

A decorative background featuring a repeating pattern of red roses and black branches with leaves. The roses are stylized with white outlines and are scattered across the white background. The branches are thin and black, with small, simple leaves. A solid red rectangular box is positioned in the center of the page, containing the author's name and the title.

Игорь Тоневицкий

Быть здоровым очень просто

Игорь Николаевич Тоневицкий

Быть здоровым очень просто

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30022902

SelfPub; 2018

Аннотация

Каждый человек при желании может обрести крепкое здоровье, поднять жизненную энергетику и заложить практическую базу для активного долголетия. Для этого надо просто уделять внимание таким составляющим, как мышление, питание, движение. Про то, как эти составляющие объединить в единое целое, и рассказывается на страницах книги. Книга написана в легком, художественном, немного юмористическом стиле. Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие	4
Вступительная часть	11
Мышление	21
Внимательная подруга	21
Шесть лет в тумане	28
Необычный выход	36
Волна позитива	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Предисловие

Здоровье – самая важная сфера жизни любого человека. Можно с этим соглашаться, можно не соглашаться, но все материальные и духовные блага, творческие достижения, а также личные и общественные отношения только тогда в радость, когда здоровье и жизненный тонус находятся на высоком уровне. И если кто-то из читателей скажет, что на сегодняшний момент здоровье его мало волнует, то это, как говорится, до поры до времени.

В юности мы все себя чувствуем замечательно, хорошо, легко и великолепно. (Хотя, не факт). А потому нам кажется – так будет всегда. Ну, а если так будет всегда, то с какого перепугу мы должны «париться» и загружаться разной белибердой? Для чего нам выслушивать советы умных докторов и грамотных целителей? Зачем вообще думать о своем самочувствии, если и так все очень здорово?

Согласен. Если вы себя чувствуете так, что жизнь только начинается, а за спиной у вас мощные как у орла крылья, да к тому же абсолютно точно знаете, что и в столетнем возрасте будете прекрасным юношей или вечно молодой красавицей, тогда действительно можете выкинуть из головы все «скучные нравоучения», в том числе и те, что изложены в этой книге, и заняться другими, более интересными для вас вещами. В таком случае, до свидания, друзья, встретимся на

ближайшем стадионе.

А вот если ничего подобного вы пока не ощущаете, и тем более, испытываете некоторые проблемы с самочувствием, иногда впадаете в апатию и депрессию, чувствуете, как здоровье покидает вас, а также тревожитесь за свою дальнейшую жизнь, значит, нам с вами будет о чем поговорить. Да не просто поговорить, а сделать реальные шаги к своему новому состоянию. Тому самому состоянию, где вы излучаете энергетику силы, молодости, оптимизма, радости и успеха.

А возможно ли вообще обрести подобное состояние? Не является ли все это самой обычной выдумкой? Да и кто вообще этот автор, взявший на себя смелость делать такого рода заявления? Если такие вопросы возникнут, это будет нормальным явлением. Их просто необходимо задавать. И я бы, находясь на вашем месте, тоже бы их задавал. Так что, спрашивайте, а я прямо сейчас отвечу по каждому пункту.

Обрести прекрасное здоровье можно. При этом скажу сразу, идеально здоровых людей не бывает. Даже всевозможные специалисты в области оздоровления не являются полностью на сто процентов здоровыми. Но в то же время, стать энергичным, подвижным, жизнерадостным, хорошо чувствующим себя человеком, вполне возможно. Стоп, вот здесь я ошибся. Не вполне, а действительно можно. Можно, не смотря на различные многочисленные заявления всевозможных «профессионалов», опирающихся на «глубокие научные исследования» и устоявшиеся медицинские догмы.

Слушайте себя, а не «мудрых советчиков», и вопреки всему обязательно станете такими, какими хотите стать – сильными, бодрыми, энергичными.

Вот тогда и наступит то самое состояние радости и успеха, о котором шла речь чуть выше. И мой собственный опыт, а также опыт моих многочисленных знакомых весьма наглядно это подтверждает. А потому, на страницах этой книги я приведу различные примеры того, как люди сами себя вытаскивали из «ужасных неизлечимых болезней» и становились абсолютно здоровыми личностями.

То, о чем пойдет далее речь – не фантазия наивного романтика, не байки писателя сказочника, и не бред сумасшедшего. Можно, конечно выдумывать разную абракадабру, с умным видом выдавая ее за «научные открытия», привлекая тем самым большое количество читателей. Но мне этого не надо. Тем более, что любая ахиня рано или поздно будет разоблачена. И произойдет это самым простым образом – читатели увидят, что предлагаемые принципы не работают, после чего пошлют «умного» автора куда подальше. Оно мне надо?! Нет! Я искренне хочу помочь как можно большему количеству людей. Помочь стать им здоровыми. А раз так, то не могу себе позволить излагать на страницах своей книги (не только этой), разную чушь и профанацию. Значит, буду излагать реальные вещи, то, что проверено практикой и в самом деле дает хороший результат.

Что же касается самого автора, решившего поделиться

своими (и не только) наработками в области оздоровления, то про его (то есть мою) персону могу сказать следующее. С 1993 года занимаюсь восточными единоборствами. С 2006 года изучаю различные оздоровительные практики, как восточные, так и западные. Проходил и продолжаю проходить подготовку у признанных специалистов в области боевых искусств и оздоровительных методик. Также с 2006 года веду тренерскую работу. Преподаю тхэквондо, самооборону, и оздоровительную гимнастику. Работаю с детьми и взрослыми, женщинами и мужчинами, с малыми и большими группами.

И решил стать тренером после того, как сам себя вытащил за шиворот из очень хренового состояния. Состояния хронического больного. Да, в свое время имел несколько хронических болезней, которые здорово портили мое настроение, и мешали полноценно наслаждаться жизнью. В двадцать пять – тридцать лет так хочется парить на крыльях, творить и созидать, любить и быть любимым, а тут долбаные болячки. Болячки, которые вгоняют тебя в глубокое уныние и вечную депрессию. Не скажу, что они были очень страшными. К счастью, нет. Но вполне ощутимыми. Причем, ощутимыми настолько, что порой хотелось кричать от боли. И я прекрасно понимал, что если не избавлюсь от них, они перейдут в более опасную стадию. Тем более, что некоторые доктора об этом постоянно предупреждали. А раз так, выход был один – стать полностью здоровым человеком.

И у меня это получилось! Возможно, я и не стал эталоном здоровья и совершенства (таких людей вообще не встречал), но все же обрел бодрость духа, радость жизни, замечательное самочувствие и высокую энергетику. Мешавшие полноценно жить болезни исчезли, словно растворились, ушли мучавшие меня болевые ощущения, будто их и не было, и все бывшие диагнозы были сняты.

Вот тогда я реально обалдел! Можно даже сказать, испытал состояние легкого шока. Вначале несказанно удивился, поражаясь возможностям человеческого организма, а потом стал изучать те возможности с еще большим азартом. Да, именно с азартом, ведь у меня появился стимул! К тому же я увидел результат. А когда есть результат, появляется желание идти дальше по дороге счастливой судьбы. Потому что здоровый человек – счастливый человек! А у счастливого человека и судьба счастливая!

В тот момент и решил стать тренером. Просто захотелось поделиться своим опытом с другими людьми. В одних местах брал уроки у всевозможных специалистов, в других преподавал сам. Таким образом, находился в постоянно движущемся потоке. Да и сейчас нахожусь. И когда увидел, как у моих подопечных тоже появляются улучшения, причем, весьма заметные, еще больше воодушевился. Значит, предлагаемые мной методы работают! Ну, а раз работают, есть смысл заявить о них в более широком масштабе. Скажем, написать книгу. Что я и сделал.

И вот на страницах данной книги достаточно подробно будет изложено то, что я понял, осознал, и сам лично почувствовал в области укрепления здоровья. То, что помогло мне самому, а также многим другим людям, чьи истории выздоровления произошли на моих глазах.

Поверьте, уважаемый читатель, я с радостью поделюсь теми знаниями, к которым имел честь прикоснуться. Тем более, что, как уже было сказано, в эффективности этих знаний убедился неоднократно. Начнете применять их в своей жизни – многое будет складываться наилучшим образом. Причем, не только в сфере здоровья, а еще и во многих других. Ибо, хорошее здоровье – это фундамент, на котором строится вся наша жизнь.

И главное, что я решил изложить на страницах своей книги – это осознание того, что быть здоровым очень просто. Подобное заявление – не просто банальные красивые слова, и не сказка для подростков переходного возраста, а самая настоящая реальность. Многие люди об этом даже не догадываются, а потому не знают, что хорошее здоровье можно обрести достаточно легко. Да, легко. Конечно, не во всех случаях, но во многих. Вот про такие случаи и пойдет речь в предлагаемой вашему вниманию книге.

И мое заявление о том, что я готов с удовольствием делиться своими «секретами», абсолютно искреннее. Потому что, чем больше будет вокруг здоровых, успешных, реализованных и богатых во всех отношениях людей, тем радостней

и приветливей будет мир, в котором живу я и мои близкие. А раз так, от всей души желаю вам крепкого здоровья, прекрасного самочувствия и долгих лет жизни!

Приятного чтения!

Вступительная часть

Известно много историй о том, как некоторые люди, получившие диагноз «неизлечимой» болезни, каким-то «чудесным» образом выздоравливали и проживали после этого достаточно долгую жизнь. А порой, вообще переживали врачей, вынесших им «окончательный приговор».

В чем их секрет? В том, что врачи совершили ошибку и поставили неправильный диагноз? Да, такое бывает. А если ошибки не было, тогда благодаря чему они стали здоровыми? Нашли некое чудодейственное средство? И такое тоже бывает. А может, встретили крутых специалистов, которые помогли им? И такие истории случаются. Или вообще занялись самолечением, в результате которого вернули себе былые силы? Вполне возможно. Или есть другие причины, известные только тем людям? И в этом случае ответ будет утвердительным. Одним словом, вариантов много.

Но, сколько бы не было вариантов развития событий, практически во всех случаях есть несколько общих, хорошо прослеживающихся закономерностей. Тех самых закономерностей, благодаря которым люди избавляются от всевозможных болячек и обретают хорошее здоровье.

В свое время я пытался найти эти закономерности. Уж очень хотелось понять суть хорошего здоровья и высокой жизненной энергетики. Конечно, тут может возникнуть во-

прос – для чего, мне, молодому парню, это было нужно? Ведь в молодые годы, ни о каком здоровье не думаешь, можно даже сказать, не ощущаешь его. Потому что оно есть! А раз есть, то пошли все куда подальше, буду я там еще пытаться что-то понять! Вон, лучше пойду с девчонками развлекусь!

И я первое время тоже так думал, пока не стал замечать одну характерную тенденцию. Те, кто перешли границу тридцатилетия, постепенно, но вполне заметно начинали сдавать позиции. Менялась их внешность, падала энергетика, выражение лица становилось более печальным, а походка менее бодрой. А потом выяснялось, что у кого-то «скачет» давление, у другого ломают суставы, а у третьего долгие бессонные ночи из-за непрекращающихся болей в позвоночнике. Но это еще что! Временами узнавал, что некоторые знакомые уже успели полежать в больницах и теперь находятся под наблюдением лечащих врачей.

А ведь в двадцать лет они все были юные, красивые, стройные, обаятельные, веселые, сексуальные. Все нравились противоположному полу, любили и были любимыми, вели подвижный образ жизни, легко и просто относились к происходящим событиям, и радовались каждому новому дню. Тогда почему все это ушло? Почему молодость и красота покинули их? Почему на смену беззаботной легкости пришли проблемы и тревоги? И самое главное, почему хорошее здоровье перестало быть обычным явлением в их жизни, а нескончаемое лечение, напротив, стало привычной нормой?

А разве постоянное лечение может быть нормой? Оказалось, может. Причем, у достаточно большого количества людей. И таких случаев много.

Но тогда почему с теми людьми все это произошло? Потому, что они стали чуть взрослее и старше, типа годы берут свое? Ведь так принято считать, да? Раз ты становишься взрослее, то болезни неизбежны. С каждым годом силы покидают бывшее когда-то крепким тело, и неизбежная старость незаметно, но верно подкрадывается к человеку, обнимая его за плечи и прижимаясь все сильнее и сильнее. А раз так, то тогда нечего и дергаться, пытаюсь продлить свою молодость, время все равно возьмет свое. Именно такая догма засела в мозгах большинства людей. Причем, засела прочно и основательно.

Вот потому те мои знакомые, после тридцати стали сдавать позиции. Они уже с юных лет были настроены на то, что молодость проходит быстро, а вместе с ней и здоровье тоже уходит. Потому что та общепринятая «не подлежащая сомнению» догма также засела в их головах. И именно она на подсознательном уровне заставляла их вести соответствующий образ жизни, который и привел к печальному результату.

Но меня подобная догма не устраивала. Какого хрена я должен настраиваться на то, что с годами здоровье уходит, а молодость исчезает?! И почему?! Только потому, что так якобы принято?! Не согласен! Вообще не согласен! А раз

не согласен, буду жить так, как согласен! А согласен я быть энергичным, активным, молодым, здоровым, и жить долго – долго – долго.

Да, уже в двадцать с небольшим лет, я начал задумываться о сохранении хорошего самочувствия и продлении жизни. И пусть, особых проблем на тот момент не испытывал, все равно было огромное желание поднять свой энергетический тонус. Возможно, причина такого моего стремления была в том, что насмотревшись на вчерашних «крутых» парней и «классных» девчонок, и увидев, какими они стали сегодня, я испытал самый настоящий ужас. Да, ужас! Ибо после тридцати пяти, ребята смотрелись так, словно провели много дней в пустыне без воды. Лица их потеряли былую свежесть, а тела перестали быть гибкими и подвижными. Мысль о том, что когда-нибудь пополню их ряды, вызывала у меня жуткую депрессию. Значит, выход был один – избежать подобной участи.

Ну, а когда в районе тридцати лет, неожиданно (!) начались различного рода недомогания, намерение стать здоровым заиграло по полной программе. Вот тут я принялся уже на деле, а не только в мыслях, совершать определенные действия – изучать специальную литературу, посещать всевозможные оздоровительные курсы, брать уроки у различных специалистов. А потом вообще решил пройти обучение у признанных мастеров в области альтернативной медицины. Такой подход принес свои первые заметные результаты. А

когда мне удалось избавиться от досаждавших меня болезней, я вообще воодушевился. Ибо для меня это явилось верным доказательством того, что человек способен сам себя привести в порядок. Как раз с того момента и началось мое основательное изучение принципов и механизмов, приводящих к выздоровлению. Потому что, когда видишь реальные результаты, бывшие сомнения рассеиваются как туман в воздухе.

От каких именно болезней мне удалось избавиться, пока рассказывать не буду. Все это я изложу на дальнейших страницах книги. Сейчас же просто хочу сделать акцент на то, что человеческий организм в самом деле способен на многое, в том числе и на самовосстановление. Понимаю, звучит банально. И подобного рода изречения были сказаны огромное количество раз. Но в том то и дело, что именно в этой банальности и кроется ключ к той двери, за которой находится здоровая полноценная жизнь.

Однако, даже поняв возможности нашего организма, я каким то внутренним чутьем понимал, что есть и другие причины, позволяющие перейти на здоровую линию жизни. Не будешь же сыт только одними самовнушениями и физическими упражнениями! Хотя, они действительно дают хороший результат. А раз так, необходимо было найти весь тот комплекс явлений, помогающих обрести великолепное самочувствие и высокий жизненный тонус.

И сейчас, по прошествии нескольких лет могу сказать –

нашел. Может, конечно, и не весь «спектр полезных услуг», но основные моменты, благодаря которым обретается хорошее здоровье, по всей видимости, распознал. Тем более, как показала практика, даже следование только одним этим принципам, позволяет вывести работу организма на более высокий качественный уровень. Конечно, данные принципы не являются панацеей, но в тоже время реально работают. Да еще как работают!

Что это за принципы? Очень простые. Звучат они так: мышление, питание, движение. То есть от того, как мы мыслим, питаемся и двигаемся, зависит наше самочувствие, энергетика, и количество прожитых лет. Хотим жить долго и счастливо, используем эти принципы по полной программе. Конечно, если кто не хочет, может в этом месте послать «нудного» автора куда подальше и пойти спокойно заниматься своими делами. Да и на здоровье! Ну, а те, кто хочет, пусть внимательно прочтут то, что будет изложено на дальнейших страницах моего скромного «научного труда».

Каждый из названных выше пунктов, является очень важным фактором в обретении хорошего здоровья. Причем, является не в отдельности, а в едином, целостном комплексе. И именно в таком комплексном сочетании те действия начинают давать реальные результаты.

То есть, если к примеру, человек обладает позитивным мышлением, по большей части испытывает положительные эмоции, и обладает приветливым жизнерадостным нравом,

он безусловно будет себя хорошо чувствовать. Тут, как говорится, даже к гадалке не ходи. Однако, если при этом тот индивид трескает за обе щеки разную дрянь и ведет малоподвижный образ жизни, болезней, в том числе и хронических, ему не избежать.

В данном случае, он следует первой составляющей, под названием мышление, и она ему реально помогает. Но на другие аспекты (питание и движение) он по разным причинам конкретно забывает. Просто игнорирует их, как будто они и не нужны. В результате – болеет. И каким бы оптимистом по жизни он не был, если не начнет правильно питаться и активно двигаться, так и будет болеть.

Также и в других случаях. Тот, кто преимущественно питается натуральной растительной пищей (которая, в самом деле несет пользу), но при этом имеет вредный характер и избегает физических нагрузок, также пополнит ряды клиентов государственных и частных поликлиник.

Ну и наконец, тот, кто занимается различными оздоровительными практиками (что тоже весьма полезно), игнорирую между тем позитивное мышление и правильное питание, тоже не сможет похвастаться великолепным здоровьем, и также периодически будет испытывать всевозможные проблемы со своим самочувствием.

Все сказанное проверено неоднократно, причем, как на личном опыте, так и на опыте моих многочисленных знакомых. Если к этому добавить информацию, полученную от

различных специалистов в области традиционной и нетрадиционной медицины, оздоровительных методик, а также клинической и спортивной психологии, картина вырисовывается абсолютно такая же.

Сейчас стало «модным» говорить о том, что большая часть болезней имеет психосоматический характер. То есть, определенная негативная эмоция вызывает сбой в конкретном органе. И наоборот, определенная позитивная эмоция исцеляет конкретный орган. Подобные рассуждения не лишены смысла, тем более что данная информация пришла к нам из глубины веков, и во многих случаях это действительно так. Но не во всех. Есть и другие составляющие, которые влияют на наше здоровье. Данные составляющие – те самые питание и движение.

То есть психосоматика затрагивает только первый аспект – мышление. Но есть ведь еще второй и третий. Да, повторюсь еще раз, питание и движение. И нельзя на эти аспекты закрывать глаза. Нельзя! Иначе человек так и будет пребывать в вечном недоумении, почему он никак не может стать эталоном здоровья и совершенства? Он же так старается, отслеживает свои мысли, контролирует эмоции, совершает хорошие поступки. При таком подходе давно уже должен был превратиться в вечно молодого долгожителя, а он все испытывает различные недомогания.

А потому и испытывает, что увлекся психологической стороной вопроса, забыв про физические составляющие. Мно-

гим даже в голову не приходит, что в большинстве случаев проблемы надо искать не в душе, как нас пытаются убедить некоторые психологи, а в теле. Когда организм не получает натурального природного «топлива», а тело лишено активного движения, энергетика конкретно падает и возникает та самая депрессия, когда ничего не хочется и не может.

Сам, многократно наблюдал картину, как какой-нибудь индивид годами (!) ходил по разным психологическим консультациям, посещал всевозможных психотерапевтов, следовал советам грамотных специалистов, но при этом никак не мог вырваться из круга болезней и проблем. А потом, махнув на все рукой, шел в спортзал. Не для того, чтобы стать сильным. А для того, чтобы хоть на время отвлечься от дурацких мыслей. И со временем так втягивался в занятия, что просто забывал о своих проблемах. В итоге, уже через три – четыре месяца занятий, а иногда и раньше, всевозможные депрессии покидали его, а сам он, любясь своим тренированным телом, наполнялся энергией и позитивными эмоциями. Понимаете, сам! И помощь умных психологов уже не требовалась.

Правда, это не значит, что работа психологов не нужна. Вообще то нужна. И в некоторых случаях та работа дает вполне ощутимый результат. Но в других случаях, человек способен сам привести себя в порядок. И для этого в первую очередь надо заняться своим телом. Будет в порядке тело, станет и на душе хорошо.

Ну а когда будет легко на душе, тогда и энергетика выйдет на более высокий уровень. Вот с того момента и начнется та самая жизнь, о которой мечтает любой здравомыслящий человек. Жизнь, в которой есть все необходимое для счастья – любовь, здоровье, творчество, реализация, финансы, гармоничные отношения с окружающим миром, и много чего еще нужного и полезного. Потому что высокая энергетика привлекает все это в жизнь человека. Удача всегда реагирует на высокие вибрации. Ибо она сама их излучает. А как известно, подобное тянется к подобному.

Но все это, повторюсь еще раз, возможно только тогда, когда человек хорошо себя чувствует. То есть, когда его здоровье находится на хорошем уровне. Вот про то, как такое здоровье обрести, и пойдет речь на дальнейших страницах книги.

На этом я заканчивая свою «нудную научную лекцию» и приступаю к изложению конкретного практического материала. Того самого материала, который, надеюсь, принесет реальную пользу всем читателям книги. А потому, еще раз желаю вам всем крепкого здоровья и долгих лет жизни!

И еще раз – приятного чтения!

Мышление

Внимательная подруга

Когда в шесть утра звонит телефон, настроение не становится выше крыши. Наоборот, хочется сказать активному собеседнику все, что ты о нем думаешь. А думаешь ты в этот момент только об одном – чем бы дать ему по голове?! Потом понимаешь, что данное действие совершить не получится, да и не по – человечески это, а раз так, принимаешься его внимательно слушать.

Вот и в тот день, проснувшись от «дурацкого» утреннего звонка, пришлось по – быстрому избавиться от желания дать волю чувствам и настроиться на продуктивное общение. Хорошо, что мои родные были на даче, а то и их бы настроение стало таким же «солнечным», как у меня.

– Привет, дорогой! – Услышал я знакомый голос. – Извини, что так рано потревожил. Есть разговор.

– Ну, ты бы еще в четыре часа позвонил. – Пробормотал я, постепенно просыпаясь и пытаюсь одновременно понять, кто это такой.

Да, голос был знакомый, но я никак не мог сообразить, кому он принадлежит.

– Да ладно тебе. – Проговорил тем временем загадочный

собеседник.

– Когда узнаешь причину звонка, сразу же подберешь.

– А я и так добрый.

– Оно заметно!

– Кто это?! – Не выдержав, воскликнул я. – Голос вроде бы знакомый, но не пойму чей.

В телефоне на некоторое время возникла пауза, после которой, «таинственный незнакомец» произнес.

– Ну, ты, Игорь, даешь. Что, не узнал?

– Нет. Просвети, пожалуйста.

Опять возникла небольшая пауза, после чего я услышал.

– Григорий, твой коллега по спортзалу.

И тут я вспомнил. Да, это был Григорий. Тот самый, с которым мы еще совсем недавно вместе работали. В то время, одним из моих занятий являлась тренерская работа. Я преподавал восточные единоборства и оздоровительную гимнастику. Причем, работал в разных спортивных центрах города. В одном из них и познакомился с Гришей.

Молодой человек тоже был тренером, вел занятия по фитнесу. Его аудитория, как правило, состояла из молодых женщин, желающих усовершенствовать свои фигуры по высшему разряду. А потому, работы у парня хватало, особенно весной, в преддверии пляжного сезона, когда представительницы прекрасного пола пытались быстро улучшить свои формы. Впрочем, в любое время года к нему шли стремящиеся к физическому совершенству дамы. Популярность его тре-

нировок постепенно росла, а значит, работы у молодого человека все прибавлялось и прибавлялось.

Но с какой такой стати он мне сейчас позвонил, да еще в столь раннее время? К тому же мы с ним не были близкими друзьями, просто иногда пересекались в спортзале. А раз так, мое удивление все разрасталось и разрасталось.

Тем не менее, я все же сказал.

– Вот теперь вспомнил. Привет, Гриша! Как поживаешь?

– Хорошо. – Ответил тот.

– Верю. – Охотно согласился я. – А теперь давай выкладывай, что такого невероятного произошло в твоей интересной жизни, раз звонишь с восходом солнца?

Молодой человек еще раз взял небольшую паузу, после которой произнес.

– Есть одно дело.

– Говори.

– Игорь, лучше не по телефону. Через час подъезжай в наше кафе.

Вот тут я окончательно проснулся. Что за бред? В какое еще кафе? И почему я должен туда ехать? Если я Грише нужен, пусть он сам ко мне и приезжает.

О чем я ему с ходу и выдал. Ответ славного парня не заставил себя ждать.

– Я бы приехал, но Марина не сможет. Так что лучше в кафе.

Здесь я вообще обалдел. Какая еще Марина?! Что ей от

меня надо?! И самое главное, почему так рано?!

Григорий и на эти вопросы дал своеобразные ответы.

– Ты сам говорил, что начал активно изучать все то, что связано с оздоровлением человека. А тут как раз очень показательный случай, который хорошо пополнит твою «базу данных». Так что приезжай, не пожалеешь.

В этот раз в голосе инструктора было что-то такое, что начало пробуждать во мне неподдельный интерес. К тому же, насколько я знал, парень не стал бы просто так заниматься разной ерундой. По всей видимости, он в самом деле хотел сообщить мне нечто важное.

– Хорошо. – Ответил я, окончательно возвращаясь из мира сновидений в мир реальности. – Только через час мне не успеть. Сам понимаешь, зарядка, утренние процедуры, завтрак и другие полезные вещи. Давай через полтора.

– Ну, давай через полтора. – Согласился молодой человек. – Ради такого дела девчонка подождет.

– Да уж, пусть дождетя. – Проговорил я, не обращая внимания на ироничный тон своего собеседника. – Ведь это же ей надо. Диктуй адрес.

Григорий продиктовал. Это было известное кафе в центральном районе города, в котором собирались успешные состоятельные люди. Что ж, там значит там. Хотя, молодые люди могли бы выбрать место поближе к моему дому. Это же им надо! Ладно, раз решили, то решили. Главное, чтобы моя поездка оказалась действительно полезной. Тогда я смогу за-

быть про возникший дискомфорт и настроиться на позитивное восприятие окружающей действительности.

А вот если я прокачусь впустую, то в этом случае Грише придется по полной программе увидеть, услышать, испытать и почувствовать каким я бываю в гневе. Хотя, между нами говоря, гневаться не люблю и другим не советую. Но это так, к слову.

В восемь утра я был на месте. Так как на дворе стояло лето, владельцы кафе решили сделать рядом со своим заведением временную летнюю веранду. Это был удачный ход. Именно на веранде большинство посетителей и предпочитали собираться. Оно и понятно, на свежем воздухе всегда приятней.

Марина оказалась привлекательной молодой женщиной. К тому же по ее фигуре было заметно, что она следит за собой. Что с ходу вызвало у меня большую симпатию.

– Доброе утро! – Поприветствовал я молодых людей.

– И тебе того же! – Ответил Григорий. – Спасибо, что пришел!

– Пожалуйста! А теперь давайте рассказывайте, с какой целью подняли меня так рано?

Марина откинулась на спинку кресла и спросила.

– Можно на ты? Мне так проще.

– Мне тоже. Можно.

– Тогда слушай. – Удовлетворенно кивнула головой женщина.

– Григорий мне рассказывал, что ты увлекаешься разными методиками оздоровления организма.

– Есть такое дело. – Подтвердил я.

– Тогда мне будет, что тебе поведать.

– В восемь утра? – Удивился я. – Или точнее, даже в шесть, учитывая ранний звонок твоего находчивого друга.

Женщина тепло улыбнулась.

– Извини за такое несвоевременное беспокойство. Просто я сегодня уезжаю, причем надолго. А поезд уже через два часа. Вот и решила перед поездкой поделиться кое – чем интересным.

Я с нескрываемой иронией покивал головой, типа, все понимаю и одобряю, действительно лучшего времени для общения даже придумать трудно.

– Марина, думаю пора приступать к рассказу. – Вставил свое слово Григорий. – А то он сейчас пожелает нам всего наилучшего, повернется и уйдет. Я Игоря знаю.

– Да, я тоже почувствовала, что пора. – Одобрительно кивнула головой необычная собеседница.

– Почувствовала? – Удивился я.

– Да. Я всегда внимательно наблюдаю за теми, кто рядом и уже научилась чувствовать людей.

Гриша и в этом месте нашел, что вставить.

– Видишь, какая у меня внимательная подруга. Я просто горжусь ею.

Марина снова улыбнулась и произнесла.

– Ладно, пора переходить к делу, а то твой коллега по работе сейчас в самом деле свалит.

Я снова слегка удивился догадливости Гришиной подруги, ибо желание свалить разрасталось у меня с каждой минутой. К тому же, помимо этого так и подмывало прочитать им обоим нравоучительную лекцию об уважительном отношении к людям.

Но в то же время в поведении Марины было нечто такое, что заставило меня остаться. Каким-то внутреннем чувством ощутил, что сейчас действительно начну получать полезную мне информацию. Такое иногда бывает, когда абсолютно точно знаешь, что будет именно так, как чувствуешь, как видишь, как ощущаешь. Ибо в этот момент начинает говорить голос интуиции, которая никогда не ошибается.

– Я останусь. – Произнес я. – Почему-то тебе верю, хотя и не могу это объяснить. Хорошо, рассказывай.

– Что ж. – Проговорила наша очаровательная спутница. – Тогда я приступаю к своему повествованию.

– Приступай. – Ответил я. – Буду слушать внимательно и с интересом.

Женщина внимательно посмотрела на меня, потом на Григория, снова на меня, удовлетворенно кивнула головой и стала рассказывать.

Шесть лет в тумане

Марина жила самой обычной жизнью – дом, семья, работа, дом. Одним словом, все как у людей. Правда, ее семьей на тот момент являлись родители и сестра, а потому, девчонка всеми силами стремилась выйти замуж. Оно и понятно, молодая, двадцать с небольшим лет. А в этом возрасте, как известно, личная жизнь стоит на первом месте. Тем более, что почти все подружки Марины уже успели надеть обручальные кольца, и глядя на них, девушка тоже всеми силами старалась связать себя узами брака. Ее старания оказались не напрасными. Постоянные походы по клубам, кафе, спортзалам, магазинам и другим общественным местам сделали свое дело и вскоре на горизонте нарисовался потенциальный кандидат в мужья, который, через некоторое время в самом деле сделал девушке предложение.

Ура! Здорово! Свершилось! Теперь она станет по настоящему счастливой женщиной. Ведь именно этого Марине не хватало для «полноценной нормальной жизни». Девчонка воодушевилась и в состоянии нескончаемой эйфории стала готовиться к грандиозному событию.

И вдруг, как-то раз будущая невеста почувствовала некое недомогание в своем теле. Вначале она не придавала этому большого значения. Мало ли что там заболело. Пройдет. Через некоторое время вправду прошло. А потом опять появи-

лось, но уже в другой части тела. И в этот раз прошло. Затем снова появилось, и опять в другом месте. Вот тут Марина задумалась, здесь что-то не так. А потому, даже когда боль прошла, она не стала ждать следующего раза, а отправилась напрямиком в больницу.

Солидного вида доктор с внимательным видом померил давление, проверил пульс и дыхание, задал несколько наводящих вопросов, после чего отправил девушку на тщательное обследование.

Так и сказал.

– Дорогая моя, тебе надо основательно провериться.

– Основательно, это как? – Спросила Марина.

– Полностью, все органы и системы организма.

Девчонка задумалась.

– Значит, у меня что-то не в порядке.

Врач минуту помолчал, потом уклончиво ответил.

– Обследование покажет. Вот направление, иди.

Девушка пошла. Шла и понимала – не просто так ее направили. Была бы здоровой, не стали бы посылать по разным врачебным кабинетам. По всей видимости, что-то мужчину насторожило. А его озабоченный взгляд только подтверждал данное предположение. Но, хочешь, не хочешь, а раз умный дядя сказал – надо, значит, надо.

Марина прошла все указанные в направлении кабинеты, сделала УЗИ нескольких органов, получила результаты обследования и через неделю вернулась к наблюдающему ее

доктору.

Тот взял в руки бумаги, внимательно изучил их, перечитал еще раз, после чего уставился на девушку изумленными глазами.

– Так. – Пробормотал он. – Побудь здесь в кабинете, я скоро приду.

Врач вышел, а Марина продолжала теряться в догадках, почему он опять ничего не сказал, да еще к тому же куда-то свалил? Неужели у нее действительно что – серьезное?

Через несколько минут в кабинет зашли трое врачей. Тот доктор и еще двое его коллег.

– Марина. – Начал наблюдающий врач. – Попрошу тебя спокойно воспринять то, что мы сейчас скажем.

Девушка почувствовала, как мурашки пошли по ее телу. «Похоже, дело дрянь», успела она подумать в тот момент.

Тем не менее, девчонка собралась с духом и ответила.

– Я готова выслушать все, что вы скажете. Говорите.

Мужчина согласно кивнул и принялся выкладывать. И чем больше он говорил, тем хуже становилось Марине. А когда подключились его коллеги, подтверждая сказанное им, девушка вообще чуть не упала.

Результаты обследования показывали, что она находится в «очень плохом положении». Чего только там не было: гипертоническая болезнь, хронический бронхит, желчекаменная болезнь, хронический холецистит, нарушение координации движений и еще несколько «ужасных» болячек. Одним

словом, полный набор физиологических проблем.

– Что же мне теперь делать? – Побледнев, спросила Марина.

– Лечиться. – Ответил врач.

– И как долго?

– Пока не вылечишься. Срок исцеления – сугубо индивидуальный. У каждого он свой. Главное, дальше не запускать.

После чего девушке предложили готовиться к нескольким операциям.

– Затягивать не стоит. – Сказал один из врачей. – А то дальше только хуже будет.

– Да. – Подтвердил другой. – Чем раньше, тем лучше.

Марина собралась с мыслями, немного подумала и сказала.

– Мне нужно время, чтобы все обдумать.

Мужчины переглянулись между собой.

– Хорошо. – Произнес наблюдающий врач. – Только слишком долго не думай. Операции необходимо провести в ближайшее время, пока не начались обострения.

– А осложнения могут быть?

– Кто знает? – Пожал плечами врач. – Конечно, мы сделаем все возможное, чтобы все прошло хорошо, но стопроцентной гарантии никто не даст. К тому же операции будут проведены в последовательном порядке, вначале одна, потом другая, а потом следующая. А раз так, у тебя будет время на восстановление и адаптацию.

– Да не напрягайся ты так. – Вставил свое слово его коллега, увидев, как девчонка изменилась в лице. – Организм у тебя молодой, а значит все пройдет на наилучшем уровне (скорее всего). Да и потом, не ты первая, не ты последняя. Обычное дело.

– Спасибо за поддержку! Я подумаю. – Ответила девушка и направилась к выходу.

Перед тем как покинуть больницу, девчонка зашла на пару минут в туалет, а когда вышла, увидела проходящих мимо троих врачей, тех самых, которые только что общались с ней. Мужчины, не заметив ее, прошли мимо, что-то горячо обсуждая. И тут Марина поняла, что речь идет о ней.

– А ведь в самом деле неизвестно, как все пройдет. – Выдал наблюдающий врач.

– Да, ты прав. – Поддержал его другой. – С таким букетом, как у нее, долгожителями не становятся.

– Согласен. – Добавил третий. – Но может быть, девчонке повезет, и она еще несколько лет протянет.

Тут у девушки потемнело в глазах, ноги и руки перестали ее слушаться, и она сама не помнила, как вышла из больницы. И только где-то через час более – менее пришла в себя. И с того момента события ее жизни пошли по другому сценарию.

Первое время Марина находилась в каком-то тумане. Ей казалось, что весь мир отвернулся от нее. Она смотрела на окружающих людей, которые постоянно куда-то неслись по

своим делам, и злилась. Да, именно злилась. Злилась от того, что они все были такие веселые, довольные, счастливые, жизнерадостные (как ей казалось), жили интересной насыщенной жизнью, любили и были любимыми, зарабатывали хорошие деньги, отдыхали на дорогих курортах, а она была вынуждена готовиться к каким-то операциям. Которые, к тому же не давали стопроцентной гарантии на выздоровление.

Но самое неприятное для нее состояло в том, что вопрос со свадьбой был отложен. Кандидат в мужа, узнав о проблемах своей невесты, почему-то стал остывать к ней, ссылаясь на внезапно возникшие многочисленные дела. Все реже и реже предлагал встретиться, почти перестал звонить, по разным причинам откладывал поход в загс для подачи заявления, а потом и вовсе испарился. Да, вот так вот взял, и в один прекрасный (а точнее, совсем не прекрасный) день просто исчез. Причем, исчез так мастерски, что призраки из триллеров позавидовали бы ему.

Марина была в шоке! Она же ему так верила! Так рассчитывала на то, что они станут мужем и женой! Уже всех подруг поставила в известность! А он взял и испарился как привидение в воздухе. Удар был настолько сильным и неожиданным, что девушке потребовалось несколько месяцев для того, чтобы более – менее прийти в себя. Пришла. И послала своего бывшего «сказочного принца» куда подальше.

Да вот только легче ей от этого не стало. Другие мужчины

на горизонте не появлялись. Не потому, что Марина потеряла свою привлекательность, а потому, что ей уже было не до них. На работе она тоже отдалилась от своих коллег. Друзья также куда-то постепенно исчезли. И только лишь дома, родные, как могли, поддерживали девчонку. Что являлось очередным доказательством того, что кроме родных, до девушки никому особого дела не было.

В этом месте женщина взяла паузу и о чем-то задумалась.

Я немного подождал и спросил.

– Что, все эти годы ты так и жила?

– Да. – Не сразу ответила Марина. – Шесть лет. Представляешь, целых шесть прожила будто в тумане, не замечаю никого и ничего вокруг!

Я даже слегка опешил от услышанного.

– Шесть лет?!

– Да, шесть лет. Возможно, многие скажут, что я была полной дурой, и что надо было прийти в себя и жить дальше. Не буду спорить. Но в то время действительно не знала, как мне быть и что делать. Плюс еще эти дурацкие болезни, которые окончательно добивали меня. Вот потому и ходила, как во сне. Даже вспоминать жутко.

Мы все немного помолчали, после чего я осторожно произнес.

– Однако, думаю, выход ты все же нашла, иначе не было бы смысла встречаться со мной и рассказывать эту историю.

Женщина просветлела в лице, посмотрела куда-то вдаль

и сказала.

– Да, нашла. Точнее он сам нашелся, благодаря чему я и выздоровела.

Григорий, посмотрел на часы, сказал, что временем Марина еще располагает, и заказал еще один чайник с зеленым китайским чаем. Женщина ответила согласием, после чего мы принялись дальше с большим интересом слушать нашу необычную собеседницу.

Необычный выход

«Кто ищет – тот находит», гласит древняя народная поговорка. Это действительно так. В чем я сам неоднократно убеждался. Не имеет значения, что именно вы собираетесь найти – вещь, работу, знания, нужных людей, любимых и любящих супругов, надежных деловых партнеров и т.д. Найдете все. Чуть раньше, чуть позже, но все равно найдете. Тут главное не придавать объекту поиска слишком большого значения (а то «крыша поедет»), а просто спокойно идти выбранным путем, получая удовольствие от самого движения в пути. Вот тогда все нужное придет к вам само собой.

Понимаю, что данное заявление звучит несколько непривычно, но такой подход работает. Проверено! Вот в чем весь парадокс. Чем меньше мы «паримся» по какому-либо поводу, тем быстрее получаем желаемое. И наоборот, чем больше испытываем «жажду страсти», тем чаще видим перед своим носом большой кукиш. Так что, спокойное следование к своей цели, выгодно хотя бы даже с этой точки зрения.

Такой же природный закон действует и в области обретения здоровья. Конечно, это не значит, что надо забить на поставленный врачом диагноз и жить как жил, то есть «бухать по полной» (шучу). Ни в коем случае! Разгильдяйский подход тоже не приемлем. Более того, он даже опасен, особенно в такой важной области, как здоровье. Но в то же время, бе-

гать с утра до вечера по разным специалистам в поисках избавления от «долбанной болячки» совсем не стоит. Так как подобная беготня еще больше вымотает и без того расшатанные нервы, и только ускорит ухудшение самочувствия.

Значит, необходимо найти золотую середину. То есть, поставить себе цель – стать активным здоровым человеком, и спокойно, без нервотрепки идти к ней. А возможно ли такое? Конечно! Таких случаев известно много. И дальнейшая история Марины является хорошим тому подтверждением.

– Да, я нашла выход. – Повторила женщина после того, как мы с Григорием, выпив еще по одной чашке чая, удобно расположились в креслах.

– Хотя, тот выход может показаться на первый взгляд не совсем обычным.

– Ты вначале расскажи. – Парировал мой коллега по спортзалу. – А уж мы потом решим, обычный он или нет. Да, Игорь?

– Да. – Согласно кивнул я головой. – Вначале расскажи. И даже если он окажется, как ты говоришь, необычный, мы все равно твой рассказ примем к сведению.

Женщина снисходительно улыбнулась.

– Хорошо, молодые люди. Слушайте.

Мы стали слушать. Дальнейшие события разворачивались следующим образом. Марина, как уже было сказано выше, несколько лет жила словно в тумане. Как будто оказалась в какой-то прострации, где не было голубого неба и яркого

солнца, а была одна сплошная серость. Да, даже не темнота, а какая-то серость. Унылая серость. Серость, в которой не было ничего, ни радости, ни печали, ни забот, ни волнений, вообще ничего. Одна пустота. И в этой серости, в этой пустоте проходили дни за днями, недели за неделями, месяцы за месяцами, годы за годами. А впереди никакого просвета. И находясь в этой бесконечной серости, девчонка почти все свои действия совершала словно на автомате, не понимая где она и что вокруг нее происходит.

Тогда почему девушка не решилась на операции? Сделала бы их и продолжила радоваться жизни. Так то-то и оно, что она боялась тех операций, ведь неизвестно как они пройдут. Случаи бывают разные. Бывает без последствий, а бывают с последствиями. Этого никто не знает. И ни один врач не даст стопроцентной гарантии хорошего исхода. Что кстати, сами же врачи ей и сказали. Вот потому Марина не рисковала. Да и вообще от одной мысли об этих операциях девушке становилось не по себе.

А потом, в один прекрасный день Марина посмотрела на себя в зеркало, и ей стало страшно. На нее оттуда смотрело какое-то чужое лицо, словно вовсе и не она это была. Куда девалась ее бывшая красота? Куда исчезла молодость? Куда пропала веселая безмятежность? Все это исчезло, а в зеркале отражалось нечто похожее на зомби.

– Ну, уж нет! – В порыве воскликнула девчонка. – Хрен вам всем! Думаете, пришел мой конец?! Не дождетесь! Я

восстановлю свое здоровье! Я буду жить! И не просто жить, а жить ярко и полноценно! Я снова стану молодой, красивой, сексуальной, успешной! Стану!!!

Тот порыв был настолько мощным, сильным и искренним, что Марина всем своим существом почувствовала, как приятная волна силы и могущества прошла по всему телу, внося в ее жизнь новые созидательные энергии.

Сказано, сделано. Девушка стала жить. Снова начала замечать краски окружающего мира, хороших людей (их оказалось не так уж и мало), благоприятные возможности (которых тоже оказалось достаточно), радостные события (которые происходили чаще, чем ей до этого казалось), и много чего еще приятного и полезного.

На работе Марина с новым азартом окунулась в трудовой процесс, с удовольствием стала выполнять свои служебные обязанности, восстановила отношения с коллегами, и через некоторое время даже получила повышение по службе. А когда пришло время заслуженного отпуска, отправилась на курорт, где и оторвалась по полной программе. Одним словом, девчонка снова зажила простой, но в то же время веселой, интересной, активной жизнью.

А как же ее диагнозы? Неужели Марина о них забыла? Разве они перестали ее беспокоить? В том то и дело, что да! Девушка о них практически забыла. Ну, конечно, не совсем, иногда вспоминала. Но вспоминала редко и без эмоций, типа, подумаешь – ерунда какая! Да, что-то там вроде есть, ка-

кие-то нарушения у нее нашли. Ну и что из этого? Жизнь продолжается, она живет и радуется окружающему миру, а раз так, то нечего и загружаться лишней информацией. Вот Марина и не загружалась, просто махала на те диагнозы рукой и шла дальше заниматься своими делами. Тем более, что интересных дел в ее жизни становилось все больше и больше.

Интересные дела вообще обладают замечательным свойством отвлекать человека от всевозможных проблем и заряжать его хорошим настроением. Например, большинство долгожителей всегда занимаются тем, что вызывает у них удовольствие. А где есть удовольствие, там есть и долгая жизнь. Вот и девушка каким интуитивным чутьем направила свое внимание в сторону удовольствия, а потому ей стало совсем не до болезней.

А потом, как-то раз, она все же решилась пойти в поликлинику провериться. Не потому, что у нее проснулась совесть по отношению к своему здоровью, а потому, что родные настояли. Так мол и так, Марина, сходи пожалуйста, проверь свое состояние.

Девчонка вначале отнекивалась, а потом решила, ладно, схожу. Ну, а там, будь что будет. Да, именно так и решила. Суждено ей долго прожить, значит, проживет. Не суждено, ну и хрен с ним. При любом раскладе она не намерена впадать в депрессию. В любом случае, чего бы ей там в больнице не сообщили, девушка продолжит получать удовольствие

от жизни. А иначе какой вообще смысл находиться на этой планете? Для того, чтобы ныть и скулить? Хорошая перспектива, ничего не скажешь! Да только ей она не подходит. Если жить, то с радостью, счастьем и позитивом. Тем более сейчас, когда она вкусила радость жизни.

Вот с таким настроем Марина и пришла в больницу. Прощла всех нужных врачей, сделала УЗИ внутренних органов, сдала анализы, и стала ждать результатов. Результаты были уже на следующий день.

Главный врач внимательно посмотрел на девчонку и выдал.

– Поздравляю Вас, девушка, Вы здоровы!

– Здорова?! – Удивилась Марина.

– Да. А почему Вас это так удивляет?

Девчонка на минуту задумалась, а потом рассказала о всех своих предыдущих диагнозах.

Доктор также внимательно ее выслушал, после чего произнес.

– По всей видимости, мои коллеги ошиблись, причем, конкретно. Вот результаты нашего обследования: давление в порядке, бронхи и легкие тоже, желудок в норме, почки работают хорошо, нервная система здоровая, и по всем другим пунктам все замечательно. Так что, живите и радуйтесь.

Когда девушка вышла на улицу, первое, что ей захотелось – закричать во весь голос и матом послать предыдущих врачей куда подальше. Шесть лет, целых шесть лет она думала,

что ей осталось жить всего ничего! А на самом то деле девочка оказалась вполне здоровой!

Правда на следующий день она успокоилась, и первых врачей простила. В конце – концов они просто выполняли свою работу, действительно хотели ей помочь, и предлагали те методы лечения, которым обучились в медицинских институтах. Но как показала практика, жизнь более многогранна, чем институтские знания.

– Вот такие вот дела. – Закончила свой рассказ Марина.

– Надо же! – Удивленно воскликнул Григорий. – Может, те первые врачи в самом деле ошиблись?

– Вряд ли. – Ответила женщина. – Я сама видела снимки. И они отличались от последующих. То есть первые снимки показывали, что нарушения есть, к тому же достаточно серьезные. А вот снимки, сделанные после, напротив, подтверждали полное восстановление организма.

Мы все немного помолчали, потом я спросил.

– А сама что по этому поводу думаешь?

– А что тут думать? Каким-то чудесным образом я выздоровела, вот и все дела.

– Спасибо за информацию. – Проговорил я. – Она действительно очень ценная, есть над чем подумать. И теперь я вижу, что не зря сюда приехал.

– Пожалуйста. – Женщина встала с кресла, давая понять, что ей уже надо уходить. – Мне пора, молодые люди. Было весьма приятно с вами пообщаться.

– Нам тоже. – Ответил за нас двоих Гриша.

Марина удовлетворенно кивнула головой и добавила.

– Спасибо, Григорий, что организовал встречу со своим коллегой. И тебе, Игорь, спасибо за то, что пришел.

– Да не за что. – Ответили мы с Гришей одновременно. –
Будешь в наших краях, звони.

Марина в ответ очаровательно улыбнулась и ушла.

Через пять минут мы с Григорием тоже попрощались и пошли по своим делам. Надо сказать, та история произвела на меня заметное впечатление. Не скажу, что она явилась для меня неким открытием, так как с подобными случаями я уже сталкивался, но в тоже время говорила о многом. Тут действительно было о чем подумать и сделать соответствующие выводы.

Я подумал, сделал выводы, и вот что получилось.

Волна позитива

Когда Марина первый раз оказалась в больнице и услышала озвученные диагнозы, она испытала состояние шока. Еще бы! Никому не пожелаю такое услышать. Однако девушка услышала. Если еще добавить к этому озабоченные лица врачей и их настоятельные рекомендации готовиться к операции, то можно только догадываться о том состоянии, которое овладело девчонкой.

С того дня она стала постоянно думать о своих болячках, тем самым еще больше ухудшая свое самочувствие. Да, именно так. О чем мы постоянно думаем, то в свою жизнь и притягиваем. Или говоря другими словами, какая картина в нашей голове прокручивается, такая в реальной жизни и реализуется.

Марина направила фокус своего внимания на то, что она больной человек, таким образом, становясь все более нездоровой. Кто-то может воскликнет, так она же в самом деле имела проблемы со здоровьем! Возможно. Хотя не факт. Диагнозы тоже бывают ошибочными. Но даже если они были точными, все равно не стоило с утра до вечера думать о них. Потому что, еще раз повторю, то, на чем мы постоянно фиксируем свое внимание, имеет свойство увеличиваться в размерах. Думаем днем и ночью о болезни, болезнь разрастается. Думаем о здоровье, здоровье становится крепче.

Девушка потому и провела шесть лет в тумане, что поверила поставленным диагнозам, тем самым, делая их все более реальными. Что стало не в лучшую сторону сказываться на других сферах жизни: работа, семья, друзья, отношения с людьми. Но самое печальное состояло в том, что Марина начала загибаться, превращаясь из цветущей молодой девчонки в еле ходящую заторможенную куклу.

А потом, каким-то внутренним чувством она поняла, что так дальше продолжаться не может, иначе в самом деле «крыша поедет». Да и просто девушке захотелось беззаботно пожить, тем более, что Марина не знала сколько ей осталось. Но сколько бы не оставалось, она решила жить так, как будто ничего не произошло. Вот в чем вся фишка! Она стала вести себя так, будто она совершенно здоровый человек. В девчонке снова пробудился интерес к работе, к общению с людьми, к отношениям с мужчинами. Одним словом, она, сама того не замечая, оказалась на волне позитива и заново ожила.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.