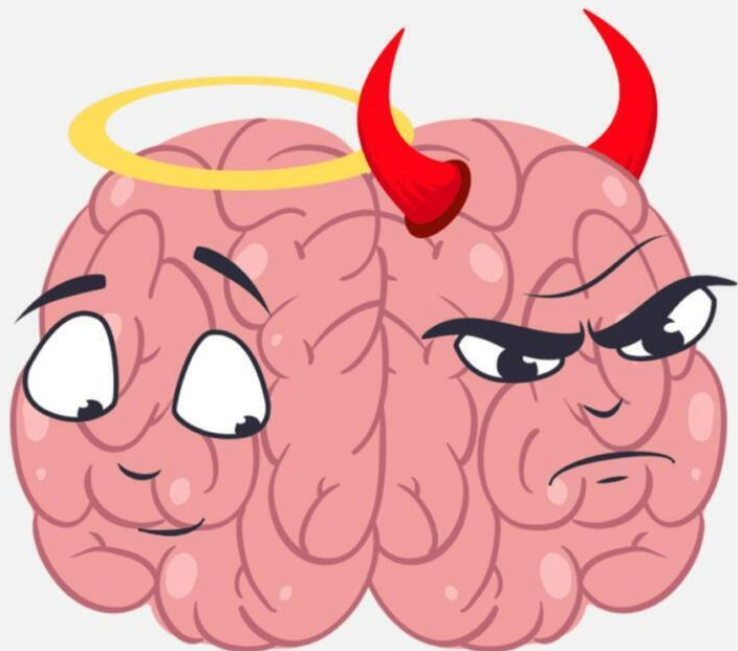
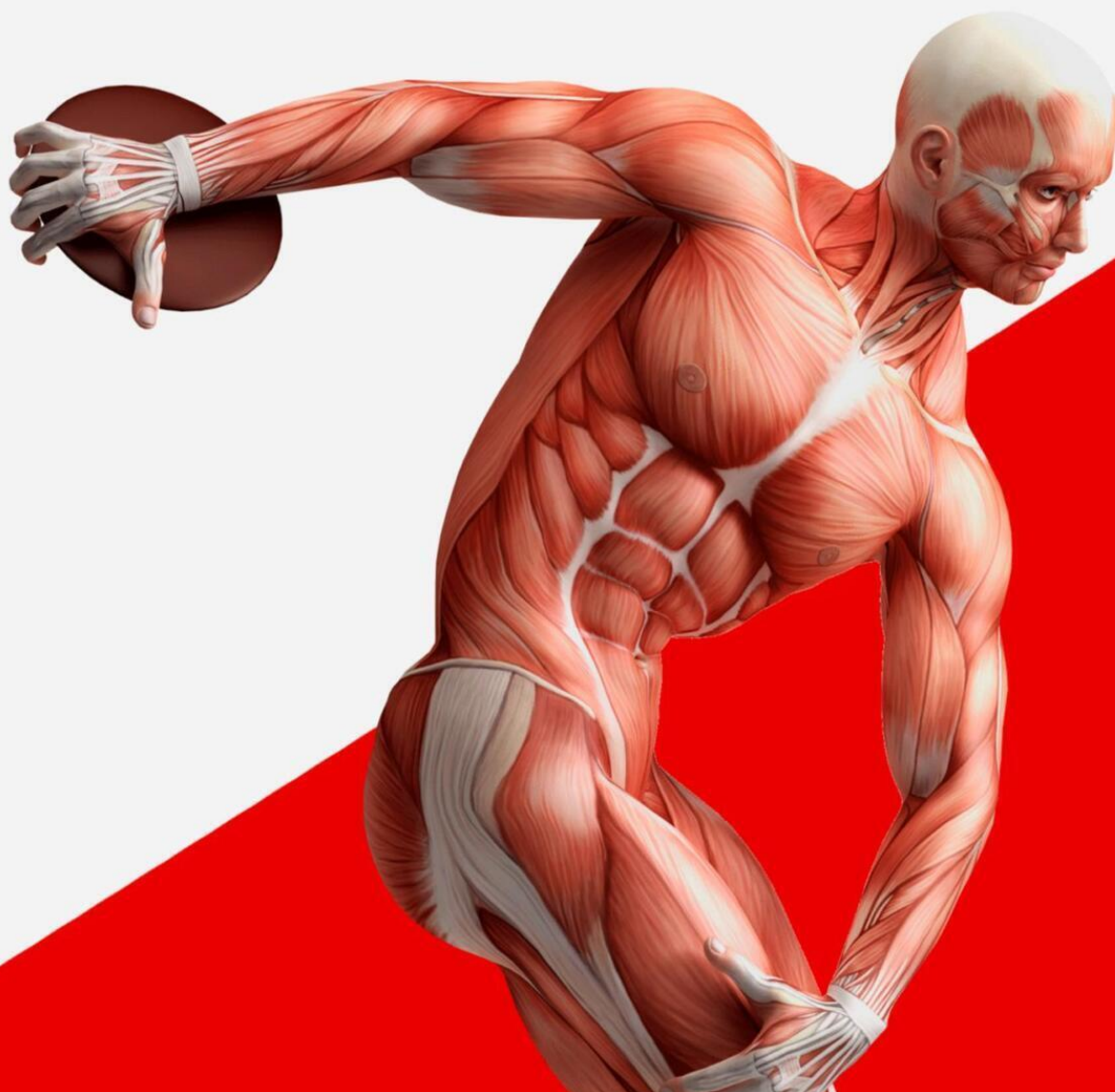


Руслан Роднянский



ЗА ЧТО  
МЫ ТАК

# НЕ ЛЮБИМ СВОЕ ТЕЛО



Руслан Роднянский

**За что мы так не любим свое тело?**

«Автор»

2024

## **Роднянский Р.**

За что мы так не любим свое тело? / Р. Роднянский — «Автор»,  
2024

Любите ли вы свое тело? Безусловно, большинство из вас ответит: "Да". Если вы действительно любите свое тело, то какого рожна и ради чего вы каждую пятницу в... (как в песне С. Слепакова поется)? Или почему мы не следим за своим питанием, почему нельзя просто взять и начать употреблять в пищу органику, а не химию? Ну, конечно, дело в рекламе, продавцах, масонах, государстве и т.д., и т.п. Эта книга учит брать ответственность за себя, за свои поступки, свое тело в конечном счете. И если хоть один читатель задумается после прочтения данной книги, значит мое время не прошло даром!

© Роднянский Р., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

Зачем я вообще написал эту книгу?	5
Глава 1. Мозг – наш враг!	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Руслан Роднянский

## За что мы так не любим свое тело?

### Зачем я вообще написал эту книгу?

У многих авторов тут, в прологе, принято выставлять на всеобщее обозрение свое фото, описывать, кто он такой, чем занимается, и прочая хрень. Я не ЧСВшный автор (ЧСВ – чувство собственной важности), я не хочу популярности, славы и прочего. Данная книга, которую вы держите в руках, – это мои мысли, которые я накапливал в течение нескольких лет. И вот, наконец, они увидели свет.

Теперь по теме. Что скажет среднестатистический человек на Земле, вне зависимости от его национальности, расовой принадлежности, конфессии, если его спросить, любит ли он свое тело? Ответ будет, очевидно, положительным. Но что, если я скажу вам: «Люди, вы не любите свое тело!» Причем я могу доказать свою точку зрения. В противном случае ж, я бы не написал эту книгу, которая у вас сейчас лежит открытой (в электронном формате или бумажном, абсолютно неважно).

Я не спорю, я такой же, как и вы, которые ежедневно, слышите, ЕЖЕДНЕВНО, отравляете свое тело как в физическом, так и духовном смысле. Человек осознанно относится к своему телу, как будто это не его тело, а тело злейшего врага, которому он хочет отомстить.

Данную книгу я хотел написать еще в двадцать восемь лет, будучи в Москве. В тот момент я был в отчаянии: окончил магистратуру по программе «Филология», работал в мобильном ритейле, зарабатывал достойно, скажу так (но сам факт работы в сфере обслуживания меня каждую секунду медленно убивал, как физически, так и духовно, повторяюсь). После неблагодарной работы с людьми я в течение нескольких месяцев сидел и жалел себя, гадал, как же теперь жить дальше.

В двадцать восемь лет у меня уже был кредит на сумму 100 000 рублей, который очень сильно на меня «давил». Мною было принято решение поехать в Москву в рамках той же компании, в которой я и работал.

*И лучше бы я этого не делал. Да, если бы знал, чем все обернется... Все равно бы поступил так же, ибо какая разница?!*

Так вот, в Москве я поселился в вонючем хостеле неподалеку от метро «Первомайская». Хостел как хостел, простые работяги в моей комнате, братья из Ближнего Зарубежья, все стандартно. А «вонючий» он был оттого, что постоянно в воздухе витал запах грязных немых ног. На некоторых этажах несло средством для травли клопов. В туалете запах стоял какой-то специфический: смесь пота, мочи и семенной жидкости. Как только я заселился, уже первый звоночек был для моего тела: «Бро, какого хрена ты творишь? Почему ты так меня не любишь, что позволяешь жить в подобных условиях?!». При этом все равно остался в этом злополучном хостеле. И ведь я не один такой, поверьте. Ежедневно хостел пополнялся все новыми лицами, которые по разным причинам не смогли найти себе заработок в родном городе. Я понимаю приезжих из стран СНГ, но наши земляки, россияне, которые живут в комфортных условиях, к примеру в Твери или Владимире, едут в Москву и живут там месяцами, а то и годами в ужасных условиях... Почему так происходит – мне это понять так и не дано.

Хотя, скажу честно, большинство людей не пытаются развиваться в родных городах, а желают все на блюдечке с голубой каемочкой. Большинство мечтает получить сразу миллион (не спорю, кому-то и может так повезти, например та же лотерея «Русское Лото»). В данном абзаце, пожалуй, ключевое слово – «развиваться». Но необходимо помнить: чтобы зарабатывать, вовсе необязательно гробить свое здоровье на заводах, постоянно пребывать в состоянии

нервного срыва и терпеть скотское отношение начальства. Есть как минимум сто способов для легального заработка. Данные способы вы можете с легкостью найти в сети Интернет, но не в этой книге, так как она не про это. Ну, ничего, в последней главе мы с вами все-таки разберем тему работы.

Но вернемся в московский хостел. Симпатичные молодые люди и девушки живут в подобных скотских условиях, ходят ежедневно на работу за 50 000 рублей (которые вполне можно заработать в регионах особо и не напрягаясь), – как вам такие перспективы? Вы вообще задумывались, какое отношение у большинства людей к работе? Работа для большинства – это средство приобретения товаров первой необходимости, причем такая статья расходов, как «финансовый резерв», на хрен отсутствует. Так, люди всю свою жизнь живут, работают там, где не хотят, чтобы заработать на кусок хлеба. Имеют свою «пайку раба», и больше им ничего не нужно. При этом даже не задумываются о том, что эта самая «пайка раба» и заставляет людей топтаться на месте.

Есть и другой пример.

У меня был (хотя почему был? есть) один знакомый, назовем его Елисей, который после окончания вуза устроился на работу в офис и сразу же взял ипотеку в другом городе. Представьте, парень в полном расцвете сил, далеко не глупый, покупает двухкомнатную квартиру в Казани, а сам проживает в «зажопинске» Мурманской области. При этом в этой квартире живут молодые люди, которые платят сущие копейки за нее. В то время как Елисей наш должен за эту хату миллионы!

А относиться к работе нужно как средству достижения своих поставленных целей. Не всем нам повезло с богатыми родителями, поэтому средства для достижения целей, которые обязательно должны быть у каждого человека, необходимо получать в крайнем случае на работе. Есть масса вариантов, повторюсь, для заработка, помимо работы, но работа по найму – это самый очевидный для большинства людей вариант.

Спросите, сколько же я в итоге просуществовал в Москве? Спустя четыре месяца этой каторги я сказал себе: «Все, хватит!» – и уехал в родной регион, где стал работать на удаленной работе. Я тот человек, привыкший к комфорту, а не постоянному напряжению дома, на работе и в других местах. Нервные клетки восстанавливаются, но очень медленно, помните об этом!

Это был своего рода пролог к книге, в котором я попытался в общих чертах обрисовать суть отрицаемой проблемы в нашем обществе.

## Глава 1. Мозг – наш враг!

Вы когда-нибудь задумывались, а действительно ли наш мозг советует нашему телу полезные, здравые идеи? «Мозг – это же и есть наше тело, как же эта маленькая частичка может нам вредить?» – скажете вы. А что, если я вам скажу, что мозг нам дает около сотни вредных советов каждый день, начиная с самого пробуждения? Вот вы проснулись, чтобы начать зарабатывать, что говорит вам мозг: «Чувак, поспи. Ничего не случится, если вдруг ты сегодня ничего не будешь делать. Подумаешь, прогуляешь работу, тебя уволят или потеряешь богатого заказчика». И ведь подобные советы наш мозг дает нам постоянно. И самое парадоксальное, что спустя некоторое время он же начнет заниматься убийственным для всего нашего тела самокопанием, говоря: «Ну, я хотел как лучше, кто ж знал, что именно так получится».

Да даже взять наш желудок, почки, которые в отличие от мозга будут помогать нам всеми резервами избавиться от токсинов, образующихся в результате приема алкоголя или других веществ. При этом мозг всячески будет убеждать нас в том, что нам жизненно необходима последующая доза алкоголя. Аналогичная ситуация обстоит и с другими вредными веществами, к примеру наркотиками. И дело тут вовсе не в зависимости. Человек может всю жизнь прожить, не попробовав алкоголя, но в один «прекрасный» день мозг подаст сигнал нашим конечностям, которые потянутся к вредным привычкам. Как это происходит? Тут уже решает окружение человека. Если среди нас есть алкоголики, наркоманы, то мозг будет каждую секунду, проведенную с ними, уговаривать нас попробовать алкоголь или вещества. Да, многие скажут, что если нервная система в порядке, то и зависимости никакой не будет, и будут правы. Но ежедневно переступить через себя, быть «белой вороной», по мнению нашего мозга, не каждый человек осилит.

## **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.