



Ислентьев Алексей  
Как оставаться  
здоровым-свободным-счастливым

# **Алексей Владимирович Ислентьев**

## **Как оставаться здоровым- свободным-счастливым**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63407763](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63407763)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Данная книга не предназначена для тех, кто ощущает в жизни полный физический комфорт, спокоен и удовлетворен в эмоциональной сфере, не ощущает социальной неполноценности и может себе позволить не испытывать финансовую неудовлетворенность. Также издание не претендует на соперничество с официальной медициной, а лишь подчеркивает важность участия каждого человека в своей судьбе.

# Алексей Ислентьев

## Как оставаться здоровым-свободным-счастливым

### 1. О себе.

*Прежде, чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.*

*Дейл Карнеги.*

Ислентьев Алексей Владимирович, родился в 1981 году в городе Ижевск, Российской Федерации. В 2004 году окончил медицинский ВУЗ. Врач травматолог-ортопед. В 2012 году защитил диссертацию на соискание степени кандидата медицинских наук...

И вот в 31 год я понял, что "мамина" гарантия распространяется до 30 лет, а дальше начинаются проблемы со здоровьем. В первую очередь, с физическим, психическое от него не отстает, а социального благополучия я еще совершенно не достиг. В общем, крах по всем трем фронтам!

Лишний вес, бронхит, гайморит, простатит, гастрит, энтероколит, проблемы с кожей, потенцией, ощущения перебоев в работе сердца, нервозность, недостаток денег, развод... На тот момент я курил, употреблял спиртное, был неразборчив

в еде, напитках и был совершенно финансово неграмотным. Плюс на это наслаивалось невротическое состояние кризиса среднего возраста. Согласитесь, все перечисленные проблемы были "созданы" исключительно мной! Принять и осознать, что не внешние причины (власть, коррупция, климат, экология, соседи, коллеги и т.д.) являются причиной того, что ты несчастливый неудачник, а только ты сам – уже 99% успеха.

В течение 8 лет мне удалось решить многие проблемы со здоровьем. Не знаю как, но получилось, весьма последовательно, разгрести полный завал в жизни. Конечно, этому предшествовало осознание наличия проблемы, изучение вопроса в литературе, интернете, разработка плана избавления от проблемы и переход к следующей. Можно ли одновременно вести "бои" по всем фронтам? Быть может... Но есть риск не справиться с усилиями и опустить руки. Ведь именно разбиение цели на подцели и задачи, по моему убеждению, является ключом для ее достижения.

В 38 лет мне удалось покорить железную дистанцию триатлона (достойный показатель физического здоровья), в 39 я вновь счастливый отец благополучного семейства, в 40 – финансово свободный человек, живущий так, как он хочет, полный целей и устремлений. В целом считаю себя благополучным в физическом, психическом и социальном плане – счастливым человеком.

Когда начинать? Чем раньше – тем лучше! Вчера, поза-

вчера! Ведь в нашем распоряжении, по моему мнению, в этой жизни три ресурса: время, здоровье, деньги. Деньги и все материальное – труха, всегда можно заработать. Со здоровьем сложнее, оно не бесконечно, но и его, при желании, можно поправить. Время же от нас не зависит – течет, не спрашивая. Это самый дорогой ресурс и его необходимо использовать как можно рациональнее. Каждый месяц, день и каждый час проведенный правильно-рационально приближает нас к цели, а проведенный вне намеченного плана – отдаляет от нее.

С чего начать наводить порядок? Как разобраться в бардаке, который сам развел? Я попробовал выстроить определенный алгоритм, возможно, он поможет кому-то еще...

## 2. Важное предисловие.

*Каждый из нас стремится обрести в этом мире что-то одно. Любое существо, даже животное, стремится это обрести. Что же? Счастье без печали! Непрерывное состояние счастья, не омрачаемое и тенью печали. Почему же именно в этом наша цель? Причина в том, что ничем не омрачаемое счастье свойственно сути человеческой природы! А что такое ничем не омрачаемое счастье? Полная свобода. Именно свобода – делать или не делать. Свобода – по-настоящему естественное состояние, которое мы сами отягощаем всевозможны-*

*ми ограничениями.*

*Двоскин Гнейл*

Данная книга не предназначена для тех, кто ощущает в жизни полный физический комфорт, спокоен и удовлетворен в эмоциональной сфере, не ощущает социальной неполноценности и может себе позволить не испытывать финансовую неудовлетворенность. Также издание не претендует на соперничество с официальной медициной, а лишь подчеркивает важность участия каждого человека в своей судьбе.

Многое в этой книге не является моими собственными мыслями и взято от известных авторов, которым выражаю огромную благодарность: Аллен Карр, Дейл Карнеги, Двоскин Гнейл, А.М. Уголев, Роберт Кийосаки, Джо Джирард, Михаил Лабковский.

Но с уверенностью могу сказать, что вся информация "пропущена" через меня и применена мною в жизни.

Труд ни в коем случае не претендует на роль "истины в последней инстанции", а автор всегда готов к активной дискуссии.

Учитывая свою потребность в структурировании и упорядочивании поступающей информации, я, сначала в уме, а когда объем увеличился, то и на бумаге, решил превратить весь массив в некий алгоритм для простоты, в первую очередь, своего понимания. Если окажется, что мои усилия будут полезны и помогут осчастливить хотя бы нескольких чи-

тателей, значит все не зря...

Мы живем в мире предрассудков, стереотипов и навязанных ценностей. Самое сложное, как оказалось, это оторваться от мнения общества и взглянуть на свою жизнь критическим взглядом независимого судьи. Попробую не навязывать свое мнение, а разрушить глубоко сидящие стереотипы, мешающие правильно воспринимать этот мир.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. То есть отсутствие физических, психических заболеваний, самореализация человека в социуме – семья, профессия, финансы. Согласитесь, не многие могут назвать себя полностью здоровым согласно этому определению. Искренне полагаю, что именно такое состояние здоровья и зовется абстрактным словом – счастье, которое все ищут. Кто найти не может – рассуждает о смысле жизни, а кто обретает – тихо живет счастливо.

Главный залог счастья – свобода, свобода выбора! Физическая свобода, отсутствие физических ограничений связаны с физическим здоровьем. Свобода выбора – с психическим и социальным благополучием. Счастливый человек – свободный в своем выборе – здоровый человек!

Как врач, я прекрасно понимаю, что многие наши заболевания обусловлены: внешними причинами, которые можно просто попытаться избежать (инфекции, травмы, отравления, облучения); внутренними, независящими от нас (гене-

тически обусловленные, наследственные, врожденные). Но искренне убежден, что 80% проблем со здоровьем, читай преград для счастья, мы создаем себе сами!

Давайте попробуем разобраться с 80% напрямую зависящих от нас проблем, оставив 20% наших проблем со здоровьем уважаемой мной медицине. Это не потребует каких либо ресурсных затрат, наоборот, сохранит Ваши ресурсы: время, здоровье, деньги!

### 3. Управляй Сам Своими мыслями.

*Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет счастьем.*

*Фридрих Вильгельм Ницше.*

Первым делом надо убрать из своей жизни вещества, управляющие нашим сознанием – наркотики. Да! Именно так жестко сказать о себе! Я – наркоман! 90% людей на Земле могут сказать о себе так, но или являются жертвами стереотипов, или недостаточно смелы, или недостаточно осведомлены о сути проблемы. Все ясно с веществами, которые запрещены на уровне государства (героин, кокаин, марихуана и т.д.) здесь всем понятен смысл слова наркоман и он носит резко негативный характер, так как человек является нарушителем закона. А теперь представьте, что не менее убий-



ственные наркотики легально и навязчиво продаются Вам и Вашим детям. Поставьте все в один ряд, добавьте к перечисленным еще алкоголь, никотин, кофеин. Это страшнейшие наркотические вещества, вызывающие зависимость и управляющие Вами, Вашими мыслями. И первоочередная задача каждого, кто задумывается о здоровье-свободе-счастье, это обрести свободу от этих веществ.

Я страдал зависимостями от всех трех последних веществ и могу описать наличие зависимости как сознательное тугое затягивание шнурков на коньках для того чтобы периодически ослаблять их и получать удовольствие. Да! именно так происходит снятие наркотической ломки при принятии очередной дозы – периодическое ослабление шнурков! Смените коньки на удобную обувь – и будет классно постоянно, а не только в периоды ослабления шнурков, принятия дозы.

Яркие этикетки, причудливые формы, разные вкусы и цвета, цены от минимальных до заоблачных – вот так выглядит витрина этого наркотика. Единственное, что заставляет людей подходить и приобретать зелье – это он, этанол, спирт этиловый, содержащийся в этих жидкостях. И не важно берете Вы самодельный дешевый напиток или "элитный" алкоголь за бешеные деньги – Вы берете всего лишь этанол. Почему человек хочет этанол? Потому что у него зависимость! Точка. Независимый от алкоголя человек этанол не хочет. И не важно раз в год человек употребляет алкоголь, раз в месяц, раз в неделю или каждый день – он алкоголик. Так я и ска-

зал себе! "Но ведь я только по праздникам, немножко ведь можно", – парируют мне. В этом основа заблуждения. Нам навязывают алкоголь, как необходимый продукт питания в продуктовых магазинах, а это страшный наркотик, управляющий Вашим сознанием. Проведем аналогию с героином... Если человек один раз в год употребляет героин в Новый год – он наркоман? "Определенно, да!" -говорят мне. Так с алкоголем также! Единственный вариант избавления от змея – перестать его "кормить", перестать употреблять очередную дозу, порвать шнурки, выкинуть тесные коньки. Вы же не хотите героин? Потому что не употребляете его! И свободны от него. Так пусть и с алкоголем будет так же!

Как избавиться от алкогольной зависимости? На практике необходимо просто не допускать попадания этанола в организм один месяц и зависимость отступит, через три месяца только витрины будут о нем напоминать, а через год Вы будете с состраданием смотреть на людей, тратящих свои деньги, время и здоровье на этот наркотик. Если хочется выпить в первые 1-3 месяца, то берем воду, томатный сок, компот (лучше воду) и пьем вместе со всеми или в одиночку так, чтобы из всех щелей текло. Работает! Победен!

# 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.