

18+

Дмитрий Терёхин

Восемь простых упражнений для долгой счастливой жизни

Супер эффективная
методика, которая
помогает людям

Дмитрий Терёхин

**Восемь простых упражнений для
долгой счастливой жизни. Супер
эффективная методика, которая
вернет вам состояние счастья**

«Издательские решения»

Терёхин Д.

Восемь простых упражнений для долгой счастливой жизни. Супер эффективная методика, которая вернет вам состояние счастья / Д. Терёхин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-598652-8

Поздравляю вас, дорогой читатель, ведь вы всего в нескольких простых шагах, которые могут полностью изменить вашу жизнь! Прямо сейчас вы узнаете о простой методике, освоить которую под силу даже подростку. Методику, которая станет для вас вторым рождением. Речь пойдет о десятидневной программе по методике Super Jump.

ISBN 978-5-00-598652-8

© Терёхин Д.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ОБ АВТОРЕ	7
ВЕЧНЫЙ УЧЕНИК	8
Отзывы наших учеников	9
СТРАХИ, КОТОРЫЕ ПРЕСЛЕДОВАЛИ МЕНЯ	11
ВЫГОДЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА SUPER JUMP	12
ОТЗЫВЫ НАШИХ УЧЕНИКОВ	13
МЕТОДИКА SUPER JUMP	15
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК	16
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ	17
КАК ПОЯВИЛСЯ SUPER JUMP	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Восемь простых упражнений для
долгой счастливой жизни
Супер эффективная методика,
которая вернет вам состояние счастья**

Дмитрий Терёхин

© Дмитрий Терёхин, 2023

ISBN 978-5-0059-8652-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляю вас, дорогой читатель, ведь вы всего в нескольких простых шагах, которые могут полностью изменить вашу жизнь! Прямо сейчас вы узнаете о простой методике, освоить которую под силу даже подростку. Методику, которая станет для вас вторым рождением. Речь пойдет о десятидневной программе по методике Super Jump.

Она уже принесла тысячам людей по всему миру состояние спокойствия, уверенности в себе, огромное количество сил и энергии. А также состояние счастья, изобилия и крепких отношений. Я своими глазами наблюдал, как эта методика, в считанные дни, возвращает людям здоровье, выводит из глубочайшей депрессии и укрепляет отношения в семье, с близкими, друзьями и коллегами по работе.

Проходя программу, люди наполняются огромным количеством энергии, улучшают отношения в семье, отношения с детьми и родителями, с коллегами по работе и бизнесу. Удивительным образом, людям начинают возвращать долги, кто-то идет на повышение по карьере, кто-то заключает миллионные контракты.

Вы также узнаете о научном подходе Super Jump и о том, как эта простая методика может стать для вас новой профессией в интернете. Профессией, у которой на сегодняшний день нет конкурентов и при этом она не потребует от вас долгие годы обучения в институте.

У этой программы неограниченные возможности, поэтому я хочу, чтобы между нами было все предельно прозрачно и честно! Этому меня научила методика – быть честным самому с собой и с другими людьми. И прежде чем вы узнаете, что даст вам эта программа, расскажу немного о себе и с каким запросом я сам пришел на эту методику и какой результат получил.

ОБ АВТОРЕ

Когда вы дочитаете эту историю, то скорее всего, в каких-то моментах узнаете себя и я надеюсь, что вам откроется ответ на вопрос: – как сделать свою жизнь более наполненной, интересной и яркой. Этот ответ долгое время не давал мне покоя, заставлял делать ошибки и даже уходить в запой, разочаровываться, начинать своё дело, снова и снова наступать на грабли. В один прекрасный момент до меня дошло, что если я хочу изменений в своей жизни, то надо начать делать другие действия, обучаться и попасть в круг людей, которые уже сделали прорыв и идут по этому пути.

Я хочу поговорить по душам, чтобы вы узнали, кто я? Обещаю быть предельно искренним. Так что, дорогой мой читатель, устраивайтесь поудобнее, приготовьте себе чашечку чая, а я начинаю свой рассказ.

Итак, мне 49 лет, по образованию художник – педагог. В отличие от большинства моих однокурсников, есть опыт работы в средней общеобразовательной школе. У меня прекрасная супруга и двое замечательных, уже взрослых детей. К слову сказать, работал я учителем недолго. Ставка учительская была ничтожно мала и я дополнительно брал часы в садике, в дошкольной группе. На мою зарплату это повлияло несильно, но когда каждая копейка на счету, ты начинаешь радоваться любым деньгам.

Чтобы заработать больше денег, мне приходилось совмещать преподавательскую деятельность с грузоперевозками. Это были тяжелые годы для нашей молодой семьи и ради денег я брал все заказы, в любую погоду. Вскоре из школы пришлось уволиться, так как случай свел меня с одним предпринимателем, торгующим орг техникой. Я стал его личным водителем и уже за первую неделю заработал половину моей учительской зарплаты. Вот такая правда жизни.

Чуть позже я узнал, что кожаный портфель, с которым он не расставался, почти всегда был набит деньгами, перетянутыми резиночками для купюр. Столько денег я не видел никогда.

Уважаемый читатель, мою историю вы сможете прочитать в моей статье по ссылке в главе «Мои контакты»

А прямо сейчас я предлагаю вам перейти к информации, ради которой, собственно я и решил написать эту книгу. Скажу только, что до пандемии у меня было свое маленькое производство, которое не требовало от меня много времени и сил и приносило доход около 60 тысяч в месяц. Плюс у меня был заключен контракт с сетевой компанией, сотрудничество с которой приносило мне еще 20 – 30 тысяч дохода и возможность пользоваться корпоративным автомобилем. Когда у меня начали срываться поставки материалов и упал спрос на мои услуги, я понял, что мир уже никогда не будет прежним и закрыл свой традиционный бизнес и занялся сетевым маркетингом и полностью ушел в онлайн. Я начал изучать маркетинговые стратегии продвижения себя и своего продукта через интернет. С этого момента началось мое саморазвитие.

ВЕЧНЫЙ УЧЕНИК

Эту часть своей жизни я могу назвать – Вечный ученик. Я настолько погрузился в обучение, что это стало для меня как наркотик. Я покупал курс за курсом, марафон за марафоном и так заигрался, что не заметил, как мои доходы резко начали стремиться к нулю. В то же время доходы моей супруги и даже моих детей начали расти. По началу я утешал себя и оправдывал той мыслью, что вот еще чуть-чуть и я сделаю прорыв в бизнесе. И у меня действительно, начало получаться, как вдруг весь мир захлестывают февральские события и все, что я создавал, оказалось никому не нужным. Начались поиски новых решений и действий. Несмотря на постоянные неудачи, я настойчиво продолжал перелопачивать интернет и наконец нашел.

Этот момент моей жизни я бы назвал – Луч света. Я нахожу видео, где человек рассказывал, как некая методика помогла ему победить неизлечимую болезнь, стать обеспеченным человеком и получив такой результат он начал помогать людям справляться с трудными жизненными ситуациями. Обычно на этом этапе люди проходят две стадии. Либо полное отрицание, либо полное принятие. Я выбрал второй вариант и это было правильное решение.

Чтобы вы понимали, что я такой не один, хочу показать вам парочку результатов учеников и с какими запросами люди приходят на десятидневную программу по этой методике.

Отзывы наших учеников

Елена Ергина, город Новоалтайск.

Ей 39 лет и у нее вторая группа инвалидности по такому заболеванию как ВИЧ. Елена с 2014 года принимала по 30 таблеток в день, которые ей абсолютно не помогали. Ее лечащий врач сказала, что ей осталось жить 3 года. Она в тайне от всех пошла на программу тренировок и выполняя наши упражнения, у нее появились очень хорошие результаты.

Когда она пришла к своему врачу – инфекционисту, та была очень сильно удивлена результатами анализов и спросила, что она делала? Елена рассказала ей про методику и лечащий врач сказала, что об этом нужно кричать. Нужно говорить, потому что таких людей, как Елена очень много. Далеко не каждый человек это понимает. Не каждый человек это примет.

На программе Елена познакомилась с людьми, которые не имеют чувства осуждения – только любовь, поддержка и уважение. После прохождения программы у Елены появилась Сверхцель – докричаться до людей с такими же заболеваниями, у которых уже нет надежды на исцеление.

На сегодняшний день у нее в жизни все прекрасно. Идут только улучшения по здоровью и в других сферах жизни. Сегодня Елена делает все, чтобы люди услышали, что есть такая возможность, есть такие 8 жемчужин и вот такая огромная семья, которая тебя любит и понимает. С которой ты начинаешь выздоравливать, расти и меняться.

В нашем обществе очень много людей, которых трудно полюбить, но они больше всего в этом нуждаются. Особенно с таким заболеванием, потому что к ним относятся с брезгливостью и не понимают, насколько им тяжело. Эти люди закрываются от общества, находятся в депрессии, постоянно об этом думают. Они вообще не живут, они существуют.

Фантастический результат, правда?!

Вот еще один отзыв от Натальи Гудковой из Москвы. Наталья, мамочка в декрете и ее не обошла стороной послеродовая депрессия. Казалось бы, есть детки – живи и радуйся, но у нее было такое ощущение, как будто она никому не нужна. Начались какие-то проблемы с мужем, злоупотребление алкоголем, непонимание родителей. Она даже призналась что у нее была попытка суицида. Ей всего лишь хотелось быть счастливой мамой и когда ей предложили пройти десятидневный курс интеллектуальных тренировок, она ни секунды не сомневалась, что пойдет на тренировку.

Конечно, у Натальи были мысли обратиться за помощью к психологу, но мы с вами знаем, что сеанс у психолога стоит 5000 – 7000 рублей, это как минимум за час сеанса, соответственно сами понимаете сколько нужно денег.

Благодаря методике она за короткий срок нашла путь к себе. И уже с 1 тренировки Наталья начала улыбаться. Ее дети стали улыбаться, муж

по-другому стал относиться к ней. Мир заиграл другими красками. Хорошо помню ее слова: *-«Мне протянули руку помощи в тот момент когда мне это было необходимо. Вселенная дает тех людей которые могут тебе помочь»*

Уважаемый читатель, подумайте прямо сейчас. Что лично вас останавливает? Что тормозит ваше движение к гармоничным отношениям? Какие отношения вы хотите в своей семье? А если вы еще не нашли своего любимого человека, то каким вы хотите, чтобы он был? Каких отношений вам хочется?

СТРАХИ, КОТОРЫЕ ПРЕСЛЕДОВАЛИ МЕНЯ

Лично меня сдерживало несколько страхов, о которых я хочу вам рассказать прямо сейчас. Всех нас по жизни сопровождают страхи. Я помню, какой ужас меня охватывал от одной мысли, что возможно придется обратиться за помощью к психологу. Я всегда считал это крайней мерой. Это и было моим первым страхом.

Особенность методики такова, что человек быстро, в течение нескольких дней наполняется энергией, выходит из состояния апатии и в жизни сразу начинают происходить положительные изменения. Налаживаются и улучшаются отношения в семье, происходят заметные улучшения в сфере здоровья. И все это без изнурительных и тяжелых сеансов у психолога. Все происходит на вашей территории в легкой, почти игровой форме.

Второй страх – это неуверенность в том, что психолог сможет мне хоть как-то помочь и придется тратить месяцы, а то и годы на решение своей проблемы.

Методика так устроена, что вам не придется тратить месяцы, а то и долгие годы, посещая специалистов помогающих профессий. Всего за несколько дней вы получите то, о чем даже не могли мечтать. Наша Ассоциация интеллект тренеров Super Jump провела исследование, которое показало, что 90% учеников получаю результат уже на третий, четвертый день тренировок.

Третий страх – это финансы. Сеансы психологов стоят денег, а сеансов может понадобиться много. А что, если я просто солью деньги, а результата не будет? Ведь таких случаев достаточно много.

Еще одна особенность этой программы заключается в том, что вы оплачиваете абонемент всего 1 раз и с гарантией 99,7% получаете результат – яркое событие в жизни. Стоимость абонемента более чем доступна (это как 1—2 похода в супермаркет) и вы получаете возможность проходить программу столько раз, сколько потребуется для того, чтобы в вашей жизни произошло событие. И даже это еще не все! Есть гарантия на возврат денег. Если на 11-й день после прохождения тренировки человек говорит, что в его жизни ничего не изменилось, мы вернем деньги в полном объеме.

Страх четвертый, который больше остальных не давал мне покоя. Я боялся разрушить отношения в семье. Остаться в одиночестве и непонимании, куда двигаться дальше.

Зафиксировано, что программа помогает семейным парам, которые находятся на грани развода, сохранить семью и выйти на новый качественный уровень отношений. Вернуть былую страсть, обрести гармонию и счастье. Из за того, что во время тренировок люди в группах сильно сближаются, и уже не представляют жизни друг без друга и продолжают дружить, образуются новые семейные пары и как вы понимаете отношения в этих парах гораздо крепче.

ВЫГОДЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА SUPER JUMP

Каковы же выгоды и преимущества этой программы лично для вас? Обычные программы трансформации длятся от одного месяца до года. Приходится много работать со своими страхами, блоками, чувством вины. Это огромная работа на протяжении длительного времени может привести к тому, что чаще всего человек просто не доходит до конца программы. И к сожалению, нет никакой гарантии устойчивого результата.

Методика Super Jump, которую мы преподаем очень простая. Она состоит из восьми простых упражнений, на выполнение которых требуется от нескольких секунд до 10 -15 минут в день. База знаний к уроку минимальна, что позволяет проходить программу в лайтовом режиме. Ходить никуда не придется, потому что все происходит в интернете, в группе до 10 ти человек, по 1 часу в день онлайн.

Это позволяет присутствовать на эфире из любой точки земного шара, где есть хороший доступ к интернету. В машине, в поезде, в офисе, в путешествии – где угодно. И это неоспоримое преимущество данной программы. А сейчас главная фишка, которую вы точно нигде больше не встретите.

Несмотря на простоту и мобильность тренировочного процесса, все ученики получаю свой результат. Услышьте меня, пожалуйста. Абсолютно все! Неважно с каким запросом приходит человек – в течение десяти дней он может получить отличный результат по всем сферам жизни. А также, гарантированный возврат денег за абонемент, в случае если в вы, по какой-то неведомой мне причине его не получите. За 3,5 года не было ни одного запроса на возврат денег. Вот такая гарантия!

ОТЗЫВЫ НАШИХ УЧЕНИКОВ

Еще несколько примеров и результатов наших учеников после прохождения программы. Я специально показываю вам разные результаты, возможно в каком-то из них вы найдете свой запрос.

Елена Анишина, город Томск. Очень яркий результат в сфере отношений! Елена переехала в Томск по любви в надежде, выйти замуж за любимого человека. Она думала что выйдет замуж, нарожает детей и все будет прекрасно, но, не тут-то было. И вот живет она 7 лет, вся такая в отношениях, но не замужем, детей нет и вроде бы все хорошо...

Есть работа, дополнительный доход в компании Mary kau. Но она чувствовала, что-то не то, чего-то не хватает в жизни. Вроде бы такая позитивная, открытая. Ее окружают потрясающие люди, но вот видимо каждой девочке хочется верить в историю золушки. Видимо для каждой девушки важно выйти замуж за своего принца.

Пройдя лично свой курс тренировок, я теперь на сто процентов уверен, что в жизни все происходит не просто так. И 13 апреля Елене предложили пройти наш курс. Интеллект тренер прямо так и сказала, что выйдешь замуж и родишь сразу. Через 3 месяца – 14 июня этого же года, в день рождение Елены, она получает то самое, заветное, долгожданное кольцо. Спустя 7 лет, понимаете. А уже в июле они узнают, что ждут малыша.

Эта методика уникальна еще и тем, что ее проводит интеллект – тренер, который сам прошел через эти упражнения и на собственном опыте знает, как и что работает. Я уже говорил выше, что в свое время эта методика спасла и меня самого. Да, именно спасла. Когда я решил заниматься онлайн бизнесом, мои доходы резко упали по началу. Было несколько месяцев, когда я не заработал ни копейки. Моя дорогая, любимая супруга, конечно, старалась не подавать вида, но я-то чувствовал, как ей тяжело быть мужиком вместо меня и самой обеспечивать семью деньгами, пока я играл в предпринимателя.

Поверьте, очень неприятно осознавать, когда твоя любимая женщина, которой ты обещал, что она ни в чем не будет нуждаться, сама этот недостаток и обеспечивает.

У меня есть мечта – рассказать как можно большему числу людей о том, какие крутые результаты дает методика Super Jump и какие возможности она открывает людям. Рассказать, как улучшаются отношения в семье, с близкими и друзьями, как совершенно чудесным образом люди делают друг другу предложение руки и сердца, как налаживаются отношения с родителями, детьми, улучшается здоровье

Как увеличивается доход и идет продвижение по карьере. Есть даже поистине чудесное исцеление, когда девушка после инсульта, целый год не вставала с кровати, потому что у нее отказали ноги. На четвертый день тренировок она сама встала и пошла. Да, с тросточкой и под присмотром лечащего врача, но она встала и пошла.

Все это и есть очень яркие события в жизни тех, кто принял решение пройти интеллектуальные тренировки и я с большим удовольствием покажу вам, дорогой читатель, еще несколько

результатов. В следующих главах я расскажу вам о методике, из чего она состоит, поговорим об истории создания методики и о научном подходе.

МЕТОДИКА SUPER JUMP

Дорогой читатель, начиная с этой главы я прошу вас читать внимательно. Если вы, читая эту главу, поймете, что вам это не подходит, можете смело закрывать книгу и заниматься дальше своими делами. Я обещал быть честным. Не стоит питать иллюзий относительно методики, потому что программа даст результат только тем из вас, кто действительно готов ее выполнять в течение десяти дней без перерыва.

Я вам даже больше скажу – это методология. Надеюсь вы понимаете разницу между методикой и методологией? Методика отличается более узкой сферой воздействия и является первой, самой низшей ступенью знания. Метод – это совокупности методик. А вот методология – это совокупности методов. Именно она является самой высшей ступенью инструментов познания.

Методология – это фундамент глубокого изучения какой-либо области человеческого знания. Она является внутренней закономерностью человеческого мышления. Итак, первым идет методика, затем метод, а множество методов объединяются в методологию.

Если вы следите за тем, что происходит на рынке наставничества и доведения до результата, то увидите, что только методология дает 100% результат. Именно поэтому программа, которая включает в себя восемь простых упражнений и ряд педагогических приемов, как раз и является совокупностью методов и методик в разных сферах жизни человека.

Все, что от вас потребуется – это принять осознанное решение быть на всех занятиях онлайн по 1 часу в день, выполнять упражнения, которые рассказывает интеллект тренер, выполнять домашнее задания и записывать свои озарения и наблюдения, чтобы поделиться ими в своей тренировочной группе.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Как я уже говорил, она состоит из 8 простых упражнений и ряда педагогических принципов. Это Круг силы, на котором каждый из учеников, без исключения, делится своими результатами с другими участниками. Ученики поддерживают друг друга, подбадривают, осваивая эти простые упражнения. Это домашнее задание, которое позволяет лучше освоить эти упражнения, затем обменяться опытом. Это девятый день тренировки, так называемый Двойной Круг силы, где все участники, включая интеллект тренера, дают обратную связь по всем упражнениям и общий результат по всей программе.

Обычное явление, когда к концу тренировки, ученики становятся лучшими друзьями и единомышленниками друг для друга. На десятый день интеллект тренер проводит первое вводное занятие в интеллект клубе, о котором имеет смысл рассказать отдельно пару слов.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ

Итак, что дает человеку Интеллект клуб? Клуб – это интернет пространство, где ученики продолжают ежедневно практиковать упражнения и делиться своими результатами. Такое ежедневное взаимодействие помогает человеку не слиться и продолжать практики, наращивая уровень энергии, осознанность, контроль над своими мыслями, чувствами, эмоциями. Ежедневно улучшать свое физическое и ментальное здоровье. Постоянное общение с ресурсными людьми и личностный рост, познание нового, большое количество обратной связи, дают фантастическую уверенность в себе, прокачивают финансовую сферу и помогают улучшить отношения в семье и на работе.

Интеллект клуб – это клуб по подписке. Участие в клубе доступно каждому ученику после прохождения тренировки бесплатно, в течении текущего месяца. Потом нужно покупать месячный абонемент, однако – это стоит того, если вы принимаете решение продолжить свое саморазвитие в сообществе успешных и счастливых людей. Куратором клуба является тот Интеллект тренер, который проводил тренировку или его наставник. Однако, участник клуба имеет полное право зайти в другой Интеллект клуб, где он может получить, как ему кажется, больше обратной связи например...

КАК ПОЯВИЛСЯ SUPER JUMP

Идейный вдохновитель и автор методики – Владимир Довгань, известный российский предприниматель, бизнесмен. Один из первых долларовых мультимиллионеров в России, создавший свое состояние исключительно собственным интеллектом. Автор первой книги по франчайзингу в России. Человек, который написал диссертацию по макроэкономике и в течение многих лет занимался, сначала бизнесом, а потом вопросами образования для взрослых людей. Так появилось понятие взрослая педагогика.

- Первый в России человек-бренд «Довгань»
- Запустил более 30 успешных компаний в разных странах мира
- Кандидат экономических наук
- Имеет огромный практический опыт в области саморазвития
- Через его мастер-классы прошло более 450 000 человек
- Автор 16 книг, общий тираж более 3 миллионов экземпляров
- Отец российского франчайзинга

Методика Super Jump стала делом всей его жизни. Курс призван в кратчайшие сроки научить человека управлять своим здоровьем, своей самореализацией и чтобы он, наилучшим образом, реализовал свою миссию. Эту систему Владимир Викторович собирал 35 лет по всему миру: Тибет, Китай, Япония, Америка, Индия, Россия. И везде он находил основателей и хранителей этих практик. Всего было собрано более 300 упражнений и из них было отобрано именно 8 наиболее простых, которые легко применять в интернете. Методика была протестирована на более чем 450 000 добровольцах в офлайн, прежде чем торговая марка была зарегистрирована и запатентована.

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.