



Игорь Тоневицкий

Энергии здоровья и успеха

Игорь Тоневицкий

**Энергии здоровья и успеха**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Тоневицкий И. Н.**

Энергии здоровья и успеха / И. Н. Тоневицкий — «ЛитРес:  
Самиздат», 2018

Здоровье и успех неразрывно связаны друг с другом. Можно даже сказать, что это две стороны одной медали и строятся они на одних и тех же базовых принципах. Про то, как активизировать энергии, ведущие к здоровой благополучной жизни, и рассказывается на страницах книги. Для широкого круга читателей.

© Тоневицкий И. Н., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Предисловие	5
О самом главном	8
История одного исцеления	8
Рецепт долгой молодости	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

## Предисловие

Дорогой читатель, вы все-таки решили взять в руки эту книгу. Значит, она вас чем-то привлекла. Наверное, название красивое, да? Что ж, пришлось постараться, ибо как гласит известная поговорка: «Как ты судно назовешь, так оно и поплывет». Хотя, не факт, бывают случаи прямо противоположные. Не часто конечно, но бывают. Но в данном случае, я искренне надеюсь, что название книги оправдывает ее содержание.

А возможно, вы просто каким-то внутренним чутьем почувствовали, что получите от прочтения этой рукописи реальную пользу. Ту самую пользу, которую сможете применить на практике. Значит, в данный момент времени, эта книга действительно вам нужна. Я сам немалое количество раз получал нужную информацию интуитивным путем. И надо сказать, интуиция меня ни разу не подвела. Она вообще никого не подводит, просто не все к ней прислушиваются.

А может, сыграли роль другие причины, известные только вам. В любом случае, как бы то не было, раз мы с вами встретились на страницах книги, которую вы сейчас читаете, будем общаться. И я искренне надеюсь, что наше общение пойдет нам на пользу.

Сейчас, когда все больше людей встает на путь саморазвития, появилось много литературы о том, как стать успешным, счастливым, здоровым, богатым. Есть даже специальные телевизионные каналы, где главная тематика – личностный рост. А уж Интернет просто переполнен всевозможной информацией. Везде, куда ни посмотришь, грамотные психологи дают «ценные советы», опытные тренеры проводят «крутые занятия», а всевозможные гуру вещают о «правильной жизни».

И у многих встает вопрос, как среди всего этого огромного потока «раскрытых тайных знаний», выбрать действительно работающие практики, а не разрекламированную белиберду. Как найти то, что действительно работает, а не просто является красивой оберткой. Где скрыт тот самый «секрет успеха», о котором говорят на протяжении столетий.

Скажу сразу, не берусь утверждать, что я самый умный и больше всех знаю. На мой взгляд, самых умных в мире вообще не существует. Иначе, эти самые умные давно бы уже показали всему человечеству путь к счастливой и богатой жизни. А раз до нынешнего момента такого не произошло, то это говорит о том, что все без исключения совершают ошибки, и достигают своих целей с набитыми шишками. По крайней мере, в большинстве случаев.

И если мы посмотрим истории жизни известных личностей, тех, кто оставили яркий след на нашей планете, то практически везде увидим, что ни у кого из них путь не был легким, все они шли к своим победам через поражения, невзгоды и неудачи. Но в итоге все равно дошли. Потому и стали успешными.

Тем не менее, все же есть некие общие закономерности, приводящие к успеху в разных сферах жизни. Они были выявлены и опробованы многими известными экспертами, да и просто состоявшимися в жизни людьми. Вся их прелесть в том, что совсем не обязательно проходить через полосу трудностей и неудач, можно достигать своих целей с легкостью и удовольствием. Что некоторые состоявшиеся личности и делают.

**Вот в чем основной смысл этих закономерностей. В том, что путь к здоровой, счастливой, успешной и богатой во всех смыслах жизни, может идти через радость и удовольствие. И это не иллюзия, а самая настоящая реальность.**

А раз эти закономерности есть, то и мною они тоже были замечены. Почему мною? Потому что, как и многие из вас, я стремился к счастливой и богатой жизни. И как многие из вас, на протяжении долгого времени никак не мог войти в дверь с надписью «счастье». Ходил по замкнутому кругу проблем и неудач, наступая на одни и те же грабли. Порой, приходил в отчаяние и чуть не плакал от переполнявшей меня обиды. Вот только на кого мне было обижаться? На себя? На знакомых? На весь окружающий мир? Тогда я так и думал. А сейчас скажу – ни на кого обижаться не надо, а на себя тем более.

Любая обида отнимает время, энергию и здоровье, а значит, сильно вредит человеку. Поэтому, в моменты отчаяния, куда более полезно переключить свое внимание на что – ни будь интересное, скажем, на занятия спортом. Потому что именно в действии рассеивается печаль и приходит спокойствие. А если заниматься активным образом жизни регулярно, вообще оптимистом станешь, что тут же положительно отразится на всей последующей судьбе. Понимаю, звучит банально, но это так. Проверено лично и много раз.

Возвращаемся к закономерностям. Они есть, это уже доказанный факт. А раз есть, не использовать их по отношению к своим целям, было бы по меньшей мере просто неразумно. И если по этому пути прошли уже тысячи людей во всем мире, вполне логично принять к сведению их опыт. Тем более, опыт тех, кто достигли благополучия в разных сферах жизни. Как гласит известная пословица: «Здоровью надо учиться у здорового, богатству у богатого».

А можно ли все это совместить: крепкое здоровье, любимое дело, гармоничные отношения, высокий доход, раскрытие талантов? Ответ однозначный – можно! И даже нужно. Если нам была подарена жизнь, чтобы мы пришли в этот мир, то она должна быть яркой и полноценной. А сделать ее такой, можем только мы. И это не банальные слова, это реальность.

Книга не просто так была названа мною «Энергии здоровья и успеха». Дело в том, что эти понятия неотделимы друг от друга. Неотделимы настолько, что многие даже представить не могут. Здоровье – это та база, на которой строится вся человеческая жизнь. Можно даже сказать, здоровье и успех – это две стороны одной медали. Когда человек обладает крепким здоровьем, он с легкостью достигает поставленных целей. Точно также, когда человек ощущает себя реализованным, его здоровье почти автоматически выходит на более высокий уровень. А раз так, базовые принципы отличного здоровья и яркого успеха – одни и те же.

**Именно поэтому на протяжении многих веков, в разных традициях мира, из поколения в поколение передается одна простая истина, которая звучит так: «Хорошее здоровье – счастливая судьба».**

Я не буду на страницах своей книги обещать подарить вам «фантастические инструменты по исцелению тела, а также управлению временем, пространством, ближайшим будущим и формированию событий». Этим путь занимаются всевозможные мастера, познавшие «великую истину и смысл жизни». А что тогда я буду делать? То, что уже делал в своих предыдущих книгах. То есть поделюсь своими наблюдениями за успешными и даже очень успешными людьми. Постараюсь описать свой опыт на этом пути, а также опыт некоторых моих знакомых, то есть тех самых успешных людей. На основе этих примеров и станет понятно, каким образом рождаются те самые энергии, благодаря которым здоровье становится крепким, а успех неминуемым.

**У каждого человека свой путь. Но в то же время есть смысл принять к сведению опыт успешных личностей. Принять для того, чтобы затем использовать в отношении своих целей, ибо законы природы работают для всех одинаково.**

И если у меня и у них получилось достичь поставленных целей, и начать жить яркой, насыщенной, полноценной жизнью, то и у вас, дорогой читатель, тоже получится. Ведь быть здоровым, счастливым, реализованным и богатым, намного проще, чем кажется. Для этого надо просто смотреть на мир легким приветливым взглядом, верить в то, что жизнь любит вас, и совершать определенные действия, приводящие к положительным результатам. Вот про эти самые действия мы и будем говорить на страницах книги.

Приятного чтения!



## О самом главном

### История одного исцеления

Начнем мы с самого главного, что есть в жизни любого человека, с того, без чего теряют смысл все достижения и практически обесцениваются все достигнутые цели. Я имею в виду – здоровье. Тем более, как уже было сказано чуть выше, здоровье и успех – две стороны одной медали.

Сейчас появилось много книг на тему успеха, а также всевозможных тренингов и курсов достижения личностного роста, семейных отношений и финансового благополучия. Все это конечно, хорошо. Но хорошо только тогда, когда человек обладает крепким здоровьем, иначе он просто не сможет в полной мере радоваться полученными результатами, не до них ему будет. Подумайте сами, о каких счастливых личных отношениях можно говорить, когда прыгает давление? Какую радость принесет творческая реализация, если крутит живот? О каком финансовом благополучии может идти речь, когда болит позвоночник и человек еле ходит? И во всех других сферах жизни не будет ощущения счастья при плохом самочувствии. Значит, хотим мы этого или нет, но абсолютно все в этой жизни только тогда в радость, когда есть хорошее здоровье.

Конечно, кто-то может возразить, что есть немало известных личностей, которые имели проблемы со здоровьем, но, тем не менее, достигли больших высот и оставили яркий след в истории. Да, такие факты имеют быть место. Но, если бы эти люди были здоровы, то поверьте, они достигли бы гораздо большего. Можно только догадываться, на какие бы невероятные высоты они бы взлетели, и насколько ярче был бы оставленный ими след, обладай они более крепким здоровьем. А потому, понимание этой простой истины возвращает нас к тому, что без крепкого здоровья, никуда. А раз так, далее приведу несколько историй, наглядно показывающих, каким образом можно обрести хорошее самочувствие, поднять жизненный тонус и запустить программу активного долголетия. И начну с одной весьма показательной истории, свидетелем которой, отчасти я был, и которая произвела на меня неизгладимое впечатление.

Даже сейчас, по прошествии нескольких лет, часто вспоминаю тот случай, словно он произошел вчера. Настолько яркое впечатление произвело на меня то, что я тогда увидел. С одной стороны, вроде бы ничего сверх – естественного, с другой – самое настоящее чудо. Чудо перевоплощения человека. Конечно, в переносном смысле. И это перевоплощение было настолько сильным, что войдя в новое позитивное состояние, тот человек так в нем и пребывает. В общем, рассказываю.

Есть много известных случаев, когда человек, имеющий диагноз «неизлечимой болезни» и приговоренный врачами к неизбежному финалу, вдруг каким-то чудесным образом выздоравливал и возвращался к активной полноценной жизни. Да не просто возвращался, а еще достигал таких целей, о которых он раньше мог только мечтать. Хотя, конечно, главным его достижением был сам факт его выздоровления, ибо он нарушал все общепринятые медицинские догмы. Вот про один из таких фактов я и хочу рассказать.

Правда, в этой истории есть один интересный момент. Когда я об этом рассказывал своим знакомым, некоторые из них заявляли, что нечто подобное читали в книгах и видели в филь-



мах. И даже озвучивали названия тех произведений. А потому смотрели на меня с недоверием, уж слишком похоже было рассказанное мной на сюжеты известных мировых шедевров.

Все может быть, спорить не буду. И вполне допускаю, что аналогичные случаи уже и в книгах описаны, и в кино показаны. Хотя лично я не знаком с теми произведениями, но то, что история моего знакомого совпадает с историями других людей (в том числе с историями литературных и экранных героев), только подтверждает единство законов природы для всех жителей нашей планеты.

Владислава я знал давно. Он никогда не был моим другом и даже товарищем, скорее просто приятелем. А потому я был немало удивлен, когда мужчина позвонил мне и сообщил, что уезжает из страны на неопределенное время.

– Не знаю, когда вернусь. – Сказал он. – Но, если повезет, обязательно вернусь.

– Что случилось? – Удивленно спросил я. – И куда именно ты отправляешься?

– О том, что случилось – говорить не хочу. Если захочешь узнать, мой коллега по бизнесу расскажет. А уезжаю я в кругосветное путешествие. Это давняя мечта моего детства, вот и решил ее осуществить. Мне уже слегка за сорок, а я так нигде толком и не был.

– Ну, раз такое дело, езжай. – Одобрил я выбор приятеля. – А то в самом деле можно всю жизнь на одном месте проторчать. Так что, удачной тебе поездки, Влад!

– Спасибо! – Поблагодарил меня мужчина и отключился.

Вскоре я забыл о том разговоре, все-таки Владислав не был моим близким другом, да и своих дел хватало, поэтому другие события завладели моим вниманием.

И вот где-то примерно через три месяца я встречаю его коллегу по бизнесу, интересуюсь их делами, а он мне выдает.

– Точнее было бы сказать – моими делами.

– А что, Влад больше с тобой не работает? – Спрашиваю мужчину.

– Да, я теперь сам рулю.

Мне стало любопытно, почему они разошлись. Интерес был настолько большой, что стал расспрашивать – что да как, почему разбежались, что не поделили, что вообще там у них случилось. Мужчина вначале не особо хотел рассказывать, под любым предлогом уходил в сторону, но мой напор был настолько активным, что он не выдержал и махнул рукой – типа, а ладно, будь что будет, и выложил следующее.

Оказывается, уже на протяжении шести лет Владислав сильно болел, причем достаточно серьезно. Врачи ему поставили несколько плохих диагнозов. Какие именно были диагнозы, Влад не распространялся. Тем не менее стало известно, что одним из них был хронический гепатит в серьезной стадии, а другим – сбой в работе почек, из – за которого у мужчины происходили такие боли, что он кричал во весь голос и чуть ли не на стенку лез. Ну и еще что-то там с желудком, который вообще требовал операции, причем, достаточно сложной. Одним словом, целый набор хронических болячек.

Все эти шесть лет Владислав проходил регулярный курс лечения, посетил множество всевозможных клиник и научных институтов, но особого результата не наблюдалось. В то время, как денег, времени и нервов было потрачено через край.

И вот три месяца назад, Влад пришел на работу и заявил, что забирает свою долю и выходит из бизнеса. На удивленные вопросы коллеги он ответил, что недавно был на очередном

медицинском осмотре, где ничего обнадеживающего не услышал. Более того, судя по озабоченным лицам врачей, он сделал вывод, что осталось ему совсем недолго.

А раз так, то терять мужчине больше нечего. Для чего дальше зарабатывать деньги? Для себя? Они ему уже толком не нужны. Для семьи? Так ведь жена ушла от него, потому что из – за болезни Влад не мог иметь детей. Так ему прямо в лицо и сказала. И что дальше делать? Оставалось только одно – воплотить в жизнь свою давнюю детскую мечту. То есть отправиться в кругосветное путешествие.

– По всей видимости, он туда и отправился. – Закончил свой рассказ бывший партнер Владислава.

– Ну и дела! – Только и смог сказать я. – Ладно, спасибо за информацию.

После того разговора я иногда вспоминал Владислава, и мне его было немного жаль. Да что там немного, откровенно было его жаль! Порой, даже просил природу помочь ему исцелиться. Для меня он всегда был хорошим человеком, за него можно и попросить.

Прошло еще два – три месяца и тут от общих знакомых узнаю – Владислав вернулся! И по всей видимости, он побывал на каких-то хороших солнечных курортах, потому что смотрелся мужчина просто великолепно.

Я не мог удержаться от любопытства, так как уже давно наблюдал за людьми, достигшими успеха в разных сферах жизни, а потому нашел приятеля, при первой же возможности договорился о встрече и отправился к нему.

Ехал и по дороге думал, что знакомые преувеличивают. Ну, с чего мужчина может хорошо смотреться, с того, что побывал в путешествии? Да это сказка, какая то. В общем, настроен был скептически.

Но когда встретился с приятелем, увидел – знакомые были правы. Владислав в самом деле производил впечатление абсолютно здорового, довольного жизнью человека. Но каким образом он стал таким? Ведь, со слов тех, кто с ним близко общался, до поездки мужчина еле ходил. А теперь он двигался так, словно ему снова стало двадцать лет!

Я, конечно, не удержался и принялся очень активно уговаривать приятеля поделиться со мной секретами своего выздоровления. Он вначале отшучивался, ссылаясь на занятость, а потом, неожиданно став серьезным, сказал.

– Хорошо, Игорь, тебе расскажу.

– Только мне?! – Удивился я. – Конечно, спасибо за такое доверие, но почему с остальными нельзя поделиться?! Ведь такая информация будет многим полезна!

Мужчина вздохнул и ответил.

– Потому что ты давно занимаешься спортом и оздоровительными методиками, а также изучаешь психологию успеха. Значит, ты в «теме». Только не обольщайся, будто ты самый грамотный, я не собираюсь тебе льстить. Просто в данном случае, в отличие от тех, кто подобными вещами не занимается (а таковых большинство), ты не станешь заявлять, будто моя история – полный бред.

– Поверь, Влад, не стану! – Воскликнул я, перебивая приятеля.

– Хорошо, тогда слушай.

Мужчина слегка размял кисти рук и приступил к повествованию.

Выйдя из бизнеса и получив на руки вполне приличную сумму, Владислав обошел множество туристических фирм, тщательно изучая предлагаемые маршруты и те денежные средства, которые он на них потратит. Причем, ему хотелось побывать не на банальных общеиз-

вестных курортах, а в самых настоящих экзотических местах. Если уж смотреть мир, то во всей красе! Изучил, увидел, посмотрел. Получалось, что его денег хватит на двухмесячное путешествие.

Мужчина задумался. А может еще месяц добавить? Путешествовать, так по полной! Приняв такое решение, он продал новый, дорогой автомобиль, на котором проездил всего год, добавил необходимую сумму и стал собираться в дорогу. Перед самой поездкой, Влад перечислил часть денег на банковские счета своих родителей, решив таким образом оказать им хоть какую-то помощь, и отправился в путь.

Первой выбранной им страной стала Бразилия. Уж очень хотелось побывать мужчине в стране вечного карнавала. И вот странное дело, стоило кораблю, на котором находился Влад, выйти в океан, как он тут же почувствовал изменения в своем настроении. Где-то там в глубине души в нем проснулся дух великого путешественника, романтика и мечтателя. Он часами стоял на палубе, любовался просторами океана, и ощущал себя молодым семнадцатилетним юношей.

В нем снова проснулся тот добрый веселый парень, которым он был в детстве, когда зачитывался романами Майн Рида и Жюль Верна. И этот парень теперь всей душой впитывал красоту окружающего мира, наслаждаясь каждой отпущенной для жизни минутой.

А потом дни полетели за днями с такой скоростью, словно минуты, ибо происходило столько событий, что их все невозможно было запомнить. В Бразилии Владислав принимал участие в праздничных гуляньях, знакомясь с традициями и бытом местных жителей. В Африке путешествовал по лесным заповедникам, удивляясь многообразию африканской флоры и фауны. В Австралии участвовал в автомобильных гонках, соревнуясь в скорости с кенгуру (оказывается, там есть такие соревнования). А на Таити целыми часами стоял на берегу океана, всматриваясь в бесконечную голубую даль.

И вот во время тех созерцаний, мужчина вдруг ощутил, что его уже давно ничего не беспокоит. И в печени, и в почках, и в желудке, и вообще во всем теле чувствовались удивительная легкость и абсолютное здоровье. Более того, Влад, все четче и четче стал понимать глубинные причины своих проблем и болезней. Он всю сознательную жизнь, с ранней юности и до недавнего времени только и делал, что пытался изо всех сил обустроить свою жизнь. Работал с утра до вечера, порой без выходных, следуя своей «заветной голубой мечте» стать супер – обеспеченным человеком. И чем больше мужчина зарабатывал, тем все больше и больше всевозможных благ ему хотелось иметь. А потому, он снова и снова окунался в бесконечную гонку под названием – работа.

Та гонка давала свои результаты, доходы росли. Но вместе с ними росли недовольство и раздражение, ибо денег на покупку все более дорогих вещей по-прежнему не хватало. А раз так, выход был один – работать еще больше. Что мужчина и продолжал делать.

Может, в этом ничего плохого и не было, так как человек в самом деле должен жить достойной (в том числе и в материальном плане) жизнью, но у Владислава весь процесс пополнения финансов проходил в состоянии непрекращающегося стресса. И не только потому, что росли его потребности, но еще из – за того, что кто-то из его знакомых периодически в чем-то становился богаче: у одного машина круче, у другого телевизор дороже, у третьего дом повыше. Влада это задевало, и он, чтобы догнать «обогнавшего его перца», принимался «пахать» еще больше.

В итоге различные негативные эмоции, такие, как: страх, гнев, беспокойство, раздражительность, нервозность и обида на самого себя за отставание от других более успешных знакомых, полностью завладели Владиславом, что в результате и привело к болезням. Даже было удивительно, что он, каким то интуитивным путем сумел это осознать и вырваться из того ужасного состояния.

И вот теперь здесь, на берегу океана, в окружении первозданной природы и простых искренних людей, мужчина вдруг начал осознавать всю ненужность, а порой и откровенную глупость многих своих поступков. Ведь самое главное в жизни – это здоровье, которое дороже всех денег в мире. Когда оно есть, все остальное тоже в радость. А вот когда его нет... Уж что – что, а эту чашу он испил до дна.

Владислав понял, почему к нему пришло выздоровление (а в том, что оно пришло, он даже не сомневался). Во время путешествия он снова почувствовал себя молодым, юным, веселым, энергичным. Он с головой окунулся в новые впечатления, которые оказались настолько яркими, что даже представить невозможно.

**Положительные эмоции по полной программе вошли в жизнь мужчины, благодаря чему в организме запустился процесс самовосстановления.**

Однако Влад решил идти дальше. Он вспомнил, как один специалист по восточной медицине рекомендовал ему выполнять одно образное упражнение, то есть направлять мысленный взор в больной орган, представляя, как тот орган выздоравливает. Тогда Владислав не воспринял тот совет, уж слишком необычным он ему показался. Но сейчас он решил применить ту «нестандартную» технику.

С того дня мужчина так и стал делать. Утром и вечером находил время, уединялся, и направив внимание в область печени, представлял, как она становится идеально молодой и здоровой. Потом, аналогичным образом работал с почками и желудком. На упражнение с каждым органом уходило около десяти минут в день, однако даже этого времени оказалось достаточно, чтобы всем телом ощутить, как пошел процесс выздоровления. А вместе с ним и энергетика стала выходить на более высокий уровень.

Владислав вспомнил также предупреждение специалиста, что подобным образом можно работать с любым органом, кроме сердца и головного мозга, ибо в тех местах протекает очень сильная энергия. А потому, для тех органов предусмотрены другие, более мягкие упражнения. Правда, какие именно, специалист сообщить не успел, так как в тот момент у Влада зазвонил телефон. Он внимательно выслушал поступившую информацию, после чего опять на всех парусах помчался делать «очень важные дела».

А сейчас мужчина с удивлением заметил, что его сердечно – сосудистая и нервная системы тоже приходят в порядок. Вот в чем парадокс! Он работал с печенью, почками и желудком, а процесс выздоровления пошел по всему телу. Что еще раз подтверждало единство и общую связь всех органов и систем организма.

Но самое главное было в том, что у Владислава кардинально изменилось отношение к жизни. Побывав во многих странах и увидев необъятные просторы нашей планеты, он начал любить жизнь во всех ее проявлениях. Он вдруг почувствовал, что окружающий мир очень большой и многогранный, и в нем есть место не только бесконечной гонке за социальным статусом и деньгами, но и всевозможным другим радостям, таким, как: общение с приятными

людьми, детский смех, запах моря, дыхание свежего ветра, восход солнца, красота звездного неба и многим другим явлениям, которые вызывают у человека массу позитивных эмоций.

**Мы все знаем целительную силу позитивных эмоций. Знаем, но не придаем этому знанию должного значения. А ведь именно в них и скрыт один из главных секретов обретения крепкого здоровья.**

Вернувшись домой, мужчина решил пойти провериться. Хоть он и ощущал себя полностью здоровым, ему все же было интересно проверить свои ощущения. Тщательное медицинское обследование показало – Владислав абсолютно здоров. Все (!) прошлые диагнозы были сняты. Удивленные врачи внимательно рассматривали его прошлые снимки и все пытались узнать – каким образом Владислав выздоровел. Тот в ответ говорил.

– Не знаю. Наверное, просто повезло.

Но это он специально так отвечал. На самом то деле мужчина хорошо знал истинную суть своего исцеления. Он теперь все хорошо знал.

Позитивные эмоции и солнечное настроение, в самом деле, способны творить чудеса. Вот они и сотворили. Да, звучит банально, и было сказано много раз. Тем менее, все так и есть. В этой простой истине и кроется секрет успеха во всех сферах жизни.

Ну а описанные выше техники по работе с внутренними органами были проверены как мной лично, так и некоторыми моими знакомыми. Когда человек направляет свой внутренний взор в область определенного органа и представляет его здоровым, орган действительно выздоравливает. Пусть не сразу, пусть постепенно, но все равно выздоравливает! Только не надо трогать сердце и головной мозг (данная работа идет под контролем специалиста), они сами по себе улучшат свое состояние. Конечно при условии, что человек, начнет работать хоть с какой-то частью своего организма.

Что же касается Владислава, то у него все сложилось наилучшим образом. С момента описанных событий прошло несколько лет. Сейчас мужчина организовал новый бизнес – сеть небольших магазинов канцтоваров. Стал регулярно ходить в спортзал. И ко всему этому снова женился. А недавно у него родились близнецы, два мальчика. Так что, забот теперь у Владислава прибавилось. Но это хорошие заботы. Пусть у него и его родных и дальше все будет хорошо!

## Рецепт долгой молодости

Конечно, не у всех людей случается критическая ситуация, требующая кардинального изменения образа жизни, как у героя предыдущего рассказа. Тем не менее, пусть его история послужит наглядным примером для тех, кто отчаялся. Смена обстановки, общение с интересными людьми, прилив новых позитивных энергий, однозначно укрепят здоровье и поднимут жизненную энергетику на более высокий уровень. Ну а мы сейчас пойдем по следующей тематике.

Многие люди, как мужчины, так и женщины, хотят жить долго и счастливо, при этом сохраняя хороший внешний вид. Но в то, что такое возможно, верят далеко не все. Некоторые вообще убеждены, что достигнув преклонного возраста, станут немощными и беспомощными. Подобному убеждению способствуют многочисленные примеры окружающих людей, тех, кого они видят на протяжении своей жизни: родители, родственники, соседи, коллеги по работе. Вот почему долгожительство у большинства ассоциируется с дряхлой старостью.

Но во всех ли случаях это так? А возможно ли в очень преклонном возрасте сохранять ясность ума, бодрость духа, крепость тела и хороший внешний вид? Данный вопрос меня сильно заинтересовал, и я стал искать реальные факты того, как люди, перешагнувшие столетний рубеж, оставались энергичными и подвижными.

В течение месяца собрал достаточно большое количество информации. Но она меня не особо вдохновляла. То, что я читал на страницах книг и в Интернете на разных ресурсах, выглядело, конечно, заманчиво, но все это было где-то в другом мире. Безусловно, я верил, что в Китае один мужчина прожил сто двадцать шесть лет, а другой в Индии на днях отметил сто тридцатый день рождения, но мне хотелось данные факты увидеть своими глазами. Так уж устроен наш разум, верит в то, что видит (хотя, не факт).

И однажды стал свидетелем невероятной истории! Видимо правду говорят, что случайностей не бывает, и нужная информация приходит к нам тогда, когда мы к ней готовы. Вот и ко мне она пришла в нужном месте и в нужное время.

Летом того года, по приглашению коллеги по спорту, приехал на три дня в Санкт – Петербург на семинар по боевым искусствам, и там познакомился с одним мастером.

Вадим Андреевич на тот момент преподавал восточные оздоровительные практики. Выглядел лет на шестьдесят. Что делало ему большую честь, ибо далеко не каждый способен в таком возрасте вести активную тренерскую работу. Да не просто объяснять, но еще и показывать упражнения.

Каково же было мое удивление, когда я узнал, что ему... сто один год! Поначалу я отказывался верить увиденному и услышанному. Он производил впечатление энергичного, крепкого, подтянутого мужчины. Разве в столетнем возрасте можно таким быть?! Находившиеся рядом спортсмены тоже смотрели с недоверием. Тогда Вадим Андреевич показал свой паспорт. Мы проверили, посчитали дату рождения и нынешний (на тот момент) год, произвели арифметический расчет и на выходе действительно получили вышеназванную цифру.

Сказать, что мы были удивлены, значит, ничего не сказать. Все пребывали в состоянии реального шока. И дело было не только в возрасте мужчины, но еще и в его внешнем виде.

Конечно, мы захотели узнать «секрет его невероятной молодости», а потому стали тут же доставать преподавателя.

– Все очень просто. – Ответил мужчина. – В молодости я активно занимался спортом, а после сорока вдруг почувствовал, как начинаю сдавать. То есть движения стали не такими четкими, выносливость стала не такой хорошей, и настроение стало не таким солнечным. Но сдавать совсем не хотелось, а потому начал искать разные способы оздоровления и продления жизни. В те времена подобная информация была закрыта от общественности, и я в самом прямом смысле по крупицам собирал все, что попадало в поле моего внимания – полезные продукты, оздоровительная гимнастика, общение с природой.

А потом вдруг пришло озарение. Главная причина в нашем мышлении! Мы с детства уже знаем, как «положено» выглядеть в том или ином возрасте. Тем более, что перед глазами постоянно стоят многочисленные примеры – мамы, папы, бабушки, дедушки, соседи по дому, коллеги по работе и т.д. То есть, наш мозг с первых дней жизни получает программу о том, как мы сами будем смотреться по достижении определенного возраста.

Тогда я решил эту программу изменить. Так и сказал сам себе: «С каждым днем я буду все молодеть и молодеть. С каждым годом я буду становиться все энергичней. И чем старше буду становиться, тем моложе буду выглядеть». Конечно, вначале возникали большие сомнения в подобном раскладе, но я продолжал внушать себе данную установку. И не просто внушал, а всем своим телом ощущал, что я молодой, активный, подтянутый и энергичный. И так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. И в один прекрасный момент заметил, как постепенно, постепенно, постепенно начинаю таким становиться, то есть молодым и энергичным. Причем, не только внутренне, но и внешне.

Мы все слушали рассказ с нескрываемым интересом. И все начинали понимать, что так оно и есть, и мы все это прекрасно знаем. Знаем, но не применяем. А вот наш удивительный собеседник стал применять.

**Это и есть главный секрет обретения молодости – чувствовать себя молодым, ощущать себя молодым, вести себя так, как вел в молодые годы, то есть с большим интересом смотреть на окружающий мир и радоваться ему.**

Вадим Андреевич тем временем продолжал.



## **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.