

Игорь Тоневицкий

---

**Энергии  
здоровья  
и успеха**

Игорь Тоневицкий  
**Энергии здоровья и успеха**

«Издательские решения»

**Тоневицкий И.**

Энергии здоровья и успеха / И. Тоневицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859789-3

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

ISBN 978-5-44-859789-3

© Тоневицкий И.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
О самом главном	9
История одного исцеления	9
Рецепт долгой молодости	15
Как прожить 200 лет: секреты китайского долгожителя	18
Основные причины хронических заболеваний	21
Ходьба пешком – подарок для организма	25
Стройное тело продлевает молодость	27
Здоровое тело – основа успеха	30
Быть здоровым очень просто	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Энергии здоровья и успеха**

**Игорь Тоневицкий**

© Игорь Тоневицкий, 2019

ISBN 978-5-4485-9789-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приятного чтения!

## О самом главном

### История одного исцеления

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Спасибо! – Поблагодарил меня мужчина и отключился.

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

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

– Точнее было бы сказать – моими делами.

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

– Да, я теперь сам рулю.

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

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

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

И вот три месяца назад, Влад пришел на работу и заявил, что забирает свою долю и выходит из бизнеса. На удивленные вопросы коллеги он ответил, что недавно был на очередном медицинском осмотре, где ничего обнадеживающего не услышал. Более того, судя по озабоченным лицам врачей, он сделал вывод, что осталось ему совсем недолго.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Хорошо, Игорь, тебе расскажу.

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

Мужчина вздохнул и ответил.

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

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

– Хорошо, тогда слушай.

Мужчина слегка размял кисти рук и приступил к повествованию.

Выйдя из бизнеса и получив на руки вполне приличную сумму, Владислав обошел множество туристических фирм, тщательно изучая предлагаемые маршруты и те денежные средства, которые он на них потратит. Причем, ему хотелось побывать не на банальных общеизвестных курортах, а в самых настоящих экзотических местах. Если уж смотреть мир, то во всей

красе! Изучил, увидел, посмотрел. Получалось, что его денег хватит на двухмесячное путешествие.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Не знаю. Наверное, просто повезло.

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

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

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

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

## Рецепт долгой молодости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вадим Андреевич тем временем продолжал.

– Ну, а когда вера стала стопроцентной, я вдруг ощутил, что так оно и есть, что я действительно продлеваю молодость и выгляжу значительно лучше своих сверстников. Конечно, одним самовнушением сыт не будешь. Здесь есть несколько факторов. Это и позитивное отношение к окружающему миру, и преимущественное питание натуральными продуктами, и отказ от вредных привычек – типа алкоголя и табака, и регулярные физические упражнения. Одним словом – все то, что формирует бодрость духа и прилив положительных эмоций.

Но основная база, на которой строится все остальное – ощущение своей молодости. То есть, независимо от возраста, ты смотришь на мир глазами молодого юноши, и тебе все интересно как в семнадцать лет. Ты всей душой любишь жизнь, и чувствуешь, как она любит тебя в ответ. При таком раскладе вообще забываешь про свой паспортный возраст! Да и какой там паспорт, если в тебе столько энергии, что хочется парить, творить и созидать!

Вадим Андреевич взял небольшую паузу, словно давая нам всем возможность осмыслить сказанное, затем продолжил.

– У многих долголетие ассоциируется с продлением старости, потому многие люди не хотят долго жить. Им страшно стать немощными. И это правда. Их правда. Я же для себя

решил, что у меня будет моя правда, что в моем случае долгая жизнь – это продление молодости. Понимаете, молодости! А раз решил, то так оно и есть. И это уже мой мир, моя реальность.

Все молчали, находясь под впечатлением от услышанного. А потом, принялись дружно поздравлять мужчину. И было для чего. Мало того, что он нарушил «все законы гравитации», так еще вел тренерскую деятельность.

– Правнуки попросили проводить занятия с их учениками. – Объяснил Вадим Андреевич свою позицию. – Они у меня тренера по ушу. Хорошие парни, вот только знаний не хватает, а я в свое время брал уроки в самой Поднебесной. Вот и решил ребятам помочь, дома все равно делать нечего.

Вот такая необычная на первый взгляд история. Но это только на первый взгляд. На самом деле каждый в состоянии стать активным долгожителем, было бы желание. И я абсолютно уверен, что таких людей в мире достаточно много. Просто никто особо не задается целью найти их. А они живут рядом с нами, не обращая никакого внимания на свой возраст.

А как им удалось стать такими? Да очень просто! Все дело в нашем отношении к себе и окружающему миру. Во что мы поверим, на что настроимся, то в своей собственной реальности и получим. Этот закон действует безотказно и во всех сферах жизни. Проверить его действие легко, надо только внимательно посмотреть по сторонам.

Тот мужчина, как и другие активные долгожители, настроился на долгую жизнь и продление молодости, в итоге это и получил. То есть, именно настрой на то, что он с каждым днем будет все больше и больше молодеть, а также абсолютная стопроцентная вера в это, и сыграли свою ключевую роль.

Вот такого позитивного настроения, я и желаю всем вам, дорогие читатели. Если начнете думать о том, что ваша жизнь будет долгой, яркой и интересной, в итоге такой она и будет. Да, вначале будет трудно поверить в подобный расклад. Но если данную установку внушать себе ежедневно, то постепенно, день за днем, она возьмет свое, и вы начнете в нее верить. Ну а когда появится вера, то и все ваши действия, произвольно или непроизвольно будут направлены на то, чтобы жизнь была долгой, активной и счастливой. Вот на такую жизнь и настраивайтесь. А также делайте реальные шаги на этом пути. И тогда положительные результаты не заставят себя ждать.

## Как прожить 200 лет: секреты китайского долгожителя

Есть много известных фактов, подтверждающих реальные случаи невероятно долгой жизни. Правда, словосочетание «невероятно долгой» характерно для нашего мышления и нашего образа жизни. Мы не верим в то, что человек способен так долго находиться на планете, а потому отвергаем то, что не укладывается в рамки нашего мировоззрения. Но на чем основано наше мировоззрение? На привычной картине мира, внушаемой нам с детства. То, что наш разум записал, как не подлежащие сомнению правила, то и является для нас настоящей реальностью. Но в том то и дело, что это наша реальность, которую мы сами создали и в которой теперь живем.

А вот для тех людей, которые перешагнули порог столетия, сохранив при этом ясность ума и бодрость тела, а также способность творить и созидать, непривычной кажется наша жизнь. Они тоже создали свою реальность и теперь смотрят на многих из нас, как на странных чудаков, добровольно принявших «нерушимые догмы», которые якобы являются прописными истинами.

**Мир совсем не тот, каким мы привыкли его видеть, дорогие читатели. И в этом мире есть много такого, что можно было бы назвать чудесами. Но для некоторых людей, подобные явления – самая обычная реальность.**

В Китае миллионы людей почитают одного интересного человека. И хоть он уже достаточно давно покинул наш мир, до сих пор является легендой и гордостью китайского народа.

Если верить документам, Ли Ци Йен родился в 1678 году. Женился четырнадцать раз, у него было 180 прямых потомков на протяжении одиннадцати поколений, и он прожил более 250 лет.

В 1930 году состоялась встреча Ли Ци Йена с одним китайским генералом, а по совместительству еще и ученым, который изучил документы мужчины, а также архивные материалы, и пораженный невероятным возрастом своего собеседника, записал несколько его советов.

– Мое долголетие, стало возможным потому, что на протяжении ста двадцати лет (!) я следовал определенной системе питания, а также выполнял специальные дыхательные и физические упражнения. – Сказал Ли Ци Йен удивленному генералу.

Когда же генерал попытался узнать, что это за упражнения и у кого мужчина им научился, тот ушел от ответа, намекнув лишь, что проходил обучение в горах Западного Китая, рядом с Тибетом, где, с его слов, долгая жизнь давно стала обычным явлением.

– Многие жители тех мест практикуют подобные техники. А потому живут гораздо дольше, чем вы все это можете себе представить. – Просто ответил китаец, словно речь шла о чем то вполне обыденном.

Однако генерал был настойчив, и не удовлетворенный таким расплывчатым ответом, не желал так просто отпустить долгожителя. Тот немного подумал и согласился дать несколько практических рекомендаций, следуя которым, любой человек сможет реально продлить свою жизнь. Причем, сможет не просто долго жить, но еще и быть активным на протяжении всего жизненного пути. Учитывая то, что сам мужчина отличался бодростью и подвижностью, его слова звучали весьма заманчиво.

– Это будет своего рода зашифрованное послание. – Произнес Ли Ци Йен. – Кто сумеет его расшифровать, тот получит ключи от двери, за которой находится долгая плодотворная жизнь.

**«Удерживайте тише свое сердце. Сидите как черепаха. Ходите подобно голубю. Спите как собака».**

Генерал записал те слова, но смысл их так и не понял. И только спустя много лет несколько специалистов, занимающихся вопросами долголетия, расшифровали то загадочное послание.

**«Удерживайте тише свое сердце».**

У тех, кто ведет активный образ жизни и в меру занимается спортом, в покое сердце стучит медленней, чем обычно. Это связано с тем, что за один цикл тренированное сердце перекачивает больший объем крови, или говоря другими словами, реже стучит. А чем реже сердце стучит, тем меньше изнашивается. А чем меньше изнашивается, тем дольше работает. А чем дольше сердце работает, тем дольше человек живет. Конечно, все должно быть в разумных пределах, а потому после сорока незачем выполнять нормативы мастеров спорта. В то же время двигаться надо. Вот почему умеренные физические нагрузки, а также оздоровительные практики полезны для организма.

**Вывод: меньше нервничаете и больше двигаетесь – дольше живете.**

**«Сидите как черепаха».**

Это означает сохранять спокойствие. Конечно, быть спокойным всегда не получится, ситуации бывают разные, но по возможности надо находиться в состоянии спокойствия как можно чаще. Желательно, чтобы это состояние вообще стало привычной нормой для человека, ибо спокойствие – обратная сторона уверенности, и им обладают, как правило, сильные люди. К тому же в китайской культуре черепаха является символом долголетия. И аналогия с ней далеко не случайная.

**Вывод: быть спокойным выгодно во всех смыслах этого слова.**

**«Ходите подобно голубю».**

Голубь ходит грудью вперед. Тут все понятно, надо регулярно делать гимнастику для позвоночника и следить за своей осанкой. Когда человек ходит с прямой спиной, позвоночник максимально расслаблен. А когда позвоночник расслаблен, нервная система работает идеально хорошо, что благотворно сказывается на всем организме. Да и внешний вид такого человека более привлекателен.

**Вывод: ровная осанка омолаживает человека и улучшает его внешний вид.**

**«Спите как собака».**

Тут специалистам пришлось изрядно подумать. И вот к какому выводу они пришли. Собаки спят ночью, а иногда и днем. Здоровый человек также способен спать в разное время суток. И это нормально, кто бы там чего не говорил. Во время сна происходит исцеление от многих болезней. Есть даже такая поговорка: «сон – лучшее лекарство». Значит, надо уметь не только хорошо работать, но хорошо отдыхать. Ибо здоровый сон очень хорошо восстанавливает жизненные силы.

**Вывод: все хорошо в меру, как работа, так и отдых.**

Конечно, можно по – разному трактовать данные изречения, находить что – то новое, но смысл их все равно будет примерно одинаковым.

И самое главное, на что советовал обратить внимание Ли Ци Йен, это – наше мышление и внутреннее состояние.

– Вы должны вести себя так, как будто вам двадцать лет. – Говорил он. – Смотрите на мир глазами молодого юноши, действуйте, как молодой юноша, поступайте, как молодой юноша, и тогда энергия молодости войдет в вашу жизнь, и вы напрочь забудете про свой календарный возраст.

Да, советы немного банальные, но действенные. Все в нашей голове, на что настроимся, то и получим. Значит, чтобы быть молодым (как внутренне, так и внешне) надо настроиться на молодость. И не просто настроиться, но и жить в этом состоянии. И тогда, энергия молодости и здоровья войдет в нашу жизнь. А там глядишь, и в самом деле будем жить долго, счастливо и интересно. В общем, действуйте.

## Основные причины хронических заболеваний

В мире живет достаточно большое количество людей, разного возраста и пола, болеющих всевозможными хроническими заболеваниями. Причины их возникновения самые различные. И порой в каждом конкретном случае есть своя индивидуальная причина, требующая внимательного изучения. Но в то же время есть некие закономерности, из – за которых люди продолжают болеть годами. Конечно, эти закономерности проявляются не у всех, но у многих. И для того, чтобы полностью и окончательно выздороветь, надо понять эти глубинные причины и убрать их.

Я не врач, а потому не могу ставить диагнозы и назначать лечение. Но так как на протяжении долгого времени веду тренерскую работу и общаюсь с большим количеством людей разного возраста и социального положения, заметил ярко выраженные, часто повторяющиеся одни и те же причины, которые годами удерживают людей в различных болезнях, не позволяя им полностью восстановить свое здоровье. Про один такой случай сейчас расскажу.

Григорий (назовем его условно), с раннего детства болел сахарным диабетом. Родители куда только не возили сына, по каким только врачам не ходили, какие только медицинские курсы не посещали, а желаемого результата не было. Когда парень стал взрослым, он сам принялся искать разные способы своего исцеления. Чего он только не перепробовал: и традиционную медицину, и народную, и восточные практики, а также еще целый ряд всевозможных методик.

Такая его активная деятельность не могла пройти впустую, а потому через некоторое время результаты стали появляться. Вначале незначительные, потом все лучше и лучше, а затем вообще наступил тот день, когда врачи сообщили, что молодой человек начал выздоравливать. Он был очень рад. А уж как были рады его родители! Да и знакомые тоже Гришу горячо поздравляли.

**Вот он истинный момент – когда человек всей душой, всем сознанием, всем своим телом стремится к выздоровлению, он обязательно выздоровеет.**

Но через некоторое время процесс выздоровления затормозился, а потом вообще встал на месте. Даже начались откаты назад. В чем было дело, никто не понимал. Сам же Григорий стал злым и раздраженным.

В семье снова воцарилась атмосфера печали и отчаяния, словно и не было прошлых положительных результатов, будто и приходило к молодому человеку хорошее самочувствие. Все светлое было забыто, а темное снова полезло наружу.

И вот как – то раз, со своим коллегой, тренером по цигун и тайцзы, мы оказались в гостях у родителей Григория. Поговорили на разные темы, и тренер, который к тому же еще имел традиционное медицинское образование, а также двадцатилетний стаж работы врачом – терапевтом, спрашивает.

– Как здоровье вашего сына?

– Да, все также. – Вздохнула мама. – Как несколько месяцев назад процесс выздоровления остановился, так и стоит на месте.

– Но Гриша по – прежнему стремится к выздоровлению?

– Стремится. – Подтвердил отец. – Мы все очень хотим, чтобы он выздоровел.

Мой приятель согласно кивнул головой.

– Если Григорий не сойдет с выбранного пути, он выздоровеет. Ему надо просто вспомнить то состояние, когда он начал выздоравливать, снова войти в него и продолжать дальше работать над собой. И тогда он выздоровеет. Пусть не так быстро, как хотелось бы, но выздоровеет.

– Согласен. – Кивнул головой отец. – Да, ему надо вернуть то состояние. Главное, чтобы когда Гриша исцелится, об этом никто не знал.

Мы с тренером удивленно переглянулись. Родители заметили это, и мама произнесла.

– У Гриши есть справка об инвалидности, он за нее деньги получает.

– Да. – Добавил отец. – Внутри себя он пусть болячку уберет, а по документам она пусть останется.

Тут тренер воскликнул.

– Да зачем Григорию нужна будет эта справка, если он станет здоровым?!

– Вот ты не понимаешь! – Удивилась мама. – Я же сказала, он за инвалидность деньги получает. Понимаешь, деньги?!

В этом месте я не удержался и тоже воскликнул.

– Да став здоровым, Гриша сможет зарабатывать гораздо больше, чем то пособие, которое он имеет сейчас!

– Да, но тогда ему придется устраиваться на работу и постоянно ходить на нее. – Ответил отец. – А так, Гриша, хочет – работает, хочет – не работает, а деньги идут.

Мне стало не по себе. А тренер вообще находился в состоянии легкого шока. Однако через минуту, он все же пришел в себя, встал на ноги, и прохаживаясь по комнате, произнес.

– Вы, наверное, не отдаете себе отчета в том, что говорите.

Теперь уже родители удивленно переглянулись.

– Что ты имеешь в виду?

Мой приятель встал на месте, на минуту задумался, после чего снова стал ходить из одного угла комнаты в другой, произнося попутно следующие слова.

– Я, конечно, не имею права вмешиваться в ваши семейные дела, но так как мы с вами давно знакомы и вы неоднократно обращались ко мне за советами, кое – что скажу. Каждый раз, когда Григорий будет получать деньги за инвалидность, он будет брать в руки и читать бумагу, где та инвалидность прописана. Его глаза будут обращать на это внимание, пусть произвольно, по быстрому, но все равно будут. А подсознание будет ту информацию запоминать. А запомнив, будет воплощать ее в реальности. Вот так Григорий и продолжит ходить по замкнутому кругу, созданному им самим и вами тоже, простите за откровенность. Вы все нашли выгоду в его болезни, в виде пособия по инвалидности, вот она и тормозит процесс выздоровления.

На несколько минут воцарилась полная тишина, потом отец спросил.

– И что же в данном случае делать?

– Идти дальше по пути выздоровления. – Ответил тренер. – Если Гриша нашел способы исцеления, пусть и дальше их использует. Но помимо этого, ему надо убрать болезнь не только внутри себя, но и снаружи очистить свое пространство от любого упоминания о ней.

Родители снова удивленно переглянулись. Тренер заметил это и спросил.

– Вы со мной не согласны?

– Сразу не скажешь. – Задумчиво произнес отец. – И все – таки, как быть по поводу денег?

Мужчина иронично усмехнулся.

– Что касается денег, то, как сказал мой коллега, став здоровым, Григорий сможет зарабатывать гораздо большие суммы, чем та, которую он получает в виде пособия. Потому что

здоровый человек активный, подвижный, энергичный, целеустремленный, испытывает потребность творить и созидать, и ему не нужны никакие пособия. Он в состоянии зарабатывать приличные суммы и сам способен оказывать помощь другим, если посчитает нужным. Прошу вас, подумайте от этом.

**Отличительная черта здорового человека – умение быть самостоятельным, способность брать ответственность за свою жизнь и быть опорой для своих родных.**

Так сложились обстоятельства, что после того разговора, я больше не общался с Григорием и его родителями. Но через год узнал от тренера, что Григорий после долгих сомнений и очень нелегких размышлений все же решил последовать тому совету. И с того момента его самочувствие снова стало улучшаться.

Искренне желаю молодому человеку полного выздоровления и долгих лет жизни!

Я рассказал одну историю, но мои наблюдения за аналогичными случаями выявили схожую картину. Очень часто причиной долгой хронической болезни является некая скрытая выгода. Проверить мои слова очень просто. Внимательно понаблюдайте за своими знакомыми, болеющими на протяжении многих лет (если такие есть в вашем окружении). Вы обязательно заметите скрытую выгоду в их болезнях. И не обязательно финансового плана, как в случае с Григорием, но она все равно будет.

Это может быть выгода психологического характера, скажем получение повышенного внимания от родственников (которые, на самом деле уже устали крутиться вокруг больного, ибо у каждого свои заботы), нежелание брать на себя ответственность (с больного и спросить нечего), страх потери зоны комфорта (здоровому человеку приходится много двигаться и бывать в разных местах), или еще какая – ни будь причина, но выгода есть.

Конечно, такое бывает не всегда, есть случаи особенные, где не все так просто. Но не об этих случаях идет речь, не о тех ситуациях, когда людям тяжело и они не могут ходить. Там все сугубо индивидуально, и не каждый специалист способен в тех ситуациях разобраться. Сейчас речь о другом. Это когда человек способен ходить, работать, порой даже бегать и посещать спортзал, но при этом болеет на протяжении долгого времени. Вот как раз в таких случаях, скрытая выгода и тормозит процесс выздоровления.

Я знаю немало людей, которые болели на протяжении долгих лет и никакие лекарства им не помогали. А потом, раз и выздоровели в считанные недели. Вот в чем парадокс, выздоровели в считанные недели! Потом они все рассказывали практически одно и то же. Те личности просто вдруг осознали, что за их болезнями скрывается определенная выгода, например, сочувствие окружающих или льготная (по инвалидности) путевка на курорт. Вот тогда к ним и приходило искреннее желание выздороветь и жить независимо от всех этих мнимых выгод. После чего они находили подходящие для себя оздоровительные методики, работали над собой и по настоящему выздоравливали.

Один знакомый вообще признался, что ему стыдно вспоминать о тех временах, когда он был больным и являлся обузой для своих родных. Ибо сейчас, став здоровым, он в полной мере познал прелести активной жизни.

Да вы сами, дорогой читатель, какое испытываете состояние, когда у вас хорошее самочувствие? Вам хочется парить и летать, и вы готовы горы свернуть, не так ли? Думаю, что так. И вас не пугают труд и работа, особенно если она нравится и доставляет удовольствие. Потому вы идете, работаете, получаете деньги и удовлетворение от своего труда.

Так что, самая большая выгода (если так можно сказать) – это быть здоровым. Здоровье ничто не заменит, ни льготы, ни пособия, ни финансы, ни ранний выход на пенсию, ни сочувствие окружающих, вообще ничего. А вот хорошее здоровье, напротив, способно привлечь очень много благ в жизнь человека. Потому что, все сферы жизни как раз на хорошем здоровье и строятся.

## Ходьба пешком – подарок для организма

Существует много способов укрепления здоровья. Различные системы питания, дыхательные практики, физические упражнения, народные средства, всевозможные оздоровительные методики и т. д. Есть среди них простые, доступные всем желающим, есть сложные, предназначенные для людей с хорошей физической подготовкой, а есть такие, что без помощи специалиста не каждый сможет разобраться в правильности выполнения предлагаемых упражнений. Но как показывает практика, большинство людей предпочитают простые понятные действия. Одним из таких простых, но при этом весьма эффективных действий, является ходьба пешком.

На первый взгляд, ничего необычного в ходьбе нет. Ходит человек по своим делам, ну и пусть ходит. Но это только на первый взгляд. На самом деле во время ходьбы в организме происходит много полезных процессов. А именно:

- Активизируется кровообращение во всем теле
- Улучшается работа капилляров
- Очищаются сосуды
- Насыщаются кислородом клетки тела
- Укрепляются мышцы, связки и сухожилия
- Нормализуется работа опорного – двигательного аппарата.

К тому же, когда человек идет пешком, его позвоночник максимально расслаблен, благодаря чему исчезают мышечные зажимы, что благотворно сказывается на работе нервной системы. Если же зажимов нет, то они и не появятся. Вот почему многие люди говорят, что прогулка пешком помогает успокоиться и привести нервы в порядок. А все потому, что ходьба улучшает работу сердечно – сосудистой системы и центральной нервной системы. А это все вместе взятое, поднимает настроение и формирует позитивные черты характера.

Помимо прочего, ходьба хорошо способствует обретению стройной фигуры, особенно если человек решил прогуляться после приема пищи. Ученые даже подсчитывали, сколько килокалорий сжигается во время прогулки пешком. Цифры были разные, в зависимости от возраста, веса и телосложения человека, но в любом случае, они были вполне внушительными для того, чтобы убедиться в эффективном воздействии ходьбы на формирование стройного подтянутого тела.

**Проверить вышеизложенное достаточно легко – надо просто начать ходить пешком, ежедневно, по сорок – шестьдесят минут в день. Не обязательно за один раз, но данную норму желательно проходить, тогда положительные результаты не заставят себя ждать.**

Если это время, сорок – шестьдесят минут, перевести в километраж, исходя из физических возможностей обычного человека, то получится примерно пять – шесть километров в день. И это оптимальный минимум! Причем, чем старше человек, тем больше он должен ходить. Вот в чем парадокс – чем больше возраст, тем больше надо двигаться. Конечно, это не значит, что после шестидесяти надо стремиться к олимпийским рекордам. Понятно, что нет. Но выполнять физические упражнения и ходить пешком, надо. Ибо от этого будет зависеть продолжительность жизни, в самом прямом смысле. Почитайте или посмотрите передачи про китайских, корейских и японских долгожителей. Они все делают зарядку и много ходят,

порой по восемь – десять километров в день. Конечно, не за один раз, но в течение дня эту дистанцию прохаживают.

Возможно, кого – то такая цифра немного смутит, ну так можно, как было сказано выше, не за один раз, а постепенно, в течение дня выполнять данную норму. И в этом нет ничего сложного, главное – начать, а потом ежедневная прогулка войдет в привычку.

Особенно полезно ходить пешком тем, кто много времени проводит в сидячем положении, например, офисным работникам. Кстати, именно у них в первую очередь появляются болезни сердечно – сосудистой системы, а также проблемы с суставами и позвоночником. А учитывая то, что в нынешнее время сидячих профессий становится все больше и больше, то естественно, растет количество людей, страдающих всевозможными заболеваниями. И именно им необходимо двигаться как можно больше, если конечно, они хотят быть здоровыми.

Еще один важный момент. Находятся люди, которые пытаются недостаток физических движений компенсировать в тренажерном зале. Занятия в зале, безусловно, полезны, но ходьбу они не заменят. И беговая дорожка ходьбу не заменит. И велотренажер ходьбу не заменит. И вообще ничего ходьбу не заменит. Это все искусственные дополнительные средства. А настоящий стопроцентный эффект можно получить только при настоящей ходьбе. Так что, не ленитесь, дорогой читатель, находите время и совершайте пешие прогулки.

Сын моего приятеля (тренера по цигун и тайцзы, о котором я рассказывал в предыдущей главе), восьмилетний мальчик, даже сочинил небольшой стих на эту тему. Так и написал на школьной доске: «Много на стуле сидишь, друг – товарищ? Своему геморрою прийти помогаешь!»

Одноклассники пришли в неописуемый восторг, а учителя были в шоке, прочитав такое. Смотрели на ребенка удивленными глазами, пытаюсь понять, откуда у того появились столь оригинальные мысли. А мальчик через пять минут удивил их еще больше, когда добавил: «Предупреждение лентяям».

Я полностью поддерживаю этого мальчика и хочу добавить, чтобы не было геморроя и других неприятных болезней, надо двигаться. И ходьба пешком в значительной степени поможет оздоровить организм, укрепить тело и поднять настроение. А где хорошее настроение, там и многие дела складываются удачно. Вот вам еще один «секрет» успешных и богатых личностей.

Так что, дорогие читатели, если действительно хотите быть стройными, подтянутыми и здоровыми, двигайтесь. Каждый день, как бы вы не были заняты, находите время и совершайте прогулки. Хотя бы по тридцать минут в день. А еще лучше по часу. Сможете больше, вообще замечательно. И тогда достаточно скоро почувствуете легкость, бодрость и крепость во всем теле. И это будут незабываемые ощущения.

## Стройное тело продлевает молодость

Сейчас снова ненадолго вернемся к теме продления молодости. Хотя ненадолго, это сказано условно. Потому что про то, как быть молодым, красивым и здоровым, можно говорить вечно. По крайней мере, в кругу людей, стремящихся к развитию. И конечно, не только говорить, но и совершать практические действия.

Так вот, одним из составляющих долгой жизни является стройное тело. Да – да, уважаемый читатель, стройные люди живут дольше, это давно доказанный факт. Безусловно, как и в любом правиле, исключения бывают, но они крайне редкие.

Есть такой научный термин – статистика. Ее характерная особенность в том, что она всегда опирается на факты. А факты говорят о том, что восемьдесят семь процентов долгожителей – это люди со стройной фигурой. Эти данные были получены в результате исследований по всему миру. То есть, среди долгожителей практически нет людей с лишним весом. В данном случае речь идет о тех, кому далеко за восемьдесят. Ибо только таких людей можно считать настоящими долгожителями.

Какая же тогда связь между стройным телом и продолжительностью жизни? Самая прямая. Что происходит в организме человека, когда тот набирает лишний вес? В первую очередь получает дополнительную нагрузку сердечно – сосудистая система, так как сердцу теперь приходится перекачивать больший объем крови. Но это еще не все. Из – за чего увеличивается в размерах живот? Причина банальная, из – за поступления в желудочно – кишечный тракт большего, чем требуется, объема пищи. Стенки кишечника растягиваются, и он начинает расти, то есть становится больше. А за счет чего он растет? За счет того, что «едет» вниз. А вслед за ним «едут» печень, почки, сердце и селезенка. То есть органы оказываются не на своих местах. Но это еще что! Как только органы «поехали» вниз, следом за ними «поехало» лицо. Вот откуда берутся опухшие лица и вторые подбородки. Проблемы с внешним видом находятся внутри организма, а не снаружи. И до тех пор, пока проблема с внутренними органами не будет устранена, внешний вид будет оставлять желать лучшего. И никакие уколы, подтяжки, ботоксы, операции и другие новомодные средства здесь не помогут, потому что они не устраняют глубинную причину.

Главная причина хорошего внешнего вида находится не снаружи, а внутри человека. В его организме. В том, насколько хорошо работают его внутренние органы.

Вот такой вот удивительный в некотором роде, феномен. Впрочем, для тех, кто «в теме», никакого феномена в таком положении вещей нет, ибо они прекрасно осведомлены о связи между здоровьем и красотой.

Как же тут быть? Да очень просто! Необходимо заняться собой и привести свое тело в форму. Как только живот уменьшится в размере и обретет естественные природные формы, желудок и кишечник встанут на место. А вместе с ними вернутся на «историческую родину» печень, почки, сердце и селезенка. А там уже и лицо подтянется, словно сам собой исчезнет второй подбородок, и даже кожа станет гладкой и упругой. Да и сам хозяин обновленного тела будет чувствовать себя гораздо лучше.

**Вот такая простая связь между работой внутренних органов и хорошим внешним видом. Именно по этой причине во многих восточных оздоровительных школах работают с причинами заболеваний, а не с их следствиями.**

Конечно, здесь может возникнуть вопрос, а каким образом можно вернуть былые формы? Делать зарядку, ходить в спортзал, бегать в парке? Соблюдать определенные диеты? Или просто поменьше лежать и побольше двигаться? И на эти вопросы, ответы будут на удивление простые. Потому что как раз в простоте и заключена наибольшая эффективность.

Скажу сразу, все перечисленное (бег, зарядка, спортзал) в самом деле, несет большую пользу. И если спортом заниматься регулярно, вы волей – неволей станете стройными и подтянутыми. Правда, заниматься надо в меру (если конечно, вы не стремитесь к олимпийским рекордам). Понятие меры сугубо индивидуальное. Надо подобрать нагрузки таким образом, чтобы после тренировки было ощущение легкой приятной усталости. Это самое оптимальное состояние для укрепления и поддержания здоровья. Не стоит доводить себя до состояния упавшего бревна. А то можно и не подняться. Шучу, конечно. Просто надо понимать – все хорошо в меру, в том числе и укрепление здоровья.

Что же касается всевозможных диет, то лично я не являюсь их сторонником. Любая диета – стресс для организма. Тем более, как показывает практика многих и многих людей, после окончания диеты человек срывается, да так, что порой происходит «сдвиг по фазе». Но это мое личное мнение, которое я никому не навязываю.

А вот перейти на натуральную здоровую пищу желательно. Это значит, увеличить в своем рационе количество фруктов и овощей, и сократить количество консервантов, а в идеале вообще от них отказаться. За десять – пятнадцать минут до приема пищи выпивать стакан кипяченой (горячей, но не обжигающей) воды. Такая процедура очистит желудок и кишечник, и подготовит их к более качественной работе по переработке пищи. Знаю, что по поводу кипяченой воды сейчас ходит много мифов, но здесь я опираюсь на опыт своих восточных учителей. Он всю жизнь пьют кипяченую воду, и чувствую себя хорошо, да и выглядят гораздо моложе паспортного возраста.

Пищу надо принимать тоже в разумных объемах. Для примера сложите ладони лодочкой. Сложили? Теперь посмотрите на них. Это и есть размер вашего желудка. Вот столько пищи за один прием и надо употреблять. Тогда желудку, а также кишечнику растягивание стенок не будет грозить, и они сохранят свою естественную природную форму.

А для этого желательно за один прием пищи употреблять одно, максимум два блюда, да и то два не каждый раз. Для организма лучше не доесть, чем переест, он так здоровее будет.

Выпивать чай или кофе желательно не сразу, а через некоторое время после приема пищи. Некоторые эксперты рекомендуют через полтора – два часа. Не каждый может себя такое позволить. Ну, тогда хотя бы через двадцать – тридцать минут. Тогда у желудочно – кишечного тракта будет больше времени для отдыха и восстановления.

**По поводу правильного питания ходит много мифов и спекуляций, а потому, дорогой читатель, ориентируйтесь в первую очередь на свои личные ощущения, они и подскажут вам, что и как надо делать.**

Что касается движения, то помимо занятий в зале (или дома) необходимо ходить пешком. Можно еще раз прочитать предыдущую главу, посвященную как раз ходьбе. Там все ясно и подробно описано, так что не буду повторяться. Скажу только, что ежедневная получасовая (как минимум), а еще лучше, часовая прогулка пешком – самый настоящий подарок для

организма, который благотворным образом скажется на работе сердечно – сосудистой системы и безусловно поможет формированию стройного тела.

Можете соглашаться с вышеизложенным, можете не соглашаться, дело ваше. Но как показывает практика и опыт многих тысяч людей во всем мире, стройное тело является хорошим залогом крепкого здоровья и активного долголетия. А значит, есть смысл поддерживать его в форме, причем на протяжении всей жизни.

Поддерживайте, оно того стоит.

## Здоровое тело – основа успеха

Для достижения любой цели требуется определенное количество энергии. Для одной цели меньше, для другой больше, но все равно энергия требуется. Можно с этим соглашаться, можно не соглашаться, но это так. Тогда встает вопрос, где эту энергию взять? Ответ простой – в своем собственном теле. Наше тело – вот главный источник и проводник энергии. И от того, насколько тело здорово, зависит качество всех сфер жизни человека.

Сейчас многие люди увлекаются различными психологическими практиками, личностным ростом, духовными и эзотерическими течениями. Многие работают с «техниками достижениями целей», «реализацией намерений», «увеличением финансового потока» и т. д. и т. п. И вот тут складывается интересная картина. Как показали мои личные наблюдения (а у меня, знакомых, увлекающихся подобными вещами, достаточно много), только 10 – 15 процентов людей, идущих этим путем, достигают заметного результата. Остальные, как жили в мире вечных иллюзий, так и продолжают жить. Годы идут, никаких изменений не происходит, а они все также «очищают сознание» и фантазируют, что когда – ни будь, в один прекрасный день станут невероятно богатыми и успешными индивидами.

Почему так происходит? Что, все те техники работы с целями являются ложными и не несут в себе должного эффекта? Конечно, всякое бывает и много чего есть на свете, в том числе и специально созданные мифы, являющиеся по сути хорошими коммерческими проектами, приносящими великолепную прибыль. Но есть и реально работающие методики, созданные честными людьми и дающие хороший, а порой даже отличный результат. Тогда в чем же дело? Почему даже реальные техники помогают далеко не всем?

Ответ на удивление простой. Главная причина – личная энергия человека. Или как ее еще называют – внутренняя сила. Что по сути, одно и то же. Именно на чистой, сильной, здоровой энергетике строится весь жизненный успех. И именно здоровая энергетика создает в окружающем мире благоприятные для человека ситуации. И кроется она не в каких то внешних ритуалах, а внутри самого человека. То есть если говорить более понятным языком, хорошее крепкое здоровье – основа сильной энергетики.

Простой пример.

Есть у меня один приятель, который некоторое время назад оказался в состоянии жуткой депрессии. Развелся с женой, с работы уволили, «друзья» отвернулись, типа неудачник никому не нужен, даже родственники стали его избегать, да и вообще яркие солнечные дни покинули молодого человека. Одним словом парень конкретно загрустил. Обиделся на весь окружающий мир и начал превращаться в ворчливого зануду.

Впал в депрессию, которая тянулась месяцами, ходил по улицам как в прострации, не замечая никого и ничего вокруг, каждый день стал принимать алкоголь, и все глубже и глубже погружался в страну мрака и печали.

Но самое печальное для него состояло в том, что ранее он увлекался различными «техниками достижения успеха», читал умные книги, посещал крутые тренинги, пытался на практике применять все изложенные советы, а результатов никаких. В итоге парень оказался на грани нервного срыва, и чуть было не попал в больницу.

А потом, один умный человек ему сказал.

– Тебе бы, дорогой, в спортзал сходить.  
– Зачем? – Удивился приятель.  
– Затем, чтобы физический тонус поднять.  
– И что это даст?  
– Физический тонус поднимется. – Ответил умный человек. – А там глядишь, поднимется и все остальное, в том числе и настроение. А с хорошим настроением и дела пойдут по-другому. Только для начала с алкоголем завяжи. Спортом занимаются на трезвую голову.

Вначале приятель не воспринял сказанное тем человеком. Какой еще спортзал? Какие еще занятия? Зачем вообще это нужно? У него такие проблемы, а тут какую – то ерунду предлагают! Одним словом, махнул на тот совет рукой и забыл о нем.

Но однажды, в один прекрасный день, когда уже стало невмоготу, вспомнил о том разговоре. И тогда чтобы окончательно не сойти с ума от непрерывной тоски, решил: «А возьму и вправду схожу, позанимаюсь. Что я потеряю? Да ничего! А так хоть разомнусь немного».

Вот так молодой человек оказался в спортзале. Стал заниматься и уже на первой тренировке почувствовал некие новые ощущения. В теле появилась приятная усталость, а вместе с размятыми мышцами в самом деле поднялось настроение. Конечно, не очень высоко, и честно говоря, ненадолго, но все же поднялось. До этого оно вообще было в большом минусе, а теперь хоть чуть – чуть, но вышло в плюс. И это уже был прогресс.

А дальше пошло – поехало. С каждой последующей тренировкой парень чувствовал происходящие с ним изменения. Не быстрые, постепенные, но зато реальные. Его тело становилось более крепким, движения четкими и уверенными, а походка легкой и упругой. Но самое интересное было в том, что в нем снова стал просыпаться тот неисправимый оптимист, которым он когда – то был.

**Занятия спортом всегда поднимают настроение. А там где есть хорошее настроение, там есть и успех. Это две стороны одной медали.**

С алкоголем, естественно, парень распрощался. Перехотелось употреблять, как отрезало. Зато теперь в его жизни появилось новое удовольствие, удовольствие от физических нагрузок. И оно оказалось гораздо более приятным.

Крепкие мышцы, стройное тело, легкая походка, сильный характер – это есть тот набор приятных ощущений, которые качественно меняют жизнь человека, причем во всех сферах.

**Именно поэтому все успешные люди ходят в спортзал, или занимаются самостоятельно. В любом случае, работе со своим телом они уделяют много внимания.**

В последующий год у приятеля произошли заметные изменения в разных аспектах жизни. Он встретил девушку, которая стала его женой, устроился на хорошую работу, восстановил отношения с родственниками. И в этом не было никакой мистики. Работа над своим телом укрепила его здоровье. А хорошее здоровье дало уверенность и подняло внутреннюю энергетику. А энергичный человек излучает особое состояние. Окружающие испытывают к такому человеку симпатию и тянутся к нему. Что в свою очередь способствует установлению нужных контактов и более быстрому достижению поставленных целей.

Я рассказал одну историю. Но похожих случаев видел много, да и сам когда – то через подобное прошел, о чем уже писал в предыдущей книге. А потому знаю, что первое, с чего надо начинать каждому стремящемуся к успеху человеку, это с укрепления своего здоровья.

Ибо о каком личностном росте может идти речь, если скачет давление и болят суставы? Какую радость принесут финансовые доходы, если болит желудок и позвоночник? О какой творческой реализации может идти речь, если человек еле ходит? Все достижения только тогда в радость, когда человек здоров и во всем теле испытывает легкость и свободу.

Конечно, человеку, находящемуся в состоянии депрессии, непросто решиться на физические тренировки, не до этого ему. Но тут, как однажды сказал мой тренер, надо просто взять и позаниматься. Как бы не было тяжело, все равно позаниматься.

– Вы, главное, начните. – Сказал нам тренер. – И уже через несколько минут ваше настроение начнет подниматься. Потому что физическая нагрузка улучшает кровообращение. А хорошее кровообращение запускает в организме много позитивных процессов, которые положительно влияют не только на физическое, но и на эмоциональное состояние.

Когда же в это состояние вы войдете, депрессия будет постепенно покидать вас, а качество жизни меняться. Естественно, в лучшую сторону.

Тот совет я хорошо запомнил. И он мне немало раз помогал. Так что на своем личном опыте знаю, все это работает, да еще как!

Да, в состоянии депрессии заниматься непросто, как говорить, не до этого. Но вы подумайте о том, что именно благодаря физическим тренировкам изменится ваше эмоциональное состояние. А когда оно изменится, депрессия уйдет, а настроение поднимется. Как только придет осознание этого факта, вы найдете в себе силы на тренировку, ну а дальше, как говорить, дело техники.

Да, бывают случаи, когда больные люди тоже достигают заметных успехов и становятся известными на весь мир. Это люди с очень большой силой духа. Но таких людей немного. И если бы они были здоровы, успехи их были бы еще более впечатляющими. Можно только догадываться, каких бы высот, к примеру, мог бы достичь тот же Стив Джобс, будь он здоровым человеком. Вот и получается, что хорошее здоровье является тем самым фундаментом, на котором строится все остальное.

И честно говоря, быть здоровым очень просто. Позитивное мышление, преимущественное питание натуральными продуктами, умеренные занятия спортом или физкультурой, и человек забудет про лекарства и врачей. Вот тогда он спокойно может идти к своим целям, заниматься своим развитием, посещать нужные курсы и тренинги, делать практические шаги в сторону желаемой жизни, покорять немислимые вершины и т. д.

И все у него будет получаться. Может не сразу, но все равно будет. Потому что здоровый человек весел, активен, молод душой и телом, ясно и четко видит свой путь и идет по нему. Это есть один из «секретов», достигших успеха людей. Как всегда, все очень просто.

## Быть здоровым очень просто

Возможно, кому – то название главы покажется немного необычным и даже вызовет недоверие, но это так. Быть здоровым действительно просто, даже очень просто, и сейчас я постараюсь объяснить, почему.

В то время, когда я только начинал изучать всевозможные оздоровительные методики, часто задавался вопросом – возможно ли иметь идеальное здоровье? Знаю, идеально здоровых людей не бывает. По крайней мере, так принято считать. Ну, тогда можно хотя бы просто находиться в состоянии хорошего самочувствия, причем, постоянно? Этот вопрос не давал мне покоя, и я стал искать на него ответ. Читал специальную литературу, посещал различные оздоровительные курсы, общался со специалистами. И при этом все время наблюдал за теми, чье здоровье было на высоком уровне.

Да, мне встретились такие люди! Например, один мужчина, владелец нескольких коммерческих предприятий, производил впечатление невероятно здорового человека. Даже когда по городу гуляли всевозможные вирусы и инфекции, он был бодр, весел, активен, и всегда «оставался в строю».

Однажды, я не выдержал и спросил, в чем дело. Тот вначале даже не понял, чего я от него хочу. Когда же дошло, мужчина воскликнул.

– О чем ты, дорогой?! У меня столько работы, что мне просто некогда болеть! Да еще и на семью надо время находить, я же все таки мужчина, а не бесполое существо в мужской оболочке!

**Еще раз обратите внимание, как прозвучала сказанная им фраза: «Мне некогда болеть!». Вон он и не болел.**

Я же продолжал вести наблюдения, и все чаще и чаще мне попадались люди, похожие на того мужчину. Они все были разные, отличающиеся друг от друга возрастом, характером и социальным положением, но одно их объединяло – образ мышления. Они не думали о болезнях, вектор их внимания был направлен в сторону здоровья. А как говорил один из моих тренеров: «Лечение и здоровье – это не одно и то же».

– Если человек выбирает лечение, он будет всю жизнь лечиться, до последнего дня. – Сказал тренер однажды. – Если же выбирает здоровье, он достаточно быстро станет здоровым, и проживет долгую и интересную жизнь!

## **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.