

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Прошлого не изменить,  
настоящее будущее – в Твоих руках»*

*И. Исмайылов*

*Дорогой читатель! Прежде чем Ты окунешься в мою книгу, я хочу поблагодарить Тебя за то, что Ты нашел минуту своего ценного времени и читаешь мои мысли, мои советы, и я буду Тебе еще больше благодарен, если Ты используешь хотя бы крошечную их часть в своей жизни.*

*Книга соткана только из фактов моей жизни, в ней нет вымысла, она пропитана великой философией любви. Любви, которая двигает нашу жизнь по пути к здоровью, по пути к успеху и благополучию.*

*У истоков написания книги лежат мои мысли, мысли которые непосредственно влияют на нашу судьбу и на нашу жизнь. Мысли, которые способны сворачивать горы и лечить болезни. Без преувеличения (я знаю и гарантирую), что книга поменяет Твою жизнь, Твою суть, Твое восприятие мира.*

*Книга написана мной от души, без модного нынче пафоса и одинаковых советов - «как стать богатым и успешным», она проста для чтения, как и моя жизнь, и тем самым - очень легка для восприятия широкой публики.*

*И если Ты уже держишь ее в руках, это уже половина Твоего успеха в жизни, другая половина не заставит себя долго ждать!*

*Если у Тебя, дорогой читатель, есть сомнения, и Ты пока не готов менять свою жизнь - отложи книгу на полку до более благоприятных времен.*

*Я создавал эту книгу для того, чтобы, прислушавшись к моему опыту, Ты не пропустил мимо свое ежедневное счастье и наслаждался им сполна. Она научит Тебя не прятать улыбки, жить*

*и любить страстно и безумно. И всегда находить выход из трудных жизненных ситуаций.*

*Мы поговорим о том, почему одни здоровы и богаты, а другие болеют и страдают, почему одни из нас успешны, а другие маятся по свету в поисках счастья.*

*Я научу Тебя, как найти в себе свои внутренние силы и зажечь свою звезду. В книге я поделился частицей своей души для того, что бы Ты постоянно получал удовольствие от того, что делаешь, от того, кто рядом с Тобой.*

*Работая над книгой, я заново прожил всю свою жизнь, вспомнил былую, старую боль, старые воспоминания, я также заново пережил вкус бывших побед, вспомнил все моменты своей жизни.*

*Сегодня перед Тобой, дорогой мой читатель, я раскрываю всю свою душу. Раскрываю простые истины, от которых зависит Твое здоровье, богатство, и благополучие.*

*Ты спросишь, почему я это делаю?!*

*Все очень просто – из БЛАГОДАРНОСТИ.*

*Когда я достиг в своей жизни успеха и благополучия, у меня возникла величайшая потребность поделиться своими мыслями с людьми. Судьба подарила мне колоссальный талант - добиваться всего и всегда, и я просто обязан этим поделиться с каждым из Вас.*

*Моя книга - не простой учебник о правилах жизни, о законах успеха. Вначале я познакомлю Тебя со своей собственной дорогой, со своим жизненным опытом, который поможет избежать ошибок на Твоем пути. Только история моей жизни служит подтверждением моих слов.*

*Вторая часть книги - это философия самой жизни, философия успеха, для написания которой мне понадобилась почти 20 лет работы.*

*Я посетил множество стран, познакомился с выдающимися людьми, принял - не побоюсь этой цифры — сотни тысяч людей, и все это помогло собрать воедино самые уникальные знания из разных уголков мира.*

*Так и родилась моя методика «Гимнастика Мысли», которая не имеет аналогов в мире. Через мою аудиторию прошли тысячи слушателей,*

*сегодня я получаю сотни тысяч писем от людей.  
Большое спасибо вам всем!*

*Дорогой мой друг, у меня для Тебя есть шанс  
кардинально изменить свою жизнь к лучшему, и  
сейчас Ты держишь его в руках! Будь здоров, богат и  
любим, и помни, что если цель Твоя светлая, она  
достигнет своего апогея.*

## ИСТОРИЯ МОЕЙ СЕМЬИ

Родился я в 1966 году 23 ноября в маленьком горном селении Теджиси, Цалкского района на границе Турции и Грузии, вдали от цивилизации, в семье выходцев из Грузии, но сам по национальности - турок.

Цалка — это неповторимый уголок, который расположен в юго-восточной части Грузии. Место это высокогорное, около 1 600 метров от уровня моря, а это значит, что даже летом у нас всегда было прохладно. С севера наш район окружают Триалетские горы, где я знаю каждый уголок и каждую тропинку.

Наши места очень красивые, воздух пропитан ароматом горных трав. Густые лесные массивы чередуются с крутыми каменистыми обрывами, уходящими в воду. В глубине лесов бьют родники с чистой водой. Как мне потом не хватало этой родниковой воды в других городах, где мне доводилось

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

жить, так же, как и запаха маминого горячего хлеба, самого вкусного хлеба на свете.

Имя мое Илхам, в переводе это - «вдохновение», или тот, кто приносит удачу. По паспорту я Исмайылов, хотя, на самом деле - Исмаилов. Дело в том, что там, где я родился, имена и фамилии детей записывали с ошибками и безобразно.

У нас в семье было 5 детей: у всех и сейчас фамилии разные, даже у нашего отца - Измаилов.

Как я уже говорил - по национальности я - турок. Так сложилось, что в связи с октябрьским переворотом 1917 года и с изменением политической ситуации в стране, моего прадедушку Исмаила, который был богатым крестьянином и имел много земли, убили большевики.

Несмотря на такую потерю, дом Исмайыловых всегда был открыт для добрых людей, открыт для помощи и доброго слова. Невзирая на унижения и постоянные угрозы жизни, все ходили к моему дедушке Элбаку – сыну Исмаила - за умным советом и помощью.

Та же участь, что и Исмаила, но попозже, постигла и моего дедушку Элбака. В те жестокие времена раскулачивали богатых турок, и его тоже расстреляли. Это было на руку лентяям - разграбить заработанное годами имущество.

Мой отец вырос среди тех завистников, которые застрелили его отца Элбака. Но, не смотря на все пережитые трудности, он стал очень авторитетным человеком в районе.

Не секрет, что Грузия - многонациональная страна, поэтому к моему отцу, как и к деду, приходили за советом люди разных национальностей. Да, мой отец не учился на психолога, у него не было дипломов из университетов, и он был простым бригадиром в местном колхозе, но он был очень талантливым руководителем и предприимчивым работником, и умел найти подход к любому человеку. Он пользовался огромным авторитетом и уважением в окрестных селениях, но скорей потому, что был исключительно мудрым и доброжелательным человеком.

Несмотря на все добрые дела для односельчан, завистников у отца и деда хватало, это все происходило из-за сложившейся поколениями ненависти к Исмаиловым. На отца часто писали анонимные

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

жалобы, приходили с проверками, нервов уходило предостаточно.

Мой отец, да и вся моя семья, много занимались благотворительностью. Мы накрывали большие столы с вкусной едой и приглашали всех к нам на обед или ужин. Постоянно помогали, чем могли: одеждой или едой.

Моя мать - Мадина - ежедневно пекла хлеб и раздавала нуждающимся. Она работала дояркой в том же колхозе, что и отец. Помню, как она своими руками доила по 40 коров в день, раньше ведь не было никакой техники.

Я с детства не стыдился никакой работы, и чтобы помочь семье - пас коров и телят, помогал матери по хозяйству. Помню, когда я был очень маленький, мне было очень больно смотреть, как трудно работают мои родные, я всегда хотел побыстрее вырасти и помогать им. В голове всегда бурлила мысль: быстро вырасту и все сделаю для своих родителей.

В селе я дружил со слабыми, я не давал их в обиду и они тянулись ко мне, ведь я всегда их защищал.

## **МОИ ИНТЕРНАТЫ**

Не смотря на всю суровую картину той жизни, наш отец очень хотел, чтобы его дети были образованными. Поэтому родители отправили меня учиться в школу-интернат, поскольку в родном селении была только начальная школа, а они мечтали, чтобы сын получил хорошее образование.

Так я, Илхам, в 7 лет попал в Тбилисский интернат, а там учились одни грузины. И вот тогда я впервые испытал на себе всю этническую ненависть, так как все обзывали меня «турком», «татаринном», «варваром», и никто не хотел со мной дружить, ведь я – не грузин. Уже тогда я понял, что я один, и хочу быть один, подхалимства я не терпел – уже в то время начал формировался мой сильный характер.

Так сложилось, что тогда все наши интернатские мальчишки занимались мелким воровством. И меня тоже заставляли ломать имущество и грабить, но я не сломался и выдержал все оскорбления. Еще тогда я

понял, что дружить с такими ребятами я не хочу, тем более подстраиваться под них.

И хотя среди них я был беспомощным, но духом никогда не падал. После занятий я всегда шел на турниры, занимался спортом и отжимался. Я понимал, что надо быть сильным, ведь моя помощь была нужна не только мне одному. Я знал, что все временно, надо перетерпеть.

Терпел все это я до 4 класса, а потом рассказал отцу, и меня перевели в другой интернат в маленьком поселке Храм ГЭС. И тут мне не повезло - там учились одни греки. Большая часть понтийских греков была частично отуречена, они говорили на турецком языке, на котором многие из них говорят и сегодня. Именно в то время для греков все другие народы и племена воспринимались как «варварские», и отношения с ними складывались довольно своеобразные и агрессивные.

И тут у меня «не сложилось» с дружбой – в Храм Гэсе меня тоже пытались унижить, вспоминая нашу историю, историю моих предков. Я все понимал, и не обращал внимания, меня толкали, обзывали. Учитель по истории регулярно бил меня, и при этом твердил, что «с меня будут люди».

Этот учитель очень любил играть в шашки, он выигрывал у всех в школе, у всех, но не у меня. Он стыдился этого, и поэтому мы играли наедине. Так, после своего очередного проигрыша, он побил меня с еще большой ненавистью. Те страшные и тогда непонятные для меня, маленького мальчика, минуты я помню, как будто это было вчера. Как бы мне сегодня хотелось посмотреть ему в глаза и сыграть с ним еще одну партию...

В то время я не понимал, или боялся это понимать. Я думал, если учитель бьет, значит так и надо: ведь учитель - это авторитет, и я молчал, молчал годами. ***Так я познакомился с неоправданной ненавистью и завистью.***

После очередного моего выигрыша в шашки на моем теле вновь появились синяки и ссадины, и моя мать, которая приехала меня навестить, заметила это, и все рассказала отцу. Отцу я солгать я не смог, и открыл правду. Он был строгим и очень умным, я не боялся его, я его сильно уважал. За любые заслуги отец меня хвалил, а за проколы воспитывал не кулаками и ремнем, а словами.

Отец немедленно поехал в интернат и после продолжительной беседы с преподавателем учитель

стал обходить меня стороной. Тогда я понял, что не был безразличен отцу и семье, просто все очень много работали и не могли уделить мне много времени. ***Так я познакомился с правдой и справедливостью.***

Годы учебы шли, я не бросал свой спорт и занимался. Маленький и худой Илхам сильно отличался от сверстников. В 10 классе я занимал первые места по бегу и другим видам спорта.

Мои одноклассники были в недоумении, как я - маленький, худой парнишка - всегда первый, всегда победитель. Я занимал первые места на соревнованиях среди других школ и в дружбе не нуждался. Только победа была моим лучшим другом.

И я отчетливо помню вкус победы, она заряжала меня на все новые и новые результаты. Я уже тогда хорошо знал, что моя жизнь будет очень интересной и красочной. Я знал, что буду влиятельным и состоятельным человеком, знал, что смогу помогать людям, знал, что дорога будет трудна и опасна, но у меня не было другого варианта, дорога моя была уже предначертана выше.

Годы, которые я прожил в интернатской ненависти, закалили меня еще больше, я научился

мысленно ограждать, я старался, чтобы мои неприятели не попадались мне на глаза. И это у меня здорово получалось.

Так и сложилось по жизни: через некоторое время мои недоброжелатели исчезали из моей жизни, их переводили на другие работы, они увольнялись, вот тогда я понял, что это не простая закономерность, это сила моего духа, и мысль моя очень сильна.

Впервые это случилось с учителем истории. Как я сильно хотел, чтобы он ушел, и его перевели. Такая же история произошла с завучем. Его племянник учился вместе со мной и постоянно хотел меня задеть, меня из-за него постоянно наказывали и сажали на заднюю парту, и я мысленно всегда представлял, как прихожу в школу и больше не вижу его. Так случилось и этот раз - он исчез из моей жизни.

## **НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

После окончания школы в 1986 году я поступил в Новгородский Политехнический институт, но это абсолютно меня не порадовало. Я был не на своем месте и хорошо чувствовал это.

И тут удача улыбнулась мне. По советской традиции всех студентов направляли на практику собирать картошку. Вот там то и заметил меня заведующий кафедрой физического образования НПИ - Цветков Михаил Степанович, и забрал под свою опеку. Прекраснейший тренер с очень сильным характером, он был немногословен, но очень силен в своем деле. Он многому меня научил.

Я стал еще усерднее, согласно установленным нормативам, заниматься профессиональной легкой атлетикой, совмещая занятия бегом с тренировками по дзюдо у тренера Кудрявцева, где я получил кандидата мастера спорта. У этого тренера ученики всегда

занимали только первые места. Я всегда буду благодарен ему за то, что он научил меня духу боевого искусства.

Я очень много и усердно тренировался, и был уверен в своих силах. Любимым местом для тренировок был Новгородский Кремль, где я бегал даже зимой, до образования сосулек на моих ресницах. А все тренировки всегда увенчиваются соревнованиями.

И вот настал тот час — у нас проводились соревнования из 30-ти участников. В тот раз я пришел на финиш вторым. Я не понимал - в чем дело, мне было обидно, ведь я не любил проигрывать, я сильно расстроился и обратился за советом к тренеру. Мой наставник объяснил мне, что победитель этих соревнований - чемпион страны по стайерской дистанции, а все, кого я обогнал - чемпионы по легкой атлетике. Так что мой проигрыш, на самом деле — великая победа. Вот так я попал в большой спорт. С тех пор на соревнованиях среди ВУЗов я занимал только первые места.

Однажды, перед очередным забегом, я попросил, чтобы мне наперед написали грамоту за 1 место, так как собирался дождь, и я не хотел потом долго ждать и

промокнуть. Девушка, которая выписывала грамоты, сильно рассмеялась и сказала, что я приду последним, ведь я очень самоуверенный тип. В том забеге я победил с такой разницей, что других бегунов даже и видно не было. Девушка подумала, что я не бегал, а спрятался, и только тренера настояли на выдаче мне грамоты. В то время я четко чувствовал свои силы и возможности, и был удивлен ее изумлением и недоверием.

Домой я пробежал три остановки автобуса под дождем, прижимая к себе грамоту. Я был счастлив, и мысленно я стал еще сильнее. И в тот день я не простыл, ведь мою душу переполняли позитивные эмоции. Ну и, конечно же, меня спасли от болезни горячий душ и мамин зеленый чай, травы для которого она собирала каждое лето своими руками.

Никогда не забуду день, когда я одержал свою главную победу, прежде всего над собой. Дело было 9 мая, я прибыл на соревнование по легкой атлетике, а в забеге принимало участие около 500 человек. В тот раз из бегунов в возрасте до 20 лет на финиш я пришел первым.

Раньше я всегда был уверен в своей победе, а в этот раз при виде стольких спортсменов у меня

защемило сердце, и появился некоторый страх и сомнения. Но я все равно пришел на финиш первым! И в тот момент я понял, что побеждать можно и при таком количестве людей, и при такой нагрузке, хотя, на самом деле, очень трудно быть уверенным, что из 500 людей именно ты будешь победителем.

Это победа еще больше закалила меня и сыграла глобальную роль в моем характере и в моей судьбе. Конечно - я и представить не мог, что в моей жизни будет еще много испытаний, и они будут куда больше и глобальнее. В то время у меня никогда не было праздников. Мой праздник был тогда, когда я одерживал победу. Я бегал каждый день по 40 км, 10 км быстрым бегом, и 30 медленным. Мне хотелось идти вперед и побеждать всегда, и не только в спорте.

## **ГОДЫ СЛУЖБЫ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ**

Так как в то время наука меня мало интересовала, я написал заявления на зачисления меня в армию. Молодая, горячая кровь и высокие амбиции продолжали играть важнейшую роль в моей судьбе. Служить я хотел именно в Афганистане, где в то время проходили военные действия. Я три раза писал заявления в военкомат, чтобы меня послали исполнить интернациональный долг, но - по воле судьбы - туда я так и не попал. Страх смерти не было вообще.

В военкомате меня очень подробно расспрашивали о родственных связях, видно, подозревая меня, чего это я так рвусь туда, где убивают людей. Им никак было не понять, что я хотел туда исключительно в целях удовлетворения своих личных амбиций, ведь я с детства не искал легких путей.

Я очень хотел воевать, и знал, что мое место именно в армии. На службу я все-таки попал, но

служил в Луге, Санкт-Петербургской области. И там я испытал все прелести армейской жизни на себе: стандартная схема унижения «дембелями» нас - «стручков», не прошла мимо меня. Нас будили в 3 часа ночи чистить картошку, заставляли мыть уборные, питались «сломать» характер и силу воли, но они не учли одного - моего спортивного прошлого.

Я не только не сломался, давая отпор тем, кто пытался меня оскорбить и унижить, но и ни один человек не был обижен в моей батарее. Я вспомнил все годы обид, что я пережил в интернатах, и стал очень жестким, но справедливым. И никогда не давал в обиду моих сослуживцев и не позволял унижать слабых.

Но вот, со временем, те слабые становились уверенными и наглыми, и сами начинали унижать других простых, менее крепких ребят. Приходилось напоминать этим людям, кем они были вчера, и кто помог им выстоять.

Я всегда уважал армейский устав и неприкосновенно выполнял приказы офицеров, но никогда не подчинялся «дембелям». Своим обидчикам я обычно повторял: «Ребята, просто у меня плохой характер».

Именно за это мое «неподчинение» старослужащим меня перестала воспринимать часть офицерского состава, а конкретнее - капитан Пронин и прапорщик Волков. Они устраивали стычки и драки между мной и дембелями, где, как вы поняли, я всегда одерживал победу. Армейские правила мне не нравились, но я все-таки пытался сломать годами построенный строй. Один из офицеров, который понял и принял мою справедливость и мой напор - был майор Штейников Николай Сергеевич.

Через некоторое время к нам в батарею с учебки попал сержант Дмитрий. Наше знакомство произошло случайно. Вокруг него всегда было много друзей, он был очень общителен, любил людей, и они тоже тянулись в его общество. Да и у меня с общением тоже сложилось. С общением, но не с настоящей дружбой. Годы, проведенные в интернатах, лишили меня этого.

Со стороны мы были абсолютно из разных миров, я спортсмен, а он талантливый начинающий журналист, но наши судьбы переплелись. В самые трудные минуты жизни человеку нужна моральная поддержка друга. Как я это сегодня хорошо понимаю. В то время у меня была поддержка настоящего, верного друга, друга которого у меня никогда не было раньше. С Димой у меня появилось новое, раньше чуждое мне чувство, за

которое я благодарен ему по сей день. Я впервые стал другом, и у меня появился друг.

И тогда это был первый мой друг Дима...

***Так я впервые познакомился с настоящей дружбой.***

Люди появляются в нашей жизни не случайно, каждый вносит в нее что-то свое, что-то личное, и каждый, кто попадает в нашу жизнь, очень важен для нас, от каждого остается свой след, от кого-то очень маленький и незаметный, а от кого-то значимый и очень глобальный. Так и в моей жизни след Дмитрия Гордона запечатлелся очень ярко. Люди нас меняют, человек приходит в твою жизнь и приносит с собой кусочек своей души и отдает ее нам, а мы сохраняем ее в своей душе, и все эти «кусочки» способны нас изменить, способны сделать переоценку всей нашей жизни.

Так вот, с Димой мы были разные, но общего было все-таки больше. Он, как и я, обладал твердым характером, его упорство и стремление быть справедливым и честным нас и объединило. Лучшим «боевым» оружием у Димы было слово. Многие его уважали. Дима был интеллигентом с большой буквы, и просто хорошим другом. Решительность,

настойчивость и уверенность уже тогда доминировали в его характере.

В армейской жизни каждый солдат думал о своем. А мы с Димой обсуждали все: и хорошее и плохое, мы часами обговаривали все детали армейской жизни. Дима уже в то время много писал. В столовой мы платили по очереди, у кого были деньги - тот и угощал. Во время обеда мы с Димой не ходили в армейскую столовую, мы ходили в чайную и там ели и пили чай. Помню, однажды у нас совсем не было денег, а очень хотелось горящего чая и сладостей, и тут, волею судьбы, Дима получил гонорар за свою работу. Как мы тогда вкусно пообедали в чайной! Просто пир горой! Прошло столько лет, а я всегда с умилением вспоминаю эти моменты.

С Димой мы всегда обсуждали весь ужас армейской жизни: портянки, грязную столовую, унижение «дембелей», оскорбление личности. Кто-то подумает, что нас, таким образом, закаляли, но поменять портянки на носки и организовать уборку в столовке не составило бы большого труда для великого государства СССР.

От армии мы ожидали совсем другого. Мы не понимали, зачем кадровому офицеру оскорблять,

унижать и кричать на молодых солдат, которые только вышли из-за школьной скамьи, если можно спокойно все объяснить, как это делал майор Штейников, за которым, кстати, я бы пошел под пули, выполняя все приказы.

В жизни очень важно сохранить человеческий облик, мораль и нравственность, чтобы не опуститься вместе со всеми на животный уровень и не погибнуть там. Ведь там, в армии, нас окружали не враги! Несмотря на то, что мы все время возмущались всей несправедливостью суровой армейской картины, мы все равно хотели служить. Ведь кто не служил, говорили, тот не мужик. Это сегодня говорят, кто служил, тот дурак. Но в то время мы так не думали. Да и перспектив без военного билета было не много.

Когда офицеры позволяли себе оскорбления, было ощущение, что их рожали не мамы, у которых болели сердца за сыновей. Иногда мы себя ощущали себя как в концлагере. Злость, которую выбрасывали на нас, не выбросит не один дрессировщик в цирке. В армии совсем не было подхода к личности, сплошная жестокость и унижение, и на войне этот солдат вряд ли отдал бы жизнь за Родину. Ведь они ненавидели эту систему, которая оскорбляла и унижала их человеческое естество ежесекундно.

Пришло время, и солдат, который выписывал наряды и рисовал стенды - демобилизовался, и на его место назначили Диму Гордона. Мы чуток вздохнули, он часто назначал меня старшим в нарядах. В это время это были очень приятные сюрпризы, ведь вся суровость армии не давала поблажек. Лучшие армейские воспоминания - это каптерка, когда мы будили друг друга в 12 ночи и пили чай с повидлом.

Тогда мы не знали, что нас ждет в будущем, кто кем станет. Я искренне благодарен Богу, за то, что встретил такого человека в своей жизни, и встретил его в армии. Мы и сейчас дружим с Димой, часто общаемся и уже армейскую жизнь вспоминаем со смехом и иронией. Несмотря на все трудности в армии, я не жалею, что был солдатом, это повлияло на мою судьбу, на мои знакомства, на мою жизнь. Я уверен, сегодня каждый бы хотел пойти в армию на 3-4 года, чтобы найти такого друга. Но это подарок судьбы, и такие друзья приходят в нашу жизнь не случайно. Я не хотел бы вспоминать об армии, ведь она ничего хорошего не сделала для меня. И только исключительно благодаря знакомству с Димой я часто вспоминаю ее. Я много взял от него: его мысли и слова часто становились главными при принятии мной решений.

В физической и психологической борьбе в жизни главное правильно сделать выбор. Были люди, которые

были очень сильными и крепкими, но сломались, а психологически настроенный силой и духом человек одержал огромную победу в Жизни.

Был случай, когда я и мой армейский враг - прапорщик Волков, попали вместе на сбор урожая картошки в деревню. Местные трактористы - сельские мужики, которые редко бывали трезвыми, издевались над приехавшими солдатами. Именно там я увидел всю беспомощность своего непосредственного начальника, который раньше издевался надо мной. От страха он перестал есть, и спать, и я - видя эту несправедливость и неравенство (ведь местных всегда было в десятки раз больше), буквально стал охранником прапорщика на этот период. Поначалу мне было не понятно, как можно оскорблять офицера советской армии, но потом понял, что эти алкоголики не имеют ни совести, ни важных мужских качеств. Я стеснялся предложить ему свою помощь, но потом понял, что она ему просто необходима.

А по возвращению в часть был случай с моим вторым врагом, капитаном Прониным. Как раз я попал в караул. Ночью поступил звонок, что было нападение на солдата с целью захвата оружия, а в то время был конфликт в Нагорном Карабахе. Мы немедленно начали погоню, а была настоящая русская зима. Мело так, что за 5 метров ничего не было видно. Следы заметало за

секунду. Некоторые солдаты, притворяясь, падали на снег и не продолжали преследования, так как знали, что преступник был вооружен.

***Так я впервые познакомился с мужской трусостью.***

Только капитан Пронин и я преследовали преступника. Мы отошли от казармы километров 10 и поняли, что погоня бесполезна. Пронин приказывал мне вернуться на исходную позицию, но я настаивал на поимке преступника, то есть - я впервые послушался приказа старшего по званию, эмоции взяли верх. Когда я ушел далеко в лес, следы замело, и стало ясно, что и тропу, и командира я потерял. Но Пронин не оставил меня, он все время шел за мной, окликнул меня, и я нашел дорогу назад в казарму.

***Так я познакомился с офицерской честью.***

В армии я не переставал заниматься спортом. Я все так же занимал первые места на соревнованиях между батальонами в части. Солдаты, которые тоже хотели заниматься спортом вместе со мной, делали это с большим удовольствием. В то время я уже обладал неким магнитом, люди тянулись ко мне, хотели слушать меня, учиться у меня. Я с легкостью мог переубедить человека в той или иной ситуации. Мое слово было

авторитетным. Я готовил своих ребят только на победу, и мы занимали всегда первые места в соревнованиях в нашей части.

Однажды на пробежке я выбежал как всегда вперед, но капитан батареи Матвеев спросил, буду ли я на войне также бегать первым, ведь я должен бежать сзади и подбирать отставших. Я прислушался к словам капитана, схватил двоих ребят за ремень и подтягивал их вперед, поддерживая своим крепким духом и азартом.

А был и такой случай - поспорили мы как-то с моим земляком, что я, мол, не смогу пробежать 40 км. Спор был на целого барана и ящик водки, которую я не пил и не пью вообще никогда. И вот я бегаю по кругу, бегаю в солдатских сапогах и с голым торсом. Ребята, видя мой задор, уже поняли, что проиграли. Полковник, который наблюдал за моим бегом около 3 часов с окна, нашел меня, ведь я нарушил дисциплину, бегая с голым торсом. И вместо того, чтобы наказать меня, он подошел ко мне, обнял, и сказал, что я настоящий солдат, он был приятно удивлен моей настырностью. Он наблюдал все это время как я бежал, и решил меня похвалить. Спустя годы мы все-таки встретились с моим земляком, и я напомнил ему о долге, мы тогда долго смеялись за обедом.

## **Я И КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ**

В те далекие времена быть членом коммунистической партии было не только престижно, но и жизненно необходимо для дальнейшего продвижения по карьерной лестнице. Армия была хорошим плацдармом для вступления в компартию. С каждого дивизиона подавали по одному достойному кандидату на вступление в ряды партии. Для этого надо было 3 рекомендации от авторитетных служащих. У меня были прекрасные отношения с замполитом Штейниковым, он отвечал за порядок и дисциплину и сильно уважал меня, ведь я всегда придерживался устава армии, и не раз помогал ему в принятии важных решений. Я мало знал о коммунизме в то время. Эта система была для меня ненужной наукой. Но я также знал, что партийный человек - очень обязывающий статус.

И вот меня вызвали на собрание парткома. Во время собрания майор Штейников огласил мою фамилию и сказал, что полностью ручается за мою кандидатуру для вступления в ряды партии. Партком

спросил, есть ли еще офицеры, которые могут рекомендовать рядового Исмайылова? И тут - кто вы думаете - поднялся?! Поднялся прапорщик Волков, я и подумать не мог, что он меня будет хвалить, он долго говорил только хорошее обо мне. Я был в полном шоке, не мог понять, как так случилось?! После его пламенной речи наступила тишина. Надо было еще получить один голос за меня, но я понимал, что больше никого нет. И тут встал капитан Пронин, я уже было подумал, что он меня «осадит», но он сказал лишь несколько слов: «На войну и в бой я пошел бы только с рядовым Исмайыловым». Так неожиданно меня утвердили как достойного кандидата, и так я был принят в кандидаты члена партии.

Только со временем я понял, что советский офицер всегда справедливо оценит ситуацию, несмотря на конфликты с «молодыми» или «дембелями», ведь те же офицеры оценили мою готовность прийти на помощь в трудную минуту, оценили настоящего солдата.

### *Так я познакомился с объективностью.*

Во время службы в 1987 году произошел переломный момент в моей жизни - я потерял отца. Я потерял свой пример, свою опору, на время я даже

потерял самого себя. Я так много хотел ему еще рассказать, о многом хотел спросить. Я очень хотел, чтобы отец увидел мои победы и достижения в жизни. Но небеса решили иначе.

Но надо было жить дальше. У меня уже были первые достижения — я получил кандидата в мастера спорта по рукопашному бою, так как с 1986 по 1988 был спортивным организатором и инструктором по рукопашному бою всей части, также я получил партбилет.

Но, вернувшись после демобилизации домой, меня ждало очередное разочарование. Так как я стал членом партии, мне нужно было стать на учет в партком. И тут я встретился с настоящим лицом гнилой партийной системы, которая, как могла, давила своим авторитетом беззащитных людей.

Дело в том, что после смерти отца мать должна была сдать его партбилет - так было принято. Простая женщина с деревни, которая работала всю свою жизнь, не сделала этого, так как держала его в память об отце. За это она постоянно слышала упреки в свой адрес от местных партийных работников. Когда в парткоме узнали, что я сын Элбака, начали кричать и требовать

партбилет отца. Мне поставили условие: или я отдаю партбилет отца, или у меня отнимают мой.

Я смотрел в глаза этому партийному «клоуну» и не мог понять, почему партийный человек, которого выбрали люди, говорит так со мной, не выбирая выражений, ведь он не знал, с какими трудностями я получал свой партбилет.

В тот момент я понял, что партбилет - это всего лишь бумага, с помощью которой можно манипулировать чужими судьбами и общественным сознанием, не давая людям самостоятельно принимать какое-либо решение. Бумажка, из-за которой с легкостью можно было уволить человека с работы, бумажка, которая поломала тысячи человеческих судеб и жизней.

## АЗЕРБАЙДЖАН

Такая перспектива жизни в моей родной деревне меня совсем не радовала. Все, к чему я стремился и для чего «пахал» во время службы - оказалось миражем и утопией. Я не был нужен этой системе, как и многие другие, на которых система наплевала и забыла.

И тогда я уехал в город Гянджа, что в Азербайджане. Там я устроился на работу в училище и преподавал карате и Ушу, ведь у меня была квалификация по рукопашному бою.

Как раз в это время произошло мое знакомство с прекраснейшим человеком - Физули Мусаевым. Тогда он работал в милиции и вечерами проводил тренировки по Шотокан каратэ. Физули очень расположил меня к себе, я заинтересовался этим единоборством, а еще больше меня увлекло общение с моим тренером.

Сам вид спорта очень жесткий, сильные удары и блоки, в перерыве на отдых мы отжимались, а все

остальное время отрабатывали удары и силовые упражнения. Наш тренер был очень техничен и резок, но всегда – справедлив и мудр.

*Тогда я понял, что такое настоящее каратэ.*

Наставник полностью выкладывался на наших тренировках, а его психологическая подготовка была выше всяких похвал. Рядом с Физули мы чувствовали себя львами и готовы были «порвать» любого противника. К каждому тренер подходил персонально, оттачивал высокотехническую подготовку и не забывал уделить время нашей душе.

Тренер был молодой, перспективный, всего на 7 лет старше меня. Выигрывая все соревнования, он стремительно двигался вперед. Видя все заслуги Физули, его пригласили работать в Баку. Когда мы узнали о переезде нашего преподавателя, было очень больно, но судьбоносное решение еще никому не удалось оспорить, ведь каждому надо двигаться вперед.

Занимаясь у Физули, я научился многому, мое физическое и психологическое состояние окрепло. Я никогда не забуду его слова: «Сильный тот, кто может уйти от драки». И это говорил Мастер спорта по рукопашному бою СССР, заслуженный тренер Азербайджана, обладатель 6-ого дана по каратэ, 4-ого

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

по тхэквондо, а сегодня - неоднократный чемпион мира по каратэ!

Философия Физули была мне очень близка. Я понимал, что моя задача - это не накачать мышцы, а научиться выходить из сложных ситуаций без потерь и ненужного риска. Личность Физули сыграла решающую роль в формировании моего характера в спорте и каратэ.

По большому счету, в Гяндже меня ничего не держало, кроме занятий спортом под руководством Физули. После того, как его перевели в Баку, мне тоже захотелось уехать.

В те времена (конец 80-х – начало 90-х гг.) в Азербайджане, впрочем, как во всем Советском Союзе, царили полнейший беспорядок и хаос. Невозможно было ходить по улице. Милиция нагло лезла в карман, отбирая деньги, напряжение было ужасным. И я решил переехать снова. Я отправился в Новгород.

В аэропорту со мной случилась очень неприятная история - меня позвали в отдельную комнату и забрали последние деньги. Никогда не забуду, как у меня отобрали мамин сыр, который она приготовила на дорогу. Мне было стыдно смотреть на это подобие

людей - низких и мелочных. Женщины - таможенницы, как гиены, забирали себе тряпки, которые им нравились. Я плюнул на них, и сказал, что больше не хочу ходить по этой земле вместе с ними. Я уехал.

## **ВОЗВРАЩЕНИЕ В РОССИЮ**

Я вновь приехал в Великий Новгород. Великая страна встретила меня искренне. Я восстановился в Политехе, продолжил заниматься спортом и одновременно преподавал в школе боевое искусство.

И опять судьба подарила мне знакомство с прекрасным и необычным человеком - Яном Иссаковичем, который преподавал боевое Ушу. Моя любовь к боевым искусствам росла, ведь именно в Ушу сочеталась сила и мудрость духа. Я любил жесткость и пластичность этого спорта. Данный спорт можно использовать и на ближние атаки, и на дальний бой. Ян Иссакович был намного старше меня, он всегда был очень спокоен и уравновешен.

Философия данного вида спорта нравилась именно тем, что представляла собой удивительно гармоничный сплав глубокой духовности и физического совершенства человека. Сами китайцы

говорили, что «Большая сила побуждает к великой мудрости», и эти слова очень сильны и в наше время.

Философия Яна Иссаковича была очень интересна. Он настаивал на тренировках каждый день. Мы должны были преодолевать себя, обучать других, достигать единства в группе, стремиться к единению, но при этом сохранять индивидуальность.

При спарринге надо было четко контролировать свои комбинации, то есть много думать и правильно мыслить: как обойти соперника, как победить, какую тактику выбрать. Многим лень заниматься боевым Ушу именно потому, что в бою надо много думать, а не просто колотить соперника до победы.

Занимаясь Ушу у Яна Иссаковича, я перенял у него умение быть спокойным в разных ситуациях. Его уравновешенности можно было только позавидовать. Я окончательно понял, что сила не в жесткости, грубости, а в правильном подходе к бою. Моя благодарность для этого великого человека не имеет границ и слов благодарности никаких не хватит.

## **СУРОВЫЕ 90-ые**

Во времена после развала Советского Союза, вся система разрушилась как пирамида. В каждой стране появлялись группы бандитов, которые со временем начали противостоять один одному, деля при этом места для наживы. Заводы, фабрики, рынки начали ставить под охрану, так называемую "крышу". Весь контроль осуществлялся бандитскими формированиями. Простым добрым людям стало жить трудно, иногда даже невыносимо. Каждый жил как мог, точнее выживал. Одним словом бардак был еще тот. Это был самый трудный и пустой период в жизни многих людей. Милиции не было, она самоустранялась, все дела решали бригады и пацанва. Каждый второй день в городе происходили убийства. Кто пережил ночь, был счастлив.

Мой путь проходил через Грузию - Батуми, где грузины отбирали большую часть товара у людей.

Стоило только сойти с борта самолета, как сразу же у тебя забирали деньги и личные вещи, милиция никак не реагировала на жалобы, и сама тоже все отбирала. Многие из милиционеров были наркоманами.

Было много милиционеров, которые были всегда либо «под кайфом», либо пьяны и поэтому - особенно жестоки. Это унижение длилось годами. В грузинских таможенников на службе стояли мешки из-под комбикорма, куда они бросали отобранные деньги, очереди на досмотр были километровые. Деньги вывозились мешками. А перед таможенным контролем в автобус заходили военные и собирали с автобуса 10 тис долларов. Только тогда автобус отпускали.

А за таможей нас поджидал настоящий рэкет, который «крышевали» таможенники, те отбирали последнее.

Несмотря на стремление как-то выжить и заработать денег, я не забросил тренировки и не стыдился любой другой работы. Уже тогда я начал много ездить и общаться с людьми. В то время я начал собирать свои первые залы, проводя духовно-оздоровительные лекции.

## **НАЧАЛО МОЕЙ ПРАКТИКИ**

Всю свою жизнь, с самого детства, ко мне тянулись люди разного возраста за советом, и я всегда с радостью помогал всем, кто в этом нуждался. Я всегда чувствовал на подсознательном уровне, что во мне это есть, что это даже не зависит от меня, это мое предназначение. Чувствовал, но до конца не понимал, что с этим даром делать. Порой меня тошнило от того, как хорошо я чувствовал людей, знакомых, родственников. Я знал, что ничего изменить нельзя, знал, чем они живут, о чем думают, чем дышат.

Мои близкие и знакомые, которые чувствовали от меня тепло, начали мне повторять: «Илхам, ты способен помогать многим людям, не только нам!». Они советовали мне открыть свой талант для других. Я принимал людей в разных городах и странах, но впервые работать начал в Полтаве, Черновцах и Львове. Каково было мое удивление, когда я пришел на встречу – а там – полный зал!!! И так длилось полгода

– все время аншлаги. После каждой массовой встречи я проводил индивидуальные приемы, бывало, и по 150 человек в день, беседы затягивались и до позднего вечера.

Так как мне приходилось все время обновлять объявления в газете, судьба мне преподнесла еще один подарок – я познакомился с замечательным и талантливым человеком – Любомиром Бованько.

Сначала мы просто сотрудничали, но как-то незаметно наше профессиональное общение переросло в дружбу. Через много лет общения с Любомиром могу ответственно заявить – этот человек сделал для меня много и я очень благодарен ему за ту поддержку, доброе слово и его умение открывать меня в своих интервью. В свое время Любомир посоветовал мне и помог создать свой собственный сайт.

Так вот, я все время проводил массовые встречи с людьми духовно-оздоровительного характера. Знал, что могу менять судьбы людей. Знал, что могу научить их правильно расставлять приоритеты и помочь им достигать важные цели. Собирал полные залы людей. Помогал людям найти себя, помогал очистить свой дом, свои эмоции.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Побывал практически во всех городах Украины, периодически заезжая в Италию, ведь туда меня приглашали украинские иммигранты, ездил в Казахстан, иногда возвращался в Россию. География моей работы была огромной. Было легко, люди шли ко мне толпами, в день я мог принять очень много посетителей и практически не уставал. Мне было интересно. Это мне очень нравилось тогда, как и нравится сейчас.

Чем больше я помогал, тем больше мне хотелось это делать, я полностью забывал о себе, о своем здоровье. Принципом моей работы было духовное и психологическое оздоровление человеческой души, ее исцеление. Работа начиналась с лекции о правильной жизни, о жизни людей и семей в социуме. Как очистить душу от негатива, как достучатся до своего подсознания, как не гоняться за ложными идеалами и понять, что у всего есть причина и следствие. У меня уже тогда была своя уникальная методика, которая давала хороший результат.

Людям было очень интересно. Все люди, которые встречались в моей жизни и кому я помог, спрашивают одно и то же: как я научился помогать, как это пришло ко мне?

Я этому не учился. Я просто считаю, что нахожусь на своем месте, это не зависит от меня, это идет свыше, это моя судьба и так должно было быть. Я, как и любой врач, артист или певец, нахожусь на своем месте и делаю то, что умею лучше всего в жизни, и то от чего получаю истинное удовольствие.

## О РАБОТЕ

Моя Книга о правильной и очень важной философии жизни в повседневности. Мы не будем говорить о высоких материях и умных теориях, а будем учиться относиться к трудностям, которые чередуются в наших судьбах, будем учиться правильно относиться к происходящему.

Все стремления человека в жизни - это быть мудрым. Ведь мудрый может спрогнозировать свою жизнь и стать счастливым. Каждая ошибка делает нас мудрее. И ее не надо воспринимать как ошибку, а надо воспринимать как урок. Когда человек встречается с проблемами, он опускает руки, попадает в апатию и закрывается еще больше, тогда ему и не везет еще больше. У каждого человека есть внутренняя сила, которая может помочь, но не каждый с этой силой знаком. Удача всегда на стороне того, кто ее ждет, кто к ней готов!

*Приведу пример*

*Депрессивный человек, в апатии, с разбитой иммунной системой, идет по улице, на него нападает собака, и он оказывается на дереве, что в обычной ситуации вряд ли было бы возможно. Когда у бабушки горел дом, она выбрасывала мешки с картошкой из сарая как пух, и когда молодые мужчины пришли переключать эти мешки, они брали их вдвоем и еле-еле несли. Это говорит о том, что у нее есть скрытый резерв и скрытая сила энергии, о которой многие не знают.*

Чем больше сидишь на диване и «охаешь», тем больше закрываешь себя, что не редко приводит к болезням. В такой ситуации мы не должны терять надежду, а наоборот - карабкаться вперед, раскрывая свою силу. Важно заметить не проблему, а возможность. Ведь именно этот урок дает Бог, и он знает, что ты можешь его пройти.

Преодолевая трудности самостоятельно, мы начинаем ценить каждую победу в работе и в жизни еще больше, и это приносит большое удовольствие. Человек не должен стесняться того, что он делает с чистыми мыслями, он должен радоваться любому своему промыслу, если это не идет во вред людям и не приносит им несчастья. Работайте и живите достойной жизнью. Когда вы станете старше и оглянитесь назад, вы еще раз ею насладитесь.

Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

## МЫСЛИ ВСЛУХ

### НЕ БОГОТВОРИ ДРУГИХ

*«Никогда не боготворите других людей»*

Вы можете считать человека талантливым, умным, но нельзя его ставить выше себя, выше других, выше Бога, ведь человек может вас обидеть, унижить, бросить, а Всевышний никогда этого не сделает.

Часто, восхищаясь другими, мы забываем самое главное - мы забываем Бога, который всегда с нами. В трудные моменты нашей жизни тот, кого мы называли другом или близкий человек может тебя бросить, предать, подставить. И только тогда, оставаясь с собой наедине, мы падаем на колени и начинаем молиться, прося о помощи. Бог слышит, как нам тяжело и подает нам руку помощи и надежду, ведь он всегда рядом и всегда поможет. Надо помнить это всегда.

## **БЛАГОДАРНОСТЬ**

*«Хорошо живут умные люди, а больших успехов достигают только благодарные»*

Благодарность - это самое важное, самое святое чувство в нашей жизни, о котором мы очень часто забываем. Для благодарных людей всегда открыты любые двери.

Отдавая свою благодарность другому, вы обязательно получите вдвойне, втройне больше. Только тогда вы будете двигаться вперед. Если вы помогли кому-то одному, то в вашей жизни обязательно встретиться человек, который сделает вам еще больше.

Прощаясь с человеком на время или на годы, не забудьте его поблагодарить, поклониться ему, сказать спасибо за оказанные или даже не оказанные услуги: спасибо, что человек уделил вам свое время, ведь возможно завтра вам придется вернуться.

Каждое утро, как только проснулись, вспомните свои успехи и победы. Благодарите за все Бога,

Вселенную, людей которые помогли вам в этом. Вспомните, что несколько месяцев назад это была ваша цель, а теперь это уже ваша реальность. **БЛАГОДАРИТЕ ЗА ВСЕ ХОРОШЕЕ!** И даже если ваши желания еще пока не исполнились, все равно будьте благодарны за это.

Будьте благодарными, но не со всеми и не всегда. Благодарность - это высшая сила, которая двигает нас вперед. Но не всегда на нашем пути мы встречаем благодарных людей. Чтобы достичь чего-нибудь, нам приходится доверять людям.

Столкнувшись с неблагодарностью - оградитесь и не думайте об этом человеке. Не стоит думать о недостойных.

«Все можно выбросить из своей души: зависть, обиду, но невозможно избавиться от тяжести, если ты унизил или украл у человека, который дал тебе хлеб. И пусть даже он тебя простит, но ты сам не простишь себя никогда»

**Неблагодарный это не поймёт.**

***БЛАГОДАРНОСТЬ - МАГНИТ СОБСТВЕННОГО СЧАСТЬЯ!***

- Ум открывает нам дорогу.

- Любовь преодолевает многие трудности.
- И только БЛАГОДАРНОСТЬ делает нас человеком.

Мир подарил нам удивительный подарок – жизнь. То, как мы с вами ее чувствуем и проживаем - говорит о нашей благодарности. Благодарность это именно та сила, которая заставляет желания исполняться. Благодарность наделена уникальным даром - она способна омолаживать организм, открывая твою душу и внутреннюю силу.

Вспомните знакомых, которые прожили жизнь, испытывая благодарность - они искрятся позитивом и бодростью - ведь они стали магнитами собственного счастья. И подумайте о знакомых, которые вечно недовольны жизнью - у них даже мимика другая. Если люди грустят, страдают и обижаются - они не в состоянии испытать всё наслаждение жизни, то есть они попросту ее не благодарят за ценные и приятные минуты и даже секунды, которые она им подарила.

Именно от того, что мы не благодарны, в нашу жизнь приходят боль и проблемы. Ведь каждый день судьба дарит нам шанс быть здоровее, успешнее, богаче, мы получаем кучу возможностей для самореализации и достижения благополучия.

В борьбе за атрибуты благополучия мы забываем самое ценное: нужно каждую секунду наслаждаться самим процессом и самой жизнью. Мы все время куда-то бежим, к чему-то стремимся, и забываем просто радоваться ежеминутным моментам, подаренным нам свыше.

Когда мы благодарим за все то, что послала нам жизнь - мы излучаем энергию, которая привлекает к нам только добрых и положительных людей, тем самым мы вносим в свою жизнь краски радости и гармонии. Только искренняя благодарность может открыть нам невиданные краски окружающего мира.

Постарайтесь научиться благодарности. Примите за правило - хотя бы один раз в день сказать «спасибо» за все то, что с вами случилось - и даже за неудачу - она послужит Вам хорошим уроком в будущем.

В моей практике встречалось много проблем из-за отсутствия простой благодарности.

### ***Примеры из моего опыта***

*На приеме был случай, когда без очереди и с хамским отношением ко мне ворвался важный чиновник со своей матерью, мотивируя свое поведение*

*тем, что у них просто нет времени сидеть и ждать своей очереди. А ведь терпение и благодарность - это уже половина успеха!*

*Я извинился перед людьми и вынужден был принять их. Во время приема (при искреннем общении) большинство людей начинают испытывать прилив сил, бодрость. Но не тут-то было. Во время сеансов я все время спрашивал у женщины, как она себя чувствует, на что она недовольно отвечала, что плохо. Женщина только вернулась с Израиля, где проходила длительное лечение. Скажу одно, физической болезни у нее не было, просто чисто эмоциональное расстройство.*

*Через несколько сеансов я поинтересовался, как она себя теперь чувствует? Женщина все так же ответила - плохо!*

*Я взял ее за руки, посмотрел в глаза и сказал: «Милая, добрая женщина, за все дни перебивания в моем кабинете вы ни разу не сказала мне СПАСИБО». Посетительница явно не была готова к этому. Соответственно, и помощи она никакой не почувствовала. В этот момент я увидел совсем новый взгляд на ее лице - она поняла, от чего страдала все*

*эти годы. Одним словом « спасибо» я хотел донести до ее ума то, чего ей не могли дать многие годы врачи.*

*Через пару дней она вернулась с коробкой конфет, глаза ее приобрели совсем другой оттенок, и при выходе она прошептала: «Спасибо». Я понимаю ее, иногда это очень сложное слово в нашей жизни. Умейте сказать «Спасибо» тому, что осталось у Вас за спиной, оно научило Вас чему-то новому и важному. Сегодня, я спокоен за судьбу той женщины, она поняла меня.*

*На другом приеме, уже во Львове (Украина), пришел ко мне с виду очень интеллигентный мужчина, но он был весьма агрессивным. У него были проблемы с алкоголем. Я сразу понял, у человека завышенная самооценка, он выпивал для того, чтобы на него всегда обращали внимание. Он делал вид, что ему все и всё должны, но только не он сам. При этом он совсем не понимал, что губит он именно себя. Отсутствие малейшей благодарности разрушало жизнь этого мужчины. Долгое время я пытался объяснить ему, что помощь придет вместе с благодарностью. Через неделю он пришел абсолютно новым человеком. Он понял смысл благодарности, и дорога его была открыта.*

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

*Мы ведь не всегда понимаем, что проблема скрыта именно в нас. Легко смотреть на других и судить их, но очень трудно посмотреть в зеркало, и увидеть там свое настоящее лицо.*

*Я уверен, если чаще искать ошибки в себе, но легче находить выход из жизненных ситуаций.*

***Еще один пример, который хорошо мне запомнился.***

*На прием пришел мужчина лет 45. Он не был болен, но был очень рассеян и не сосредоточен. В разговоре он пытался найти проблемы в своей жизни, вспоминал старые болезни и давно забытые проблемы. Он постоянно повторял, что в его жизни чего-то не хватает, все дни его серые и проходят быстро и не интересно. Я же видел перед собой среднестатистического, довольно успешного и обеспеченного человека, у которого есть семья, дом, хорошая работа. А не хватало ему одного – БЛАГОДАРНОСТИ оценить то, что у него есть.*

*На очередном приеме, когда душа его вновь искала чего-то еще, я попросил подойти его к окну, открыть шторы руками и просто посмотреть на небо и солнце. Вы видите все то, что происходит вокруг? Вам*

*светло? Вы ходите, двигаетесь, ваши глаза видят, и только за это стоит благодарить Бога и быть благодарным. Все, что у вас уже есть просто прекрасно, у вас есть возможность жить и дышать, наслаждаться закатами и рассветами, и больше вам ничего не надо. В глазах его я увидел то, что он так долго искал. Он понял истинную значимость прелестей жизни, и ценности его приобрели уже правильный смысл.*

*Очень часто многие из нас ждут счастья завтра, с нетерпением ждут лета, но тем самым не знают, чем себя занять в наступившие выходные.*

**НЕ ЖДИТЕ ЛЕТА, НЕ ЖДИТЕ СЧАСТЬЯ ЗАВТРА - БУДЬТЕ САМИ ЛЕТОМ И СЧАСТЬЕМ ДЛЯ КОГО-ТО СЕГОДНЯ.**

Так вот, благодарность - это особое чувство, оно необычное. Иногда очень трудно научить людей использовать его себе во благо, так как его надо подпитывать и тренировать каждый день. Поэтому людям, которые ждут от меня помощи, я рекомендую каждый день уделять пару минут для слов благодарности. И поверьте, результат не заставит себя долго ждать!

Говорят, надо помогать близким. Да, конечно надо. Любая помощь облагораживает человека. Но каждая помощь должна носить временной характер, то есть, вы должны помогать кому-то только в определенный трудный момент, иначе с кровного родственника вы можете превратиться в пожизненного спонсора, а проблемы родственников никогда не закончатся, а будут лишь усугубляться.

Я бы лучше помогал чужому и нуждающемуся, но благодарному, зная, что с моей старой удочки он сделает новую - золотую, и будет рыбачить. Но помогать и давать готовую золотую удочку родному и неблагодарному, можно дожидаться, что он когда-нибудь закинет ее не в прорубь, а в твое горло.

**Есть люди не достойные даже одной минуты вашего времени.**

## ГОРДЫНЯ

*«Не будьте горды. Будьте самим собой!»*

Человек красив тогда, когда он живет для своей души. Наслаждается даже самым малым, что у него есть.

Многие люди проживают свою жизнь, притворяясь. Они не живут, а играют роль, притворяются теми, кем на самом деле не являются. Делают это по разным причинам, но результат, в большинстве случаев, один. Притворство ни к чему хорошему не приводит, это вызывает постоянное напряжение и плохо сказывается на здоровье.

Часто бывает, когда человек хочет сделать одно, но делает совсем другое. Он сдерживает свои желания в себе, и сильно устает от этого. Контролировать каждое свое слово, каждое движение – это сложно, и что самое главное - бесполезно. Ведь искусство жизни не заключается в постоянном переодевании масок.

Притворство – утомительное занятие, которое рано или поздно даст сбой.

Люди любят и уважают людей, которые ведут себя естественно. Когда человек добрый, красивый, умный, когда он такой на самом деле, а не притворяется таким. Люди интуитивно чувствуют фальшь, и презирают тех, кто внутри себя несет неправду. И мужчины, и женщины, все без исключения, тянутся к личности цельной, естественной, настоящей. Поэтому, я всегда говорю, не стоит притворяться, просто будь собой, этого вполне достаточно!

Я часто встречал людей, которые подстраиваются под мысли других, подстраиваются под моду времени, забывая о своем лице. То есть людей, на которых больше влияет социум, а надо же чтобы было наоборот.

Мы должны вносить в нашу жизнь приятные аспекты, правильные привычки, которые будут интересны в нашем дальнейшем существовании. Все наше притворство, наши роли пагубно влияют на нашу духовность, на наш мозг. В своем стремлении быть все время на высоте мы держим себя в напряжении, и в этом состоянии нам гораздо сложнее собраться и сосредоточиться, добиться желательного результата. Будьте собой, и результаты не заставят вас долго ждать.

Постоянное напряжение разрушает нашу ауру, сковывает и приводит к большим проблемам в здоровье. Конечно, нормальное явление - хорошо одеваться, хорошо кушать и испытывать при этом наслаждение, если только это идет искренне от вас, от вашего сердца. Но если вам так удобно - отращивайте волосы, делайте пирсинг, ходите в солярий, но никогда не поддавайтесь на массовой гипноз. Только тогда ваша красота будет видна

Например

*Если человек заикается, не надо на этом заикливаться, не надо стесняться. Надо забыть о проблеме, любящие и понимающие тебя люди никогда не будут этого слышать, они будут слышать только твою суть.*

## **МУДРОСТЬ ВЫБОРА**

*«Чем умнее человек, тем меньше он говорит»*

Вообще один только голый разум много чести человеку не делает. Можно быть умным, но не благородным. Ведь чем больше человек знает, тем он больше понимает, как он многого все-таки не знает. Ум не главное, главное - мудрость. Мудрость выбора в той или иной ситуации. Умный человек никогда не будет спорить и переубеждать, а выслушает и сделает правильно.

Я много встречал известных и грамотных людей, но при этом житейской мудрости они не имели. Не каждый знаменитый человек умный, это люди в большинстве своем высокомерны и считают что в жизни им все и всё должны. Их высокомерие и закрывает им дорогу, но часто они об этом сами и не знают.

Однажды мне пришлось работать с очень известным человеком. Его имя было настолько

известно всему Советскому Союзу, что и сегодня его фото узнает любой желающий. Так вот, такого образованного и умного, но в тоже время абсолютно немудрого человека, я больше никогда не видел на своем жизненном пути.

Его энциклопедические знания и математический склад ума стали для него лишь мертвым грузом, который только отягощал его мозг. Все это привело к тому, что успех просто отвернулся от него. Некогда былая слава усохла без чувственного восприятия сегодняшнего дня.

Современные реалии диктуют свои правила и свой закон. Мудрый человек понимает это, и знает, где дать слабину, где промолчать - но победить, а где проявить упорство и настойчивость. Этот человек делал только последнее. Его идеология была настолько пуста, что желания бороться за его личность просто не было. Но самое главное - пострадал от этого он же сам. Его интерес был раздавлен собственной алчностью и неоспоримым шовинизмом. И поэтому, как вы поняли, известность так и осталась делом былых времен. Работа наша закончилась, но, увы, выводов человек так и не сделал, а жаль.

## ЦЕНИТЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ

*«Люди забывают ценить приятные минуты жизни»*

Наши годы пролетают в один миг, суета пожирает и отуманивает наше время, мы забываем посмотреть, как растут и пахнут цветы. Часто, мы забываем об истинных ценностях нашей жизни, забываем, что действительно важно для нас.

Но придет время, и мы увидим, что главные приоритеты в жизни были совсем в другом. Мы потом начинаем ценить, но бывает уже поздно, мы не успеваем вдохнуть запаха прекрасных весенних цветов, не успеваем насладиться пением птиц. Идя по улице не сложно заметить серую массу людей. Они ничем друг от друга не отличаются и только единицы бросаются в глаза своей открытостью и позитивом. Проблема в том, что человек как запрограммирован: он автоматически просыпается, автоматически одевается, автоматически идет на работу.

А какое огромное значение имеют краски в жизни человека! Люди не осмеливаются выделяться из толпы, боятся внимания, не смеют порадовать окружающих. Легче погрузиться в свои проблемы и быт.

Я призываю раскрасить свою жизнь, взглянуть на нее по-новому. Например, зима, всеми так не любима! А как в эту пору сказочно красивы деревья! Выходите на улицу и переноситесь в ледяной дворец. Научитесь восхищаться этой красотой. Наполняйте душу прекрасным ежедневно. Внимательно посмотрите на замерзшие веточки. Они живые! Только спят. И скоро проснутся. И все у всех будет хорошо!

Щедро делитесь своими позитивными чувствами, и вам это вернется в сто раз сильнее! Запомните впечатления, которые вы получили от наслаждения увиденным, и вы будете помнить это гораздо дольше. Момент появления на свет вашего малыша не сравняется ни с какими-либо материальными благами, которые вы сможете себе позволить.

Отдавайте свое тепло, свой позитив, свои улыбки, своё счастье близким, родным и незнакомым людям. И пусть время мирового кризиса станет самой счастливой порой в вашей жизни. Будьте духовно здоровы!

Старайтесь чаще улыбаться. Ничто не прибавляет так позитива, как участие в счастье и радости других людей. Все имеет цепную реакцию. Подарив кому-то радость, вы пополните свой запас удовольствия и можете быть уверены, что ваша радость будет передаваться еще неоднократно.

Помните, кто-то сказал, что чудеса происходят каждый миг, ничего другого больше не происходит! Всегда помните об этом. Но порой многие люди все же не понимают, как много они достигли, как они духовно богаты.

### ***Пример из моей практики***

*На прием пришла пожилая пара интеллигентных старичков. Никаких глобальных проблем у них не было, здоровье, тьфу-тьфу, было в норме, но в глазах читался страх. Страх и жалость о том, что они ничего не сделали, и уже могут не успеть сделать. Когда мы начали разговор, их жизнь оказалась более красочной, чем они себе представляли: за прожитой жизнью двое взрослых успешных детей, большой дом, неплохой, стабильный бизнес. Они не понимали лишь одного - в жизни не все приоритеты, которые нам*

*кажутся важными, таковыми действительно являются.*

Вы спросите - почему материальное обеспечение и довольно хорошая жизнь не оказали правильного воздействия на жизнь этих людей? Все довольно просто. Они слишком торопились жить, торопились накопить банковский счет, торопились выучить и устроить детей, то есть торопились всегда и во всём.

А жизнь это нечто большее. Жизненное время - это самое ценное, что есть у нас. Поэтому, стоит более осознанно задуматься о том, что у нас уже есть, и как мы этого добились, какие эмоции нас наполняли, как мы были счастливы.

## **МУДРОСТЬ**

Мудрость - это правильность выбора. Мудрость - это умение реально оценивать происходящее. Мудрость - это чистота и справедливость. Мудрость - это умение ценить, то, что у тебя есть или нет. Мудрость - это умение быть благодарным. Но для того, что бы пройти и достичь этой самой мудрости, надо пройти долгий путь, столкнуться с ложью, неблагодарностью, корыстью, невежеством. Только тогда можно достичь многого. Иногда люди не хотят идти рядом с этими трудностями, не хотят принять этот урок для достижения мудрости.

С детства учите детей: путь, который мы проходим, все наши радости и трудности - этого не надо стыдиться и не нужно бояться, его надо пройти, и только это сделает нас красивыми и мудрыми.

## **БОЛЕЗНИ И ИХ ПРИЧИНЫ**

Болезнь - это предупреждение. Здоровье - это внутренняя гармония человека. То, что все болезни от нервов, люди знают давно. Болезнь - это предупреждение, что мы в своей жизни что-то делаем не так, надо остановиться и проанализировать свой жизненный путь, свои поступки, взгляды. Психологический настрой человека непосредственно влияет на его физическое состояние. Психика неразрывно связана с нашим телом, нашей физиологией. Наши негативные мысли являются первопричиной наших неверных поступков, которые в свою очередь ведут к тем или иным последствиям для нашего организма. В моей практике очень много примеров.

Распространена такая ситуация, когда родители хотят от своего ребенка наилучшего результата в школе, лучших достижений в спорте, а ребенок просто не справляется с нагрузкой. То есть, через ребенка родители хотят реализовать свои амбиции. Любым

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

способом. Нет ничего плохого в хорошей учёбе, в репетиторстве, в упорстве. Но все хорошо в меру. Опасность заключается в том, что ребёнок становится заложником собственных достижений. У него появляется сильная мотивация, которая ведет к зависимости от собственных побед. А любая зависимость - это болезнь. Ведь любая мелочь, любая неудача будет расценена как трагедия, которая приведет к стрессу и болезни.

Очень часто в своей работе, я видел, как много людей страдает скрытой формой невроза из-за неудачи в любой пустяковой ситуации. Это реакция организма на то, о чём мы говорили выше.

Если эмоции плохие и их невозможно отпустить от себя - они остаются в теле, просачиваются в клетки. Из-за того что орган, куда попала информация, меньше получает нужного кислорода - начинаются болезни.

### ***Пример из моей практики***

*На прием пришёл солидный, интеллигентный мужчина. У него сильно болели ноги. Он ходил по врачам, пил лекарства, ездил на курорты с лечебной грязью. Суставы и вены были в порядке, но ноги болели, ходить было довольно трудно. А причиной*

*этой боли оказалась всего лишь психологическая проблема.*

*Мы разговорились с ним, он хотел уходить на заслуженный отдых, но начальство настаивало на повышении его по службе. Страх замкнул его мысли, а потом началась проблема физического характера - начали болеть ноги. После моей программы он переборол свою зависимость от своего же страха, и проблема стала разрешаться.*

Конечно же, надо быть ответственным за свои решения, за свои поступки, но негативные эмоции нужно убирать из своей души.

Тело всегда информирует нас об этом, формируя симптоматику, чтобы мы могли исправить ошибку и могли вовремя «услышать» болезнь.

## СТРЕСС

### *«Стресс – глобальная беда будущего»*

Современная жизнь человека протекает в очень быстром темпе. Все пишут бизнес планы и напоминания, что бы поздравить родного человека с днем рождения, мы все куда-то бежим, куда-то опаздываем и в то же время постоянно находимся в стрессовой ситуации. Жизнь наша полна неприятностей, конфликтов, разочарований.

Мы часами проводим в пробках, нервничаем, едем в лифте - тоже получаем долю стресса, ведем ребенка в школу и переживаем, что бы у него там тоже было все хорошо, а приходим домой и получаем новую порцию стресса, так как купили кефир не той жирности.

Стресс не всегда опасен для здоровья и в малых дозах он даже может мотивировать человека, но частые стрессы и работа организма в «аварийном режиме» заставляет организм рано или поздно расплачиваться за это. Во время стресса организм выбрасывает огромное количество гормонов, в том числе адреналина и

кортизола, ваши мышцы напрягаются, сердце бьется быстрее, кровяное давление повышается, дыхание учащается. Иногда стресс может повысить вашу умственную активность, но очень важно уметь распознавать, когда он выходит из-под контроля.

### **Симптоматика стресса:**

- проблемы с памятью;
- тревожные мысли;
- постоянное беспокойство;
- капризность;
- вспыльчивость и раздражительность;
- депрессия и чувство одиночества;
- бессонница;
- употребления алкоголя, наркотиков, как нам кажется для расслабления;
- переедание или недоедание;
- частая сонливость.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Для того что бы наша жизнь была более сглажена и не такая стрессовая, необходимо придерживаться простых правил и никогда не допускать в свою жизнь негатив.

Почаще отдыхайте, особенно если видите, что организм устал и истощен. Помните, что стресс всегда боится оптимизма и чувства юмора. Не берите все близко к сердцу. Человек всегда очень уязвим, если не умеет контролировать свои эмоции. Эмоциональное равновесие одно из лучших советов в борьбе со стрессом. Чем больше человек знает о стрессе и своей реакцией на него, тем легче ему справиться с этим.

Не надо забывать, что и приятные события в нашей жизни могут быть стрессом. Покупка квартиры, свадьба, повышение по службе. И только эмоционально подготовленные люди легко получают позитив от происходящего. Умение управлять и слушать свой организм - это уже половина успеха.

Пример: утро, вы стоите в пробке, и начинаете напрягаться и беспокоиться, начинаете накручивать самого себя, но этого события вы не можете избежать. А для другого человека, пробка это дополнительная возможность насладится любимой музыкой или просто поговорить с друзьями по телефону.

Как мы уже говорили - первопричиной каждой болезни является стресс, и я не устану повторять это. А основными стрессами всегда были страх, злоба, чувство вины. Вот это три основных стресса, которые прямолинейно сказываются на нашем здоровье. Все остальные негативные эмоции всего лишь вариации. И что происходит, когда мы начинаем болеть - мы начинаем принимать лекарства, снимая болевой синдром. Болезнь можно лечить, устраняя её причину, а не снимать её симптомы.

Очень часто болезни преследуют людей, которые врут, воруют, завидуют, приносят вред и беды другим людям. С годами накопленный негатив, людские слёзы никуда не исчезнут, а вернуться с цепной реакцией.

Я всегда говорю людям, что нужно забыть, простить и отпустить ситуацию, только тогда мы добьемся положительного результата.

**Повторяйте эти фразы как мантру каждый день, и вы почувствуете, как меняется ваша жизнь и ваше самоощущение:**

- **Человек, я прощаю Тебе все, что ты мне сделал!**
- **Я прощаю себе, что впитал это, что сделал сам себе плохо и больно!**
- **Я прошу прощения, если сделал плохо кому-то даже в мыслях!**

- **Я желаю вам добра!**
- **Я желаю добра себе и своим родным!**

Еще одна причина плохого самочувствия – это телевидение. Оно приносит много вреда, программирует наше сознание. Каждый день показывают убийства, аварии, учат, как убивать, грабить. Смотря пустые сериалы, мы как бы живем их жизнью, их проблемами, страданиями. И все это негативно влияет на нашу реальную жизнь.

## **НЕ ВСЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ**

Очень часто врачи выписывают нам лекарства и лечат нас так, как учили их в мединститутах. Мы часто слышим от людей с проблемами фразу: «Мне выписали тоже, что и вам, но мне не помогает». Вот это очень большая проблема сегодня. А почему лекарства не подходят, и мы, потратив кучу денег и приняв большое количество пилюль, чувствуем всё те же симптомы, и дальше чувствуем себя больными?! Очень просто - мы больны, но не физической болезнью. Конечно же, всей медицине не выгодно это подтверждать, ведь ежегодно мы тратим миллионы на противовирусные, антибиотики, антидепрессанты.

Наши проблемы не всегда физиологического характера. Наше здоровье напрямую связано с образом нашей жизни, с ежедневными стрессами и переживаниями. Где кроется секрет нашего здоровья? Многие этого просто не понимают. Грубый, агрессивный, гордый, высокомерный, ревнивый, неблагодарный человек болеет намного чаще.

Добрые, спокойные, уступчивые люди болеют гораздо реже. Это очень простая аксиома. Вежливость

и чистота мыслей гармонично влияют на наше здоровье.

Обратите внимание на ваш стиль жизни, переборите в себе негатив, выбросьте ложь, зависть и злость из своего сердца. Будьте победителем в борьбе с агрессией. Очень часто правильный совет в жизни или трудной ситуации может заменить массу лекарственных препаратов.

### ***Пример из моей практики***

*Женщина после развода осталась без денег, с маленьким ребенком на руках. Она начала заниматься прямыми продажами косметики, стала лидером продаж, и довольно успешным бизнесменом. Но на фоне этого успеха, появился дикий страх, непонятная тревога. Врачи выписывали антидепрессанты, другие препараты, но проблема лишь усугублялась.*

*Когда я начал работать с ней, причину выяснить было не просто. Уже довольно состоявшаяся бизнес-леди, со своим офисом в центре города, страдала от приступов тревоги и паники. Как выяснилось после сеансов, причиной всему был - страх. Дикий страх боязни того, что она опять станет бедной, и ребенок ее будет голодать. История была действительно очень эмоциональной, ведь были дни, когда ребенок просил кушать, а еды не было по несколько дней. После приемов ей ставало лучше, я смог посеять в ее голове*

*уверенность в том, что бедности в ее жизни уже не будет никогда. Успех всегда и во всем будет ей сопутствовать. Через пару недель, она отказалась от антидепрессантов, стала более уверенной и сильной.*

### ***Еще один из примеров***

*На прием пришёл мужчина. У него сильно болели руки в плечевом суставе. Он обошел всех врачей, пропил лекарства, но боль не проходила. Мы обсудили с ним его жизнь. Работал он дальнобойщиком. То есть руки получали постоянную нагрузку и постоянную боль. После рейса ему становилось лучше. Причина была именно в работе, и надо было его заставить понять, что пока он не поменяет работу - улучшения не будет. Потому что именно работа является причинной всех его проблем. Но самое важное в этом, что врачи, пичкая его лекарствами, внимания на первопричину почему-то не обращали.*

### ***ДРУГОЙ ПРИМЕР.***

*Взрослый мужчина попал ко мне на приём. Был он очень подавленный, чувствовал себя слабым, ходил по врачам, принимал кучу лекарств. Всё это лечение было неэффективным. Общаясь с ним, я не увидел никаких серьезных физиологических изменений. Тогда я задал*

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

*один вопрос: как у тебя в семье? Тут же он резко ответил, не задумываясь, что отношение с женой у него очень плохое. Пример очередной раз доказывает, что первопричиной является наше состояние души. Ощущение слабости и падение иммунитета напрямую зависит от состояния гармонии в душе.*

## **ВАЖНЕЕ ВСЕГО ЗДОРОВЬЕ И ДУХОВНОЕ БЛАГОСОСОЯНИЕ ДУШИ**

Очень часто больно нам делают именно родные люди. Если такую боль приносит родной вам человек: ваша мать, жена, брат, дети, и вы никак не можете оградиться или поменять ситуацию, вам надо отойти от нее. Ведь от чужого человека всегда можно отмыться в душе и забыть все, а рана от родных оставит царапину на вашем сердце на всю жизнь.

Не делайте из мухи слона. Важно научиться воспринимать свои ошибки как полезный опыт. Ведь опыт - это результат плохих решений, и он очень важен в нашей жизни. Не закливайтесь на поломке автомобиля, неудачном ремонте, временных проблемах на работе, берегите здоровые мысли и не расстраивайтесь по пустякам.

Не все, прочитав это, сразу поймут, что делать. Но со временем жизнь покажет истинные важные приоритеты. Только годы ошибок учат нас. Учат нас разделять действительно важные моменты и суету сует.

***Пример из моей практики***

*На приеме женщина рассказывает о своих страданиях и переживаниях. Муж гуляет, пьет, не уделяет внимания семье.*

*Женщина истощенна. Я не могу объяснить женщине, что потихоньку она умирает, умирает ее душа. И она частично виновата в этом сама. Никто и никогда не обязан делать нас счастливыми. Счастливыми сделать можем себя только мы сами.*

Всегда ставьте на весы здоровье свое и самого близкого вам человека. Делайте все, что возможно сделать, что бы сохранить семью, или друзей и родных. Но если этот человек приносит вам раны, не понимает вас, и вы это чувствуете, если нет доверия и любви - самостоятельно уходите из жизни этого человека.

Если родной человек приносит хоть немного боли, уже совсем не важно, сколько радости приносит он.

## **СЧАСТЬЕ В НАШИХ РУКАХ**

В жизни очень важно вовремя принять решение и разорвать нелепый узел несостоявшегося брака, избавиться от неудачной работы и т.д. Да, возможно Вы сможете открыть глаза, но часто бывает уже поздно. Человек не может годами страдать, ведь это несет непоправимый удар его психике, его здоровью. Очень часто мы сами делаем из себя жертву, и многим такое состояние нравится.

Состояние, когда тебя все жалеют и успокаивают – очень опасное. Помните, что жалость – это самое страшное и агрессивное чувство. Никогда не путайте его с милосердием и состраданием. Жалость способна убить все хорошее, что еще может встретиться на вашем пути. Жалость это разрушительное чувство, которое надо гнать как от себя, так и от близких вам людей. Жалея других, мы мысленно закрываем им путь к успеху. Люди, которые нас окружают, должны вносить в нашу жизнь только положительные эмоции.

## **САМЫЕ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

На самом деле, их не так уж и много, главное — правильно понимать, и использовать эти моменты себе на благо!

1. Еда
2. Кислород
3. Хорошие эмоции
4. Движение
5. Сон

### **ЕДА**

Для нормального человеческого развития человеку необходима еда. Без нее наш мозг не впитывает микро и макроэлементы, ослабевает и падает иммунитет, начинаются болезни. Правильное питание это то, без чего невозможно полноценное функционирование организма. Многие из нас любят вредную пищу, но с годами наш организм начинает резко протестовать, мы начинаем бегать по врачам с различными аллергиями, с язвами и другими болезнями. Полюбите свой организм

уже сегодня, и со временем вы поймете, что правильное питание оно всегда вкуснее.

Конечно, никто не заставит вас отказываться от чая или кофе и перейти исключительно на органическую еду, но подбирайте именно те продукты, которые принесут пользу именно вам. Тайны здоровья и долголетия прячутся именно в культуре еды. И поверьте, здоровое питание тоже бывает вкусным.

## **КИСЛОРОД**

Без кислорода мы начинаем болеть, он важен для нас, важен для кровообращения нашего мозга. Если есть возможность - чаще бывайте на свежем воздухе. Помните - ребенку в возрасте от 2 лет надо бывать на улице минимум 3 часа, при любой погоде, а взрослому минимум один час, и лучше всего перед сном.

## **ХОРОШИЕ ЭМОЦИИ**

Негативные эмоции и подавленность плохо сказываются на нашем духовном развитии, начинается депрессия, в кровь попадают токсины, которые отравляют наш организм. Хорошие эмоции придают нам силу, наполняют нашу жизнь яркими красками, что позитивно влияет на наше здоровье. Не многие знают, что гормоны счастья вырабатываются в головном мозге

не только у людей, но и у животных. Позитив всегда способствует наполнению серотонином и эндорфином, которые отвечают за наше настроение, за наше чувство счастья. Нехватка этих элементов негативно сказывается на нашем сне, на нашем аппетите и настроении, здоровье - что ведет к изменению физиологического состояния.

## **ДВИЖЕНИЕ**

Без движения невозможна жизнь. Ресурсы, которыми мы с вами обладаем, должны существовать в движении. Посмотрим на пример дикой природы. Там без любого движения наступает смерть. Чтобы получить полезную энергию - ее нужно расходовать. Все банально просто. Начните любые полезные движения и энергетические каналы раскроются еще больше. Появятся силы для новой деятельности. Занятия спортом или другими нагрузками очень положительно сказывается на нашем организме.

Любой вид занятия - это расслабление для нашего тела и для наших мыслей. Когда человек занимается спортом, его мысли не будут скованны, он будет раскрепощен. Адреналин, который мы выбрасываем в кровь при занятии, очень полезен. Нервная система приходит в равновесие. Занимаясь спортом час -

полтора мы переносимся в медитацию, ведь мы перестаем думать о бизнесе, работе, мы полностью отключаем свое подсознание.

## **СОН**

Сон продлевает нам жизнь. Во время сна организм не находится в полном покое, он лишь замедляет некоторые его процессы. Именно во время сна улучшается работа мозга, и организм полностью восстанавливается. Мы заряжаемся как батарейка.

7-ми часовой сон в сутки просто необходим. Если недосыпать, то организм сам начнет отключаться на несколько секунд раз в день. Многие из нас сталкивались с такими вещами, когда хочешь что-либо сделать или сказать, а организм полностью отключается. От недосыпания все проблемы. Раздражительность, психозы, слабость. Качественный, хороший сон несет заряд бодрости и положительную энергию.

Все перечисленные пункты играют важнейшую роль в нашей жизни, нехватка одного из перечисленных аспектов может дать слабость, депрессию и т. д.

Есть другой тонкий момент, на который не все обращают внимание. В нашем образе жизни не возможно всегда двигаться, не надо этого бояться, надо вовремя уметь отдыхать. Если вы чувствуете усталость, надо обязательно брать тайм аут.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

В моей работе сотни примеров, когда человек падает духом и начинает болеть от простых причин. Причины могут быть разными: банальная ругань, ссоры на работе. Все эти эмоции вредят здоровью. Эти мелкие неудачи не должны очернять нашу жизнь. Мы должны их просто от себя отпустить, ведь жизнь продолжается дальше.

## **ПСИХОЛОГИ ОТ РОЖДЕНИЯ**

Есть люди - прирожденные психологи по жизни. У них развита интуиция, они видят даже по глазам, они умеют чувствовать даже на расстоянии.

А есть люди, которые закончили институты, у них есть дипломы, их научили чувствовать человека, но навыки их приобретенные. Теоретически они понимают психологию человека, а практически использовать ее не могут, всех ведь не поставишь под одну гребенку.

Теория, которая описана в учебниках, не всегда правильна. Она может подходить для одного человека, который вырос в определенном городе, воспитывался в некой среде, слушал определенную музыку, смотрел определенные фильмы, праздновал с родными те или иные праздники. Но та же самая программа никогда не подойдет человеку, который воспитывался в другой среде, в другом обществе, где приоритеты были совершенно другие. Даже военные действия, которые

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

проходят недалеко от дома этого человека, уже по-другому отражаются на его судьбе.

То есть, описанные в литературе типы и характеры людей - это все относительно. Ну не можем мы быть все сангвиниками, холериками, меланхоликами и флегматиками. В человеке заложено намного больше типов и моделей. Бессмысленно изучать телесные движения человека, не привязав их к конкретной личности. Чтобы понять человека, достаточно изучить его стиль жизни, его привычки, привязанности. Определить суть человека можно по его готовности пойти на принятие того или иного решения для достижения своей главной цели в жизни.

Я знаю людей, которые не учились психологии, не читали этой самой литературы, которая хочет нас всех поделить на несколько типов, но могут даже преподавать тем же учителям, ведь теория их написана из самой жизни, из реальной жизни людей.

Психологи ошибаются в том, что определяют характер по тому, как мы себя ведем, как говорим, ведь даже детектор лжи можно обмануть, и скажу я вам - сделать это довольно просто.

Мы можем думать о человеке плохо или хорошо. Он может быть еще хуже, чем мы предполагаем. Или совсем наоборот. На сегодняшний день очень важно уметь доверять своему чувству. Именно чувствовать гораздо важнее, чем видеть, но мы постепенно топим свое умение чувствовать в собственном безразличии.

Да-да, именно безразличие - болезнь 21 века. Подумайте, кто из Вас остановится при виде лежащего мужчины на земле? Конечно же, 95 из 100 пройдут мимо еще и фыркнут, что это алкаш и сам виноват, 3 подумают, что человеку плохо и остановятся, и только 2 будут уверенны, что человек выпил, но остановятся осознанно и окажут помощь - может человеку совсем плохо?

## **КАК МЫ НАХОДИМ ДРУЗЕЙ**

Статистика весьма приблизительна, но даёт четкую оценку сегодняшнему дню. Друзья приходят в нашу жизнь благодаря нашим чувствам. Вы никогда не будете дружить и общаться с человеком, не чувствуя его.

А как разоблачить людей, которые оказались возле нас с некой целью? Конечно, надо больше доверять людям, но проверять тоже иногда надо. Такого человека надо чуть ближе подпустить к себе, немного открыться, но не давать себе слабину и четко контролировать каждое слово и каждый поступок.

Такой человек рано или поздно сделает ошибку и снимет свою маску. Маску сочувствия, лести, и маску сострадания. Он начнет вас учить, будет командовать, хамить, человек покажет свое настоящее лицо. А иногда он может просто плохо сказать о хорошем человеке, и суть вашего «друга» сразу станет ясна.



## **ДЕНЬГИ**

Деньги - это свобода во всех смыслах современной жизни. Конечно, можно быть несчастным, как с деньгами, так и без них, но с деньгами шансов стать счастливым гораздо больше.

Жизнь можно изменить с помощью денег. Меня очень удивляет, когда кто-то говорит, что деньги не главное и надо беречь здоровье. Такое может говорить только тот человек, который никогда не знал, что такое бедность, что такое, когда утром нечего есть. И я отдам все жизненные силы, что бы больше никогда не знать этого чувства, и мои дети такого не знали никогда.

### **И так - о деньгах!**

Безденежье приводит к переживаниям, а это сказывается на здоровье. Как человек может быть здоровым, если у него нет денег на качественную еду, на образование своих детей. Деньги в любом случае должны присутствовать в нашей жизни, просто для каждого - в разных количествах. Ведь говорят - богат не тот, у кого много денег, а тот, кому их достаточно.

Прежде всего, надо правильно построить свое отношение к деньгам, и тогда их будет в достаточном количестве. Важно правильно поставить свою работу и любить свое дело. Это действительно верное утверждение. Просто деньги не должны быть конечной целью. Деньги должны быть средством для достижения Ваших целей.

Дом, машина, качественное образование для детей, или то, что кажется вам нужным. Только финансово свободный человек может рационально отдать свои силы и навыки обществу. Только финансово свободный человек может подарить свое тепло другим нуждающимся людям, только финансово свободный человек может поменять мир в лучшую сторону. Это некая энергия, которая необходима каждому, для построения своей счастливой и комфортной жизни.

Очень много примеров, когда от безденежья люди начинают болеть.

### ***Пример из моей практики***

*Одна женщина, придя ко мне на прием, была расстроена, подавлена, с сильной психологической травмой. Выяснилось, что у нее кредиты и ее*

*заработок уходит на их погашение. Конечно, такой человек не может в полном объеме дать любовь своим детям и родным, не может уделить им элементарного живого общения. Одна беда порождает другую, дети вырастают замкнутыми, а главное - неуверенными в собственных силах. Такой замкнутый круг может тянуться поколениями, и еще больше затянет человека в полную пустоту.*

Это один из примеров, когда одна причина может стать неудачей для целых поколений. Неудачей, которую легко преодолеть, обратившись своевременно за помощью. У каждой проблемы тоже есть свое уязвимое место, важно найти его и ударить посильнее. Выход есть всегда.

В самом разгаре проблемы важно не опустить руки, а взяться за любую работу и отвлечься. Есть огромный шанс самому достичь равновесия. Поначалу любой жизненный удар нам кажется приговором. Мы боимся, что не справимся, наш мозг отуманен и, кажется, что сил нет. Помните, любая трудность со временем покажется мелочью, пылью и былью. После черной полосы обязательно идет белая.

**Главное - не сломаться, а терпеливо все преодолеть. Верить важнее всего, верить в успех и победу. И вы победите в любом случае!**

## **ПРАВИЛА ФИНАНСОВОГО УСПЕХА ИЛХАМА ИСМАЫЛОВА**

*«Не бойтесь инвестировать,  
Не бойтесь тратить,  
Не бойтесь зарабатывать!»*

- ♣ Основной и главный критерий любого успеха - это любовь к любой выполняемой работе. Любите свою работу отдавайтесь ей полностью.
- ♣ Будьте предприимчивы, не бойтесь стать лидером, не бойтесь быть не таким как все, не бойтесь выглядеть нестандартно и даже смешно, не бойтесь мечтать, один успех всегда ведет за собой успех глобальный.
- ♣ Всегда мечтайте и стремитесь к великому, не бойтесь делать первый шаг в любых начинаниях.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

- ♣ Не бойтесь учиться и просить совета у более опытного человека - всегда есть то, чего мы не знаем, но что нам обязательно пригодится.
- ♣ Делайте выводы не только из неудач, анализируйте и успех.
- ♣ Живите проще, не гонитесь за атрибутами показного благополучия, покупайте дорогие вещи лишь для собственного наслаждения.
- ♣ Помните, что деньги это не конечная цель.
- ♣ Научитесь говорить «нет» чтобы уметь сказать «да».
- ♣ Всегда выполняйте то, что пообещали.

## **НЕ КАДЫЙ ЧЕЛОВЕК ГОТОВ ПРИНЯТЬ БОГАТСТВО**

В нашем мире богатым может стать каждый. В природе всего в достатке, что бы хватило каждому. Богатство, конечно, у каждого свое: кто-то стремится к духовному богатству, а кто-то к материальному. Богатство, успех, материальные блага - это результат определенных действий, и если вы в своей жизни не запланировали стать богатым, то, скорее всего, так и произойдет.

Достижения определенного благополучия не зависят от среды обитания, не зависит от того, где мы живем - в бедных или богатых районах. Мы ведь видим, что и бедные и богатые живут вместе бок о бок.

Часто люди с одной профессией, занимающиеся одним бизнесом достигают разных высот. Дело в том, что многие из нас не готовы принять богатство. Спросите у любого прохожего, что он сделает, получив один миллион долларов, и у него в мыслях появится

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

куча причин откинуть эту мысль и обидеть деньги. Человек придумает кучу проблем, связанных с деньгами: где спрятать, в какой банк положить, а вдруг дефолт, что скажут соседи и родные.

Но если вы в своей жизни все-таки решили стать богатым, будьте готовы принять это богатство.

Конечно, есть небольшой процент людей, которые несут карму безденежья и карму нищеты, но поверьте - их очень мало. Что это за люди спросите вы? Это люди, которые в жизни имели кучу шансов и подарков судьбы, но не воспользовались ни одним из них. Но при этом такие люди всегда говорят, как трудно жить, как трудно заработать.

Некоторые люди живут сегодняшним днем, они всегда довольствуются тем, что у них есть. Всем знакома поговорка «Что Бог послал».

Они совершенно не думают о завтрашнем дне, не думают о будущем своих детей. Мы родились, чтобы развиваться и стремиться к красивой жизни, и заслуживаем этого.

В нашей жизни ничего не происходит просто так, сегодняшний день - это лишь подготовка к завтрашней

сцене. Мы не всегда имеем то, чего заслуживаем, то о чем думаем, о чем мечтаем, а лишь то, к чему искренне стремимся. Дорога всегда открыта человеку, который в пути. Важно понимать, что 90 процентов всех миллионеров брали старт с пустыми карманами.

Часто человек забывает, что может быть счастливым, богатым, ему легче быть больным и слабым, ведь двигаться вверх всегда труднее, нежели болтаться в проблемах и бедах.

### *Пример из моей жизни*

*Однажды в такси я разговорился с шофером. Он ехал на Жигулях и всю дорогу нервничал: какая плохая дорога, какой ужасный бензин, какие пробки. Я спросил - хотел бы он со своих Жигулей пересесть на Джип, если бы сию минуту выпала такая возможность, если бы он выиграл в лотерею огромный выигрыш. На что таксист мгновенно ответил «нет». Мотивация была проста: Джип берёт много бензина, к нему дорогие запчасти, его трудно обслуживать, большие налоги. То есть на подсознании таксист уже сэкономил свои деньги, ему было жалко их тратить.*

*Одним словом, таксист не был готов стать богатым человеком. Такая работа и эта вся рутина*

Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

*полностью его удовлетворяла. И в мыслях у него не было богатства. Страх был сильнее.*

И таких людей я видел очень много. Страх и жалость тратить деньги порой выше, чем возможность ими наслаждаться. Поэтому такие люди никогда не станут успешными. Их роль в этой жизни вполне предсказуема, и, увы, не изменится.

## **ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ ИЛХАМА ИСМАЫЛОВА, ПРОВЕРЕННЫЕ НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ**

Запомните эти фразы и каждый день повторяйте:

1. Благодарность - великая сила, всегда помните об этом.
2. Только я - автор своей судьбы. Всякая мысль материальна.
3. Давайте всегда больше, чем от вас ожидают.
4. Верьте лишь тому, что увидели, а не тому, о чем слышали.
5. Удача приходит к тому, кто ее ждет и готов радостно встретить.
6. Чувствовать важнее, чем ощущать, наблюдать важнее, чем просто видеть, жить важнее, чем существовать.
7. Ваш характер - это ваша судьба, это ваша жизнь.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

8. Отдавайте в любви и работе всю свою страсть.

9. Если у вас есть возможность, а она есть у каждого из нас, помогите тому, кто нуждается.

10. Занимайтесь своим любимым делом.

11. Верьте в мечту и не смейтесь над мечтами других.

12. Уважайте других так, как хотите, чтобы уважали вас.

13. Просите прощения, если вы обидели. Учитесь прощать, если вас обидели.

14. Не позволяйте мелким ссорам испортить великие отношения.

15. У меня всего всегда ровно столько, чему я соответствую на данный момент.

16. Залог успеха всегда только «здесь» и «сейчас».

17. Деньги не дороже человеческих отношений.

Если хотите стать богатым, в первую очередь будьте благодарны тем, кто вас окружает и тем, кто за ваши же деньги работает на Вас. Без команды ты никто. Любой миллионер должен быть благодарен своим работникам.

## ***Пример***

*Как то встретились два старых знакомых, которые давно не виделись. Один за это время стал богатым и успешным, другой так и остался бедным. Богатый обнимается, улыбка на лице, искренность. Богатый не знает финансовой ситуации бедного.*

*Перекинулись вопросами о жизни, о делах. С недовольным лицом второй говорит: «Я вижу, ты успешный, богатый, сильно поднялся в жизни, а меня - своего знакомого, забыл. А я про тебя думал».*

*«Да, у меня все хорошо,- отвечает богач. Но ты ошибаешься. Пока ты думал обо мне - как я богатею, ты ничего не делал и не рисковал, а я много работал и не думал ни о чем другом».*

## **ВЛИЯНИЕ НАШИХ ПРИВЫЧЕК НА НАШУ ЖИЗНЬ**

Наша жизнь в большинстве диктуется нашими привычками. Утром мы умываемся, едем на работу, вечером смотрим телевизор, читаем прессу. Это прекрасно, что разум четко программирует команды в нашем мозгу, но у многих людей есть и негативные привычки, и их большинство. Негативные привычки ограждают нас от успеха и развития.

Постарайтесь избавиться от таких привычек:

1. Не смотрите постоянно телевизор.
2. Не засиживайтесь по ночам в интернете, сон очень важен.
3. Не курите, не увлекайтесь спиртными напитками.
4. Не обсуждайте других, не судачьте.
5. Не откладывайте дела на потом.
6. Не увлекайтесь полуфабрикатами.
7. Выполняйте обещания.
8. Не обижайтесь и не обижайте.

9. Не переживайте о том, что думают о вас другие.

Результат успеха - это ежедневные усилия, это строгая дисциплина. Чем быстрее вы забудете вредные привычки, тем быстрее добьетесь своих целей. Те из моих знакомых, кто добился серьезных успехов, всегда отличались дисциплинированностью и упорством. Они уверенно шли к своей цели, не распыляя своё внимание на ненужные им вещи.

## УДАЧА

Каждому человеку в жизни дается шанс, дается удача. Кто-то может им воспользуется, кто-то — упустит. Жизнь очень часто сталкивает нас с нужными людьми, мы заводим знакомства, которые часто помогают нам в тех или иных вопросах, проблемах. Люди часто встречаются нам именно тогда, когда они нам нужны. Почему так происходит, спросите вы?

Если единожды вы сделаете кому-то добро или просто окажете помощь - абсолютно бескорыстно и искренне, то этот заряд позитива вернется вам во сто крат. То есть, судьба подарит вам приятную встречу или знакомство в нужный для вас момент, вы окажетесь в нужном месте, в нужное время.

Помните, что все в мире идет по кругу. Важно этот шанс уметь использовать. А находить или встретить удачу - маловероятно. Ее надо заслужить. Чтобы получить шанс у судьбы, надо быть искренним, открытым, честным самим с собой, не лукавить в глаза. Тогда вы как магнит будете притягивать удачу. Помните, что фортуна не постоянна, она может пройти

мимо, а может и постоять рядом с вами. Помогая людям, не смотрите на часы, не ждите, что вам вернут добро.

### ***Пример из моей практики***

*В моей практике был очень интересный случай про удачу.*

*Один статный мужчина попал ко мне на прием, он был очень интеллигентен, умен, добр и очень искренен. Он очень располагал к себе, с ним было очень приятно общаться. Но на прием в основном приходят за помощью. Так вот, мужчина остался без работы, его уволили с очень высокой должности по сокращению штата. Он пришел именно в тот момент, когда уверенность в собственных силах его уже стала покидать.*

*Я прочитал в его глазах уныние и растерянность. Здоровый, крепкий, умный мужик просто чах на глазах. Но при этом всем он оставался добр и честен. Я смог убедить мужчину просто попросить о помощи у друзей и бывших сотрудников. Ведь талантливый работник и перспективный управляющий - это всегда находка для любых компаний. Удача начала покидать этого мужчину потому, что он просто не обращал на нее внимания. У него были сотни телефонов для*

*собеседований, куча адресов, куда можно было послать свое резюме, но он этого не делал.*

*Через некоторое время этот мужчина пришел повторно. Он получил должность крупного начальника в нефтедобывающей компании города, где я работал. Мы попили чай, приятно пообщались. Я очень люблю такие моменты в своей работе, когда результат уже есть и есть чем гордиться.*

Что я хотел сказать этим примером? Если есть возможность - используйте ее. Если есть один телефонный номер – наберите его. Никогда не стыдно искать и просить работу, никогда не стыдно честно зарабатывать на хлеб. Просите, ищите, не бойтесь стучать. Не бойтесь и не стыдитесь временной неудачи. Все в нашей жизни временно. Помните правило - «только здесь и только сейчас».

Очень часто агрессией страдают те, кто многое в жизни упустил и понимает это. Эти люди обижены на весь свет, ждут снова шанса судьбы, а его нет. Они не могут простить себя, а значит - живут в злобе и неуверенности.

Чтобы достичь большего, надо ценить малое. Научитесь довольствоваться малым, и вы научитесь достигать большего.

## **НЕ РАСХОДУЙТЕ ПОПУСТУ СВОЮ ЭНЕРГИЮ**

Человек часто тратит свои силы на ненужные дела, неинтересные ему занятия, от чего он сильно истощается. Годами мы делаем ненужные вещи, занимаемся нелюбимым делом, именно поэтому работа не приносит радости, а жизнь становится скучной рутинной. Остановитесь, оглянитесь, переосмыслите все то, что приносит вам вред.

Откажитесь от того, что обременяет вашу дорогу. Не надо ходить в театр или ездить на лыжи, потому что так делают друзья. Займитесь тем, что интересно и нравится именно вам. Займитесь с ребенком лепкой, сконструируйте свой аэроплан, воплотите в жизнь свою детскую мечту. Запишитесь на курсы фотографов.

Перестаньте общаться, если это все ради приличия. Не все люди достойны нашего внимания. Есть и такие, которые не достойны и минуты вашего общения. Часто люди болтают ни о чем, пересказывают глупые передачи или начинают рассказывать вам сюжет сериала. Поймите, это действительно наносит вред

нашему восприятию, мы начинаем путаться, забываться. Главные приоритеты в жизни резко меняются. Мы уже не видим того, что действительно важно.

Часто в молодости мы общались попусту с ненужными, глупыми людьми. Слушали их болтовню, вдыхали дым их сигарет, и при всем этом истощали свою энергию. Часто простой сторож на стоянке может быть вам более приятен и полезен в общении. Он без лишнего пафоса и «наворотов», его речь доставляет вам радость.

Если в силу рабочих моментов или родственных связей мы не можем оградиться от такого общения, то мы всегда можем сократить это общение. Мы ведь все стремимся быть свободными, и это очень важно для нас. Конечно, полностью свободными мы быть не можем, ведь живя в социуме, мы принимаем его правила. Делайте то, что вам нравится, и вы будете получать удовольствие от жизни.

## **НЕ СТЫДИТЕСЬ СВОЕГО ВОЗРАСТА**

Никогда не стыдитесь своего возраста. Наши морщины - это мудрость нашей жизни. Это нужный опыт. Некоторые стыдятся, как они стали выглядеть, делают дорогостоящие и небезопасные операции. Не стесняйтесь, возраст прекрасен, если есть гармония. Гармония во всем. Только с возрастом можно оценить все прелести жизни. Конечно, не все это могут понять. Некоторые и дальше в погоне за призраками. Они не живут реальной жизнью.

Только с возрастом мы ценим каждую минуту, проведенную с дорогим или любимым человеком. Понимаем, чего мы хотим и к чему стремимся, и ценим это.

Как подходит пожилым людям доброта и теплота слов. Старость на таком лице не заметна вообще. С возрастом всегда видно - человек был добрым или злым в своей жизни. Добрые морщины на лице олицетворяют покой и гармонию. Вся жизнь человека в его глазах, и это невозможно скрыть и изменить. Глаза - душа человека.

## НАШИ АНГЕЛЫ ХРАНИТЕЛИ

У каждого из нас есть Ангелы - Хранители. Они находятся с нами ночью и днем, защищают нас от неприятностей и всякого зла, направляют нас на путь истины, помогают нам в трудных ситуациях и доносят наши молитвы до Бога. Они могут исполнять наши желания. В наших с вами силах ответить им добром на добро, заботой на заботу, любовью на любовь.

Конечно, наши Ангелы-Хранители хотят видеть нас счастливыми. И если мы верим в их существование, обращаемся к ним с просьбами, благодарим их за исполнение желаний и поддержку в любых начинаниях, за помощь и любовь, то они становятся сильнее и помощь их становится все более ощутимой.

### ***КАК МЫ ОБЩАЕМСЯ С АНГЕЛАМИ***

Иногда мы видим вещие сны, слышим «внутренний голос», различные знаки, которые нам посылают наши Ангелы-Хранители. А главный знак –

Совесь. То, что мы называем Голосом Совести – это и есть голос Ангела-Хранителя.

К примеру, вы собрались что-то сделать, а вас как бы кто-то останавливает, предостерегает, заставляет сомневаться. Но когда человек полностью попадает под влияние темных, злых сил, а именно - ошибки по жизни, которые мы делаем со злыми а иногда и добрыми намерениями - Ангел-Хранитель покидает его, и светлый мир перестает за него бороться.

### ***КАК ПРОСИТЬ ПОМОЩИ У НАШИХ АНГЕЛОВ И КАК ОНИ НАМ ПОМОГАЮТ***

Ангелы помогают всем, кто искренне любит мир, людей, природу, не завидуют, не делают подлости. Неважно, какой текст мы произносим, обращаясь к ангелам-хранителям: молитва это или просто искренняя просьба, они нас слышат. Главное – искренность.

Если человек лжив, или просит чего-то ради корысти – Ангелы-Хранители от него отвернутся. А у светлого человека всегда все хорошо – и дома, и на работе. Если ваш Ангел-Хранитель рядом с вами, вы чувствуете, что все задуманное у вас получается.

### ***КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО АНГЕЛЫ ПОКИНУЛИ НАС***

Возможно, многие встречались с таким явлением: вы знаете человека много лет, и вдруг его словно подменили! Человек становится нервным, вспыльчивым, агрессивным, и, как будто попадает в туман. У человека идёт ощущение пустоты, незащищённости и невезения.

В молодости я, конечно же, не понимал и не обращал внимания на все это. Мои потери и разочарования в людях побуждали меня делать много неправильных поступков.

Из-за своей доброты я часто ошибался, поступал, как мне тогда казалось, правильно, и вот однажды я почувствовал, что мой Ангел меня покидает.

Мое возрождение как человека произошло в один миг, я понял, что сам строю свою дорогу, свой путь, я понял, что надо все менять или ничего в душе больше не останется, моя душа разлетится, как пепел по ветру.

### *Случай из моей жизни*

*В то время я работал в России, ко мне часто обращались знакомые за помощью, и я помогал решать*

*чужие проблемы. Как-то мои близкие друзья собрали по 3 тысячи долларов и решили купить технику. Я вызвался помочь решить этот вопрос. Ребята сбросились по 3 тысячи долларов, сумма собралась приличная, и мы купили комбайн.*

*Сделка проходила поздно вечером, и мы остались ночевать в чужом городе. Среди ночи я проснулся и уже знал, что вблизи горит сильный огонь. Я знал, что это горит наш комбайн.*

*И действительно, через пару минут прибежали ребята и сказали, что комбайн сгорел дотла. Его сожгли конкуренты. Тут-то мои друзья и проявили свое истинное лицо, сбросив маски искренней дружбы и показав всю свою алчную душу. Дружба, которую я практически боготворил годами, сгорела и развеялась как пепел от комбайна. Да, люди, которых я называл друзьями, а я вкладывал в это слово очень много, продали меня всего за 3 тис долларов каждый.*

*Один за другим мои друзья начали требовать деньги, не давая мне ни малейшей рассрочки и возможности отработать. Придумывались разные отговорки – болеет мать или сестра выходит замуж и очень надо деньги. Самое главное в этой ситуации то, что когда мы занимались этим делом, никто кроме*

*меня не потратил ни копейки денег. Я сам возил своих знакомых, селил их в гостиницы, кормил и сам делал всю работу. А когда я увидел глаза этих шакалов, когда у меня начались проблемы, я сразу все понял.*

*Я знал, что сам виноват, ведь сам своей добротой заслужил такое. Когда знакомые узнавали о моих проблемах – никто из них не собирался мне помочь. Они умолкли как петухи и все в моем присутствии боялись говорить о деньгах. И это я сейчас говорю о тех людях, для которых моя душа всегда была открыта. Я понял, что надо рассчитывать только на себя. Все долги я вернул.*

***Но тогда я понял, что такое предательство.***

После всего произошедшего я чувствовал себя очень одиноко. Я все время думал, как собрать себя по крупицам и взяться за новое дело, ведь именно в тот момент родные очень сильно нуждались во мне, в моей финансовой помощи.

**Однажды, когда я отдыхал в гостиничном номере, со мной произошел случай который запомнился мне на всю жизнь. Мне стало очень тяжело и тревожно, почувствовал боль в душе за совершенные мною ошибки. Ошибки которые я делал нередко по своей по своей доброте и наивности.**

В одну секунду неведомая сила меня заставила подняться с кровати. Я встал на колени и начал молиться. Я просил Аллаха прощения за все совершенные мною неправильные поступки. Молитва буквально текла из моей души. И я сразу почувствовал силу, которая шла от доброты. Я осознал свои ошибки, и Аллах простил меня. Мне стало очень легко, я как будто бы очистился и заново родился. Я начал чувствовать себя сильнее, мудрее, сердце мое окутывала небывалая радость и некое волшебство.

***Я понял, что мои Ангелы - Хранители меня простили и вернулись ко мне.***

Я благодарен Аллаху, что в самый трудный день он пришёл и простил меня, простил и дал еще больше силы и уверенности. Спасибо Богу, что такой случай был в моей жизни.

С того времени другими делами я больше не занимаюсь, я занят только помощью людям, я дарю надежду таким же, как и я.

Все происходящее, конечно же, не случайность, а лишь часть моего пути. Знаете, жизнь ставит нас на колени для того, что бы мы могли подняться и показать,

что это возможно и рассказать об этом тем, кто стоит на коленях всю жизнь. Я горжусь, что понял и осознал это.

После той истории с комбайном ко мне и дальше обращалось много людей за помощью, конечно же, я знакомил их друг с другом, они обговаривали какие-то сделки, но уже без меня, без моей участи. Ведь тогда я понял, что все наши неправильные поступки, плохие мысли, безобразный образ жизни сказываются не только на нас, но и на наших Ангелах-Хранителях. Они тоже плачут, когда мы делаем ошибки, плачут, когда сила зла берет верх.

Ангелы охраняют нас лишь тогда, когда наши мысли чистые, а когда мы поступаем плохо и не каемся - они нас покидают. Если мы хотим помощи от них - наш путь должен быть светлым, и тогда они всегда будут рядом.

Более того, не мы двигаемся, куда мы хотим, не мы достигаем того, что мы хотим, а все наши действия даются нам свыше.

Жаль, что люди не живут в духовном мире, а живут как волки в лесу, пожирая друг друга. Все войны, голод, весь негатив в мире - все это от того, что мы перестаем слышать нашу совесть. Человеческое

отношение никогда нельзя ставить выше материального. Можно с хорошим другом попить чай и это будет намного приятней, нежели делить с человеком заработанные миллионы, но при этом ненавидеть друг друга.



## ОТЦЫ И ДЕТИ

### *«Проблемы родителей сказываются на детях»*

Многие проблемы, страхи, фобии, неуверенность в себе связаны с образом жизни, который ведут родители. Если ребенок получает от своих родителей тепло, ласку, спокойствие и чувствует уверенность, тогда он будет психологически здоров. Если дитя недополучает всего этого, возникают необратимые изменения.

Потом родители начинают бегать по врачам за помощью, но часто бывает уже поздно. Все, что делают врачи - это устранение последствий, а не причин. Пока родители ругаются, ребенок полностью все впитывает и чувствует. Мы думаем - дети не слышат или не понимают, но каждый из нас хорошо помнит свое самое глубокое детство. Помним любовь и ласку близких, или наоборот - агрессию родных. Потом бесполезно бегать по врачам, в первую очередь нужно навести порядок в семье.

Многие этого не понимают и пичкают ребенка таблетками, когда тот часто болеет простудой, а ведь простуда - это ответ детского организма на стресс.

### ***Примеры из моей практики***

*У меня был случай, когда мама оставила 9-ти месячного мальчика на няню и вышла на работу. У мальчика не прекращались сопли, они водили его по врачам, не понимая всей тонкости его детской ранимой души. А это был ответ организма на стресс, когда мальчуган остался без матери и не мог с этим смириться.*

*Как-то ко мне на прием родители привели девочку, которая совсем не спала по ночам. Врачи назначали успокоительное, и даже снотворное, причину установить не мог никто. Я начал издали общаться с родителями, слушал их тембр голоса, смотрел на их поведение, вижу по мимике - родители очень агрессивны, на вопросы отвечать не хотят, мотивируя тем, что на прием они привели ребенка.*

*Эмоции говорили сами за себя: в доме были проблемы, и девочка страдала из-за них. Посмотрев на них, я понял, что именно происходит у них дома. Как*

*выяснилось потом, все годы своей совместной жизни они выясняли отношения.*

*Я объяснил горе-родителям, что если они хотят видеть ребенка здоровым, то должны выполнить мои рекомендации, ведь я видел, что родители действительно переживают. «Оставьте ребенка дома, перестаньте таскать его по врачам, а прием и помощь нужна именно вам», - сказал я им.*

*Как то бабушка привела внучку, которая сильно заикалась, я спросил, где родители, а бабушка удивлённо спросила «Зачем родители?», ведь она родная бабушка. Я сказал, что мне надо знать, где они, чем занимаются, что из себя представляют.*

*Выяснилось, что родители на грани развода, в доме ссоры, крики, ребенок страдал от этого, заикание возникло именно на нервной почве. Я не смог бы помочь ребенку без присутствия родителей. Когда они пришли, они были очень недовольные, но я все равно начал работать и диагностировал их проблему. И вот таких проблем тысячи!*

С детства надо воспитывать ребенка очень правильно. С маленьких лет, конечно же, надо отдавать тепло и любовь, но со временем - с 10-12 лет -

понемногу знакомить детей с реалиями нашего времени.

Ребенок, который чересчур окружен родительской заботой, не может реально осознать все реалии суровой жизни. Он резко замкнется, и не будет воспринимать всю картину. Всегда помните одно - никогда не обманывайте своего ребенка. Никогда! Дети прекрасно чувствуют фальшь. Единожды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка - малыш будет воспринимать вас как людей лживых.

Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и "плевать" на все запреты, когда вас рядом нет.

### ***Пример из моей практики***

*На приеме был у меня мужчина лет 30, мама его вела за руку, как пятилетнего малыша. А проблемы у парня были в том, что он никак не мог жениться, не мог найти работу, не имел друзей. Фактически молодой человек был здоров, причиной всему был*

*страх окружающей жизни. Конечно, фобия развивалась постепенно и не сразу.*

*Я согласился с ним поработать, но только с глазу на глаз. Мама долго сопротивлялась, ведь она полностью контролировала жизнь сына и сама выбирала, что для него важно и нужно. Я работал несколько раз с ним, и постепенно перепрограммировал его на взрослую жизнь.*

Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Поверьте, когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее наоборот - он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким.

"Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу", - вот один из вариантов мудрого отношения к дочери или сыну.

## **С ДЕТЬМИ НАДО ДРУЖИТЬ И ОБЩАТЬСЯ**

С детьми мы должны быть как дети. Многие родители мало уделяют внимания своим наследникам. В погоне за карьерой, они оставляют их на нянь и бабушек. При всем этом родители хотят компенсировать свое время деньгами.

Многие думают, если купят ребенку все, что он хочет, это будет расплатой за отсутствие родителей. Любовь не купить за деньги - звучит довольно банально, но это так. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и проведенное вместе время намного важнее содержимого вашего кошелька. И, если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для вас САМЫЙ-САМЫЙ, самый главный человек в жизни.

Мы должны понимать, что только родительское общение заполнит все грани правильного воспитания. Ребенок не должен бояться родителей, он должен их уважать, надо постоянно находиться в контакте с ним. Воспитание - это, прежде всего, разговоры с детьми.

## ***Пример из моей практики***

*На прием привели молоденькую девочку из обеспеченной семьи. У дочери были проблемы с общением. Родители думали, что у девочки психическое расстройство, возили ее к известным психоаналитикам и психиатрам.*

*Я посмотрел на нее, пообщался и понял, что она полностью здоровая. Но с душой у нее беда. В глазах ее не было жизни. Я попросил родителей выйти. Девочке было 16 лет, я разговаривал с ней, давая ей понять, что я знаю, что она полностью здорова. Девочка трудно шла на контакт, и я видел, что она что-то скрывает. Она расплакалась.*

*Потом, она призналась, что ее изнасиловали и что жить она больше не хочет, но признаться родителям не может - боится. Я уверил девочку, что этого никто не узнает, я переубедил ее, что она не согрешила и ни в чем не виновата. Машина просто проехала и облила ее грязью, и эту грязь легко отмыть.*

*Работа была очень трудная, у девочки была трудная затяжная депрессия. Результат родители получили, я вытащил ее, дав уверенность и подарив ей надежду. Проблема была в том, что девочка боялась*

Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

*признаться родителем о том, что с ней произошло. Ей не хватало общения с родителями. Счастье, что я работал тогда в этом городе и смог помочь юной девочке.*

Самое главное, что нужно принять, что твоя душа и совесть чиста. Надо простить себя, постараться забыть и жить дальше.

## **ЗОМБИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ**

Сейчас очень много детей растет без внимания родителей. Часто они попадают в секты, их зомбируют. Феномен сект можно объяснить одной странной истиной – людям нужно давать не то, что ты хочешь им дать, а то, что они хотят получить. Поэтому именно подростки при первых конфликтах с родителями попадают под влияние различных псевдо верований, ведь у взрослого человека не так легко сломать его подсознание, которое уже сформировалось. Для вербовщиков в секты основным инструментом является зомбирование.

Основная задача зомбирования – сломить волю жертвы. Зомбирующие специалисты влияют на подсознание, и поэтому их влияние трудно нейтрализовать. Человек, подвергшийся подобному нападению, искренне верит в то, во что его заставили верить. Поэтому не стоит удивляться, что лечение человека, подвергнутого такого рода оболваниванию, процесс длительный и сложный.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Всегда помните, что нелюбимого, одинокого, поддающегося внушению подростка легче легкого заманить куда угодно, пообещав дать ему то, в чем он обделен.

Вот как выглядит подросток после программирования:

- Ему ничего не интересно, у него безразличное выражение лица,
- Рассеянность в поведении, агрессия или наоборот хладнокровное спокойствие
- Сбивчивая речь,
- Проблемы с памятью

Труднее всего работать с такими детьми.

### ***Пример из моей практики***

*Как то на прием ко мне попала девочка лет 18. Изначально она не давала повода для беспокойства, обычный, тихий, может в меру скромный подросток, но ее внешность, мимика и поведения насторожили меня.*

*Она одевалась как гот, и при этом доказывала, что ей так удобно, и это ее настоящее «я». При общении, я понял, в 18 лет она полностью изолирована*

*от общества. Она не ходит на дискотеки, дома не общается даже с братом, время проводит не понятно где, но домой возвращается абсолютно нормальным человеком, без признаков алкоголя или наркотиков. И в поведении ее есть нечто очень странное, таких детей я вижу насквозь. Их мозг работает полностью на чужом ресурсе, на чужом внушении.*

*Внушение - сильнейшее оружие, которое наши люди, почему-то, недооценивают. Большинство подростков во время внушения не в состоянии логически и критически относиться к преподносимой информации. Они находятся в сложном эмоциональном состоянии, при котором внушаемая информация воспринимается как убедительная и аргументированная. Вот в таком состоянии и попала ко мне эта девочка.*

*Я увидел ее, подвел к окну, мимо шли парень с девушкой, родители с детьми, была прекрасная погода. Я сказал, что бы она посмотрела в окно. «Посмотри как светло, как тепло, какая прекрасная жизнь». Я чувствовал в ее глазах перемены, что с ней можно работать. Ведь были случаи, когда я не мог выводить детей с этого состояния. Девочка понемногу пришла в чувство. После нескольких сеансов, я был счастлив от того, что девочка сбросила черный платок, оделась красиво и начала улыбаться.*

Контроль должен быть всегда, но контроль правильный.

Мы знаем, что маленькая подростковая душа человека очень чувствительна, малейшее разочарование может привести к непоправимой беде. Иногда молодые люди делают взрослые поступки, и это страшно...

Берегите своих детей!

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ - ДОБРАЯ СИЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ!**

Старайтесь избегать людей, которые «ахают», «охают», и вечно всем не довольны в жизни. Старайтесь избегать и не контактировать с людьми, которые любят рассказывать о чужом горе и несчастье, которые постоянно жалуются на свою жизнь, записываясь в неудачники, упрекая фортуна, судьбу и все население земного шара в своих неудачах. Не стыдитесь осуждения со стороны, мол, вы равнодушны и бесщедры к проблемам других людей.

Как я говорил раньше, принцип один. Иди вперед и все будет хорошо. Слушая сплетни, страшные рассказы, мы закрываем собственный путь к успеху. Слушая плохое, мы забываем о том хорошем, что есть в нашей жизни. Я не побоюсь громких, сильных слов, но люди, которые вечно всем не довольны, закрывают нам удачу.

Всегда старайтесь общаться с положительными, доброжелательными людьми, людьми у которых можно

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

пoucитcя, кто не вызовет пустых трат вашей ценной энергии на жалобы и уныние. Старайтесь чаще искать положительные стороны во всем, и меньше обращать внимание на негатив. Больше смейтесь, шутите, ищите позитив.

Вам, и этому человеку будет хорошо. Конечно, таких людей всегда меньше в нашей жизни, но они есть. И они несут позитив на нашем пути.

Если вы заметили, что после общения с человеком вы чувствуете себя подавленно, разбито, то этот человек разрушил вашу гармонию и выпил всю положительную энергию. Многие не берут это во внимание, ссылаясь на усталость, голод.

Есть люди, которые при пожатии руки уже несут негатив. Иногда вас ставят в тупик, подавая вам руку без знакомства. Мы не знаем, кто этот человек, как его зовут, и мы имеем полное право не подавать ему руки. Такой контакт может надолго вывести вас из равновесия, отложить негатив на ваш путь. Это называется энергообмен. Если человек плохой, то вы зарядились негативом, а общаясь с хорошим человеком, мы заряжаемся позитивом.

Конечно, обменяться такой энергией можно не обязательно при личном контакте, а даже по телефону, по голосу, письменно, по почте.

В моей практике много примеров, когда люди-вампиры, и люди с негативной информацией делали невыносимой жизнь других людей.

## **КТО ТАКИЕ ЛЮДИ-ВАМПИРЫ**

Энергетический вампир – это человек, который насильно отбирает вашу энергию, вопреки всем законам взаимного энергообмена. Именно вампиризм в наши дни принимает масштабы эпидемии.

Энергетических вампиров можно поделить на два типа: те, кто не подозревает о своем недуге, и те, кто осознанно питается энергией окружающих. Если первый тип не столь опасен для окружающих, то второй куда серьезней. Возле таких людей всегда витает облако негатива и агрессии. Они всегда могут сделать из мухи слона, они высасывают силы от всех окружающих. Зачастую это неблагодарные люди которые считают, что все им должны.

Большое количество энергетических вампиров часто можно встретить на почте, в поликлиниках, в местах с большим скоплением людей. Да что тут говорить - заболевший знакомый, который всегда рассказывает о своих болезнях, своим нытьем и капризами будет отбирать у вас вашу энергию, что бы

быстрее восстановиться самому. Эти люди должны уметь себя контролировать, зная, что частые аханья, входят в привычку. Надо быть сдержанным, терпеливым ради близких и родных.

Самое главное правило в защите с вампиром - никогда не вступайте с ним в диалог и конфликт. Конечно, он будет сознательно вас провоцировать. Никогда не смотрите такому человеку в глаза, избегайте тактильных контактов.

Если человек кричит, не идите у него на поводу. Отвечайте спокойно и уверенно - это ломает его. Мысленно представьте что оппонент - огонь, а вы - вода. Доказывать что-либо такому человеку бесполезно. Он ждёт контакта с вами, а вы должны максимально оградиться и не вступать в дискуссию.

## **НЕ НОСИТЕ И НЕ КОПИТЕ В СЕБЕ ТО, ЧТО ВАС УГНЕТАЕТ**

Если в душе у вас темно, то куда бы вы ни пошли - возле вас всегда будет темно. Мы творим окружающий

мир силою своей мысли. Если мысли забиты негативом - ничего хорошего не ждите. Говорите человеку в лицо откровенно то, что вас беспокоит. Не таите в сердце былых обид, научитесь прощать или прощаться с людьми которые, часто вас огорчают. Вам ничего не грозит, но мысли ваши не будут свободны.

**1. Никогда не радуйтесь чужой беде или несчастью**

***Пример из моей жизни***

*Однажды, когда я ехал в такси, увидел аварию. Пожилой таксист, который вез меня, с огромной радостью в глазах комментировал все происходящее. В его словах звучали ноты наслаждения от того, что у людей беда. Всю дорогу он радовался. Непонятная злоба полностью окутала его сердце. Он комментировал, сколько денег придется выложить на ремонт, какие будут у пострадавшего проблемы...*

*Напоследок я не выдержал, и сказал ему, что он должен простить того человека, который посеял в его душе такую злобу и ненависть. Не знаю, понял ли он меня тогда. Но причина была очевидна - былая обида сильно накопилась в его сердце, и тем самым очерняла*

*его душу, не давая наслаждаться жизнью сполна, а, наоборот, вынуждала его радоваться чужому горю.*

Есть люди, которые радуются чужому горю или беде. И у этих людей всегда за спиной стоит обида и в будущем - собственная беда. Я всегда повторяю - учитесь прощать, это вы делаете исключительно для себя, и гармонии в своей жизни.

## **2. Не хвалитесь своим благосостоянием и благополучием**

Все мы ходим под одним небом, дышим одним воздухом. Никто не знает, что нас ждет завтра.

Никогда нельзя хвалиться своим материальным достатком, ведь не это главное в жизни. Мы пришли голыми, голыми и уйдем. Богатство с собой на тот свет не заберешь. Человека не спасёт богатство в Судный день.

## **3. Все меняется в жизни и люди тоже. Остаются лишь искренние отношения, что и есть самое ценное в жизни.**

Часто в погоне за деньгами люди воруют друг у друга, и теряют самые искренние отношения. Только

спустя годы понимаешь, что нет ничего дороже, чем человеческие отношения.

**4. Не все богатые - счастливы, не все бедные - несчастны.**

Многие из нас думают, что богатые всегда счастливые, но они тоже плачут и страдают. Я видел много богатых с очень большими проблемами, и видел много бедных, которые счастливы и спокойны, которые умеют наслаждаться жизнью.

Часто мы видим прекрасные влюбленные пары, которые совсем не богаты, но они ходят, держась за руки, и радуются жизни. Они счастливее всех на этой земле.

## **О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ**

Многие мужчины и женщины не могут найти себе пару, и часто одиноки всю свою жизнь. Мы ведь все разные, у каждого из нас разные потребности, разные привычки.

Даже самое прекрасное чувство может остыть через год или два. Все заложено природой, наша свобода и наш выбор. Наши желания меняют наше поведение.

Многие люди не зависят от себя. Мы не всегда можем делать то, что нам хочется, что доступно. Каждый человек строит жизнь так, как считает правильным на данном этапе. Многие из нас работают, женятся, выходят замуж, живут по принципу - как все, так и я.

Работа может нам не нравиться, но мы все равно работаем. Может мы и хотим что-то поменять, но нет такой возможности. И, все-таки, самую главную роль в нашей жизни играет любовь.

Любовь это то, что заставляет нас двигаться вперед, то, что дает нам энергию и возможность дышать. Когда есть любимый или любимая - весь мир для человека открыт.

Любовь преодолевает все трудности, все болезни. Влюбленным ничего не страшно. Настоящая любовь безгранична, как небо, глубока, как океан, и горяча, как солнце.

Но не забывайте, что солнце тоже бывает опасным. И как жаль, что не все находят свою любовь, свою вторую половинку.

Часто нам не отвечают взаимностью. Часто мы влюбляемся не в тех.

Иногда, когда мы влюблены, мы создаем какие-то рамки, либо мы хотим видеть человека в своей собственности, пытаемся заставить человека поменяться. И, в результате - теряем его...

Я часто вижу, что многие мужчины и женщины живут вместе, а любви там давно нет. Они подвержены каким-то привычкам и стереотипам, живут, потому, что так принято, так живут все.

Почему так? Почему так живут многие из нас? Люди боятся менять свою судьбу, свою жизнь. Многие живут ради детей. Кто-то боится одинокой старости. Все это надуманная ситуация. Страх? Эгоизм?

Некоторые мужчины боятся бросить своих жен, но при этом готовы уйти (улететь, убежать, уползти...) от нее на край света.

**Жить и страдать тоже не выход. В таких случаях надо максимально изменить свое отношение друг к другу, возродить тепло и взаимопонимание, а если не получается - разойтись.**

Стараться сохранить семью всегда тяжело. Практика показывает, что большинство разводов - в богатых семьях. Деньги дают свободу. Как удержать любовь, чувство? Что максимально можно сделать, как сохранить здоровые отношения?

## **Советы по сохранению отношений**

- 1. Всегда в браке оставайтесь женщиной или мужчиной. Никогда не примеряйте других ролей. Если вы женщина – не беритесь за*

*мужскую работу, оставайтесь хрупкой, милой, доброй. Так и мужчины - не заставляйте своих жен принимать трудные решения, будьте опорой и защитой всегда и везде.*

Сейчас именно эта проблема стоит на первом месте во взаимоотношениях. Зачастую, женщины тянут всю семью. Они ходят на работу, покоряют мужские профессии, кроме того еще и занимаются домашним хозяйством и детьми, и, иногда, превращаются в роботов, забывая, что они женщины.

Мужчины, в свою очередь, понемногу отдают майку лидерства женщинам, превращаясь в домохозяек и нянь.

## ***2. Умейте слушать и слышать друг друга!***

Я всегда советую в любом семейном конфликте запарить чайник хорошего чая и поговорить друг с другом. Не с подружкой или другом за бокалом пива, а именно со своей половинкой. Никогда не накапливайте обид, и четко заявляйте, что вас беспокоит и что болит.

## **Случай из моей практики**

*В моей практике был пример, когда семья дошла до развода из-за абсурдной ситуации. Оказалось, жена совсем не умела готовить, но готовила каждый день, ведь она была хорошей женой.*

*Муж годами ел эту «стряпню», но боялся обидеть жену, и копил обиду и злость сам на себя, что и сказать не может, и обидеть не хочет. Все стало на свои места, когда в доме появилась кухарка, которая приходила 3 раза в неделю. Мир и покой возродился.*

### **3. *Никогда не пытайтесь переделать близкого человека, если вы уже состоите в браке.***

Помните, что семья - это всегда двое. Двое ответственны за любовь, за страсть, за быт. Двое воспитывают детей, двое принимают решения в разных ситуациях.

Банальные конфликты начинаются с мелочей. Жена не посоветовалась и пригласила друзей на дачу на выходные, а муж не поставил в известность и купил новую машину, хотя планировался ремонт в доме.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

В трудных семейных ситуациях вспомните все то хорошее, что было в отношениях до конфликтов. Вспомните, почему вы вышли замуж за этого человека или женились на этой женщине. Но если вы оба почувствовали холод, и любви уже нет, а есть привязанность, привычка, то лучше разойтись. Надо принять обоюдное решение, на благо своему здоровью. Не надо создавать миф об удачном браке. Жизнь дана одна, и прожить ее надо в правильных здоровых эмоциях.

Будьте счастливы сегодня. Помните, единственного или единственную два раза не встречают!

### ***Пример из моей практики***

*Из писем людей, побывавших на приеме:*

*“Я жила с прекрасным человеком, но мне всегда казалось, что чувства остыли, что что-то не так. Чувствовалась пустота, иногда одиночество, муж много работал для благосостояния семьи.*

*Я долго про все это думала и подала на развод. Я считала что муж - не тот человек, который мне*

*нужен, он не моя судьба. Ждала, что после развода жизнь поменяется, станет более яркой, интересной.*

*Позже я встречалась с другими мужчинами и искренне хотела серьезных отношений, но ничего не получалось. Когда я поняла, что проблема во мне - я полностью потерялась. У меня началась жуткая депрессия, я пыталась вернуть мужа, но он еще больше не понимал меня, не мог меня простить. Я потеряла его. Я надеюсь, что кто-то прочитает мою историю и, может быть, пересмотрит свои решения и взгляды на свою жизнь“.*

Я часто на своих приемах говорю, что рядом с нами те, кого мы заслуживаем. Посмотрите друг на друга: с вами именно тот человек, которого вы достойны.

## **РОЛИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

Часто женщины и мужчины играют нужную и правильную роль в семейной жизни. Но все равно им хочется попробовать чего-то другого, этакого, то есть - они хотят физической измены. Все это притворство видно невооруженным глазом.

Почему так, спросите вы? У человека есть соблазн, кто-то может подавить его, а кто-то нет. Наши вкусы многогранны, мы хотим разнообразия, хотим попробовать разных конфет, а вдруг они вкуснее? Этот соблазн, конечно, есть не у каждого, но, все же, многие этим грешат.

С этим смириться может не каждый, поэтому много измен и много разводов. Говорят, что все мужчины одинаковы, но и женщины тоже одинаковы. Просто мужики более свободны в своих поступках. Но в современной жизни женщины и мужчины поменялись ролями, муж сидит дома, а жена работает за границей. Раньше значение имела культура и воспитание, сегодня приоритеты сильно поменялись. Помните, что

сегодняшнее удовольствие завтра обернется кому-то страданием.

Бывает, что мы делаем из человека идеал. Представляем его таким, каким хотим его видеть, а на самом деле он таковым не является. Большая ошибка в том, что мы сами себя обманываем. С человеком надо долго общаться, что бы говорить о нём и доверять ему.

В худшем случаи человек может притвориться и быть шакалом в овечьей шкуре. Если тигр подкрадывается, чтобы поймать добычу так, чтобы добыча его не заметила, то человек улыбается в лицо и не подкрадывается, но при этом готовится к прыжку смерти.

Будьте осторожны и бдительны с новыми знакомыми, особенно при случайных встречах: на вокзалах, в аэропортах и т д.

## **ИЗМЕНА**

Как и любой другой порок, измена заложена в каждом из нас. Но каждый из нас по разному относится к вопросу супружеской измены. Чтобы брак был крепкий он должен основываться на таких принципах как взаимопонимание, уважение, самоотдача, иногда и терпимость. Лишь тогда у человека будет достаточно поводов подавить в себе желание вкусить запретный плод. Чаще всего супруги изменяют как мечь за обиду, причинённую партнёром. Хотя есть и такие, которые относятся к измене как к спорту, и человек стремится к новым победам, не преследуя при этом цель - насолить своему партнёру.

Часто измена происходит довольно случайно, когда вы к ней не стремитесь. Иногда один из партнеров так пытается проверить отношения на прочность. Измены происходят и с других причин: банальное любопытство, мечь.

Конечно, я не хочу сказать, что все мы порочны, неверны и гуляем на стороне. Но, пожалуй, есть лишь

единицы, которые смогли сохранить в своих отношениях волнение первых дней.

Измена – путь к удовлетворению себя, своих амбиций или своих нереализованных фантазий, и первый шаг, чтобы сделать больно дорогому вам человеку. Для отношений – это с одной стороны начало конца, с другой... – редко, но все же, порой помогает переосмыслить свои отношения и вновь оценить того человека, который находится рядом. Помните, что только мы в ответе за свои поступки.

## МЫСЛИ

Сегодня очень много информации про аффирмации, которые несут краткий вербальный характер для достижения наших с вами целей. Интернет, пресса, книги на полках просто кричат, как получить благосостояние. Это ведь так просто. Мечтайте и все у вас будет.

Практически каждый знаком с аффирмациями для привлечения денег, на успех и богатство. Многие из нас рисуют картинки, вырезают фото красивых машин, шикарных домов, ставят их на почетном месте в доме и продолжают лежать на диване, смотря на все блага, которые хотят получить от жизни.

У многих на слуху сегодня: «Если хочешь что-то иметь – мечтай!». То бишь - мысленно можно притянуть богатство. Для многих сегодня думать - это просто мечтать. Нет, мечтать - это значит хотеть. Хотеть, это значит - стремиться. Стремление - это движение, действие. Мало сидеть у телевизора, и мечтать, надо что-то делать!

Без стремления ничего не получится. Если сама программа мечты вам ясна, то вы понимаете, что вместе с мечтой надо двигаться. Да, это - правда - если вы стремитесь, то рано или поздно удача вам подвернется. Кто ищет, тот всегда найдет. Кто стремится, тот получит материальные блага и высоты. Ведь победа и удача - это постоянная готовность использовать случай. Страшно в жизни не падать, страшна сама возможность не подняться.

Все знакомые мне успешные люди при достижении своих целей не только мечтали, но и потели и падали, и не один раз.

Твой успех – это твои руки, твой разум, твое движение.

В своей работе мне нравится повторять людям, что жизнь ломает и ставит на колени только сильных личностей, доказывая то, что они все равно смогут подняться. А слабых людей жизнь не трогает.

Жизнь не делит нас на неудачников и везунчиков. Она делит на целеустремленных пахарей, которые не боятся трудностей, и лентяев с множественным запасом отговорок.

Пахарь, он же «везунчик», не всегда напрягается, но в то же время много работает, верит в себя и открыт миру, это люди без комплексов и с сильно развитой интуицией.

Здесь мы опять возвращаемся в детство. Необходимо убрать все негативные установки, которые преследуют нас с детства, а больше внимания обращать лишь на позитивные вещи, при этом неудачи и проблемы не принимать близко к сердцу. Вот тогда у нас есть хороший шанс стать везунчиком и успешным человеком.

Если мы что-нибудь планируем в нашей жизни, мы должны это мысленно сделать, меньше говорить об этом, но в голове уже наслаждаться этим процессом. Я видел людей, которые реально делают и добиваются, а видел и таких, кто считает всю жизнь виртуальные миллионы на калькуляторе.

Не ждите подходящего момента - любое ожидание всего лишь ловушка, которая крадет у вас время.

## **МЫШЛЕНИЕ**

Мышление – это уровень человеческого познания, отображение в нашем мозге всего происходящего и увиденного нами в нашей жизни.

В самом процессе мышления человека отображается его внутренний мир, детство, важные моменты его жизни, что в будущем будет играть главную роль в его характере, в его успехе или наоборот.

В процессе мышления принимает участие вся кора головного мозга. Почему у каждого из нас разное мышление? Дело в том, что каждое новое поколение сталкивается с новыми приоритетами, ценности жизни меняются очень быстро, и то, что важно для вас сегодня, может быть второстепенно уже для ваших детей.

Наше мышление - это интуиция, эмоции, и наше собственное представление в окружающем мире.

У каждого из нас разное мышление. Иногда мы попадаем в шок от того, как с нами поступили люди, или почему они нас не понимают, мы же для них стараемся. Почему они не оценили этого. Мы же всё объясняем искренне и доступно. Почему простые, на наш взгляд, вещи воспринимаются так сложно для других?

Все дело в том самом мышлении. В бурном потоке разных мыслей и жизненных перемен самое важное то знание, которое поможет избежать вам ошибок или найдет выход, если вы их не избежали.

Искусство правильно мыслить существовало еще до рождения науки логики, как и умение говорить - до грамматики. Еще не написали законов о том, как правильно мыслить и где черпать истину, но всегда интуитивно можно разобраться, куда двигаться и что делать.

**«Дай неблагодарному человеку воду, и он сделает из нее яд, дай благодарному человеку воду, и он сделает из нее эликсир молодости».**

Каждый человек принимает и понимает настолько, насколько ему дано, или насколько ему нужно. Это и

есть мышление. Есть люди, которые в своем мышлении одинаковы. Им интересно друг с другом, у них одинаковы приоритеты, они стремятся к похожим целям. Если мышление разное они - отталкиваются.

В жизни человека правильное мышление очень важно. Это важно для его понимания и отличия в разных ситуациях. Он может стремиться к высшему, постоянно развиваться, интересоваться все новыми и новыми страницами жизни, а может оставаться однообразным.

### ***Примеры из жизни***

*Девушка работает в банке, хорошо одевается, хороший сотрудник, но, выходя из банка, становится совсем неинтересной личностью.*

*Девушка может красиво петь, и только, никаких других интересных качеств у нее больше нет.*

Есть упрямые, наглые люди – это их уровень мышления - низкий уровень. Часто мы их воспринимаем серьезно, держим на них обиду, а не стоит. Здравомыслящий человек не будет наглым, пошлым, не будет ломиться без очереди.

Очень часто мы хотим перестроить или поменять такого человека, как нам кажется, в лучшую сторону, но это не всегда ему нужно, а вам особенно. Всегда старайтесь разговаривать с человеком на его уровне, хотя бы вначале диалога. Это будет ваша победа.

Иногда отсутствие взаимопонимание приводит к непоправимым ситуациям. Поначалу все хорошо, но со временем мы понимаем, что совсем неинтересны человеку или он вам. Даже с нашими родными мышление может не совпадать, но общаться надо, и это правильно и закономерно.

Почему трудно найти друга, почему тянет к тем, кто нас понимает? Невозможно дружить с теми, кто мыслит по-другому. Первая встреча может быть обманчива, чувства можно скрыть. Но со временем жизнь заставит раскрыться.

Почему иногда тянет к общительным и позитивным, хотя не очень красивым? Общайтесь искренне, там все ответы.

Многие люди живут вместе, имея разные мышления, интересы. Подсознательно они подстраиваются друг под друга. Со временем они становятся похожими друг на друга, у них появляются общие привычки, вкусы.

Иногда мы берем на работу не тех, кто нам подходит, а тех, кого просто хотим видеть возле себя.

Порой мы можем доверить самому родному человеку самое наболевшее, а они - из-за другого мышления - сделают вам больно, конечно не специально.

Сколько людей, столько мнений, столько взглядов, столько разных миров, симпатий и антипатий. Говорят - поменяй свои мысли и поменяется твоя жизнь, конечно, в ту или иную сторону.

Кто понимает секрет общения, тот может удержать свою команду, может и намного больше. Секрет общения непрерывно связан с умением убеждать, а умение убеждать - это одна из форм победы.

Умейте найти подход к каждому индивидуально. Не обижайтесь попусту, проанализируйте ситуацию, и тогда победа за вами. Помните о том, что люди предадут не потому, что у вас ними разное восприятие мира, а от того, что они не благодарные, жадные и зависимые. Зависимые от денег, статусов, атрибутов. Они продадут всех и даже свою мать за деньги, и, что самое страшное, делают это они умышленно.

Вы спросите - как их распознать? Очень просто.

Если человек часто делает ошибки во вред нам, тянет одеяло на себя, в любой ситуации он в выигрыше, значит у него только корыстные цели. А если человек делает ошибки и сам страдает от этого - у вас просто разное мышление и взаимопонимание.

Кто осознает эти вещи, у того мышление на здоровом, правильном уровне, а кто не поймет, тому и не надо.

Не будьте безразличными, не будьте равнодушными!

От любого государства зависит многое: благополучие, здоровье. Человек должен быть максимально уверен в завтрашнем дне. Ваша стабильная работа, зарплата, качество медицинских услуг непосредственно влияет на вашу жизнь. Но всегда помните об одном - вы часть этого самого государства и от вас тоже зависит, в какой стране будут жить ваши дети.

## УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ

Умейте слушать и слышать друг друга. Люди, что нас окружают, оставляют след на нашем пути. Они как книги - есть интересные, а есть не очень. Есть очень многогранные, а есть пустые.

Старайтесь понять не только смысл слов, но и чувства собеседника. Эти чувства очень важны. Они помогут раскрыть суть вашего собеседника. Умение слушать - это наивысшая степень вежливости.

Сегодня опасным барьером для многих стала фраза «я все знаю». Эта фраза закрывает ваш путь к совершенству и росту. Человек, который в разговоре с вами хотя бы раз произнес ее - на пути к падению. Что бы жить полной жизнью, надо делать новые открытия в разных отраслях. Ведь вы никогда не знаете, что вам понадобится завтра, и чем завтра вы будете зарабатывать себе на хлеб.

Оставляйте хорошее, плохое отпускайте.

## **ЯЗЫК ЖЕСТОВ**

В древние времена люди не умели разговаривать, общались на языке жестов. Общение в современном мире - очень важный аспект. Как только мы встретим человека, пообщаемся с ним и увидим его жестикуляцию, нам уже сразу понятно - приятны мы ему или нет.

Зная язык жестов можно многое узнать о человеке. Первая встреча самая важная. По глазам человека можно определить грусть, тоску. Так и в жестах можно прочесть много нужной информации. Почему очень часто ребенок чувствует хороших людей, с радостью идет к ним, или, вдруг, не хочет оставаться с няней или с соседкой.

Агрессивного человека видно сразу. То, как мы встречаем и провожаем гостей, тоже очень важно. Не обязательно много говорить - достаточно быть радушным и душевным. То, как человек пожал нам руку, говорит о многом.

Мы знаем, что прожив много лет в браке, супруги с полу жеста понимают настроение друг друга. Близкие друзья, которые много общаются, тоже с полу взгляда понимают друг друга.

Смысл этого аспекта действительно огромен.

## **РУКОПОЖАТИЕ**

Рукопожатие - это один из основных языков жестов. Если руку подадите сильно – значит, вам приятно видеть и общаться с человеком; если руку вяло подали вам - такой человек не сильно хочет общаться с вами. По рукопожатию очень легко распознать оппонента, его настрой к вам. Если вам не подали руку - такой человек не хочет близкого знакомства, но это не значит, что он откажет вам в помощи.

Ежедневно мы встречаемся с большим количеством людей. Если мы встречаемся с человеком, который выше от нас по рангу или должности - никогда не старайтесь подавать такому человеку руку первым. Не показывайте лишних эмоций, не подхалимничайте. Не надо навязываться.

Если вам подали руку – подайте в ответ. Ведите себя искренне. Мимика должна быть естественной. Первая встреча очень важна, но недопустимы обнимания, постоянная улыбка, лишний юмор. Если вы будете еще встречаться с этим человеком, вы должны соответствовать его амбициям. Своей навязчивостью вы можете только навредить и выглядеть глупо.

## КАК МНОГО МЫ НЕ ЗНАЕМ

Как многого мы не знаем и как многого мы не узнаем никогда. Когда человек говорит «Я все знаю» - это, по крайней мере, смешно. Мы знаем именно столько, сколько и не знаем. И это в лучшем случае. По сравнению с тем, что происходит во Вселенной ежеминутно, наши знания - мизер.

То, что мы знаем и делаем - иногда делаем автоматически. Учимся, работаем, создаем семьи, а потом говорим, что живем ради детей. А разве нет других интересных слов и вещей в жизни, что мы говорим об одном и том же, говорим одинаковые слова, читаем одинаковые книги?

Важно понять одно - не мы делаем то, что хотим, а нами управляет сила свыше и делает те или иные поступки в нашей жизни. Нет жизни без движения, мы уже говорили об этом. Как человек, так и животные живут в движении, иначе сердца их остынут и остановятся. Двигаемся мы не по своей воле, и, может быть когда-нибудь, мы узнаем, что нами движет.

## **МЫ НЕ ВСЕГДА ГОВОРИМ ТО, ЧТО ХОТИМ**

Пустых и ненужных разговоров всегда больше, чем радушной, приятной беседы, которая нам действительно нужна.

В жизни мы не всё говорим, ведь кому нужны наши переживания и наши проблемы? Мы можем стесняться, или не хотим «напрягать» людей своими заботами. Ведь мы знаем - наша боль вряд ли будет интересна другим.

Например, встретились 2 знакомых, поговорили про здоровье, погоду. Но главного не сказали друг другу, ведь оба знают, что помочь ничем не смогут, а зачем тогда выливать свою душу, говорить о том, что болит. Иногда наши неудачи - лишь повод для пира у знакомых.

Часто даже самые близкие люди не открывают свою душу и сердце своим же родным. Конечно, это не все

сто процентов. Часто это происходит от страха показаться слабым и не понятым.

## ЛЮБИТЕ ТОГО, КТО ЛЮБИТ ВАС

Не гонитесь за теми, кому вы неинтересны, не живите ложными амбициями, любите тех, кто любит вас.

Человек устроен так, что его вечно не устраивает то, что он имеет, и он пытается это поменять. Он начинает стремиться к недостижимому. У некоторых людей это стремление перерастает в патологию. Патология чувств и души перерастает в физическую патологию поиска правильного выбора в жизни, правильного приоритета.

### *Пример из моей практики*

*Мужчина, состоявший в браке, сильно полюбил молодую девушку, которую интересовала только материальная выгода. Он обратился ко мне, ведь сам не мог справиться с этой ситуацией. Мужчина стал раздражительным, нервным, быстро утомлялся и не мог вырваться с капкана любви, так как настоящей взаимной любви там не было.*

*Зная, что она научилась манипулировать его чувствами, девушка отключала телефон, появлялась специально в компании других мужчин. Сам мужчина не мог разорвать этот капкан. Работа была трудная, я убедил его, что главнее в его жизни - это семья, родные, близкие, а не лживые и неискренние отношения. После того девушка сама стала бегать за мужчиной, но он уже полностью был к ней равнодушен. По его словам - ему стало легче, и он вздохнул на полную грудь.*

### ***Другой пример***

*Мне очень понравилась история настоящей любви:*

*Как-то мужчина пришел на прием со своей женой и при ней откровенно рассказал, как влюбился в девушку, но при этом очень сильно любит свою семью. Эта обманчивая зависимость его держала и разрушала. Жена молча смотрела, смотрела и страдала, но она очень хотела помочь своему мужу, своему любимому. И ее искреннее понимание и любовь победили, он разорвал связь с девушкой и опять вернулся в семью.*

Вот это была настоящая любовь. Научитесь любить и ценить того, кто любит и ценит вас.

## **ДРУЗЬЯ**

Прежде чем кого-то называть другом, посидите перед зеркалом некоторое время и подумайте, кого именно в этот момент вам не хватает больше всего. Только после этого можете назвать этого человека своим другом. Не бросайтесь громкими фразами «друг», ведь этот титул очень легко дать, но трудно заслужить его и нести.

У кого есть друзья - тот счастливый человек. Их может быть много или мало, но они есть. Настоящий друг не равнодушен к вам и вашим эмоциям, старается поддержать в трудную минуту и разделить радость и горе вместе с вами. Да- да, именно и трудные и радостные минуты.

Очень важно осознавать именно это, ведь очень часто бывает, когда друзья годами дружат и живут практически на одном финансовом уровне, и вдруг кто-то из вас начинает зарабатывать в десятки раз больше. Именно этот показатель, показатель благосостояния

может поставить точку в вашей дружбе. Она или окрепнет сильнее, либо треснет по швам.

Равноправие, преданность, уважение, умение принимать друга таким, какой вы есть, готовность прийти на помощь – все это делает настоящую дружбу действительно крепкой. Любое нарушение этих норм может негативно повлиять на дружбу. На мнительную дружбу. На дружбу, которой никогда не было, были лишь общие цели, похожие мысли. Дружба строится на других принципах и засадах. Она строится на невидимом мосту, с одной стороны которого стоите вы, а с другой - ваш друг. Если одна из сторон перестала держать трос, мост рухнет.

Часто мы принимаем за друзей тех людей, которые просто находятся рядом. Всегда важно знать кто друг, а кто просто знакомый. Помните, что свою жизнь вы можете доверить лишь другу, а не просто знакомому, который рядом.

### ***Пример из работы***

*Многие люди в наше время живут нереальной жизнью, верят псевдо друзьям, делают то, что делают другие, и самое ужасное - перестают чувствовать то, что надо именно им.*

*Как-то на прием бабушка привела своего единственного внука, который страдал алкоголизмом. Она водила его по врачам, регулярно тратила свою пенсию на его капельницы, но он продолжал пить. Жили они вместе, воспитывала она его одна.*

*Я спросил его, когда и с кем он выпивает, когда его тянет выпивать, как он чувствует себя дома, тянет ли пить дома одному? На что он ответил, что пьет только в компании и только с друзьями.*

*Я дернул его за руку и попросил проснуться от ложного сна. ДРУЗЬЯ?! Какие друзья, где твои друзья сейчас? Почему их нет рядом с тобой, когда тебе плохо и нужна помощь. Почему бабушка, еле-еле передвигающая ноги, привела тебя сюда и готова жизнь отдать за твое спасение и лечение? Почему тут я не вижу твоих друзей? А знаешь почему? Потому что их у тебя нет. Друзья не позволили бы тебе докатиться до такого состояния, я имею в виду настоящих друзей.*

*Работа была трудной, на время парню пришлось уехать из города, я следил за ним некоторое время, мы продолжали общаться почти год.*

*Сегодня его не узнать, и сегодня у него есть настоящие друзья, и я знаю их, и я спокоен за его дорогу. Еще одна жизнь и еще одна судьба, и все хорошо.*

Не ищите друга, будьте сами другом. Не ждите, чтобы вам подали руку, протяните ее первым. Вы сами можете никогда не найти друга, и только лишь судьба преподнесет вам его. Я часто слышу «у меня, мол, нет друзей». А я говорю: я твой друг, и я не один на земле, значит и у тебя есть друзья.

Часто судьба разводит дороги друзей, и они уже не рядом, живут и работают в других странах, городах. Все что остается - общаться по телефону, но даже на расстоянии мы все равно получаем заряд бодрости от общения с настоящим другом.

Мы благодарны за то, что у нас есть настоящие друзья. Берегите своих друзей. Искренне желайте им здоровья. Наши мысли передаются и поддерживают наших друзей. И в трудную минуту для вас вы тоже почувствуете помощь от своих друзей!

## ПОДРУГИ

Я знаю из своей практики, что именно женская дружба наиболее уязвима. Женщины часто отбирают парней или мужей именно у подруг. Я много раз слышал, когда женщины говорили, что у них нет подруг, ведь те предали их.

### *Пример из жизни*

*Добрая девушка, встречаясь с парнем, часто рассказывала о нем своей подруге. Говорила, что он любит, что не любит. Подруга была намного хуже ее, менее красивая, но она была хитрее ее. Она умело использовала всю ту информацию, которую получила именно от нее. Парень легко пошел на контакт, что привело к расставанию с первой девушкой.*

Моя практика показала, мужчины реже отбивают девушек у друзей, нежели девушки у подруг. В женщинах инстинкт соперничества проявляется значительно сильнее. Допустим: две подруги

познакомились в ресторане с молодым человеком, а он реально проявляет интерес к одной подруге. Другая же подруга, в свою очередь, будет ревновать и препятствовать их отношениям, даже не чувствуя особой симпатии к этому молодому человеку.

Будьте осторожны, не всегда все надо знать знакомым и друзьям. Часто люди, которые называют вас своими друзьями, могут сделать вам больно и отбить любимого. Если вы чувствуете, что подруга строит глазки вашему молодому человеку, идет с ним на контакт, подавайте ложную информацию о нем. Рассказывайте, что он любит театр, а он его терпеть не может. Вы увидите истинное лицо подруги. А еще лучше – гоните такую псевдо подругу из своей жизни.

## ЧЕЛОВЕК-ВОДА

«Будьте мягкими как вода! Вода мягкая и сильная. Для воды нет преград. Вода всегда найдет выход», - очень часто я люблю это повторять людям, которые пришли на прием, и в их глазах я не вижу надежды.

Человек должен быть как вода – мягким, гибким, динамичным. Ведь воду сложно остановить, она всегда движется, течет вперед. Это надо понимать правильно. Мягкость - не значит бесхарактерность, совсем нет. Мягким и гибким есть тот человек, который, не смотря на то, что происходит вокруг, находит в себе силу не держать в себе обиду, умеет прощать, понимать и принимать мир таким, каким он есть.

Когда человек начинает застревать в негативе, ругаться с кем-то, портить отношения, разводить сплетни - он считается камнем. А человек-вода не будет заикливаться на плохом, слушать сплетни или ругаться. Он выше этого, он идет вперед.

Такие люди всегда достигают своих целей. У них прочные семейные отношения, хорошая работа, всегда радостно на душе. А те, кто подобны камню, застревают в негативе, накапливая обиды, злобу,

агрессию – они сидят на месте и не могут двигаться дальше.

## **ЧЕЛОВЕК-КАМЕНЬ**

У таких людей сложный характер и из-за этого их жизнь бывает очень сложная. Они никого к себе близко не подпускают, никому руку не подадут. Это люди жадные – и в материальном, и в эмоциональном отношении. Им очень сложно чего-то в жизни достичь. У такого человека может быть дорогой дом, большие средства, но это не приносит ему счастья. Ведь жизненный успех – это не только деньги.

Конечно, каждому нужны финансовые средства. Но человеку сложно ощущать себя счастливым, сидя наедине на мешке с денежными бумажками. Жизненный успех – это и друзья, и любимый человек рядом, и общение, и дело, которое приносит удовлетворение. Для счастья человек должен быть в гармонии с собой и с миром.

Есть люди, твердые, как камни. Брось камень - он всегда полетит и найдет, обо что ударится. Камень это - гордыня, эгоизм, зависть, коварство, заносчивость. Если спорят два человека-камня - выхода никогда не

будет. Истина так и не восторжествует, мир не придет к ним, ведь никто не уступит.

Человек, который уступает, он всегда мудрее, это человек-вода. Он обходит все преграды и идет дальше, идет уверенно и только вперед. Бывают бессмысленные споры. Человек-камень всегда настаивает на своем, не идет на компромиссы, и от этого страдает еще больше. Такие люди чаще всего и застревают там, в бессмысленной невесомости, где-то между других камней.

«Вода» это люди, которые с пониманием, уважением и благодарностью идут по жизни. Они всегда прислушиваются к себе, к мнению других, мы ведь говорили, что умение слушать очень важно для нас. Такие люди очень самокритичны и благоразумны. В бессмысленных спорах просто протекают, как вода сквозь пальцы. Они всегда тихо сойдут с пути, если этот путь кажется им лишенным всякого здравого смысла.

Почему я учу людей быть мягкими, как вода? Потому что мягкость в вашей жизни зависит на 90 процентов от вас самих. Всегда реально смотрите на жизнь, лучше извиниться и попросить прощения, если вы стали кому-нибудь на ногу, нежели час спорить - кто

виноват. Бессмысленный спор не принесет пользы ни вам, ни оппоненту.

Но есть люди, специально идущие на конфликт. В таких ситуациях очень важно ни в коем случае не вступать в дискуссию и поставить защиту. Такую защиту, какую мы учились ставить при общении с вампирами.

Как это сделать спросите вы? Очень просто, думайте в этот момент, о чем угодно, но только не слушайте этого человека и не смотрите ему в глаза. Отключите свои мысли максимально, или другой вариант - используйте «маску шута»: перекручивайте и переводите все сказанное в шутку. Этот прием очень сильно влияет на таких людей, они понимают, что не могут воздействовать на вас и вашу ауру.

В моей практике я видел много обращений, когда некогда добрые люди превратились в камни, стали черствыми. Конечно, это происходит не в один день, а постепенно. Зависть или обида накопленная годами, может поменять человека, и в дальнейшем пагубно повлиять на его судьбу. Человек может потерять уважение и любовь близких и остаться одиноким на всю жизнь.

## **ПРИНЯТИЕ ВЫБОРА**

Любые ситуации в жизни надо оценивать трезво и благоразумно. Никогда не спешите в принятии решения, не горячитесь. Часто нам с вами кажется, будто мы поступаем единственно правильно. Но иногда, в силу неосознаваемых психологических факторов, мы выбираем то, чего бы в здравом уме никогда не выбрали. Помните, что даже самые незначительные решения в вашей жизни могут поменять ход вашей истории, как в хорошую, так и в плохую сторону.

Принятие решения - это всегда психологически сложный процесс, а ведь человеческая природа не всегда логична. Иногда нами движет месть, обида, злоба, даже банальная усталость.

Почему так важно правильно уметь сделать выбор. Потому, что каждый выбор, который мы делаем в день по несколько раз напрямую влияет на нашу судьбу, на судьбу наших детей.

Мы ежеминутно, ежесекундно стоим перед выбором – пойти туда-то, или туда-то, сделать то, или другое, принять это решение, или отказаться. В зависимости от того, какую мы откроем дверь на нашем жизненном пути, приняв то или другое решение – так и сложится наша судьба в дальнейшем. ЭТО И ЕСТЬ НАШ ВЫБОР!

### ***Случай из моей практики***

*В моей практике был случай, когда выбор отца сыграл серьезную роль в жизни целой семьи. После окончания школы мальчика отдали учиться в мединститут, ведь и родители, и родители родителей были медиками. А у парня были феноменальные математические способности, способности к программированию, и абсолютное безразличие к медицине. Но роль отца и его выбор сделали свой отпечаток на судьбе.*

*Первое - родители практически потеряли сына, он отдалился, стал замкнутым: его жизненные краски приобрели серый оттенок. Мать на почве потери сына ежедневно пилила супруга, в доме были постоянные ссоры, отец стал нервным и попал в свою же больницу.*

*А теперь можно с легкостью спрогнозировать, что было бы, если бы мальчик стал экономистом или программистом? Конечно, его судьба была бы насыщена совсем другими красками.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТАКА

Если вас атакуют психологически, а вы хотите победить, надо, прежде всего, победить самого себя. Часто мы попадаем в депрессию или просто разочаровываемся в близком человеке, получаем негативный удар. А потом удивляемся - почему человек победил меня и ушёл спокойный, а я стал нервный и раздражительный.

В первую очередь мы должны знать, что в нашей жизни очень много неблагодарных людей, а это значит надо быть всегда на чеку, ожидая в любую минуту на удар. Как любое государство, имеющее свою армию, мы должны иметь свою «армию». Хотя воевать, может быть, и не придется.

Мы можем общаться с людьми, но не обязаны им доверять. Получая пинки от близких - становится больно, но все же мы забываем это, и, в дальнейшем, ситуация становится нам смешной. Нормальный человек понимает, что в жизни приходится сталкиваться с разными людьми, чтобы достичь

определённой высоты. Ведь если сидеть дома, боясь столкновений, можно ничего и никогда не добиться.

### ***Пример из практики***

*Пришёл на прием очень честный, искренний, грамотный человек, но при этом жаловался на невезение. Во время разговора я понял, что мужчина может многое, но он очень боится близко подпускать к себе людей. Общаясь с ним, я понял, что он совсем не умеет доверять людям, на что я ответил: «Ты можешь быть обманутым в 90 процентах, но в 10 процентах ты найдёшь успешных компаньонов и друзей. А если не будет доверия - ничего другого тоже может не быть. Будешь один наедине со своим талантом и навыками».*

*Встречаясь потом с этим человеком, я заметил, как он поменялся. И был он мне благодарен за совет. Он стал уверенным и успешным, его окружали добрые и хорошие люди.*

Если мы чего-то хотим добиться и дойти до своей цели, мечты, мы должны откинуть страх и идти вперед! Любые разочарования служат лишь уроком и опытом.

## **ЗАВИСТЬ**

Зависть есть у всех. Кто-то может подавить ее в себе, а кто-то - нет. Конечно, все знают, что зависть занесена в перечень смертных грехов.

Я же уверяю вас, что зависть - это трудноизлечимая болезнь мозга, которая постепенно ведет к разрушению души. Конечно, мы все с детства соревнуемся: в школе - за хорошую оценку, в дальнейшей жизни - за лучшую работу, но здравомыслящий человек всегда понимает, что соревноваться до бесконечности глупо и бессмысленно. Всех пятёрок и денег не заработаешь.

Но среди нас всегда есть люди, которые уверены, что всё лучшее всегда принадлежит не ему, а другому человеку, у соседа лучшая машина, работа, красивее жена, умнее дети. Все тесты, которые когда-нибудь проводились в психологии, утверждают одно: что все завистники глубоко несчастные люди. Они всегда страдают от неправильных эмоций, это сильно отравляет им жизнь.

У завистников радость и счастье других людей порождает жуткое раздражение, чувство собственной ущербности. Все эти процессы ведут к серьезным психическим расстройствам. Почему так, спросите вы?

Все очень просто: в нашем мозгу срабатывает подсознательный механизм сравнения. То есть мозг, из-за своей лени, отключает полноценную работу выбора, а включает механизм сравнения. Если у соседа такая машина, то она лучше. То есть, мы всегда хотим именно то, что кто-то уже взял и купил. Оно не всегда лучшее, и во многих ситуациях даже хуже, но мы не всегда понимаем это.

Почему это происходит? И опять же ответ очень простой. Детство!

Все мы помним, как нам еще в детском саду ставили в пример Олю, Колю, или Васю, которые прекрасно рассказывали стих, первыми съедали борщ и кашу, и которые все и всегда делали лучше вас. Вот вам и ответ.

Сравнивая нас годами с другими, в нас убивали чувство собственной значимости, важности. Все это постепенно разрушало восприятие вашего мозга, и в

один миг он перестал принимать важные решения, то есть он начал просто копировать успехи других.

Никогда и никому в жизни не позволяйте сравнивать вашего ребенка с другим ребенком. Даже если тот играет на скрипке, как Вивальди - ваш малыш все равно лучше, умнее и красивее. Поверьте, именно это - залог его успешного развития и здорового восприятия, реального восприятия.

Кто завидует, тот сам себя мучает, закрывает свою дорогу и свой успех, создавая в организме дисбаланс. Все это ведет к агрессии и болезням. У людей независтливых дорога открыта и легка, они мягкие и чистые.

Никогда ни с кем не соревнуйтесь в успехе - соревнуйтесь лишь с самим собой.

### ***Притча «Добро и Зло»***

*Добро спрашивает у Зла: «Как можно без тебя жить? Почему в жизни так много Зла, ведь можно жить без него? И в сказках, и в реальной жизни Добро всегда соревнуется со Злом. Его можно убрать, и люди будут жить красиво».*

*Зло отвечает: «Я могу уйти от вас. Но вы без Зла никогда не сможете найти Добра».*

*«Но почему же? Не будет Зла - и все будет хорошо!», - удивилось Добро.*

*Зло подумало и ответило:*

*«Если я уйду - вы будете все одинаковые: будете одинаково одеваться, думать, жить».*

*“Но это же не интересно!”, - воскликнуло Добро.  
“Мы будем жить инстинктами”.*

*Зло вздохнуло: “Если вас оставить одинаковыми – вы сами себе создадите Зло”.*

## КАК Я ПОНИМАЮ ЭТИКЕТ

1. В гостях будьте скромными, не берите на себя роль хозяев, не перебивайте разговоры гостей, не умничайте, не демонстрируйте свои материальные блага, свой ум. Не заставляйте пить человека, если он уже отказался. Для выполнения этого правила не имеет значения - вы в гостях, или гости у вас. Долго не задерживайтесь в гостях - умеете вовремя уходить, не заставляйте хозяев спать за столом. Уходя - поблагодарите и скажите пару добрых слов.
2. Не курите в общественных местах. Не курите возле тех, кто не курит. Не выпивайте на улице. Худшая привычка и большое невежество - плевать на улице. Не материтесь даже в помыслах. Иногда стыдно бывает за чужих людей, ругающихся матом. Сигареты, спиртное, маты - закрывают вам вашу чистую дорогу. Успехов можете не ждать.

3. При встрече на улице со знакомым общайтесь по мере вашей и его возможности. Иногда мы навязываемся, или не умеем вежливо извиниться и побежать дальше. Не подходите близко к собеседнику, не заглядывайте ему в рот, не задавайте лишних вопросов, например о том, сколько человек зарабатывает. Не спрашивайте о здоровье, не говорите о том, что человек сильно похудел или поправился. Не «грузите» людей чужими проблемами: как кому-то из ваших знакомых хорошо или плохо. Этого не надо ни вам, ни вашему собеседнику - это чужая жизнь.
  
4. Заходя в общественные места - магазины, рестораны - будьте вежливы, не разговаривайте громко, спокойно послушайте человека. Если вы находитесь в кабинете - некрасиво разговаривать по телефону: ставьте его на беззвучный режим. Если это срочно – попросите разрешение и извинитесь. Не ставьте локти на стол, не перебивайте и не забывайте поблагодарить.
  
5. Всегда относитесь с уважением к старшим людям. Они могут быть не правы, но споров вести не надо. В конце концов, это всё мелочи. Ваш спор вряд ли что-нибудь решит, вы унизите себя или человека. Будьте вежливы, уступайте место старшим. Часто подростки не уступают

место. Учите своих детей не быть безразличными.

6. Если вы встречаетесь для общения с друзьями, знакомыми, родственниками - говорите сами и дайте говорить другим. Будьте внимательным слушателем, интересным собеседником. Может, ваш разговор интересен только для вас, и вы будете не интересны в дальнейшем для этого человека. Если встреча деловая - не давите своим авторитетом, своим умом. Человек может быть гораздо умнее вас, но не показывает этого, потому что в данной ситуации это не уместно. Дайте человеку то, в чём он нуждается в данный момент, то, что важно для вас и для него.

Главное в этикете не умение сервировать стол, а умение вести себя красиво и быть мудрым в различных жизненных ситуациях.

## **СГЛАЗ ИЛИ КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕГАТИВОМ**

Если дома у кого-то нет настроения, у остальных оно тоже пропадает. Природа, люди - все это взаимосвязано. Зимой нам плохо, у нас депрессия, а летом мы себя чувствуем лучше. Наша чувствительность - очень тонкая материя.

Если в комнату с людьми, которые будут думать только о плохом, посадить здорового, уверенного человека хотя бы на 15 минут - человеку станет плохо, даже если он не знает, о чем они думают.

Больного так же можно вылечить, посадив его со здоровыми людьми. Конечно же, ему станет лучше. Сила мысли удивительная вещь. Мыслью можно вылечить, но ею можно и разрушить.

Люди с сильной силой мысли, могут управлять окружающими, манипулировать ими. Политик может быть умным, красноречивым, но со слабой силой мысли. Или – что гораздо хуже – наоборот.

Если энергополе другого человека сильнее, он может вывести вас из равновесия - это и есть сглаз.

Самое чувствительное место - это мозг. Мозг, который спасает нас от опасностей, передавая некие импульсы, которые мы часто называем инстинктом самосохранения.

Конечно, не все люди поддаются сглазу. Есть люди с хорошей защитой. Тогда их аура не пробивается.

При сглазе человек выходит из равновесия. Человека начинают одолевать разные страхи, беспокойство, он теряет себя.

Часто человек не понимает, что его сглазили, и обращается к врачу, или просто начинает принимать витамины, лекарства.

В нашей жизни сглаз почти везде. Мы смотрим, кто как одет, как выглядит. Если наши мысли в этот момент негативны, нам неприятно видеть, что человек красив и успешен - это и будет сглазом.

Некоторые завидуют или обговаривают нас. Посылая отрицательный заряд, человек мысленно

посылает частицу негатива нам. Если в этот момент нам плохо, мы не очень уверены в себе и наша сила духа слаба, у нас есть большая возможность зарядиться этим негативом.

Есть люди, которые не верят в сглаз, это уже хорошо, человек либо умеет ставить защиту, либо сильнее этого. Не всегда так происходит. Человек может не верить в это, но получает дозу негатива.

Как распознать негативного человека, негативного именно к вам. Прежде всего, вам будет с ним не интересно, у вас не будет ярких эмоций, вы поскорее захотите избавиться от такого общения. Вот эти признаки и есть первыми посылками того, что скорее надо отгородиться от этого человека. Часто эти импульсы мы просто откидаем, и, из вежливости, или из-за какой-то другой причины, продолжаем общаться с человеком.

Если вы уверены в своей силе, вы можете попробовать отбить атаку негатива, глядя собеседнику прямо в глаза. Часто такая практика пробивает человека. Но надо обладать сильным энергополем, сильным духом. Представьте себе такого человека слабым и несерьезным. Всегда в голос желайте такому человеку добра и всего самого лучшего. Такой прием

энергетического позитива для оппонента очень полезен вам.

Всегда старайтесь поменьше находиться в обществе таких людей. Если контакт неизбежен - не открывайте свою душу, переводите разговоры в пустоту, в разговоры не о чем. Никогда не забывайте о своих Ангелах-Хранителях. В минуты уединения, попросите помощи или просто скажите спасибо.

### ***Пример из моей практики***

*На приеме женщина жалуется на здоровье, слабость, постоянную тошноту. Пьет много лекарств от разных болезней, но результата нет. У нее появился страх, страх того, что никто не знает, что с ней. Женщина истощена. Мы разговорились. Я узнал, когда и при каких обстоятельствах ее тошнит. Она отвечала, что аппетит не плохой, но бывают резкие перепады и приступы тошноты.*

*Я тогда ей сказал: «Не спешите с лечением, и просто отвечайте на мои вопросы». На первом приеме мы провели консультацию. Я попросил проследить на протяжении недели, когда ее начинает тошнить, и она чувствует себя плохо.*

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

*Я написал две записки, одну дал ей, а другую оставил с такой же надписью у себя. «Бумагу ты не должна открывать, а когда придешь в следующий раз, вместе почитаем оба листа».*

*Через неделю женщина пришла повторно с этим листочком. Мы их открыли. Спазмы и тошнота были исключительно на работе, я не ошибся. Женский коллектив - там и был источник негативного воздействия. Много женщин было еще не замужем, и истощали ее. Женщина не дружила с одной женщиной, у которой было сильное негативное энергополе, которое она распространяла на нее. Я посоветовал женщине или менять работу или научиться отбрасывать этот негатив. Женщина решила поменять работу.*

### **Избегайте людей, которые негативно на Вас влияют.**

1. Пессимисты. Люди, которые не ценят ничего хорошего, что есть у них в жизни. Люди, которые сами программируют себя на неудачу.

2. Люди-лицемеры. В глаза, говорят, что любят Вас и ценят, а за спиной всячески критикуют и осмеивают.

3. Критики. Они вечно спорят, даже о том, о чем не имеют ни малейшего понятия. Вечно хотят переделать мир под себя и опасны тем, что питаются негативной энергетикой, излучаемой от споров.

4. Неуч-невежа. Люди без границ и рамок.

5. Убийцы мечты. Заставляют вас поверить, в то, что ваша мечта неосуществима. Легко могут разрушить вашу веру в себя, а саморазвитие возможно лишь тогда, когда вы готовы к переменам и новым ощущениям.

6. Люди-нарциссы. Для них только они сами - центр вселенной. Они зациклены только на себе и своих проблемах. Они опасны тем, что заставляют вас чем-то жертвовать ради них.

### *Пример*

*Одна женщина попала ко мне на приём при довольно загадочных обстоятельствах. Очень часто приходят люди без видимой проблемы, и с ними сложнее всего работать. У женщины был очень красивый и успешный сын, который в молодом возрасте добился немалых успехов, конечно не без помощи родителей. Семья была богатая.*

*Так вот, подруга той женщины сильно хотела видеть замуж свою дочь за этого парня. Дети не симпатизировали друг другу. Видимо, в их жизни были уже другие симпатии, но упорство той женщины побеждало все. Усталость, раздражительность на фоне постоянных звонков, и разговоров о сватовстве привели мою пациентку к неврозу и подавленности. Она не умела правильно отказать и сама страдала от этого.*

*Манипуляция и лицемерие ее разрушали настолько сильно, что сама она уже не могла справиться с этой проблемой. Очень часто такие люди могут годами накапливать негатив от общения, что в будущем ведет к непоправимым последствиям. Важно уметь оградить себя от таких людей, или научиться не принимать все близко к сердцу. Конечно, мы нашли выход, программа и реабилитация были сложные, ведь очень сложно научить человека мыслить по другому за короткий период времени.*

## **НЕ МОЖЕШЬ – НЕ ОБЕЩАЙ, А МОЖЕШЬ - СДЕЛАЙ!**

Покажи себя в делах, а не на словах. Твои слова могут быть пустыми, и только дела твои покажут - кто ты на самом деле. Очень важно, чтобы в жизни тебя не называли пустозвоном.

Лучше сделать, ничего не пообещав, чем не выполнить обещание. Твоё обещание это обязанность, перед самим собой в первую очередь. Если можешь - сделай, что бы тебя часто не просили и не напоминали. Если ты сказал свое слово – выполни его. Ты унижаешь человека, если он часто просит об одном и том же, ведь ты обещал ему помощь.

Но есть и другая сторона медали - твое обещание могло бы быть вырвано из тебя человеческой наглостью, а это означает лишь одно - ты слаб, а это уже другая проблема. В этой ситуации очень важно уметь сказать «нет». Это самый верный путь.

## **СПЛЕТНИ И НАГОВОРЫ**

Люди не живут, как предназначено, а устраивают цирк и показуху для других. Каждый хочет быть лучше, чем он есть на самом деле. Мы тратим деньги на дорогую одежду, машины: это все хорошо, если нам хорошо от этого. Мы развиваемся, стремимся к чему-то хорошему. Наши достижения не всегда приносят нам чувство наслаждения.

Почему, спросите вы. Когда мы двигаемся вперед и развиваемся с каждым днем, мы не должны делать это назло кому-то, или доказать кому-то, что мы все равно лучше. Зависть и сплетни всегда очернят именно нас. Посмотрите на себя. Что вы делаете так или не так? Все, что делается с чистой душой и добрыми намерениями, принесет только положительный результат. Не тратьте свою энергетику на зависть и сплетни.

## ВСЕ ЛЮДИ ЛГУТ

Нет людей, которые никогда не врали, или просто скрывали правду. Жить в обществе и не лгать просто невозможно. Иногда ложь используют во благо. Но вранье с выгодой для себя - это немного другое. Иногда люди просто преувеличивают происходящее с ними, это не так опасно.

Некоторые люди лезут в нашу душу, спрашивая абсолютно всё, даже самое сокровенное. Ложь ли то, о чём мы молчим или просто не говорим?

Вранье можно поделить на две части. Первое - мы осознанно говорим неправду. И второе - мы не всегда говорим то, о чём нас спрашивают.

Иногда ложь выгодна. С детства ребёнка учат быть вежливым и говорить всегда правду. Но, в то же время, учат ребенка врать, и делать радостное лицо при виде ненужного подарка. Нужно ли такое притворство во благо? Конечно, не всякая ложь - это зло, как и не

всякая правда - во благо. Иногда говорят, что лучший способ соврать – это сказать чистую правду.

Почему мы врем?

1. Чтобы не обидеть близкого или родного.
2. Чтобы что-то получить.
3. Чтобы избежать наказания.
4. Чтобы не выглядеть глупым.

А почему врете вы?

Очень часто ото лжи наша жизнь меняется. Если нас обманули самые близкие, в будущем верить будет довольно сложно. На фоне этого может развиваться апатия, фобия.

Тем, кто часто разочаровывается в таких людях можно смело сказать: «Без таких людей невозможен прогресс, принимайте таких людей как отходы от производства».

В дальнейшем вы станете осторожней, а значит - успешней и сильней. Сегодня вы потеряли кое-что из-за простого вранья, но завтра вы можете потерять намного больше.

Но есть люди, которые лгут или вредят другим, но при этом считают это нормой и даже не краснеют. Эти люди никогда не покажут эмоций, не почувствуют своей вины, им чужда любая чужая боль. Часто именно они легко обманут детектора, ведь они считают, что делают все правильно без угрызений совести.

Только нормальные люди, которые проворовались, солгали, станут краснеть, у них сильнее будет биться сердце, ведь они знают, что совершили зло.

## **МАНИПУЛЯЦИЯ НАШИМИ СУДЬБАМИ**

В нашей жизни много рекламы, а значит много манипуляции нашим подсознанием. Если вам что-либо предлагают бесплатно - всегда задумайтесь о пользе этого. Разные манипуляторы решают нашу жизнь за нас. Наш окружающий мир насыщен миллионными манипуляторов - это телевиденье, газеты, мораль других.

Что говорить, если люди не только рекламируют косметику или тряпки, многие политики и звезды рекламируют себя как товар. Всегда, в любом месте помните, что бы вам ни предлагали, бесплатно ничего не бывает. Все знают о сыре в мышеловке. Реклама опасна тем, что люди фактически перестали выбирать то, что они хотят, и слепо выбирают то, о чем, кричит реклама со всех сторон.

Массовый потребитель потихоньку начинает терять свою индивидуальность. То есть, понемногу складывается определенное общество людей, лишенных своей живой сути: они одеваются в одну и ту

же одежду, делают одинаковые прически, слушают одинаковую музыку. Такими людьми всегда легче манипулировать, они становятся безликими и пассивными. Реклама опасна еще и тем, что она отбирает от нас наше же время. Время на просмотр или анализ рекламы занимает в нашей жизни огромное время.

Помните, все методы манипуляции созданы для нейтрализации нашего критического анализа. Человеку от природы заложено правильное мышление на выбор, человек интуитивно всегда выберет то, что правильно и полезно для него, но постоянная атака на подсознание губит этот ценный инстинкт. Всегда оставайтесь личностью!

Как это сделать, спросите вы? Очень просто. Не стоит перебегать улицу на красный свет вслед за глупым пешеходом, даже если есть такая возможность. Это самый простой пример, как на вас влияет поведение другого человека. Помните - за любым манипулятором всегда скрывается человек, он тоже живой и им тоже можно манипулировать.

Набирайтесь опыта в общении, улучшайте свои навыки в различных сферах, тогда вашим подсознанием будет трудно управлять.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Самое страшное даже не это. Каждый человек строит планы и хочет заработать. Не забывайте, что есть люди, которые строят планы - как заработать на вас. Мы хотим есть и нас хотят съесть. Оставайтесь всегда при своем мнении, даже если боитесь выглядеть белой вороной.

Реклама опасна тем, что вы можете приносить вред себе постепенно. В магазине девушка будет настойчиво просить вас взять именно ту пару обуви, даже если она вам мала, мотивация будет проста - кожа потянется; но если обувь велика мотивация будет другая - зачем вам тесная обувь.

Сегодня модно рекламировать услуги по телефону, не поддавайтесь, иначе вас может засосать, как пылесос.

### ***Короткая притча***

*Ветер открывает сарай и говорит: «Может я тебе сена добавлю?»*

*Сарай отвечает: «Добрый Ветер, ты только не забирай моё сено, а твоего мне не надо».*

Бесплатно никто ничего не делает и не дает, все и всегда преследуют какой-либо интерес. Бесплатно ничего не ищите, в жизни за все приходится заплатить.

## АУРА

Что же собой представляет аура? Аура - это наше биополе, как одна из частей организма человека, но мы ее не видим. Для многих из нас это слово очень знакомо, мы часто повторяем его, но совсем не осознаем его сути.

В наших понятиях аура - это тонкая оболочка, находящаяся вокруг физического тела, которая несет много информации о личности человека, о его образе жизни, о его здоровье и мыслях. Она может быть или черная или белая. Аура постоянно меняет свой цвет. Но она не может поменять свой основной оттенок, она может лишь незначительно его откорректировать.

Любое человеческое состояние отражается на цвете ауры. Она интерактивна и жива. Как она проявляется? Если вы находитесь в гармоничном состоянии, у вас все хорошо, вы полны сил и оптимизма - ваша аура излучает радужные оттенки, но если вы подавлены и выбиты из равновесия - ваша аура меняет свой цвет и излучает дисгармонию. Эта

дисгармония передается на ваше физическое состояние, на вашу способность реально мыслить и принимать правильные решения. У многих из нас были моменты в жизни, когда мы принимали кардинально неправильное и даже глупое решение в простых задачах. Все дело в разбитой ауре, исходя из этого, мы приняли это решение.

Многие целители говорят, что видят нашу ауру. Многие часто предлагают ее восстановить или поправить. Но в данный момент, после практики длиною в десятки лет, я уверяю вас, что увидеть ее невозможно. Ее можно лишь почувствовать.

Что мы считаем аурой? Аура - это наш внутренний мир, наши глаза, наша внешность, голос, характер. Когда мы видим человека, то судим о его ауре - черной или белой, хорошей или плохой. Об ауре могут судить многие, особенно психологи, врачи. Люди, которые много общаются с людьми. Они увидят не нашу оболочку, а лишь внешность. Если человек становится грубым, агрессивным, завистливым - внутренний мир отражается на его внешности, в глазах, он - с черной аурой. Добрый и положительный человек обладает только светлой аурой.

Есть люди с тяжелой аурой, неисправимой. Такой человек - негодяй по жизни. Он только отталкивает людей.

Бывает, человек сначала кажется негативным, кажется, что он с тяжелой аурой, но на самом деле он добрый. Это всего лишь временная оболочка, оболочка защиты. Реакция на обиду и защита от чередующихся неприятностей.

Когда человек делает один шаг в мой кабинет, в мое пространство, я уже знаю: он пришел с хорошими намерениям или нет. Часто люди с черной аурой не живут реальной жизнью, а живут чужими судьбами, дают ненужные советы, ведь на свою судьбу они уже влиять практически не могут, или часто просто не хотят. С ними трудно найти взаимопонимание. Они не знают, чего хотят. Часто меняют свои интересы, с ними иногда невозможно работать. Они как пришли пустыми так пустыми и уходят.

Люди с хорошей аурой, то есть характером - больше расположены к позитивному настрою, с ними легко и приятно работать. Любое общение с ними проходит на сплошном позитиве. Такие люди несут заряд бодрости при первых секундах общения, с ними приятно общаться, приятно делиться своим же

позитивом. Таким образом, вы на подсознательном, интерактивном пространстве обмениваетесь собственными зарядами ауры, ауры светлой и доброжелательной. Тем самым вы укрепляете не только свой заряд, вы запускаете механизм по отдаче положительной энергии, которая в скором времени вернется именно к вам, и поверьте, она вернется именно тогда, когда вам это будет жизненно необходимо.

Вспомните трудные минуты своей жизни, когда руки опустились, надежда иссякла. Вспомнили? И тут появилась новая волна, новая мощь, которая вселила уверенность, дала заряд бодрости. Это и есть та самая ситуация, когда ваша же энергия вернулась к вам, именно тогда, когда нужна вам.

Помните, что все в нашей жизни происходит по закону круга. И наша аура - это всего лишь результат наших поступков, наших мыслей, наших пожеланий другим. Дети наши и внуки будут пожинать те плоды, которые мы с вами посеяли вчера.

## МОЯ РАБОТА

*«У каждого из нас своя миссия. Однажды, я прислушался к своей интуиции и понял о своем предназначении на Земле». И. Исмаилов*

Познакомив вас с самыми важными аспектами успешной, здоровой жизни, мы приблизились к самому интересному - к моей работе.

Каждый человек индивидуален, и каждый уникален. У каждого из нас своя генетическая программа. Программа для успеха, для здоровья, поэтому и подход к каждому человеку сугубо индивидуален. Что благо для одного, это разрушение для другого.

В своей работе я перестраиваюсь ежеминутно, подстраиваюсь под каждого человека, я буквально «влажу» в его шкуру. Тысячу людей - тысячу разных судеб. На приеме я меняюсь, точнее говоря - меня

меняют люди, так как все приходят с разными проблемами, переживаниями. Но не всех можно и нужно понимать и принимать. Есть люди, которым просто нечем заняться, а кому-то помощь нужна немедленно. В первую очередь надо понять проблему человека, расположить к себе, прийти к полному взаимопониманию.

На приеме я могу говорить об разных вещах, которые могут показаться человеку не нужными. Но в процессе я даю результат. Общение со мной - это уже позитивный результат для него.

Обычно я использую общую диагностику: изучаю память, мышление, интеллект человека, его характер, привычки. После, если я вижу, что могу и хочу помочь человеку, я использую личную диагностику личности. Изучаю темперамент, общее состояние, уровень тревоги. Все люди разные, и проблемы у всех – разные. Надо просто почувствовать человека и тогда ты поймешь его проблему

В работе основным критерием для положительного результата является - откровенность. Это как антибиотик, он поможет лишь тогда, когда вы сдадите анализы и будете знать, какой инфекций

больны, и больны ли вообще. Любая недосказанность не даст результата, и мы потеряем ценное время.

Для любой успешной работы нужен контакт, но он есть не всегда, тогда труднее. Важно поставить себя на место человека, попробовать пережить его эмоции, посмотреть на мир его глазами. Но если он или вы безразличны - помощи не будет. Результат будет равен нулю.

Моя работа - это титанический труд. Выслушать всех, найти ту соломинку, которая вытащит человека с болота. Иногда диагностировать проблему намного труднее, чем найти метод ее лечения. Надо уметь подобрать правильный совет, подобрать программу, найти скрытые резервы для помощи. Нельзя всем снять головную боль одной таблеткой. Нельзя одним советом сохранить семью или излечить от алкоголизма. Не доверяете? Тогда помочь вам я не смогу. Я смогу диагностировать проблему, подобрать наиболее эффективный метод помощи, но результата не будет.

Каждый истощенный человек требует силу, а значит энергию. Большинство болезней не от холода, голода, физического насилия. Конечно, приходит много людей, как с физическими недугами, так и с психологическими травмами. Основная проблема у многих людей - это накопившийся с годами негатив,

обида, разочарования, постоянные неудачи, неблагодарность, сплетни и многое другое.

Человек, как губка, впитывает этот негатив и самостоятельно выйти из этого не может. Мозг, как компьютер, оставляет все у себя в памяти, отсюда - депрессия, кошмары, раздражительность. Если запустить этот процесс, он распространится на все органы человека, и ударит по самым уязвимым. Наш негатив напрямую бьет по сердцу, щитовидке и другим органам.

Моя работа - проводника. Я подключаю зарядку к больному человеку, убираю весь негатив, даю положительную информацию, заряжаю всем тем, что необходимо человеку в данный момент.

Ко мне приходит много физически здоровых людей, но они слабые, с частыми головными болями. Все это говорит о том, что в своей жизни человек много впитал негативных эмоций.

Если любая клеточка забита любым негативом, так званым «мусором», который не дает циркулировать правильной энергии - ждите болезней.

Проблема в том, что основная масса людей немедленно прибегает к помощи медицины, принимая различные

препараты. Уверяю вас, часто можно обойтись без этого, просто надо вовремя поставить причину, и если причина не физиологическая, её легко устранить и помочь без лекарств.

## **МОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕЛИГИИ**

**Меня укрепило не только воспитание родителей и спорт, но и возможность бывать в разных странах, возможность общаться с людьми разных религий.**

**Любой человек обязан уважать другую, чужую религию. Ведь религии нет чужой. Каждая религия несет добро, и это главное.**

**Важно не только уважать, но и - по возможности – изучать, это поможет нам лучше понимать друг друга.**

**А если ты живешь в чужой стране, кушаешь там хлеб, то благодарность и уважение должны обязательно присутствовать в твоих мыслях и словах.**

**Если ты небрежно относишься к чужой религии - ты никто.**

## **ПРИНЦИП РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ**

Часто говорят, что моя работа - это всего лишь внушение. Я соглашусь, но потенциал этого самого внушения просто огромен, и самое важное - его надо уметь использовать, и поверьте мне, этого в институтах и на тренингах не учат. Для того чтобы им обладать - с ним надо родиться, набраться практики у жизни, и не один год.

Как подарить человеку надежду, если он эгоистичный, депрессивный, чувствует непонятную тревогу, недоверие. Как подобрать ключ к такому человеку и дать позитивный результат.

Как работать, когда человек не доверяет, ему не интересно ничего в жизни, он безразличен к семье, детям, весь окружающий мир ему чужд. Ведь единого рецепта к подходу к человеку нет. А я должен помогать и таким людям, которые не хотят помощи или не осознают, что она им нужна.

Иногда одно внушение ведет к решению проблемы, но очень часто человеку нужна масштабная программа, которая состоит с целой цепочки навыков. Эффективность восприятия работает лишь в том случае, если вы сами успешны, здоровы и благополучны. Глупо учить человека быть успешным с минимальными победами в жизни, глупо лечить человеческую душу, не имея ее красивой и искренней.

### ***Пример***

*В городе Ярославль на прием пришла женщина, мать. Ее сын сильно пил, но приходить не хотел. Все же она как то уговорила его зайти на пару минут ко мне. Он зашел в солнцезащитных очках, хамил, и был очень агрессивен. В поведенках - признаки полного бездушия и безразличия. Полное отсутствие реального восприятия. Мать и жена в подавленном состоянии, слезы, крики, переживания. Парень постоянно унижает их.*

*Но при всем этом, в прошлом парень был очень мозговитым и хорошо подкованным, обладал прекрасной профессией, талантливый программист. Он начал задавать вопросы, задевающие меня и мою работу, но я ответил: «Пока слезы на лице матери не высохнут, и жена не перестанет страдать, видеть*

*тебя здесь я не хочу, ты ведешь себя неподобающе мужчине». Я его выгнал. И забыл о нем.*

*В конце приема, парень вернулся, попросил о помощи, рассказал о причинах запоя. Я узнал, что он пережил тяжелую травму, мы долго беседовали, я полностью его выслушал как друга, и только тогда подобрал нужную ему программу, ведь он понял, что я хорошо понял все о его жизни, и говорю лишь только о ней. Он понял, что не видит проблем в своей семье.*

Данный пример говорит о том, что не всегда внешняя агрессия чем-либо обусловлена, она может быть лишь защитной реакцией на действия других. И наоборот, может служить первопричиной уже состоявшейся проблемы. Проблемы, о которой нам больно и трудно говорить.

В данной ситуации парень был не готов поговорить о своей проблеме с близкими. Поэтому всячески избегал с ними здорового общения, от того и пил. Чтобы казаться неадекватным и злобным. Он был сильно разочарован в жизни, не знал, куда двигаться дальше и это и разрушало его постепенно.

Часто люди, которые выпивают, совсем не понимают, что медленно они убивают не себя, а своих

### Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

близких. В моей практике проблемы со здоровьем преследуют именно людей, которые мучаются в агонии и беспомощности, они хотят помочь близким и здоровье их покидает. Ради своих близких научитесь нести ответственность не только за себя, питайтесь не только собственной болью. Убивая себя, вы убиваете близких и радуете своих завистников.

**Вот 2 причины бросить пить: будьте здоровым и счастливым!**

## **В ЧЕМ СЕКРЕТ ЛЮДЕЙ-ТВОРЦОВ**

Почему, выходя на пенсию, люди часто опускают руки и начинают болеть. Дело в том, что человек создан для работы, для движения вперед. Думая, человек тем самым продлевает себе путь. Когда работа прекращается, мозг замедляет процессы восстановления и перезапуска. **НАЧИНАЮТСЯ БОЛЕЗНИ.** Интерес жизни меняется, многое становится не интересным и ненужным. Это значит, что душа человека закрывается.

Когда человек перестает быть нужным, огонек в его глазах тухнет. И настает время, он гаснет совсем. Запуская этот механизм в организме, мы запускаем механизм старости и болезней. Очень часто мы наблюдаем такую картину. В такой момент важно переключится на любую другую работу, на любое увлечение - на внуков, на выращивание овощей на своей даче, это время может стать полезным для хобби, которое, в силу своей постоянной занятости, приходилось откладывать.

***Пример из моей практики***

*Как-то на прием ко мне зашел мужчина с целой кучей проблем и болезней. Не зная, как решить проблему, он начал ходить по врачам. Его беспокоили тревожный сон, апатия, усталость. Да и общее состояние было плохим.*

*Мы начали беседовать о жизни, о других интересах кроме работы. Как выяснилось, мужчину уволили с должности ректора одного института. В один день он потерял, как ему казалось, смысл всей жизни. Ему перестали звонить, приходиться на консультации. Он чувствовал себя опустошенным.*

*Мы начали искать выход. Где он себя еще может найти, кроме науки. Как найти новый интерес и полностью погрузится в него. Я уверил его, что просто надо заставить работать мозг в любом другом направлении и результат придет. Так мы расстались. Через несколько лет, а я всегда возвращаюсь в те города, где работал, этот мужчина пришел ко мне опять. Он подарил мне картину, и рассказал, что живопись - это его вторая жизнь. Здоровье тьфу- тьфу в норме, и жизнь прекрасна.*

Самое главное, что он нашел вновь себя. Продолжает радоваться жизни и понимает, что он и его работа еще нужны. Мы всегда можем еще где-то проявиться, где-то открыться. Но часто, от лени или безразличия, смотрим только в ту дверь, которая уже закрыта. Не всегда любимое дело приносит необходимую прибыль, но приносит очень важную позитивную гармонию, без которой мы со временем теряем и себя и свое здоровье.

Любите все свои хобби, уделяйте им хотя бы немного времени, и вы увидите результат. Результат гармонии и возможности омоложения организма. Старайтесь радовать свою душу ежедневно, и она оплатит вам вдвойне.

## **ЧЕМ БОЛЬШЕ УЗНАЁМ ЛЮДЕЙ, ТЕМ МЕНЬШЕ ОНИ НАМ НУЖНЫ**

Достигая определенного уровня жизни, нам часто приходится сталкиваться с различными людьми. Людьми благодарными и неблагодарными. Сталкиваемся с ложью, неискренностью, завистью. Часто, когда мы идем вверх, нам кажется, что все достигшие высоты очень сладкие и такие необходимые.

Когда общество становится невыносимым, любые знакомства нас отягощают. Постепенно мы замыкаемся. Нас начинает напрягать наша важность. Ведь всем вечно что-нибудь от нас нужно. На нас не смотрят как на личность, а лишь как на аппарат по решению проблем. Очень тяжело, когда ты начинаешь понимать, что твои беды и твой внутренний мир никого не волнуют. Зачем нам такое окружение? Зачем такие знакомства? Знакомства, которые нас лишь обременяют и угнетают.

Помните, вы никому ничего не должны, как и вам никто и ничего не должен. Только сильные люди могут

удержаться на высоте, и только сильные умеют отказывать. Только сильные люди знают, как и с кем нужно общаться и когда вовремя уходить.

Когда растешь в материальном и духовном плане очень часто остаешься один на один с собой. Устаешь ото лжи, неблагодарных людей. В душе рождается пустота и угнетение. И только когда видишь человека, который шел рядом с тобой и принимал все твои трудности, начинаешь наслаждаться общением, и все проблемы уходят на задний план. Весь негатив бытия кажется мизером. И все это только благодаря твоему другу. Жаль, не всегда можно почувствовать такую радость, прожив даже всю жизнь.

Я благодарен друзьям, которые всегда наполняли мое сердце.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СИЛА**

В 90-е годы спорт вышел на первую строку нашей повседневной жизни – люди просто штурмовали спортзалы. Конечно, спорт это жизнь, это здоровье. Но именно в этот момент люди напрочь забывают о психологической подготовке.

В те времена родилась так званая «эмоциональная болезнь». Период перестройки и тяжелые времена для наших стран еще больше усугубили проблему личностного роста человека. Мы резко теряли или резко приобретали, и психологически совсем не были готовы к таким переменам. Именно поэтому многие из нас в этот период научились выживать, а многие так и не смогли остаться на плаву.

Почему спорт тогда не помог нам? Все очень просто – в реальной жизни ми не часто деремся, а вот встреча с негативом и психологической атакой происходит каждый день. Важно уметь собраться, и, как в заплыве на длинную дистанцию, рассчитать свои силы. Давление происходит ежеминутно: например, вы

встретили неприятного соседа в супермаркете и он выжал своей болтовней все ваши силы.

Я знаю людей, которые в принципе - не спортсмены, но ведут себя спокойно и терпеливо, они здоровы и достигли больших успехов. А есть и спортсмены, которым совсем не хватает терпения, они срываются и терпят поражения в жизни.

В ситуации, когда мы сталкиваемся с бумажной бюрократией, которая длится 2-3 недели, месяц, нужно это вытерпеть. Только психологически сильный человек легко справится с этой задачей.

Всегда будьте терпеливы, уходите от споров, умеете отступать. Выработывайте в своем характере терпение, и не суетитесь лишний раз. Стоя в очереди думайте правильно, думайте положительно. Не нервничайте. Расслабьтесь. В любых конфликтах не повышайте голос, бережно относитесь к своей нервной системе.

Спорт это прекрасно, но не забывайте о психологической подготовке, которая так необходима в нашей повседневной жизни.

## **КОЛЫБЕЛЬ НАШЕЙ АУРЫ – НАШ ДОМ**

Наш дом - это святое место. Не все это понимают. От негативной энергетики: ссор, плохого настроения, болезней наше жилище меняет свою ауру, меняет ее в худшую сторону. Негатив, который накапливается годами, постепенно несет разрушающую силу- силу негатива, проблем и новых болезней. Дом или квартира становится неуютной: у жильцов часто болит голова, люди страдают бессонницей, любой план или любая надежда обречены на провал.

Дом - это колыбель нашей ауры и нашего благосостояния. В доме нельзя говорить о плохом, говорить о чужих проблемах, надо говорить только о хорошем. Ни в коем случае в доме нельзя ругаться. Все наши эмоции и разговоры остаются в доме. Часто, в моей практике, на прием приходят люди с различными проблемами, и их жизнь протекает как сквозняк, холодно и опасно. Это были люди, которые все плохое всегда несли в дом: чужие проблемы, чужие болезни, рассказы о чужом горе.

Энергетика дома несет колоссальный заряд в нашу жизнь, и этот заряд должен быть правильным и здоровым. Любите свой дом, убирайтесь в нем, приносите в дом красивые цветы, наполняйте дом правильной энергетикой. Сделайте для своего дома своеобразный оберег. Оберег такой, какой вам нравится, зарядите его позитивом и силой. Силой здорового благополучия и процветания.

Когда появляются проблемы на эмоциональном уровне, это значит, что ваш дом или квартира получили мощный негативный заряд. Вы могли просто поговорить о негативных людях в вашем доме, в доме, где вы спите, кушаете и дышите. Богатство и здоровье тянется туда, где им уютно и хорошо, где тепло и светло, светло от солнца и светло от мыслей.

Если хотите выяснять отношения - выходите на улицу, ссорьтесь, спорьте, но заходя домой - все плохое оставляйте там.

Приглашайте в свой дом только позитивных людей, которые принесут в ваш дом позитивный настрой. И не зовите людей негативных и злых. Это не нужно ни вам, ни вашему дому.

## СУДЬБА

Мы все играем какую-то роль в своей жизни. Одни играют в болезнь, другие в бедность, а третьи играют в успех, богатство и здоровье. А во что играете вы?

Некоторые люди говорят – судьба в наших руках – нельзя сказать, что это совсем неправильно. Ведь мы сами реализуем свое предназначение, свою судьбу. Мы ищем то, что мы хотим - свое дело, свою работу. Мы трудимся, чтобы получить то, что нам предназначено – построить дом, жениться на любимой девушке, уехать в другую страну или стать известным музыкантом.

Каждый исполняет свою работу – один певец, другой архитектор. Ведь они не выбирали свой талант, он им дан – это их судьба. Эти люди на своем месте – там, где им предназначено быть, но чтобы там очутился, они прошли долгий путь – они учились, делали карьеру.

Иногда бывает так – человек уверен в себе, он много достиг и он говорит – моя судьба в моих руках. Он уже успешен и может себе позволить двигаться так, как он хочет, выбирать направление, но он не обойдет того, что ему предназначено. И то, что ему получилось достигнуть успеха – это и есть его судьба.

Другая крайность, к которой часто прибегают люди, это говорить так – судьба у меня такая, ничего у меня нет. А сам в то время ничего и не делает, не работает, ни к чему не стремится.

Если тот человек не поднимется, не начнет работать, пробовать, искать – то так и будет всегда сидеть на месте и жаловаться на судьбу.

Я всегда говорю – руки опускать не стоит ни в коем случае. Когда человек движется, работает, развивается – он ищет свой путь, исполняет свою судьбу.

На самом деле жизнь создана для нас, чтобы мы могли реализовать все свои таланты, получить максимум от того, что живем.

Нужно всегда идти вперед, рисковать, думать, работать. Только тогда получится достичь успеха. Не

зря ведь умные люди говорят: кто ищет – тот всегда найдет.

Человек своими поступками меняет свою судьбу каждый день. Если человек делает добро в своей жизни - он и сам становится добрее, он тем самым влияет на свою судьбу.

Жестокий и грязный поступок делает человека более черствым и более жестоким. Мы сами управляем своей судьбой. Два абсолютно разных человека могут делать одну и ту же работу, например, красиво рисовать. Один рисует для того, что бы подороже продать картину и разбогатеть, а другой просто для того, что бы подарить прекрасное людям. Думаю, великий Кандинский, Моне и Ван Гог рисовали ради удовольствия, а не ради корысти.

Для того, что бы влиять на свою судьбу правильно, очень важно придерживаться простого правила - ВСЕГДА БЫТЬ СОБОЙ.

Вы никогда не обретете счастья, если будете казаться кем-то другим. Всегда гордитесь своими предками, фамилией и работой. Иметь недостатки - это нормальное положение дел, но постоянно думать и скрывать их - это беда.

Как только вы перестанете стараться нравиться другим, вы обретете вечную свободу. Жизнь не для того, что бы смотреть, кто и чего добился. Это примитив. Жизнь в том, как ты ее прожил, вложил ли ты душу в то, что делал. Важно всегда быть тем, кем мы есть и не подражать. Поэтому важно заниматься тем, в чём ты талантлив. Всякий талант всегда идет от Всевышнего, и если его развивать, он будет приносить радость и плоды.

### ***Пример из моей практики***

*Был в моей практике такой случай, когда молодая семья продала родительский дом, лишь для того, что бы купить дорогую машину. Родители, конечно же, очень страдали, они вынуждены были потыкаться на старости по чужим углам. Один такой нелепый, глупый поступок привел за собой целую череду проблем и болезней.*

*Остановилось все это лишь тогда, когда парень осознал всю беду содеянного. Прислушавшись к моему совету, на последние деньги он купил небольшой домик в деревне и перевоз туда стареньких родителей, перевез в собственный уголок. Родители были счастливы.*

Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Нельзя продать светлое, родное, только для того, что бы сделать показуху: это глупо. Кто тебя судит за материальные блага, тот тебе не друг. А если он не друг, то, тем боле, он никто, чтобы показывать себя перед ним.

## ЧУЖИЕ СОВЕТЫ

Никогда не забывайте о силе слов. Почему мудрые люди очень редко дают советы, тем более, если их об этом не просишь? Задумайтесь об этом.

Не просите советов у людей, которые работают на вас. Со временем, они начнут использовать это против Вас. Они усомнятся в ваших возможностях, а стало быть, в ваших успехах. Никогда не открывайте таким людям свое сердце, свою душу. Настанет день, и они начнут вас учить просто на людях.

В моей практике был такой случай, когда от моей доброты мои же подчиненные начинали играть чужую роль. Но все мы живые люди, и все мы ошибаемся.

Часто мы советуемся с теми, кто просто рядом, с недостойными людьми, но лучше поговорите с деревом, чем с человеком, поговорите сами с собой. В диалоге с собой часто рождается истина.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Бывает, нам хочется поделиться с друзьями, родными своей радостью или болью, хочется поделиться своим мнением. Просите совета лишь в том случае, если вы сильно доверяете человеку и былые советы не приносили вам вреда.

## **КТО НЕ ПОНИМАЕТ, ТОТ НЕ ПОЙМЕТ НИКОГДА**

Иногда ваш собеседник, в силу своего жизненного развития, находится ниже, чем вы. Для взаимопонимания вы, конечно, можете опуститься на уровень ниже и начать думать на таком же уровне, но это не стоит вашей планки жизни. Всегда в такой ситуации вы почувствуете ноты интуиции - прислушайтесь к ней, как вам поступить, это будет самое правильное решение.

Бессмысленно строить какие-либо отношения в таком симбиозе, это же не ваш формат. Если вы опустите планку - вы уже будете играть на поле противника, более опытного в данном вопросе.

Если ты просто советуешься - это мудрость, а не глупость.

***Пример из моей жизни***

*У меня был водитель, он работал на меня и часто ездил со мной в другие города. Раньше он был таксистом, потом я взял его на работу. Мне приходилось с ним общаться, ну не молчать всю дорогу! Когда ты в дороге по 3-4 часа, с водителем молчать не получается.*

*Сейчас я понимаю - это была ошибка.*

*Мой характер такой, что я люблю быть открытым, дать совет или посоветоваться сам. Часто в разных моментах я с ним советовался, мне был интересен его взгляд. Но я сам всегда знал, что делать и как поступить. Он все равно никогда бы не переубедил меня. Но, иногда, взгляд со стороны тоже был ценным.*

*Со временем он начал меняться на моих глазах, начал давать мне советы, когда я того не просил. Начал демонстрировать свой ум и свою незаменимость при всех, я замечал это, молчал и делал выводы. Но с каждым днем усиливалось ощущение, что это я работаю на него, а не наоборот.*

*Конечно многие понимали – кто есть кто, но ситуация не менялась. Несправедливость заключалась в том, что свой ум водитель показывал только в присутствии чужих людей. Он при посторонних «учил» меня тому, что я знал еще много лет назад.*

*Несмотря на это все, я работал с ним 4 года, пока ситуация не перешла допустимые рамки.*

*Он был уволен.*

Каждый должен знать свое место, и вести себя корректно. Если умный советуется с простым человеком, порядочный должен знать рамки приличия, и не умничать особенно перед тем, кто тебя кормил. Все пожелания можно выразить красиво, отдельно, но не при всех. При всем этом ты должен вести себя как подобает.

И более того, с кем бы ты ни общался, нельзя хвалиться и расслабляться - это грубейшая ошибка людей. Разрывая отношения с хорошим человеком, ты многое теряешь.

Часто люди не совсем понимают своего места и, поэтому, теряют уважение людей, которые дали им работу.

**ВЫВОДЫ:**

- Не считайте, что человек глупее вас, если просит у вас совета.
- Не считайте себя умнее или глупее, если совет принимают от вас.
- Авторитет не должен страдать от глупости и необразованности других.
- Никогда не делайте того, что советуют вам другие, даже если это противоречит всему.
- Не смотрите на гупцов с презрением, у каждого из них есть что-то хорошее, чего нет у вас.

**ПРОГРАМА  
«ГИМНАСТИКА МЫСЛИ»**

**(пустая страница — отделяет  
раздел)**

*«Мы создаем свою реальность, и только мы  
несем ответственность за нашу жизнь»*

*И.Исмаилов*

***Уникальная методика «Гимнастика мысли»:***

*Программа разработана:*

- для глубинного информационного анализа и избавления от накопившейся негативной энергетики;*
- для запуска природного механизма омоложения, которым обладает каждый человек;*
- для раскрытия скрытых способностей восстановления организма без медицины;*
- знакомство с навыками саморегуляции, когда человек сам положительно воздействует на себя с помощью собственных слов и мыслей.*

Изначально «Гимнастика мысли» родилась у меня в голове еще задолго до моей работы с людьми, и ее необъяснимая помощь отбивалась на моей жизни и, конечно же, на моем здоровье.

Как я уже писал раньше, в жизни я прошел большие трудности и огромные потрясения, и если описать их – лист бумаги не выдержит. Когда я потерял отца в 1987 году, все в моей жизни пошло не так. Я сильно запутался. Были моменты, когда хотелось проснуться и набрать телефон, получить такой нужный совет, поддержку. Просыпался, набирал телефон, и только после длинных гудков понимал, абонент больше никогда не возьмет трубку.

В те времена всегда мысленно представлял, что бы сказал отец, что бы посоветовал. Это придавало какие-то силы, но ненадолго. Я бросался с одной крайности в другую, очень много и очень тяжело работал. Занимался "челночеством", таскал огромные сумки на своих плечах, но при этом никогда не жаловался и не сдавался. Не пил, не курил, и на моих руках никогда не было «грязных денег».

Времена были трудные. Многие свои дни рождения я отмечал совершенно один. Не потому, что не было с кем, а потому, что я так много мотался по свету, да и было просто не до этого. Иногда было стыдно признаться, что сегодня мой день рождения.

Несмотря на свою спортивную карьеру, я ослабевал. Силы покидали меня, паутина проблем

запутывала меня все сильнее. Я знал, что еще чуть-чуть, и я не смогу вырваться с ее пут. Не хватало отца, брата, друга, просто доброго ласкового слова. Холодное одиночество текло по моей горячей крови, добираясь потихоньку до моего сердца. Мысли были тревожные, но страха смерти не боялся совсем. Напористый характер не позволял мне обратиться за помощью. Многие знакомые и друзья думали, что меня уже нет в живых.

Вот тогда я понял, что бы то ни было, надо укреплять свои мысли, не сдаваться и добиться поставленных целей. Продолжая заниматься спортом, я уже не думал о физической победе, я начал укреплять свои мысли для дальнейших побед.

Сегодня система уникальных мысленных упражнений «Гимнастика мысли» разработана и усовершенствована мною после долгих лет практики и работы по всему миру.

«Гимнастика мысли» – это комплекс уникальных упражнений наших мыслей, которые помогут найти и убрать блокировки в ваших энергоканалах, помогут преодолеть ваши собственные фобии и страхи. Освобождая свой организм от зарядов негатива, мы даем ему возможность получить полноценное питание.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Это единственная в мире методика позволяющая восстановить здоровье человека собственными силами.

Индивидуальная программа научит Вас жить в гармонии с собой и миром, она поможет вырабатывать Вам правильное мышление для успеха на автоматическом уровне.

В своей книге я описал всю тонкость и слабость наших мыслей. А на индивидуальном приеме я познакомлю Вас с психологией успеха и философией счастья конкретно для Вашего примера. Ведь главным отличием «Гимнастики мысли» является тренировка и комплекс упражнений, подобранных именно для конкретного человека.

Большинство людей в нашем мире склонны поддаваться коллективным негативным установкам, это и разговоры о кризисе, и о неудачах, и чужих проблемах и бедах. Поэтому моя программа работает для запуска природного омоложения организма - это в первую очередь освобождение от негативных установок, которые преследуют нас ежеминутно. Только навыки эмоциональной саморегуляции позволят привести в гармонию душу и тело, позволят стать хозяином своей успешной жизни.

В методике «Гимнастика мысли» использованы:

- эффект успокоения и исследования проблемы;
- эффект восстановления собственных ресурсов организма;
- эффект активизации и запуска природного восстановления сил организма.

«Гимнастика мысли» - это новый уровень физического и духовного здоровья. Опыт, приобретенный годами работы с людьми, поможет вам избавиться от многих болезней и подарит невероятную работоспособность.

«Гимнастика мысли» это не только лечение, это и профилактика болезней.

Люди систематически занимающиеся «гимнастикой мысли» избавляются от большинства хронических заболеваний.

Я не рекомендую заниматься методикой самостоятельно, пока вы не получите индивидуальную консультацию под моим руководством. Все мы разные, и не всем подходит одна и та же система лечения.

Анализируя свои поступки можно излечить многие заболевания. Ведь основное отличие моей

программы от других программ - это спасение организма при помощи собственных сил, которые скрыты в нашем организме. Их надо правильно диагностировать и направить на помощь.

После многих лет работы я начал изучать, почему люди болеют различными заболеваниями и как им помочь без использования медицины, и возможно ли это? Да, это возможно! Ведь на биологическом уровне организма нет предпосылок для болезней, а значит, человек сам запускает механизм болезни, то есть он сам его и может остановить. Генетики ведь уже давно доказали, что жизненной программой можно управлять.

И вот я начал применять на практике раскрывать возможности восстановления организма и запуск природного омоложения. И результаты были ошеломительные.

На сегодняшний день я уже очень широко и глобально использую «Гимнастику мысли» не только для лечения, но и для профилактики болезней и достижения гармонии души и тела. Если кратко, то в моей системе лежат упражнения с нашими мыслями, которые позволяют как и оздоровить организм, так и достичь телесно-душевной гармонии.

От природы в нашем организме заложены принципы гармонии. В каждом организме есть силы, которые оберегают эту гармонию. Организм работает как система, которая способна сама себя привести в порядок. При любых неполадках, то есть болезнях, организм сам отрегулирует цикл восстановления. Раз организм наделен таким даром, он может всегда рассчитывать на успех в борьбе за здоровье.

Свет, воздух, вода, спорт, правильное питание, позитивное мышление - это именно те средства, которые помогают организму самоисцелиться.

Если у вас много болезней - значит у вас много эмоциональных переживаний. На индивидуальном приеме мы подбираем человеку несколько простых ежедневных упражнений, это может быть как гимнастика мысли, так и любые упражнения. Все эти засады, необходимы для оздоровления и улучшения Вашей жизни, и поверьте, маленькие ежедневные усилия, способны побороть большие недуги.

В « Гимнастике мысли» особое внимание обращаем на эмоции. Ведь много болезней связано именно с ними.

Большинство из нас ежедневно думают неправильно, мы сами разрушаем организм, разрушаем все то, что подарила нам природа. Мы сами программируем себя негативным мышлением.

Переутомление - это сигнал организма. Он говорит о том, что идет болезнь. Принять меры и предотвратить болезнь всегда легче на ее начальной стадии.

В моей работе люди избавлялись от многих заболеваний, пересмотрев свои эмоции и мысли. Ведь именно от негативных мыслей, плохих эмоций накопившихся на подсознательном уровне начинается депрессия, бессонница, головные боли, апатия, а потом и другие серьезные болезни.

У каждого из нас есть скрытые резервы организма, и по требованию они просыпаются и начинают запуск оздоровления.

Весь наш организм и все тело пропитано энергией. И когда клеточка в организме энергию теряет - начинается болезнь. Чтобы организм был здоров, ему необходима энергия: здоровая, положительная. На своих приемах мы с людьми пытаемся отыскать эту энергию в организме и направить на оздоровление.

Болезнь это не что иное, как нарушение или полное отсутствие здоровой энергии в организме. И поверьте, ее всегда есть из чего черпать. Часто «делая из мухи слона», думая о неблагодарных людях, мы сами теряем свою здоровую энергию.

Мы теряем свою здоровую энергию, когда поддаемся потрясениям, когда страдаем, когда наши мысли постоянно в страхе и скорби. Неправильный образ жизни - тоже одна из причин, которые разрушают здоровую энергию в человеческом теле. Истощая себя дурными привычками, такими как курение и алкоголь, мы истощаем свою возможность к запуску омоложения и оздоровления.

Наш организм налажен так, что он по своей природе склонен к здоровью. Всегда важно представлять себе, как мы превосходно здоровы. И это даст результат!

В своей «Гимнастике мысли» я не делаю ничего сверхъестественного. Я просто помогаю человеку возобновить все то, что он умеет уже давно. Человек по природе своей обладает уникальной возможностью - это способность управлять своей мыслью, как и нервной системой, своим организмом, а значит - своим здоровьем. Контролируя свои мысли, свое тело, мы

контролируем свое здоровье. Постепенно в организм можно защитить любую программу для оздоровления, но для этого нужны усилия и обширные знания. Не задерживайте в своей голове плохие мысли, отпускайте их мгновенно.

Каждый сеанс мы начинаем со словами благодарности и надежды!

«Благодарен за все, что у меня есть»

«Благодарен бесконечно».

«Я полон сил, здоров и бодр, каждая клеточка моего организма чиста, сосуды молоды и эластичны, а кровь чистая и здоровая».

Еще одна важная деталь, которой я уделяю особое мнение - это самонастрой. Даже если вам поставили диагноз, это не повод паниковать и сдаваться.

Часто людям ставят неправильный диагноз, еще чаще умышленно врут, говорят, что болезнь неизлечима, и при этом забирают самое важное, что есть у человека - его надежду. Я часто вижу людей с клеймом «безнадежных», и они не столько больны, сколько запрограммированы на самоуничтожение, они полностью потеряли свою силу. Именно тут, мы подключаем в нашу работу «Гимнастику мысли» - выбивая негативную информацию, а взамен даем позитив, хороший настрой и уверенность. Иногда

человеку не нужна таблетка или укол, его нужно пробудить.

Вы должны реагировать на все это только положительно, но признаюсь - это действительно трудно. Только сильный человек может отреагировать на происходящие трудности положительно. На своих приемах мы вместе учимся достигать эти цели.

Почему это важно? От негатива, дурных мыслей возникает и отрицательное состояние всего организма. Страх, жалость, переживания дают всегда только негатив и новую болезнь. Я часто говорю своим пациентам: «НЕ БЕГИТЕ ОТ СТРАХА – БЕГИТЕ НАВСТРЕЧУ ЕМУ. НЕ БЕГИТЕ ОТ ПРОБЛЕМ, ОТ БОЛЕЗНЕЙ. КАК ПРАВИЛО, ВСЕ ЭТИ СТРАХИ - ЭТО ВООБРАЖЕНИЕ».

Мы боимся за то, чего еще нет, или может произойти. Страх, которому вы посмотрели в глаза - уже не страх, а значит - уже не болезнь.

## ЭПИЛОГ

Дорогой читатель, вот, пожалуй, и все, о чем я хотел бы поделиться с тобой в этой книге. Цель этой книги не только помочь тебе перестать мешать себе, это простое жизненное пособие, как справиться с болью, болезнью, неудачей, как добиться успехов на собственном жизненном пути. И самое главное, эти правила взяты из собственного успеха, который я сам спрогнозировал и которого добился. И скажу честно, на это пошла практически вся моя жизнь.

Бывали и на моей дороге препятствия, болезни и череда трудностей: как финансовых, так и духовных, и только благодаря своему упорству и любви к жизни я победил их. Так родилась программа «Гимнастика мысли», которая спасает, помогает и дает надежду каждому. Программа, которая возвращает нас на тот уровень здоровья и успеха, который заложен в нас самой природой.

Сегодня стало очень модно писать и издавать книги. Среди них есть много полезной и живой

информации. Но простая информация ничто без ежедневной практики. Моя книга, как и моя работа, не напрасна, так как жизнь человеческая не может быть пустой и напрасной. Не всё в жизни гладко и не всё сладко, зачастую мы сами себя обманываем.

Я открыл вам свой мир и свою душу, для того, чтобы вы были сильны духом и крепки здоровьем, чтобы вы не допускали в свою жизнь неблагодарных людей, и они не чернили ваши дни.

Моя книга не что иное, как моменты моей жизни, выложенные на бумагу. Скажу Вам по правде, еще 3-4 года назад я не готов был бы рассказать и открыть Вам свою душу, делаю я это только сейчас.

Дело в том, что сегодня я уже полностью вижу результаты своей программы «Гимнастика мысли». Программы, которая применялась мной во многих странах и дала даже лучший результат, чем я того ожидал.

Тот факт, что программа дала такой колоссальный положительный эффект, заставило меня на некоторое время приостановить работу и поделиться с Вами своими достижениями.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Годами я работал над тем, что бы найти ключ ко всякому приходящему и просящему помощь. Сотни тысяч людей с разными судьбами приходили ко мне в поисках обретения спокойствия, здоровья и благополучия. И большинство из них получило то, к чему стремилось.

Если систематически и настойчиво выполнять мои рекомендации, ничто уже на этом свете не помешает Вам добиться успеха в любых волнующих Вас вопросах. За штурвалом Вашей жизни сидите только Вы, и если откинуть, забыть, вычеркнуть из нее все негативные установки, которые зародились в Вашем мышлении – успех очевиден.

Я всегда повторяю «Вы ничем не хуже, Вы - выдающийся индивидуум, наделенный талантом и другим потенциалом, который способен превратить Вашу жизнь в нечто удивительное».

В судьбе человека решающую роль играет сам человек. Поэтому важно не только взять все блага, которые кажутся Вам нужными, но и куда более главное задание: что Вы отдаете взамен?

Нельзя только брать, использовать и наслаждаться. Истинная ценность заключается в том, что именно Вы

возвращаете миру, какой позитив несете для будущего? Это может быть что угодно: Ваши дети, Ваша трудоспособность, Ваши открытия для блага цивилизации, и даже Ваш искренний простой позитив, который Вы дарите другим.

Основная задача «Гимнастики Мысли» - научиться останавливать поток негативных мыслей, эмоций, которые тянут за собой болезни и проблемы. Очень важно вовремя научиться побеждать чувство страха и безнадежности, ведь жизнь - это только мысли и чувства. Люди больны, потому что больны их мысли. Они мрачны, пропитаны жалостью к себе и своей трудной судьбе.

«Гимнастика мысли» - это ежедневные положительные упражнения, и постоянный контроль над своим сознанием, а в дальнейшем – Ваше счастье и здоровье.

В своей программе, я прошу людей уделять хоть немного внимания своему призванию, это очень важный момент для достижения успеха в жизни. Так же я прошу беречь время, не тратить его впустую, ибо оно - достояние нашего пути.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Так же я прошу всех Вас дорожить любовью, беречь и лелеять те чувства, которые подарила Вам жизнь и судьба, берегите родных, дорожите взаимоотношениями, ибо человек по своей сути не может быть одиноким, а значит, он обязан быть счастливым.

И еще важный момент - живите настоящим, наслаждайтесь минутами, секундами Вашего пути. Нет в жизни ничего более главного чем «здесь и сейчас».

**Именно сейчас любите, берегите, будьте здоровы и благодарны, мои дорогие читатели.**

Я верю, и знаю, что на страницах своей книги я открыл для Вас то, что открывал для себя всю свою жизнь.

*С уважением, Ваш Илхам*

## **ОТЗЫВЫ**

**(пустая страница — отделяет  
раздел)**

1. «Мой клубок невезения и проблем распутать удалось только Илхаму. Когда я впервые обратился за консультацией онлайн – я был подавлен, беспокоен, дезориентирован, толком не смог сказать, что меня тревожит. Отношения с женой зашли в тупик, перед друзьями стыдно было изливать душу, родители приняли сторону жены, дети полностью отвернулись. Ничего не хотелось, работа не приносила радости, из дома старался убегать, в конце концов, понял, что нужна профессиональная помощь.

Благодаря Илхаму я сделал очень многое. Проблемы, которые казались мне неразрешимыми, стали для меня хоть не простыми, но решениями, и те кошмары, которые терзали меня не один месяц, обрели логическое завершение. А самое главное - благодаря Илхаму я понял самого себя. Мы вместе проанализировали моменты моей жизни с самого детства.

Главной проблемой моей жизни было то, что я всегда думал только о других, жил их проблемами, их переживаниями. Дети и жена хотели на море, а я - на недельку на рыбалку, но мы всегда ездили на море. Планировали купить новую машину - жене резко

захотелось новую кухню. Мои потребности и мой внутренний мир был никому не интересен.

И вот, благодаря Илхаму, я нащупал свое «я». Я словно оказался там, где всегда должен был быть. Я сразу успокоился, почувствовал гармонию - и многое мгновенно стало меняться. Говорят, мужчины - сильный пол, но нам тоже нужна поддержка, нам тоже часто нужен добрый совет и крепкое плечо рядом. Как жаль, что моё плечо не понимало меня, а соответственно - не любило и не уважало. Всем желаю верных друзей и крепких семей».

### **Василий, Павлодар**

2. «Меня бросил мужчина. Мы встречались 3 года, полгода вместе жили. Объяснения просты - встретил другую, сильно полюбил, прости. Для меня это оказалось страшным ударом, неделю ревела, не понимала, что произошло и почему все так. Вроде бы привыкла к одиночеству, но началась жуткая депрессия. Стало стыдно перед подругами, что от меня ушел любимый, хоть до этого я была в разводе.

Я стала замечать за собой страшные вещи, начала преследовать бывшего и его подругу. Караулила под их окнами, молчала в телефон, однажды избила ее у их дома. Повестка в милицию, стыд, слезы, просто не хотелось жить. И в голове лишь одна фраза Алексея «я тебя ненавижу». Антидепрессанты, отпуск, вроде бы все прошло. Но началось ужасное - я хотела смерти им двоим.

Что творилось тогда в моей голове - чернота и боль. Ненавидела пары, гуляющих детей с матерями, бабушек на скамейке, тихо ненавидела себя. Таблетки не помогали, постоянно искала ссоры с соседями, друзьями - за полгода своей жизни превратилась в монстра. Узнала, что сильно болеет мать - очнулась. Обследования, больницы, анализы и снова слезы, но теперь я уже просто не могла без таблеток.

Обратилась к Илхаму, но почему-то рассказывала только свои переживания и свою боль. Через два сеанса онлайн разговора поняла одно - жизнь - это радость и боль, счастье в тебе и твоих поступках и словах. Извинилась перед бывшим, привела эмоции в порядок, и все только благодаря Илхаму. Есть в его словах

душевность и такой нужный лучик позитива и надежды».

**Амалия, Киев**

3. «Как важно в жизни, чтобы тебя слышали. Чтобы тебя не жалели, а просто оставили в покое, если тебе это нужно. Не могла благополучно выносить ребенка, срыв то на 5, то на 8 неделе. Все успокаивали, жалели, старались не говорить о детях в моем присутствии. Начала капризничать, захотела развода, не хотела держать мужа, поставила крест на своей семейной жизни. Вынужденно превратилась в стерву, закатывала истерики, делала все, что бы превратить жизнь мужа в ад.

Дико захотелось одиночества и простого покоя. Муж съехал к свекрови, а планов на следующий день, да и на свою жизнь, не было вообще. В интернете читала форумы бездетных матерей и наткнулась на рекламу Илхама. Записала номер и зарегистрировалась на онлайн консультацию.

Беседы были как жизненная необходимость, было настолько интересно слушать его и еще интересней научиться слушать свое сердце. Вернулась преподавать в техникум, погрузилась в работу, лекции, так приятно было наблюдать за молодым поколением, за их бодростью и умением наслаждаться каждой минутой. Советы Илхама быстро превратились в мои привычки, появился ряд новых интересов. Возобновила общение с мужем, оказывается кроме детей, у нас много общих тем, а самое главное мы поняли, что искренне любим друг друга и всегда хотим быть вместе».

**Ольга, Донецк**

4. «Рассталась с любимым по его инициативе, мотивация – ревность с моей стороны, и другие, смешные, на мой взгляд, причины. Общались по телефону, он встретил другую женщину, я тоже была готова для новых знакомств, но в один день, невзначай, он признался мне, что я была для него слишком толстой, а ему всегда нравились худенькие девушки.

Я не взяла в голову, при росте 168 см весила всегда 57-58кг. И вот некоторое время назад начались

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

необъяснимые вещи. Пересмотрела питание, занялась фитнесом, диеты, биодобавки для снижения веса, а в голове постоянно пульсировала мысль о том, что я «толстая».

Результат - 44кг, пропали месячные, вылезли волосы, подружки говорили прямо о чрезмерной худобе, но я никого не слушала, больше того стала сильно себе нравится. Встретилась с бывшим, и он просто ужаснулся, я думала, он будет восхищаться мной, а он даже смотреть на меня не мог, спрашивал, не больна ли я, не нужно ли мне денег на лечение.

Депрессия, слезы, боль от того, что тебя никто не понимает, полный тупик. Началась жуткая тревога, хотела поправиться, но организм полностью отказывался от питания, кусок хлеба просто не лез в горло. Пообщалась с Илхамом по скайпу, стало намного лучше.

Изо дня в день он искоренял тот бред, который глубоко поселился в моей голове. Было трудно, очень боялась, что больше никогда в жизни не стану прежней. Потихоньку в моей голове очертилась гармония, после бесед ставало очень спокойно, а самое главное, я знала, что делать завтра и послезавтра.

Программа Илхама была рассчитана на 3 месяца, и он не ошибся - сегодня чувствую себя просто великолепно, вес закрепился на 56, восстанавливаю организм витаминами, планирую отпуск.

Дорогие девушки и женщины, если в своей жизни вы кому то не нравитесь, это не повод издеваться над своим организмом. Женщина красива, когда красива ее душа, как хорошо, что я вовремя это усвоила благодаря программе «Гимнастика мысли» Илхама».

### **Жанна Маран, Санкт- Петербург**

5. «В браке я 11 лет, все хорошо, двое детей, неплохой, стабильный доход, и тут гром среди ясного неба. Узнала чисто случайно (наш город - маленькое село), что когда я родила младшенького, у моего мужа была любовница.

Все перепроверила, сопоставила факты, а так стыдно с кем-либо поделится, родные в другом городе, перед подругами стыдно. Призналась, что все знаю, сначала все опровергал, а потом признался, сказал, что запутался, очень жалеет, что любит нас и детей. Я вроде бы простила, поплакала, но эти мысли не могли исчезнуть с моей головы.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Все пошло не так. Искала причин для конфликта, ругались, всегда хотела его унижить, била посуду, поняла, что просто ненавижу его. Сказала, что хочу развода, и знаете, что он сказал - что бы я решала сама. Стресс, боль, слезы, теперь понимаю, что просто хотела, что бы он долго извинялся, просил, долго умолял, а он был не такой.

Рушить семью не захотелось, пришлось просить помощи у других людей. Во время сеанса Илхам не давал четких советов, просто слушал и задавал простые вопросы. Люблю ли я мужа, хочу ли сохранить семью, и тем самым он дал понять мне то, что я очень люблю свою семью, и хочу ее сохранения. Все разложилась по полочкам, но впереди был самый трудный момент, как забыть, как простить, как жить дальше?!

Онлайн терапия очень помогала, я могла спросить совета в любой момент, и сразу становало легче. Сегодня я знаю, что в жизни бывает все, но и знаю, что выход есть в любой ситуации. Спасибо за моральную поддержку и новую гармонию в семье».

**Алиса Махницкая, Луцк**

6. «Моя жизнь, моя любовь, и мое сердце полностью принадлежит моему сынишке, а еще два гола назад, я могла сделать очень большую глупость.

Благодаря Илхаму и его крепкому слову, я сохранила жизнь маленькому чуду. Забеременела на втором курсе университета, семья самых строгих правил, обсудила с молодым человеком, он, как и подруги, посоветовал аборт. Записалась к врачу, в кошельке уже лежали деньги, до сессии уже должна была избавиться от всего этого, как мне тогда казалось кошмара. Вечером листала медицинские форумы, сайты, отзывы врачей и пациентов и попала на онлайн помощь Илхама. Захотелось поговорить, убедиться в правоте своих замыслов. А он уже через пару минут общения, сказал, что весной у меня будет сын, и эту дорогу уже никто не сможет изменить.

Было очень страшно: как рассказать все родителям, как учиться дальше, как жить, что делать. В этот период моей жизни, мне как никогда нужна была поддержка, и она у меня была, на тысячу моих страхов и опасений, Илхам находил миллион опровержений, и на сам Новый Год я все рассказала родителям. Праздник удался, мама плакала, когда услышала про

аборт, папа планировал мое будущее. Сессию сдала, 11 мая родила свое чудо, в университете пошли на встречу, а осенью я уже была счастливой мамой - третьекурсницей.

Жизнь это только клубок обстоятельств, мы все делаем в своей жизни только своими руками, но если ваше сердце мечется и вам предстоит трудный выбор, не бойтесь просить помощь у более компетентных людей. Спасибо родним и Илхаму за поддержку».

**Кристина Мороз,  
Киевская обл.**

7. «Я одна сидела с ребенком 3 года, муж получал не плохую зарплату, почти на все хватало, иногда помогали родители, но я срывалась на мужа каждый вечер. Мне казалось, что он мало уделяет нам времени, мало занимается хозяйственными делами, мы мало говорим, он мало играет с ребенком. Меня это все выводило из себя, я стремилась, что б он больше зарабатывал, меньше просил помощи у своего отца, мне абсолютно все не нравилось в нашем быте, а раньше я была совсем другая. Мне хотелось его переделать, что бы он все делал, как мне казалось надо, но заканчивалось все простыми

скандалами и моими истериками. Муж не хотел меняться, каждый день между нами росла пропасть.

К Илхаму обратилась, чтобы он поддержал мою позицию и мою правоту, а в ответ увидела совсем другую сторону. После онлайн консультации, я как будто проснулась, посмотрела на себя со стороны. Вечно недовольная, истеричная, а еще такая молодая.

С помощью Илхама, я поняла, что несамостоятельность моего мужа не есть недостаток, а то, что он мало уделяет нам времени, лишь доказательство того, что он много трудится для нашего же блага. Благодаря Илхаму, я научилась принимать любимых и родных такими, какими они есть, а любые свои проблемы обсуждать и искать совместных решений.

Илхам помог сохранить семью, ведь мы были в шаге от развода».

**Спасибо от Надежды  
и Алексея, Харьков**

8. «Росла с родителями и старшей сестрой, потом обе вышли замуж, несколько лет назад мама перенесла тяжелую операцию, но жила полноценной жизнью. Вскоре узнали, что у мамы депрессия, поехали провести и увидели жуткую картину, ужасные условия, грязь, оказалось, отец уже 4 месяца живет у другой женщины, мама скрывала, не хотела нас расстраивать и стыдилась

всего. Но самое страшное, мама начала выпивать, в дом приходили непонятные люди, кругом валялись бутылки, какого срама я натерпелась перед мужем. Мы с сестрой решили забрать мать в мою семью, у меня был большой дом, сестра обещала помогать финансово.

Начался ад, скандалы, истерики. Она постоянно просила выпить, иногда убегала, приводили соседи, дети были в ужасе. Муж поддерживал, как мог, пробовали лечить, просить, но становало все хуже. Самое страшное то, что я стала ненавидеть ее, она мне мешала, у меня рушилась семья, домой стыдно было пригласить друзей, мать устраивала скандалы и концерты.

Мама умерла в доме престарелых за 4 дня. Я проклинала себя каждый день, каждый час, каждую секунду. Закрылась в себе, постоянно чувствовала свою вину, видела злые взгляды соседей. Все меня осуждали, а добило еще то, что сестра захотела полностью забрать себе родительский дом, так как по ее мнению, у нее была труднее ситуация.

Апатии такой у меня никогда еще не было, тревога рвала мое сердце, я перестала спать, есть, я не хотела жить. Я не видела выхода, моральных сил не было вообще, да и любых сил не было.

За советом, обратилась к Илхаму, он поставил на ноги мою лучшую подругу после развода. Бесконечные беседы о бытие привели меня к мысли, что в жизни я,

может, сделала ошибку, но я могу приносить людям радость и пользу. Илхам посоветовал съездить в детский дом.

Пообщавшись на форумах с группой людей, мы начали ездить по детским домам, жизнь обрела смысл. Муж поддерживал, иногда ездил с нами, мы привозили деткам сладости, делали им фотосесии, готовили с ними на огне плов и шашлык. Детская радость в глазах постепенно лечила мою душу. Скажу напоследок одно - Илхам обладает очень тонкой душевной организацией, он как то сразу видит, что кому надо.

Я благодарна Вам, за Вашу позицию в моем вопросе, за то усердие, с которым Вы отдаетесь своему делу».

**Алина, Одесса**

9. «Наша девочка в 16 лет начала страдать головокружением, сначала думала нагрузка в школе, переходной возраст, авитаминоз. Прошли курс лечения в местной больнице, делали МРТ, пропили цераксон, результата не было.

Пошли к Илхаму, он внимательно нас выслушал, потом попросил выйти за дверь. Оказалось, девочка рассталась с парнем и получила нервный срыв, что и

стало причиной болезни. После приема сразу стало легче. Мы не спрашивали о разговоре, но результат был сразу!!! Дочь все время стеснялась нам рассказать, что происходит, а мы таскали ее по врачам, заставляли пить лекарства, оказывается, лечить надо было душу. Спасибо за советы, за помощь».

### **Семья Трубинер, Москва**

10. «Добрый день. Мне 47 лет, почти 10 лет страдала головной болью. Боль купировала темпалгином, цинаризином, аспирином, пробовала различные средства от мигрени. В последнее время стала чувствовать обострение, начался депрессивный синдром, прошла обследование в Астане.

На приеме Илхам меня выслушал, и мы просто стали разговаривать о жизни, о работе, о родителях... Отец умер от инсульта в 58, мама в 60. «Вот и ответ», - сказал Илхам. Мой мозг настолько запрограммировал эту информацию, что я начала ждать болезнь сама. После сеансов у Илхама к таблеткам отношусь осторожно, понимаю, что моя проблема нервного характера, выполняю все советы. Очень рада нашему знакомству».

**Ельвира, Алматы**

11. «Хочу выразить огромную благодарность Илхаму за помощь, надежду и веру в будущее. Очень переживала, что останусь одинокой, развелась в 28 лет, детей не было, почти 5 лет никаких отношений, апатия, депрессия, просто сильная усталость.

Илхам посоветовал сменить город, и я решилась сразу, переехала в столицу, толком не обжилась и уже познакомилась с прекрасным человеком. Тьфу- тьфу мы вместе 2 месяца, я счастлива, глаза горят, спасибо».

**Екатерина, Питер**

12. «Илхам человек-рентген. Убедитесь сами. Едва переступил порог кабинета, как он сказал о моих проблемах с желудком, а я действительно страдал хроническим гастритом с повышенной кислотностью. Питался правильно, алкоголя не употребляю вот уже 9 лет, а лечение не подходило. Ездил пить минеральные воды, регулярно сдавал желудочный сок на анализ, а результата не было.

Ми поговорили о жизни, о детях, о работе, и почти не говорили о моей проблеме. Сегодня я вообще не пью никаких лекарств, а все потому, что ушел на

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

заслуженный отдых, послушал совета Илхама и оставил руководящий пост. Хронический гастрит был вызван нервной работой, постоянными стрессами. Сегодня, вожу внуков в сад, колдую на кухне. Ждем в гости дорогого Илхама».

**Анатолий, Алматы**

13. «Ну, наконец-то, вы в Алматы! Много слышала про Вас от друзей с Актобе и родственников из Астаны. Проблем много, вопросов еще больше. Здоровье, финансы, личная жизнь. Хочется про все узнать, я видела результат на своей родной сестре.

Илхам, вы обладаете сильнейшим позитивом, после разговора с вами хочется взлететь. Я понимаю, вы много учились, работали в разных странах, но общение с вами это уже колоссальный прилив бодрости и уверенность в завтрашнем дне. Я тоже много общаюсь, посещаю разные страны, но признаюсь знакомство с вами наибольшее достижение в моей жизни за последние годы. Вас хочется слушать и я вас услышала.

Спасибо за результат, за позитив, за ваш труд».

### **Майя, Алматы**

14. «Прошла ровно неделя после визита к Илхаму, но написать хочется уже, хочется кричать людям, как мне помогли.

Долгое время были проблемы в семье, довела себя до ужасного состояния, врачи назначали седативные препараты - превращалась в амебу, жила по принципу «еще один день прошел». Появилась жуткая депрессия и дикий страх, кошмары снились каждый день, но главной проблемой было то, что уже не могла без таблеток. Подруга с Актобе посоветовала Илхама, пришла угрюмой и больной, а вышла здоровой и уверенной.

Сила слова Илхама - таинственная сила. Я много слышала о работах Сафонова, Кашпировского, Джуны, но не думала, что смогу получить такую помощь у себя в городе и это так доступно».

### **Тамара Сергеева, Алматы**

15. «Пошла и я со своим стариком к Илхаму, людей много, но решили ждать. Сердце, головные боли у

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

меня, желудок и суставы у Миши. Традиционная медицина, к сожалению, нам почти не помогала, препараты дорогие и почти не давали результат, а семейная врачиха лишь разводила руками.

Умирать рано, всегда шутил мой супруг, вот и подались к Илхаму. Принимал по очереди, в кабинете прошел резких холодок по всех органах, как будто кто залил родниковой воды, общение очень понравилось, очень интересный и образованный человек. Выполняем полностью все рекомендации и пользуемся рецептами Илхама, результат больше чем положительный.

Здоровья Вам и силы».

### **Лидия и Михаил из Алматы**

16. «Перепробовали с мужем все репродуктивные технологии, за 4 года перечитала все отзывы о врачах по бесплодию, и только после визита к Илхаму понемногу пришла в себя. Ребенок стал для меня фобией. С мужем ругались, каждый день плакала и страдала.

Илхам успокоил, подобрал нужные слова и вселил в меня зерно надежды, что я обязательно стану мамой. Только после того, как я окунулась в работу и семью, забыв о своих проблемах, спасибо Илхаму, появились долгожданные две полоски. Началась новая проблема, панический страх за свое здоровье, я не выходила из дома, все время лежала, договорилась и анализы приходили брать домой. Началась бессонница и снова слезы. Снова пришли к Илхаму, успешно доносила малышку с талисманом на шее.

Знаю, уверенности от позитива и работы Илхама хватит еще на многие годы. Талисман всегда с нами».

**Алина Гросс, Москва**

17. «Таково самоотверженного специалиста я не встречал давно, и это приятно. 11 лет работал в московском кардиологическом центре им. Бакулева, последние годы преподаю в научном центре сердечнососудистой хирургии, изучаю препараты, которые уменьшают нагрузку на миокард. Сам страдаю гипертонией 10 лет. Приятно удивлен тем, чего так сильно не хватает в нашей медицине.

## Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова

Илхам лечит не только сердце, но и душу. Его подход базируется не только на внешних факторах вашей болезни, он обязательно затронет те грани вашей жизни, которые привели к этой проблеме, и он ее решит. В свои года я уже не могу менять философию лечения, но приятно удивлен тем, что есть люди, которые это успешно делают».

### **Майлов Юрий Альбертович, Москва**

18. «Илхам, желаю Вам побольше благодарных людей на Вашей ниве. Спасибо Вам за Вашу доброту и Ваше сердце. В самую трудную минуту в своей жизни, я положились на совсем чужого мне человека, я положились на Вас. Родных не хотела огорчать, с мужем в разводе, больные родители не могли быть опорой. За все время лечения думала только о том, что Вы сказали.

Спасибо за поддержку и просто за то, что Вы оказались в моей жизни. Живу, люблю, благодарна. Все как Вы сказали. Спасибо».

**Маргарита, Алматы**

19. «Илхам помог справиться с болью в пояснице и постоянной усталостью. Мужа мучила бессонница и невралгия. Получили качественную консультацию и реальную помощь. Недостаток один - количество желающих попасть на прием».

### **Вера Мудряк, Москва**

20. «Взяли ипотеку в Сбербанке России, кризис, потеряли огромное количество денег, влезли в долги. Узнала, что у мужа есть другая, ушла, подала на развод. Начались проблемы с алкоголем. Сына воспитывала свекровь, муж улетел в Тюменскую область. Депрессия заливалась алкоголем. Похудела до 48 кг. Не пить не могла, картина реальности меня не устраивала.

Крестная познакомила меня с Илхамом, начался новый этап моей жизни. Длительное лечение давало результат, и сегодня совсем не стыдно, что меня называли алкоголичкой. Сегодня, я здорова, и хочу помогать людям избавляться от этой проблемы.

Никогда не верьте, что алкоголизм - это генное заболевание, не ищите себе оправдания. Лечитесь и наслаждайтесь жизнью».

### **Файна Розберг, Москва**

## **ФОТОГРАФИИ**











Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайллова





Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайллова

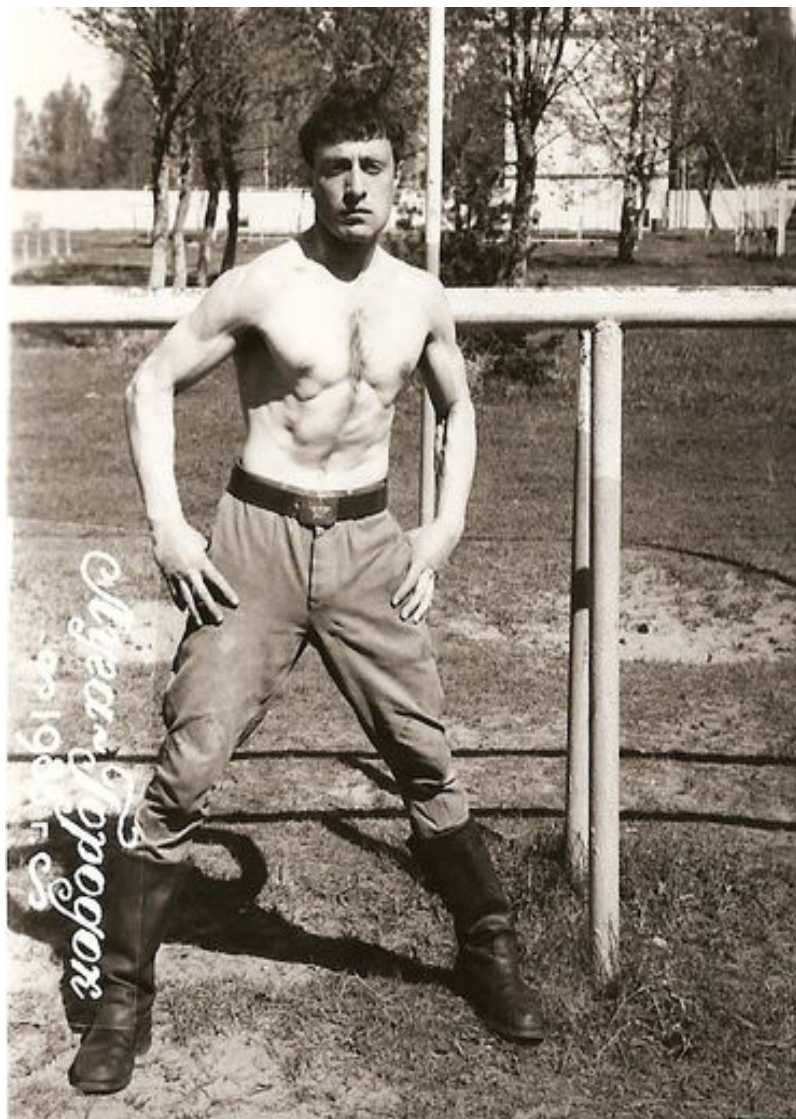


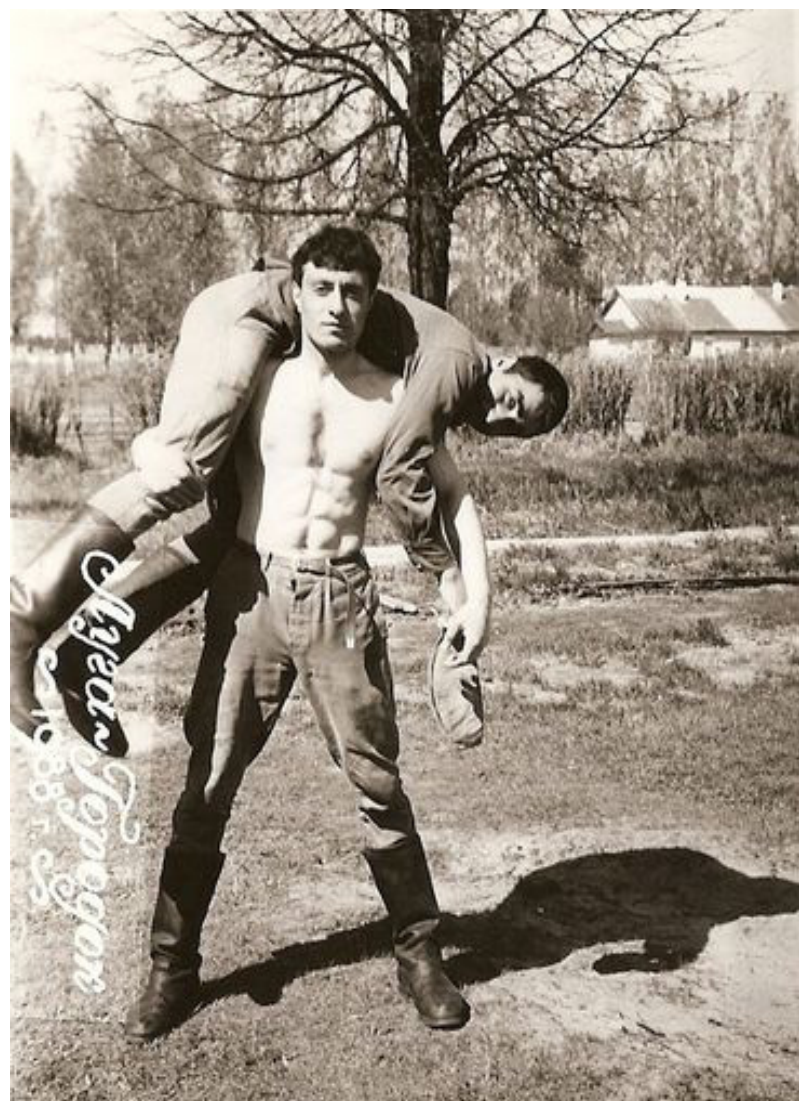


Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова









*Steve Topogon*

Уроки жизни. Автобиография Илхама Исмайылова





## **СОДЕРЖАНИЕ**