

Игорь Тоневицкий

---

**Быть здоровым  
очень просто**

Игорь Тоневицкий

**Быть здоровым очень просто**

«Издательские решения»

**Тоневицкий И.**

Быть здоровым очень просто / И. Тоневицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831873-3

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. Вот 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.

ISBN 978-5-44-831873-3

© Тоневицкий И.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Вступительная часть	9
Мышление	13
Внимательная подруга	13
Шесть лет в тумане	16
Необычный выход	19
Волна позитива	22
Личное мнение	24
Слишком много думать – вредно	29
Дурачок – романтик	32
Дневник наблюдений	35
По дороге домой	37
Личный опыт	41
Нейронная связь	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Быть здоровым очень просто**

**Игорь Тоневицкий**

© Игорь Тоневицкий, 2019

ISBN 978-5-4483-1873-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## 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 прин-

ципы 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 прочувствовал в области укрепления здоровья. То, что помогло мне самому, а также многим другим людям, чьи истории выздоровления произошли на моих глазах. И пусть имена этих людей изменены, а в некоторых случаях их образы стали собирательными, тем не менее все описанные события происходили на самом деле.

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 наи-

лучшим 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 вопрос – 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 ломят 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 – ни будь пополнию 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, былые 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), игнорируя 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. Многим 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 – ни будь индивид годами (!) ходил по разным психологическим консультациям, посещал всевозможных психотерапевтов, следо-

вал 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, любуясь 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 тренировок 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 дождет. – 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 забыть 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 разрассталось у меня с каждой минутой. К тому же, помимо этого так и подмывало прочесть 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 чутьем 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 мужа, 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 придала этому большого значения.

Мало ли что там заболело. Пройдет. Через некоторое время вправду прошло. А потом опять появилось, 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 прямиком 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 мужья, 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, бегать 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 былая 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, какие – 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 решила пойти в поликлинику проверить. 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 впасть 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 настроением Марина и пришла в больницу. Прошла 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 девчонка 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 погибаться, 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.

А через некоторое время девушка до такой степени «вошла в роль», что в самом деле начала ощущать себя абсолютно здоровой личностью. То есть выдуманная игра в счастливую здоровую женщину, плавно перешла в настоящую реальность. Так работает наше подсознание. Каким – то загадочным образом оно воплощает в реальности ту картину, которая постоянно крутится у нас в голове. Будем думать о том, что мы бедные и несчастные, такими и станем. А настроимся на удачу и богатство, они тоже войдут в нашу жизнь.

Здесь можно даже провести аналогию с известным в медицине фактом, под названием «эффект плацебо». Это когда больному человеку дают обычную воду, говоря, что в той жидкости находится сильнодействующее лекарство. Человек, естественно не догадывается о том, что от него скрыли правду, и поверив в эффективность «лекарства», принимает его. И вскоре выздоравливает. Он выздоравливает, выпив обычную воду! А причина того выздоровления только в одном, в его стопроцентной вере в исцеление. Это и есть вера на уровне души. И такая вера способна творить самые настоящие чудеса.

Точно также обстоят дела и в других сферах жизни. Во что человек верит, на что он настраивается, какое развитие событий он ожидает, то и происходит в его дальнейшей судьбе. И тут не имеет большого значения, сознательно он крутит мысли в своей голове, или бессознательно. В любом случае, мысли попадают в глубины подсознания и там ждут часа своего

воплощения. И этот час обязательно наступит. Причем, у каждого, это только вопрос времени. Вот почему надо внимательно следить за ходом своих мыслей.

Конечно, мимолетные мысли, вряд ли оказывают заметное влияние на нашу судьбу. А вот те, что крутятся в голове постоянно, оказывают. А постоянно человек думает о том, что его волнует, или о том, что ему интересно. А потом, все эти созданные в голове картины постепенно материализуются в реальной жизни. Может, конечно, не в стопроцентном виде, но все равно материализуются.

Так же и со здоровьем. Если независимо от самочувствия и поставленных диагнозов (!) мы будем играть роль здорового человека, то именно таким и станем. Обязательно станем! Данное заявление проверено как мной лично, так и многими людьми, причем неисчислимое количество раз. К тому же, такого рода факты описаны некоторыми представителями официальной науки. А раз эти факты имеют быть место, значит, они являются явным подтверждением того, что самовнушение играет огромную роль в исцелении организма.

Правда, это не означает, что не стоит обращать внимание на рекомендации и предписания врачей. В некоторых случаях, стоит. Тут все зависит от личного выбора, а также интуитивных ощущений того или иного человека. Потому что, интуиция, если ее внимательно слушать, никогда не ошибается. Но в любом случае, если к рекомендациям врачей добавить позитивный настрой и при этом играть роль абсолютно здоровой женщины, или абсолютно здорового мужчины, выздоровление произойдет гораздо быстрее.

Конечно, бывает далеко не просто настроиться на хорошее развитие событий, если в окружающей действительности творится «хрен знает что». Но постоянный фокус внимания на «суровой» действительности, будет ту действительность делать еще более суровой. Она будет становиться такой, даже не спрашивая нашего желания. Потому что, повторю еще раз, на чем мы долго фиксируем свое внимание, то увеличивается в размерах.

Выход тут только один – начать притворяться, будто все замечательно и хорошо. То есть в своей голове создать выдуманное кино, в котором мы счастливы, молоды, здоровы и богаты. И каждый день смотреть это выдуманное кино. Смотреть, что бы вокруг не происходило. Смотреть и вживаться в роль здорового, молодого, успешного, счастливого человека. И тогда, через некоторое время наступит момент, когда выдумка начнет плавно перетекать в реальность, и мы в самом деле станем такими, какими сами себя в том кино создали.

Так что в случае с Мариной никакой мистики нет. И нет ничего удивительного в том, что повторное посещение поликлиники показало ее полное выздоровление. Иначе и не могло быть! Именно позитивное мышление, радостное восприятие окружающего мира и ежедневная «игра» в здоровую личность помогли женщине выздороветь. Вот и весь секрет. Как всегда, все очень просто.

## Личное мнение

Иногда приходится встречать людей, которые категорически не хотят верить в исцеляющую силу позитивных мыслей и эмоций, заявляя, будто все это полный бред и ахинея. Когда же их спрашиваешь, на чем основано такое не подлежащее обсуждению мнение, они просто посылают тебя подальше, да еще во весь голос.

Ладно, если бы человек был специалистом в области медицины или клинической психологии. Профессионально занимался бы целительскими практиками. Изучал бы альтернативные оздоровительные методики. Одним словом, «был бы в теме». Тогда он еще мог бы высказывать свое мнение по поводу того, правда это или неправда.

Но в подавляющем большинстве случаев, все эти недоверчивые критики ничего не смыслят в медицине, психологии и психосоматике, не разбираются в анатомии и биомеханике, а про такую науку как микробиология вообще не слышали. Тогда какого хрена они заявляют во весь голос, что позитивные эмоции не способны исцелять организм? Почему они в это не верят? На чем основаны их твердые упрямые убеждения? Да ни на чем! Просто их мозги, «запудренные» типа правильной информацией, не хотят воспринимать окружающий мир более многогранно, более обширно, более целостно. Так комфортней – отрицать все непривычное, держась руками и ногами за «удобные» знания. А в основе такого отношения к жизни лежит самая обычная интеллектуальная лень. Да, именно лень. Потому что любая новая информация, которую человек впускает в свою жизнь, требует анализа и работы головой. А в дальнейшем, может даже и телом. А работать многие не хотят и не любят. Потому им легче просто отмахнуться от той информации, и продолжать жить дальше в привычном выдуманном мире. И пусть в том мире не всегда и не все хорошо, зато удобно.

Один раз общался на эту тему с бывшим коллегой по работе. Коллегой не по спортзалу, а по одной коммерческой организации, где пришлось в свое время немного потрудиться.

В тот день зашел в супермаркет, и нос к носу столкнулся с ним.

– Привет, Юрий! – Радостно воскликнул я. – Какими судьбами?

Молодой человек пожал мне руку и ответил.

– И тебе, привет! А я тут работаю, начальником охраны.

После чего предложил прогуляться по разным этажам, так сказать проверить работу подчиненных ему сотрудников, а заодно и со мной пообщаться.

– Обход у меня сейчас. – Выдал Юра. – Но и с тобой потрепаться охота. Если не против, пошли, прогуляемся.

– Ну, давай прогуляемся. – Согласился я. – Время позволяет. Тем более давно не виделись.

– Да, давно. Лет пять или шесть назад.

– Ну, тогда я готов с тобой пообщаться. – Заверил я приятеля. – Давай показывай, куда идти.

Мы пошли прогуливаться. Ходили по всем этажам, приятель проверял работу своих работников, находил множество нарушений, во всеуслышание отчитывал их, высказывал кучу замечаний, давал им хорошие нагоняи, каждый раз пытаюсь продемонстрировать, какой он «крутой перец», и заодно со мной успевал обсудить всевозможные вопросы.

И вот как – то так невзначай зашел разговор о здоровье. А если быть более точным, Юрий сам его завел.

– Спина меня беспокоит. – Выдал он. – Тянет и ноет чуть ли не каждый день. Причем, порой бывает так хреново, что на работу идти не хочется. Однако иду. Жить – то надо.

– А в чем причина той боли? – Поинтересовался я.

– Да, все долбаные грыжи.

– Значит, позвоночник?

– Ну да, позвоночник. А я что сказал, спина? Да какая на хрен разница? Главное, что не дает спокойно жить.

Я на минуту задумался. Потом все же спросил.

– Восстановиться пробовал?

Юра посмотрел на меня так, будто я спорил откровенную чушь.

– Ты о чем, дорогой? Да как же его восстановишь? Это же позвоночник!

Вот тут уже пришла моя очередь удивляться. Он, что, дураком прикидывается? Да сейчас появилось столько методик по восстановлению позвоночника, что их невозможно сосчитать. Как говорится, бери любую, на вкус и выбор, да делай. О чем я приятелю и сказал.

Его ответ был оригинальным.

– Методик то много, только они не работают ни фига.

– Как это не работают?!

– А вот так, не работают и все. Это обычная реклама для наивных лохов. Скажем, таких, как ты.

Я даже передернулся от услышанных слов. Таких, как я?! Парень вообще обалдел?! А может, он просто давно в лоб не получал?!

Юрий заметил мою реакцию, добродушно улыбнулся и сказал миролюбивым тоном.

– Да ладно, ладно, успокойся. Я пошутил.

Я сдержанно промолчал.

Юра же, чувствуя свою неловкость, продолжил.

– Игорь, ну ты сам подумай, если бы те методики помогали, все бы уже давно выздоровели. А так вон сколько больных вокруг.

Профессиональный интерес с ходу взял свое, а потому, забыв про негативный отзыв в свой адрес, я тут же включился в полемику.

– А ты думаешь, все так и пробуют те методики? Все пытаются выздороветь?

– Наверное, да.

– Да?! А ты сам пробовал?

Молодой человек ненадолго задумался, после чего ответил.

– Нет, не пробовал.

– А почему?

– Потому что они не помогают.

– Да откуда ты знаешь, помогают они или нет, если не пробовал?! – Возмущенно воскликнул я. – Это тоже самое, как если я скажу, такое – то блюдо невкусное, не надо его есть. Но при этом сам его никогда не пробовал и даже не нюхал. Глупо? Глупо. Вот у тебя такая же ситуация.

Юрий протяжно вздохнул и ответил.

– У меня ситуация другая. И в данной ситуации уже ничего не поможет.

– Но почему?

– Потому, что пошел я к одному врачу, он осмотрел мою спину, сделал снимки, и назначил процедуры – делать в их центре специальные вытяжки. Походил на них, немного полегчало, а потом снова все вернулось.

Пошел в другую клинику, там у них свой курс лечения, такая своего рода терапия – всевозможные массажи, травы, специальное питание и т. д. Ее тоже прошел. На первом этапе облегчение, а затем опять боли появились.

Юрий взял небольшую паузу, во время которой молча смотрел куда – то перед собой, словно забыв о моем присутствии.

Я не выдержал и спросил.

– И что, на этом ты закончил?

– Нет, не закончил. – Парировал приятель. – Нашел другой способ, на курорт поехал. Там вообще весь комплекс лечений, просто закачаешься. Целых три остеопата со мной работали, и надо сказать, вполне хорошо. К тому же пляж, море, солнце, одним словом – позитив. Поэтому даже появилось впечатление, будто полностью восстановился. Но вернулся домой, и через несколько дней так накрыло, что от боли кричать хотелось. А ты говоришь – методики. Опытные врачи помочь не смогли, новейшие технологии оказались бессильны, отдых на курорте толком ничего не дал, а тут какие – то упражнения помогут. Наивный ты парень!

Я иронично покачал головой, потом все же сказал.

– В том то все и дело, что те упражнения ты не пробовал делать. Глядишь, и помогло бы. Юрий с раздражением махнул рукой.

– Фигня все это. Уже ничего не поможет.

– Ну, ты хоть попробуй!

– Да зачем пробовать, если не поможет? Вон, даже остеопаты не смогли помочь.

– Да при чем здесь остеопаты?! – Снова с чувством воскликнул я. – Да, среди них есть хорошие специалисты. Но они могут помочь только на начальном этапе. А дальше ты должен сам собой заниматься, ведь не будут же врачи постоянно за тобой ходить.

Юрий согласно кивнул головой.

– Да, ты прав, не будут.

– Ну, тогда занимайся сам.

Приятель все так же небрежно махнул рукой.

– Нет смысла, не поможет.

Мое удивление стало еще большим.

– Как ты можешь так заявлять, если не пробовал?

– Блин, Игорь, ну ты и зануда, опять по кругу пошел. – Молодой человек начал не на шутку заводить. – Не собираюсь я ничего пробовать. Не верю я в эту белиберду. Все, отстань от меня. Видишь, сколько у меня работы? Полным – полно! А ты меня отвлекаешь!

– Хорошо, работай. Пока. – Я протянул на прощание руку, Юра без энтузиазма пожал ее, и мы разошлись своими дорогами.

Через минуту я шел домой и думал о прошедшей встрече. А точнее, о том твердом, можно даже сказать упрямом мнении, высказанном Юрием. Откуда у парня была такая твердая убежденность в своей правоте? Почему он решил, что всевозможные техники по восстановлению функций позвоночника ему не помогут? С чего он вообще взял, что не стоит заниматься подобными вещами? Ведь наверняка он встречал в своей жизни людей, которые, имея схожие проблемы со здоровьем, смогли их решить. Но даже если не встречал, почему сам не может поверить в свое выздоровление? В чем причина такого неверия?

После недолгих размышлений я понял, в чем смысл такого поведения молодого человека. Суть в его... личном мнении. Да, да, уважаемый читатель. Это не чушь, как может показаться на первый взгляд. За время своей тренерской работы сколько раз замечал, как какой – ни будь «грамотный» индивид отказывался выполнять рекомендации разных специалистов, ссылаясь на то, что они несут полную ахинею. И даже если у него перед глазами стояли примеры людей, которые смогли выздороветь благодаря тем рекомендациям, он все равно ни во что не верил.

Один раз я не выдержал и спросил у очередного умника, почему он так твердо стоит на своем мнении. За пять минут до этого преподаватель по цигун (к которому умник сам добровольно пришел на занятие) дал группе домашнее задание – выполнять каждый день комплекс дыхательных упражнений. Кто – то рекомендацию тренера воспринял с энтузиазмом, кто – то сдержанно промолчал, а умник во всеуслышание заявил, что не фиг заниматься ерундой, ибо пользы от тех упражнений никакой.

– Почему Вы так думаете? – Спросил я его, немного опередив тренера.

– Потому! Думаю и все.

– А все же? Объясните, пожалуйста.

Умник протяжно вздохнул.

– Это мое личное мнение. Имею право.

Тут к нам подошел преподаватель.

– Да, имеете. – Сказал он. – Вот только не стоило свое мнение озвучивать во весь голос.

Здесь есть люди, которые пришли сюда, как за последней надеждой, а вы их смутили.

Умник усмехнулся.

– Подумаешь, какие чувствительные! Пусть в другое место идут. Хотя там тоже им ничего не поможет. Вся эта восточная хрень – обман для людей.

Тренер иронично покачал головой и спросил.

– Скажите, какое у вас образование.

– Зачем? Хотите убедиться в моем интеллекте?

– Угадали.

– Хорошо. – Мужчина с самодовольным важным видом произнес.

– Высшее. Технический Государственный Университет.

Мы с преподавателем переглянулись. Мой коллега продолжил.

– Значит, Вы хорошо разбираетесь в своей профессии, так?

– Да, так.

Тренер согласно кивнул головой и добавил.

– Но при этом Вы не являетесь специалистом в области медицины или клинической психологии, правильно?

Умник подозрительно взглянул на инструктора.

– Ну да, не являюсь. И что из этого?

– И по всей видимости Вы никогда не занимались врачебной или целительской практикой? – Продолжал задавать вопросы тренер.

– Нет, не занимался. – Немного раздраженно ответил умник. – Ну, так что из этого?

Теперь уже тренер начал усмехаться. Правда, добродушно.

– А то, что раз Вы не являетесь специалистом и не имеете практического опыта в данной сфере, то не разбираетесь в таких вещах, как: психофизиология, анатомия, микробиология, биомеханика, и других предметах, связанных с наукой о человеческом организме. А раз не разбираетесь, как можете заявлять, что рекомендованные мной упражнения не принесут эффекта? На чем основано Ваше личное мнение? Ни на чем! Вообще ни на чем!

Умник даже передернулся от такого заявления. Он изменился в лице, принялся пыхтеть, попытался что – то сказать, но так ничего внятного и не смог ответить. После чего просто махнул на нас с тренером рукой, типа, стоят тут два идиота, на которых жалко тратить время, и покинул спортзал.

– Да, круто ты его. – Проговорил я, наблюдая за тем, как мужчина удаляется все дальше и дальше.

– Круто. – Согласился инструктор. – В следующий раз будет думать, прежде чем с бараньим упрямством доказывать то, в чем он ни фига ни шарит.

В тот день я основательно задумался. Задумался о том, что к сожалению, подобное явление встречается довольно – таки часто. Многие люди, во всеуслышание заявляют, что можно излечиться только с помощью медицинских препаратов. При этом даже не понимают, что их мнение, на самом деле не является их мнением. Просто эта информация вольно или невольно навязывалась им в течение жизни, потому они в нее и поверили.

Когда ты же им пытаешься объяснить, что большинство заболеваний можно убрать самому, с помощью резервов своего организма, они приходят в неопишное бешенство.

Не все, конечно, некоторые воспринимают спокойно. Но немалое количество людей готово просто растерзать тебя за подобные заявления.

А почему? Что плохого ты им сделал? Чем ты их обидел? Да, ничего не сделал! И ничем не обидел! Просто в такой момент они на подсознательном уровне ощущают, как над их интеллектуальным покоем нависает самая настоящая угроза. Да, угроза! Потому что, приняв к сведению информацию о том, что можно вылечиться с помощью того или иного препарата, они расслабляются и идут спокойно заниматься своими делами. А вот когда они слышат заявления о том, что организм можно привести в порядок другими способами, скажем, с помощью специальных упражнений и питания натуральными продуктами, внутри них тут же все восстает и протестует. Потому что любые упражнения и другие действия подразумевают работу над собой. Причем, конкретную. А работать у нас, как правило, никто не любит.

И вот тут, возвращаясь к теме неприятия большинством людей информации о том, что любой человек способен сам себя исцелять, хочу повторить вопрос того тренера, на чем основано их личное мнение? И тут же отвечаю, ни на чем! Если бы хоть кто – то из них, хоть один единственный раз попробовал бы исцелиться с помощью позитивного мышления, натурального питания и специальных физических упражнений, он бы изменил свое мнение.

Говорю так уверенно потому, что видел достаточно большое количество случаев, когда человек, имеющий очень плохие диагнозы, приводил себя в порядок сам, своей силой духа, силой воли, силой мысли, и конечно же стремлением к жизни. Он становился здоровым, и все диагнозы растворялись, словно их и не было.

Ибо когда человек стремится жить, всей душой стремится к жизни, всем телом стремится к жизни, всем своим существом стремится к жизни, он обязательно выздоровеет. Обязательно! Причем, выздоровеет независимо от поставленного диагноза. Потому что в таком состоянии жажды жизни любой диагноз просто исчезнет и растворится, как привидение в воздухе. И человек обретет великолепное здоровье. Другого варианта развития событий здесь не будет. Он выздоровеет, не смотря ни на что. Вот тогда его личное мнение станет совершенно другим.

## Слишком много думать – вредно

Когда я учился в школе, в нашем классе были самые разнообразные категории учащихся. Да, среди нас, детей, можно было встретить кого угодно: активистов, лентяев, отличников, хорошистов, бездарей, фантазеров,

хулиганов, «стукачей», умников, дураков, спортсменов, победителей олимпиад, подающих надежды дарований и других интересных личностей. Одним словом, как и в любой нормальной школе, наш дружный (иногда) коллектив представлял собой пеструю палитру всевозможных персонажей.

И вот какое интересное явление было тогда мною замечено. Некоторые мальчики и девочки постоянно болели. Ну, может не постоянно, но достаточно часто брали больничный лист, исчезая на некоторое время из бурной школьной жизни. Конечно, каждый из нас любил халюву, а потому мог запросто прикинуться нездоровым, запудрить доктору мозги «страшной лихорадкой», «покраснением попы», или еще какой – ни будь «тропической простудой», после чего, получив освобождение от уроков, с нескрываемой радостью отправиться домой лечиться (а на самом деле на гулянку с друзьями, такими же халтурщиками).

Но сейчас речь идет о настоящих больных, о тех, кто даже не думали выдумывать разный бред типа «амазонского гриппа», а реально хотели учиться. Тем не менее, не смотря на огромный порыв к учебе, те индивиды часто получали различные недомогания. А потому, на протяжении всего учебного года вынуждены были регулярно ходить по врачам.

Однако была и другая категория учеников, тех, кто практически не никогда не болели. Даже когда по школе, да и вообще по всему городу гуляли разнообразные вирусы, укладывая в постель всех подряд, эти индивиды оставались вполне бодрыми, энергичными и здоровыми.

Не смотря на то, что в те годы я сам был еще школьником, данные факты меня сильно заинтересовали. Почему? Да потому, что иногда мне тоже приходилось проходить всевозможные курсы лечения. А так не хотелось! Понимаю, что в детстве многие из нас переболели разной белибердой, закаливая и укрепляя таким образом свой организм. Но в том то и дело, что болеть приходилось не только во время контрольных работ и экзаменов, но и во время каникул. А это сильно меняло все планы! Да и вообще заметно выводило из привычного ритма.

А раз так, то я начал интуитивно искать способы укрепления здоровья. И стал делать это именно для того, чтобы в долгожданные каникулы оставаться в веселом строю друзей и подруг, участвуя вместе с ними в интересных приключениях. Основное, что я принялся делать – наблюдать за теми, кто сохраняет хорошее самочувствие, и за теми, кто вечно жалуется на здоровье. Таким образом, я хотел найти некие общие закономерности в поведении здоровых, а также больных коллег по учебе, и различия между ними. А то, что закономерности и различия между здоровыми и больными были, с ходу бросалось в глаза. Вот эти «полезные моменты» я и решил внимательно изучить.

Например, я обратил внимание на следующий момент. Болезненные мальчики и девочки были чересчур умными. Не смотря на свой детский возраст, они имели хорошо развитое логическое мышление. Каждое событие, каждый случай, каждое явление раскладывались ими по полочкам, с глубоким познанием предмета. К тому же всему происходящему они пытались найти «научное» объяснение.

Скажем, как – то раз общаюсь с одной умной девочкой, первой отличницей класса, победительницей всех мыслимых и немыслимых олимпиад, гордостью всего педагогического состава.

Говорю ей.

– Вчера прочитал книгу Жюль Верна «Дети Капитана Гранта». Классная вещь!

– Да? – Удивляется девчонка. – Ну и о чем она?

Я, насколько возможно, коротко пересказываю. Оксана молча выслушивает и выдает.

– Не понимаю логики героев. Зачем надо было отправляться в далекое путешествие на поиски того капитана? Обратились бы в правительство страны, пусть бы оно искало. Это же их работа.

– Так они обращались! – Восклицаю я. – И получили отказ!

– Такого не бывает. Правительство обязано помогать гражданам своей страны.

Я протяжно вздыхаю.

– Такова задумка автора. Если бы правительство пошло навстречу, не состоялось бы кругосветного плавания героев книги. В таком случае автору не было бы смысла сочинять всю ту историю. А так, благодаря тому необычному сюжету родился роман, имевший успех у миллионов читателей по всему миру и переиздававшийся много раз в разных странах, в том числе и у нас.

Девчонка удивляется еще больше.

– Читатели романа – странные люди. Неужели никто из них не увидел всю нелогичность предполагаемых событий? Чушь какая – то.

– Нет, Оксана, не чушь, а книга, ставшая классикой мировой литературы. Ну, ладно, мне надо идти.

А когда пошел, почувствовал, как мне становится грустно. Я то хотел поделиться впечатлениями от прочитанного романа, увидеть восторг в глазах своей собеседницы, а вместо этого столкнулся с подчеркнутой холодностью и снисходительными нравоучениями. Потому что Оксана смотрела на окружающий мир через призму логики, и в каждом явлении пыталась найти здравый (по ее понятиям) смысл.

И так во всем остальном. Я привел пример только одной девчонки, хотя другие подобные ей индивиды ничем от нее практически не отличались. Девочки это были или мальчики, особой разницы не было. Они все были разные внешне, но при этом почти одинаковые по образу мышления. Все у них было четко расписано и разложено по своим местам. И на все имелся четкий, не подлежащий сомнению ответ.

Та же Оксана, однажды проходя мимо нашей компании, где я с упоением рассказывал о похождениях героев очередной прочитанной книги, остановилась рядом с нами, немного послушала и выдала.

– Опять речь толкаешь? – И обратившись к стоящим рядом одноклассникам, добавила.

– А вы все слушаете? Интересно, да? Какие же вы все наивные! Это же сказки! Понимаете, ребята, сказки?! И с точки зрения логики, таких событий быть не могло.

После чего, окинула всех нас надменным взглядом, на меня вообще посмотрела как на последнего идиота, и не дожидаясь ответа, довольная собой, последовала дальше.

Вот в чем все дело было! В их логическом мышлении. На первый взгляд подобное заявление может показаться странным, ведь логика человеку необходима. Да, конечно. Но, необходима в меру. Потому что слишком развитое логическое мышление не позволит разуму поверить в «необычные» явления. Например, в силу мысли. В данном случае логика будет говорить, раз мысль не фиксируется никакими приборами, значит, она нематериальна. А потому, всевозможные рассказы о том, как некоторые люди исцелились с помощью позитивного мышления, будут восприняты как сказки для детей. Логичный разум так и скажет: «Этого не может быть, потому что этого не может быть».

Именно по этой причине умные мальчики и девочки постоянно болели. Непонятно, почему? Хорошо, сейчас объясню. Их мышление было настроено на то, что осенью и зимой начинаются многочисленные эпидемии. Что с приходом морозов простуды неизбежны. Ну а с появлением весеннего ветра – полный авитаминоз. Потому что именно в таком ракурсе подавались «привычные явления». А раз привычные, значит, правильные. Разум умников записывал «правильную» программу и тут же начинал воплощать ее в действительности. Вот

и вся причина постоянных болячек тех ребят. Правильно говорит древняя народная мудрость – «много думать – вредно». Шучу, конечно. Хотя в каждой шутке есть доля правды.

А вот когда я стал наблюдать за теми школьниками, которые практически всегда сохраняли хорошее самочувствие и крепкое здоровье, заметил следующую закономерность. Они не загружали свои мозги ненужной им информацией, не думали ни о каких эпидемиях, не обращали внимания на «неблагоприятные прогнозы», а просто жили и радовались жизни. К тому же, в отличие от умников, верили в «сказочные чудеса».

К примеру, на следующий день я поговорил с другой девочкой. Той самой, которая в любое время года оставалась бодрой, подвижной, веселой и здоровой. С ней я тоже завел разговор о прочитанной книге. Светлана внимательно меня выслушала и горячо воскликнула.

– Да, Игорь, я тоже читала книгу «Дети Капитана Гранта». Отличное произведение!

– Согласен. – Радостно поддержал я девчонку. – Вот это приключения были у героев!

– Да, повезло им. Мне бы тоже хотелось в таком плавании принять участие.

– И мне тоже. Может, когда – ни будь повезет, и тогда мы с тобой в таких краях побываем!

– Конечно, побываем! – Света от восторга чуть не подпрыгнула. – Чем мы от них отличаемся? Да ничем! Они побывали и мы побываем!

– Вообще – то отличаемся. – Осторожно сказал я. – Мы живем в другую эпоху.

– Ну и что из этого? – Удивилась Света. – Дело не в исторической эпохе, а в людях. Отважные романтики всегда были, есть, и будут.

– А ведь ты права! – Обрадовался я. – Конечно, дело в людях. А раз мы с тобой романтики, значит, впереди нас ждут большие приключения.

Понимаете, в чем разница? В отношении к жизни. Разум Светланы не забивал голову умными рассуждениями о реальной возможности описанного в книге путешествия, а просто восторгался приключениями героев. Девчонка не думала о том, могли ли подобное произойти на самом деле, а просто читала книгу и получала удовольствие. Таким образом, разум запускал волны позитива в жизнь Светланы. Ну, а там где есть позитив, нет места печалям и болезням. Именно по этой причине девчонка всегда пребывала в хорошем настроении и здоровом состоянии.

Вот и весь секрет крепкого здоровья юных подростков. Как говорится, проще некуда. Когда человек поменьше рассуждает о реальности какого – либо явления, скажем «чудесного исцеления», а просто впускает то явление в свою жизнь, он оказывается на успешной линии жизни. На той самой линии, где хорошее здоровье является обычной нормой. И ему не приходится думать, логично это или нет. Главное, что он бодр, здоров, весел, активен, энергичен. А в таком состоянии все задуманное складывается самым наилучшим образом.

## Дурачок – романтик

Вот только закончил предыдущую главу, как сразу вспомнил еще одну историю из этой области. Историю о том, как один «шизанутый» мальчик сам себя исцелил от «неизлечимой» болезни. Хотя, честно говоря, он не был «шизанутым», да и вообще никакими психическими заболеваниями не страдал. Просто тот пацан в глазах окружающих, особенно одноклассников, слыл дурачком не от мира сего.

Артем, так его звали, был неисправимым мечтателем. Вместо того, чтобы как все нормальные дети смотреть видеофильмы (тогда в моде было видео), «тусоваться» с реальными пацанами и играть в крутых суперменов,

он читал книжки про путешественников, изучал биографии известных ученых, увлекался живописью и архитектурой.

«Вот дурак!», говорили про него ровесники, «Лучше бы пошел вместе с нами на школьной дискотеке оторвался. Там же столько развлечений! А он сидит дома, и какие – то скучные книжки читает!».

Но это им те книжки казались скучными. Артем же находил их весьма и весьма интересными. При этом он искренне верил в то, что однажды тоже станет таким же отважным путешественником или известным ученым.

А потом случилась большая неприятность. У подростка обнаружили гепатит С. Откуда он взялся? Да хрен его знает! Просто обнаружили и все. В какой то момент Артем стал периодически жаловаться на дискомфорт в области печени, ломоту во всем теле и ухудшение общего состояния, вот его и отправили на обследование. Там эту болезнь и нашли. К тому же врачи сказали, что болезнь находится в запущенной форме, причем настолько запущенной, что практически любое лечение не принесет полного выздоровления.

Родители были в шоке. Артем тоже. Он, как умный мальчик прекрасно понимал, что его ждет. Ничего хорошего. А вот к плохому предстояло готовиться, болячка – то ужасная, и как сказал врач, практически не излечимая. Тут его и прорвало. Готовиться к плохому?! Ему, только начинающему жить человеку?! Разве для этого он пришел в этот мир, чтобы так рано покинуть его?! Ну уж нет, не бывать дурацкому приговору! Он не знает, откуда взялась та неприятная напасть, но зато абсолютно точно знает, что он выздоровеет, и будет жить! Будет жить, не смотря ни на что!

Подросток так и сказал своим одноклассникам.

– Мне по барабану поставленный диагноз. Я стану здоровым и проживу более ста лет.

Одноклассники удивились.

– Каким образом? Мы рассказали своим родителям. Они так вздыхали, так вздыхали, так жалели твоих маму и папу! Все говорили: «За что им такая беда послана? Жил себе пацан, как все нормальные дети. И надо же было такому случиться!». А почему они так говорили? Да потому что они знают, какая эта страшная болезнь. А ты говоришь – здоровым станешь.

Артем слегка возмутился.

– А зачем они вздыхали? И почему «жил»?! Я и сейчас живу! И откуда они вообще знают, что та болезнь страшная? Что, все сплошные грамотные доктора?

– Да тут и знать нечего. – Ответили одноклассники. – Тебе любой врач это подтвердит.

– Да чихал я на мнение врачей. – Еще больше возмутился Артем.

– Их мнение – не истина в последней инстанции.

Ребята удивленно переглянулись. Что за странные слова он здесь говорит? Какая еще инстанция? Похоже, у пацана от умных книжек окончательно «крыша поехала». Вот он и гордит всякую чушь.

Артем же, не обращая внимания на удивленные лица, добавил.

– Да и потом, хороший врач всегда даст поддержку и надежду на выздоровление. А плохого я даже слушать не буду.

После чего повернулся и пошел по своим делам.

Одноклассники посмотрели ему вслед и сказали насмешливым тоном.

– Да у него просто «сдвиг по фазе».

– Да что там «сдвиг». – Выдал один из них. – У мальчика «шиза» конкретная!

И под дружный смех все стали кричать вслед уходящему Артему.

– «Шизанутый» дурачок! «Шизанутый» дурачок!

Правда, в этом месте я не хочу сказать, что те дети были такими циничными и жестокими. Нет, конечно. Хотя среди детей разные «кадры» попадают. Все зависит от воспитания и социально – культурной среды, в которой они выросли. Что же касается одноклассников Артема, в своем большинстве они были из вполне благополучных семей. Просто на тот момент находились в том самом переходном возрасте, когда проявление доброты воспринимается за слабость. А потому, когда один, недалекого ума мальчик выдал полную ахинею, другие тут же по инерции подхватили ее.

Что касается Артема, он даже не стал расстраиваться из – за глупой выходки своих юных коллег по учебе, ибо не до этого ему было, а направил свое внимание на полное исцеление своего организма.

Что он стал делать? А что может делать подросток в двенадцать лет? Изучать анатомию, фитотерапию, психосоматику, микробиологию, скрытые возможности человека и другие мудреные науки? Да хрен там! Стал бы он забивать свою голову подобными вещами. Он просто принялся внушать самому себе, что его печень идеально здоровая. Пять – десять минут утром и столько же вечером, мальчик крутил в своей голове картину, что его печень полностью восстановилась и стала эталоном здоровья. А иногда, ради развлечения, юный мечтатель представлял, как он приходит в поликлинику на обследование и доктор, после тщательного осмотра, с нескрываемым изумлением сообщает о том, что он полностью здоров.

Подросток не знал, как выглядит печень, не изучал анатомический атлас, и не был знаком со строением этого органа. Да ему этого и не требовалось. Артему достаточно было того, что он просто задавал своему организму программу на исцеление и организм ее выполнял.

Где Артем взял подобную технику? Сам придумал. Вспомнил, как некоторые герои его любимых книг рассказывали о чудесных случаях исцеления от всевозможных болячек с помощью самовнушения, вот и решил действовать «проверенным методом». Да, вот так вот взял и поверил в написанные в книжках «сказки». Он же был, как говорили его школьные товарищи, «наивный дурачок – романтик», а романтики всегда верят в разную чушь. Вот и Артем поверил. Да и как он мог не поверить, если всей душой полюбил героев тех книг. Они же были для него примером того, каким должен быть настоящий человек. Значит, было на кого равняться.

Помимо прочего, каждый раз, когда подросток пил воду или чай, он представлял, что та жидкость наполнена энергией здоровья, которая, попав внутрь, направляется к печени и исцеляет ее. Также, когда он употреблял пищу, он внушал себе, что это особенная пища, наполняющая его тело силой и долголетием. А когда Артем гулял по улице, то настраивался на то, что с каждой пройденной сотней метров, он становится все здоровее, здоровее и здоровее.

Да, это была игра воображения «наивного» мальчика. Но он полностью поверил в ту игру. А потому, наступил момент, когда игра перестала быть игрой, став частью его привычного образа жизни.

При этом, Артем не думал о своей печени целыми часами, да изо дня в день. Поработал с «проверенной техникой самовнушения» несколько минут и побежал по своим многочисленным делам. Сами знаете, у подростков же столько всяких дел! Вот мальчик ими и занимался, ибо те дела были намного интереснее, чем работа с организмом. Все – таки дети в отличие от взрослых не слишком «запариваются» по поводу своего здоровья. Потому достаточно

быстро и выздоравливают! Артем тоже «париться» не стал. Жизнь продолжалась, вокруг происходило много различных событий, и это было главное.

Через некоторое время родители Артема решили снова сводить его к доктору. Уж очень странным показалось им поведение их сына. Ведь по прогнозам врачей состояние пацана должно было с каждым днем становиться все хуже и хуже, а судя по внешнему виду мальчика, ему наоборот становилось все лучше и лучше.

Артем предложение родителей воспринял абсолютно спокойно, надо так надо. Вот они все вместе и пошли. Пришли, Артем отправился на обследование, а мама и папа, не скрывая своих волнений, остались ждать в коридоре.

Вскоре из кабинета вышли Артем с доктором. Причем, последний, выглядел весьма расстроенным.

– Что – то не так?! – Испуганно спросила мама мальчика.

– Даже не знаю, как сказать. – Пробормотал доктор. – Вчера мы сделали УЗИ печени, так?

– Да, так. – Подтвердила мама. – А сегодня мы пришли узнать результаты, как Вы и сказали.

Доктор согласно кивнул головой.

– Все правильно. Я посмотрел результаты. Так вот, УЗИ показало, что печень стала восстанавливаться.

– Что Вы сказали?! – Теперь уже хором воскликнули родители.

– То, что слышали, дорогие мои. Клетки печени стали восстанавливаться. Причем так восстанавливаться, что признаки болезни практически исчезли. Я не могу это объяснить с научной точки зрения, но факт исцеления налицо. Если так дальше дело пойдет, вскоре ваш сын будет абсолютно здоровым.

В этот момент к доктору присоединился его коллега.

– Да, удивительный случай. В моей практике такое вижу впервые. В общем, поздравляю всех вас и желаю удачи!

Состояние родителей невозможно было передать словами. Весь день они не скрывали слез радости. А ночью даже уснуть не могли, все говорили, говорили, говорили. Думаю, те, у кого есть дети, поймут меня. Что же касается Артема, он через некоторое время в самом деле полностью выздоровел. И следующее обследование, проведенное через три месяца, полностью подтвердило его выздоровление.

Вот такая необычная история. Хотя, необычная она только на первый взгляд. Артем настроился на исцеление, всей душой поверил в него, стал над собой работать (несмотря на юный возраст), вот потому и выздоровел. Все очень просто! Ну а то, что он был неисправимым романтиком, только поспособствовало его исцелению. Не зря же говорят: «Дуракам всегда везет». Везет. Еще как везет. Романтикам, кстати тоже.

## Дневник наблюдений

Когда случаи исцеления людей с помощью позитивного мышления стали все чаще и чаще попадаться мне на глаза, решил завести специальный дневник. Для того, чтобы те факты фиксировать и записывать. Потому что в тот момент подумал, раз приходится регулярно сталкиваться с данным явлением, это не просто так. Значит, мудрая природа для чего – то посылает мне тех людей. Может для того, чтобы я понял нечто такое, что раньше от меня ускользало? Возможно. К тому же, как тренеру по боевым искусствам, мне все это тоже было интересно. Тем более, что на Востоке любой признанный специалист в области единоборств, является еще и специалистом в области оздоровления. А мне так хотелось быть похожим на тех мастеров! В общем, как бы там ни было, принялся записывать.

Вначале записей было не особо много. В среднем, по одной в месяц. Но это уже был прогресс! Представляете, по меньшей мере, раз в месяц я становился свидетелем того, как тот или иной человек сам себя исцелял от какой – ни будь болячки. И порой, очень страшной. Вот в чем смысл, уважаемый читатель, люди сами себя исцеляли от всевозможных болезней. И пусть первое время таких случаев было не много, но они все равно были.

Потом количество таких фактов стало расти. Наверное, к тому моменту я своим мысленным излучением настроился на ту линию жизни, где люди сами себя приводят в порядок. Вот такие уникальные личности мне и попадались. Причем, все чаще и чаще. Когда количество записанных мной историй самостоятельного выздоровления перевалило за сотню, я закрыл свой дневник и убрал его в ящик стола.

Ибо с того момента многие мои сомнения рассеялись. Можно даже сказать, просто растворились как утренний туман. Я увидел, услышал, понял, осознал, что человек способен сам себя исцелять. Причем, без медикаментов, лекарств и уколов, а просто силой мысли, правильным питанием и физическими упражнениями.

Конечно, все это не значит, будто я перестал признавать официальную медицину. Не перестал. Признаю. И Слава Богу, что она есть! Тем более, что в некоторых случаях официальная медицина оказывает великолепную помощь. Особенно скорую помощь, в которой она действительно достигла большого прогресса. И среди врачей есть прекрасные специалисты, реально помогающие людям. И очень хорошо, что они есть! И во всем мире известны случаи, когда благодаря работе тех специалистов, были спасены многие человеческие жизни.

Но в некоторых других случаях человек способен сам себя привести в порядок. Способен, кто бы там чего не говорил. Ибо возможности нашего организма, может не безграничные (как утверждают некоторые авторы), но действительно очень большие. Поэтому нет ничего удивительного в том, что известно много фактов самовосстановления от самых различных, в том числе «неизлечимых» заболеваний. И мои личные наблюдения это хорошо подтвердили.

Ну а для того, чтобы быть здоровым, много ума не надо. Вот в чем парадокс! Никому из нас не требуется супер – интеллект для обретения здоровья. И быть гением не обязательно. Достаточно будет того уровня умственного развития, которым мы обладаем. Поверьте, я не шучу. Этого вполне хватит, и даже с избытком.

Вы когда – ни будь бывали в таежных деревнях? Если нет, побывайте. Не пожалеете. Там стоит такая первозданная, неопишуемая природная красота, что никакими словами не описать. Чистое небо, ясное солнце, свежий воздух, густые леса, полноводные реки и величественные горы поднимут вашу энергетику на столь высокий уровень, что почувствуете себя самыми настоящими волшебниками. Более того, вы всем своим существом ощутите свою связь с Миром, Природой, Вселенной.

А когда пообщаетесь с местными жителями тех деревень, то увидите – они не загружают свои мозговые извилины сверх меры, однако при этом обладают хорошей генетикой, отличной

физической силой и имеют ярко выраженную склонность к долголетию. К тому же, много работают на свежем воздухе, почти всегда пребывают в хорошем настроении, и смотрят на жизнь с нескрываемым оптимизмом.

Почему так? Да все очень просто. Все те три составляющих, о которых мы ведем речь на страницах данной книги: мышление, питание, движение, у них присутствуют в полной мере. Они сами, того не замечая, интуитивно следуют им. То есть, в депрессии не впадают, синтетической пищей себя не пичкают, в социальных сетях часами не сидят, на диване целыми днями не лежат. Наоборот, мыслят легко и позитивно, питаются натуральными продуктами, ведут живое общение и много двигаются. Вот и весь секрет их здоровья. Хотя, и секрета то никакого нет. Все дело в их образе жизни.

Те персонажи, которые стали героями моего дневника, придерживались таких же принципов. Кто – то в большей степени, кто – то в меньшей, кто – то сознательно, кто – то несознательно, но все равно придерживались. Именно поэтому им удавалось исцелиться от «неизлечимых» болезней и вернуть себе радость жизни.

Поэтому повторю в который раз – позитивное мышление, правильное питание и физические движения выводят жизненную энергетику на очень качественный, очень высокий, очень продуктивный уровень, что в свою очередь способствует обретению хорошего самочувствия и продлению жизни.

Про такие составляющие, как питание и движение, мы еще будем говорить на дальнейших страницах книги. Сейчас же продолжим разговор о мышлении. Здесь еще есть важные моменты, которые надо подробно рассмотреть. Да, думаю, уважаемый читатель и сам прекрасно понимает, что позитивное мышление – залог здоровья, успеха и долголетия.

## По дороге домой

Где может произойти встреча с единомышленниками? Скажем, увлекаетесь вы прыжками с парашютом, а ваше увлечение никто из родных не разделяет. Естественно, вам захочется найти таких же, как вы «не от мира сего чудачков», чтобы предаваться вместе с ними классному занятию. А где вы их можете встретить? Ну, в нынешнее время с помощью Интернета найти не проблема. Но иногда бывает так, что знакомство происходит в самом неожиданном месте. Там, где и не ждешь.

Вот и я, в ту пору, когда изучал всевозможные случаи исцеления людей, познакомился с одной интересной девчонкой. Правда, не знаю, можно ли назвать девчонкой ту, которой уже было за двадцать пять. Но исходя из того, что она выглядела молодо и хорошо, а также обладала очень стройной фигурой, пусть будет девчонка.

Я тогда увлекался историей географических открытий. Уж очень хотелось познать тайны, связанные с великими путешественниками. А то, что тех тайн было много, можете не сомневаться. Их и теперь хватает. Почитайте, к примеру, о плаваниях Америго Веспуччи и Жана Франсуа Лаперуза, просмотрите опубликованные дневники Христофора Колумба и Джеймса Кука, изучите маршруты следования Якова Санникова и Перси Фоссета, а также многих других известных исследователей новых земель, и увидите – их экспедиции оставили столько непонятных вопросов, что ни один историк не может дать четких основательных ответов. Ну, это так, к слову. В общем, вступил я в один клуб, как раз по данной тематике, и раз в неделю стал посещать его.

На одном занятии, когда мы горячо обсуждали плавания известного мореплавателя Джеймса Кука, мое внимание привлекла молодая особа, стройная шатенка с голубыми глазами. Правда, я не стал делать попытки по ее соблазнению, так как на тот момент уже состоял в законном браке, а вот по дружески пообщаться с ней, мне очень захотелось.

Анжела, так ее звали, достаточно хорошо разбиралась в истории и географии, знала малоизвестные факты из жизни многих путешественников, и порой выдавала такие вещи, что ставила в тупик самих руководителей клуба. Вот это меня и удивило. Зачем молодой девушке увлекаться подобными вещами? Она же женщина! А раз женщина, то должна в первую очередь выйти замуж, родить детей, и поддерживать семейный очаг.

Ведь так принято считать в нашем обществе, правильно? Правильно. Я тоже придерживаюсь мнения, что семья – это территория женщины. И именно от женщины в первую очередь зависит создаваемая в семье атмосфера радости и позитива. Возможно, некоторые женщины и мужчины в этом месте не согласятся со мной, но реальность такова, что представительницы прекрасного пола играют основную роль в сохранении семьи.

Мужчины, конечно, тоже вносят свой вклад. Но этот вклад несколько иного характера. Так как большая часть мужской энергии распространяется на то дело, которым мужчина занимается вне семьи, например на его работу.

И именно благодаря его успехам в той работе, семья имеет финансовое благополучие. Потому что территория мужчины – это его работа, его дело, его источник дохода. Того самого дохода, который позволяет его родным жить на достойном уровне.

Поэтому, мое личное мнение такое, что женщина в первую очередь должна быть женой и мамой, и только уже потом кем – ни будь еще. Но в то же время, если женщина помимо вечной заботы о детях и муже, находит еще время на увлечения, на творчество, на саморазвитие, то это невероятно здорово! Такая женщина, можно сказать, является просто эталоном совершенства.

Вот и Анжела мне тоже показалась эталоном. Еще бы! Увлекается историей географических открытий! Во, дает! Если бы своими глазами не увидел, ни за что бы не поверил. К тому же выяснилось, что девушка недавно закончила институт, устроилась на перспективную работу,

вышла замуж за любимого человека, и тем не менее, имела вот такое необычное увлечение. Что меня еще больше поразило. Она же должна с мужем время проводить, а вместо этого два – три раза в неделю приходит в клуб.

Но это я так вначале подумал. Сказывались привычные стереотипы мышления. А потом задумался, а почему бы ей не увлекаться подобными вещами? У любого нормального человека должно быть хобби, а уж каким именно оно будет, не имеет никакого значения. И семейные люди тоже имеют право на всевозможные хобби, занятия, увлечения, и дело по душе. Все должны находить время на интересные дела, тогда и жизнь будет более интересной.

В общем, мы с девушкой познакомились и стали общаться. И каково же было мое удивление, когда я узнал, что некоторое время назад, Анжела была тяжело больна. По крайней мере, так сказали врачи, у которых она прошла обследование. Посмотрев данные обследования, доктора поставили девушку перед фактом, что у нее запущенная форма хронического панкреатита. Это такая болезнь желудочно – кишечного тракта. Очень хреновая вещь, честно говоря. И последствия от той болячки могут быть самыми непредвиденными.

Девушке прописали лекарства, назначили курс лечения, и поставили на учет в поликлинику. Анжеле же, оказавшейся в данной ситуации, стало невыносимо плохо. Она, конечно, выполняла все предписания врачей, но при этом чувствовала себя совсем неважно. К тому же, с каждой неделей ей становилось все хуже и хуже. Лекарства же, хоть и принимались регулярно, только на время снимали боль, а потом все начиналось по – новому.

И тогда, в один прекрасный день, когда девчонке все это изрядно надоело, она решила забить на ту изрядно надоевшую болячку и заняться каким – ни будь интересным делом.

– Решила отвлекаться. – Сказала она мне во время нашего с ней разговора. – А то почувствовала, как от постоянных мыслей о болезни и наблюдений за ощущениями в животе, «крыша едет».

– И потому пришла сюда? – Спросил я.

– Да, именно поэтому и пришла.

Я на минуту задумался, потом снова спросил.

– Тебе интересно то, чем мы все тут занимаемся?

– Да, интересно. С детства увлекаюсь географией, а также читаю книги о путешествиях. Вот и решила заняться тем, что вызывает у меня неописуемый восторг.

– Неописуемый восторг? – Удивился я.

– Конечно! – Воскликнула моя собеседница. – Это же так увлекательно окунуться в древние тайны, особенно в тайны открытия неизведанных земель.

– Тайны открытия неизведанных земель. – Как попугай повторил я, удивляясь все больше и больше. – Да, Анжела, тебе надо было родиться в годы великих географических открытий.

– Если бы я родилась в годы великих географических открытий, я бы точно стала боцманом или капитаном корабля, даже если была бы женщиной. А может даже и предводительницей пиратов.

Я согласно покивал головой и промолчал. А что еще я мог сказать? Ну, увлечена девушка такой «необычной» тематикой, и что здесь такого? Как говорить, каждому свое. Правда, насчет пиратов она немного погорячилась, все – таки разбойники есть разбойники и нечего их окутывать ореолом романтики, но в остальном девчонка производило вполне приятное впечатление. Да и сам факт того, что Анжела избрала для себя такой необычный способ отвлечения от болезни, говорил о многом, и в первую очередь о ее неиссякаемом оптимизме.

Но самое интересное было в том, что занимаясь в клубе, Анжела стала со временем замечать, как проходят боли в животе. С каждым днем, с каждой неделей, с каждым месяцем они становились все меньше и меньше, а затем и вовсе ушли.

Нельзя сказать, что в тот период девушка перестала выполнять предписания врачей. Выполняла. Только выполняла спокойно, без излишнего фанатизма, потому что стала забывать

о них. А со временем, даже перестала следовать расписанному графику приема лекарств. Оно и понятно, какие там еще графики и предписания, когда на занятиях в клубе было столько всего интересного! Вот куда теперь были направлены ее мысли – в сторону интересного увлечения! И именно это увлечение стало для нее теперь наиболее значимым!

До сих пор помню, как блестели ее глаза, когда она «расследовала» тайну очередного «загадочного» путешествия. Анжела просто с головой окуналась в события тех лет, да так, как будто сам находилась там. А затем

с увлечением рассказывала о своих догадках и предположениях. Причем, рассказывал с таким энтузиазмом, словно защищала докторскую диссертацию.

Я же наблюдая за девчонкой, начал замечать, как меняется ее внешность. Лицо девушки постепенно возвращало природный румянец, и без того стройная фигура становилась еще стройнее, а движения обретали все более четкий и уверенный характер. Все это было верным признаком того, что Анжела выздоравливает.

А потом девушка все же решила пойти в больницу провериться. Конечно, не очень то ей и хотелось, но надо было удостовериться в том, что болезнь в самом деле уходит. Пошла, проверилась, и с радостью услышала, что диагноз снят. Врачи были сильно удивлены, даже отказывались верить произошедшему, но факт оставался фактом, девчонка выздоровела.

– Понятно. – Сказал я, выслушав ее «отчет» о походе в клинику.

– Думаю, все дело в том, что ты перестала думать о болезни, а заняла свои мысли другими делами, в частности – занятиями в клубе. И тогда, болезнь, увидев, что ты ее больше не подпитываешь своими волнениями, взяла и растворилась.

– Согласна. – Кивнула головой Анжела. – Я тоже так думаю, что стала ей больше не интересна. Вот она и исчезла. Энергии то не у кого стало брать. Конечно, рекомендации врачей тоже помогли, но в первую очередь я сама помогла себе. Окунулась с головой в увлекательное хобби, и забыла про дурацкую болячку. В итоге она и растворилась, словно ее и не было. Так что правильно говорят, хочешь быть здоровым – занимайся интересным делом.

– Как четко ты подметила – «болезни не у кого стало брать энергию, вот она и исчезла». – Восхищенно воскликнул я. – Надо будет запомнить.

– Запомнить? – Удивилась девушка. – Для чего?

– Для моего дневника наблюдений, в котором я фиксирую все известные мне случаи исцеления людей. А делаю это для того, чтобы понять суть успеха выздоровления.

– А, ну тогда запомни. А еще запомни одну простую вещь – на что направляешь внимание, то в дальнейшем и получаешь. Я свое внимание направила на увлекательное хобби, а это – позитивная энергия. А там, где есть позитивная энергия, нет места болезням и печалям. Зато там есть место радости и здоровью.

Мы с девушкой немного помолчали, размышляя о своих делах, потом я ее спросил.

– А как ты узнала про этот клуб, через Интернет?

– Ничего подобного! По дороге домой!

– По дороге домой?!

– Ну да. – Кивнула головой девчонка. – Возвращалась с работы, решила пройти более сокращенным путем, то есть дворами, там и увидела вывеску.

– Повтори еще раз, что ты сказала?! – Моему удивлению не было предела. – Решила пройти дворами? То есть той дорогой, которой никогда раньше не ходила?

– Ну да, именно так. А почему ты так удивился?

– Не понимаешь? – Теперь я вообще находился в состоянии полного изумления.

– Не понимаю, объясни.

– Ты хочешь, что я тебе объяснил?! – Горячо воскликнул я. – Да, такие вещи ты и сама должна прекрасно знать!

Девушка протяжно вздохнула.

– Как видишь, не знаю. Давай, объясняй.

Я выдержал небольшую паузу, потом ответил.

– Хорошо, объясняю. Мои знакомые специалисты в области оздоровительных практик и жизненного успеха часто говорили о том, что для того, чтобы изменить свою жизнь, надо хотя бы иногда совершать необычные поступки. Скажем, изменить привычный маршрут и пройтись другой дорогой. Такое на первый взгляд простое действие способно кардинально изменить судьбу человека. Вот в случае с тобой это и случилось.

Ангела на минуту задумалась, затем с радостным выражением лица произнесла.

– А ведь ты прав. Все так и есть! Бывает же такое!

– Бывает. – Подтвердил я. – Много чего бывает.

Да, действительно много чего бывает. В том числе и такие вот необычные на первый взгляд, явления. Но дело даже не в том, насколько те явления необычны, а в том, что они реально помогают перейти на здоровую линию жизни. Да еще как помогают!

## Личный опыт

В самом начале книги, я обещал рассказать о своем личном опыте выздоровления. А обещания, как известно, надо выполнять. Хотя, как любой нормальный мужчина, я не всегда выполняю данные обещания, но здесь особый случай, значит, вынужден рассказать. Мужчины, не обижайтесь, я пошутил. Ну а женщины, тем более не воспринимайте всерьез то, что я только что сказал.

Ладно, возвращаемся к нашей теме. В книге «Путь Танцующей Души» я уже рассказывал о своем опыте исцеления. Тем не менее, я его еще раз изложу. Изложу для того, чтобы показать, как позитивное восприятие мира способствует избавлению от самых разных «дурацких» болячек и обретению хорошего здоровья.

Когда мне было уже далеко за двадцать, но еще менее тридцати, случился сбой в моем идеальном (как мне казалось) здоровье. Я был в шоке! Как такое могло произойти?! Я же молодой здоровый парень, занимаюсь спортом, много двигаюсь, спиртным не злоупотребляю, с табаком вообще не дружу. Значит, должен быть невероятно здоровым человеком. Именно должен! Тогда почему я стал испытывать недомогания, да порой такие, что от боли кричать хотелось? Почему? Кто даст ответ на этот вопрос?

Какого рода недомогания у меня появились? Самого что ни есть хренового. В области желудочно – кишечного тракта. Временами крутило и вертело так, что хотелось кататься по полу и бить по нему руками и ногами. А потом вскочить на ноги и еще головой об стену, чтобы закончилось все это одним махом.

Слава Богу, что хватило ума не делать подобных вещей, а основательно задуматься над тем, как привести себя в порядок. Понимая, что тянуть дальше нельзя, пошел в больницу, потом в другую, затем вообще в частную поликлинику. И так каждую неделю. Почему менял врачей? Потому что ни одно прописанное ими лекарство не давало стопроцентного результата. Да, лекарства снимали боль, но только на некоторое время, а потом все заново начиналось.

Тогда пошел к народным целителям. Те, изобразив умные физиономии, и прикинувшись крутыми волшебниками, тоже стали выписывать свои «проверенные веками средства полного выздоровления». Однако, эти чудо – препараты также не принесли должного эффекта. Как и в предыдущих случаях, временные облегчения сменялись сильными болями, и болезнь возвращалась обратно. Вот тогда я окончательно упал духом и загрустил.

К тому же никто из медиков и целителей не мог поставить правильный диагноз. Чего они только не пытались предположить. Я сейчас толком даже и не могу вспомнить все то, что они писали. Но в основном высказывались предположения о хроническом гастрите. Особенно, когда выяснилось, что я служил в армии, да еще целых два года. Предположения основывались на том, что почти все, кто прошел армейскую службу, имеют проблемы с пищеварительным трактом.

Честно говоря, такие заявления были вполне логичными. Это сейчас в армии вопросы с питанием налажены, а в девяностые годы прошлого века качественные продукты являлись дефицитом. Не везде, конечно, но во многих частях.

Но мне от этого было не легче. Ну, известна причина, а дальше что? Как лечиться то? Есть какая – ни будь панацея? И возможно ли вообще восстановить работу желудочно – кишечного тракта? Я везде задавал эти вопросы, и не получал на них точных ответов. А потому мое настроение все падало, падало, падало, и мне становилось все хуже, хуже и хуже.

Хотя, надо сказать, что как среди врачей, так и среди целителей попадались хорошие специалисты, искренне желающие мне помочь. И некоторые прописанные ими лекарства давали определенные результаты, но давали на время. Причем, время «облегченного состояния» длилось не слишком долго. В среднем три – четыре дня. В лучшем случае – неделю. А потом боль

и дискомфорт снова возвращались, и каждый раз в больших размерах. То есть, после каждого «периода затишья» становилось все хуже и хуже. А потому, нового прихода страшной боли я ждал с нескрываемым ужасом.

Почему так получалось? Я не мог найти ответ на этот вопрос, но каким – то внутренним чутьем чувствовал, что где – то упускаю что – то очень важное, то, что и является главной сутью в моем выздоровлении. Да и не только в моем, а вообще в выздоровлении любого человека. Однако, что именно являлось той сутью, в чем конкретно состоял тот секрет полного исцеления, тогда продолжало оставаться для меня величайшей загадкой.

Помог случай. В то время я активно занимался таэквондо, и вместе с нашей командой регулярно выезжал на всевозможные соревнования. И надо сказать, занятия достаточно хорошо помогали отвлечься от болезни. Именно благодаря тренировкам я держался и сохранял силу духа. И именно тренировки поддерживали во мне состояние оптимизма. Что еще раз говорит о большой пользе физических упражнений. Этот момент попрошу особенно внимательно принять к сведению.

В общем, в тот день мы приехали в Москву, где проходил достаточно крупный чемпионат. Я несколько раз вышел на даянг (площадка для боя в таэквондо), провел насыщенные поединки со своими соперниками, занял второе место, и довольный собой отправился в душ.

Когда вышел из раздевалки, увидел учителя нашего тренера, корейца, мастера высокого уровня. Если не ошибаюсь, на тот момент он являлся обладателем черного пояса шестого дана. К тому же, говорили, что мастер является еще и хорошим специалистом в области восточных и западных оздоровительных методик.

Я решил такого шанса не упускать. Набралшись смелости, подошел к нему и попросил уделить мне несколько минут. Кореец согласился. Внимательно выслушал меня, затем спросил.

– Когда у тебя начались проблемы с желудком, ты отслеживал свои эмоции?

– Эмоции? – Удивленно переспросил я.

– Да, эмоции.

Я задумался. Мужчина терпеливо ждал. Я продолжал думать. Поняв, что мои размышления могут затянуться надолго, кореец сочувственно покачал головой и произнес.

– В восточной медицине уже давно известна связь между мыслями, эмоциями, характером и здоровьем человека. Думаю, твой случай не является исключением.

Я снова задумался. Кореец тем временем продолжал.

– Определенная негативная эмоция вызывает сбой в определенном органе, и наоборот, определенная позитивная эмоция исцеляет определенный орган.

– Вот как?! – Воскликнул я. – А как же быть с травмами? Они тоже появляются из – за негативных эмоций?

– В большинстве случаев, да. – Парировал мужчина. – Скажем, человек разозлился и захотел кого – то ударить. К счастью, он сумел воздержаться от дурацкого желания. Но в мыслях он постоянно лупит своего обидчика, да еще молотком по голове.

И вот пошел он, к примеру, в спортзал. А там, в самый неожиданный момент – бабах, упал и получил легкую (в этот раз) травму. То есть посланный им в пространство удар, к нему и вернулся. А он то наивный думает, что просто плохо размялся. Если бы так! Вселенский бумеранг к нему вернулся, вот в чем дело. И если тот индивид не осознает причину произошедшей с ним неприятности, в следующий раз предупреждение может быть более серьезным. Хотя, конечно бывают случаи, когда кто – то просто по глупости сует свой нос или палец туда, куда не надо. Но это уже вопрос внимания.

Я снова задумался. Интересная вырисовывалась картина. Получалось, я сам, своими мыслями, эмоциями и поступками спровоцировал возникшую болезнь. Но какими именно? Какими?!

О чем я и спросил учителя.

Тот еще раз внимательно посмотрел на меня и выдал.

– Я могу только предположить, но думаю, что предположение будет близким к истине.

– Говорите, я слушаю. – Нетерпеливо попросил я.

– Ну, раз слушаешь, тогда слушай. – Согласно кивнул головой мастер.

– Скорее всего, ты некоторое время назад часто испытывал злость и раздражение. Это свойственно твоему юному возрасту. Вот и получил по полной. Значит, выход здесь один – искренне простить и отпустить тех, кто это раздражение у тебя вызвал. А потом просто жить и радоваться жизни. Сумеешь поступить таким образом, забудешь не только про проблемы с животом, но и вообще про любые болезни.

Верилось с трудом, а потому я воскликнул.

– Так просто, да?! А как же упражнения? Я слышал, что в восточной медицине есть специальные упражнения, направленные на исцеление того или иного органа.

Мастер снисходительно улыбнулся.

– Хорошо, будут тебе упражнения. Каждый день по пять минут утром и вечером, садись на стул, формируй ровную осанку и сохраняя данное положение тела, направляй свой взор в область живота, представляя, как он становится идеально здоровым. Будешь делать данную технику регулярно, через полтора – два месяца полностью выздоровеешь. Ну, все давай, мне пора.

– До свидания! – Немного растеряно пробормотал я, глядя вслед удаляющемуся учителю.

Оказавшись дома, я все же решил воспользоваться советами корейца. Для начала надо было разобраться с эмоциями. Расположился удобно в кресле и принялся вспоминать события последних месяцев, а точнее говоря, даже всего последнего года. Поначалу ничего стоящего в голову не шло, и я уже решил было прекратить «заниматься ерундой», как вдруг – бах, озарение! Все началось тогда, когда у меня произошел «сдвиг по фазе». То есть, когда мне стало казаться, что коллеги по работе смеются надо мной, жена постоянно чем – то недовольна, друзья принимают меня за лоха последнего, да и вообще все окружающие смотрят на мою персону как на глупого клоуна из цирка.

Вот именно тогда и начались проблемы с животом. Именно тогда мой желудок, а заодно и кишечник, начало крутить и ломать. Именно тогда, мое состояние начало заметно ухудшаться. Именно тогда!

Получалось, я сам и спровоцировал возникшую болезнь? По всей видимости, да. Сам, того не осознавая, своими мыслями, эмоциями, а также необоснованными подозрениями, привлек к себе проблемы со здоровьем. А раз так, то нечего было обижаться на «равнодушных» врачей и «неграмотных» целителей. Потому что, все дело было только во мне самом.

Да, не хотелось это признавать, но факты говорили сами за себя.

Значит, выход был один – отпустить ту дурацкую ситуацию, перестать забивать свою голову разной белибердой, и освободиться от вечных претензий к окружающим людям. Что я и сделал. Усилием воли поднял свое настроение (вспомнил светлые моменты жизни), после чего послал все «ужасные» проблемы куда подальше, да еще матом! Честно говоря, ругаться не люблю, но тогда надо было выпустить пар. Выпустил. И сразу стало легче.

Теперь стоило перенести новое состояние в реальную жизнь. Что я и стал делать. То есть перестал болезненно реагировать на разную ерунду, а просто начал общаться с людьми миролюбиво и спокойно. Конечно, не сразу, но постепенно стало получаться. А через некоторое время вообще заметил, как окружающие начали относиться ко мне более дружелюбно. Вот тогда я впервые задумался о том, что отношения окружающих людей ко мне – есть зеркальное отражение моего внутреннего состояния. То есть когда я радовался жизни и ходил с хорошим настроением, мне в течение дня встречались такие же радостные люди. А вот когда мое настроение оставляло желать лучшего и все вокруг казалось мрачным и унылым, то и рядом со мной появлялись такие же мрачные типы. Получалось, быть дружелюбным оптимистом

было выгодно хотя бы даже с этой точки зрения. Если что и привлекать в свою жизнь, то лучше светлые энергии. Я это запомнил.

Само собой, упражнения данные корейским мастером, я тоже стал делать. Выбирал время, уединялся, включал спокойную инструментальную музыку, садился на стул, и приняв ровную осанку, направлял свое внимание в область желудочно – кишечного тракта, представляя, как те органы становятся полностью здоровыми. Затем вставал со стула и с удовольствием потянувшись, шел заниматься своими делами.

Самое интересное состояло в том, что данное самовнушение занимало по времени пять – десять минут. И выполнял я его, один – два раза в день. Как правило, утром. Ну, иногда еще и вечером. Однако, этого оказалось достаточно чтобы через месяц почувствовать заметные улучшения. А когда еще через месяц пошел проверяться в поликлинику, доктора, после тщательно обследования, заявили, что мой желудок и кишечник полностью восстановили свои природные функции и стали абсолютно здоровыми.

Более того, один доктор, услышав, что ранее были подозрения на хронический гастрит, весьма удивился. Так как сделанные снимки показывали, что никакого гастрита нет и в помине. А раз так, мужчина посоветовал радоваться жизни и не загружаться разной ерундой. Что я и стал делать.

Сказать, что с тех пор я стал идеально здоровым парнем, было бы неправдой. Но когда случалось какое – либо недомогание, я вспоминал бывшие ранее мысли и эмоции, находил связь между ними и возникшей болезнью, после чего те эмоции отпускал, а потом заменял на противоположные, то есть на позитивные. К примеру, злость заменял на доброту, нервозность на спокойствие, печаль на радость, уныние на оптимизм, зависть на благодарность, и т. д.

И конечно же выполнял рекомендованные корейским мастером упражнения. Успокаивался, направлял в определенную часть тела свое внимание, и представлял, как тот участок стал полностью здоровым. И все, выздоравливал. Вот в чем парадокс! На своем личном опыте убедился, как мысленное самовнушение способно творить чудеса.

Помнил также и о технике безопасности, данной учителем. Он объяснил, что таким образом можно работать с любым органом, кроме сердца и головного мозга, так как в тех местах протекает очень сильная энергия. Но весь эффект заключался в том, что те органы могут сами собой восстанавливаться. То есть, к примеру, человек работает с почками, а процесс выздоровления идет по всему телу. Потому что все органы и системы организма связаны между собой в единую физиологическую систему. И в этом я тоже неоднократно убеждался. Скажем, когда восстановился мой желудочно – кишечный тракт, я почувствовал легкость во всем теле.

Впрочем, думаю, о такой общей единой связи между всеми органами и системами и без меня многие знают. Сейчас вообще различные знания находятся в открытом доступе. Они есть везде: в книгах, в журналах, в Интернете, и во многих других местах. Тут, как говорится, было бы желание, а знание найдется. Если желание есть, бери любое нужное тебе знание и используй для своего блага.

Так что, уважаемый читатель, могу лично подтвердить, что наше мышление играет огромную роль в формировании здоровой работы организма, да и вообще успеха в жизни. Понимаю, звучит банально. Но именно эта банальность является ключом к той двери, за которой находится здоровая, яркая, полноценная, счастливая жизнь. Если настроимся на то, что мы молодые, здоровые, счастливые, богатые во всех отношениях личности, такими и будем. Поверьте на слово, проверено.

## Нейронная связь

Связи между людьми бывают разные. Есть родовые связи, есть деловые, есть любовные, а еще есть духовные, интеллектуальные, дружеские, финансовые, личные, общественные, государственные, видимые, невидимые, зримые, незримые, хорошие, нехорошие, и многие другие.

Но есть еще один вид связи, который соединяет человека не с другими людьми и сообществами, а с самим собой. И данный вид связи оказывает самое непосредственное влияние на наше здоровье. Это так называемая нейронная связь. То есть это не просто связь между полушариями мозга, а также еще нашими мыслями, эмоциями, поступками, реакциями, эмоциональным и физическим состоянием. Что впрочем, одно вытекает из другого. Ее можно выразить в очень простой формуле: характер – здоровье – судьба.

Если говорить более понятным языком, это означает, что черты характера человека оказывают влияние на его физическое состояние. А физическое состояние оказывает влияние на судьбу. Таким образом, прослеживается весьма интересная цепочка – легкий позитивный характер улучшает здоровье, а хорошее здоровье улучшает судьбу.

Да вы сами посмотрите на своих знакомых. Если в вашем окружении есть человек, излучающий оптимизм и доброту, у него, как правило, все складывается наилучшим образом. А если есть тот, кто недоволен всем вокруг, то он, скорее всего, испытывает постоянные проблемы, как со здоровьем, там и с другими аспектами жизни.

Конечно, бывает такое, что солнечный оптимист мучается от разных болячек, а хмурый пессимист даже не чихает. Но тут все дело во внутреннем состоянии человека. Если человек внешне излучает радость, хлопает в ладоши и танцует, а внутри у него постоянная гнетущая тоска, он однозначно будет болеть. Точно также, если какой – ни будь индивид ходит вечно недовольный, по малейшему поводу ругается и раздражается, но внутри у него абсолютное спокойствие, у него со здоровьем будет все в порядке. Парадокс, но это так. Потому что именно внутреннее состояние определяет наше физическое самочувствие. Ну а самый оптимальный вариант – это когда внутренне состояние соответствует внешнему поведению. Такое бывает нечасто. Но как раз такое соответствие внутреннего и внешнего закладывает фундамент для великолепного здоровья. Как говорили древние: «Что внутри, то и снаружи». Очень точное наблюдение. Наши предки вообще были мудрые люди, а потому есть смысл принимать к сведению знания, идущие из глубины веков.

## **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.