

18+

Мария Бабанская

Путь исцеления через сон

*Или как стать
здоровым уже
сегодня*



Мария Бабанская

**Путь исцеления через сон. Или
как стать здоровым уже сегодня**

«Издательские решения»

Бабанская М.

Путь исцеления через сон. Или как стать здоровым уже сегодня /
М. Бабанская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906358-8

В своей книге я написала все свои препятствия, страхи на пути к выздоровлению. Я уверена, что каждый из вас найдет именно в ней именно то, что в данный момент нужно. Между строк можно увидеть себя и провести параллель, даже если у вас вопрос, проблема, связаны не со здоровьем, как у меня. Мне будет приятно услышать от вас лично, чем была полезна моя книга. Для меня это важно, ведь творчество мое не имеет границ и готова написать вам следующую книгу, которая будет так же вам полезна, как и эта.

ISBN 978-5-44-906358-8

© Бабанская М.
© Издательские решения

Содержание

1. Сон и реальность	6
2. Пересмотр своей жизни	8
3. Получать наслаждение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Путь исцеления через сон Или как стать здоровым уже сегодня

Мария Бабанская

© Мария Бабанская, 2025

ISBN 978-5-4490-6358-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Сон и реальность

Надвигался дождь. Мне было страшно, хотя я и не знала причину этого страха. Обычный дождь, который заставил людей метаться по закоулкам, в поисках укрытия. Хоть место и было мне не знакомо, я последовала примеру других и начала искать, где укрыться.

Темнело, и было сложно найти подходящее место. Странно, но обычная крыша над головой для укрытия не подходила, и я об этом знала. Я стала заглядывать в гаражи, маленькие сарайчики, но там уже было занято. Причем, занято было не людьми, а собаками. Животные чувствовали приближение «дождя».

Тут я наткнулась на знакомое место. Это был дом, больше похожий на маленький флигель. Укрываться на первом этаже было нельзя, нужно лезть на крышу, точнее на чердак. Обойдя дом, я нашла проем, внизу крыши, к которому вели две короткие лестницы: одна лестница шла к мешку, другая стояла на мешке и доходила до самого проема. Через этот проем я и попала на чердак.

Я понимала, что, если стоят лестницы, значит, там кто-то уже есть, но страха и препятствий туда идти не было, тем более это единственное укрытие, которое нашла.

На чердаке меня ждало удивление. Во-первых, там увидела знакомые лица. Это были мои подруги детства, соседки и еще не знакомый парень. Во-вторых, меня поразила обстановка вокруг. Царила домашняя, теплая атмосфера: светлые и большие комнаты, теплых тонов мебель, стоял мягкий диван и большой камин.

Казалось, что меня тут ждали. Единственный недостаток – это не высокий потолок в полтора метра. Поэтому приходилось пригибать голову, чтобы не удариться, и лишь у камина можно было поднять ее и стать в полный рост.

Я почти сразу задумалась о продовольствии, ведь никто не мог сказать: на долго ли мы здесь. Складывалось ощущение, будто все знают, что нас ждет, но никто об этом не говорил. Все молчали и делали вид счастливых и беззаботных людей. Но я все же «держала себя в руках» и начала проверять запасы еды и питья.

Оказалось, что из еды есть по несколько консервных банок мяса и рыбы, две больших бутылки питьевой воды. Я поняла, что этого мало, и мне пришла мысль сделать оладьи вместо хлеба, которого не оказалось. Все, что для этого нужно было, нашла на кухне. В большую тарелку насыпала муки, добавила яйцо и воды.

Со мной вместе суетился тот незнакомый парень, который мне не мешал, но его присутствие все равно было ощутимым. Соль сразу не нашла, поэтому взяла на полке пакет с приправой. Там было много приправ и специй, но я долго не перебирала. Мне попалась засушенная зелень с солью и перцем, поэтому цвет теста стал зеленым, но думаю, что это только на вид не вкусно.

К моменту, когда «дождь» начался, я почему-то оказалась на улице. Люди, которые не успели укрыться, бегали из стороны в сторону, надеясь на спасение. Я понимала, что уже слишком поздно, чтобы что-то изменить, разве что дожидаться утра, ведь с наступлением света была надежда, что все пройдет. Везде горел тусклый свет, и это еще больше устрашало ту картину, которую мне пришлось наблюдать.

Из пустоты стали появляться существа. Теперь я понимала, что это за «дождь», который мы все ждали и боялись. Это были большие слизни, с большой головной частью и резко переходящую в тонкий хвост, тускло-белого цвета. Их размер был больше головы человека, так что они с легкостью запрыгивали на голову и заглатывали ее целиком до шеи. Получалось, что человек стоит, а его голова вся поглощена слизнем – жуткая картина.

Я шла и не останавливалась, наблюдая за всем происходящим. Цель вторжения становилась все яснее, мне стало понятно, что своим поведением эти слизни хотят либо размножиться и людей выбрали, как переносчика их зародышей, либо уничтожить человечество.

Проходя улицы, я наткнулась на похоронную церемонию. Люди стояли вокруг гроба и читали молитву. В гробу, я увидела красивую девушку в светлом платье, которое было похоже на времена 18 века. У нее было умиротворенное лицо, как вдруг, я увидела, что ее губы зашевелились. Рот стал расширяться, показались острые, маленькие зубы. Это было похоже на зубы у цветка «Мухоловки», только шли они в три ряда или как зубы акулы. Появившаяся челюсть двигалась волнообразно, будто что-то пыталась выплюнуть, но затем вдруг остановилась, и рот стал уменьшаться. Через мгновение, я увидела то же умиротворенное лицо, не выдающее страшную картину, которая была минуту назад.

Стало понятно, что люди, на которых напали существа, были заражены и явно опасны. Обстановка стала все более накаленной. Я не знала, что же будет дальше, но все же не переставала идти. Плохо помню, что именно произошло дальше. Но, знаю, что побежала на помощь какому-то человеку, который убегал от «зараженного».

Я хотела закрыть в металлическом ящике существо, но не успела, и сама упала в этот ящик. Дверь закрыть не получилось и уже через несколько секунд ко мне приблизилось оно. Меня схватили, и не было даже сил сопротивляться. Мой рот открыли, и я ощутила в нем движение. Было очень неприятно, тем более что рот стал наполняться кровью, и она вытекала наружу. Кровь была не моя, т.к. боли я не чувствовала. Потом я осталась одна, пребывая в растерянности некоторое время.

Ко мне подбежали люди, точно уже не помню кто. Хоть я и была заражена, меня не бросили. Я тоже не хотела сдаваться. Во рту у меня что-то было, и это мне мешало. Я нащупала пальцами это место. Это были передние зубы. Пришлось потянуть за зуб, больше похожий на клык, по ощущениям. Усилий прилагать не нужно было, он сам выпал. За ним выпало то, что пытались мне внедрить в организм.

Описанию сложно поддается это существо, т.к. оно двигалось, поэтому я и называю это существом. На полу лежало большое глазное яблоко, которое смотрело по сторонам, к нему шли капилляры, сантиметров по 10—15. На конце этих капилляров были маленькие паучки, разбегающиеся по сторонам. Мы задержали их ногами, и я начала давить все части этого существа, пока не убедилась, что оно мертво.

Меня отвели в какую-то лабораторию и там просканировали. Обнаружилось, что я хоть и предотвратила изменения в своем организме, но инородное тело засело глубоко во мне, и нужно было срочно что-то делать. Я удалила только раздражитель заражения, и теперь осталось удалить все до конца, пока не начнется особое состояние, которое назвали «возбуждение».

Я верю, что помогла всем избавиться от страшной заразы, появившейся вместе с дождем. На этом моменте и проснулась. Не смогу уже вспомнить, чем все закончилось.

Это мой самый первый сон, где увидела такие вещи и события, которые в реальной жизни моя фантазия не придумала бы. Единственное, я успела сесть утром на работу и записать все детали, чтобы не забыть всё пережитое.

Знаете, я эмоции уже к обеду и не вспомнила, но только сама картинка оставалась перед глазами, да еще и до сих пор не ушла. После этого сна прошло не очень продолжительное время, и я узнаю, что не так здорова, как хотелось бы. Только на тот момент новость о болезни я быстро стерла из своей памяти и продолжала жить своей прежней жизнью, т.к. она быстро возникла и быстро исчезла, примерно через месяц.

Увидев сон, который так очень ярко мне запечатлелся в памяти, я не понимала, что он действительно хотел меня настроить на ту новость, которая ожидала.

И, скорее всего, сон хотел мне показать ту сторону, о которой я не думала бы, не увидев его.

2. Пересмотр своей жизни

Я прохожу вебинар в онлайн режиме. Большая аудитория, в которой стоит много черных стульев в несколько рядов, поэтому половина зала с их цветом казалось еще мрачнее, чем яркая сцена под софитами.

Был перерыв и люди стояли кучками, обсуждая тему вебинара. Я подошла к своей сестре и также начала о чём-то расспрашивать. Но меня остановило жуткое желание почесать руку и, продолжая говорить, я на автомате это сделала, но поняла, что желание почесать у меня проявлялось всё больше и больше.

Мой взгляд потянулся на саму руку и, т.к. она была не прикрыта одеждой, я увидела, что на руке появилось много ран похожих на маленькие красные точки с белым центром. И каково было моё удивление, когда, нажав на одну из этих точек, из него вылез маленький и тонкий белый червь. Так я сделала со второй и с третьей раной, но поняла, что их много...

Картина сменилась уже на темную улицу с горящими фонарями в некоторых местах и... мой кошмар закончился.

Знаете, я после этого сна столкнулась со своей болезнью еще раз. И я поняла, что черви – как символ болезни, дали о себе знать, ведь всё это время они были во мне.

Я благодарна этому проявлению, ведь только после этого начала пересматривать свою жизнь. Может мне и приходилось впадать в крайности в виде полного отказа от глютена сладкого и тому подобного, но в этом есть и много плюсов.

В моём профиле в Telegram @mfekla, вы сами можете заметить, как менялись мои кулинарные шедевры. Но есть моменты, которые закрепились – я им рада, так как по себе заметила улучшение.

Знаю, знаю, что вы думаете, в секрете держать не буду. Есть два, даже три момента, которые я уже несколько лет выполняю. Первое, и, пожалуй, очень важное, я стала пить много воды. Понимаю, что это не мера, поэтому поясняю, что пью 30 мл на килограмм веса. Получается три бутылки в день из своей любимой жёлтой бутылочки.

Второе, это я убрала хлеб, оставила только на бутерброды, но это бывает редко. Ну и третье, изменения коснулись моих мыслей: я начала понемому, наверное, даже заставляла думать из позиции хозяйки своей жизни. Будучи больной мне очень часто хотелось поплакаться в жилетку, чтобы меня пожалели.

У меня появилось ощущение, что очередной сон, после которого я просыпалась под большим впечатлением, даст мне ещё больший пинок и по сути у меня не оставалось выбора, как посмотреть на свою жизнь.

3. Получать наслаждение

Я так часто жаловалась на плохую погоду, когда шла на работу с сестрой, живя еще тогда в Ростове-на-Дону. Но, когда я узнала, что такое настоящие плохо (правда сейчас я так не думаю), ну а на тот момент – это было именно так.

Я стала вспоминать те моменты, как что-то нелепое, на что можно жаловаться. Да, выводы здесь сами делаются за себя. Я поняла, что наше будущее для нас – загадка. И хотя мы, допустим, знаем, что будущее семилетнего ребёнка – это то, что он закончит школу, как минимум. Но если у твоей судьбы для тебя уготовлено что-то другое, то даже здесь есть варианты; например, девочка четырнадцати лет может забеременеть и не окончить школу, а мальчик может решить стать блогером, которому также могут хорошо платить и какой тогда смысл в работе?!

Так что же нам остаётся? Принимать дар судьбы или есть что-то еще? Для себя я в первую очередь поняла, что нужно радоваться и получать наслаждение в любых мелочах. Погода – это самое простое, с чем я начала считаться и с удовольствием проживать день при любой погоде.

Стоять в очереди может также казаться увлекательным занятием. Только нужно подключить осознанность. Чтобы добавить еще больше радости, от которой автоматом получаешь удовольствие. Я начала вязать, раньше у меня вязание было только в школе, а сейчас это – как что-то большее. И получаю удовольствия даже от задумки что-то связать. Чаще всего, я связывала каждую свою игрушку к какому-то событию: день рождения, крестины крестника-племянника Ванечки, Новый год, 23 февраля... Посмотреть на них можно в моём профиле в Telegram @mfekla.

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.