

Максим Салямов

Здоровье



6+

Максим Салямов

Здоровье

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47684194

SelfPub; 2019

Аннотация

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.	8

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 самоушешение 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.