



Внимание!

Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине tmorozova.ru

Татьяна Морозова

Где раздают безусловную ВЕРУ в СЕБЯ?

Содержание:

- Мы сами творцы своего счастья, и соответственно, несчастья тоже
- [ИСТОРИЯ самоисцеления от Тамары](#)
- Если ты встретил на своем пути дурака, то СПРОСИ СЕБЯ - ПОЧЕМУ ТЫ его встретил?
- «- Доктор, я смогу? - А кто ЭТО знает лучше вас?»
- История выздоровления от Елены. Асматический бронхит
- Где раздают безусловную ВЕРУ В СЕБЯ?
- Вера в себя - это не самоуверенность!
- И еще раз о вере в себя! (каверзные вопросы и немного о болезнях щитовидной железы)
- [Так кто же такой здоровый человек?](#)
- [Упражнение "Солнышко"](#)
- ОБРАЗ - ЦЕЛЬ
- Образ Будущего Школы своего Здоровья. Какой твой Образ Будущего?
- 12 шагов к цели. 7 важных вопросов к самому себе
- Создание промежуточных целей - образов на примере писем читателей
- Да здравствует ОШИБКА - наш лучший учитель!
- Осознанный выбор меняет жизнь кардинально!
- Настойчивость и удовольствие от процесса
- Повышаем свою эффективность в достижении Образа Будущего
- Эх, время, время, времечко ...
- [Результаты, которые получили читатели от чтения рассылок "Школы своего Здоровья"](#)
- Правильное ведение Результативного Дневника
- Ты заболел... Что делать?
- Как узнать у себя причину своей болезни?
- Как помочь ребенку?
- Как понять - в чем урок этой ситуации для меня?
- Я извлек УРОК!
- Я отвечаю за ВСЕ в своей жизни!
- [Проекты портала Самооздоровление.ру](#)
- [Описание Курса Волшебного Превращения для женщин](#)
- [Интернет-магазин электронных товаров Татьяны Морозовой](#)

История САМОИСЦЕЛЕНИЯ от Тамары

Здравствуйте, Татьяна!

Пишет Вам Габелкова Тамара, 05.04.1953г.р.В 1996г. (43г.) у меня были вес 67кг и уйма болезней:

- *тяжелая аллергия на 14 растений (выявлена в поликлиническом отделении республиканской больницы в Кишиневе;*
- *гипотония;*
- *вегето-сосудистая дистония;*
- *шейный, грудной и поясничный остеохондроз с ежегодными посещениями стационара и местными "блокадами";*
- *неврастения с больничными каждое полугодие;*
- *тяжелые запоры и "остановки" желудка среди ночи;*
- *сильная изжога;*
- *хроническая усталость.*

И соответственно, проблемы в семейной жизни.

Мною были предприняты следующие меры:

1. Очистка кишечника (мочей) по Малахову - в марте 1996г.
 2. Уринотерапия с апреля по июль 1996г. по Малахову (утром - по стакану).
 3. В августе 1996г. - принятие Веры в Бога и покаяние.
 4. В сентябре 1996г- полный курс очищения фирмы Гербалайф с поглощением воды в сутки 3-3,5 л.
 5. В октябре 1996г. - голодание на кашах (жидкие на воде, без соли и сахара, можно с медом).
 6. В декабре 1996г. - посещение недельного духовного семинара с обливаниями на природе, другими практиками, как в разрезе тела, так и души, с массажами, растяжками и ребефингом. И с этого времени - ежедневные обливания.
 7. В феврале 1997г. - книги о карме С.Н. Лазарева.
 8. В марте 1997г. - очистка кишечника и до настоящего времени, но через год. Иногда очистка печени.
- Раздельное питание.
9. В июне 1997г. - книги Луизы Хей.
 10. В июле 1997г. - книга Порфирия Иванова "Детка" и вытекающие из нее круглогодичные хождения на природу, со стоянием босиком на земле в любую погоду по 2002год включительно.
 11. В сентябре 1997г. - встреча с единомышленниками и еженедельные систематические Занятия в группе по саморазвитию.

В результате с Божьей помощью: Я молодая, красивая, здоровая, жизнерадостная женщина (64 кг), стараюсь принимать жизнь и окружающие обстоятельства с улыбкой, радостью и благодарностью к Богу за его Волю во всем. Наша семья сохранена и оберегаема Богом. Для убедительности посылаю фото: себя, себя и мужа на море, а также дочери и сына.

(Татьяна Морозова) Геннадию Малахову памятник при жизни нужно поставить за то, сколько он людей сподвиг на занятия своим здоровьем. Я тоже начинала с его книг. Фотографии, которые прислала Тамара, чудесные и дети у них с мужем очень красивые.

Тамара дала отчет прямо по датам, когда что именно с ней произошло. И это очень показательно. Чем больше осмысленность, которую человек вносит в свою жизнь, тем четче у него в голове выстраивается логическая цепочка из значимых событий. Он видит уже четкую связь между ПРИЧИНОЙ И СЛЕДСТВИЕМ. События, ситуации перестают быть для него СЛУЧАЙНЫМИ. Он видит в них закономерность. Когда уровень здоровья повышается, повышается и уровень осознанности. Что Тамара нам и продемонстрировала.

[К содержанию](#)

Так, кто же такой ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК?

Ниже письмо от читательницы:

Добрый день! Рассылка об образе здоровья так задела за живое, что пишу Вам.

" (Татьяна Морозова) Человек здоров настолько, насколько он ощущает себя здоровым" – так коротко я бы сформулировала образ здоровья.

Но как тогда относиться к скрытым болезням, клинически не проявляющимся? Опишу свою ситуацию: почти 3 года назад у моей тогда 7-летней дочери обнаружили случайно на диспансеризации доброкачественную опухоль больших размеров в забрюшинном пространстве. Полосная или полостная (не соображу - от полости или от полосы правильно) операция прошла успешно, но оказалась очень сложной, и организм отреагировал сначала травматическим панкреатитом, а затем сбоем желчного пузыря. Врачи на основании УЗИ ставят диагноз "отключенный желчный пузырь" + лимфаденопатия.

И буквально через 9 месяцев после первой операции встал вопрос о второй. От которой я уже отказалась. За почти 3 года у нее было 2 сбоя: через год после операции панкреатит (совсем забыли про диету), через 2,5 года - острый холецистит с сопутствующими побочными эрозивным гастритом и панкреатитом. Что стоило месяца болезни. Все остальное время она ощущает себя здоровой, строит разные планы своей жизни и вытребывает себе явно не диетические куски торта и про свой желчный пузырь не думает вовсе.

И тот настрой, который я ей повесила на стену (Я здорова, моя печень вырабатывает здоровую прозрачную желчь в нужном кол-ве, мой желчный пузырь правильно сокращается ну и так далее), читать забывает (неинтересен и неважен ей).

К врачам я ее практически не водила: делали УЗИ раз в полгода, расписывались, что отказываемся от операции по удалению желчного пузыря, да и все. Во время холецистита в больнице обнаружили в придачу к "отключенному" желчному пузырю еще и какое-то образование в мезогастральной области, предположительно спайки. И решительно опять направляют к онкологу, решительно направляют на всякие сложные стационарные обследования желчного пузыря.

И опять я никуда не иду, и опять ругают меня врачи и звонят мне и волнуются за моего ребенка. Так здорова она или нет?

Исходя из предложенного образа здоровья- то абсолютно: как всякий 10-летний ребенок счастлива, мир велик и прекрасен и бабочки хороши, и удалось махаона сфотографировать и гусеница сложена в банку на выращивание ну и т.д. - дети живут секундой. И огорчается по разным поводам своим, например, о форме носа или маленьком росте.

Вспоминает о желчном пузыре, только когда ей не дают кока-колу или хочет одеть топик или мечтает о раздельном купальнике.

Или я неправильно поняла образ здорового человека? И что Вы думаете о нашей ситуации?

Конечно, решение за нами, я его ни на кого не перекладываю, но исходя из логики рассылки, вообще не надо ходить ни к врачу, ни на обследования, ведь клинически она здорова? Может быть, посоветуете?

Спасибо. Будьте здоровы, Леви заканчивает свои рассылки словами "Всего светлого", и всем, кто читает рассылки о здоровье - ВСЕГО СВЕТЛОГО!!!

(Татьяна Морозова) Да, письмо... Жаль, что автор забыла указать свое имя.

Можно ли назвать девочку здоровым человеком? У меня язык не поворачивается, сказать, что она здорова. Так как над ней как дамоклов меч висит диагноз непонятно какой болезни. Она вынуждена соблюдать специальную диету, не потому, что она так этого хочет, а потому, что по-другому ей нельзя.

Конечно, ничего страшного нет, что ребенок останется без кока-колы или куска торта, даже наоборот, это здорово и полезно. Но... у ребенка в голове складывается образ, что это ей нельзя по состоянию ее здоровья. Всем другим можно, а ей нет. Спросите ее после того, как не дадите ей возжеланный торт, чувствует ли она себя здоровым человеком?

Самый лучший выход из этой ситуации - это пересмотреть меню для всей семьи. Исключить из него те продукты, которые нельзя употреблять девочке. И постараться ей доходчиво объяснить из-за каких свойств этих продуктов вся семья решила от них отказаться. Тогда у нее будет складываться образ, уже исходя не из своей ущербности, а исходя из убежденности в том, что для нее полезнее.

Думаю с этим разобрались.

Несколько слов о "логике рассылки", "что вообще не надо ходить ни к врачу, ни на обследования, ведь клинически она здорова".

Я совершенно не приветствую страусиную политику: зароем голову в песок, и тогда проблема пропадет чудесным образом. Но и раздувать из мухи слона тоже не следует. Проблема есть, вы о ней знаете, поэтому не нужно полагаться «на авось», нужно найти путь, идя по которому, ее можно будет решить.

Теперь перейдем к самой сути проблемы.

Ребенок - это отражение отношений своих родителей, отношений, которые царят в семье. Можно всему миру заявлять, что у вас в семье все в порядке. Но... ребенок не даст соврать. Его болезнь лучше всяких слов свидетельствует о том, что в семье ни о каком порядке речь вестись не может.

В письме ситуация в семье не затронута ни словом, ни пол словом.

Но можно сказать, что 3 года назад тайное стало явным, ситуация стало смертельно опасной и потребовала кардинальных мер по ее исправлению. Ребенок был вынужден для этого заболеть.

Желчный пузырь - это орган, где скапливается агрессивность, поджелудочная железа - это орган, который первый реагирует на острый приступ злобы за испытанное унижение. А любая опухоль - это непрощенная обида, огорчение, от которого человек страдает уже слишком долго. А если опухоль не видна глазу и у нее нет никаких клинических проявлений, то еще и тайная злоба, которая до поры, до времени не давала о себе знать.

Все пораженные органы у девочки имеют отношение к третьей чакре - чакре солнечного сплетения. Эта чакра отражает проблемы власти и господствования, а то, что проблемы возникли в забрюшинном пространстве говорит о том, что тут затронуты вопросы силы воли, которая разрушается и уничтожается страхом. Страхом перед обвинениями.

Автор письма лучше меня знает, что это за проблемы в ее семье, кто у них борется за власть и кто разрушает силу воли другого своими обвинениями, насмешками, злобным унижением, подозрением, слезами.

Лекарства, которые действуют в этом случае безотказно это:

1. Полное прощение

- Себя, за то, что вынудили болезнь прийти, чтобы вразумить вас,
- Ситуации, за то, что не видели других путей ее разрешения, кроме как болезни

- Своего тела, что оно было вынуждено принять в себя болезнь для вашего вразумления,
- Своей болезни за то, что вынудили ее прийти

2. Любовь (упражнение "Солнышко").

Соответствующим образом нужно переделать и аффирмацию - положительное утверждение, которое висит над кроватью девочки, чтобы оно несло в себе Прощение и Любовь. В нее можно добавить конкретики про ситуацию в семье.

Например, вот какие аффирмации предлагает использовать Лариса:

(Лариса) Здравствуйте, Татьяна!

Положительные аффирмации, помогающие мне уже несколько лет:

"Любовь во мне,

Любовь со мной,

Любовь вокруг меня,

Моя Любовь хранит меня".

[К содержанию](#)

Упражнение "Солнышко"

По многочисленным письмам тех, кто не хочет или не может найти в архиве рассылки это упражнение и из-за его большой важности и действенности, публикую его здесь.

Итак, дорогой мой читатель, начали.

Устраиваешься удобно в кресло, или ложишься на кровать, то есть принимаешь расслабленную позу. Глаза можно оставить открытыми, но можно и закрыть.

Первое, что нужно сделать, это вспомнить в своей жизни такие эпизоды, когда тебе было очень хорошо, когда ты был полностью счастлив. Вспомнить то ощущение счастья, что наполняло тебя.

Это может быть и первое свидание и первый поцелуй, это могут быть твои ощущения от пребывания на природе, твой восторг оттого, что важное дело наконец-то с успехом завершено. Ситуаций, когда тебе было хорошо, если начать вспоминать, можно вспомнить очень много. Включай свое воображение и вспоминай.

Моими "пусковыми" являются воспоминания, когда я знаколюсь с мужем, а также рождение детей. Счастье тогда переполняло меня. Когда все это встает перед глазами, то и другие счастливые моменты начинают вспоминаться.

Итак, настроение свое приятными и радостными воспоминаниями мы подняли, создали фон для дальнейшей работы.

Следующий этап.

Начинаешь представлять, что в области твоего сердца, в **области солнечного сплетения** (обрати внимание на название!) находится маленькое золотое солнышко - это твоя Любовь.

Солнышко спрятано в сундучок, где оно находится за дверкой, которую нужно обязательно открыть и выпустить солнышко наружу.

Оно начинает освещать все внутри тебя, ты начинаешь весь светиться, наполняться светом, все клеточки твоего тела находятся в лучах Солнца, ты становишься сплошным светом, сияешь как большая электрическая лампочка. Ты - свет и свет яркий и любящий.

Затем представляешь своего любимого человека или того, кому как ты думаешь, очень нужна твоя Любовь (общие контуры, без конкретных черт лица и фигуры) и посылаешь свет своего солнышка ему. Такой направленный пучок света - луч. Протягиваешь мостик между своим сердцем и его.

Очень хорошо представить как грусть у него в глазах исчезает, на ее место приходит радость и счастье. Человек находится как бы внутри посланного тобой луча. Он весь в свете, купается в свете, дышит этим светом.

Этим светом ты можешь наполнить не только своего любимого, но и свой дом, свою работу, вообще любое место, любого человека, на которого ты направишь свой луч.

Чем ярче у тебя получится все это представить, тем больший эффект будет иметь это упражнение.

Все упражнение занимает порядка 20 минут. Тут все зависит от твоего начального уровня счастья и развитости воображения.

Но даже если в начале представить все ярко у тебя не получается, то не отчаивайся, все тренируется при определенной настойчивости. И уже через несколько дней при регулярном ежедневном выполнении упражнения ты заметишь, что представлять воображаемые картины тебе становится все легче и легче.

Выполнение этого упражнения приведет к тому, что тебя начнут любить люди, они станут к тебе тянуться, как источнику живительной силы, ты станешь для всех очень притягательным, магнетичным человеком.

Этому упражнению я посвятила небольшое стихотворение-пожелание к Новому году:

Ну а если быть серьезной
Пожелаю вам, друзья
Чтоб Любовь - большое чувство
Было с вами навсегда

Ведь здоровье и удача
И достаток и успех
В жизнь ворвутся если только
Их любви притянет свет!

Открывайте свое сердце,
Вспомнив милых вам людей
И наполнив светом тело,
Луч Любви отправьте им!

Вы заметите как быстро
станет ваша жизнь мила
Потому что воздается
только тем кто дал сполна

Ну и проиллюстрирую действие этого упражнения письмом от Александра:

(Александр) Доброе утро Татьяна. Откликаюсь на просьбу прислать свои истории.

В одном из выпусков вы поделились как делать Солнышко, мне понравилось. Жена у меня в отъезде и далековато, в общем, послал ей свои чувства и пожелания - все как по методике. Через два дня звонит - у тебя ничего не случилось? Да нет отвечаю. И у детей все нормально? Ну да, а что? Говорит, что возникло у нее какое-то странное чувство и, главное, карты ничего не показывают.

А я и забыл уже, что солнышко делал. Звоню на следующий день и делаю предположение, что это оно. Жена и говорит - а мне сегодня после обеда так хорошо стало, энергия появилась...Дошло таки Солнышко, хоть и не сразу. Спасибо за методику.

Ваши выпуски читаю с интересом и тоже думаю что причина болезни не в микробах и плохой погоде а в нашем отношении к жизненным ситуациям. Причина в нас, внутри.

Но и полагаться целиком только на себя при лечении какой-либо болезни, мне кажется не стоит. Доктора у нас тоже грамотные встречаются. Важнее отношение себя к этой болезни, ведь лечиться надо нам а не доктору.

По этому поводу вторая история.

Кожа у меня восприимчива к солнечному свету, очень много родинок... Как-то раз на пятнышко виске выродилось в что - то похожее на родинку, но странную какую-то. Пошел к дерматологу, она посмотрела и говорит - мужчина вы что не знаете что мы меланомы не лечим, все что кровоточит - к онкологу.

Мне что-то смутно вспоминается что меланома как то с раком кожи связана, а может быть и нет. Посмотреть в инете - так времени жалко, это надо на работу возвращаться.

Приехал к онкологу, показал , спросил, нет говорит , это не меланома но тоже по моей части. И что будем делать спрашиваю. Нужна операция отвечает. Вот блин думаю, сходил один к доктору в обеденный перерыв. А доктор молчит, я так понял что он не въехал что мне эта ситуация аж бегом не страшная. Это что ложиться надо? Да нет отвечает. А где и кто проводить будет? Могу и я, это моя работа. А когда? Можно и сейчас(!!!!). Сколько стоить будет? Лекарства надо купить...А где их купить ? Можно на первом этаже...

Нравится мне этот человек..., но и его можно понять, это я потом сообразил, вспоминая свое поведение, что далеко не каждый как бы так нагло и легкомысленно относится к довольно серьезному заболеванию. Люди обычно приходят с жалобным видом, долго выпрашивают, думают, решаются...а еще врачебный этикет - в лоб ведь не скажешь диагноз...

В общем весь процесс - мой приход, уговаривание доктора на немедленную операцию, сама операция и прощание занял около 40 минут. Но прощаясь он все-таки решился сказать что моя болячка относится к раковым заболеваниям. Сказал и повеселел. И мне стало хорошо - если доктор ожил, то и у меня все залечится. Так и произошло.

Но тогда я и не знал что существуют истинные причины болезни, что причина внутри, в мыслях и в действиях, может быть в образе жизни... Такие вот две истории.

Что касается очищения тела, голодания , правильного питания - не делал. Пока только примеряюсь.

(Татьяна Морозова) Александр, я очень рада за вас и вашу жену, за ту нить Любви, что есть между вами.

И даже одно то, что вы потихоньку убеждаетесь в мысли, что все наши болезни идут именно из головы, говорит о том, что я на верном пути.

[К содержанию](#)

Результат, которые получили читатели от чтения рассылок "Школы своего Здоровья"

Ответ от Андрея, он написал письмо, которое я разместила в прошлом номере рассылки. Вот что он пишет, отвечая на мой вопрос о полученной пользе и конкретных результатах:

(Андрей) Добрый день, Татьяна.

цитата из сегодняшней рассылки: мне очень бы хотелось узнать у Андрея что конкретно он из моих рассылок применил в своей жизни и как его жизнь после этого изменилась?

Рассылки дали мне начальные знания о том, что есть, почему есть, что можно сделать, и первый (или почти) толчок к действиям. Знания, пример и опыт (хоть и чужой) - великая сила!

Далее, что я сделал.

Ну, в баню я всегда ходил и буду.

Я перестал есть мясо животных уже несколько месяцев, только рыба и и изредка птица.

Я чистил несколько раз печень.

Время от времени чищу кишки.

Я перестал пить кофе, пью чай или травки, причем не пью после еды.

Так как дома готовлю я, то и семья моя, хоть и вынужденно, но частично придерживается того же.

Результатов правда не ощущается (по крайней мере, явно). Но это связано наверное с тем, что у меня и не было проблем (тьфу-тьфу-тьфу) - ни болезней, ни ожирения...

Т.е. действия для профилактики.

Что касается ШСЗ, то у меня об этом свое мнение. ШСЗ это не то, куда нужно поступать и учиться, даже пусть и по хорошим опробованным методикам. Каждый - индивидуальность. Поэтому Школу должен создавать каждый себе сам, свою, на основе полученной основополагающей отправной информации о проблемах, причинах, возможностях решения. Каждый должен создать свою Школу, пройти ее своей дорогой и закончить. А эта изначальная информация должна быть общедоступна. С уважением, Андрей.

И в догонку:

Да, забыл еще сказать, что летом я попоробовал поголодать, три раза: 1 день, 2 дня и 3 дня. Прошло нормально, но каких-то явных результатов также не выявилось. С уважением Андрей.

И еще одно письмо:

Здравствуйтесь Татьяна. Извините, что кратко. Как мне помогла Ваша рассылка.

Мне 24 года, у меня маленький ребенок - и соответственно болеть мне некогда. Да и в принципе здоровье у меня в порядке. И вот однажды вечером чувствую, что заболеваю - голова болит, горло першит и пр. Раньше как обычно выпила бы Coldrex или что-то подобное, но тут решила задуматься - а почему я вдруг заболеваю.

И поняла - что так я просто ухожу от принятия важных решений в решении проблем (надо было усыплять собаку, съездить на кладбище, решить - покупать дом в деревне или нет). А так я болею - и отстаньте все от меня - решайте сами. Поняв это, я легла спать и утром встала совершенно здоровая. Ведь все равно эти проблемы надо было решать, а здоровому человеку это сделать гораздо проще.

(Татьяна Морозова) Приглашаю и других активных читателей поделиться своим опытом. Причем опытом, полученным не обязательно от чтения именно моих рассылок. :) Для нас главное навык – умение извлекать пользу из всего.

Диана Щербанская: "Методика прощения помогает мне и моим клиентам"

Диана Щербанская - практикующий бизнес-тренер. Опыт тренерской работы с 1996 года. Специалист в области продвижения сложных товаров и услуг. Успешно сотрудничает с коммерческими банками, страховыми компаниями, инвестиционными фондами и коммерческими структурами.

Диана - автор более сотни публикаций по вопросам продаж, маркетинга и PR, деловой коммуникации клиентским технологиям. Регулярно выступает на всеукраинских и международных конференциях. Владелец [самой крупной в Украине компании](#), занимающейся обучением и развитием как корпоративных, так и частных клиентов.

(Диана Щербанская) Добрый день, Татьяна. Рада нашему личному интернет знакомству. Благодарю Вас, дорогая. Ваша методика прощения, которую я вычитала в Вашей книге, помогла мне и помогает моим клиентам достигать успеха. Хотите подробнее, извольте.

Ваша книга стала моим другом и лежит у меня на столе. Частенько я к ней обращаюсь, думаю, прошу прощения у тех, кому задолжала сама и прощаю тем, кто задолжал мне.

Вот теперь заинтересовалась вашим методом очистки организма. Правда у меня в желчном пузыре камешки и очистка печени мне не показана, и все же этот шаг - следующий в моем развитии и я делаю его с удовольствием.

Вы же помните, Татьяна, что я по профессии бизнес- тренер. Учусь сама и учу других достигать поставленных целей, успешности, лидерству. И много людей в постсоветском пространстве не достигают, поставленных целей только потому, что имеют заниженную самооценку или как говорят в народе – неуверенность в себе.

А у заниженной самооценки есть два "друга": обида и чувство вины. И именно ваша методика прощения себя и других дала прекрасные результаты и помогает избавиться от столь сомнительной дружбы.

Приведу личный пример: одна из причин лишнего веса - детская психическая травма "униженного" (этот раздел психологии хорошо описан у известного канадского психотерапевта Лиз Бурбо в книге "5 травм, которые мешают нам жить"). Травму получает ребенок от родителя своего пола, в моем случае - мама. Чтобы избавиться от травмы Лиз Бурбо не предложила точной методики, однако объяснила, что требуется простить маму именно за это. Что я и проделала. Результат неожиданный даже для меня. Минус 5 килограмм, повысилась самооценка и как следствие выросла уверенность в себе.

Ну и конечно, когда растет самооценка, я становлюсь достойной своих целей и цель достигается проще , быстрее и ...

Благодарю Вам, дорогая Татьяна. Доброе дело делаете.
С восхищением и признательностью, Диана Щербанская.

AcoolA: "Я научилась иначе общаться"

Рассылки ШСЗ я читаю давно. Пару лет назад картина выглядела так: я запасалась сигаретами и кофе с молоком, сладостями, которые хранятся много лет и не портятся(ну сами знаете, какими 😊)) и садилась читать рассылки. Тогда компьютер и Интернет только появились у меня и я с жадностью подписалась на несколько десятков рассылок. Здоровье особо не беспокоило, кроме миндалин, которые мне таки удалили, но я не искала советов на эту тему, просто подписалась, просто читала...

Сначала все было слишком сложно, какие-то чистки, отдельное питание – вообще не знала что это такое и зачем. Читала и забывала, но что-то откладывалось и не давало отписаться, хотя образ жизни я менять не собиралась. Постепенно начало пробивать стены безразличия к своему организму и тупость и кое-что стало вырисовываться. Но привычка не давала поменять жизнь к лучшему.

Только когда я забеременела, подписалась еще и на рассылки Юли Матвеевой, там тоже прочищали мозги 😊, в итоге я начала искать дополнительную информацию в интернете о питании. Курить правда бросила будучи беременной 😊 Через пару месяцев с перепугу перестала есть мясо. Но продолжала употреблять всякую гадость. Но к концу беременности я перешла на отдельное питание(мясо так и не ем), стала употреблять больше сырых овощей и фруктов, кофе совсем не пью, алкоголь тоже, сладости только натуральные.

Пробовала даже перейти на сыроедение, но пока не получилось. В рассылках столько полезного материала, что сначала я его сохраняла в ворде, но это неудобно. Нужно просто периодически перечитывать архив!

В результате чтения рассылок я приобрела:

- **Отдельное, здоровое питание** (много свежих овощей и фруктов, отказ от молочки, сократила потребление пшеничной муки, ввела в рацион волшебный кисель Изотова (пью сырым), пью талую воду, отказ от ненатуральных сладостей, не хочется кофе и еще много чего...);
- Больше **не тянет к сигаретам** (не просто бросила курить, а именно больше не хочется начинать!!!);
- **Нет алкоголю** (и не хочется);
- Стало **значительно меньше болезней в жизни**: ни простуд, ни герпеса долго не видно; наладилась работа ЖКТ(хотя чисток я не делала и даже не голодала – все боюсь, раньше всегда страдала от запоров);

Очень ценю **тему секса**, тема важная, после родов ничего не хотелось, но сейчас либидо восстановлено, хотя и было подавлено лактацией, секс феерический, и хотя некоторые вещи сложно читать, мне лично просто надо напоминание, что секс важная часть нашей жизни.

Научилась **многому с психологической точки зрения**: солнышко, прощение, алгоритм – супер вещь, проще решаю проблемы, очень ценно знание, что жизнь создаем мы сами – этому тоже узнала в Школе.

Ну и, конечно, бонус – **здоровый ребенок**. А это значит огромное спасибо за информацию по прививкам, по длительному грудному вскармливанию, совместному сну, педагогическому прикорму и, и, и... особенно метафизике болезней и психологическим причинам некоторых заболеваний.

На сегодняшний день я отписалась от всех тех рассылок, на которые подписывалась раньше, осталась верна только ШСЗ и со Школой же обрела несколько новых рассылок, сходной тематики.

Эти рассылки подарили мне новый взгляд на вещи, новый мир вокруг меня. Можно даже сказать они подарили душевный комфорт, я иначе общаюсь, не нужно орать как истеричка на мужа, все можно уладить спокойно, да и улаживать-то нечего, все стало настолько хорошо, я поняла многие законы Вселенной и стараюсь им следовать! Рассылки ШСЗ помогли мне обрести счастье! Работать еще, конечно, есть над чем, но я уже просто знаю в каком направлении двигаться – все благодаря рассылкам!

Катеринка из Перми: "Под влиянием рассылок медленно, но верно меняется мировоззрение"

Эти рассылки я читаю чуть больше года. Как только у меня появился безлимитный Интернет, я навывисывала себе очень много рассылок и все читала взахлеб. Но постепенно я стала немного разбираться в них, рассылки-однодневки перестали меня привлекать. Рассылки ШСЗ мне интересны до сих пор.

Но сразу скажу от их чтения жизнь моя пока не изменилась, но медленно и верно меняется мировоззрение, по-моему, это существенно и изменение моей жизни дело времени. Сначала я довольно критически относилась к ним, иногда просто говорила «Что за чушь?», но продолжала читать.

Меня возмущало то, как относились к лечению детей, высказывались против прививок и медикаментов, искали какие-то метафизические причины возникновения болезней. Я думала: «Ничего себе, ребенок болеет, а мама вместо того, чтобы лечить, сидит и думает, чем же вызвана болезнь, какими ее мыслями и неверными поступками. А если лечит то каким-то синим йодом, какое-то странное название».

Но постепенно критика моя сменилась удивлением, я читала, что дети выздоравливали от такого лечения и взрослые тоже и болезни отступали. Мое отношение начинало изменяться и я уже с интересом читала рассылки. Как же так, ведущие не работали на «Работе», работали дома, и успевали и все по дому и рассылки выпускать и детьми заниматься.

Я уже стала интересоваться ведущими рассылок, поняла что это очень умные, талантливые люди, а их непохожесть на других, способность выступать против системы взглядов на лечение и воспитание, сложившуюся в нашем обществе просто восхищали меня. Я стала читать рассылки рекомендованные Школой Своего Здоровья. И они тоже мне очень нравятся, как и их ведущие. Очень мне интересна рассылка Ольги Антоновой, моей землячки.

А когда я прочитала про летние лагеря и как вы там занимаетесь с детьми, я просто была поражена. Это так классно и у детей потом столько воспоминаний!!! Я теперь все рассылки читаю с огромным интересом и доверием, думаю над каждым выпуском, примеряю на себя и свою семью. Очень хотела бы познакомиться со всеми лично и приобщиться к вашему содружеству, делать тоже что-то интересное в своей жизни. Большое спасибо за то, что вы есть и за то, что делитесь с нами своей мудростью.

Солнце: "Рассылки ШСЗ дали огромный толчок для саморазвития, помогли посмотреть на многие вещи с другого ракурса"

С рассылками школы своего здоровья я познакомилась впервые в 2005 году, я тогда была молодой и неопытной мамой, которой срочно нужен был совет по поводу продолжительного кормления грудью ребенка. Опыт моей мамы меня не устраивал, а среди подруг на тот момент ни у кого не было детей, поэтому ответы на свои вопросы я стала искать в интернете, тогда-то и наткнулась на рассылку Юли - Клуб «неНОРМАЛЬНЫЕ родители».

Мне она очень понравилась, Юля писала именно то, что я интуитивно чувствовала сама, но это точка зрения отличалась от стандартных взглядов. Воодушевившись Юлиной рассылкой, я прокормила моего сына грудью больше 2х лет, после чего мы без слез и страданий закончили грудное вскармливание. И я считаю это одним из самых важных плюсов, который дала мне Юлина рассылка 🤗.

Но это еще не все, благодаря рассылке, я поняла: чем лучше кормить ребенка, когда вводить прикорм, научилась спокойно относиться к простудам сына и не хвататься сразу же за лекарства и, наверное, самое главное стала задумываться над связью болезней сына с моими внутренними желаниями и страхами. Такие мысли до чтения рассылки у меня никогда не возникали.

В это же время у меня самой начались проблемы со здоровьем: то печень колола, то почки болели, то голова и постоянное чувство нехватки сил 😞. Питалась я тогда стандартно: жареное мясо, макароны, картошка с мясом, супы на мясном бульоне и т.д. О отдельном питании на тот момент не слышала и о том, что мои проблемы могут быть связаны с системой питания, не задумывалась.

Вот тогда-то я подписалась на вторую Юлину рассылку «Методики очищения организма», сначала я только читала и ничего не делала, потому как все идеи о правильном, о отдельном питании и очищении мне казались дикими и странными, но постепенно я начала потихоньку меняться, перестала есть консервы, колбасы, потом сдобу и белый хлеб. Затем решила пройти курс очищения, но так как самостоятельно его проходить мне было страшно, сделала это в школе своего здоровья с сопровождением Юли и Тани.

Было очень тяжело - делать все процедуры и еще заниматься саморазвитием, но я не жалею и считаю, что обучение в школе было важным для меня, главное у меня изменилось отношение к себе, к своему телу и здоровью. Я перестала есть мясо (как-то даже и не тянет больше), отказалась от молока, перешла на отдельное питание, стала употреблять больше сырых овощей и фруктов, пью только травяные чаи, устраиваю 2 дня в неделю день сыроеда.

Что мне это дало? Стала меньше болеть, головные боли исчезли, забыла про печень и главное настроение изменилось, очень часто возникает просто так само по себе чувство радости жизни. 🤗

Во время курса я подписалась на рассылку Тани «школа своего здоровья», благодаря которой я начала больше уделять внимания психологической стороне болезней, задумываться над метафизикой болезней, теперь, когда появляется какая-то болячка, я сначала пытаюсь искать причину в себе, прорабатываю алгоритм.

Темы Таниной рассылки такие разные и всегда очень интересные, заставляющие думать. Иногда просто удивляешься, когда Таня успевает находить темы и прорабатывать всю необходимую информацию для создания рассылки по этой теме.

И еще мне очень нравится рассылка Тани про сексуальное развитие, в ней подробно изложена важная и нужная информация, прежде всего, для всех девушек и женщин замороженных нашей культурой, к которым, к сожалению, принадлежу и сама.

В общем, рассылки ШСЗ дали мне огромный толчок (я бы даже сказала пинок) для саморазвития, помогли посмотреть на многие вещи с другого ракурса, познакомили хоть и заочно со многими новыми интересными людьми. И за это я очень благодарна Юле и Тане. Вы делаете нужное для людей дело, спасибо вам. 🍀

Цветочек: "Я встала на борьбу с паразитами!"

Таня, хочу поделиться со всеми, что на меня огромное влияние оказали рассылки по паразитам. 102, 103, 107 от ноября и декабря 2005 г.

В 2005 году, когда у меня было все благополучно, и ты писала про паразитов в своих рассылках, я честно, Прочитала и сказала "какая фигня! ну точно не со мной и не у меня!" 😊

А про маниакальный образ жизни с чистыми руками, я только посмеялась и отвергла, вспомнив свою бабушку, которая говорила "каждый человек должен за свою жизнь съесть пуд грязи" -она была из деревни, и любой овощ могла вытереть об падол и в рот- нормально!

А тут, с ума сходить, следить чтобы были чистыми руки, чтобы помыты каждый огурец с грядки, каждая ягодка... 😊

Но!! Я в декабре 2006 года сильно заболела - дерматитные пятна пошли по всему телу.

В январе 2007 прошла курс ШСЗ... выходили куча ошметок, слизи...и всего навалом...

Далее, в августе я прочитала книгу Семеновой "Очистись от паразитов" и давай рыть и рыть инфу по паразитам... перелопатила много информации, паразитов уже знаю теоретически наизусть 😊

И мои чистки стали продолжаться и продолжаться, разными способами...Боже, каждый раз я видела веревочки длиной 10-15 см! 😊 😊 Я купила вашу книгу "паразиты", и сейчас сижу и провожу дегельминтацию тыквенными семенами... И сколько же у меня их там???

я стала ЧОКНУТОЙ 😊 в плане чистоты рук, и всего что в доме- овощи, фрукты, ложки, чашки... Если муж облизнул пальцы, я ору на него, что я чищусь, а через него заражаюсь...круговорот.... 😊

Я встала на борьбу с паразитами! у меня теперь одна тема- ПАРАЗИТЫ! Потому что, своими глазами видела, как медленно и дохлыми они выходят из тебя... приложив все усилия... А как только потеряешь свою бдительность, на сладкое потянуло, на вредное...- так сразу обострение....

Да, еще я обследовалась и медицинскими анализами - НЕ ОБНАРУЖЕН ни один паразит... и ВРТ - обнаружены разные... даже те, каких я предполагала! + в унитазе, что видела то???!

так что, за свое здоровье - только Собственными Силами! ну и ШСЗ!

См. также [сочинение на тему "Почему я выбрал и учусь в ШСЗ?"](#)

Ласточка: "Наконец-то начинаю принимать себя и осознавать, кто я и кем хочу быть!"

Мою жизнь рассылки поистине изменили... Началось все с того, что я «вдруг» заболела этой зимой и болела на редкость долго.. аж 2 месяца. И это при том, что я много лет бегаю по утрам, обливаюсь водой, соблюдаю

посты, и вообще стараюсь правильно питаться - обычно больше 2-3 дней простуда не длилась, и чаще раз-двух в год, а тут... сначала- кашель, потом- насморк- и тут я впервые узнала, что такое гайморит...

В общем, к концу второго месяца я поняла, что дело серьезное.. И тут «случайно» ко мне попала рассылка "Очищение организма" где как раз говорилось о причинах гайморита... Я сразу написала Юле Матвеевой, она сразу ответила... в ближайшие 2 дня я перелопатила кучу инфы в инете про гайморит и была поражена!

Дело в том, что у меня сын- подросток, и у него гайморит был уже несколько раз (у меня никогда до этого не было). Каждый раз- ну, теперь то я понимаю- это потому, что я сама действовала неосознанно, по инерции, был один сценарий- мы идем в врачу, на снимок, нам предлагают прокол, я отказываюсь, выписывают кучу лекарств, включая антибиотики(их мы не принимаем, но врачу об этом уже не говорим), кучу процедур(все это стоит немалых денег), и мы месяц лечимся....

И ни разу ни один врач не сказал, что надо корректировать питание хотя бы на время болезни, и что кукушка- это то же промывание, и делать это можно дома, и вообще полезно в профилактических целях. И это при том, что даже на мед. сайтах пишется, что основная причина гайморита- именно накопление слизи в пазухах, и антибиотики нужны в очень редких случаях...

Ну да ладно- наконец то я узнала об этом много и справилась со своим гайморитом за несколько дней! Ура! А у сына его и не было в этом году, т.к промывание, отказ от молочки и «хренотерапия» как мы это называли- великое дело! Так что и денег сэкономили, и времени и нервов!

Еще когда изучала инфу о гайморите, поняла, что надо очищать себя... что моих усилий по ведению здорового образа жизни явно недостаточно...

Стала изучать все архивы рассылок. Очень мне помогло упражнение «Солнышко» и «Я прощаю». Солнышко я теперь включаю всегда, когда не забываю, и иногда до смешного- какойнибудь хмурый и всем недовольный тип расплывается вдруг в улыбке- выглядит это порой очень потешно! 😊

Я даже не могу выделить какие то отдельные выпуски, которые повлияли... перечла весь архив, и еще- читаю сейчас 3-ю книгу «Беседы с Богом»... Много, что как бы интуитивно чувствовала, но не улавливала в точности- там сказано просто и открыто! Хотя я много подобной литературы читала, и эзотерики ...

Наконец-то начинаю принимать себя и осознавать, кто я 😊 и кем хочу быть! Например, я поняла, что больше всего я хочу путешествовать, потому что люблю природу, а ведь я живу в Крыму! И теперь, как только у нас потеплело, стали ездить с сыном в разные уголки- а до этого все ждала, что появятся какие то друзья, с машиной... а тут поняла, что никакая кампания мне не нужна, делать то, что я люблю больше всего можно прямо сейчас- все необходимое для этого у меня есть, и даже с избытком!

У нас сейчас все в цвету- хожу по улицам и люблюсь каждым цветущим деревом... нельзя не обратить внимание на цветущее дерево! Так наверно и человек- когда он цветет, тоже привлекает взоры, хотя цветет он не для этого, а просто потому, что цветется. Вот и моя жизнь начинает цвести, во всяком случае, я себя так чувствую 😊

Это, конечно, только начало перемен.. Сейчас вот чистку провожу (то есть начинаю процесс очищения организма, т.к реально глядя на вещи, займет это не один год), реформу питания разрабатываю, да и много еще чего... в общем, в моей жизни настоящая революция!

Спасибо за то, что вы делаете! Ну и я молодец, наверно, что устроила себе ту болезнь, которая стала поводом, чтоб найти вас 😊

Romio: "Начали подниматься из глубины подсознания старые страхи и зажимы"

«3 рассылки ШСЗ, оказавших влияние на мою жизнь»

1. Школа своего Здоровья Выпуск 218 Основополагающие правила успеха

Самое главное для меня в этой рассылке – алгоритм. Рассылка «подросла»: на работе я допустил несколько крупных ошибок, результат – брак и перепечатка тиража. Синдром «невнимательного неудачника», приобретенный на двух предыдущих местах работы поднял голову и глухая тоска с обреченностью заставляла желать исчезнуть из этого мира куда-нибудь в детство. Вспоминая, понимаю, насколько сильно подавлен я был. На горизонте замаячили знакомы перспективы смены места работы после «стандартных 6-9 месяцев». Все это на фоне постоянного страха перед призывом (при наличии недавно появившейся семьи с 5-летним ребенком)

И вдруг – алгоритм. Четкий расписанный по пунктам (мне всегда нравится четкая структуризация идей), готовый к использованию – хватай и беги. И я схватил.

В первые же дни были написаны 3 алгоритма: на тему работы, на тему призыва и на тему болезни, сопровождающей меня в неострой, но неприятной форме уже несколько месяцев.

Крайне интересна оказалась глубина анализа при ответе на вопрос о своей выгоде: начали открываться новые неизвестные доселе (для меня) стороны моей личности. Начали (только начали) подниматься из глубины подсознания старые страхи и зажимы. Неуверенности в себе при любых проблемах, невнимательность в работе, основанная на безответственном отношении прежде всего к себе, постоянное ожидание чего-то плохого (я уже боялся телефонных звонков на домашний телефон): все это выстрелило бурным фонтаном (правда после мучительных бурений и раскопок).

Результат начал проявляться сразу, но далеко не весь, а точно в соответствии с количеством и качеством проделанной работы. Военкомат беспокоить перестал, найти новую работу не удавалось, да и увольнять меня пока раздумали. Отдельной строкой шла болезнь, но про нее ниже.

Естественно, что все сразу не изменилось: на работе последовала еще одна ошибка (уже далеко не столь серьезная), по которой был написана очередной алгоритм, выявивший благодаря более конкретной постановке вопроса более конкретные проблемы (в частности, невнимательность я позволял себе с работе с «халатными» клиентам, мстя таким образом им за отношение к работе и ко мне).

Последний алгоритм был написан недавно в связи со звонком неприятного мне человека (к тому же связанного с бандитско-воровскими кругами). Он попросил у меня небольшое личное одолжение: подыскать знакомого человека для работы в его фирму. Сразу же после звонка я заставил себя сесть и написать алгоритм.

Результат был очень интересен: постоянно ожидание того, что меня найдет военкомат (дело было в начале апреля – начало призыва) привело тому, что мне НАШЛИ! Правда не совсем те, кого боялся. В виде звонка «всплыл» из глубины воспоминаний страх перед прошлым. На физическом уровне проблема решилась

следующим же утром: ответный звонок с вежливым сообщением, что все люди уже работают и уходить не собираются.

Этим же вечером я убрал этот страх из своей жизни. Конечно, есть еще много чего в подсознании, но «ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ». И мне на этом пути очень нравится. Жить без страха – это прекрасно.

P.S. На сегодняшний день я дал алгоритм уже двум приятелям, которые уже начали решать свои проблемы с его помощью. Даже распечатали и повесили над столом. Я сделал проще – распечатал много готовых бланков с вопросами и пустым местом для ответа. Удобно.

2. Школа своего Здоровья - Выпуск 227 "Не хочу СЕКСа с женщиной!" Отклики

Суть влияния этого выпуска на мою жизнь не в теме, а в конце выпуска – «реклама» книги «Нет инфекционным и иммунным заболеваниям!». Взглянув на содержание и увидев описание краткой чистки, я после разговора с женой (такой же как и я сторонницей здоровой жизни) четко решил – это мое. В бюджете были выделены деньги, и через пару недель книга поступила в мое распоряжение.

Сразу скажу: чистку я еще не провел. Но – вставил в план на апрель-май, уже закупил часть необходимого материала, а самое главное – морально подготовился к изменениям в период чистки, и далее в жизни. Кроме того такие «мелочи», как весна-лето позволяют воспользоваться энергией подъема самой природы: солнце, тепло, воздух и велосипед каждый день обеспечивают важный фон для достаточно резких изменений в жизни.

P.S. Простите, если не много не по теме (все-таки не по теме рассылки), но все-таки именно этот выпуск и повлиял на меня: значит о нем и писать.

3. Школа своего Здоровья - Выпуск 228 Что главнее: срочность или важность?

Тут можно рассуждать долго, но постараюсь коротко. С тех пор, как в моей жизни начали происходить сильные изменения (2002-2003 гг.) я не устаю удивляться, насколько насыщенным становится день и насколько более важными и коренными изменениями наполняется жизнь. Некоторые черты моего характера – суетливость, вспыльчивость, раздражительность, ворчливость. Они отнимали ОЧЕНЬ МНОГО сил и оптимизма. После прочтения рассылки я, к сожалению, узнал в IV квадранте много своего. «Безответственность и разгильдяйство. Частые увольнения. Зависимость от других. Нуждаются в моральной и материальной поддержке» - все это присутствовало в моей жизни... НО!.. Тот факт, что я читал это, понимал это и умом хотел от этого избавиться ясно говорил, что пришло время меняться.

Семья – вот, что может заставить меня двигаться. Семья и я! Материальные проблемы, бесконечная работа, проблемы в отношениях с женой, с дочкой – все они заставляли думать, анализировать, планировать. Понимать, что надо приближаться ко II квадранту. И именно этим мы с любимой супругой сейчас и занимаемся. Разговоры о планировании, о приоритетах, о КОНКРЕТНЫХ действиях, ведущих к... вот тут тоже интересная тема. Для краткости упомяну здоровье, гармоничные отношения, общение с природой, свободное время, материальное благополучие.

А самое главное – понимание, что все, что ты сейчас делаешь ложится кирпичиками в фундамент будущей жизни: каждый кирпич важен.

Куда торопиться, если впереди вечность?

Зачем делать много и кое-как, если надо делать спокойно, не спеша и на всю жизнь?

Для конкретности приведу следующие моменты: ТВ из жизни почти исчез, выходные по максимуму проводятся на природе, материальное благополучие повышается, реализуются некоторые мечты (велосипед, компьютер, палатка), в сфере КВН быстро решаются неожиданные кризисы (уход людей из команды, неожиданные редакции, ссоры), планы на жизнь выстраиваются с прицелом в год, 5-10 лет.

P.S. Все это не замедлилось сказаться и на актерском мастерстве. Причем как моем, так и остальных участников команды. Результат: уверенное прохождение в следующий круг после откровенно слабой прошлой игры. Спасибо ШСЗ.

Анжелина: "С помощью упражнения «Солнышко» я однажды на расстоянии сбила высокую температуру у своего отца"

3 рассылки ШСЗ, оказавших влияние на мою жизнь

Сначала я подписалась на «Школу своего здоровья». Когда? Даже и не помню, но по ощущениям – давно. С радостью читаю каждый выпуск, внимательно, не пропуская, ведь всё полезно и интересно.

Благодаря библиотеке ШСЗ познакомилась, начала читать и прочитала, (а кое-что и перечитала) потрясающую Лууле Виильму. Кто читал, тот поймёт, что её мысли не могут не перевернуть сознание человека. Кто не читал, ПРОЧИТАЙТЕ!!! Также советую Свияша и Синельникова (они тоже есть в библиотеке. Спасибо, Татьяна!).

Очень удобно, что в каждом выпуске есть что-то, что можно сразу же применить на практике, например, упражнение «Солнышко». С его помощью я однажды на расстоянии (он живет в другом месте) сбила высокую температуру у своего отца. Он болел уже несколько дней, а именно в то время, когда я делала на него «Солнышко», температура снизилась, и он почувствовал облегчение. Папочка, будь здоров!

В очередной раз, когда я собиралась стать курсантом ШСЗ 😊, я стала перечитывать программу курса и заинтересовалась очищением организма, полезла в Интернет. Спасибо, Татьяна, что подтолкнули (и периодически подталкиваете) узнавать новое. Так вот, нашла (а, может, это было в рассылке?) потрясающий йоговский способ очистки ЖКТ «Пракшалана». Опять-таки рекомендую.

О ШСЗ можно написать ещё, но, во-первых, сразу всё не вспомнишь, а вспомнить есть что, а во-вторых, пора переходить к следующей рассылке, это - «Жизнь без боли, без таблеток».

В ней Ольга описывает свой опыт сыроедения и не только. Очень интересно, рекомендую! Жизнь моя изменилась после заказа «Солнцефруктов» (узбекские орехи и сухофрукты, высушенные на солнце без применения химии). О-о-о! Это словами не опишешь! Это ТАК вкусно и полезно! Я перестала есть шоколад, когда хочется сладкого, ОНИ всегда рядом. Теперь я всегда знаю, что подарить – «Солнцефрукты» идут на ура у всех и можно есть всем. Часто днём я не могу пообедать, тогда беру с собой горсточку орехов и сухофруктов и жую прямо на ходу.

Заказываю их периодически у ведущей другой рассылки – «Место творчества кухня». Там всегда можно найти оригинальные рецепты вкусных и полезных блюд. И снова жизнь моя изменилась, когда я прочитала в ШСЗ о киселе Изотова, а подробнейший рецепт с картинками нашла на МТВ. Теперь каждое утро начинается с киселя с медом и бананами. Ммм... Вкусно... А о пользе почитайте в ШСЗ или МТВ так пару страничек 😊

Надежда: "Моя парикмахер просто удивилась огромному количеству на моей голове «подроста» волос"

Мою жизнь, как и жизнь других подписчиков, рассылки Школы Своего Здоровья действительно изменили.

Я давно уже интересовалась вопросами здорового образа жизни, правильного питания, закаливания, воспитания и развития детей. И как только у меня появилась возможность выхода в Интернет, сразу же стала искать информацию на эти темы. И одной из нескольких рассылок, на которые я подписалась в первые же дни своей «жизни» в Интернете была рассылка Юлии Матвеевой «**Методики очищения организма**».

1. И первый выпуск, который я получила, был **о прививках**. Вот о чем - о чем, а уж об этом я не задумывалась просто никогда. Всегда считала, что это сам собой разумеющийся атрибут нашей системы здравоохранения. И без них – никуда. А, оказывается, все не так просто. Со мной был просто шок, когда я прочитала о составе вакцины, о том, какие могут быть последствия. Сразу же задумалась о своем ребенке, которому вводят эту гадость в организм.

Но, к сожалению, предрассудки и страх перед системой зачастую сильнее нас. И я очень долго ничего не предпринимала. Но осенью, когда я обдумывала этот вопрос уже почти девять месяцев, сыну так сделали Манту в детском саду, что образовался синяк на руке. И «грамотная» медсестра решила, что это такая положительная реакция на прививку. Отправила в тубдиспансер на повторную прививку. В общем, мы не пошли. Я не могла позволить, чтобы мой ребенок еще и там подцепил какую-нибудь болячку. Хватило одной прививки. Конечно, все это далось не так просто, были и вопросы, и угрозы исключить из садика. Но, спасибо Юлии, я перечислила письменно все те статьи из ее рассылки, благодаря которым мы можем не делать Манту. Сейчас ребенок в садике и повторно Манту нам не делали.

2. В скором времени после рассылки о прививках выходит **рассылка об уходе за волосами** с помощью натуральных средств. Я такими вещами увлекалась, когда школьницей была. А книг было мало по народным средствам ухода за собой, выискивала рецепты: и крапиву заваривала, и яйцом мыла. А потом как-то с течением жизни все это забылось. Не до того стало. И мыла голову только магазинными шампунями, использовала кондиционеры и маски.

А тут решила вспомнить, с помощью Юлиной рассылки и ее рассказа о собственном опыте, об уходе за собой на «немагазинном» уровне. И сейчас 2 раза в неделю делаю домашние маски для волос, после каждого мыться ополаскиваю раствором яблочного уксуса, мою горчицей или кефиром с горчицей. Правда, шампунь использую тоже, но только когда надо смыть масляную маску с головы (очень уж она трудно смывается). А моя парикмахер через 2 месяца после того как я начала делать все домашние процедуры для волос и пришла к ней на стрижку, просто удивилась огромному количеству на моей голове «подроста» волос. Сказала, что даже уложить пока не может нормально, т.к. на голове просто «густой ежик из молоденьких волос». И спрашивала меня, что это такое я со своими волосами делала, чтобы добиться такого результата. Кстати, и сегодня с утра уже заварила крапиву. Буду вечером голову мыть кефиром с горчицей и ополаскивать крапивой.

3. Ну, и тут я не буду оригинальна, это информация **о паразитах**. Она была разбросана по многим выпускам. Особенно впечатлили приведенные Юлей отчеты курсантов и их рассказы о «ниточках, шнурочках» и т.п. Сначала мне было как-то неприятно и неловко это читать, а потом я стала задумываться о том, что это ведь пишет не один, не два человека. Значит, и у меня ЭТО может быть. Это побудило меня и к дополнительному изучению информации по этой теме. В частности, я прочитала книгу Н.Семеновой, о которой Юля писала в рассылке. Это было для меня полным откровением. И благодаря Юлиным рассылкам я теперь обязательно мою все фрукты и овощи мылом и жесткой мочалкой, обдаю кипятком. А раньше могла запросто съесть

немытый апельсин или банан, да еще и ребенка накормить! Делаю себе ППЧ: пьем его вместе с ребенком, муж пока отказывается. добавляю чеснок, куда только можно.

Я стала задумываться над тем, насколько опасна в паразитарном плане еда, которую я сейчас собираюсь есть; нужно ли общаться с чужими собаками и кошками; как вывести всю эту гадость из организма.

В общем, Татьяна и Юля, спайбо вам за то, что заставляете нас задуматься о своем здоровье!

Василлина: "Я стала искать причины происходящих со мной событий – неприятности в семье, финансовый обвал, вопросы здоровья, пыталась делать выводы"

3 рассылки ШСЗ, оказавших влияние на мою жизнь

Впервые я подписалась на эти рассылки около 3 лет назад сидя на работе. Название рассылки показалось близким мне, так как еще до знакомства с ШСЗ я читала Малахова, Семенову, Брега и старалась что-то взять и для себя из их систем.

Успела прочитать несколько выпусков и ушла в декрет. Но первый выпуск (№5 – сохранила на компе) я запомнила очень хорошо. Там шла дискуссия о том можно ли вылечить неизлечимое для нашей медицины заболевание диабет и щитовидку (про меня!) при прохождении курса ШСЗ. Приняла это просто за очередную рекламу очередных курсов. И объяснение тоже резонное: заплати деньги и если веришь – вылечишься, а не веришь – сам виноват. Но все-таки где-то заронила мысль о том, что такое возможно. Еще обратила свое внимание на то, что ведущие рассылки призывают работать головой! Вот этого я еще не встречала! При чем тут голова? Питайся правильно, закаляйся и не болей.

Будучи беременной все искала причины происходящих со мной событий – неприятности в семье, финансовый обвал, вопросы здоровья, пыталась делать выводы. Даже стала проговаривать аффирмации, хотя раньше в них не верила. Кстати, помогли по крайней мере успокаиваться.

Прошло больше 2 лет и опять я имею возможность читать рассылку! Но как она изменилась! Хочется полной ложкой черпать новые знания, применять. Кажется, за всю свою жизнь не освоишь такой объем информации!

Вторым сильно зацепившим меня выпуском рассылки был **выпуск про контрацепцию**. Читала его наверно дня 2-3. Открывала предложенные ссылки и просто волосы дыбом вставали. А я как раз стала подумывать о методах, так как планирование второго ребенка пока откладывается по финансовым и жилищным причинам (возможно, что это отговорки, пока не разбиралась). Гинеколог настаивает на гормональных, как вариант – спираль. Оба метода не принимала, думала выберу из 2 зол меньшее, после выпуска понимаю что ни один мне не подходит. Тем более оказывается что у меня есть прямые к ним противопоказания. Ну как не усомнишься во врачах? Про всех не говорю, люди разные.

Наконец, третий выпуск. О, это было что-то. Тот выпуск, где Татьяна предложила **написать о себе сказку**. Мало того что когда я читала сказки других подписчиков, на глаза наворачивались слезы. Написать свою сказку вообще не получается! Только придумаю начало и сразу плачу. То ли себя жалко, то ли ... не знаю что. Придумала два варианта начала, но ни один не по душе. А может потому и колет что правда? Пока продолжение написать не могу, только слезы... наверно попробую начать сразу со второй части сказки, уж очень хочется помечтать и чтоб сбылось, мы кузнецы своего счастья!

***EvgueniaM*: "Начали потихоньку происходить удивительные вещи: все как-то стараются мне помочь"**

Первая рассылка, которую я прочитала, была **рассылка про роли**. Я вообще как-то стараюсь быть активным читателем, (если уж подписалась, значит для меня это важно – иначе просто можно утонуть в потоке информации и непрерывных чтениях как в гос. думе :-))) т.к. если я просто прочитала и сложила в архив памяти, то, считай, ничего не сделала и не приблизилась к своей цели.

поэтому задание про роли, которые мы играем в жизни я выполнила почти сразу же (только писала в блокноте от руки, перепечатывать не хотелось, поэтому хочу сказать, что если читатели молчат, то не значит, что выпуск не оказал влияния (еще иногда не хватает критической массы). Ролей навывписывалось много, но!!!

1х, большую часть своего драгоценного времени я тратила на второстепенные роли, поэтому и было ощущение, что жизнь проходит мимо, есть роли, которые я на настоящий момент не выполняю, но очень хочу.

2х, выполняя второстепенные роли и уклоняясь от главных, я совершенно не понимала, почему я делала одно (а не допустим другое)? чего я хотела достичь, а наивысшее достижение с первого раза – да вы что издеваетесь :-))) (жизнь была как хаотичное броуновское движение – в разные стороны, успеть все и ничего конкретно и до конца).

Результатом было то, что я предавала себя, свою мечту, постоянно делала что-то, что никак не приводило меня к цели. Как в песне: Все остальное – суета!

Поэтому когда стала постоянно держать свою цель в голове, как-то начали сначала потихоньку происходить удивительные вещи: все как-то стараются мне помочь, неважно как, но стараются (была одна неприятная ситуация, но в итоге выясняется, что это как раз и ответ на вопрос, который я задавала себе несколько предыдущих дней подряд).

А про рассылки, кажется, что они пронизаны одной идеей: все в наших руках, только мы сами можем взять и изменить свою жизнь, сделать ее здоровой, счастливой и прекрасной.

Следующая рассылка – та, в которой было объявление о конкурсе и вот уже 2 книги получено. Скажу, пока не рассылки (до архива руки так и не добрались), а именно книги оказали влияние, т.к. все очень стройно, логично и понятно. Отдельные вещи уже известны, но вот чтобы все знания стали системой – это дорогого стоит.

Я уже поняла, что у каждой болезни есть свои причины и болезнь к нам приходит не просто так! Поэтому для меня самой ценной информацией послужила метафизика болезней и причины заболеваний, именно психологическая сторона болезни (у меня была серьезная проблема с болезненными месячными: ни сесть, ни встать, сейчас уже намного легче, но все-таки ноющая боль иногда беспокоит, так вот еще нужно до конца в этом разобраться (чтобы я не только могла спокойно жить в этот период, но чтобы я вообще не замечала их прихода)!

Вам огромная благодарность за то, что Вы именно таким образом делаете свое любимое дело.
С уважением, Евгения

Irena: "Выпуск о счастье открыл мне глаза, изменил моё мировосприятие, я стала реально чувствовать себя счастливой"

"3 рассылки ШСЗ, оказавших влияние на мою жизнь"

Все ваши рассылки впечатляют по одной простой причине – они заставляют задуматься , а не просто прочитать информацию принять как данность и забыть! А когда человек начинает думать – он начинает работать над собой. Не зря сказал Сократ – я мыслю, следовательно, я существую.

Применительно к себе могу сказать – неизгладимое впечатление оставил выпуск 116 рассылки **"Быть счастливым для человека так же естественно, как и дышать!"** Я особа очень самокритичная, и зачастую многим бываю не довольна, своими успехами и самой собой в том числе, при разборе алгоритма с варикозным расширением вен в первом задании – это явно прослеживается. Я редко оставалась довольна тем, что имела, воспринимала всё как данность, не умела ценить то, что имею.

Этот выпуск открыл мне глаза, изменил моё мировосприятие, я стала реально чувствовать себя счастливой, ведь объективных причин быть несчастной у меня нет, а те субъективные мелочи, которые я сама себе придумываю, соответственно сама себе порчу жизнь настолько не существенны, что я просто была поражена.

Пришлось учиться радоваться жизни заново .

Поразила статистика – действительно, всё познается в сравнении, я распечатала этот выпуск и когда мне вдруг кажется что всё плохо – я его перечитываю. И потом, мне понравилось быть счастливой и довольной собой, но это не значит что я села, сложила ручки и думаю – какая же я классная, всё можно дальше не развиваться, нет можно и нужно дальше развиваться, но с ощущением радости, а не злости, раздражения и неудовлетворённости как у меня было раньше....

Потом впечатлили **выпуски про паразитов**: я начала всерьёз об этом задумываться. Острицы – это те паразиты, которые мы видим у детей, у нас периодически и мы привыкли не придавать им такого серьезного значения. Два дня подряд ребёнок пил бормил, вермокс и проблемы как небывало. Я даже не задумывалась о том, сколько видов их существует и насколько они небезопасны для нас! 

Также серьёзное влияние оказали **рассылки на тему прививок**, тем более что у нас были осложнения практически после каждой прививки – в три месяца после АКДС у нас стояла температура 39 две недели и без антибиотиков не обошлись, впоследствии после каждой прививки поднималась температура, но тогда я думала что так и надо, что это бывает у всех деток после прививок, и что без этого никак... .

Когда спустя буквально год-полтора я наткнулась на вашу рассылку и начала читать о вреде прививок, я чуть не начала биться головой об стенку – где раньше была ваша рассылка! Я даже представить не могла насколько это вредно, причём интересуясь этим вопросом в дальнейшем, я узнала, что на Украину закупают вакцины ещё более низкого качества и соответственно более дешёвые, чем в России! И с законодательством у нас проблемы в отношении прививок – не берут в сад, школу, но этот вопрос решаемый! Главное теперь контролировать, что бы не сделали без моего ведома в садике, школе – а то у нас и родительское разрешение им порой ни к чему!

Новенькая: "У меня перестал болеть желудок, прибавилось сил, нет весенней усталости, я бодрая и полная сил"

Хочу рассказать о том, как рассылки Татьяны Морозовой изменили мою жизнь.

Подписалась я на них относительно недавно, но тут же начала читать архив. И, увидев выпуск 192, где Татьяна начала давать **основы курса очищения**, я прочитала и следующие выпуски с продолжением этой темы просто запоем, скопировала все себе в компьютер, чтобы иметь возможность обращаться к этой информации как можно чаще и при первой необходимости. Клизмы я не ставила, но сразу начала принимать чеснок, сделала кисель Изотова. Кисель я пила каждое утро, пыталась скормить еще и мужу, но он выпил его один раз и больше не стал. Сказал, что ему невкусно. 😞 А я вот пью кисель Изотова с большим удовольствием каждое утро, люблю с медом.

Из следующей рассылки я узнала о свойствах пыльцы, яблочного уксуса, без которых просто не представляю свою жизнь сегодня. Употребляю их обязательно каждый день. Также стала делать и ППЧ, который пью по 1 ст. в день. И рецепт из 194 - сосание масла и очищение этим лимфатической системы - тоже делаю обязательно каждое утро. Результаты: у меня перестал болеть желудок, и даже не было "обязательного" весной обострения гастрита, перестало урчать в животе, прибавилось сил, нет весенней усталости, я бодрая и полная сил.

Еще очень мне понравился **выпуск про алгоритмы**. Сначала не понимала вообще зачем это надо, считала ерундой. Потом стала читать в рассылках, как они помогают людям решать проблемы. Тоже стала потихонечку писать, и даже за маму и мужа, хотя это, наверное, и неправильно. Убедилась в их эффективности, теперь при возникновении любой неприятной ситуации первым делом пишу алгоритм 😊

И еще очень понравился **выпуск о биоритмах**. Скачала программу для расчета, рассчитала для себя, мужа, мамы. И заметила, например, что действительно, в критические дни (по расчету) чувствуешь себя хуже, чем обычно. Особенно явно проследила это на маме, т.к ей ничего сначала не говорила, просто следила за самочувствием. А сейчас я планирую свою жизнь с учетом биоритмов. На критические дни не планирую теперь каких-то мероприятий, требующих от меня отдачи большого количества сил и эмоций. Все важные события, наоборот, назначаю на положительные фазы биоритмов.

Еще раз спасибо Вам, Татьяна, за столь интересные и содержательные рассылки! И самое главное, легко применимые обычными людьми в обычной жизни!

Яна: "Я научилась радоваться в жизни самым простым вещам"

Хочу и я рассказать о рассылках, которые изменили мою жизнь.

1. Это рассылка Т.Морозовой о том, **как быть счастливым**. Прочитав этот выпуск, я переосмыслила каждый свой день. Я научилась радоваться в жизни самым простым вещам: тому, что дома все хорошо, и вообще, он есть - этот дом, солнышку, что все близкие здоровы, что есть на что купить еду и одежду. И, по совету Татьяны, каждый свой день я начинаю, вот уже долгое время, с благодарности себе, что я здорова и

счастлива. А потом перечисляю как много у меня всего есть и радуюсь этому 🙌 А со временем я научилась и составлять списки того, чего мне не хватает в жизни. И то, что было в этих списках на момент выхода рассылки - теперь уже у меня есть, теперь это уже реальность для меня. Открылись новые горизонты для моих желаний!

2. Рассылка Ю.Матвеевой "Методики очищения организма" о семинаре "Домашнее обучение". После этой рассылки я очень часто стала задавать себе вопрос "зачем?". Сначала этот вопрос звучал ПОСЛЕ того, как я что-то сделала, и я разбирала последствия. Но теперь я учусь его задавать ДО.

И еще откровением для меня стала **информация Татьяны о платной домашней работе для детей** и о том, как это организовано у нее в семье. Никогда этот вопрос не рассматривала, всегда считала, что ребенок должен дома делать то, что ему скажут (так родители приучили). Так и шло всю жизнь. Ребенок или делал из-под палки, или не делал вообще. А уж о постоянном бардаке в детской и говорить не приходится. Но теперь все изменилось. Кроме того, что ребенок, конечно, повзрослел, я ввела, так же некоторые виды платной домашней работы. И - жить стало легче. Исчез бардак в детской, и мне стало проще, времени больше освободилось. Единственное, что я, как и Татьяна, не плачу за присмотр за малышом.

3. И еще - выпуск Татьяны о том, **как реально можно увидеть время, которое мы проживаем в жизни.**

Прочитав этот выпуск, я поймала себя на том, что по телу побежали мурашки 🤩 Тогда, пожалуй, впервые в жизни я РЕАЛЬНО ощутила, насколько быстротечно время. Сделала табличку, как советовала Татьяна, стала зачеркивать дни (правда, хватило меня только на 1 месяц), но и этого было достаточно, чтобы начать ценить каждый день, находить радости в каждом дне и делать каждый день ценным для своих близких. Конечно, не все получается, но я очень стараюсь.

Спасибо вам, Татьяна Морозова И Юлия Матвеева, за ваши рассылки!

Инес: "У меня стало очень разговорчивое тело. Оно очень часто со мной говорит, а я его обижала и не слушала"

Около двух месяцев назад я подписалась на рассылку "Школа своего здоровья". Прочитав первый же выпуск, полезла в архив читать с камого начала рассылку "как получать удовольствие от жизни прямо сейчас". И "Школу своего СЕКСуального здоровья" Она меня поразила с самого начала тоже. Там вы пишете о том, что **каждый день это как целая жизнь**: рождение-жизнь-смерть и просыпание-день-засыпание. Я попробовала прожить день творца. Это очень трудно и очень просто. Я целый день ходила и прислушивалась к своим ощущениям - я испытывала щенячий восторг в минуты творения и знала, что этот день пройдет не зря и я хотела закончить это прежде, чем пойду спать. В тот день я начала творить [свой первый сайт](#). Это Так.. необычно и волшебно, но очень необычно, что привычный образ жизни просто не дает покоя, все отвлекая от главного, но я с этим тогда справилась! и буду справляться дальше.

Постепенно, а особенно после проработки первого **алгоритма** (спасибо за конкурс и рассылку!) у меня стало очень разговорчивое тело. Оно очень часто со мной говорит, а я его обижала и не слушала... А оно до терпелось до того момента, когда я захотела его слушать :+

На самом деле однажды я поняла, как мысли о болезни вредны (кстати, после этого сразу стал пропадать аппетит, если за столом кто-то или телевизор о болезни, катастрофах, авариях, смерти говорит). Я не позволяла себе концентрироваться на своих плохих ощущениях, игнорируя их. Решение оказалось очень трудным и простым: надо менять то, что меня раздражает в жизни, а не закрывать на это глаза (кстати, слабое зрение вот откуда берется!).

Крайний выпуск рассылки "школа своего Сексуального здоровья" открыла мне глаза на свои **семейные отношения** - нелюбовь к отцу и брату, не думала о том, что это важно. Я считала (считаю?) более важным любить достойных... Открытие принятия людей, какие они есть - еще впереди, поможете мне, Татьяна?

Ирина Аликеева: "Я научилась распознавать манипуляции"

Школа своего здоровья.

Школа СЕКСуального Здоровья.

Должна только себе!
"Клуб "неНОРМАЛЬНЫЕ родители".
Чему учат в Школе или невозможное возможно!
Методики очищения организма.
Всегда с тобой.

Вспоминаю, что вообще моё знакомство с Subscribe и рассылками как таковыми началось с перехода по ссылке на один из номеров рассылки ШСЗ, в котором рассказывалось о чистке от паразитов касторкой и коньяком. Метод, конечно, 😬 непривычный... По ходу “пошла” в архив и, прочитав ещё немало номеров, подписалась 😊. Потом в процессе подписалась и на другие, дружественные. Сначала какое-то время всё это приходило на почтовый ящик, 😬 по большей части просматривалось вскользь да по диагонали. А потом, как оказалось, 🙌 немало информации всё же оседало в голове и подсознательно обдумывалось. Появилось желание вернуться и уже осознанно и осмысленно прочесть накопившиеся номера. Что и было сделано. 😊

Еще задолго до появления интернета в моей жизни, я интересовалась подобной литературой и информацией. Читалось и изучалось всё, что можно достать, проживая в маленьком сибирском городке. И в школьные годы хватало болезней, недомоганий, трудностей в общении, в понимании поступков отдельных людей и логики происходящих событий. Интуитивно, где-то в глубине меня жило ощущение, 🙌 что может быть иначе. Мысли хаотично бродили в голове 😬. А прочитанная литература словно и расширяла рамки знаний, но в то же время чего-то не хватало. Не было умения организации, которая не только в быту, но и в голове, в мыслях. Не было поддержки. 😞

Честно признаться, ну и задачку вы задали – выделить три темы рассылки, оказавшие наибольшее влияние.

Да они, каждая в отдельности, 🙌 способны перевернуть все мысли, всё, что казалось устоявшимся за долгое время, сломать старые установки, блокады. Каждая заставляет задуматься. А порой и за ручку братья, чтобы ответить на алгоритм или другие вопросы. Даже если эти ответы не требуется отправлять. А просто для самой себя.

Для себя я выделила некоторые обсуждаемые темы, которые больше всего “зацепили”. **“Создание счастливой семьи”** – помогла разложить по полочкам мои мысли и умозаключения касаясь отношений и семьи как таковой. Потрясающий подход к выбору партнера, логичность и обоснованность каждого

утверждения (а ведь интуитивно сама поступала подобным образом, но без конкретной формулировки). Хотя раньше читала Берна, но тут по-новому как-то. И сейчас позволяет понять, почему та или иная семейная пара живет сложно, с бесконечными выяснениями отношений, разборами полетов и так далее.

“Разбор домашнего задания” – побудил распечатать вопросы, 🙌 они до сих пор лежат на видном месте, периодически просматриваю, что-то дополняю, изменяю, понимаю.. Ведь переосмысление некоторых вещей происходит постоянно, отсюда и корректировки. 😊

“Преграды, барьеры, препятствия” – помогли задуматься и понять многое о манипуляциях. Теперь мне легче узнавать их 🙌, а встречаются-то они нередко в повседневной жизни. Моё отношение более меняется в отношении таких проявлений и, как следствие, меньше негативных эмоций. 🙌 🙌

Благодаря вашим рассылкам всё более начинаю чувствовать себя тем самым инверсионным параноиком 😊. И, знаете, мне это больше нравится, чем жить, так как было прежде 🤔. За что, в совокупности, вам огромное человеческое спасибо! 🙌

Я всё время удивляюсь тому, как логически выстроены темы рассылки. Словно это изначально единый план (или так это и есть? 🤔 😊), будто читаешь главу за главой одной книги. К тому же, на удивление, нередко получаемый номер по своему содержанию оказывается своевременным, как раз обсуждается то, что необходимо лично мне на данный момент времени. Волшебный закон притяжения и метафизики. 🙌

Поэтому для меня ваши замечательные рассылки – это своеобразная черта под всей той информацией, которая была получена прежде, в предыдущие годы. Они позволяют выстроить всё в логическую завершённую цепочку. И, что немаловажно, это ведь ещё и обратная связь! Возможность написать вам, обсудить отдельные моменты, высказать своё мнение и быть услышанной, найти единомышленников. Это колоссальная поддержка. И выбор. Хочешь, просто читай, хочешь – обсуждай, хочешь – участвуй или работай самостоятельно, хочешь – получи сопровождение или дельный индивидуальный совет. И всё насыщенно, информативно, оптимистично, крайне корректно. 😊

***Natali:* "Информация о паразитах это самая жесткая мотивация, почему я иду на курсы. Не хочу, чтобы кто-то меня ел"**

Таня, здравствуй!

Итак, очень сильное впечатление на меня произвела рассылка №229 Метод Ануашвили. Я, так, из интереса, решила отослать свою фотографию по указанному в ссылке адресу. Вечером попросила нашего кума (он фотограф с профессиональным фотоаппаратом) сфотографировать меня. БОЖЕ! 🤔 То, что я увидела, меня повергло в шок, я не могла после этого разговаривать полчаса. Полностью ассиметричное лицо, и без программы это можно было рассмотреть, один уголок губ был поднят, второй опущен, лицо немного одутловатое, вселенская печаль в глазах, какие-то прыщи, крылья носа как-то в разные стороны... муж сказал, что это за робокоп-телохранитель такой? И это при том, что в зеркале, вполне симпатичная особа...

В общем, фотографию я так и не отослала, не хотела про себя фигню читать, я ее и так увидела. Поступила, как улитка - спряталась в домик, типа, ничего не произошло.

Потом, рассылка про паразитов. Такая себе информация, не для слабонервных, шокирующая. Поняла, что я с паразитами внутри - вечные шелушения на коже, неровный цвет, покраснения, чувство жжения. Это самая жесткая мотивация, почему я иду на курсы. Потому что я не хочу, чтобы кто-то меня ел. Бр-р-р!

А про "Детям детородного возраста посвящается" за это, Таня, тебе отдельное спасибо. Я сразу вспомнила, как на "Зрелой личности" Юля тебя представляла - что у тебя очень аналитический склад ума. Это 100% - каждый раз это отмечаю. Перелопатить кучу информации, выделить общее и преподнести ее так, чтобы не осталось вопросов - это ты умеешь делать красиво.

Я очень много думала про этих сущностей и после моих размышлений я пришла вот к чему. Ладно, женщина, убивающая эту сущность в виде аборта, это ясно, виновата. А как эта самая сущность? Ведь получается, что она поселилась к такой женщине, которая ее убьет? Ведь это не случайно? Может, она просто совсем была

плоха, что сама себя обрекла на смерть? Я против аборт, как явления, но зачем они в таком случае умирают?

А вообще, я как будто бы дистанционно обучаюсь, читая ваши рассылки, потому что многое применяю в жизни после прочтения. Спасибо!

Фиалка: "Теперь у меня свой маленький бизнес, я пересмотрела свои отношения с мужем на предмет общих интересов и организовала занятия детей"

Я подписана на рассылки ШСЗ уже очень давно. И обдумывая это сообщение, сразу вспомнила о том, как мне помогла коньячно-касторовая чистка от паразитов. Вернее даже не мне лично, и дочке.

Она уже какое-то время жаловалась на боли в животе в области пупка, время чесала задний проход. Я даже таблетки купила в аптеке, но ... когда прочитала противопоказания, решила что ЭТО я давать своему ребенку не буду. Стала давать ППЧ, тоже из ваших рассылок (у Юли в рассылке "Методики очищения организма" был рецепт), но его действие довольно длительное, а дочка все жаловалась на боли в животике каждый день. И тогда я решилась на коньячно-касторовую чистку. Давала ей очень крепкий и очень сладкий чай с несколькими каплями коньяка, касторку. В общем, обошлись мы 3 бессонными ночами. Теперь регулярно пьем ППЧ и (ттт) о болях в животе забыли с тех пор.

Еще для меня был актуальным выпуск о наших ролях в жизни. Я села в тот же день и прописала все свои роли. Их получилось довольно много, но, в основном, второстепенные (покупатель, продавец, пассажир и т.п.), и получилось, что основную часть моей жизни занимают роли мамы и жены. Я задумалась, этого ли я хочу?! Решила, что нет. Да, они важны, безусловно. Но пусть к ним присоединится еще одна - деловая женщина. Теперь у меня свой маленький бизнес (в сетевом маркетинге), не миллионы, конечно. Но уже не прошу у мужа на помаду и пудру. И это буквально за 2 месяца. А также поставила себе цели по главным ролям в моей жизни, которые хочу выполнить до конца этого года.

И еще мне чрезвычайно помог выпуск о том, как организована жизнь в семье у Татьяны Морозовой. Татьяна, от всей души Вас благодарю, что делитесь таким нужным удачным опытом. Я скопировала себе в компьютер этот выпуск, довольно часто его перечитываю. Сначала решила со старшим сыном вопрос с кружками. Раньше забирала его, потом через 1,5 ч. опять приводила, потом через 1 час опять забирала и т.д. по кругу. Весь день был подчинен только его интересам.

Приходили из школы - уроки с ним надо было сделать и т.д. Сейчас договорились с ним, что он во время перерыва между кружками идет в буфет и перекусывает, я же в это время занимаюсь своими делами и забирала его уже после окончания всех занятий. Также ввела систему оплаты домашней работы, как у Вас. Дочка-то еще маленькая, только учится подмести, вилочки-ложечки положить перед обедом на стол. А вот сын с энтузиазмом встретил систему оплаты домашней работы, делает ее теперь с большим удовольствием. Радует зарплатным деньгам. И сразу было заметно бережливое отношение к ним, не такое, как деньгам, выделявшимся ему мной и мужем.

И из того же выпуска рассылки: пересмотрела свои отношения с мужем на предмет общих интересов.

Отношения стали намного теплее, почти как до замужества

Татьяна, низкий Вам поклон за ту великую работу, которую Вы делаете, излечивая не только тела, но и души! Очень рада, что, благодаря рассылке, и я стала Вашей "пациенткой".

Джевана: "Методы ШСЗ я считаю одними из оптимальных, причем каждый может найти в них что-то свое"

Мое знакомство с Интернетом началось около 10 лет назад. Со временем пришло понимание, что это место является хорошим источником информации, но трудным. Думаю, любой человек, столкнувшийся с поиском сведений в сети, это знает. На свой запрос можно получить абсолютно неудобоваримый результат или выбрать из предложенного нужное будет практически невозможно. То есть как источник данных Интернет в наше время можно поставить на первое место, но вот качество и структурирование информации оставляет желать лучшего. С этим приходится мириться точно также как с жизнью в многоквартирном доме. Но я отвлеклась.

Спустя 10 лет я считаю себя достаточно опытным пользователем Интернета, учитывая свое компьютерное образование; работу, которая требует постоянного поиска информации и свободный доступ к сети. Естественно, Интернет выступает первым источником, в котором я ищу нужные мне сведения. За это время насобиралось внушительное количество ссылок на полезные источники и еще больше было отсеяно. Скорее эмпирическим путем, чем сразу и целенаправленно в моей почте остались рассылки Школы своего Здоровья.

Уже сложно сказать из какого источника я о них узнала. Почему-то мне кажется, что первое упоминание я встретила в другой рассылке – Школе своего Дела, от которой я уже отписалась, а вот ассортимент (если можно так сказать) ваших рассылок мною постепенно увеличивается, даже не смотря на то, что пока доступ к Интернету ограничен. В данный момент я остановилась на "неНормальных родителях", "Методах очистки организма", "Школе своего Здоровья" и "Школе СЕКСуального здоровья".

Начало было положено "родителями". Я собирала различные сведения о беременности, родах, детях и т.д. и по одному из запросов получила ссылку на архив рассылки. Сказать, что он очень меня заинтересовал, это не сказать ничего. Я перечитала все, что было, и подписалась на саму рассылку. Почему же? Я увидела в тех сведениях, что вы даете то, чего мне не хватало. Во-первых, окружающих меня людей на тот, да и на этот момент времени такие вопросы просто не интересовали; во-вторых, окружающие, в основном, об интересующем меня вопросе обладали только личным опытом (включая и меня), который назвать положительным можно только с натяжкой; в-третьих, я читала что-то отличное от общепринятого мнения наших родителей и бабушек с дедушками. А даже только из личного опыта я могу сказать, что их мнение не всегда хорошо для следующего поколения. В-четвертых, информация от вас была структурирована, подтверждалась литературой и источниками, на которые вы указывали, доказательна опытным путем и очень хорошо принималась на интуитивном уровне. По памяти могу сказать, что самое внушительное впечатление оставила тема прививок, рассматриваемая в этой рассылке.

За «родителями» вперед двинулось здоровье. Думаю, это можно считать вполне естественным, ведь, чтобы рожать и растить здоровых детей, нужны здоровые родители. Так как людей с идеальным здоровьем на планете можно, наверное, пересчитать по пальцам одной руки, то и свое здоровье требовало и требует присмотра и конкретных действий по его поддержке. В этом методы ШСЗ я считаю одними из оптимальных, причем каждый может найти в них что-то свое. А еще одним важным моментом я считаю, что здоровье рассматривается только взаимосвязано – здоровье тела и здоровье духа.

Назвать, какую поднятую тему, считаю самой запоминающейся затрудняюсь, просто потому, что вопросы, поднимаемые в каждом, приходящем письме оказываются зачастую к месту и ко времени. И каждый раз

вливают на мои действия, не зависимо от того влияют ли они только на мои мысли или заставляют что-то делать: пересматривать меню, покупать травы, ходить пешком, применять очищение организма.

С последней рассылкой все вообще получается очень просто. Получив информацию о том, что будет рассматриваться еще один аспект жизни, я заинтересовалась. Не зря. Многие сведения для меня вновь, особенно, учитывая, что поднимаемая тема обществом упорно обходится, не распространяется и не поощряется, а аспект один из важнейших в жизни и игнорировать его еще никому не удавалось.

Так как писем в рассылке было еще не много, то с точностью могу сказать, что самой влиятельной темой для себя на данный момент считаю поднятую в выпуске 8 – Как предохраняться без вреда для здоровья. Хотя в данный момент этот аспект меня не сильно волнует – я беременна и мы с мужем уже с нетерпением ждем нашего сыночка. Но я очень хорошо понимаю, как мне не хватало такой информации еще десяток лет назад. И собираю все приходящие письма, по ним потом будет проще разговаривать уже со своими детьми. Спасибо вам.

***Edel:* "Я прописываю планы на год, месяц, день. Выделяю важное и второстепенное. Мой доход вырос и я знаю, что вырастет еще"**

Здравствуйтесь, Таня и Юля! Пользуюсь предоставленной возможностью и пишу о рассылках.

Впервые познакомилась я с рассылкой ШСЗ в 2005 году, тогда родилась моя дочь и вопросы здоровья, кормления, закаливания – стояли передо мной очень остро. Но везде приходилось выбирать по крупинкам – информации в интернете много, а вот стоящих вещей очень мало. Из рассылки ШСЗ я узнала про клуб Ненормальные родители – с удовольствием читаю ее и по сей день!

Народные рецепты, грамотный подход к здоровью ребенка очень мне импонировал. К счастью, дочь моя практически не болеет (ттт) но много полезных рецептов я себе в Ворд скопировала и они в виде подборки хранятся.

Рассылку ШСЗ я читала можно сказать по диагонали, но в определенный момент передо мной встали остро вопросы проф. Самоопределения, поиска своего дела и этим летом, 2007 года, я начала перечитывать ВЕСЬ архив за все годы! Таня! Ну мое восхищение сложно выразить словами – поскольку тему любую вы разбираете досконально, анализируете со всех сторон. А ведь в ранних выпусках вы очень много внимания уделили тому как выбрать свой путь, как определиться с целями и задачами в своей жизни, что такое приоритетная цель и как не погрязнуть в рутине. Копировала информацию, выполняла предложенные упражнения на бумаге – мысли стали очерчиваться, понимание приходило постепенно. Заодно прочтя весь архив у меня сложилась целостная картинка здорового образа жизни, до это были лишь обрывчатые неоформленные куски. В глубине души появилась уверенность что я БУДУ учиться в ШСЗ. Почувствовала что эти вложения целиком оправдаются, деньги не будут выброшены на ветер.

Одновременно с этим начала вести свою рассылку в инете, пока жизнь была «пустой» уделяла ей много внимания, сейчас пока интереснее в реале, и видимо не доросла до ведения качественной рассылки – поэтому забросила.

Следующая рассылка с которой я познакомилась – это Катя Мануковская. Читаю с удовольствием, ее ответы на письма читателей и каждый раз поражаюсь умению задавать вопросы. Сама даже несколько раз ей писала – ответы заставили задуматься и посмотреть на свои отношения с мужем со стороны. Сейчас у нас все гармонично, учимся решать и говорить друг другу о возникших сомнениях и своих обидах – мы счастливы!

В январе я прошла 0 ступень ШСЗ, и радуюсь своему здоровью. Дочь растет здоровой и довольной. А каждый ваш выпуск я жду с нетерпением. Подседа поскольку расту вместе с вами!

Что применяется в моей жизни из Ваших рассылок:

- **Алгоритм.** теперь каждую болячку я рассматриваю через его призму - и знаете, стала быстрее проходить болезненность, и я стала понимать что то что я хочу можно получить не только через болезнь. есть и более конструктивные подходы.
- **Выпуск про паразитов.** я думаю Таня надо побольше про этих тварей писать - прошибает. тогда то решение обязательно пройти чистку ко мне и пришло.
- **Ранние выпуски про цели, ценности.** Прописываю планы на год, месяц, день. Выделяю важное и второстепенное. Мой доход вырос. до этого был просто мизерным. сейчас знаю что вырастет и еще, потому что цель такая имеется и я знаю какие шаги нужно делать.
- **Про вашу семью** - как распределяете обязанности, как удастся сохранять время! полезно! пока дочь маленькая - но в будущем думаю буду использовать. Кстати давно не писали. было бы интересно читать про ваш личный опыт - беременность, роды, отношения с детьми, решение конфликтов в вашей семье.

См. также [отзыв о прохождении 0 ступени обучения](#) и [сочинение на тему "Почему я выбрал и учусь в ШСЗ?"](#)

ОльгаС: "Теперь я стараюсь не откладывать запланированные дела. Стала гораздо больше успевать, некоторые старые дела и планы были воплощены."

Я знакома с вашими рассылками совсем уж заочно. Потому что у меня пока нет интернета, что конечно несколько ограничивает мои возможности. Но у меня есть компьютер. 😊 И друзья 😊, которые подписаны на некоторые рассылки, интересуются здоровым образом жизни, в какой-то степени похожи на ненормальных родителей и всё в таком духе. Вот они-то и познакомили меня с большим количеством информации, которая накопилась у них за какое-то время.

Раньше я просто жила, особо не задумываясь, что и почему происходит. Если болела, то классически - к врачу, таблетки, немного бабушкиных травок. А вот как родился ребенок, так возникла нереальная масса вопросов. Почему нужно делать так, а не иначе, а что будет, если пойти другим путем, как не болеть, ставить ли прививки, верить не верить врачам и т.д. и т.п.. Знаете, вот тут-то и помогли друзья. Стали сначала понемногу давать про грудное вскармливание, естественный уход, совместный сон. И я вошла во вкус. Прямо аппетит проснулся на информацию. Читала - читала. Много казалось непривычным, сначала сложным. А сейчас кажется очень даже естественным, потому что вижу реальные результаты.

Когда я немного утряслась в своей роли мамы, наладились некоторые проблемные моменты, мне так плавненько 🤖 в нагрузочку и ваши рассылки архивом. Читайте вот отзывы, которые выше находятся. И правда – так много хочется сказать. 📣 Хочется сказать спасибо за информативность, насыщенность, дотошность в разборах вопросов и темок, за те задания, которые порой даете в них, и которые заставляют задуматься, анализировать, искать ответы.

Мне интересен был каждый выпуск. Как тут не сказать про **алгоритм**, который удивил своей продуманностью, логичностью и завершенностью. Просто бери ручку, выдели времени, ведь это надо для самого себя в первую очередь. Как говорится, хочешь что-то изменить вокруг себя – начни с себя. А это

оказывается чаще-то и сложным. Ведь проще стрелки переводить на кого угодно, лишь себя обходя стороной. Но проблемы при таком подходе чаще остаются. А мне хочется решений, изменений. На сегодняшний день применение алгоритма мне очень помогает. Я его в шутку тренажером прозвала. 🤖 🏋️

Очень интересный номер для меня был, касающийся **способов предохранения**. Я и раньше была против абортов. Понимала что нередко причиной необдуманность, непродуманность этой стороны отношений. Очень хотелось избежать необходимости подобного выбора в своей жизни. Рассылка помогла всесторонне рассмотреть вопрос и помочь мне в выборе. Надеюсь, он меня не подведет. Но в любом случае, даже если и случится промах, я не буду огорчаться. Таков уж позитивный настрой на сегодняшний момент моей жизни. 😊

“**Не хочу секса с женщиной**” – открыло глаза на некоторые моменты в моих взаимоотношениях с мужем. А в дополнение к теме “Преграды, барьеры, препятствия” – поняла, что сама порой занимаюсь манипулированием. Это было для меня открытием. Потому что прямым текстом – манипулируешь. Вот что значит не признаваться самой себе. Сейчас мне проще контролировать моменты, когда я или кто-либо другой начинает заниматься манипуляциями. Изменилось моё отношение к подобным ситуациям, намного легче справляться с собой (потому что стараюсь честно себе признаваться в причинах моего поведения, реакций, поступков), проще относиться и реагировать на поведение других людей. Почувствовала значительное улучшение в отношениях с мужем (были у нас спорные темки) и со своей бабушкой (любит она настаивать на своем глобальном мнении и давить, пользуясь разными приемчиками).

“**Эх, время, время, времечко. Жизнь не пролетела зря...**” – тема помогла мне разложить по полочкам то, что раньше было в голове, но не хватало подобной конкретики. “Подумал - решил, решил - сделал. Не сделал, значит и не думал”. Золотое правило. Еще вспомнилось выражение – если что-то не сделал в течение эн-ного количества часов, значит маловероятно, что вообще сделаешь. Теперь памятуя об этих правилах, стараюсь не откладывать запланированные дела. Стала гораздо больше успевать, некоторые старые дела и планы были воплощены. И те моменты в рассылках, где вы делитесь личным опытом своей семейной жизни, тоже очень важны и весомы. Чужой положительный опыт, он всегда примером. Положительным, позитивным, подбадривающим.

Тема “**На поводке у чужих желаний**” была очень вовремя. Помогла мне взглянуть новыми глазами на мою роль как мамы. На мое поведение. Поняла, нередко желаемое принимаю за действительное. Табличка, где были расписаны этапы родительской любви, теперь у меня как памятка. Всё больше осознается роль родителей в жизни ребенка и ответственность..

Я готова о каждом номере ваших рассылок отдельно говорить, потому что след внутри остается от каждой поднимаемой темки. Спасибо вам огромное. И вам, Таня, и Юле Матвеевой, и Елене Ларко. Очень хотелось бы подписаться на все ваши рассылки. Ну, в крайнем случае, почитать архив. Думаю что благодаря тем знаниям и навыкам, которые получила, читая рассылки, я более успешно смогу справляться с нашими жизненными проблемками (эко как я их ласково стала величать). Более позитивно относиться к жизни. Воспринимать ситуации как уроки, данные нам не просто так.

Mary: "Я поняла, что болезнь приходит к человеку для того, чтобы чему-то научить, следовательно нужно лечить не только симптомы, а причину"

Здравствуйте!

Вчера прочитала первый выпуск рассылки (не была до этого подписана, кстати знакомая порекомендовала), смотрю – объявление о конкурсе, зашла сначала на форум, бегло просмотрела, потом на Ваш сайт, а на сайте в 1ю очередь смотрю библиотеку – если автор серьезный, то и рекомендовать будет соответствующие книги. А судя по тому, что Вас вдохновляют практически те же авторы (особенно приятно удивило наличие ТОЗ), что и меня, поэтому я и решила (еще начиталась отзывов и содержание книг, написанных Вами), что рассылка и проект очень серьезные и принимаю участие в конкурсе.

А для того, чтобы принять участие, нужно хотя бы архив почитать, что я и начала вчера вечером (точнее уже ночью) делать, зачиталась до 6 утра (правда с перерывом на поход в церковь), уж больно интересно и увлекательно. Соответственно хотелось по максимуму поучаствовать в конкурсе, а т.к. своего сайта у меня нет, и если с первыми 3 заданиями справиться довольно легко, то найти логические противоречия – это сложнее, поэтому почти никто из участников и не сделал (или не хотел напрягаться, чтобы делать), я же прочитав около 25 выпусков, как мне кажется, нашла одно, но этого недостаточно, а времени на прочтение всего архива уже нет, ведь сегодня конкурс, насколько я поняла и завершается.

Теперь о самих выпусках, оказавших влияние.

Самое интересное – это как ни странно не конкретные методы и способы лечения (как я ожидала, т.е. будете приводить народные рецепты из серии вот помажьтесь этим и вот этим, сделайте клизму и все пройдет, поэтому сразу же хочу извиниться за мой скептицизм и недоверие). Все оказалось намного глубже – это **метафизический смысл болезни**, т.е. насколько я поняла болезнь приходит к человеку для того, чтобы чему-то научить, следовательно нужно лечить не только симптомы, а причину, поняв причину мы сможем перенести все на уровень конкретных действий, и изменив свое мировоззрение и поведение мы можем освободиться от болезни, т.е. она уйдет.

В общем логично. Это я уже читала у некоторых авторов, но как-то особо не обращала внимание. Но с учетом того, что когда я спрашивала врачей, в чем же причина (откуда боль), в то время, когда все анализы утверждают, что я здорова, - разводили руками, так вот с учетом глубинного смысла болезни, картина начинает проясняться (я вместо праздника, хожу и думаю над причинами болезни :-((, заодно и про паразитов).

Однако помимо метафизического смысла, еще потрясло про **цельность** (т.е. быть цельной личностью «видеть и себя и мир со всеми недостатками и достоинствами, не стараясь спрятать одни или приукрасить другие - он здоров»), честность в болезни и после, да и вообще, чтобы быть здоровым нужно не просто лечить каждый орган в отдельности, правильно питаться и двигаться (хотя это тоже важно), но и меняться внутренне (в т.ч. мировоззрение, установки и пр.), что должно подкрепляться соответствующими действиями (а иначе все убеждения так и останутся убеждениями: я все понимаю, я же умная, а почему не делаю :-(().

Конечно, я еще могу называть рассылки (тогда вместо 3х рассылок я напишу: начиная со 118 выпуска и на каком я остановилась?), которые оказали влияние, т.к. почти из каждой прочитанной я что-то почерпнула, теперь осталось не просто пассивно читать, а применять все прочитанное на практике.

P.S. Не очень правда понравилось, что очень много дополнительных ссылок, выпуски получаются очень «тяжелыми» и поэтому я даже не сразу заметила, что в конце Вы еще отвечаете на некоторые письма подписчиков, а там можно найти еще кучу дополнительной полезной информации.

Со светлым праздником Пасхи.
Вам только самых добрых слов и пожеланий, которые пусть выступают как ангелы-хранители, и в нужные

моменты дают вам силы для того, чтобы продолжать Ваше дело.
Марина

[К содержанию](#)

Самооздоровление.ру - <http://samoozdorovlenie.ru/>

Портал Самооздоровление.ру - это интерактивная дистанционная практическая система обучения ведению здорового образа жизни в таких сферах человеческой деятельности, как здоровье, *психология, финансы, воспитание детей.*

Аудитория портала составляет более 80 000 человек. Именно столько людей подписаны на еженедельные бесплатные интернет-издания, которые ведут консультанты портала.

Проекты портала <http://samoozdorovlenie.ru/>

«Школа своего Здоровья» *Татьяны Морозовой* <http://shsz.ru/>

Школа своего Здоровья Татьяны Морозовой (ШСЗ) - это *интерактивная дистанционная практическая система обучения ведению здорового образа жизни.*

Татьяна Морозова - автор и руководитель Школы своего Здоровья, врач по образованию, автор и ведущая электронных изданий с суммарным тиражом более 80000 человек, автор и соавтор более 25 книг по ведению здорового образа жизни, воспитанию детей и психологии. Имеет многолетний опыт собственной практики восстановления организма. Ею глубоко изучен на практике широкий спектр материалов, книг по оздоровительной тематике, разработана уникально простая, и в то же время, универсальная программа самовосстановления здоровья любого человека. Замужем, мать 4 детей.

Дистанционные курсы (с сопровождением):

- **Курс Волшебного Превращения для женщин** – 4-х месячный курс обретения внутренней гармонии и внешней привлекательности. На курсе мы вылечим тело, уберем из него все лишнее, вернем ему гибкость и легкость. Мы избавимся от сомнений и познакомимся с собой. С собой настоящей, а не той, которая играет роль жены, матери, подруги, дочери, невестки или коллеги. Мы опять начнем мечтать, как умели это делать в детстве. И мы снова научимся ПРОСЫПАТЬСЯ каждый день с предвкушением волшебства и ожиданием счастья!

Обучение на наших курсах строится на двух основных постулатах:

1. Причиной, приводящей к неблагополучию является образ мыслей самого человека.
2. Изменить себя человек может только сам.

Курсантом может стать любой человек, имеющий намерение пройти практическое обучение созданию своего Здоровья, принимающий основные постулаты Школы, согласный с условиями обучения - <http://samoozdorovlenie.ru/uslov.shtml>, и оплативший получение авторских материалов.

Подробную **информацию о стоимости и дате начала ближайших курсов** можно найти по адресам:

- <http://samoozdorovlenie.ru/oplata.shtml>
- <http://samoozdorovlenie.ru/kurs.shtml>

Подать заявку на обучение можно по адресу: tmorozova@tmorozova.ru

Описание Курса Волшебного Превращения для женщин

Предвкушение праздника Помнишь как это было в детстве? Ты ждала с радостным нетерпением каждый новый день, без конца спрашивая у мамы сколько еще дней осталось ждать до твоего Дня Рождения или Нового года. Ты хотела каждый вечер быстрее заснуть и каждое утро быстрее проснуться так как этот новый день приближал тебя к счастливому событию.

Хочешь ощутить это снова?

Да, знаю, у тебя семья, работа, дом, ни на что нет времени и ты просто хочешь хорошенько отдохнуть и выспаться.

А если **я научу тебя жить так, что тебе захочется не спать, а быстрее ПРОСНУТЬСЯ**, готова ли ты к такому повороту событий?

Если да, то мой курс как раз для тебя. **Я научу тебя ПРОСЫПАТЬСЯ каждый день с предвкушением волшебства и ожиданием счастья!**

Если ничего не делать, то можно всю свою жизнь прожить вот по этому сценарию:

"У меня ни на что не хватает сил! Я устала! Я так больше не могу!!! Утром рано встать, поднять детей в сад и школу, их покормить, самой успеть накраситься, выпить стакан чаю и что-нибудь забросить в рот, и бегом на работу! Бегом, это, конечно, сильно сказано. Когда тебя сдавливают со всех сторон в метро как кильку в бочке, особо не разбежишься.

На работе суший кошмар - коллеги плетут интриги, начальник меня недолюбливает (еще бы - ведь я с ним не сплю!) Если честно, я вообще ни с кем не сплю. Я уже забыла когда у меня был секс в последний раз. Мужу, похоже, тоже ничего не хочется. Он свои носки подобрать не в силах - вся квартира ими завалена! Я как прислуга должна ходить и все за ним убирать. Еще бы! Ведь он деньги зарабатывает! А я что? Как будто за бесплатно работаю!

Хотя, дура, сама виновата. Я пашу как негр на плантации, а повышают зарплату не мне, а Светке - а всего-то и делов трахнулась с кем надо. И зачем я такая правильная? Изменить нормально мужу и то не могу! Мне секса вообще как такового не хочется ни с кем. Дайте мне сейчас Бреда Питта и его пошлю куда подальше, ну может быть поцелую на прощание, хотя не уверена. Все мужики для меня сейчас как манекены и мне пофиг как они на меня смотрят, особенно учитывая, что они и не смотрят.

Так, о чем это я? Ах, да о своей тяжелой жизни!

Итак, на работе полная безнадега, одна радость в инете по форумам полазить, но глаза стали подводить и голова болит, если долго за компом сижу. И вообще все тело стало на части разваливаться, то тут кольнет, то там заболит. Про гинекологию вообще молчу. Я уже постоянный клиент женской консультации, меня там все в лицо знают.

С работы бегом забрать детей из сада. Воспитательницы - хабалки, подарки требуют открытым текстом. Задолбали уже своими требованиями, а что делать - надо давать иначе на детях срываться будут, а старшая и так - чуть что писаться начинает. Если не задобришь, то проблем будет выше крыши. И где я сейчас другой сад искать буду? Ведь в них еще до рождения записываются! Да и денег я туда уже достаточно втюхала, чтобы все так и бросить.

Из сада бегом по магазинам - купить продукты к ужину и домой. а там мужнины носки! Ненавижу!!! Убила бы!

Готовлю еду, слежу чтобы дети не передрались и ничего не испортили - блин, все в папашу, хоть и дочки растут. Так, всех покормить, посуду помыть, комнату убрать, белье в стиралку закинуть! И где муж, спрашивается?! Опять с друзьями после работы задержался! Ух, урод! Сейчас позвоню узнаю где шляется - Скотина, трубку отключил. Вот зараза - как будто я одна все должна делать!

Зато маман его позвонила - дура старая - лучше меня знает как мужа нужно содержать. То-то и оно, от самой все мужики бегут, а еще меня учить надумала. Воспитала козла, а мне мучайся. Правильно мне мама говорила, что не будет мне с ним счастья. Вот и сбылось предсказание, как в воду смотрела. Кстати, о маме. Забыла ей позвонить и отчитаться как день прошел. Хотя, чего отчитываться - все всегда одно и тоже каждый день.

Сил моих больше нет и завтра опять этот кошмар по новой повторится! Не хочу так жить! Лучше повеситься сразу!"

А каким может стать твой день, если ты вплотную займешься изменением своей жизни?

Вот что пишет курсантка Школы своего Здоровья о своем дне:

"Лучший День Моей Жизни – сегодня.

Просыпаюсь. Потягиваюсь. Встаю тихо-тихо, иду на кухню, чтобы не разбудить дочек. Рано утром я люблю побыть одна. Смотрю в окно, на улице - тишина. Солнышко поднимается. В доме напротив проснулись немногие.

Готовлю завтрак.

Просыпается муж. Нырять обратно в постель. Потягиваемся, обнимаемся.

Провожая мужа на работу: «Пока, мой любимый, до вечера!» У меня еще есть полчаса – зарядка, душ.

Просыпаются мои девчонки. «Мама, а ты знаешь, что мне присни-и-лось?!» Моей старшей крошке (ей 6 лет) снятся балы и принцы. Пьем чай или сок. Кушаем кашку. Вопросов о том, как заполнить свое свободное время, у детей не возникает. Старшая быстренько организывает лодку из подручного материала – младшая – (ей 3 года) с готовностью поддерживает. Тацит еще с собой «пассажиров» - кукол, мягких игрушек.

Пока мои крохи в свободном плавании, я готовлю обед. Когда они «приплывают» ко мне на кухню – предлагаю им порисовать или полепить. Чаще всего – соглашаются. Я получаю огромное удовольствие, когда я рисую или леплю из пластилина вместе с ними. Иногда обнаруживаю, что рисую-леплю-то я уже одна J.

Идем гулять. Катаемся с горки, которая в нашем дворе. Младшая дочка часто просит меня покататься вместе. Долго меня уговаривать ей не приходится. Общаюсь с мамами-соседками.

Возвращаемся. Обедаем. Укладываю младшую дочку спать. Иногда старшая составляет ей компанию. Во время «тихого часа» мы читаем, делаем задания-развивалки – потом - мультфильмы. А я «ухожу в свободное плавание». Плаваю по Интернет-сети.

После тихого часа – (иногда двухJ) у нас полдник. Потом идем на занятия в Детскую школу искусств. Пробежка в быстром темпе с двумя детьми на саночках заменяет мне шейпинг.

Возвращаемся.

Готовлю ужин. Убираю в квартире.

Приходит наш любимый папочка. Девчонки визжат и прыгают. Я тоже.

Ужинаем. Общаемся. Общаемся. Общаемся.

Смотрим «Спокойной ночи, малыши». Часто всей семьей. Папа наш любит мультики, он знает их все наизусть. И меня зовет: «Иди скорее, это же мультик, в котором мальчик спрашивает: «А вы что, и есть за меня будете?». Так я восполняю пробелы в знаниях мультфильмов.

Купаемся. Укладываю малышей спать. Сочиняю сказку. Волшебную. Чтобы мечты сбывались. Остается еще час для себя. Я читаю. Думаю о прожитом дне. Делюсь с мужем своими мыслями и идеями. О том, как сделать завтрашний день счастливым. Засыпаю. Завтра – Самый Лучший День Моей Жизни."

И еще одно описание обычного дня от курсантки:

"Открываю глаза.

Доброе утро самая мудрая, самая любящая, само Ее Совершенство Елена - Прекрасная! Улыбка до ушей, представляю себя Совершенной (с суперфигурой, супер волосами, юной, привлекательной, спокойной), просыпающейся в поле с огромными белыми, светло-сиреневыми и светло-розовыми цветами. Посылаю Доброе утро и потягушечки всем клеточкам тела, они прям вибрируют в ответ!

Плавню возвращаюсь в комнату, встаю. Я - Уже чистый сосуд, мое дело теперь за малышом - поддерживать это состояние, я-то знаю КАК.

Я не иду на РАБоту - я ее просто вычеркнула, как все то, что я НЕ Желаю видеть в своей жизни. Я - свободна! Я делаю все, что хочу и у меня сегодня полно Желаемых мною дел - я Желаю сделать завтрак мужу, я Желаю его видеть любимым - обиженным, спокойным, злым, раздраженным, меня это не задевает и не вызывает негативных эмоций в ответ - у меня нет НЭ (негативных эмоций Татьяна Морозова), ведь я же Совершенство, я создана чтобы мужа вернуть в совершенное состояние из любого.

Я желаю видеть своего сына - тоже любимым, он Растет и учится у меня Совершенству. Я горжусь своим Совершенством, но я не ставлю себя выше кого-то, просто я излучаю ЭТО бессознательно и люди чувствуют эту вибрацию.

Я люблю деньги и чувства, вызывающиеся их наличием. Они дарят уверенность, защищенность, комфорт, красоту. Я беру сначала Красоту - Я одарена Талантом ее создавать - я создаю красоту своими руками и она ко мне возвращается, я позволяю себе иметь все что мне помогает быть красивой; я создаю комфорт в доме и в чувствах мужа ко мне, и комфорт ко мне возвращается - мы отдыхаем в лучших отелях каждые выходные, пусть даже 2 дня!

Я способна защитить мужа от любого удара, он всегда может найти укрытие у меня в сердце, я его всегда выслушаю и успокою. Это защита возвращается ко мне, я знаю что защищена от любой ситуации идущей от материального мира. Я даю мужу уверенность во мне, в себе самом.

Я готовлю только то что Люблю, это и вкусно и полезно. Я читаю и слушаю только то, что я хочу. Я - такая как я Хочу, я хочу Совершенства и я есть Совершенство. Это Лучший день, Каждый день."

Так как - ты готова к изменениям? Если да, то жду тебя на своём курсе

Превращение начинается!

Ты снова станешь ЖИВОЙ! Тебе станет интересна твоя жизнь, твоя семья, твоя работа, твой дом! Ты увидишь все это совсем другими глазами. Не глазами замотанной и уставшей тётки неизвестного возраста, а глазами уверенной в себе, любящей и любимой молодой и красивой Женщины!

Ты станешь ЗДОРОВОЙ! Тебя перестанут мучить болезни, ты избавишься от своей хронической усталости и затяжной депрессии. Ты снова начнешь чувствовать каждую клеточку своего тела молодой и полной сил!

Ты станешь МУДРОЙ! Ты разберешься в причинах своих жизненных неудач, научишься прощать и отпускать. В твою голову перестанут лезть негативные мысли. Ты станешь той, с кем можно посоветоваться и получить ценный совет.

Ты станешь ПРИТЯГАТЕЛЬНОЙ! Мужчины, дети, животные - все начнут чувствовать к тебе необъяснимую любовь. Ты станешь магнитом, притягивающим к себе людей.

Ты станешь РАСКОВАННОЙ и СВОБОДНОЙ! Ты раскроешь тайны своего тела и тайны себя настоящей! Тебе захочется жить полной жизнью, легко преодолевая все жизненные трудности и невзгоды.

Ты станешь ЛЮБЯЩЕЙ и ЛЮБИМОЙ! Твои близкие и родные вскоре заметят в тебе значительные перемены. Из вечно недовольной и уставшей женщины как бабочка из кокона родится Женщина, которой хочется дарить не только цветы и конфеты, но и Любовь, и Нежность, и Страсть. Ты сама научишься Любить. Любить без условий только потому, что ты Женщина.

Что из себя представляет курс?

Это четырехмесячное погружение в себя. Мы будем творить себя заново!

Мы вылечим тело, уберем из него все лишнее, вернем ему гибкость и легкость. Мы избавимся от сомнений и познакомимся с собой. С собой настоящей, а не той, которая играет роль жены, матери, подруги, дочери, невестки или коллеги. Мы опять начнем мечтать, как умели это делать в детстве. И мы научимся тому, что я тебе обещала: Мы научимся ПРОСЫПАТЬСЯ каждый день с предвкушением волшебства и ожиданием счастья!

Курс **Волшебное Превращение** состоит из двух этапов, каждый из которых длится по два месяца. Так как Превращение подразумевает под собой полную смену образа, то наиболее близким по смыслу к тому, что происходит на курсе, я бы назвала Превращение Гусеницы в Бабочку. Это превращение проходит промежуточную стадию Куколки, которая и является разделом двух этапов Превращения.

I этап - Из Гусеницы в Куколку

Обучение на курсе «Волшебного Превращения» начинается с программы для начинающих Фей, которая длится 1 месяц. В этом месяце начинается щадящий трехмесячный курс очищения тела, идет выстраивание наиболее оптимальных режимов дня, питания, движения. И, конечно, много времени уделяется самому Волшебному Превращению.

Второй месяц курса – программа для опытных Фей – продолжает трехмесячный курс очищения и закрепляет все полученные навыки первого месяца, плюс идет более углубленная работа по дальнейшему изменению своего умонастроения, способствующая расцвету женственности.

II этап - Из Куколки в Бабочку

После успешного завершения первого этапа ты получаешь пропуск на второй. В течение первого месяца второго этапа идет завершение трехмесячного курса очищения - программа для Фей-мастериц. Плюс во время всего этапа идет освоение новых знаний и умений по обустройству жизни Феи в семье с родными и близкими людьми, и на работе с коллегами, начальниками и подчиненными. Особое внимание мы уделим созданию гармонии в интимной жизни. Также большой кусок курса будет посвящен написанию ясной картины твоей жизни после курса на ближайшие три года.

Подробное содержание двух этапов превращения

- [Прочитать полное содержание первого этапа курса >>>](#)
- [Прочитать полное содержание второго этапа курса >>>](#)
- [Прочитать содержание приложения к курсу >>>](#)

Где сие Волшебное Превращение будет происходить?

В наш век высоких технологий, когда находясь в любой точке земного шара, ты можешь общаться со всем миром, мы не будем изобретать велосипед и воспользуемся тем, что нам предлагает передовая научная мысль. Мы воспользуемся самым прогрессивным изобретением человечества - **интернетом!**

Курс будет проходить на специальном закрытом форуме, где ты и другие участницы твоей группы будут выкладывать домашние задания в свои дневники "Волшебного Превращения", задавать вопросы, получать ответы и переживать инсайты. Ну а выполнять все рекомендованные мною упражнения ты будешь там, где сейчас живешь - у себя дома.

Сколько времени ты будешь тратить на курс?

В среднем получается, что участницы программы тратят на курс около 1,5-2 часов в день. Сюда входит время утренних и вечерних процедур, написание дневника и твоя дневная прогулка. Часть этого времени ты и так тратишь на схожие процедуры, только теперь мы их будем делать с чувством, толком и расстановкой. Чтобы каждая потраченная тобой минутка приносила тебе ощутимый положительный результат.

Что тебе потребуется для того, чтобы присоединиться к нашему Волшебному Превращению?

Компьютер, доступ в интернет и желание изменений!

А о том, что нужно приобрести для успешного выполнения программы ты можешь прочитать ниже, в конце странички. Не удивляйся, там будут травы, продукты и кое-что еще. Ведь для каждого волшебства нужно не только желание, но и волшебная палочка.

Сколько стоит участие в программе?

Программу ты можешь проходить либо под моим наблюдением, либо самостоятельно, без моего сопровождения. И в том и в другом случае у тебя будет доступ ко всем дневникам участниц программы. О стоимости материалов и сопровождения ты можешь узнать на странице [оплаты](#).

Когда ты можешь приступить к занятиям?

Я бы с радостью сказала, что прямо сейчас! Но, к сожалению, это не так. Для начала курса мы должны **выбрать самый подходящий момент!** А что может быть лучше определения этого момента, чем наиболее благоприятное положение Луны и Солнца?

Такой момент наступает **в 20 лунный день**. Именно в этот день мы и начнем наш курс. Узнать о том, когда наступит ближайший 20 лунный день ты можешь из таблички ниже.

[К содержанию](#)

Интернет-магазин электронных товаров Татьяны Морозовой - <http://tmorozova.ru>

Товары, выставленные в интернет-магазине Татьяны Морозовой, прошли строгий отбор и получили знак качества. В них Вы найдете много полезной и интересной информации, советов и рекомендации в таких областях жизни как:

- *здоровье;*
- *психология;*
- *финансы;*
- *воспитание детей.*

А также узнаете:

- как определить и устранить причину имеющихся болезней;
- как очистить свой организм от шлаков и продуктов жизнедеятельности паразитов;
- как стать здоровым человеком, используя простые и доступные средства;
- как укрепить веру в себя и свои силы;
- как найти свое жизненное предназначение;
- как вырастить здоровых и счастливых детей;
- как заинтересовать ребенка в учебе;
- как наладить гармоничные отношения с родными и близкими;
- как организовать здоровое питание в семье;
- как оздоровить свои личные финансы;
- и многое другое.

[К содержанию](#)