

тропинка к здоровью



Игорь Афонин

# **З**ДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК



Избавься  
от боли  
за **13** занятий

 ПИТЕР

Игорь Афонин

**Здоровый позвоночник**

«Питер»

2008

## **Афонин И. Н.**

Здоровый позвоночник / И. Н. Афонин — «Питер», 2008

Всем известно: позвоночник – основа здоровья. Но как сохранить здоровье самого позвоночника? Автор предлагает уникальную методику исцеления позвоночника и общего самооздоровления. Физические упражнения, целительные настрои и правильное питание – вот на чем строятся комплексные занятия Игоря Афолина. Автор уверен: нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди. Если вы готовы взять решение проблем со здоровьем в свои руки, вы уже сделали первый шаг к исцелению. От урока к уроку, последовательно выполняя необходимые рекомендации и упражнения, вы справитесь с остеохондрозом, радикулитом, подвывихом, люмбаго, грыжей позвоночника. У вас все получится!

© Афонин И. Н., 2008

© Питер, 2008

# Содержание

ОТ АВТОРА	5
ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Игорь Афонин

## Здоровый позвоночник

### ОТ АВТОРА

Здравствуй, дорогой мой читатель! Я думаю, не случайно эта книжечка оказалась у тебя в руках. Говорят, случайность – это неосознанная закономерность. И если ты человек наблюдательный, то уже понял это. Все происходит в нужное время и в нужном месте!

Однажды слушательница моих курсов по восстановлению зрения рассказала, что нужная книжка буквально прыгнула ей в руки (упала с полки), когда она стала замечать быстрое ухудшение зрения и искала возможность остановить этот процесс.

Вот и тебе, читатель, возможно, боль в спине или беспокойство за здоровье дорогого тебе человека подсказали взять в руки эту книжечку. И я очень надеюсь помочь тебе в решении возникшей проблемы.

Когда моя спина в первый раз закричала своему хозяину: «Помоги!», я решил обратиться к доктору. Нет, я не пожалел об этом. Врач констатировал, что сейчас у меня все в порядке, а боль в шейном отделе позвоночника – результат недавнего смещения позвонков.

Случилось это давно, во время службы в армии. Как раз в мой день рождения наше подразделение было отпущено купаться на берег Жиздры – речки под Калугой, где проходила моя служба. Вот здесь-то я и «сунулся в воду, не зная броду» – нырнул и ударился головой о дно.

Боль адская, вынырнул с трудом. Голова как на игле, не пошевелить. Друзья помогли мне одеться, на машине отвезли в санбат, а оттуда на «скорой» (старый ГАЗ) – в Калужскую больницу.

На середине пути автомобиль сильно тряхнуло и я ударился головой о крышу машины. И сразу почувствовал, что стало легче. Видимо, от удара смещенный позвонок встал на свое место, что потом и подтвердил доктор. Однако шея еще долго поворачивалась с трудом, а правое плечо болело еще в течение нескольких лет.

Случай этот запомнился на всю жизнь. И запомнилась боль. Жуткая! Позже, когда я видел людей в инвалидных колясках или просто мучающихся от болей в спине, мне становилось не по себе, и я сам испытывал боль.

А вот другой случай. Однажды во время утренней зарядки я вдруг почувствовал резкую боль в пояснице. Разогнуться не смог, так и лег скрюченным на землю. Вокруг ни души. Полежал, отдышался. (Было это на берегу Истринского водохранилища.) И неожиданно пришла мысль: плавать!

Во время плавания происходит мягкое вытяжение позвоночника, а легкие движения вправо-влево помогают убрать подвывих. До воды, слава Богу, было недалеко. С трудом, но добрался без посторонней помощи. На всякий случай потихонечку поплыл брассом вдоль берега: если будет уж очень больно, встану на дно. Однако уже метров через тридцать почувствовал, что стало легче. Перешел на кроль.

Пятнадцать минут плавания разными стилями в прохладной водичке сделали свое дело. Боль почти исчезла. Я плавал каждый день. Через три дня про боль забыл. Но вскоре история с позвоночником повторилась.

Баловались с дочерью, и неловко в повороте я поднял ее... Острая боль заставила вскрикнуть и отпустить Олю. Хорошо, что не уронил! Понимая, что позвоночнику необходима вытяжка, я зацепился за косяк двери и повис на нем, стараясь максимально расслабиться. Попросил Олю потянуть меня за ноги. Когда руки устали, потихонечку опустился на пол, лег и на вытяжке сделал упражнение «Золотая рыбка» из шести правил здоровья Кацуцдо Ниши.

С болью снова удалось справиться, но на этот раз урок я постарался запомнить. Понял, что моему позвоночнику установлен предел нагрузок, переступать который нельзя. Кроме того, необходима дополнительная тренировка мышечного корсета. Поэтому в свой комплекс утренних упражнений я ввел несколько упражнений для мышц поясницы, спины и живота. Об этих упражнениях мы, дорогой читатель, обязательно поговорим на страницах этой книги.

С тех пор проблем с позвоночником у меня не было и, надеюсь, не будет. Но не столько свои неприятности, сколько боль за судьбу самых близких мне людей, беспокойство за их здоровье заставили меня начать собирать материал по данной теме.

Вплотную заняться изучением позвоночника заставила беда: дорогой мне человек во время тренировки упал со снаряда – оборвался удерживающий его трос. Обездвиженного, его привезли в больницу, где поставили диагноз: ушиб шейного отдела позвоночника. Мы немного успокоились: раз только ушиб, значит, скоро пройдет. Смущало, правда, то, что в теле ниже поясницы была полностью потеряна чувствительность. И все же вера в силу медицины, в знания и способности известного в городе врача оказались сильнее сомнений.

Лечение в двух больницах не дало положительного результата. А когда выяснилось, что врачи ошиблись с диагнозом (кроме ушиба верхнего отдела позвоночника был еще и перелом в поясничном отделе), принимать кардинальные меры было уже поздно. Прошло несколько лет. Неправильно сросшийся позвоночник образовал в области поясницы сильный изгиб, и хотя в результате постоянных и упорных тренировок удалось частично вернуть чувствительность, человек все равно оказался прикованным к инвалидной коляске.

Нет, ни он сам, ни мы, его близкие, не сомневаемся в исцелении. Упорная работа и вера в успех дают нам новые силы. Мы все убеждены, что не существует неизлечимых болезней. Есть лишь недостаток знаний, как у медиков, так и у больных и их близких. Не зря говорится: «В знании – сила». В знании – и власть над проблемой.

### **Таблетки как оружие массового поражения**

То, что боль в спине – это серьезная проблема, понятно не только врачам. По статистике, восемь из десяти человек в мире страдают от болей в спине. Но, страдая, большинство людей сами никаких мер по избавлению от этих болей не принимают, надеясь на русское авось: само пройдет, да и к врачу идти некогда. А если боль становится уж совсем невыносимой, глушат ее анальгином, пенталгином и другими, более сильными лекарственными препаратами. В лучшем случае, пытаются избавиться от болей при помощи мазей, растираний, массажа.

Однако, в конце концов, все равно приходится идти к врачам, чаще к платным, поскольку к бесплатным сегодня попасть довольно сложно. Но и врачи, в основном, лишь несколько ослабят боль, не выгонят, а загонят ее вглубь до следующего обострения. Вспомни, дорогой читатель, что 90 % взрослых людей страдают от болей в позвоночнике, и ты поймешь, что медики не лечат нас, а создают иллюзию лечения.

Так что же, проблема неразрешима? – спросишь ты. Отнюдь. Как свидетельствуют истории, наши далекие предки не знали таких проблем, хотя бы уже потому, что находились в постоянном движении. Их мышцы были достаточно тренированы. А наш современник – чиновник, служащий, учитель, врач, рабочий за пультом умной машины, школьник, студент, пенсионер – большую часть своей жизни проводит, сидя за столом. Мышцы спины в этом случае слабеют, и любой резкий поворот, особенно в наклоне, приводит к подвывиху позвонков или спазму глубоких мышц.

**Человек, обрекающий себя на неподвижность, обрекает себя и на болезнь!**

Медики защищают диссертации, пишут умные книги, оперируют людей, страдающих от болей в спине, но количество больных почему-то не уменьшается, а становится все больше.

Почему? Кто виноват в сложившейся ситуации? И, наконец, традиционный вопрос – что делать?

Дискутировать по этим вопросам можно до бесконечности. Я попробую коротко изложить свое мнение по этому поводу. Впрочем, не только свое, но и многих представителей думающей медицинской общественности, среди которых у меня немало друзей.

Итак, почему больных становится все больше? Да потому, что людей нигде не учат, как сохранить здоровье. А вот как его разрушить, внушают с детства, и очень старательно. С огромных рекламных щитов на улицах, со страниц журналов и газет, с экранов телевизоров не просто вливается, а буквально вколачивается в сознание человека мысль, что надо закурить, чтобы стать успешным, сбегать за «Клинским», чтобы остаться в хорошей компании...

Продажа отравляющих и разрушающих здоровье товаров, несмотря на дорогостоящую рекламу, приносит производителям ежегодный доход в сотни миллиардов рублей. Вот и думайте: кому это выгодно?

Необходимо открыть людям правду о разрушающем действии всех алкогольных, табачных и большинства фармацевтических изделий! Здесь нужен системный подход и научно обоснованная, доказательная информация, доступная для всех групп населения.

Сейчас в каждом квартале – несколько аптек, да еще и в каждом крупном магазине – отдел аптечных препаратов и лекарств. И каждый человек, подходящий к окошку провизора, достает памятку с названиями от трех до двадцати препаратов. Не только в России, но и во всем мире людей посадили на фармакологическую иглу.

Многие медики уже начали бить тревогу. Вот, например, что говорит доктор Сергей Михайлович Бубновский, кандидат медицинских наук.

*«Ортодоксальная медицина, в отличие от медицины народной, имеет за своей спиной огромные финансовые потоки фармакологических концернов и поэтому обладает большой гибкостью, распространенностью и системами массового психического воздействия через средства массовой информации».*

Таблетки, заменяющие функции организма – это оружие массового поражения. И гибнет от них, пожалуй, не меньше людей, чем от легальных наркотиков – алкоголя и табака. Искусственные химические средства исцеления не предусмотрены природой. А человек – часть природы и создан по ее законам. **Нарушение этих законов неизбежно ведет к нарушениям в работе организма!** Между тем знание даже самых простых законов природы и физиологии человека может спасти от саморазрушения миллионы людей.

Любая болезнь сигнализирует об общем неблагополучии в организме. Значит, и возвращать здоровье надо организму в целом, а не пытаться бороться с болезнями поодиночке. Иначе может получиться так, что, покупая в аптеке лекарство от одной болезни, ты получишь десяток других болячек бесплатно. Не устранив причин, породивших болезнь, мы заставляем ее затаиться. Она будет ждать своего часа, чтобы снова напомнить о себе.

Людей надо с раннего детства учить здоровью, а не глотанию таблеток и различных химических препаратов. А для взрослых – создавать курсы, обучающие технологиям, берегающим здоровье.

Богатый опыт такой работы накоплен в клубах трезвости и здоровья, работающих по методу ленинградского ученого Г. А. Шичко. Важным элементом этого метода является анкетирование, или самоанализ причин возникшей проблемы.

### Анкета самоанализа

Подумай, дорогой читатель, над вопросами анкеты и добросовестно ответь на каждый вопрос. Уже во время обдумывания ответов ты, наверное, начнешь догадываться о причинах возникновения у тебя той или иной болезни. А поняв и устранив причину заболевания, легко

справишься и со следствием, то есть с самой болезнью. Через некоторое время ты вновь вернешься к этим вопросам и заметишь положительные изменения!

### АНКЕТА САМОАНАЛИЗА

1.	Мои	родители,	их	здоровье
<hr/>				
2.	Мои учеба и работа, как они могли повлиять на мое здоровье			
<hr/>				
3.	Мои травмы и болезни в детстве, отрочестве, юности, как они повлияли на мое здоровье			
<hr/>				
4.	Травмы и болезни зрелого возраста. Мое здоровье и самочувствие сейчас			
<hr/>				
5.	Лечебные учреждения, в которых я лечился или состою на учете. Мои болезни (перечислить все)			
<hr/>				
6.	Лекарства, которые я принимаю:			
а)	по	назначению	врача	
<hr/>				
б)	по	собственной	инициативе	
<hr/>				
7.	Сколько раз в день и какое количество еды и питья употребляю			
<hr/>				
8.	Сколько	времени	пережевываю	пищу
<hr/>				
9.	Какую	пищу	предпочитаю,	любимые продукты
<hr/>				
10.	Любимые	алкогольные	напитки,	время и частота употребления
<hr/>				
11.	Любимые	безалкогольные	напитки,	время и частота употребления
<hr/>				
12.	Любимые	табачные	изделия,	количество выкуренных сигарет в день
<hr/>				
13.	Мое	отношение	к людям	(по пятибалльной системе)
<hr/>				
14.	Мое отношение к себе (по пятибалльной системе), что хорошее делаю для себя, как часто себя хвалю			
<hr/>				
15.	Мои	основные	эмоции	и настроение
<hr/>				
16.	Что	меня	особенно	интересует
<hr/>				
17.	Оздоровительные	системы,	которые	я знаю
<hr/>				
18.	Мой	рост и вес,	насколько	они меня устраивают
<hr/>				
19.	Взаимоотношения	в моей	семье,	насколько они меня устраивают
<hr/>				



20. Мой сон. Насколько я легко засыпаю и просыпаюсь

---

21. Что хочу изменить в жизни и что буду для этого делать

---

## ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

### Диагноз – боль

Остеохондроз, радикулит, подвывих, люмбаго, грыжа... За этими словами кроется боль. Очень много людей в мире испытывают эту боль. По данным Всемирной организации здравоохранения, от болей в позвоночнике страдают от 40 до 80 % взрослого населения. И лечатся эти болезни очень трудно.

Почему же заболевания позвоночника стали так «популярны»? Вероятно, потому, что ортодоксальная медицина не способна справиться с ними. Более того, очень часто попытки медиков вылечить эти заболевания приводят к ухудшению состояния больного, а то и к инвалидности после хирургического вмешательства.

Попробуем разобраться в терминах. Самые распространенные – «остеохондроз» и «радикулит» – взаимно исключают друг друга. Например, в книге «Медицина против медицины» Марк Яковлевич Жолондз пишет:

*«Заболевание, имеющее название „остеохондроз“, может быть только невоспалительного характера (окончание „оз“). Заболевание, имеющее название „радикулит“, может быть только воспалительного характера (окончание „ит“).»*

Когда-то специалисты пользовались только одним термином – «люмбаго». На сегодняшний день названия «люмбаго» и «радикулит» как бы отодвинулись, и на первое место вышел новый термин – «остеохондроз». «Люмбаго» чаще встречается в иностранной литературе, отечественные медики чаще пользуются терминами «радикулит» и «остеохондроз».

Думаю, нет смысла вникать в медицинские тонкости. Вспоминается один из врачей, который говорил, что для того, чтобы быть здоровым, не обязательно досконально знать устройство всего организма. Надо просто стремиться быть здоровым. А для этого надо понять и устранить причину боли.

Конечно, надо знать, КАК устранить причину, породившую боль. И как правильно жить дальше, чтобы не появились новые проблемы со здоровьем. Этому, дорогой читатель, мы и будем учиться. Для этого не обязательно тщательно изучать весь позвоночник, каждую его косточку. Нам просто надо раз и навсегда усвоить, что от состояния нашего позвоночного столба зависит и наше общее здоровье. А от общего состояния нашего здоровья зависит и состояние позвоночника.

Выдающийся мануальщик и костоправ Николай Анатольевич Касьян говорил, что в основе всех болезней – от насморка до импотенции – лежит неудовлетворительное состояние позвоночника. И если восстановить позвоночник, вылечить его, то и все остальные болезни уйдут. Наша цель – научиться беречь себя, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, не укорачивая ее неразумным и небрежным отношением к своему здоровью.

Светила медицины до сих пор не могут прийти к единому мнению о причинах возникновения остеохондроза. Многие специалисты называют грипп, ангину, ревматизм, хронические инфекционные очаги и т. д. Но, к сожалению, не только позвоночник, но и многие другие части нашего организма изучаются медиками обособленно, в отрыве от всего организма.

Что касается остеохондроза, я думаю, через несколько лет мы забудем это название точно так же, как забыли слово «люмбаго». Даже сейчас есть основания считать, что такого заболевания, как остеохондроз, нет, а есть просто спазм глубоких мышц позвоночника. В результате спазма сдавливается межпозвоночный диск, пульпозное ядро давит на нервные окончания – и

человек испытывает боль. Мануальным терапевтам удастся вылечить этот недуг в течение 2–5 сеансов. Они просто добиваются расслабления спазмированных мышц.

Дорогой читатель, сейчас ты наверняка раздумываешь, что же делать: срочно бежать к врачу или попытаться сначала справиться с болячками своими силами. Не торопись с решением, сначала дочитай эту главу.

Одна из причин заболеваний позвоночника и суставных болей – это избыток соли. Соли человеку необходимо не более 0,5 ч. ложки в день. Причем, друг мой, следует учитывать, что соль содержится во многих продуктах, которые ты употребляешь. Когда почки не могут удалить избыток соли, она попадает в кровь, сгущает ее, а также оседает в суставах.

Попробуй повернуть голову, покатай ее немножечко по плечам. Чуть-чуть вправо. Чуть-чуть влево. Слышишь хруст? Это показатель отложения солей. Все твои «остеохондрозы», «радикулиты» и «прострелы в поясницу» – это результат зашлакованности, засоленности твоего организма. И головная боль, и онемение рук и ног, и головокружение, и гипертония – тоже результат отложения солей.

Дорогой мой друг, ты легко можешь проверить это утверждение на себе. Если ты страдаешь от высокого давления, то как только откажешься от соли, да еще будешь пить достаточно чистой водички, давление постепенно нормализуется.

#### **Простые советы**

- Попробуй вместо поваренной соли употреблять морскую соль, еще лучше – морскую капусту.
- Не забывай о регулярном очищении желудочно-кишечного тракта, печени и почек.
- Включай в рацион овощи и фрукты, особенно выращенные на собственном участке, в них содержатся необходимые витамины и минералы.
- Используй дикорастущие растения, полезные для здоровья (об этом подробнее поговорим чуть позже).
- Следи за тем, какую обувь ты носишь, откажись от высоких каблуков. Обувь должна быть мягкой и достаточно свободной.
- Не поднимай тяжести, особенно при согнутой спине. Тяжести можно поднимать только с прямой спиной, как это делают штангисты.
- Избегай переохлаждения и травм спины.

Наш позвоночник – это очень сложная конструкция. Он состоит из 34 позвонков и более чем 100 суставов, связок, мышц, нервов. К сожалению, не все суставы, мышцы и нервы в течение дня включаются в движение, потому что очень много времени мы проводим в сидячем положении. Как же включить в работу весь позвоночник? Прежде всего, необходимо выпрямиться.

#### **Простые советы**

- Уделяй больше внимания своей осанке. Возьми для себя за правило не сутулиться, расправь плечи, голову держи прямо.
- Во время ходьбы старайся представить, как будто тебя кто-то под углом 45° тянет за грудь и макушку вперед и вверх. Очень скоро ты почувствуешь, что неприятные ощущения в спине начнут исчезать.
- Хотя бы 10–15 минут в течение дня посвяти физическим упражнениям.

Все наши суставы, в том числе и позвоночник, рассчитаны на движение. Когда нам говорят, что боли в спине – плата за прямохождение, это полный абсурд. Напротив, мы страдаем различными заболеваниями позвоночника потому, что не даем организму должной нагрузки, подолгу находясь в сидячем или лежачем положении. Чем больше мы двигаемся, чем больше

мы ходим, бегаем, совершаем различные наклоны, тем меньше вероятность испытать боли в позвоночнике.

Когда ты, дорогой читатель, находишься дома, не забывай про движения, про потягивания. Вытягивайся вверх, выполняй упражнения для позвоночника. Делай это с удовольствием. Даже в автобусе, троллейбусе, трамвае ты можешь незаметно для окружающих выполнять некоторые упражнения. Тогда ты не только избавишься от болей, которые мучили тебя долгие годы, но и вообще забудешь о них. Особенно если будешь выполнять упражнения систематически. Еще раз напомним: подход должен быть системным и комплексным! Очищай организм, применяй компрессы и делай упражнения.

Очень важен для позвоночника правильный отдых. Если ты спишь правильно, то утром будешь чувствовать легкость и бодрость. Запомни: постель должна быть удобная. Однако удобная – не значит мягкая.

### **Простые советы**

- Постель должна быть ровной и достаточно жесткой.
- Лучшая поза для сна – на спине.
- Под шею подложи небольшой валик.
- Небольшой валик можно подложить и под поясницу.

Помни, что заболевания позвоночника могут негативно отразиться на нервной системе. Зашлакованность, засоленность шейного отдела позвоночника вызывает головные боли, поскольку нарушается кровообращение мозга. Зашлакованность тазового отдела может привести к сексуальным расстройствам, поскольку нарушается кровоснабжение тазовой области.

Боли в позвоночнике – это сигналы, указывающие на серьезные нарушения в организме. Однако медики предпочитают выписывать нам анальгин, пенталгин и другие болеутоляющие лекарства. Но ведь болезнь от этого не исчезнет!

Итак, как можно меньше лекарств и как можно больше движения! Используй любую возможность, любой перерыв в работе, чтобы подвигаться, выполнить простые упражнения. Быть может, сначала твои коллеги будут удивлены, но со временем они привыкнут и, возможно, даже начнут проявлять интерес. А ты расскажешь им о своем опыте восстановления здоровья. Пусть твои сослуживцы, твои близкие последуют твоему примеру. И тогда они тоже никогда не будут страдать от болей в позвоночнике.

### **Заповеди здоровья**

- Узнал сам – расскажи другому.
- Выбрался сам – помоги другим.
- Спешి делать добро!

В последнее время остеохондроз «молодеет». Понаблюдай сам, мой друг: молодые люди, только войдя в общественный транспорт, начинают высматривать свободное местечко, а как только оно освободится, они быстренько усаживаются, стараясь не замечать пожилых людей. Вряд ли молодежь так уж невоспитанна. Просто им трудно стоять. Многие из них чувствуют себя более больными, чем те пенсионеры, которые стоят рядом с ними с авоськами в руках.

Обрати внимание на шейный отдел позвоночника этих молодых людей. Почти у всех них сзади на шее есть уплотнение, называемое на Востоке «печатью судьбы». Это название выбрано не случайно: ведь именно от состояния этого отдела позвоночника, от нашей холки, и зависит наше здоровье, а значит, наша судьба. Именно отсюда нервы идут к мышцам глаз. Люди, страдающие заболеваниями глаз, тратят деньги на окулистов, ложатся в больницы на операции, не подозревая о том, что им всего-то надо избавиться от этого злополучного нароста на шее!

От шейного отдела позвоночника нервы идут и к слюнным и слезным железам, к слизистой оболочке носа, к подчелюстной железе, к слизистой оболочке рта, к околоушной железе,

к барабанной перепонке и другим органам. Теперь понятно, что от состояния шейного отдела позвоночника зависят и наш слух, и наше зрение, и способность правильно пережевывать и переваривать пищу, и работа нашего организма в целом. Вот почему так важно иметь здоровую шею и здоровый позвоночник!

### **Дневник исцеления**

Дорогой мой читатель, я надеюсь, ты уже понял, что только комплексный подход к оздоровлению может принести положительный эффект. А чтобы ты мог действовать максимально эффективно, тебе необходимо ежедневно вести дневник. С его помощью ты сможешь отследить динамику положительных изменений в состоянии своего здоровья.

Несколько слов о дневнике. Вести его следует в отдельной тетрадке или на отдельных листочках. На каждый вопрос отвечай подробно. Исключи сомнения, оставь их за пределами дневника. Отвечай на вопросы от первого лица: «Я, мне, мое...». Исключи из ответов частицу «не». Ответы должны быть жизнеутверждающими. Убери из своего лексикона слова с корнем «боль». Работая с дневником, все время представляй себя молодым, здоровым человеком, создай свой образ молодости, здоровья и красоты.

Творческий подход к работе с дневником и с текстами самовнушения поможет тебе, дорогой читатель, быстрее справиться с проблемой. Дневник и следующий за ним текст самовнушения пиши ежедневно, непосредственно перед сном.

#### **ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ**

1. Как прошел мой сегодняшний день, что нового, ценного получено и усвоено мною за этот день \_\_\_\_\_

2. Мои основные эмоции сегодня: радость, грусть, эйфория, депрессия, обида, вина, страх, гнев. Их причины. Как в дальнейшем я буду поступать при появлении разрушительных эмоций \_\_\_\_\_

3. Что хорошее я сделал(а) сегодня для себя, сколько раз похвалил(а) себя, за что \_\_\_\_\_

4. Сколько времени я посвятил(а) упражнениям для восстановления здоровья. Насколько эффективно прошло занятие \_\_\_\_\_

5. Пульс и давление до тренировки, во время тренировки и после нее \_\_\_\_\_

6. Как прошла работа по расслаблению мышечных зажимов позвоночника, плеч, лица, всего тела. Какие упражнения были выполнены, в какое время, их порядок. Самочувствие до, во время и после выполнения упражнений \_\_\_\_\_

7. Что было сделано для организации правильного питания, очищения организма от шлаков. Аппетит в течение дня \_\_\_\_\_

## **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.