

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ДМИТРИЙ ШАМЕНКОВ

ОСОЗНАННОЕ УПРАВЛЕНИЕ



ЗДОРОВЬЕМ



MYBOOK

Краткое содержание

Владислава Бондина

**Краткое содержание «Осознанное
управление здоровьем»**

«MyBook»

Бондина В.

Краткое содержание «Осознанное управление здоровьем» /
В. Бондина — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Осознанное управление здоровьем». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. На протяжении всей своей истории человечество было занято поиском рецептов долголетия и хорошего самочувствия. При этом, как правило, ответы искались вовне, тогда как природой данные человеку возможности оставались без должного внимания. Дмитрий Шаменков, специалист по инновационным технологиям в медицине, предлагает обратить взор внутрь и позволить организму самостоятельно позаботиться о себе. Внимание к телесным ощущениям, осмысленное дыхание и непрерывная практика осознанности – это, по его мнению, «спусковые крючки», которые приводят в действие механизм запуска внутренних ресурсов. Научные выводы и практические наблюдения автора легли в основу созданной им «Системы осознанного управления здоровьем» – когнитивной методики профилактики заболеваний и комплексного восстановления тонуса организма. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Осознанное управление здоровьем»

© Бондина В.

© MyBook

Содержание

Введение	5
Что такое «осознанное управление здоровьем»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Осознанное управление здоровьем

Введение

Жизнь предоставляет человеку множество возможностей, но он не умеет пользоваться ими. Незнание, нежелание или неспособность – это основные причины, почему человек оказывается обречен на болезни, страдание и сравнительно недолгую жизнь. Неслучайно так много недугов возникают в силу нарушения взаимодействия ума, тела и окружающей среды.

Автор книги Дмитрий Шаменков на протяжении более десяти лет руководил научно-исследовательскими центрами, которые занимались инновационным изучением возможностей человеческого тела. Результаты исследований позволяют говорить о том, что у людей есть практически безграничные способности к самообновлению. Барьер на пути к вечному здоровью возникает лишь в том случае, когда деятельность организма нарушена на уровне генетического кода или функциональных систем.

Книга «Осознанное управление здоровьем» – это инструкция, как использовать неиссякаемые ресурсы собственного тела.

Что такое «осознанное управление здоровьем»

Организм человека управляется регуляторной системой, которая обладает способностью к самобалансировке и состоит из элементов нервной, иммунной и эндокринной систем. Если научиться управлять этим «механизмом», можно предупредить появление многих болезней.

Осознанное управление здоровьем – это элементарная практика, которая позволит каждому научиться влиять на собственное самочувствие. Базовые принципы, лежащие в основе технологии, сводятся к избавлению от страха тела, тренировке самочувствительности и развитию осознанности.

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.