
A/s "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.1 pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Igors Kudrjavecvs, 2019

© Literārā apdare, izdevums krievu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2019

ISBN 978-9934-0-8457-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	11
Введение.....	12
Часть 1. СОЗДАНИЕ МИРА	15
Глава 1. Эта книга — о Мире.....	16
Книга о спокойствии. О радости бытия, о том, что всё можно найти в себе	17
Как работать с книгой	18
Зачем нужен Мир.....	19
Многие не осознают, что они в постоянном напряжении	21
Глава 2. Карта вашего Мира	24
Вы знаете, что такое Мир?	24
Чудесные слова и образы, или Карта вашего Мира.....	25
Как работает Карта вашего Мира.....	27
Вместе с близким человеком	28
Расширение Карты Мира. Практика.....	30
Как использовать Карту Мира в коммуникации	32
Глава 3. Запишите свой Мир!.....	35
Как записать Карту Мира	35
Ещё о методе ЛДИ.....	38

Некоторые говорят: это неправда.	40
Как работает формула ЛДИ. Из рассказов и отзывов моих учеников.	41
Глава 4. Создаём свой Мир. Внимание.	44
Направление внимания вниз. Мысли.	44
Направление внимания вниз. Практика. Метод сосредоточения.	45
Направление внимания вниз. Практика. Метод Тёплой Ладони	47
Направление внимания вниз. Практика. Развитие.	49
Вместе с близким человеком.	50
Как это действует. Из рассказов и отзывов моих учеников.	52
Глава 5. Создаём свой Мир. Дыхание. Музыка.	55
Дыхание Мира. Наблюдение.	55
Дыхание Мира. Внимание уходит вниз.	56
Вместе с близким человеком.	58
Музыка для Мира.	60
Как это действует. Из рассказов и отзывов моих учеников.	67
Глава 6. В ритме Сердца.	70
Постройте свой день в ритме Сердца.	70
Живой ритм Сердца.	71
Состояние Мира улучшает жизнь.	72
Как это действует. В ритме Сердца — больше радости. Мой собственный опыт.	74
Глава 7. Кто ворует нашу силу?	76
Не давайте сердцу выпрыгивать.	76
Равнодушие?	78
Ваша миссия и помощь Свыше.	79
Как бывает, когда сердце не выпрыгивает. Из рассказов и отзывов моих учеников.	80

Глава 8. Центрирование	83
Центрирование — хороший метод сохранения жизненной энергии	83
Центрирование. Что оно даёт организму	85
Практика центрирования. Подготовка	87
Практика центрирования. Погружение внутрь	89
Практика центрирования. Солнышко внимания	93
Как работает центрирование. Из рассказов и отзывов моих учеников	94
Глава 9. Цельность. Внутренняя улыбка	96
Немного теории. Внутренняя улыбка	96
Внутренняя улыбка. Практика	98
Внутренняя улыбка. Ещё один метод	99
Как бывает после Внутренней улыбки. Из рассказов и отзывов моих учеников	101
Глава 10. Зоны спокойствия	104
Зоны спокойствия. Теория. Безопасность	104
Зоны спокойствия. Практика. Общие положения	106
Зоны спокойствия. Практика. Пять точек Мира	107
Как работают Зоны спокойствия. Из рассказов и отзывов моих учеников	112
Глава 11. Созерцание	115
Философия метода	115
Созерцание. Практика. Ощущения	116
Созерцание. Практика. Звуки	118
Созерцание. Практика. Зрительные образы	119
Созерцание. Свободный путь к собственной мечте	120
Созерцание. В единстве с Природой	121
Созерцание. Достигните Божественного	125
Как бывает в состоянии Созерцания. Из опыта святых. Симеон Новый Богослов	129

ЧАСТЬ 2. САМОГИПНОЗ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ТРАНСЫ	133
Глава 1. Самогипноз. Путешествие в глубину.....	134
Бояться или получать удовольствие?	134
Опасно? Нет.....	137
Самогипноз. Польза.....	140
Глава 2. Самогипноз по Бетти Эриксон	144
Самогипноз. Практика	144
Самогипноз по Бетти Эриксон. Вхождение	146
Глава 3. Самогипноз. Использование	152
Как усталость течёт вниз.....	152
Отдых за чашкой кофе	154
Отдых при подъёме по лестнице на четвёртый этаж	156
Отдых под стук молотков	157
Глава 4. Естественные трансы	162
Волшебная вода. Кинестетическое погружение	163
Чудо-листья. Магические буквы. Визуальное погружение	166
Морские волны смывают беспокойство. Аудиальное погружение	171
ЧАСТЬ 3. БЫТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»	175
Глава 1. «Здесь и сейчас»	176
Присутствие. Осознание. <i>Mindfulness</i>	176
«Здесь и сейчас». Бытие. Почему у вас не будет шизофрении	177
«Здесь и сейчас». Бытие. Практика. Техника осознания тела	182
СЮДА! ЗДЕСЬ! Ещё один способ входить в Бытие. Как я этому научился.....	194

Глава 2. Бытие. Как применять в жизни	199
Отдых	201
Как это работает. Из рассказов и отзывов моих учеников	205
Работа	207
Работа. Перестаньте делать ненужное!	214
Как это работает. Из рассказов и отзывов моих учеников	215
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	219
Приложение. Медитация — это просто.	
Начните сейчас	220



Игорь Борисович Кудрявцев — сертифицированный врач (стаж с 1983 года).

Специалист по гомеопатии, китайской медицине и современным методам самооздоровления.

Автор методики гармонизирующей коммуникации «Вербальный Резонанс», успешно применяемой для решения эмоциональных и личностных проблем.

Основатель медицинского цигуна в Латвии — благодаря деятельности руководимой доктором Ассоциации Восточной гимнастики лечебный цигун в 2003 году был утверждён Минздравом как официальный лечебный метод.

Основатель Школы «Солнечная Дорога» (Saules Ceļš®), девиз которой — «Энергия, Гармония и Здоровье».

Автор 15 научных публикаций в Латвии, России, Германии.

Журналист, публицист — на темы «Здоровый образ жизни», «Стресс-менеджмент», «Сделай своё здоровье сам» и другие в печатных и электронных медиа опубликованы сотни материалов, автором или соавтором которых является Игорь Борисович.

Имеет большой опыт преподавания — курс лекций на кафедре коммуникации Института европейской интеграции Рижского университета им. П. Страдыня, 1998–2003 г.; бизнес-консультирование в сотрудничестве с различными учебными центрами Латвии, 1996–2017 г.

Президент Латвийской Ассоциации восточной гимнастики, член Общества врачей Латвии, латвийский представитель ANME (*Association for Natural Medicine in Europe*).

Участник ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС (май–июль 1986 года).

Имеет частную врачебную практику в Риге.



От автора

Давайте знакомиться.

*Я — доктор. Но я неправильный доктор. Есть **нетрадиционные** доктора, а я — **неправильный**. Так меня называют потому, что я неправильно обращаюсь с пациентами. Я их почти не лечу. Я их заставляю работать. И вот результаты: только за последний месяц потеряно около десяти пациентов. Вы скажете — ужас! Ну, всё не так страшно. На самом деле они перестали быть моими **пациентами**, потому что просто-напросто стали практически **здоровыми людьми**.*

Да, их самочувствие заметно улучшалось уже в течение первого месяца занятий. Далее, овладев специальными упражнениями, многие вообще исчезали с горизонта. Они продолжали самостоятельно оздоравливаться дома, лишь изредка появляясь на занятиях, чтобы усвоить что-то новое.

А для тех, кто не имеет возможности приехать ко мне на занятия, я пишу свои книги. В книге, которую вы держите в руках, я расскажу о том, как бороться со стрессом и обрести покой. Читайте сами, учитесь и работайте. Книга написана так, что не научиться просто невозможно.

В книге «Сила Жизни» рассказываю, какие упражнения делать, чтобы навсегда избавиться от болей в спине, суставах и так далее. Она тоже написана так, что не научиться нельзя. Занимайтесь, оздоравливайтесь!

*И ещё одна книга — о том, как везде находить радость и вырабатывать в себе гормоны счастья, — появится совсем скоро. Прочтя её, вы точно не будете во мне нуждаться. Причём уже довольно скоро. А где же долгая кропотливая работа на протяжении месяцев, а то и лет? Нет её. Я же неправильный. **Самое интересное: всё, что здесь написано, — правда. Всё работает и приносит свои плоды. Проверено и отточено за 35 лет моей работы на пользу людям.***

Ваш доктор Игорь Кудрявцев

ВВЕДЕНИЕ

Не я придумал Солнечную Дорогу. Она пришла ко мне от учителей, из книг, Божией милостью. Я только передаю её вам.

Есть врачи, которые в основном занимаются лечением уже заболевших пациентов. Честь им и хвала! Не думайте, что без них можно обойтись (как считают некоторые). Как же без скорой помощи, реанимации, неотложной хирургии, трансплантологии и т. д.? Никак. И есть врачи, в основном занимающиеся сохранением здоровья и профилактикой. Я отношу себя именно к этой категории. И именно для оздоровления разработал свою систему.

Система Солнечной Дороги — открытая, то есть стабильная, гибкая и подвижная. Как море или океан.

Есть дно — основа, базис, опора.

Есть берега — границы, чёткая цель, применение.

И есть движение — чистая вода, течение, постоянный приток нового.

Система живёт и меняется, оставаясь самой собой и не устаревая. Так и человек в идеале. Моя система синергична, то есть в ней сочетаются разные виды энергии и не просто сочетаются, а взаимно дополняются и усиливаются.

Я профессиональный врач и педагог и знаю, как отрегулировать работу своего организма. Помог себе,

чернобыльцу, помогу и вам. Вы будете чувствовать себя лучше, а значит — жить качественнее, полноценно служа Богу, людям и себе. Здоровье — в вас, стоит только захотеть!

Вы сможете найти в себе столько интересного и полезного, что удивитесь: «И это всё моё?» Да! Создатель столь мудро устроил нас, что только находить и находить. И применять находки на практике, реально улучшая жизнь себе и другим. Вы будете чувствовать себя спокойнее, надёжнее и увереннее. А значит, и вокруг вас будет спокойнее, и ваши близкие будут знать это. Вы станете маленькими очагами мира. Это вкратце о Системе Солнечной Дороги, которая состоит из разных компонентов. Все они надёжны, практичны и начисто лишены всякой мистики и потусторонности. Только польза и ничего кроме пользы.

Я начинаю с книги о **Мире**, потому что Мир, спокойствие — самое главное, без этого невозможно сосредоточиться и начать работу с собой. Следующая книга посвящена **Силе Жизни**; в ней я опишу работу с жизненной энергией, мой Солнечный Цигун. Затем последуют книга о **Силе Исцеления**, в которой расскажу, как получить энергию от Неба, Природы и Земли, и книга о **Радости**, где расскажу, как обустроить свою душу, как открыть в себе источник радости бытия. И книга о **Вере**, где мы выясним, что Бог совсем недалеко от нас, и узнаем, как выйти на встречу с Ним.

Затем, видимо, придут ещё какие-то тексты, но я пока не могу сказать точно, какие и когда. Сие от

меня не зависит, это целиком в ведении Отца Небесного и Софии — Премудрости Божией.

Освоив эту систему, вы свободно пойдёте дальше. Никакой общины или секты я не создаю.

Ибо сказано:

«Настоящий учитель не принадлежит какой-либо школе. Это школы принадлежат ему. Настоящий учитель учит в основном одной вещи — он учит обходиться без него».

Итак, мы начинаем!



Часть 1

СОЗДАНИЕ МИРА

