
ОТ АВТОРА

ГОЛОДАЮЩИЙ МИЛЛИОНЕР

Не все книги рождаются годами. Эту я написал за десять дней моей двадцатой сессии осознанного профилактического голодания. Мне есть о чем рассказать: я практикую голодание уже семь лет. Сейчас я уверен:

Осознанное профилактическое голодание — это самый естественный, эффективный и доступный способ почистить тело и мозг от шлаков, перезапустить процессы в организме и раскрыть творческий потенциал.

Почистить мозг — наверное, ключевое для меня в этой истории. Недавно осознал, что каждый раз захожу в голодание, ощущая (прости за тавтологию) ментальный голод — глубокое желание получить новые инсайты, идеи, ответы на накопившиеся вопросы. Ощущая буквально на физическом уровне. Зависимость? Возможно. Но кто сказал, что зависимость — обязательно зло. Если моя зависимость от периодического голодания помогает навести порядок в теле и в голове, пусть я буду осознанным голодоманом. В этой книге я расскажу о том, как им стал и к чему меня это привело.

В свое время мне не хватало информации о голодании от простых людей — практиков, а не медиков или духовников.



действительно сложно без еды — организм серьезно страдает, если голод вынужденный, обусловленный неблагоприятными внешними обстоятельствами. Но если изначально настроить себя, что голодание — подарок организму, очищение, оздоровление, тогда все будет иначе. Да, голод может быть как пыткой, так и подарком. Все зависит от настроения и отношения. Сформировать правильную настрой помогает мантра, которую во время пищевой паузы нужно читать каждое утро. Текст мантры я приведу дальше. А пока вернемся к моему первому опыту.

Еще одно неоспоримое достоинство осознанного профикактического голодания — высвободившееся время. Вы даже не представляете, сколько часов мы тратим на прием пищи и все, что с этим связано: покупка продуктов, приготовление, сервировка, сам прием пищи, уборка. То же самое с выбором и посещением ресторана или заказом еды на дом. Все это затраты времени — в большей или в меньшей степени. Из моего опыта, во время голодания дополнительно мы получаем четыре-пять свободных часов. Да и в целом время тянется медленнее. Ниже интенсивность жизни: сохраняются легкие физические нагрузки (это важно), мы продолжаем работать — пусть и в щадящем режиме. Но это совершенно не тот сумасшедший бег, который неизменно сопровождает наши «сытые» будни. Должен признаться, много освободившегося времени для вечно занятого человека — не так уж комфортно. Не всегда знаешь, чем себя занять, что делать каждый день. Я искал подсказки, рекомендации на этот счет, но ничего не нашел. Сейчас, во время написания этой книги, я подумал, что читатели будут задаваться теми же вопросами: чем занять свое время и мысли. Именно поэтому я по-

Я успешный бизнесмен, здоровый и активный человек, который практикует осознанное профилактическое голодание семь лет, прошел уже больше двадцати сессий (из них — четыре сессии сухого голодания), изучил вопрос до мелочей. И раз никто до меня этого не сделал, я решил стать голодающим успешным человеком (миллионером), который написал книгу о своем практическом опыте. Кроме того, в этой книге я хочу закрыть досадный пробел и объединить физиологический и духовный аспекты голодания.

Свои голодные сессии я часто проходил не один — у меня уже есть ученики и последователи среди родственников и друзей, которым я помогаю советом. Иногда мы голодаем синхронно. Во время 20-й сессии я решил поделиться опытом с более широким кругом и создал чат в Telegram, о котором сообщил в своих социальных сетях, присоединил к нему знакомых. Тема оказалась горячей — за пару дней в чате было уже более 200 участников, а к третьему дню сессии их количество достигло 250. Кто-то голодал синхронно со мной, кто-то изучал вопрос, чтобы попробовать в будущем. Я делился рекомендациями, публиковал видео, давал обратную связь. Участники (а их количество продолжает расти до сих пор, хотя я практически не активничаю в чате) попросили меня оформить мой опыт в книгу, чем я сразу же и занялся. Кроме того, отправив книгу в издательство, я записал курс видеоуроков «Голодание для счастья с Александром Суворовым».

И эта книга, и курс посвящены профилактическому голоданию, которое длится 10 дней. Лечебное 21-дневное голодание — другая история, которой я не касаюсь, поскольку не являюсь медиком. Десятидневная же практика доступна аб-

ДЕНЬ 0

ПЫТКА ИЛИ ПОДАРОК? НАСТРАИВАЕМСЯ

Я убежден: большинство постсоветских предпринимателей, преуспевших в своем деле, обладают мощной творческой энергией. Пока предприятие растет, эта энергия играет роль топлива для интенсивного движения вперед. Но на определенном этапе, когда бизнес вырос и перешел в автономный режим, она начинает мешать и становится опасной. Этот момент важно вовремя распознать и перенаправить творческую энергию в иное русло. У меня все именно так и произошло. Pet Technologies повзрослела и стала работать, как часы, уже без моего активного участия.

Сначала вместо того, чтобы порадоваться, я был очень недоволен — собой, естественно. Чувствовал, что моя эффективность падает — я задействован процентов на двадцать. Искал себе занятие, влезал в процессы. Но потом пришло осознание: лучше отойти и не мешать. Так и поступил: за три года подготовил свой выход из операционки и вот уже два с половиной года как посвящаю себя творчеству, минимально, насколько это нужно и уместно, участвуя в бизнесе моей компании.