Мирзакарим

НОРБЕКОВ

12 шагов
к самовосстановлению



Воспитывай волю

Работай с ощущениями

Тренируй эмоции

Работай над собой!

Мирзакарим Норбеков

Работай над собой! 12 шагов к самовосстановлению

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.37

Норбеков М. С.

Работай над собой! 12 шагов к самовосстановлению /
М. С. Норбеков — «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-098797-9

Закройте глаза и подумайте – что вас беспокоит, внушает тревогу или страх? Проанализируйте свои ощущения и постарайтесь осознать, что только вы сами найдете оптимальное решение любой своей проблемы, а советы мудрого наставника вам в этом помогут. По системе Мирзакарима Норбекова работало над собой более трех миллионов человек. В этой книге даны 12 уроков-шагов, с помощью которых вы сможете научиться самостоятельно восстанавливать свое физическое и психическое здоровье, омолаживать организм и даже пробуждать в себе скрытые способности, заложенные в вас Природой!
Все шаги базируются на уникальной системе физического и духовного оздоровления, основанной на древневосточных знаниях природы человека. Это – практический опыт, проверенный столетиями. Система гармонична, эффективна и проста, поэтому интерес к ней не ослабевает уже в течение долгого времени. Этот Путь открыт для всех, кто верит в реальность мечты и готов пользоваться мудростью, накопленной тысячелетиями.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-098797-9

© Норбеков М. С., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Предисловие автора 6
Введение 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Мирзакарим Норбеков
Работай над собой! 12 шагов к самовосстановлению

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

©Норбеков М.
©ООО «Издательство АСТ»

Предисловие автора

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

За последнее время под моим именем вышли десятки разных книг: и система Норбекова такая, и система Норбекова другая, и расширенная, и дополненная, и усовершенствованная, и ускоренная, и еще Бог знает какая!

Несколько лет назад где-то на периферии вышла книга по лечению сахарного диабета, которую Я НЕ ПИСАЛ, но на обложке значится мое имя. Вы уже поняли, о чем я говорю? У меня дома собрана целая библиотека таких трудов.

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от Наставников, а к ним – от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в самой основе этой системы, лежат древние знания. Это мировоззрение, содержащее такие тонкости, которые не каждый может постичь!

Не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу одно. Чтобы стать мастером, ученик проходит обучение в течение сорока лет! Можете себе представить?! И его, прежде чем направить на этот тернистый путь, три года обучают, как быть учеником. Затем двенадцать лет готовят, и только после этого начинается настоящая учеба. Наставник по крупицам передает знания ученику от сердца к сердцу.

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

С одной стороны, я и сам еще не закончил обучение. С другой – я и десятую часть знаний, которыми уже овладел, не передал своим ученикам. Тем более еще не перенес на бумагу! Откуда тогда, скажите, пожалуйста, может появиться ПОЛНЫЙ КУРС?! О полном курсе я еще даже не начал говорить. Я готовлюсь, готовлюсь и готовлюсь к этому, потому что это дело всей моей жизни.

Я благодарен людям, которые пишут от моего имени о системе и, таким образом, обо мне, но хочу сказать: сам я написал бы СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ!

Они вообще пишут что-то совсем другое! Я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если мнение обо мне вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

Если вы мужчина, то сначала почувствуете твердое дружеское рукопожатие, если вы дама, то – прикосновение моих губ к вашей руке… и только потом получите тумака по башке или шлепок по попочке. Вот эти ваши странные ощущения как раз и будут означать, что эту книгу я написал сам.

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин» – это мой первый жалкий опыт написания книги на русском языке.

Следом за ней вышло переработанное и дополненное издание – «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин». Переработку сделали без моего согласия, и книга получилась мертвой.

А вот «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков» – мой первый любимый ребенок, моя первая нежная, светлая и чистая любовь.

Трясясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа.

Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

Есть такая поговорка: «Кто не умеет работать, тот учит. Кто не умеет ни того, ни другого, пишет книгу». Ну что мне делать, если я, к сожалению, умею работать?!

Всей душой с вами,
Мирзакарим Норбеков

Введение

Тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья и молодости. Так говорили древние мудрецы. Они не занимались наукой в нашем понимании этого слова, но сделали очень много открытий на пути к самопознанию. Так они умели справляться с недугами, практически не прибегая к помощи сторонних средств.

Теперь на этом пути перед нами воздвигнуто много барьеров. Современный цивилизованный человек отягощен знаниями о внешней природе вещей и абсолютно безграмотен в отношении своей внутренней сути. Его действия мало посвящены созиданию. На работе он – винтик в кем-то запущенном механизме, дома он – потребитель еды, энергии и лекарств. Он стал раздражительным, пугливым, безынициативным, больным. Он не умеет выбраться из трудностей без посторонней помощи. Это так.

Дорога к самоисцелению ему неизвестна.

Цель этой книги – вернуть вас самим себе. Кто-то сказал врачу: «Исцелися сам!» Мне хочется, чтобы эта фраза могла быть обращена к любому из нас, ибо каждому доступно сделаться властелином и ваятелем собственного здоровья.

Вот уже более десяти лет прошло с тех пор, как мне выпало счастье работать в этом направлении по системе моих наставников. Сегодня она объединяет древние исследования природы человека и современные представления о возможностях человеческого организма.

Система полностью запатентована и включает 18 авторских методик. В ней нет ничего от экстрасенсорики и гипнотического внушения, она не предлагает вам никаких суперлекарств или иных целительных средств. Она лишь указывает путь, по которому следует двигаться больному, чтобы справиться с недугом.

Клинические исследования и многолетний опыт работы подтвердили прекрасные результаты по устранению хронических недугов желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мочеполовой, дыхательной, иммунной, лимфатической систем.

Устраняются рубцы, шрамы, спайки, грыжи, стрии (подкожные разрывы) и другие дефекты кожи, вместе с этим рассасываются многие доброкачественные новообразования.

Запускаются механизмы, направленные на нормализацию обмена веществ, коррекцию зрения, слуха и других органов чувств, восстанавливаются функции опорно-двигательного аппарата и многое другое. И происходит это за счет восстановления способности организма к саморегуляции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.