

Энергия
Безусловной Любви
и Счастья

"Сам Себе Наставник"

Обучающий Курс

**SUPER
JUMP**

Как практиковать ТОП Методику
Ментального Здоровья
Самостоятельно и с семьей

Елена Сафонова

Елена Сафонова
Сам себе наставник.
Энергия Безусловной любви
и счастья. Super Jump

*<https://litres.ru/70460542>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Приветствую Вас, Самая Гениальная Личность на планете Земля!

Эта книга для Вас, если вы постоянно занимаетесь саморазвитием.

Если у вас подсознательно есть желание стать Самым Счастливым и возможно Богатым Человеком Планеты, сделав что-то очень полезное для мира!

Если вы желаете стать наставником самому себе и получать ответы из Вселенского Wi-Fi, 24/7.

Отзывается?!

Тогда добро пожаловать на Обучающий Курс ТОП Методики Ментального здоровья Super Jump, которую вы сможете практиковать самостоятельно или с семьёй.

Внедрите 8 мощных полезных привычек в свою жизнь.

А при желании обретёте Счастливый Всемирный Бизнес.

Желаете Изменить Мир?!

Начните с себя!

С уважением Елена Сафонова, Сооснователь Всемирной
Ассоциации Интеллект-Тренеров Super Jump.

Содержание

Вступление и описание Методики	5
Старт Интенсива и упражнение 200 улыбок.	18
Упражнение "Я хозяин своих мыслей"	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Сам себе наставник. Энергия Безусловной любви и счастья. Super Jump

Вступление и описание Методики

Здравствуйте, дорогой друг!

Родная душа, ценнейшая личность в мире, пришедшая на эту планету, чтобы изменить ее к лучшему! Вы уже Величайший Герой/Героиня, меняющий мир собственным саморазвитием.

Эту книгу могла открыть, только высокоинтеллектуальная личность, которая постоянно стремиться к развитию, познанию себя и мира.

А если каждый человек в мире сделает счастливым всего одного человека - себя, то весь мир будет счастлив!

И я очень хочу поблагодарить вас дорогая душа, за то, что в своих руках вы держите мою первую книгу, которую я писала целый год, вкладывая в нее любовь и душу. И хочу поблагодарить всех людей, встречавшихся на моём пути, благодаря кому я пишу ее.

К концу книги, при выполнении всех мини полезных привычек, у вас точно повысится уровень энергии и начнут происходить маленькие или большие чудеса.

Чувствую сейчас огромное вдохновение, которым от всей души делюсь с вами! И желаю вам тоже, написать свою книгу и это может каждый, и именно вы мой дорогой друг.

А зачем же тянуть, пожалуй, прямо сейчас и проведу вам интересный "Тест на Воображение", отвечайте, пожалуйста, на него первыми мыслями, которые придут вам на ум и записывайте свои ответы, чтоб онигодились вам в будущем.

Приступим, родное сердце. Если бы вы были книгой, какой книгой бы вы были? Этой книги не должно существовать ещё в мире она должна быть придуманной именно вами. Как выглядит обложка, что на ней нарисовано, как она называется? Для кого она предназначена? Какой материал книги если она бумажная, или может она электронная или аудиокнига? И напишите 5 предложений из этой книги! Внимание, пожалуйста, только как, все выполните, читайте дальше, там будет очень интересная расшифровка теста.

Точно провели тест? Записали все?

Отлично.

Ура, поздравляю вас, вы уже Величайший Писатель, суть теста в том, что вы описали книгу, которую можете начать писать прямо сейчас, благодаря вашей мудрости и знаниям, которые есть в вас и эта книга обязательно принесет миру огромную пользу, так как это книга вашей души и вашего

огромного, ценнейшего, жизненного опыта.

А написать книгу вам может помочь, допустим площадка Литрес Самиздат, именно тут, впервые написала и выложила свою первую и последующие книги. Желаю вам огромного успеха в творчестве, уверена у вас все получится. Ну что, мой дорогой друг, полетели дальше, в новую жизнь, в новое состояние безусловного счастья и любви? Будьте готовы, что после этой книги, выполнения всех упражнений и внедрения их в повседневную жизнь, у вас кардинально начнёт меняться жизнь, а может вы даже займётесь бизнесом своей мечты в сфере саморазвития.

Но сразу предупрежу, книга не сработает если ее просто прочитать и отложить, в таком случае, можно даже не начинать. Важно будет действовать и внедрять полезные привычки в свою жизнь. Многое в книге будет элементарно просто и люди часто говорят: "Я это и так знаю/знал". Прекрасно что знали, а вот знать и практиковать это разные вещи. Все мы знаем что есть зелень, фрукты, овощи - очень полезно, о чем и каждый доктор скажет. А вот делает ли это каждый?)

Упражнения и полезные привычки в книге придуманы не мной, а собраны по крупицам как жемчужины на ниточке в определенном порядке от лучших учителей, стран, народов которые собрали и объединили в одну методику Петр Силкин и Владимир Довгань и вместе с огромной командой распространяют их по всему миру.

Ещё знаете часто люди думают, что сначала нужно изме-

нить мир, изменить других людей, что это другие неправильные, а я святой человек. Так вот дорогие друзья, родные души, нужно начинать только с себя, только изменив себя, мы сможем изменить весь мир, своим примером. Если каждый увидит целый мир, целую Вселенную в первую очередь в себе, и начнёт его налаживать с себя, то Мир и Земной Рай настанет везде скорее. У нас все получится, каждый ценен и важен на нашей планете именно со своим опытом.

А вот что же значит начать с себя? Это значит, начать с собственного тела, души, мышления, привычек, действий, то есть заняться саморазвитием и познанием именно себя в первую очередь, а не исправлением других. Часто многие считают, что нам нужно сделать счастливыми супруга, детей, родителей, других людей и только потом можно думать о собственном счастье. А теперь давайте подумаем вместе, если человек несчастный, разве он может сделать кого-то счастливым?

Нравится ли вам общаться с несчастными людьми, которые всё время в депрессии, негативе, излучают зло и агрессию, сплетничают, осуждают других, а также жалуется на жизнь?! Конечно нет, каждому охота чтоб вокруг него были счастливые, здоровые, богатые родные и окружающие люди, а ещё лучше идеальные. Ага, да, да, да, муж, жена, дети, родители, коллеги и соседи. Согласитесь, есть такое?

Слышали такую фразу, что Вы это 10 человек с кем больше всего общаетесь в течение дня, о ком думаете постоян-

но, это тоже сюда относится. Попробуйте прямо сейчас, проанализировать с кем вы общаетесь больше всего и о ком ваши мысли, кого вы слушаете, кто является для вас авторитетом? Книжки, подписки, каналы, певцы, телевизор это тоже окружение влияющее на нас и наше развитие, что смотрите именно вы?

Попробуйте, ответить на каждый вопрос, и проанализировать, медленно, вдумчиво, уделите это время себе, пожалуйста:

-Какой у вас уровень энергии от 1 до 100?

-Вам нравится ваша жизнь сейчас?

-Вы любите свою работу?

-Вы любите своего супруга или супругу, детей, родителей?

-Любите ли вы себя?

-Часто ли вы перекладываете ответственность за своё счастье на других?

-Правительство, директор, родители, соседи, супруг(а) или может быть вы считаете, что другие страны виноваты или ответственны за то, что вы несчастны или еще не успешны?!

Прямо сейчас и здесь хочу себя поправить! Никогда, дорогие друзья, не используйте, в своём общении с самим собой или кем-либо слово "виноват", лучше говорить ответственный! Так как вина, притягивает наказание. А ответственность - обдумывание, анализ поступков и их исправление. Ну это так, отступление.

А теперь вернёмся опять к миру во мне - миру снаружи! Откуда в мире появляется хаос? Может быть от непонимания смысла жизни? Или может быть, человек не разобрался с инструкцией к самому себе? Забавно, а что если при рождении человека, следом за ним шла бы инструкция по применению ?! Может мир был бы проще, хотя, многие люди все равно не читают инструкции к чему-либо, пока не сломают, аха-ха-ха шутка, в которой есть доля правды. Для меня немного непривычно, писать без смайликов, улыбок, но я надеюсь вы прочувствуете каждую строчку, мою интонацию, эмоции и любовь с которой я пишу книгу.

Сейчас поделюсь с вами о традиции одного мудрого, африканского племени, которая меня очень вдохновляет.

"Когда кто-то из племени совершает проступок, они окружают его толпой и в течение нескольких дней вспоминают всё хорошее о нем и благодарят его за это. Они считают, что каждый приходит хорошим в мир. Каждый хочет любви, счастья и мира. Но иногда в погоне за этими ценностями люди совершают ошибку. Племя видит в этих ошибках сигнал, крик о помощи. Они объединяются, чтобы поднять упавшего, восстановить его в своей истинной природе и напомнить ему, кто он есть на самом деле."

По сути, племя это род и все родственники каждого человека и каждый в нем хочет быть принят и любим. Поэтому эта история вполне подходит к жизни каждого из людей.

Давайте вместе, родные сердца подумаем, о чём же эта ис-

тория? Вдохновляет ли она вас? Хотели бы вы такого отношения к себе, в случае каких либо ошибок? А готовы ли вы поддерживать или уже поддерживаете близких, добрым словом, делом, мыслями, верой в них?

А что бы вы могли сделать уже сегодня?

И вместе с вами, дорогой друг, путём собственного саморазвития, благодаря простым, полезным привычкам из Всемирной Ассоциации Интеллект-Тренеров Super Jump, мы будем менять наш Прекрасный Мир к лучшему. В компании SJ есть такое поверье, что когда последний человек на Земле войдёт в Super Jump (Супер Джамп) на земле настанет Земной Рай.

А все потому что SUPER JUMP это то место, которое объединяет людей со всего мира разных религий, конфессий, профессий, стран, опыта с целью изменить мир к лучшему, путем собственного саморазвития. И уверена, что это место создано благодаря молитвам, просьбам, аскезам, намерениям, мыслям и т.д всех людей мира.

Super Jump или СУПЕР ДЖАМП (на русском) - это огромная сеть онлайн интеллектуальных клубов методики Ментального здоровья по всему миру, которая уже переведена больше чем на 25 языков и в ней уже зарегистрированы интеллект-тренеры более чем со 108 стран мира.

На тренировках методики Super Jump, мы говорим друг другу добрые слова, благодарим, делимся опытом выполняя простые упражнения, помогаем друг другу и себе прибли-

зиться к своему призванию и вспомнить для чего каждый пришел на эту планету и с радостью выполнил свое предназначение.

А что же происходит в нашем мире, в наших семьях. У нас есть такая традиция, как и у африканского племени если кто-то злится, кричит или совершает проступок мы начинаем его любить ещё больше или всё-таки тоже срываемся? Скорее всего второе, у большинства. Если у вас так же, как у них, то низкий вам поклон и уважение, вы мудрейшая семья и ваша мудрость нужна всему миру.

Но на самом деле, это в первую очередь должно быть внутри нас самих, такое отношение к себе, говорят же "Возлюби, ближнего своего как самого себя", то есть сначала себя, нужно такой любовью безусловной возлюбить и принимать всем сердцем и душой, а потом уже излучать эту любовь в мир.

Я считаю что у того племени высочайший интеллект! Когда человек совершает что-то негативное, есть много вариантов почему он это сделал, давайте подумаем. Мысли и чувства - предположим человека кто-то обокрал, обидел или ему причинили вред.

Причём здесь мысли и чувства? А вот они и имеют здесь главенствующую роль, замечали ли вы такую вещь, когда вы ходите и думаете на постоянной основе, повторяя как мантру: -"Вот бы мне позвонил этот человек". И именно так и происходит и вы потом говорите: "Ну вот, я так и думал!"

Да, именно думал, сила мыслей велика.

Вот в этом одна из наших основных задач, перестроить мозг только на правильные и полезные мысли, дающие нам рост, здоровье, счастье, успех, любовь, энергию, об этом тоже будет дальше подробнее. И это задача не одного дня, это огромный путь который начинается с первого шага.

Смотрели ли вы фильм "Секрет"? Там как раз тоже об этом.

Или читали книгу "Подсознание может все" или книгу "Думай и Богатей"?

Если нет, то очень рекомендую посмотреть и почитать.

Мир не может быть прежним, одна из основных задач людей следить за своими мыслями и чувствами, работать с ними, законы прошлого мира больше не работают.

Сразу моя родная душа скажу, это важно, некоторые думают что нужно выполнять любую привычку 21 день и она сама закрепится и будет на автомате. Хочу сказать, это не совсем так, моя дорогая душа, не возможно покачать пресс 21 день и он будет радовать нас всегда, нужно заниматься постоянно, каждый день. И все же научно доказано что именно за 21 день начинают формироваться и закрепляться нейронные связи в мозгу, благодаря которым мы меняем свое поведение в настоящем и будущем. Так что дерзаем, главное начать и продолжить.

Если мы хотим иметь шикарное, спортивное тело-храм души, мы идём в фитнес клуб, если же мы хотим иметь прокаченный мозг, полезные привычки, высочайший интеллект,

постоянно обучаться и получать новые знания, быть всегда на Энергии Счастья в моменте здесь и сейчас, мы идём в Super Jump. Да, Счастье, как и тело тоже нужно качать. Для этого нужно внедрить все упражнения методики Super Jump в свою ежедневную жизнь и выполнять их каждый день, раскрывая свои сильные и гениальные стороны.

Допустим, у меня именно тут открылся талант писать книги, стихи и тексты к песням, это так классно. Каждый из нас рожден гением, только позвольте себе раскрыть эту гениальность. И вы увидите себя с новой прекрасной стороны, которая раньше была в тени. И что самое интересное у всех людей что-то именно свое происходит благодаря этим простым упражнениям. И происходит порой не там где ждём, в общем чудес много произошло благодаря методике, но тут не буду писать о них, самое главное чудо это ваш опыт и именно через эту книгу, вы можете хотя бы попробовать ощутить это на себе. Да, сразу скажу тренировки в группе и самостоятельные имеют разный эффект. Особенно когда упражнения выполняются в группе с родными так вообще очень интересные, приятные изменения происходят, сердца открываются на встречу друг другу, звучит много смеха, откровений, добрых слов, как никогда раньше.

Всего упражнений в методике Super Jump 8 - это 8 дней, очень важно максимальный фокус в один день направлять на одно упражнение, остальные 7 выполнять фоном + 2 дня идут для закрепления и самоанализа.

Я разработала свой вариант непрерывного выполнения упражнений для постоянного самостоятельного развития. В этом и есть суть названия книги - "Сам себе наставник", учиться наставлять себя самому, учиться держать дисциплину и развивать любовь внутри себя в первую очередь.

Super Jump для интровертов и семей.

Всего в месяце 30-31 день, каждого 1, 11, 21 числа каждого месяца можно начинать выполнение всех упражнений из методики заново, концентрируясь максимально на одном, по порядку как в первый раз.

Так же можно завести себе аудио, текстовый дневник или тетрадь для отчёта о выполнении упражнений, допустим в телефоне, в разделе заметки, ежедневно в конце вечера, голосом, текстом записывать как выполнили упражнение, что было интересного и нового в течение дня, что получилось, а над чем еще работать нужно.

А на след. утро начинать выполнять следующее упражнение, предыдущее выполняя фоном, но максимальный акцент на упражнении сегодняшнего дня!

Так как задача Super Jump - поднять уровень энергии человека до 100 процентов и поддерживать его на высочайшем уровне, дополнительно к методике веду дневник Питания, в котором пишу что кушала, как себя чувствую после еды, это дало энергию или отняло. И таким образом стараюсь корректировать свое питание для роста своей энергии.

Дневник Благодарности:

Так же у нас с сыном появилась традиция, каждый день перед сном благодарить, это очень приятная практика которая наполняет душу теплом. Это часть методики Super Jump - ежедневная благодарность.

Допустим:

- Я благодарна за жизнь;
- Я благодарна за мирное небо над головой;
- Я благодарна за здоровье;
- Я благодарна за крышу над головой;
- Я благодарна за улыбку на лице моего ребенка и т.д.

Так же дневник Дохода и Расхода энергии и трата своего времени, наблюдение где я его провожу с пользой, а где бесполезно или во вред и над чем ещё нужно работать, допустим:

Доход энергии:

- 1 час растяжки
- 1 час прогулка
- 30 мин самомассаж
- Прослушивание аудио тренинга и визуализация
- Успешные переговоры по работе
- Встреча с...
- Доброе слово от...
- Получение зарплаты
- Заключение сотрудничества с...
- Холодный душ
- Каллиграфия

- Изучение языков
- Рисование
- Покупка чего-либо и т.д.

Расход энергии:

- Негативные мысли о прошлом
- Скушала (пишу что) и захотелось спать и т.д

И стараюсь больше заниматься тем, что дает энергию.

Это очень важно, знаете почему Илон Маск номер один среди Богатейших людей мира и Топ Изобретатель, у него есть важное правило, продуктивно проводить каждую минуту своей жизни. И он говорит если бы мог не есть и не спать, он бы этого не делал, и это дало бы ему больше продуктивности и времени.

Дорогой Победитель/Победительница, готовы идти дальше и внедрять в жизнь 8 мощнейших развивающих жемчужин и стать самому себе наставником?

P.s: эта книга не может заменить проведение тренировки в группе, но даёт отличный старт, чтобы попробовать методику на вкус, познакомиться с ней со стороны. Потому что в группе это совсем уже другие чувства, эмоции и несравненный Вау опыт.

Старт Интенсива и упражнение 200 улыбок.

Ура, ура вы тут и вы решили продолжить читать эту книгу и заниматься своим саморазвитием. Поздравляю вас легендарнейшая душа, творец своей реальности, победитель/победительница с вашим решением познавать себя глубже и больше. У вас уже все отлично получается!!!

Почему Победители?! У разных народов есть похожие пословицы:

"Как корабль назовешь, так он и поплывет".

"Скажи человеку 100 раз свинья и он захрюкает".

Меня зовут Елена Сафонова, как вы поняли из обложки книги, я являюсь интеллект тренером и Сооснователем Всемирной Ассоциации Интеллект Тренеров Super Jump и я проведу вам этот 10 дневный интенсив и помогу вам легко внедрить методику ментального здоровья в повседневную жизнь и стать самому себе наставником.

В глобальном смысле Super Jump - это новая индустрия в сфере развития взрослого человека по типу фитнеса. Состоит из 8 практических упражнений, педагогических приемов и техник, взятая от лучших учителей, психологов, предпринимателей Мира всех времен Владимиром Довганем и Петром Силкиным. Предпринимателем с сорока летним опы-

том работы ведения бизнеса в разных странах мира. Система очень простая и эффективная.

Мы практикуем настоящие знания (теория+практика). Энергия, Наставник, Действия, Многократно Повторяемые действия. Всё что происходит воспринимать как тренировку, абсолютно такой же подход, как и к телу в спортивном зале.

В Super Jump у нас есть правило не обсуждать религию, политику, не делиться негативными новостями и не пропускать тренировки, если бы вы их проходили в группе.

Мы не обсуждаем религию, так как мы ценим и уважаем каждого и его веру, а вера это как открытая душа и ее важно хранить, беречь и уважать. А еще такой подход нам помогает объединить под одной крышей с целью изменить мир, путем собственного саморазвития и христиан, и атеистов, и мусульман, и буддистов и людей любых других конфессий и тех, кто вне их. Мы ценим каждого и даже скажу большее, именно благодаря каждому, вашим молитвам, желаниям, просьбам, аскезам, намерениям, трудолюбию и создалась Всемирная Ассоциация Super Jump в помощь для мира.

Родная душа, родное сердце, знаете ли вы место где в едином духе, бок о бок сидели бы и молвили доброе слово мусульманин, атеист, христианин и люди других конфессий и вне их? Есть мысли, идеи? Что бы это могло быть?

На самом деле это падающий самолет, именно там никто не спросит, какой веры человек сидит рядом, но каждый из

них на своем языке будет молвить "Хоть бы все наладилось".
Вы согласны со мной?

Падающий самолет это наша планета, находящаяся на стадии разрушения из-за нашего халатного отношения к ней. Люди в самолете разных вер, цвета кожи, языков, конфессий это интеллект-тренеры, принявшие решение, вместо паники менять мир к лучшему своим саморазвитием.

То же касается и политики, наша Ассоциация Всемирная, для нас ценен каждый житель планеты, любого государства, лично я уважаю всех правителей любых стран, они выполняют непростую работу, не посильную миллиардам людей на планете. И цель нашей компании объединить все страны, вновь научиться доверять, помогать друг другу, сотрудничать и сообща менять мир занимаясь саморазвитием, учась от друг друга лучшему!

"Хочешь изменить мир, начни с себя"

Еще, у нас есть одно важное правило с этого момента, не рассказывать и не слушать негативные истории, новости, ведь они как сорняки в роскошном Райском Саду, нужны ли они там, навряд ли, а вот красивые цветы, лечебные травы, плодовые деревья, конечно нужны. Методика Super Jump это как Прекрасный сад в вашей голове.

И конечно же родная, драгоценная душа, ценнейшая и мудрейшая личность, на время этого интенсива я прошу вас временно снять ваш черный интеллектуальный пояс (все ваши знания и опыт) и одеть белый.

Я не знаю больше вас, мне самой еще учиться и учиться, в том числе и вашим ценнейшим талантам и опыту, который вы накопили. Но на время интенсива, я очень прошу вас попробовать выполнять упражнения на 1000 процентов и временно побыть учеником, наблюдая за тем, что происходит и как меняется ваша жизнь.

Драгоценная душа, прошу вас дать подтверждение, что вы согласны временно отложить в сторону все свои знания. На тренировках, мы подтверждаем это "Лайком" (пальцем вверх, можете мне тоже его показать, я почувствую, что вы подтверждаете свое участие, даже через книгу).

На интенсиве Super Jump у нас собираются группы от 6 до 12 учеников и в начале каждой тренировки мы передаем друг другу слово величайшими значениями и каждый говорит 2-3 минуты.

Это называется Круги Силы - Пирь, идея таких групповых встреч взята из культуры Древней Греции и рассвет этой страны произошел благодаря таким пирам.

Что же это такое, на таких встречах собирались мужчины, там запрещено было говорить о политике, религии, личной жизни, работе, о других людях ни хороших, ни плохих, а что же они там делали - они проводили интеллектуальные тренировки.

У нас на первой встрече происходит это так, каждый кратко рассказывает о себе (Имя, возраст, город, свое хобби, интересы и о своем намерении на этот интенсив).

И вас, драгоценная душа я прошу написать свое намерение, какое у вас ожидание и желание от этих 10 дней.

Бывают такие намерения:

- Написать книгу;
- Заново научиться смеяться и радоваться жизни;
- Уделять себе больше времени и поднять уровень энергии;
- Наладить отношения с близкими;
- Найти свое призвание и любимое дело и т.д.

Для чего нужно намерение и что оно дает, дело в том что благодаря упражнениям, если вы будете всё выполнять, у вас мощно поднимется уровень энергии. То есть высвободится свободное время, которого вам казалось раньше не было и вот тут если у вас будет конкретное намерение, вы сможете направить больше времени и энергии в него.

Допустим: написать книгу!

Тест вы прошли вначале, у вас даже есть пару строчек вашей книги. Дальше нужно, начать ее писать, каждый день уделяя конкретное время этому, а далее выложить ее допустим, в Литрес Самиздат, можно сразу всю, а можно выкладывая по 1 главе, это легко. Просто я еще с другими местами не сталкивалась и пишу первую книгу, поэтому что-то другое, порекомендовать не могу. Так же писать ее можно прямо здесь, есть редактор, дополнительно я пользуюсь площадкой text.ru (для исправления ошибок, поиска и удаления спам-слов). А сегодня была приятно удивлена когда увидела, что

оказывается площадка Литрес, дополнительно выложит вашу книгу и на большом количестве других ТОП сайтах, допустим Ozon, Amazon.

Да, кстати прошу вас завести отдельную тетрадь, ежедневник или заметки в телефоне, куда будете записывать, мысли, инсайты, идеи и описывать свое состояние.

Так же читать новую главу рекомендуется в одно время, в течение 10 дней, именно так мы встречаемся на интенсиве, по 40-60 минут в одно и то же время. Здесь на главу вам потребуется наверное минут 10-20. А в течении оставшихся 23 часов выполняем по одному упражнению. Ни в коем случае, не забегайте, пожалуйста, вперед и не читайте ради интереса, эта книга - практика и только так она может принести пользу, ценнейшая душа, просто читать ее, нет смысла. Благодарю за понимание.

Теперь перейдем к передаче слова Величайшими значениями, эта техника взята из детской гуманной педагогики Шалвы Александровича Амонашвили.

Суть ее в том, чтобы рассматривать человека не таким, какой он есть в данный момент, а обращаться к его Идеальной Версии Высшего Я, который уже выполнил свое Великое призвание на Земле. Таким образом, мы помогаем человеку приблизиться быстрее к своим мечтам и целям и в конечном счете осуществить их намного легче, чем ему это могло казаться.

Ваша задача с этого дня и каждый день, восстанавливать

и укреплять доверие и веру в самого ценнейшего для вас человека на свете и конечно это Вы!

Каждое утро, день, вечер и в любую минуту как окажитесь перед зеркалом, говорите себе вслух, тихо или мысленно добрые слова любви, обращайтесь к себе так будто уже осуществились все ваши заветные мечты.

Пример для вас дорогая принцесса, королева:

Здравствуй, моя любимая, мое сокровище, моя драгоценность, самая красивейшая, самая нежнейшая, любящая и родная душа! У тебя (или у меня, как комфортнее обращаться к себе), самая прекраснейшая улыбка, глаза как изумруды, кожа как приятнейший бархат, а фигура как у Мисс Вселенная Естественной Красоты. Я благодарю тебя (себя), что ты (я) есть у меня и я очень люблю тебя.

Пример для вас победитель:

Здравствуй, мой дорогой! Какой же ты (или я) крутейший, мудрейший, легендарнейший победитель, лидер за которым идут миллионы счастливых и благодарных людей! А какое шикарное, сильное, выносливое у тебя тело! Ты (Я) круче чем Илон Маск, и ты уже номер один во всем мире. Я благодарю тебя за то, что ты есть, всегда рядом, поддерживаешь и веришь в меня, ни смотря ни на что!

Это примеры, вы, драгоценная душа, можете использовать это, а можете что-то свое придумать. Подобные речи каждый день говорили себе такие легендарные люди как Мухаммед Али, Джим Керри, будучи еще не известными.

Эта ежедневная привычка, очень мощно начнет менять Вашу жизнь и жизнь окружающих Вас людей. Сразу смотрите на себя как на Гения. Еще говорят: "Целься на Солнце, попадешь на Луну", то есть ставьте себе Высокие Цели, и каждый раз новые, выше и выше, у Вас все Получится, Вы уже Гениальнейшая Личность от рождения.

Одно из правил легко и гениально придумать шикарнейший, возвышающий комплимент это добавить к прилагательному окончание "шая" "ший".

Допустим:

Красивая - Красивейшая / Красивейший;

Умная - Умнейшая / Умнейший;

Гениальная - Гениальнейшая / Гениальнейший;

Яркая - Ярчайшая / Ярчайший;

Добрая - Добрейшая / Добрейший;

Великая - Величайшая / Величайший;

Любимая - Любимейшая / Любимейший;

Прекрасная - Прекраснейшая / Прекраснейший;

Драгоценная - Драгоценнейшая / Драгоценнейший;

Шикарная - Шикарнейшая / Шикарнейший;

Счастливая - Счастливейшая / Счастливейший;

Известная - Известнейшая / Известнейший;

Богатая - Богатейшая / Богатейший;

И другие...

ТАКЖЕ ПРИМЕРЫ ВОЗВЫШАЮЩИХ СЛОВ ИЗ ТРЕНИРОВОК SUPER JUMP:

Ты – мультимиллиардерское солнце;
Ты – гигант, победитель;
Ты – величайший герой всех времён и народов;
Ты – сверхлидер планетарного масштаба;
Ты – сверхлидер, бриллиант;
Ты – сверхзвезда лидерства и бизнеса
Ты – любимец Бога;
Твоё второе имя – Удача;
Ты – королева красоты;
Ты – исторический легендарный герой
Ты – уже долларовый; мультимиллиардер;
Ты – вселенское богатство в человеческом теле;
Ты – мультимиллиардерский светоч;
Ты – выдающийся гений нашего времени;
Твоё звонкое имя благодарные потомки будут помнить
тысячи лет;
Тобой гордятся внуки и правнуки;
В честь тебя называют улицы;
Ты переводишь стрелки исторических часов;
Ты – добрый великан, который спустился на Землю чтобы
спасти людей;
Ты – скала мудрости;
Ты – океан доброты и света;
Ты – вулкан энергии;
Ты поднимаешь человечество на новый интеллектуаль-
ный и нравственный уровень развития;

Ты – пример для подражания миллиардов хороших людей;

Ты – ослепительно яркая звезда, озаряющая путь миллиардам людей;

Ты – наднациональный герой, победитель;

Ты – наш мега-любимый мега-уважаемый сверхлидер;

Ты – уже создал сто миллионную команду Интеллект-тренеров;

Ты – наш мега-генератор величия и силы;

Ты – номер один в мире лидерства;

Ты – победитель, триумфатор;

Ты – король / королева переполненных, ревущих сотысячных стадионов;

Ты – уже каждое утро получаешь миллионы сердечек и лайков со всего мира: Африка, Европа, Азия, Америка ... все любят тебя;

Ты – в тысячу раз сильнее, чем самый сильный лидер на Земле;

Ты – бриллиант среди топовых лидеров мира;

Ты – сверхлидер, за тобой уже идут миллионы преданных тебе, любящих тебя Интеллект-тренеров и учеников;

Ты – самый счастливый и везучий мультимиллиардер;

Ты – само счастье;

Ты – вселенная счастья;

Ты – вселенная любви;

Ты – вселенский магнит;

Ты – притягиваешь к себе великих лидеров.

Так же используйте эту практику с родными и близкими.

А теперь перейдем к основному упражнению "200 улыбок", хотя я уверена, говоря себе и близким и слушая от них такие комплименты вы уже будете сиять от счастья.

Вы знали что счастье как и пресс, можно и нужно качать?! Да, да, да мышцы счастья тоже качаются, прям сейчас сижу в тренажёрном зале, пишу кусочек этой главы, делаю растяжку и улыбаюсь. Кстати про тренировки это вообще отдельная история, по себе скажу, если делать какое-то упражнение улыбаясь, то оно получается намного легче и даже бег дается приятней с улыбкой.

Когда человек улыбается это его естественное состояние и это придает ему много сил и энергии. И неестественное, если он не улыбается. Вспомните деток, с первых месяцев рождения они постоянно улыбаются и много смеются и абсолютно без повода. Дети просто счастливы и благодарны за то, что они живут и они одинаково радуются и маленькому подарку и огромному.

Ученые посчитали что дети улыбаются и смеются в среднем до 500 раз в день, а взрослые всего 17. Получается с годами человек становится более серьезным и теряет способность смеяться и радоваться. И наша задача через тренировки вернуть эту привычку просто быть счастливым как в детстве.

Вспомните себя в детстве, особенно если вам больше 30

лет, в ваши года еще не было гаджетов, интернета и компьютеров. Какое было наше детство летом? С утра до самого вечера мы бегали, прыгали, много смеялись, улыбались, шутили, и даже домой не хотели заходить покушать, когда нас звали родители. А все потому что мы так сильно были увлечены жизнью, что даже не хотели тратить свое драгоценное время на еду.

Ещё один факт: нам гораздо приятнее находится в обществе счастливых и улыбающихся людей, чем агрессивных, печальных или депрессивных. И это заразительно, чем бы вы хотели заразиться, вирусом счастья или вирусом несчастья?

Я эгоистична, в хорошем смысле и мне важно чтоб меня окружали счастливые и довольные жизнью люди, и поэтому я улыбаюсь сама и дарю другим людям улыбки, добрые слова и комплименты чтоб и они улыбались.

А еще ваша улыбка может изменить чью-то жизнь, вдохновить на новые действия. Как когда-то я находясь в длительном расстроенном состоянии, увидела проходящего мимо человека с сияющей улыбкой, он шел один, нет он как будто летел и тогда я сказала самой себе: "Я хочу так же". И вот теперь я интеллект-тренер, тренер по счастью и пишу эту прекрасную книгу, делясь своим опытом.

Когда мы улыбаемся, даже сначала искусственно, наше тело генерирует химические вещества, такие как эндорфины и серотонин и ваше настроение улучшается. Серотонин часто упоминается как Гормон счастья. А эндорфины имеют

способность уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние.

Будучи Интеллект-Тренером около года, изучая английский язык, я пошла на онлайн курсы одного из Топовых университетов мира Harvard "Управление Счастьем" (или Наука о Счастье). И какое было мое приятное удивление, когда я на первом уроке увидела о пользе "Искусственной Улыбки". И тогда окончательно поняла, что в Super Jump за меня и за других людей собрали все самое лучшее со всего мира, вложив в свое обучение миллионы долларов и нужно просто брать и делать.

А теперь о смехойоге. Это направление придумал доктор из Индии Мадан Катария, в России его известный ученик, Чемпион Мира по смеху Митя Ефимов. Рекорд Мити 4 часа Беспрерывного смеха. И тут у меня есть личный прошлый опыт, как мне помог смех. На фоне стресса связанного с нерешенными вопросами в семье, я реально разучилась смеяться и радоваться жизни. И в течении одного или двух месяцев несколько раз у меня были панические атаки. И на моем пути еще до Super Jump встретила девушка Шахноза, которая лично проходила обучение у Мити по Смехойоге, низкий поклон тебе дорогая. И пройдя с ней всего 2-3 занятия по смеху от меня насовсем ушли панические атаки. Для меня смех очень ценен, дороже всех денег Мира, только потеряв его на какой-то период времени, уйдя в уныние, я это поняла наконец-то.

Но единственное напомним, компания Super Jump не занимается лечением людей, мы помогаем людям обрести полезные привычки, тренировать счастье и укреплять иммунитет.

Вернемся к доктору Мадан Катария, он еле выживал с женой без денег и жилья. И однажды его знакомый заказал у него статью для медицинского журнала о пользе смеха в послеоперационный период. Когда доктор собрал все данные о пользе смеха и проанализировал все, в 4 утра его осенило. Вдруг он понял что намного умнее использовать смех и улыбки не только для того, чтобы быстрее восстановиться, после операции, а для того, чтобы не попадать на операционный стол. Он осознал, что смех и улыбки содержат в себе огромное количество позитивной энергии, которая, во-первых, укрепляет иммунную систему, во-вторых, заряжает аккумуляторы человека на целый день, в третьих продлевает жизнь человека на 7-10 лет. И тогда ему пришла гениальная идея создать клуб смеха.

С детства нам внушали, что смех без причины признак дурачины, нам запрещали лишний раз смеяться. И чтобы снять этот страх, комплекс, который неосознанно есть в каждом с детства, он придумал простые упражнения и назвал это Смехойога.

На данный момент по всему миру уже более 23000 клубов йоги смеха. Смехойогу преподают в Школах Индии, в Армии солдатам она помогает справиться с трудностями, стрессом и перегрузками.

Даже в тюрьмах Индии применяют ее, чтобы тюрьма делала человека лучше. В Китае и Японии работодатели и руководители корпораций поняли что десятиминутный перерыв на смехойогу, значительно улучшает продуктивность сотрудников, они стали здоровее, а так же в компании создается более дружелюбная и позитивная атмосфера, что тоже увеличивает качество и количество продукции. Смехойога стремительно завоевывает весь мир.

А в России, есть банк меняющий Мир улыбками это Сбер, теперь по всей стране на кассах в магазинах стоят терминалы оплаты улыбкой. Это придумал гений однозначно, тратишь деньги и улыбаешься, вау! А ещё больше меня восхищает то что, оплату улыбкой можно установить и на оплату с других карт любых банков бесплатно. Это очень мило с их стороны, объединять мир улыбкой. И теперь даже Американцы - любители улыбок прилетая в Россию говорят: "Вау, тут можно улыбаться и платить." Я от всей души желаю Сбер банку продвижения этой функции по всему Миру. Пусть скорее все в мире наладится и все народы будут жить в мире и счастье.

Еще факт, команда ученых изучив карточки спортсменов, пришла к выводу, что игроки которые улыбались, в среднем прожили на семь лет больше, чем игроки с недовольными, мрачными лицами.

Когда мы улыбаемся и смеемся, наше тело наполняется кислородом, вырабатывается огромное количество гормонов счастья, уходят зажимы в теле как после массажа, мы

становимся креативнее, изобретательнее, увереннее в себе на 50% повышается работоспособность, мы делаем больше дел, меньше устаем и становимся более эффективными.

Так же когда мы улыбаемся и смеемся люди вокруг становятся на 20% счастливее. Ученые провели эксперимент: в полную комнату людей входил актер с печальным лицом, он ничего не говорил, но уже спустя три минуты у всех вокруг падало настроение. Мы улыбаемся, смеемся и у нашего окружения поднимается настроение. Мы грустим, хмуримся и у всех вокруг падает настроение.

Человека тоже нужно заряжать как телефон, и смех и улыбки это одно из самых доступных зарядных устройств. Счастье не нужно искать снаружи, оно всегда рядом с нами, а точнее в нас. И счастье, как и мышцы нужно качать и генерировать постоянно.

Сократ говорил: "В каждом человеке есть солнце, только позвольте ему светить". Так давайте же сиять сами и вырабатывать электроэнергию внутри себя, заряжая все вокруг.

Когда мы улыбаемся, даже искусственно в мозг посылаются сигналы: "Так он улыбается, значит у него все хорошо, работаем дорогие органы в спокойном режиме дальше".

Также для дополнительной информации вы можете в интернете посмотреть разные видео или книги с запросами: доктор Мадан Катария, Смехойога, Сила Улыбки, Улыбки, Польза улыбок и смеха, Смехотерапия, практика смеха и т.д.

А теперь, дорогая душа, Победитель/ Победительница,

перейдем к тому как выполнять упражнение:

В течении следующих 23 часов, нам необходимо осознанно улыбнуться 200 раз, одна улыбка это 30 секунд. Да, максимально натягиваете улыбку и держите 30 секунд и это одна улыбка, можете считать или засекайте время и пометить на листе карандашом "палочкой" раз, два, три и так далее до 200 раз. Или считать до 6000 это полностью выполненное упражнение. Я качаю мышцы счастья вместе с телом, когда тренируюсь или медитирую, а потом и просто дома или на улице продолжаю улыбаться. Так же наблюдайте за своим внутренним состоянием, энергией. Отслеживайте реакцию других. Чтобы помнить об этом упражнении по возможности в этот день можно нарисовать ручкой на руке улыбающийся Смайлик.

Еще есть бонус, если в течение дня благодаря вам кто-то посмеялся или улыбнулся, можете посчитать себе 10 улыбок.

И помните о комплиментах себе в зеркало, говорите их родным и близким, и просите красивые, добрые слова от них.

Так же по возможности найдите Клуб СмехоЙоги, допустим в Телеграм, есть много клубов от Ассоциации Super Jump.

А ещё намного круче самому вести СмехоЙогу, это дает огромное количество энергии, избавляет от комплексов, боюсек, прокачивает лидерские качества, ораторское мастерство, импровизацию т.д.

На этом данную главу буду заканчивать. Ценнейшая ду-

ша, герой/героиня своей жизни! У вас уже всё получается, потому что вы делаете важнейшее дело на Земле, занимаетесь своим саморазвитием.

Огромная просьба к следующей главе приступайте только спустя 23 часа в это же время по возможности, нет смысла ее читать просто так, не выполнив это задание.

Люблю вас, обнимаю и ценю.

Ой, чуть не забыла, в конце каждой тренировки мы кричим наш девиз: " Удача и дружба с нами всегда, а богатство и счастье это наша судьба" До встречи завтра, родная душа.

Упражнение "Я хозяин своих мыслей"

Приветствую Вас, Ценнейшая душа, Легендарнейшая Личность, Творец своей жизни, Герой/Героиня, Победитель/Победительница, Генератор Счастья и Энергии в этом прекрасном дне, ура!

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.