

Лариса Бичер

---

**Для тех,  
кому за 70**

# Лариса Владимировна Бичер

## Для тех, кому за 70

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=37941916](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37941916)*

*ISBN 9785449091383*

### **Аннотация**

Цель книги – помочь пожилым людям справляться с возрастными проблемами, поверить в возможность поддержания высокого жизненного тонуса, активного образа жизни.

# Содержание

От автора	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Для тех, кому за 70**

**Лариса  
Владимировна Бичер**

© Лариса Владимировна Бичер, 2018

ISBN 978-5-4490-9138-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Итак, вы преодолели рубеж семидесятилетия. Позади долгая, полная трудностей и радостей жизнь, наполненная заботами о детях, о семейном благополучии. При этом редко кто задумывался о собственном здоровье, забывая мудрую пословицу **«Береги платье снову, а здоровье смолоду»**.

Впереди спокойная размеренная жизнь. Можно наслаждаться большим количеством свободного времени и, наконец, заняться собой, может быть какими-то увлечениями, хобби, до которых не доходили руки тогда, до 70 лет.

Но! Откуда ни возьмись, начинают беспокоить различные нарушения здоровья, которые отравляют нам жизнь, мешают насладиться наступившим спокойным периодом жизни.

Цель предлагаемой брошюры – помочь пожилым людям справиться с возрастными проблемами, поверить в собственные силы, в возможность обеспечить хорошее здоровье, поддерживать высокий жизненный тонус.

Здесь не рассматриваются редчайшие случаи пожилых людей счастливой судьбы, с отменным здоровьем.

Речь пойдет о людях, у которых жизненные невзгоды, недовольство выбранной судьбой, порой глубокое отчаяние от низкого уровня жизни, от неуверенности в завтрашнем дне рождают печальные думы о своем возрасте, о так быстро пролетевших годах. И эта печаль накладывает совершенно

негативный отпечаток на образ мыслей.

Образ мышления, как правило, получает резкий крен в сторону различных страхов, негативизма.

Нарушение здоровья, целые букеты хворей как раз и являются следствием такого образа мыслей.

Кто из пожилых людей не мечтает о том, чтобы вернуть не молодость, а ощущение и состояние идеального здоровья, о качестве которого мы не задумывались в молодости и в зрелом возрасте.

И это возможно. Справиться с накопившимися проблемами со здоровьем поможет не очередная горсть таблеток, а изменение образа мышления, и, возможно, в большинстве случаев изменение образа жизни.

Это сделать никогда не поздно. Это нелегко, но наградой будет постепенное улучшение качества жизни, ослабление хворей и в дальнейшем, полное избавление от них.

Что же означает «изменить образ мышления»?

Прежде всего уберите из головы представление о себе как о слабом, больном, стареющем человеке. Вживайтесь в образ энергичного, активного любящего себя человека.

Это значит, отныне раз и навсегда избавиться от мышления негативного направления. В любом событии, явлении, которые, так или иначе, затрагивают вас, искать положительные стороны. Сейчас уже многие знают, что мысли наши материальны – о чем мечтаем, чего боимся, что хотели бы из-

менить в своей жизни, все это притягивается в нашу жизнь нашим мышлением. Именно поэтому следует следить за своими мыслями и отпускать от себя всякий негатив.

Итак, наша цель отныне: *стабилизировать, улучшить, достигнуть состояния совершенного здоровья.*

# 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.