



# КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ САМОМУ

наташа дол

**Наташа Дол**

# **Как выйти из депрессии самому**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69703114](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69703114)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Вы взяли в руки эту книгу не для того, чтобы подтвердить свою правоту в неудачах, увериться в конце своего пути. Нет. Мы рассмотрим причины депрессий и способы выйти из них и больше не входить в плачевное состояние. Все иллюстрации (включая фото) были сделаны лично мной, Наташей Дол.

# Содержание

Введение	4
Шаг первый: «Чистый Лист»	8
Шаг второй: «Навыки и Практика»	19
Шаг третий: «Эмоции»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# **Наташа Дол Как выйти из депрессии самому**

## **Введение**

Мы с вами живем в современном обществе. Каждый день в погоне за карьерой, успехом с избытком внешних атрибутов: дом, квартира, машина, может еще свой офис, свой магазин и многое другое. Мы смотрим на преуспевающих друзей детства, которые теперь, может даже, и здороваться перестали; на соседей, покупающих очередную загородную резиденцию, а сами сводим концы с концами, погрязнув в крысиные бега: дом – работа – кредит – оплата коммунальных услуг – магазин продуктов. Вот и все. И на фоне такой жизни многие сдаются, падают духом, находят оправдания и отдохновение в алкоголе, в наркотиках, в азартных играх. А жизнь еще быстрее катится вниз. И тут авария, паралич, рак, смерть близкого человека... в общем, у каждого своя черная полоса, кажущаяся бесконечной. «И за что мне все это... Боже!» А Бог будто бы и не слышит, и не хочет помочь. А, может, и нет вовсе никакого бога....

Вы понимаете про что я говорю?

У каждого в жизни происходит нечто подобное. Кто-то справляется с этим и выходит победителем. А кто-то...

Но не будем сейчас о грустном. Вы взяли в руки эту книгу не для того, чтобы подтвердить свою правоту в неудачах, увериться в конце своего пути. Нет. Мы рассмотрим причины депрессий и способы выйти из нее и больше не входить в плачевное состояние.

Горе случается так или иначе – например: смерть любимой бабушки – вещи неизбежные. Главное, правильно перенести и продолжить жить, даже начать жить еще лучше в память обо всем хорошем, что было связано с родным человеком.

За последние годы индивидуализм Запада и России растет, ускоряя скорость. Особенно сильно депрессия проявляется в западных странах, где во главу угла ставятся личные интересы, а не интересы коллектива. И этот «безудержный индивидуализм» (исследователь-клиницист Мартин Селигман, 1988) резко увеличивает рост депрессий, во многом из-за чувства «бессмысленности» существования, когда у человека отсутствует «привязанность к чему-то большему», чем он сам. Поэтому последователи коммунитаризма, объединяют индивидуализм (уважение основных прав человека) с коллективизмом (забота о благополучии семьи и общества).

Родители все больше поощряют в детях с ранних лет независимость и самостоятельность. Доходит до того, что дети

чувствуют себя брошенными на произвол судьбы, нелюбимыми, мешающими родителям жить в свое удовольствие. И вырастает такой ребенок в эгоистичного, холодного, равнодушного или трусливого, нерешительного, беззащитного слабока – жертву первых. А родители остаются стареть в одиночестве или в домах престарелых.

В итоге что мы получаем, какое общество?

Люди не умеют создавать и удерживать семейные отношения – число разводов растет, учащаются побои, унижения.

Увеличилось и количество самоубийств, особенно среди подростков, чья психика еще не сформировалась.

Все больше изнасилований, краж, нападений.

Растет число беспризорников. Детские дома не перестают размещать в своих застенках брошенных детишек, не говоря уже о дурном жестоком обращении с несовершеннолетними в подобных заведениях и за его пределами.

А в новостях очередной репортаж о крушении поезда, самолета, гибели десятков пассажиров в туристическом автобусе, взрывы на шахтах, бессмысленных боях на Украине...

Вы сами узнаете характеристики современности. И не удивительно, почему мы все так подвержены стрессам. Мы с детства приучаемся играть в такие роли, осваивая соответствующее поведение как свое.

И ко всему прочему добавьте свое подсознание – бездонное хранилище всех мыслей, страхов, обид, воспоминаний. И не важно, сами вы помните из них все подробности или нет

– оно помнит и знает все детали, каждую мелочь в изменении настроения в тот или иной момент. С этим тоже необходимо работать, чтобы слить все лишнее и загрузить необходимым, новыми помощниками нашего хорошего настроения.

В этой книге я собрала и изложила все основные моменты, необходимые для самотрансформации. И сделала это в виде пошаговой системы, чтобы каждый мог с новой главой сделать очередной свой шаг на пути к самообновлению и увидеть приятные результаты.

Рекомендации и пожелания пишите в комментариях под. Делитесь своим трансформационным опытом и лучшие истории мы опубликуем в очередной книге – ее вы получите в подарок.

# Шаг первый: «Чистый Лист»

## Депрессия как результат провала

**Что не убивает меня, то делает меня сильнее.** (Фридрих Ницше)

Наши воспоминания, наше прошлое, опыт – все влияет на жизнь в целом, формирует наши убеждения и создает нам те обстоятельства, которых мы и ожидали. Все происходящее, плохое или хорошее, – это не строки из книги судеб, записанных кем-то сверху, это наших рук дело. Каждый сам ответственный в происходящем с ним.

Когда кажется, что дальше пути нет, мы все потеряли, проигрались, остались ни с чем, тогда наступает кризис. Наши мысли в хаосе, перемешались с тревогой, с отчаянием. Ничего уже не изменить? Ничего не вернуть? Виснут руки. Нет желания вставать по утрам. Это конец?

Нет. У нас есть выход. Вы сами прибегали к нему не раз задолго до этого печального момента, но забыли, не совсем осознали его. Что же это такое?





Начать жизнь с чистого листа. Это не то же самое, как в школе: «все, с понедельника точно начну делать все уроки», а потом шли гулять и забывали про понедельник и свое обещание.

Начать с чистого листа – это вздохнуть глубоко три раза и три раза медленно выдохнуть, и приступить к новому плану. А сделать это как раз проще простого на чистом листе бумаги. Написать, какой ценный опыт вы получили из произошедшего, что освоили и как будете действовать дальше. А для наглядности наклейте листок на холодильник, на сте-

ну у кровати, на дверь в уборной или еще в каком удобном для вас месте, где вы будете часто видеть и зачитывать написанное.

А главное, что начинать жизнь заново с чистого листа можно в любое время, не доводя себя до крайней степени депрессии, и не дожидаясь понедельника. Не получилось. Огорчились. Смахнули слезинку с уголка глаз. И все. Взяли в руки ручку и бумагу. Станьте бессмертным Дунканом Маклаудом: проживайте столько новых жизней, сколько вам потребуется для счастья.

Это как перезагрузка вашего компьютера.

Таким образом вы перестанете порицать, клеймить себя и понижать свою и так подорванную самооценку подобными репликами: «Правильно в школе тебя звали лохом: ты и есть самый настоящий лох! Не мог справиться с таким легким делом, неудачник».

Так было и со мной много раз. Например, когда я не смогла никак набрать нужные 13 баллов за вступительные экзамены на факультет журналистики в МГУ. В первый же год я решила, что надежды на лучшую жизнь рухнули, ничего светлого уже не произойдет со мной и от безысходности остается лишь уйти в монастырь, чтобы там довершить свою никчемную жизнь. Жить там ничего не делая, только сокрушаться о себе несчастной.

Да, такими были мои мысли в 17 лет. Но мама разубедила, пояснив, что монахини много трудятся и дни-ночи напролет

молятся. Я поморщилась – не годится вариант.

После нескольких дней тоски по несостоявшейся себе любимой, я вдруг проснулась с чувством начать все заново, с новым азартом. И взяла репетитора по французскому.

Скажем так, что и на второй, и на третий год я не поступила. Одна знакомая журналистка из газеты, в которую я изредка приносила свои малюсенькие статейки, открыла мне глаза на правду:

– Наташа, ты неплохо пишешь, умная девушка, но журналистика – это не только написание статей. Это надо быть активным общительным человеком, а ты тихая и замкнутая. Лучшим вариантом для тебя будет пойти учиться на редактора. Там работа похожая, только мало с кем общаться надо. Сиди себе в тихом офисе и читай статьи, исправляй их. Никаких выездов, интервью. Я всю энергию трачу целиком на работу. Даже сама думаю когда-нибудь в спокойные редакторы податься.

И я пошла учиться в Университет печати. Начала все с чистого листа.

А сейчас и вы начните с чистого листа и познайте себя, пройдя тест Далай Ламы:

Возьмите бумагу и карандаш, и записывайте ответы, чтобы четче понять себя, подводя итоги. Ответы должны быть честными: это поможет узнать многое о том, каковы вы на самом деле.

1. Расположите этих животных в порядке, соответствующем Вашему отношению к ним (кто больше нравится):

а. корова

б. тигр

в. овца

г. лошадь

д. свинья

2. Напишите по одному определению (1 прилагательное к каждому):

а. собака

б. кошка

в. крыса

г. кофе



д. море

3. Подумайте о ком-то (кто знает Вас, и кто важен Вам), и соотнесите их с определённым цветом (не повторяйте ответ дважды, укажите только по одному человеку для каждого цвета):

а. жёлтый

б. оранжевый

в. красный

г. белый

д. зелёный

## **Посмотрите результаты.**

1. Расположение животных, посмотрите в каком порядке вы расположили своих животных, этот порядок показывает ваши приоритеты в жизни, а ниже посмотрите, что эти животные означают.

1. ► Вот каков/а ВЫ в жизни. Это Ваши приоритеты.

... Корова – карьера

... Тигр – честь/достоинство

... Овца – любовь

... Лошадь – семью

... Свинья – деньги

2. ► Ваши животные – это описание...

... Собаки – самого себя

... Кошки – партнёра

... Крысы – врага

... Кофе – Ваш интерес к сексу

... Море – Ваша жизнь

3. ► Ваши цвета – люди, которые есть в Вашей жизни

... Жёлтый – тот, кто вас никогда не забудет

... Оранжевый – тот, кого Вы считаете лучшим другом

... Красный – тот, кого Вы действительно любите

... Белый – Ваш близнец по духу

... Зелёный – тот кого ВЫ будете помнить до конца дней своих

Говоря о «чистом листе», разберем и вторую его часть:

## **очищение подсознания.**

Очищая его, вы становитесь увереннее, гибче, гармоничнее с миром, обеспечиваете себя успехом. Для этого проделайте одно упражнение, которое будете проделывать с любой гнетущей вас проблемой.

### **Упражнение «чистый лист»:**

К примеру, вас бесит ваш сосед, коллега по работе или еще кто. Даже вы сами в определенных условиях. А может это конкретная ситуация: вас не берут на хорошую работу с высокой зарплатой. У каждого свое. Обозначаете проблему: «Есть проблема: «меня не берут на работу (не платят, меня бесит Вася и т.д.)». Теперь берите тетрадь или отдельный лист и начинайте выписывать все, что думаете и чувствуете. Не скупитесь на выражения, даже на нецензурные, если требует внутреннее желание.

Вы сейчас чувствуете, сколько негатива жгло и кусало вас изнутри, и теперь выплескивается наружу. Как можно чаще повторяйте между записями волшебное слово **«сливаю»** – писать его не обязательно. И продолжайте дальше свою злость и негодование выписывать на бумаге. Не думайте о том, что у вас могут быть грамматические ошибки или кто-то прочтет и ужаснется вашему вам не свойственному мату. В эту минуту вы выплескиваете из подсознания весь скопившийся яд на данную ситуацию.

Не сожалейте о том, что выплескиваете наружу – оно того не стоит. Если вы это перестанете помнить, значит это вам



и было действительно необходимо. Оно мешало вам строить отношения, просыпаться утром в хорошем настроении, лишало аппетита. Оно себя изжило – еще раз произнесите «сливаю». Зевайте. С зевом все живые существа набираются новой силы, энергии из атмосферы.

Сливая одну негативную силу, вы пустое место наполняете новой природной силой.

Выписывайте как можно больше деталей вашей проблемы. Вместе со словами «вот он сука» добавляйте причину вашего мнения, отношения: «не дал мне...», из-за этого вы понесли душевный или материальный убыток. Пишите все те фразы, которые приходят в голову. Именно они сидели в подсознании, пачкая мозг.

Прорабатывая таким образом свои мысли, вы лишаете их разрушающего заряда. Они становятся нейтральными, не приносящими никаких травм.

Закончив писать, скажите заключительную фразу: «Подсознание, обработай это». И снова зевните. Пусть теперь подсознание само заполняет освободившееся место новой свежей силой.

Мысли – носители информации, а это упражнение очищает искаженную информацию.

**И в конце этой главы я даю вам первое правило, объединяющее всех успешных людей планеты:**

Вопрос: как обычно вы ведете себя, когда пережили сложную ситуацию, нарвались на большую проблему?

Ответьте себе на этот вопрос и запишите. А теперь проверьте, каким ответом должен стать ваш постоянный ответ на этот вопрос.

Ответ: я анализирую то, что произошло, и формирую новый план действий – все с чистого листа.

# Шаг второй: «Навыки и Практика»

**Депрессия – как итог того, что человек не достиг цели, не добился желаемых результатов .**

**Величайшие события – это не наши самые шумные, а наши самые тихие часы. (Фридрих Ницше)**

В таком случае необходимо разобраться в следующем:

1. Не все в мире зависит целиком на нас.
2. На результат влияют навыки.

Что все это значит?

**Объясним первое.** Предположим, вы спортсмен, боксер. И ваша цель – стать вторым Майклом Тайсоном (а лучше и первым, а уж он следом). И что вы предпримите для этого? Станете мечтать или запишитесь в секцию бокса, начав ежедневные тренировки? Да, ваш тренер станет вас обучать, вы будете уделять тренировкам около 4-5 часов в день. Но вот обстоятельства сложились не так: молния ударила по крыше и дом сгорел – сейчас не до бокса. Или ваш возраст перестал соответствовать критериям соревнований. Или изменилась политика государства, неожиданно запретившая выезжать на международные соревнования. Тут главное понимать, что не все в жизни в ваших руках и не быть слишком самоуверенным. Для урегулирования жизни и придумана золотая середина. Будьте спокойнее, приземленнее. Не впадайте в крайности.

**И второе. Навыки.** Если у вас лучше всего получается удар левой, так и сделайте эту манеру боев своим коньком, не забывая, конечно, тренировать и все остальное.

Пусть это не будет спорт, а какое-нибудь дело, ваш начинающийся бизнес, хобби, которое вы мечтаете превратить в способ заработка (о способах дополнительного заработка вы также можете посмотреть на страницах моих других книг).

Вам будет необходим все тот же принцип: определите навык, благодаря которому ваше дело станет продвигаться. И практикуйте этот навык минимум 10 минут в день, тогда ваши действия возымеют результат. И помните о непредсказуемых событиях, от вас не зависящих. Никто не бог на Земле. Не рвитесь к звездам, но и не падайте на дно. Оставайтесь на плаву и гребите к целям.

Все мы мечтаем жить как в сказке под золотым денежным дождем в пряниковом домике. И все же осознаем, что так не бывает. Можно иметь мечту, но не жить в иллюзиях. Иллюзия – это заблуждение, отход от пути. А мечта – это цель, к которой нужно идти, приобретая навыки и знания.

Ваши результаты зависят от ваших действий. Это самый главный закон жизни.

Сконцентрируйтесь сейчас не на результатах, а на тех действиях, которые могут к этим результатам привести.

Если вы хотите выступать на концертах как великолепный танцор, то начните учиться танцевать в разных стилях и направлениях, сольно и в группах. А потом ищите контакты

координаторов, которые предоставят вам сцену. Чем больше ваш навык, тем огромнее сцена. Невозможно стать первой балериной Большого театра, не занимаясь балетом с ранних лет. **По навыкам и результат.**

Чем больше вы практикуетесь в чем-то, тем точнее и естественнее придете к нужным результатам. Развивайтесь и депрессии не найдется места в вашем окружении. Если вы не будете развивать свои навыки, углублять свои знания в той сфере, от которой ждете положительных итогов, то вы застрянете на одном месте и не получите то, что заслуживаете.

Надоело одно, начните что-то новое. Доведите это до совершенства или до того уровня, когда почувствуете, что вам достаточно. Главное, постоянно отвлекайтесь от дурных мыслей.

Практикуйте свои навыки ежедневно. Каждая новая привычка формируется в человеке 21 день. Ежедневно уделяйте своему обучению, тренировкам хотя бы несколько минут и, как в спорте, увеличивайте нагрузки постепенно на 2-5 минут больше. Станьте компетентны в том вопросе, ответ на который вы задались получить.

Для лучшей результативности пытайтесь копировать, подражать тем людям, которые уже получили нужные вам результаты. Подставляйте их записи, слова, поступки под свои запросы, под свой бизнес. Так вы быстро набьете руку и почувствуете себя профессионалом, способным принимать правильные решения. К уверенному человеку депрессия

подступать побоится.

Вам уже начали приходить в голову новые идеи, мысли, как обновить вашу работу, личную жизнь, бизнес и прочее? И вместо общих вопросов типа «как заработать 100 000 рублей в месяц» заменяем их на «как улучшить свои знания по созданию вебдизайна».

Да, вашей целью будет заполучить ту вожденную сумму, но двигаться к этому вы будете за счет новых навыков как специалист по созданию сайтов. Найти курсы, методики, учебный материал, тренироваться сначала на сайтах для себя и друзей, всегда легче, чем искать ответ на вопрос где взять деньги.

Найдите несколько минут в день посидеть в тишине и посмотреть внутренним взглядом, какие еще пути существуют в вашей ситуации. Ваше подсознание всгда к вашим услугам незамедлительно предоставит уйму незамеченных ранее возможностей.

Приобретайте новые навыки, получайте новые знания и практикуйте это, внедряйте в свои действия. **«Движение – жизнь».**

**Второе правило** самых успешных людей планеты:

Вопрос: читаете ли вы полезные и развивающие ваши навыки книги?

Ответьте на этот вопрос честно и запишите ответ. Теперь проверьте с правильным вариантом. Если ваш ответ соответствует ему – замечательно. Если же нет – начинайте приме-

нять это правило, чтобы стать в одном ряду с преуспевающими индивидами.

Ответ: читаю много, минимум одну книгу в две недели и применяю новые знания.

## **Шаг третий: «Эмоции»**

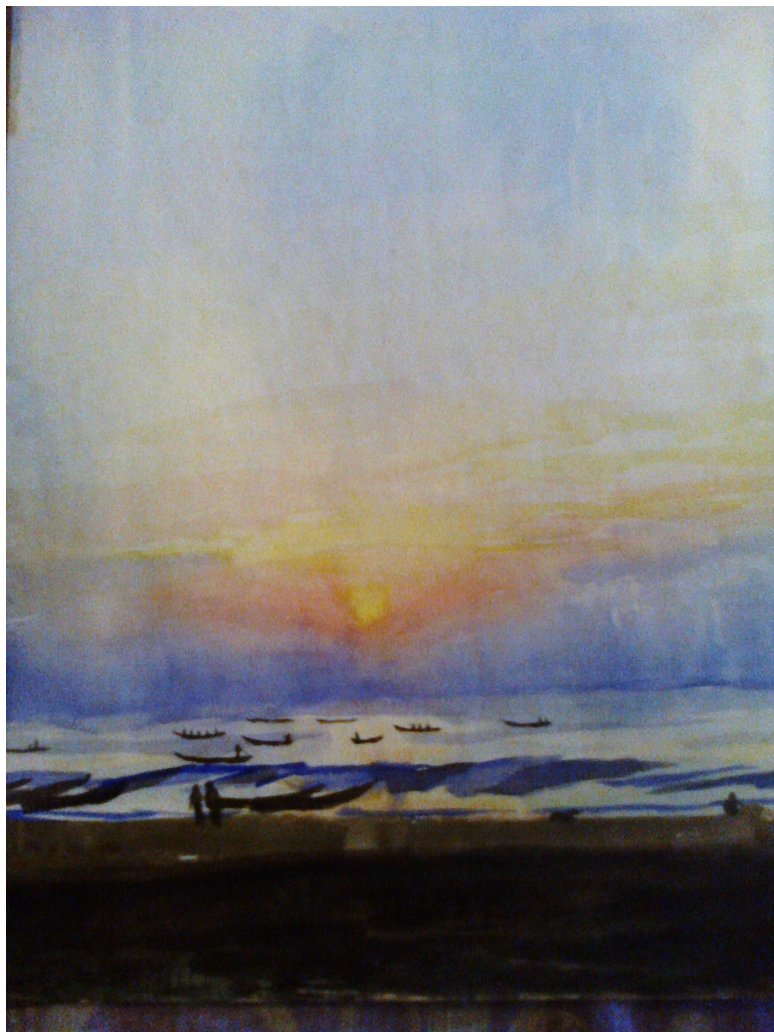
**Депрессия – как отсутствие желаемого или реакция на запреты делать то, что хочется.**

**У страха глаза велики** (русская народная мудрость).

Медицинские исследования доказали, что человеческое тело накапливает физические воспоминания обо всех эмоциях, отрицательных и положительных. Воспоминания эти хранятся в клетках организма, меняя их структуру.

В организме существуют так называемые карманы информационных рецепторов, главным образом расположенные вокруг органов чувств: нос, рот, глаза, уши, на коже. И каждый рецептор запрограммирован получать и передавать информацию.





Когда человек испытывает какую-либо эмоцию, химические вещества перемещаются по всему телу и меняют клетки. Поэтому, чем чаще человек будет испытывать положительные эмоции, тем более

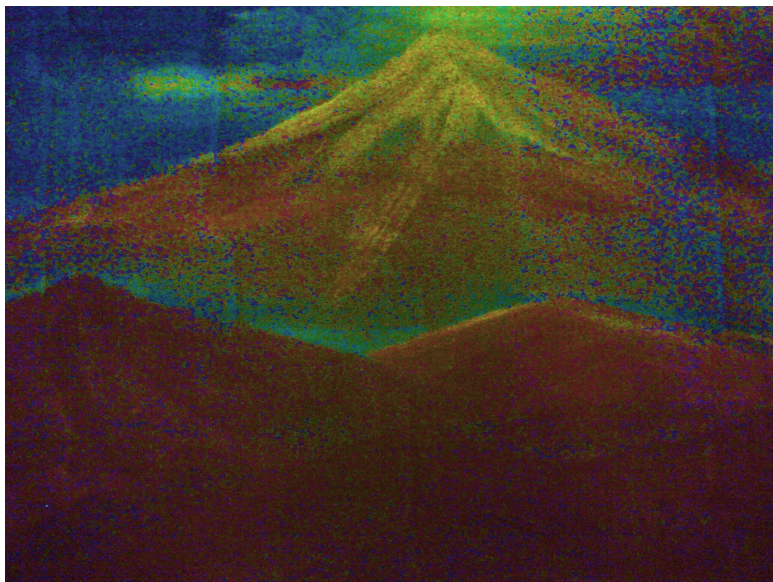
приятные воспоминания сохранятся в теле и спасут от депрессии.

Какими могут быть приятные воспоминания? Все, от чего вы трепетали и прыгали от восторга и радости. Каждая эмоция хранится в памяти в закодированном виде и может быть активирована вновь и вновь, стоит лишь нажать на «кнопочку **запуск**». Это может быть любовное прекрасное впечатление, просмотр красочных иллюстраций в журнале или фотографий из отпуска, в котором вы были очень счастливы. В другом случае этой кнопкой станет просмотр любимого фильма или чтение заново вдохновляющего вас романа, красивая песня, шум прибоя... у всех есть свои миллионы зацепок, которые разливают по телу химические реакции воспоминаний, возобновляя работу органов так, как они работали в моменты радости.

Выберите одну незначительную вещь, сделать которую не составит труда, а настроение от выполненного улучшится. А организм – мы уже это знаем – запомнит хорошее.

Осознав то, что эмоции имеют структуру, вы можете сами менять свое настроение, запуская в действие желаемую эмоцию. Избавляйтесь от боли и страданий самостоятельно,

вызывайте в себе ощущение счастья.



Проекспериментируйте прямо сейчас. Вспомните определенную ситуацию, свой опыт, когда вас что-то порадовало. У вас перед глазами всплывет некая картина, немного размытая, нечеткая, но вы почувствуете именно те ощущения, которые с ней связаны. Это меняется химический состав клеток в вашем теле. Тщательно проанализируйте это состояние. Может возникнуть дрожь в теле, побегут мурашки по коже или

вы учуете приятный запах свежее испеченных пирогов, которые вам в детстве пекла бабушка в русской печи.

Все будто снова происходит с вами. Вы снова участвуете в тех приятных событиях. Не отстраняйтесь, как сторонний наблюдатель, от своих воспоминаний. Проживайте их заново. Наслаждайтесь той машиной времени, которую для нас всех создала сама природа, заложив ее механизм в каждой клетке.

Если вам начинают приходить в голову тягостные воспоминания, запуская реакцию негативных ощущений, тут же переключайтесь на просмотр этого со стороны, как будто смотрите кино. Так вы отстраняетесь от события, и химической реакции не происходит. Ощущение дискомфорта заметно ослабевает.

Ассоциируйте себя только с позитивными воспоминаниями, и ваши эмоции станут крепкими и яркими. Депрессии не останется места в вашем теле.

Чем быстрее вы научитесь контролировать свои эмоции, тем лучше будете относиться к себе. Повысится ваша самооценка. И результат – радость успеха. Учитесь наслаждаться жизнью.

**«Мы должны принять на себя ответственность за то, что мы чувствуем. Убеждение в том, что наше настроение зависит от других людей, совершенно неправильно».** (Кэндис Перт, «Молекулы эмоций»)

Овладев этой методикой «кнопка запуска», вы всегда бу-

дете способны почувствовать себя хорошо самостоятельно, без посторонней помощи, и создать свою собственную реальность, заражая окружающих своими положительными эмоциями.

Если вам покажется мало заняться лишь воспоминаниями, то сделайте что-то необычное, что-то приятное. И совсем необязательно тратить на это много сил и денег.

Например, хотите в своей жизни приключений, сходите пешком (если не так далеко и не требуется электричка, поезд, самолет) в соседнюю деревню, где никогда не были, порисуйте там, пофоткайте, если позволяет сезон и погода, искупайтесь, поешься пируса на обочине, сорвите душистый цветок розового шиповника, порисуйте красками, напишите смешное четверостишие.

Такой способ выводит меня из состояния застоя, когда кажется, что жизнь потекла скучной речкой по одному и тому же руслу. Неожиданно появляются новые знакомые или звонят давно забытые старые и предлагают новый заработок, зовут в гости. И жизнь резко меняется.

Так делают и русскоязычные фрилансеры в Мумбае, зарабатывающие на жизнь массовками в Болливуде. «Давно работы не было? Что дома сидишь? Езжай в Гоа, через пару дней сразу тебя вспомнят и позовут на съемки».

Испробуйте эту методику и вам сразу полегчает. Это то же самое, как сменить больному одежду после возвращения домой из больницы. Обновление – вот что взбалтывает энер-

гетические застои.



Хотите быть веселее – найдите в ютубе комедию или прочитайте брошюрку с анекдотами. Хотите избавиться от угнетающей вас застенчивости – начните улыбаться встречным прохожим и просто здороваться в общественных местах, как это делают вечно сияющие европейцы-путешественники. Хотите праздника в доме – сходите всей семьей в кафе, в парк развлечений или приготовьте праздничный ужин за круглым столом, с сервировкой и деликатесами.

В общем, сделайте неожиданно что-то новое. Освежите энергию жизни вокруг себя. Делайте это с удовольствием и относитесь ко всем новшествам как к игре.

Какие еще варианты вы можете предпринять:

- позвоните родителям, детям, друзьям, которым давно не звонили и не виделись; скажите просто привет и как дела – всем будет приятно и ваше настроение улучшится;

- посадите новый цветок в горшке на подоконнике или деревце возле дома – вся природа будет вам благодарна и подарит кислород и живую энергию, а сами вы почувствуете себя творцом-созидателем;

- готовьте каждый день новое блюдо по рецептам из красивой иллюстрированной книги – станете гурманом и любимых приятно удивите;

- возьмите с полки хорошую книгу и, стряхнув с нее годовалую пыль, насладитесь приятным чтением безо всяких обязательств;

- подружитесь со странным соседом или коллегой по работе – может оказаться, что человек поможет вам в делах или раскроет в вас новые душевные качества;

- запишитесь в классы танцев, йоги или в бассейн – движения заряжают и сбрасывают застоявшуюся энергию: боль, обиды, зависть, озлобленность;

- выйдите прогуляться перед сном – подышите свежим воздухом, иногда недостаток кислорода сужает стенки сосудов и кровоснабжение замедляется, клетки мозга устают и

это ведет к грустным мыслям.

В 1999 году в Англии провели обследование людей, находящихся в радостном состоянии. У человека возрастает уровень иммуноглобулина, эндорфинов, опиатов, белых кровяных телец и других естественных иммуностимуляторов. Так что, спасаясь от депрессии, вы приобретаете здоровье. А управлять собственным здоровьем по собственному желанию подобно божественной силе.

Смотрите сами: не зря говорится «Бог в каждом из нас».

Еще одним интересным экспериментом было изучение слюны людей, посмотревших фильм о любви (Д. Маккелан и К. Киршнит, Гарвард, 1982). Значительно возрастает и удерживается на высоком уровне в течении часа содержание антитела иммуноглобулина-А. Но уровень его усиливался, если испытуемый еще и вспоминал о собственном опыте.

Делаем выводы. Вы сами можете стимулировать свою иммунную систему, защищая организм от всевозможных вирусов и заболеваний.

Отсюда и известная всем фраза: «смех продляет жизнь» или другой вариант: «смех – лучшее лекарство». Смех – состояние радости.

Если в данный момент вам пока еще трудно засмеяться, то, минимум, заставьте себя улыбнуться. Притворитесь, что вам приятно. Процесс превращения настолько быстро происходит, что уже через несколько минут искусственная улыбка превратится в настоящую.



## Упражнение:

Поднимите уголки губ и подержите их, считая до десяти. Теперь расширьте улыбку и снова посчитайте до десяти. Еще больше поднимите уголки губ и снова посчитайте до десяти. Вы уже чувствуете, как дышать становится легче, и сердцебиение приходит в норму. Теперь слегка приоткройте рот, расцепите губы. Снова в таком положении считайте до десяти. И наконец, раскройте в широкой улыбке губы так, чтобы зубы были видны. Считайте до десяти. Глубоко вздохните. Сейчас ваше настроение заметно улучшилось. Постарайтесь в эту минуту проследить за своими ощущениями в теле. Что изменилось.

Припомните приятную встречу недавно, вкусное блюдо, которое вы пробовали в гостях или в ресторане. Вспомните улыбающуюся вам маму. И сами улыбнитесь еще раз, сразу широкой улыбкой с открытыми зубами. Посчитайте до пятидесяти.

Такое несложное упражнение вы можете проводить в любое время в любом месте, даже в транспорте. Не допускайте тяжелые мысли в свою голову, гоните их подальше одним лишь поднятием уголков губ.

**Третье правило** самых успешных людей планеты:

Вопрос: насколько эмоционально вы реагируете на критику, всевозможные запреты и обратную связь со стороны других людей?

Ответьте и запишите, чтобы лучше понять себя. Сравните

с правильным ответом.

Ответ: мне все равно, у меня есть свои правила и я иду к своей цели.

### **Шаг четвертый: «Стакан Воды и Банан»**

**Депрессия – как результат обезвоживания и авитаминоза.**

**Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже.** (Китайская мудрость)

Здоровье и долгая жизнь – желание каждого человека, но не все могут отдавать себе отчет в том, как этого добиться и от чего зависит наше здоровье.

Когда у человека хорошее самочувствие, тогда и проблемы не кажутся такими уж тяжкими. А вот когда внутри что-то не ладится, всякая мелочь кажется убийственной. Порой вы даже не понимаете, от чего погрустнели и свесили руки. Прислушайтесь к своему организму – он уже стучит и кричит вам в уши: помоги мне. Важно услышать и понять свое тело. Оно – ваш помощник, а не враг. Исключая несчастные случаи, мы все можем продлить и сохранить свое здоровье, также как мы сохраняем свои жилища, проводя уборку и ремонт.

Как только вас завоевывает печаль, съешьте, по возможности, хотя бы один **банан**. В нем содержится витамин радости. Это единственный фрукт в мире, от которого даже у самых чувствительных детей не возникает диатеза. И как во всех желтых и оранжевых овощах и фруктах, в банане высо-

кое содержание витамина Е – витамина молодости.

Бананы содержат крахмал, сахар, органические кислоты, клетчатку, пектины, азотистые вещества, витамины С, В1, В2, В6, РР, каротин, минеральные вещества, такие как: натрий, магний, калий, сера, кальций, железо, фосфор, медь, марганец, сера.

Из-за высокого содержания в нем триптофана, преобразующегося в организме в тот самый гормон радости, бананы рекомендуются психиатрами и диетологами для лечения депрессий.

Высокий процент железа вырабатывает гемоглобин, а калий понижает кровяное давление, а также помогает бороться с изжогой и запорами.

Так что знакомый нам фрукт не только радость, но и польза всему организму.

Вспомните детей. Они редко бывают печальны и очень быстро, расстроившись и покапризничав, снова радуются жизни, бегая по парку или играя со сверстниками или в игрушки.

Совсем необязательно по каждому поводу бежать в аптеку и заговариваться медикаментами сразу от всех невзгод. Недостаточно убирать симптомы недугов сиропом или таблеткой. Нужно найти причины болезни и разбираться уже с самой причиной – понять ее и устранить.

Тут сейчас мы с вами разберем, что влияет на самочувствие, нужна ли нам вода и в каком количестве, а также крат-

ко рассмотрим, какие витамины нам необходимы и где их найти.

Повторимся еще раз: иногда, а точнее всегда, половиной всех причин депрессивного состояния является дисбаланс организма. Почему это происходит? Мы сами вовремя не позаботились обеспечить организм необходимым количеством важных микроэлементов, витаминов, минералов, участвующих в строительстве и обновлении новых клеток, мышц, костей, создании энергии.

Что ж, начнем с воды. Если человек состоит из нее на 80%, то понятно, почему обезвоживание приводит к упадку сил.



## **Вода**

– это жизнь. Это проводник между всеми поступающими полезными веществами, кислородом и каждой отдельной клеточкой всего организма. От этого транспортера зависит наше полноценное здоровье. Мы так устроены, что без воды

клетка погибает после двух минут. Можете себе представить ужасную картину, когда вы мало пьете простую воду, сколько миллионов микроритителей планеты, называемой вашим телом, погибает в горячей пустыне. Теперь неудивительно, отчего вы так быстро впадаете в депрессию: это ваше тело бьет тревогу – оно не хочет умирать, оно боится гибели.

Помните рекламу спрайта: «не дай себе засохнуть» – это как раз актуально для поддержания организма в его 80% водном составе.

Вода растворяет витамины, чтобы каждая клеточка получила свою дозу. Вода передает команды мозга: из головы в каждый орган, в каждый миллиметр тела, и также проводит нервные импульсы, полученные из внешнего мира в мозг, где происходит мгновенная обработка информации. Получается, что заторможенность соображать также проистекает от нехватки жидкости. Вода растворяет пищу в желудке, разбивая ее на витамины, и помогает быстрее усваивать полезные вещества, без которых невозможно полноценное функционирование всего организма.

Если полезные вещества плохо и медленно усваиваются, то это неизбежно ведет к гормональным нарушениям: гормоны плохо вырабатываются и ... куча заболеваний, ожирение, что в свою очередь приведет к плохому настроению: где вы видели радостного человека, мучающегося от коликов, отеков, ломоты и прочего.

Итак, вода соблюдает гормональный баланс, генерирует

энергию и дает жизнь каждой клеточке. Так сколько воды надо выпивать ежедневно, в какое время и какого качества она должна быть?

Вы уже поняли важность воды. Рассмотрим ее нормы.

### **Таблица потребления воды:**

Суточная потребность в воде, литры

**Ваш вес**

**Низкая физическая нагрузка**

**Умеренная физическая нагрузка**

**Высокая физическая нагрузка**

50

1,55 л

2,00

2,30

60

1,85 л

2,30

2,65

70

2,20 л

2,55

3,00

80

2,50 л

2,95

3,30

90

2,80 л

3,30

3,60

100

3,10 л

3,60

3,90

Для каждого человека норма потребления воды составляет минимально 30мл на килограмм общего веса. И это, заметьте, критический уровень жидкости. Более приемлемой нормой будет 35-40мл на килограмм. Обратите внимание на нижеприведенную таблицу норматива и постарайтесь как можно быстрее приступить к ее выполнению.

Воду следует пить регулярно, чтобы восполнять ее недостаток, не доводить тело до критической точки, когда оно начнет бить тревогу. Вода постоянно теряется, выходя нару-



жу с продуктами распада в виде пота, мочи, слез, слюней, дыхания. Она выносит изнутри скопившиеся яды. Особенно хорошую очистку проводит организм во время ночного сна, поэтому вы просыпаетесь крайне обезвоженными, потеряв уже около литра воды, а затем еще утренняя очистка кишечника и мочевого пузыря. Тело кричит SOS и у многих по утрам ощущается сухость во рту. Некоторые даже просыпаются среди ночи, чтобы восполнить недостаток влаги, правда могут вместо воды, напиться чего угодно: чай, сок, рассол – все это уже можно причислить к еде, но никак ни к воде. Будьте внимательны к понятиям жидкости.

Поэтому важным моментом является употребление большого количества воды перед завтраком. Выпейте стакан, а лучше два за 10-15 минут до приема пищи. Водой вы вымываете из желудка остатки ненужных продуктов, освобождаете емкость для новых поступлений. Перед завтраком вода бежит по всем каналам и пробуждает тело ото сна, заставляет все функции работать с новой силой. Так что, позаботьтесь о полноценной работе вашего организма.



Мы с вами живем не в райской Западной Европе, где воду очищают настолько, что ее беззаботно пьют прямо из-под крана. Мы с вами такую «мертвую» кислотную воду с тяжелыми металлами и хлоркой пить не можем, иначе зачем вообще было заводить разговор о здоровье и жизнеобеспечении.

Воду нужно очищать, фильтровать самостоятельно, чтобы превратить ее в «живую», биологически активную, пригодную для использования.

По своей структуре очень полезна талая вода, но в современном мире осадки едва ли бывают чистыми, так что дождевую воду можно не собирать по крышам и снег топить тоже не стоит.

Безопасную воду из водопровода будем делать самостоятельно. Поищите специальные качественные фильтры, которые не только очистят воду от вредных примесей, но еще ионизируют ее и ошелачивают. Стоит это недешево, возможно не каждому и по бюджету. Так что перейдем ко второму варианту.

Методика эта пришла из старых времен и структурирует воду не хуже свертехнологичных установок.

Итак, приступим. Все вы наверняка и так уже пользуетесь различного рода фильтрами емкостью до трех литров с вставными картриджами, рассчитанными не более чем на три

месяца. Цедим воду, затем заливаем ее, к примеру, в трехлитровые банки с серебром и углем на дне. Оставляем на сутки, чтобы остатки грязи осели на дно, а хлор выветрился за несколько часов.

Затем примерно на восемьдесят процентов заливаете в бутылки и морозильник – из курса физики все помнят, что вода при заморозке увеличивается в объеме и ей нужно пространство, чтобы не разорвать бутылку.

Заморозка изменяет структуру воды, стирая старую информацию, которую вода набрала в себя с момента первой заправки. Для большей ее энергетической полезности вы можете наклеить на бутылку записку положительного настроения, чтобы, употребляя воду, она несла вашему телу еще и заряд психологических установок.

Наклейки могут быть примерно такого содержания:

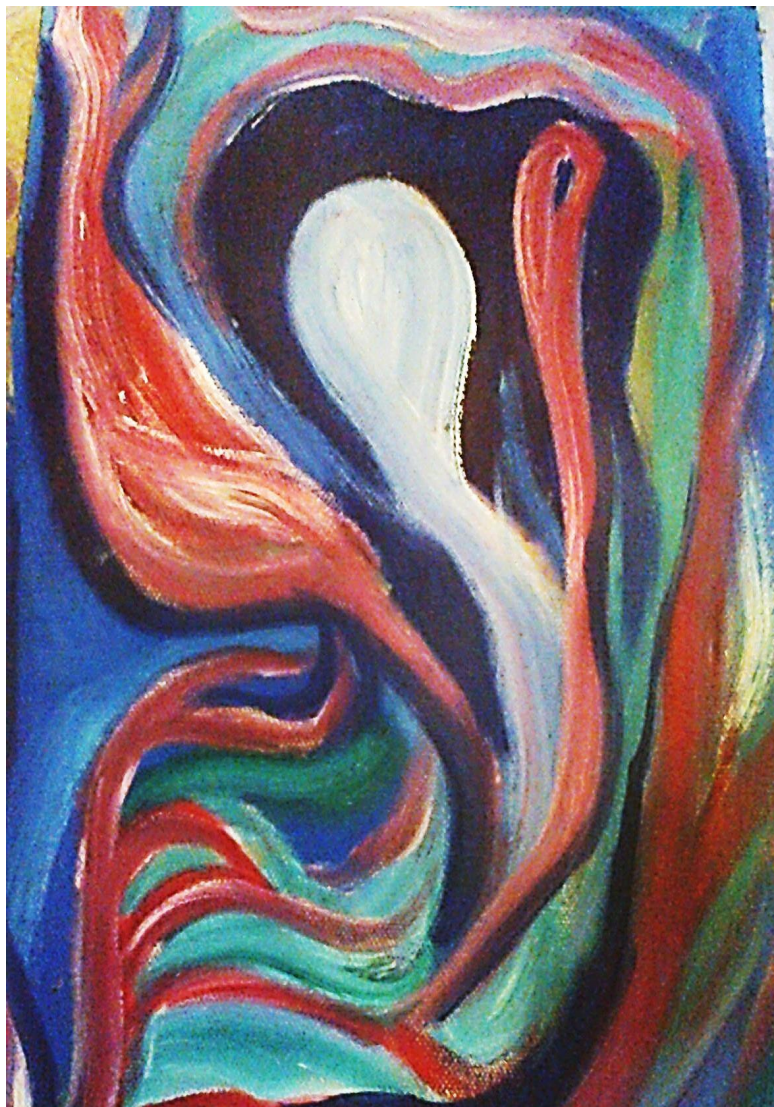
- «живая вода здоровья»,
- «живая вода силы и радости»,
- «святая вода» и т.д.

Тут уже на ваше усмотрение: вы можете написать слова собственной положительной молитвы или слова благодарности ей за пользу.

Структура воды живая, поэтому она впитывает в себя все окружающие эмоции, слова. Она слышит и передает полученную информацию. Один японский ученый сделал фотографии молекул воды из разных емкостей, и разместил выставку в токийском метро. Люди могли своими глазами уви-

деть воду радости, любви, похожие на чудесные снежинки, а также некрасивые формы тех молекул воды, которым повторяли гадости и прочую негативную ерунду.

На это стоит обратить внимание, потому что от качества информации зависит работоспособность вашей воды. Вы уже знаете, что она энергетический перевозчик и поставщик как микроэлементов, так и информации. И оттого, что в ней заложено, зависит тот приказ, который получают клетки.



Вода может как оздоравливать, так и вредить. Об этом знали еще в древности. О чем нам рассказывают многочисленные сказки о чудесах живой и мертвой воды. Так что, будьте внимательны и заботливы к вашему источнику радости и здоровья.

Дополнительно очищать воду можно также кремнием, который добавляет в нее много полезных микроэлементов или розовым кварцем. А шунгит ее обеззараживает. Приобрести камни вы можете в сувенирных отделах или магазинах биотоваров.

Важно перед каждым приемом пищи минут за пятнадцать выпивать стакан воды, и после еды не раньше, чем через полчаса, чтобы не мешать пищеварению и не раздувать объем желудка: чем больше растянута желудок, тем большее чувство голода вы испытываете, ведь свято место пусто не бывает – оно требует заполнения.

И последним приемом воды является выпитый стакан перед сном, чтобы обеспечить лучшую работу трансформации полезного и выброс отходов в течение ночи.

Кислотная, неочищенная вода, не избавляет организм от шлаков, от свободных радикалов, а еще больше окисляет его.

**Свободные радикалы** – это хищники-паразиты, которые воруют электроны из клеток и межклеточной жидкости. Электрон – это жизненная энергия. Вот почему щелочная вода нужна человеку, чтобы, восстанавливая щелочную сре-

ду, схватить этих разбойников и вышвырнуть прочь.

Поэтому уже сейчас вы можете приступить к превращению мертвой водопроводной воды в живую чудесницу, безопасную и полезную для здоровья. Может описанный выше метод и не создаст идеальную по структуре очищенную воду, но трехлитровая банка с ней значительно облегчит вашу жизнь, подняв внутренний настрой.

Вспомните фильмы, где в минуты горести или стресса, персонажу протягивают стакан воды, чтобы полегчало. Это и есть свойство воды на порядок улучшать самочувствие.

Часто, учуя приближение депрессии, я спешу выпить хотя бы стакан воды, а то и два. Тяжесть на душе в области груди заметно облегчается. Так что будьте очень внимательны к качеству и количеству регулярно потребляемой воды.

Когда мы дышим, ходим в уборную, потеем, мы теряем минеральные соли и жидкость. Даже вывод из организма 5%; приводит к стрессу. От стресса портятся нервные клетки и все вместе провоцирует возникновение различных заболеваний. Различные нарушения функций организма, например печени, приводит к повышенной раздраженности, озлобленности и тяжелой глубокой тоске.

Если вы почувствовали на себе эти симптомы, пришло время еще и почистить печень. Для этого помогает старинный русский метод: утром на тощак (естественно, сначала выпейте чистой воды) глотните столовую ложку подсолнечного масла – подойдет и другое растительное, можно еще вы-



жать лимонный сок. Стоит проделать это хотя бы дня три – печень восстанавливается даже после серьезных попоек.

Итак, сделаем некоторые **выводы**. Испарение влаги приводит к обезвоживанию, если вовремя не восстанавливать водный баланс, нехватка воды создает запоры, окисляет организм, уровень мозговой активности заметно снижается, человек теряет способность концентрироваться на чем-то, соображать, повышенная вялость перерастает в хроническую усталость.

Все описанные синдромы, надеемся, убедили скептиков в сиюминутном изменении своего образа жизни и своего настроения.

Вода «все слышит, видит и понимает» – улыбайтесь каждому стакану с водой, каждой банке и бутылке, наделяйте ее еще большей энергетической силой. становитесь волшебниками своего тела, своего отношения к жизни. И помните: вода – это жизнь.

С водным составом все ясно. Что же еще влияет на прекрасное самочувствие и приносит радость и здоровье?

### **Витамины.**

В каждом регионе свой набор витаминов органических и синтетических, свои продукты, в которых можно найти необходимые организму полезные частички. И все же, основные продукты встречаются в любой стране. Другое дело, что где-то эти продукты будут в изобилии и дешево круглый год, а где-то поштучно и подороже в супермаркетах.

Кто-то может возразить, что витамины – это здорово, но это дорого и не всем по карману. Однако заметьте, сколько вы тратите на полуфабрикаты, на чипсы, колбасу и т. д. А вот на постный кусок мяса или кило свежего перца уже жаба душит. Знакомо, не так ли? Переставляем приоритеты и пусть жаба вас душит на «мертвую» пищу.

Как от недостатка воды, так и от нехватки витаминов, организм быстро и легко подвергается стрессу, быстро изматывается от физических нагрузок и, предположим, от холодного или сырого климата. Портится здоровье и внешний вид – и это еще один большой повод оплакивать свою горькую судьбину.

Но выход всегда есть – организм способен к самовосстановлению. И в данном случае каждому поможет знание и следование правилам правильного питания.

Одни придерживаются мнения, что микроэлементов и витаминов им достаёт с получаемой едой, и дополнительных химикатов не надо, а то еще навредишь себе любимому.

Другие – им полная противоположность – пьют и едят витаминные добавки, баты горстями, едва ли не больше основной пищи. Кто же из них прав? И в каких случаях питание даёт все необходимое?

Витамины бывают органические и синтетические. Вторые на порядок дешевле и потому производители часто в первую категорию витаминов добавляют синтетики, чтобы снизить себестоимость продукта. И в таком случае теряется смысл

вообще их приобретать, потому что синтетические продукты кроме вреда больше ничего не несут. И к тому же по своей структуре вытесняют органические.

Сам собой встает вопрос: зачем же тратить на приобретение опасных продуктов. Речь уже не идет о 100% искусственных витаминах: когда они попадают в организм, синтетика уничтожает органические витамины, попавшие естественным путем через продукты питания, потому что по своей структуре синтетический препарат не воспринимается телом и остается в нем в виде разрушительного яда – токсичная кислота. И если еще в организме не хватает воды, то его некому вывести.

Если вы уже успели наглотаться такого снадобья, то скорей приступайте к водной терапии. Вода освободит вас от токсинов.

Когда вы употребляете в пищу свежие, насыщенные витаминами живые продукты, органика не остается в организме и не окисляет его, она просто, как излишек, выводится естественным путем печенью, почками через пот, мочевой пузырь и кишечник.

Слава Создателю: он предусмотрел все в природе, и создал такой безупречный компьютер, как мозг. Он записывает всю входящую информацию, в том числе и обо всех компонентах продуктов, когда-либо попавших к нам на язык. Мозг анализирует, сколько витаминов и микроэлементов входит в состав каждого из продуктов, как и на какой орган больше

влияет. И потом, когда организму понадобится особый какой-то витамин, макро и микроэлемент, мозг посылает сигнал памяти: к нам приходит желание снова поесть тот или иной фрукт, овощ, мясо, рыбу и т.д.

Организм сам знает, что ему надо. Он посылает сигнал. Наше дело слушать свое тело и давать ему то, в чем нуждаются клетки.

Например: если вам захотелось банана – сердцу необходим калий, если фасоли или сыра – нужен кальций.

Еще одна подсказка природы – все растительные продукты похожи на отдельные части человеческого организма. На что похож продукт – то и нужно принимать для схожего органа.

Например, гранатовые зерна похожи на капли крови – гранат очень полезен для крови; грецкий орех на мозговые извилины – хорошая подпитка для вашего мозга; редька аналогична костям – ее даже рекомендуют в рацион тем, у кого был перелом кости. Так что, глядя на продукты в их естественной среде, а не в переработанном виде (пирожное, джем, консервы), обратите внимание, что они вам напоминают – мозг подскажет ответ.

Когда ваш организм напился нужными ему элементами, мозг просто подаст сигнал, что этого продукта вы наелись, хватит. А уж его избытки тело после пищеварения само выведет.

Потому и хорошо естественное питание тем, что его мож-

но есть не задумываясь.

По поводу витаминов витает некий миф – вы его наверняка слышали не раз, – что полезны только те продукты, которые были выращены в том климатическом поясе, в котором живет и сам индивид, а остальные заморские продукты будут вредны, потому что организм к ним не привык.

Но заметьте: если продукт вкусен и полезен, ваш, даже крайне северный организм быстро его вкусит и распознает – к хорошему быстро привыкаешь. Апельсины, ананасы и манго не растут на даче.

Возьмите, к примеру, те же **бананы**. Они отнюдь не произрастают в России или вообще в Центральной Европе. Их завозят к нам издалека, из жаркой Бразилии. Однако мы уже настолько к ним привыкли, что не считаем их чужеземцами.

А в другом случае квашеная капуста, изобилующая органическим витамином С даже в большей степени, чем свежая, повысит иммунитет не только у россиянина, но и у китайца, американца, турка и африканца, потому что структура человеческого организма едина у всех рас и национальностей. И всем одинаково необходим набор витаминов.

Большое количество витамина С и В содержится в пророщенных зернах чечевицы, пшеницы, других злаковых и бобовых – на 20% больше, чем в сухих. В Индии даже продают их уже пророщенными. Сами вы можете замочить их водой и поставить в холодильник, чтобы не прокисли. Когда зерна набухнут и появятся первые корешочки-зародыши, можете

добавлять их в салат или сделать в миксере пюре. Пюре с маслом намажьте на хлеб или тоже добавьте в салаты, можно в соусы или, меремешав с кетчупом, подавать вместе с картофельным пюре и котлеткой.

Почти все мы любим картофель в разных его способах приготовления. Но тот же витамин С уничтожается при температуре. «Что же делать, не есть же картошку сырой?» – усмехнетесь вы. А вот это как раз и выход. У картофеля есть лечебное свойство.

Все началось, когда мама работала на заводе и там было много сварочной работы. Мы с братом ходили к ней в цех – для детей все жутко интересно. И сварщики с опухшими красными глазами, нахватавшись по их словам «зайчиков» – искр, терли сырую картошку и накладывали на глаза. Отеки спадали, зрение восстанавливалось. Было удивительно смотреть, как чудеса происходят у тебя на виду.

Второй случай произошел с нашим соседом. У него признали опухоль, и он стал есть сырую тертую картошку. Ел ее с салатом, как бутерброд, как гарнир. И при очередном обследовании врачи решили, что ошиблись в диагнозе.

Хорошо помогает сырой картофель и при диабете. Принимать такое пюре можно внутрь, как блюдо или лекарство, а также накладывать на раны и опухоли.

Этим примером мы хотим вам показать, насколько богаты витаминами и минералами даже хорошо знакомые нам с детства продукты. А, как вы помните из истории, картошку

нам тоже завезли из Америки – до открытия этого континента никто в Европе и Азии о картошке даже не слышал.

Иными словами, патриотизм и крайности в вопросе пользы тут неуместны.

Еще море полезных веществ вы легко можете обнаружить в легко доступной и **дешевой мойве**. Эта рыба – удивительно полезна. Только около 20% легкоусвояемых белков при минимуме соединительных тканей, за счет чего происходит ее быстрое усвоение и приготовление.

Мы в семье настолько любим этот морепродукт, что даже едим его в сыром виде. Вы же можете вымачивать в уксусе, отварить в воде без соли – морская рыба сама по себе уже соленая, или запечь в духовке.

В этой рыбе витаминов B12, A и D на порядок выше, чем в мясе. А также в ней содержится крайне необходимые организму омега 3 и 6 жирные кислоты, отвечающие за хорошую работу сердца, мозга и зрения, и легко выводящие холестерин.

В достатке в мойве и минералов как бром, фтор, натрий, калий, фосфор, который, кстати, способствует лучшему усвоению кальция и растворению камней в почках.

А высокое содержание селена улучшает иммунитет, формирует кости и волосы. Против воспаления щитовидной железы активно борется содержащейся в ней йод.

Диабетикам мойва поможет снизить уровень сахара и улучшить выработку инсулина.

Так что, выбор настроения зависит целиком от вас самих.

Ну а всем знакомый лимон своими полезными свойствами: витамин С, В, Р (он находится в корке), А, Е, сахар, бета каротин, белки, жиры (эфирное лимонное масло), углеводы, пищевые волокна, органические кислоты (яблочная кислота (в мякоти) и лимонная), а также фитонциды, флавоноиды и гликозиды, естественный краситель гесцеридин (ярко-желтая окраска) – и это лишь краткий список; минералы и макроэлементы, такие как: хлор, сера, калий, кальций, фосфор, магний, натрий; микроэлементы (молибден, железо, бор, цинк, медь, марганец, фтор) и очень мало калорий – давно завоевал кухонные столы и стал частым гостем в любом доме.

Множество полезностей находятся в его мякоти, где и сконцентрирован источник лимонного сока.

Мало кто из вас догадывается, что большое количество клетчатки и пектина, содержащихся в этом фрукте выполняют процесс ослабления и тем самым избавляют от запоров. А нет запоров – кровь не загрязняется перележавшими токсинами и не отравляет клетки.

Как дополнение к этой теме о пользе воды и витаминов, добавим еще несколько комментариев по поводу правильного сна, за счет которого все витамины и минералы лучше усваиваются, а организм отдыхает.

У здорового сна есть свои правильные позы. Проверьте, какую предпочитаете вы, удобно ли вам в таком состоянии,



и к чему это ведет.

Поза во время сна очень важна, потому что качество сна влияет на весь организм, потому и ночной отдых должен быть полноценным.

Человек отдыхал еще задолго до того, как вообще начал осознавать себя и окружающий мир. Во время сна организм пополняет и восстанавливает запасы энергии, потраченной за день.

Правильные позы во время сна создают комфорт для накопления новой энергии.

Каждый из нас спит то на спине, то на боку или животе, поворачивается то так, то сяк, но основная поза, в которой мы спим – это привычка, которая либо помогает, либо мешает телу восстанавливаться.

Очень уставшие люди, особенно после физических нагрузок на свежем воздухе, засыпают на спине и мало вращаются ночью, а страдающие бессонницей вращаются как юла, попробовав по несколько раз различные позы, особенно лежа на животе, когда трудно дышать. Иной раз проблемы со здоровьем диктуют людям определенные позы, принимать которые они вынуждены от неспособности принять другую. В моменты подавленного состояния человек поворачивается на правый бок и поджимается, принимая позу эмбриона – защитную позу зародыша, когда он чувствовал защищенность в чреве матери. Можно, конечно, сказать, что в подавленном состоянии больше ва-

жен полноценный отдых: удобная кровать, подушки, белье из натуральных волокон, а не синтетика, пожирающая энергию, свежий воздух, а не душное помещение, чем определенная поза. И все-таки рассмотрим основные из



**На животе** обычно спят мужчины. В этом положении удобно быстро заснуть, но дыхание затруднено, и эта поза не является полезной. Также в таком состоянии спят люди с дискомфортом в органах пищеварения – это облегчает неприятные ощущения, но из-за неудобного поворота головы на бок – дышать-то как-то надо – нарушается кровоснабжение мозга: одна из позвоночных артерий изогнута и сдавлена. А растянутые с одной стороны и сдавленные с другой позвонки могут защемить нерв, тогда не избежать ломоты и стреляющей боли в шее.

Легкие не могут расправиться, потому что грудная клетка тоже сдавлена.

И это еще не весь перечень плохого настроения после пробуждения. У всех людей такое положение сна может привести и к сексуальным проблемам, когда собственный вес тела давит на внутренние органы нижней части живота, нарушая кровообращение.

Положение на животе влечет и косметологические проблемы: на изрядно помятом лице быстро образуются морщины. Это же вызывает отечность и мешки под глазами.

Проснувшись утром и посмотрев на себя в зеркало после такой ночи, вы вряд ли придете в восторг от своей внешности – еще один повод углубиться в депрессию: «Ни в чем не везет, да еще и старый урод».

Самой естественной позой сна можно считать **позу заро-**

**дыша – на боку.** По мнению тибетских лам, сон на левом боку продляет жизнь, а на правом – дает осознание вселенской мудрости. Индийские йоги же заметили, что сон на левом боку согревает в холод, а на правом – охлаждает в жару.

Физиологи провели эксперимент, показывающий, что быстро и комфортно засыпать надо на левом боку, а быстрое пробуждение наступает, лежа на правом.

**Спать на боку** – это, при условии еще удобного правильного матраса и подушки, создание естественных изгибов для позвоночника, когда спина может отдохнуть.

Такая поза борется с храпом и снимает неприятные ощущения при изжоге и несварении.

Но и у этого метода есть свои отрицательные нюансы. Лежа на правом боку как бы провисает сердце и его работа замедляется, а лежа на левом – на сердце оказывается лишняя нагрузка тела, что невозможно для гипертоников.

Подходим к самой благоприятной позе сна – на спине. Особенно она полезна людям, страдающим сколиозом, при спинных травмах. При учете ровного жесткого матраса такое положение облегчает боль и снимает напряжение.

И на сердце нагрузка идет равномерно, так что гипертоники могут спокойно отдохнуть.

Не задействуются и мышцы лица. Кожа остается в тонусе, непомятой. Как известно из основ косметологии – во сне происходит регенерация кожи и потому лучший отдых разглаживает морщины.

Единственно кому она не очень подходит, это страдающим храпом.

Дело за вами – какую позу принять. Кто-то из читателей может не согласиться с этим и сказать, что не может себя контролировать во сне. Однако это не совсем так. Человек наделен могуществом самому себе давать установки и четко следовать им даже на подсознательном, сонном уровне.

Помню себя несколько лет назад, когда любила засыпать на животе, как какая-то героиня из фильма. А потом я прочла статью о раннем старении лица и о причинах этого, и, напугавшись, сменила позу. Теперь лежать на животе мне кажется вообще неудобно.

И очень тщательно подбирайте для себя подушки, чтобы шея лежала в удобном положении и не препятствовала беспрепятственному приливу крови к головному мозгу. Голова тоже должна отдыхать и освобождаться от гнетущих мыслей.

Так что, взбодритесь и приступайте уже сейчас, а не откладывая до понедельника, насыщать свою жизнь богатством витаминов и минералов, чтобы даже на 1% не дать депрессии ступить на вашу территорию.

Если вы сейчас читаете эту книгу, значит вы себе не безразличны, значит не все еще потеряно и начинать все заново никогда не поздно.

Возьмите за основу сегодняшний день и сделайте его началом новой жизни.

Найдите время – пусть это будут десять минут в день, –

чтобы понять самих себя, свои интересы, вкусы, желания, осознать то, что вам действительно нужно.

А сейчас назовем вам **четвертое правило** выдающихся людей планеты.

**Вопрос: заботитесь ли вы о своем теле и здоровье?**

Напишите свой ответ, а затем взгляните на правильный ответ и следуйте ему изо дня в день.

Ответ: обязательно слежу за здоровьем, питанием, занимаюсь спортом (танцами, йогой и проч. активным видом деятельности).

**Шаг пятый: «Любовь»**

**Депрессия от отсутствия любви.**

**То, что делается ради любви, происходит вне сферы добра и зла.** (Фридрих Ницше)

Мы все живем в обществе и потому взаимозависимы друг от друга. Поэтому не стоит удивляться тому, что межличностные отношения так важны для каждого из нас. И эта пожизненная зависимость делает проблему взаимоотношений одной из главных, можно сказать, – сердцем человеческого существования.

Желание принадлежности другому человеку приобретено нами еще в далекие времена, когда, лишь объединившись с кем-то, пещерный предок мог выжить. Инстинкты толкали людей к «стаду», где круговая порука обеспечивала круговое выживание. Мысли о потомстве, забота о детях, чья выживаемость тоже во многом зависела от объединения обоих

родителей. Поэтому человек искал и всегда будет искать себе родственную душу, с которой легче преодолевать жизненные преграды. А влюбляясь, каждый испытывает неудержимую радость.

Именно в тоске по любви мы тратим немалые средства на модную одежду, косметику, фитнес и прочее.

Тех, кто овдовел, отвергнут, был изгнан – разрыв социальных уз, – мучает боль, обида, раздражение, ревность и отчаяние. Они становятся замкнутыми, впадают в депрессию, в жалость к самим себе.

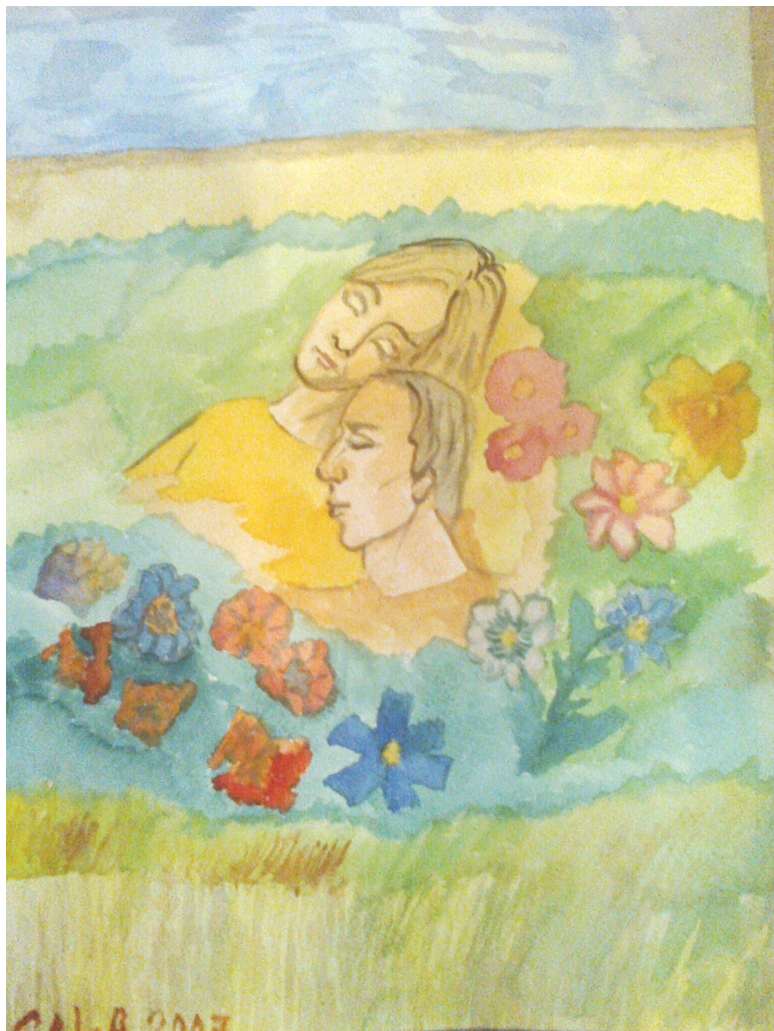
Человек – это общественное животное.

Дружба и любовь зиждятся на близости. Поэтому мы часто избираем в друзья и возлюбленные тех, кто живет или работает поблизости.

Если вы тоскуете от отсутствия близкого человека, поищите в своем окружении. Может оказаться, что кто-то уже давно мечтает сделать вас счастливым, а вы не замечали.

**Близость** (географическая, психологическая, профессиональная) – основа приязни.





Второе важное условие появления и сохранения любви и дружбы –

### **взаимодействие**

. Это то, как часто вы сталкиваетесь с другим человеком в повседневной жизни.

Поэтому мы часто влюбляемся и заводим друзей там, где учимся, работаем, отдыхаем.

Такое взаимодействие позволяет нам найти в других свои собственные качества, черты, чувствовать себя в единстве с каким-то социумом, сходным с нашими целями.

Поэтому, если вы поселились на новом месте или устроились на новую работу, то самый легкий способ завести новые знакомства – начать разговор возле почтового ящика, на местах парковки, в заводской столовой или в офисе возле столика с чайником.

# 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.