

Максим Салямов

Здоровье



6+

Максим Салямков

Здоровье

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Салямов М.

Здоровье / М. Салямов — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Здесь нет никаких секретных техник и волшебных таблеток, да и таблеток вообще нет. Здоровье - это каждодневный труд, но есть определенные рекомендации, которые упрощают этот труд и даже приносят удовольствие. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Часть 1 Психологическое здоровье.	6
Глава 1 Самокодирование и самовнушение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Предисловие

Мы ходим по одному и тому же пути и схватываемся впопыхах, когда стало подводить здоровье. Только тогда ощущаем и понимаем всю ценность этого богатства. И грезы о машине, доме, отдыхе, популярности.. тут каждый поставит свое, резко рассеиваются, и неважно воеет человек от зубной боли или иной хвори или же начал побаливать бок, на первое место выходит это самое здоровье, лишь бы прошло –говорим мы сами себе. Так для никого не секрет, что здоровье имеет первостепенную и основополагающую цель, но почему большинство из нас доводит себя до состояния катастрофического пренебрегая первыми сигналами и элементарными законами здоровья? Вот тут мы и подошли к главному, здоровье –это оптимальное состояние души, психики и физического тела, гармонизация этих состояний и дает положительный эффект в виде здоровья. Можно совершенно точно утверждать, что здоровье держится на физическом, духовном и психологическом факторе. Выпадение одно из них не минуемо сказывается на здоровье в целом. Об этом же и утверждал автор книги « ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ». Так что важнее из этих трех китов, какой кит самый большой и стоит посередине? Все эти самые киты являются в равной степени важными и уделять внимание нужно им всем. Как сказал один мой знакомый « я очень много тренируюсь, чтобы стать хотя бы на капельку сильнее, очень много читаю, чтобы статья на капельку умнее и делаю людям добро, чтобы стать на капельку добрее» . И это человек который в спорте и бизнесе достиг очень серьезных результатов. Так вот я надеюсь, что если это книга сделает кого –нибудь на капельку здоровее, то моему счастью не будет предела. В этой книге все просто и понятно, каждый кто ее прочитает, сможет тут же внедрять рекомендации в свою жизнь. Она до максимальной степени упрощена, не нужно ехать в Тибет и собирать лечебные травы, запирается у себя дома и медитировать годами ища полное умиротворение ума и тела. Покупать дорогие эликсиры из восточных стран и их употреблять, до изнеможения заниматься спортом и физкультурой, бегать многокилометровые кроссы и неделями голодать. Но ! есть важный момент –быть здоровым это тяжелая каждодневная работа. Работа –которая зависит от нас самих, каждодневный выбор в результате и приведет нас к здоровью. Повторюсь, в данной книге все расписано очень просто, простые ключи, которые необходимо выполнять, которые не требуют многого времени, но требуют лишь постоянства, как известно постоянство признак мастерства. Так будем настоящими Мастерами в этом деле, покажем себе безграничное стремление идти до конца. Каждый человек имеет право быть жизнерадостным, здоровым, успешным!

Часть 1 Психологическое здоровье.

Глава 1 Самокодирование и самовнушение

Давно известно , что самовнушение имеет огромное влияние на жизнь и судьбу человека . Тот же эффект плацебо который вытаскивал людей из тяжелых ситуаций, когда даже врачи разводили руками и готовили родственников к худшему , а словно на зло всем человек вставал победителем. Показывая в очередной раз нам мало верующим, что есть необычайная сила внутри ,которая всем логическим законам противоречит. Очень серьезную работу в данном вопросе проделал Вадим Шлахтер, он же приводил пример, как человек с серьезным заболеванием через год совершенно выздоровел, хотя был « списан» врачами или же люди выравнивали самооценку. Запишите себе установку на листок бумаги и в течение 40 дней утром и вечером переписывайте ее. Таким образом человек дает себе определенную установку ,которая впитывается в подсознание. Можно выпить стакан воды и убежать по делам, а можно с верой произнести определенные слова –к примеру, этот стакан воды сделает меня еще сильнее, еще здоровее ,еще умнее.. и тд. Так же отныне нужно произносить перед едой и неважно ,что сейчас будите кушать пирожок или большое блюдо. Засыпая, снова произносите эти «волшебные» слова и представьте себе именно ту картинку ,каким хотите быть. Просыпаясь снова произнесите мантру, пусть для вас это станет ритуалом ,маленьким личным секретом. И не пройдет много времени ,как самовнушение начнет действовать . Стоит только начать действовать ,тем более от вас не требуется огромных физических и психических ресурсов.

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.