

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДМИТРИЙ ШАМЕНКОВ

# ОСОЗНАННОЕ УПРАВЛЕНИЕ



# ЗДОРОВЬЕМ



MYBOOK

**Владислава Бондина**  
**Краткое содержание**  
**«Осознанное**  
**управление здоровьем»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40204075](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204075)  
Осознанное управление здоровьем:*

**Аннотация**

**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»**

# Содержание

Введение	5
Что такое «осознанное управление здоровьем»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# 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 ин-

струкция, 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.