

Светлана Лада-Русь  
(Пеунова)



Советы на все случаи жизни  
**На здоровье!**

# Светлана Лада-Русь

## На здоровье!

Серия «Советы на все случаи жизни»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11177801](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11177801)*

*На здоровье!: Издательский дом Светланы Пеуновой; Самара; 2015*

*ISBN 978-5-98897-143-6*

### Аннотация

Все проблемы со здоровьем у человека – от того, как он смотрит на мир, как классифицирует мир и себя в нем.

Любую жизненную проблему, в том числе и со здоровьем, необходимо решать. Не покорно подставлять шею, а спокойно и вдумчиво проанализировать причины появления проблемы. Все население живет в постоянном стрессе – от дворника до премьер-министра, а «все болезни – от нервов». Но даже живя в стрессовом обществе, можно научиться уходить от стресса. Ряд принципов безстрессового отношения к жизни изложен в этой книге.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От автора                         | 5  |
| О серии                           | 6  |
| Введение                          | 9  |
| Правила                           | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **Светлана Лада- Русь (Пеунова) На здоровье!**

© Издательский дом Светланы Пеуновой, 2015

\* \* \*

# От автора

Очень рада возможности встретиться с новыми читателями, которые могут познакомиться с моим творчеством через электронные варианты авторских книг. Прекрасно понимаю, что эти книги могут уйти в «свободное плавание» по просторам Интернета. Если к вам попала эта книга таким образом, вы прочитали ее, нашли для себя практическое применение в жизни, – предлагаю приобрести мои книги и в бумажном виде, не зависимо от наличия у вас компьютера. Они могут стать настольными книгами для вас и вашей семьи, как руководство практической мудрости. Приятного чтения!

# О серии

Эта брошюра входит в серию книг-«малюток», кратко излагающих своеобразный «российский коучинг», то есть авторский метод умения жить в наше время в нашем обществе. Наше время и наше общество характеризуются сильнейшим кризисом буквально во всех сферах жизни. Такое было во многих странах и цивилизациях перед их гибелью, и потому многие считают наше время предсказанным концом света, то есть апокалипсисом. Но есть мнение, что на самом деле идет конец тьмы, в которой мы до сих пор жили. А следовательно, придет и Золотой век. Чтобы дожить до его рассвета, нужно иметь четкие ориентиры – маяки, которые проведут нас через все предсказанные потрясения из тьмы к свету. Поэтому авторский метод Светланы Пеуновой предлагает своего рода «инструкции на случай кораблекрушения» в виде серии советов практически на все случаи жизни.

Около 20 лет автор метода изучала причины тех проблем, которые стали характерны для нашего современника. Основное правило, на котором строится метод, гласит:

*Как вы думаете,*

*так вы и живете.*

*Мысль – это поступок,*

*и часто самый важный.*

А думать мы привыкли стереотипами, которыми живет все общество, и они, эти стереотипы, и завели нас всех в тупик. Выход из тупика – в смене направления мышления от субъективного к объективному. Более тринадцати тысяч последователей Светланы Пеуновой научились думать самостоятельно и получили реальные жизненные результаты в виде здоровья, счастья, материального благополучия. Предлагаем этот метод и вам, дорогой читатель.

Попробовав внести излагаемые принципы мышления в свою жизнь, вы получите первые результаты, и у вас возникнут первые вопросы, которые вы сможете задать консультантам, придя в Академию развития, позвонив в колл-центр, зайдя на сайт [reunova.ru](http://reunova.ru) или написав письмо.

Мы выпускаем удобную – электронную – версию книги

«На здоровье!», которая будет всегда под рукой и в любой момент ответит на любые ваши вопросы. Эта книга – своего рода «карманный доктор», электронный справочник, который раскроет вам причину болезни и поможет ее устранить.

Для более глубокой работы над собой издано несколько серий книг Светланы Пеуновой в бумажном варианте, их удобнее читать дома, в спокойной обстановке.



# Введение

Все проблемы со здоровьем у человека – от того, как он смотрит на мир, как классифицирует мир и себя в нем. Человек просто не понимает, как устроен мир, как устроена жизнь, как понимать все происходящее. Очень часто у людей личностное восприятие мира, представление о мире такое: «Опасен, недружелюбен», «От людей можно ждать всего, что угодно, каждую минуту». Но в мире действует закон: что вы думаете – то и происходит. Это не мир недружелюбный – это вы так о нем думаете. А как вы думаете – так и будет происходить, потому что каждый человек – творец! Вы создаете свою модель мира, живете с ней, а мир лишь реализует ваш «заказ», ваши ожидания. Если человек очень хочет – его желание становится проектом, и мир обязательно выстраивает ситуации в соответствии с этим проектом. Если вас окружает недружелюбный, негармоничный мир – значит, именно таким был ваш «заказ-проект»!

Любую жизненную проблему, в том числе и со здоровьем, необходимо решать. Не покорно подставлять шею, а спокойно и вдумчиво проанализировать причины появления проблемы. С любыми, даже самыми тяжелыми обстоятельствами, надо бороться спокойно: так мир вырабатывает в вас нормальное душевное спокойствие. Искренняя радость жизни – что бы ни случилось, – основа решения любых проблем

в ней, и выздоровления тоже.

Самая главная беда наша – мы разучились думать, мы стали трафаретными, мы поступаем всегда типично, думаем типично, хотим одного и того же – благополучия, а благополучие воспринимаем стереотипно: «Машина, квартира, дача, семья...» Мы забыли вечные духовные истины, которые знали наши предки, смысл жизни и человеческих отношений. Для нас главным мерилom стали деньги и вещи. Мы живем во власти стереотипов, а в нашей ситуации перманентного общественного и личностного кризиса нам нужно действовать парадоксально, ломать стереотипы, преодолевать привычки. Подумайте: мы с вами оказались в ситуации поголовных заболеваний: 98 % школьников выходят из школы с хроническими заболеваниями, а что говорить про взрослых? Почему так произошло? Потому, что все население живет в постоянном стрессе – от дворника до премьер-министра, а «все болезни – от нервов». Но даже живя в стрессовом обществе, можно научиться уходить от стресса. Ряд принципов бесстрессового отношения к жизни изложен ниже.

# Правила

Вставать позже 5.30 утра – значит способствовать застоянию в организме секретий: образованию камней в печени и почках, солей в суставах и позвоночнике. После 5.00 утра наше тело должно принимать вертикальное положение, чтобы все процессы в нем соответствовали процессам в окружающем нас мире.

# 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.