

A portrait of a middle-aged man with short dark hair and a grey beard, wearing a light blue t-shirt. He is looking slightly to the right with a gentle smile. The background is a warm-toned wall with a pattern of thin, branching lines, resembling roots or a tree trunk.

murat.pro.energy

ПОДАРОК УЧАСТНИКУ ИНТЕНСИВА

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ ЗА 8 МИНУТ

Аудиопрактика «Сила рода» и короткое
руководство к ней

Мурат Шпекпай

преподаватель по системе
академика Норбекова М. С.

ОТ АВТОРА

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Похоже, вы привыкли отдавать силы всем — работе, семье, близким, — а к вечеру для себя не остаётся ничего. Будет ли ошибкой подарить себе восемь минут — только для себя?

Я сам прошёл через нехватку энергии — и нашёл способ её вернуть. Теперь помогаю другим.

Эта практика — одна из моих любимых. Её автор — Шахрух Мирзакаримович Норбеков, сын академика М. С. Норбекова. Она соединяет вас с самым надёжным источником силы, который у вас уже есть: с любовью родителей и всего вашего рода. За вашей спиной — тысячи людей, которые жили ради того, чтобы вы стояли здесь и сейчас.

Несколько минут — и вы почувствуете, как внутри становится больше сил, тепла и опоры.

С любовью, Мурат

ШАГ 1 • ДО ПРАКТИКИ

ВАШ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

Прежде чем начать, честно оцените себя прямо сейчас. Не думайте долго — первая цифра самая точная.

● Сколько у меня сейчас сил?

0 — нет сил совсем, 10 — энергия бьёт ключом



пусто

полон сил

Моя цифра до практики: ____

Запомните её или запишите в заметки телефона. После практики мы сравним.

КАК СЛУШАТЬ

- **Стоя.** Практика выполняется стоя — так энергия проходит через всё тело.
- **В тишине.** Найдите место, где вас не потревожат несколько минут.
- **В наушниках.** Так голос ведёт вас, а внешние звуки не отвлекают.
- **С закрытыми глазами.** Позвольте себе представлять — образы сами придут.
- **Не за рулём** и не на ходу — только когда вы в безопасности.



Сила рода · автор Ш. М. Норбеков

Слушать практику: muratproenergy.com/sila-roda

СИЛА РОДА

1

Расслабление

Встаньте, прикройте глаза. Лёгкая улыбка на лице. Вдох — выдох. С каждым выдохом мысленно приказывайте всему телу расслабиться.

2

Весенняя степь

Представьте, что вы в степи весной. Вокруг — до самого горизонта — ковёр цветов и зелени. Лёгкий ветерок касается лица, вы вдыхаете аромат джусана. Звуки природы успокаивают и наполняют тело лёгкостью и свежестью.

3

Отец и мама

Мысленно посмотрите направо: за вашей спиной стоит отец. Он гордо улыбается и с восхищением смотрит на вас. Посмотрите налево — там мама, нежная и ласковая. Почувствуйте, как их любовь делает вас сильнее.

ШАГ 3 • ПРАКТИКА

4

Ваш род

Посмотрите назад: за спинами родителей — их родители, а за ними — их родители... До самого края степи — ваши предки.

Почувствуйте их любовь, поддержку, их энергию. Тысячи людей веками трудились, любили, растили детей, радовались и жили — ради того, чтобы сегодня здесь стояли именно вы.

5

Знамя рода

Придёт осознание: именно вы — тот единственный из миллионов, кто достоин нести знамя своего рода. Вы любимы и избраны. Примите этот дар — знамя любви и жизни — и несите его дальше, своим детям.

6

Возвращение

Направьте внимание на дыхание.

Свободный вдох, свободный выдох. На очередном выдохе откройте глаза. Быстро-быстро поморгайте. Сильно-сильно сожмите и разожмите кулаки.

Примите любовь своих предков

ШАГ 4 • ПОСЛЕ ПРАКТИКИ

А ТЕПЕРЬ?

Прислушайтесь к себе. Сколько сил у вас сейчас?



пусто

полон сил

Моя цифра после практики: ____

Сравните две цифры. Если энергия выросла хотя бы на один балл — это ваш собственный ресурс, и вы только что научились к нему подключаться.

Повторяйте практику каждый день в течение недели — и заметите, как меняется ваше состояние уже не на восемь минут, а на весь день.

ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО

ТРИ ВЕЧЕРА — ТРИ ШАГА

На бесплатном онлайн-интенсиве мы пройдем весь путь вместе — вживую, в Zoom, с практиками в группе.

01 ЭНЕРГИЯ

Куда утекает энергия и как быстро её восполнить

02 СОСТОЯНИЕ

Управление мыслями и эмоциями, очищение от негатива

03 РЕЗУЛЬТАТ

Цель, новые привычки, формирование ситуации

ХОЧУ ЭНЕРГИЮ

20:00 по Алматы · Zoom · бесплатно

Получили книгу от друга? Нажмите — пришлём ближайшие даты.

ОБ АВТОРЕ



МУРАТ ШПЕКПАЙ

7

лет преподавания

20

лет личной
практики

1000+

слушателей

- Преподаватель по системе академика Норбекова М. С.
- Предприниматель
- Магистр прикладной математики

WhatsApp: +7 777 115 83 52 · Instagram: @murat.pro.energy
muratproenergy.com

ИП Data Ambulance · БИН 780313301090