

А теперь для наглядности выполним одно упражнение. Существует такая древняя-древняя методика, описанная 2 тысячи лет назад. Может быть, кто-то, кто читал о даосских техниках, или китайской философией занимался, знает об этом. Есть такая методика. **Внутренняя улыбка**. Что ты делаешь, когда тебе хорошо? Самое первое и самое легкое - это улыбнуться. Улыбнись, даже если не хочется. Пусть через силу и неискренне. Как только улыбка появилась на твоём прекрасном лице, сразу приятные мысли полезли в голову. Ты их не звал - ты только улыбнулся. Улыбка стала искренней. Теперь - внимание: попробуй перевести улыбку внутрь - улыбнуться всем телом. Преврати своё тело в улыбку. Представь, как руки, ноги, живот - все принимает форму улыбки. Радуетесь!!! Много тысяч лет назад люди заметили, что при хорошем настроении тело согревается. Если согревается, то значит, меняется обмен веществ. Если смеется, то аж пот начинает выделяться. Значит, обмен веществ усилился. Через искусственную улыбку ты заставил организм произвести эндорфин -

гормон радости

. Гормон радости заставляет произвести другие гормоны, которые участвуют в процессе гармонии. Что это значит, ты можешь почувствовать только сам. Не торопись. Не получилось, попробуй еще раз. Кто занимается - получается у всех. Не получается только у тех, кто не занимается. У них никогда не получится, потому что они всегда в чем - то сомневаются, всегда стоят на месте и рассуждают вместо того, чтобы двигаться. Они всегда спорят, теряют время - ведь в споре не рождается истина, в споре рождается проблема. Спорят только те, у кого время есть для этого. А ты попробуй. Сделай хотя бы один шаг, который приблизит тебя к цели на один шаг. Потом еще один шаг, другой, третий. Пусть это будут самые мелкие шаги. В

единоборствах

есть такой момент - чтобы достичь цели нужно рассчитать расстояние. Если расстояние чуть велико ты не достигнешь

цели

. На один мизинец двинься к цели. Мало, еще на один мизинец. Когда ты почувствуешь, что все пора - вперед к цели. Вот так двигаются к

цели

. Тигр не думает, когда видит добычу. Он собирается весь, и, когда он прыгает - он само совершенство. Чтобы быть здоровым, что нужно сделать? Верить, надеяться?! Давайте выясним, что же это за позиции? Да, именно так - позиции ожидания, ничего. Значит, что нужно сделать? Чтобы быть здоровым - Прекрасно(!!!) нужно БЫТЬ ИМ!

Эта позиция обязывает двигаться, работать, созидать, творить, жить по настоящему. Жить так, чтобы мурашки азарта бежали по всему телу.