

Ковалёв Константин

Как стать богатым и здоровым

Человек, сделавший себя сам
Формула успеха



Книга основана на жизненном опыте автора

Константин Ковалев

Как стать богатым и здоровым

«Издательские решения»

Ковалев К. М.

Как стать богатым и здоровым / К. М. Ковалев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936268-1

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Как стать счастливым? Как стать благополучным и здоровым? Эти вопросы вечны. В чем секрет счастья и безграничной жизненной энергии? Периодически мы все задаемся этими вопросами. Но не все в нашей власти. Кто же нам поможет? Ответы в нас.

ISBN 978-5-44-936268-1

© Ковалев К. М.
© Издательские решения

Содержание

О книге	6
Я ЗАСТАВИЛ СЕБЯ ЖИТЬ	7
КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?	8
Ты слышишь музыку звезд. Попробуй же. Спой	9
СОДЕРЖАНИЕ	11
ПРОЛОГ	12
Пчелы	13
Оттенок золота	14
Ночь	15
Бело-розовое покрывало	16
Оттенок радуги	17
Крики чаек	18
Краски восхода	19
Первая краска	19
Вторая краска	23
Третья краска	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Как стать богатым и здоровым

Константин Михайлович Ковалев

Дизайн обложки: дизайнер, специалист по звуку Михаил Андреевич Михалев

Редакция. Наполнение книги. Подбор тем. Наталья Николаевна Ковалева

Аудиокнига: звукорежиссер Артем Владимирович Лобанов

© Константин Михайлович Ковалев, 2023

ISBN 978-5-4493-6268-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КОВАЛЕВ КОНСТАНТИН

ЧЕЛОВЕК, СДЕЛАВШИЙ СЕБЯ САМ

ФОРМУЛА УСПЕХА

Книга основана на жизненном опыте автора

Эту книгу я посвящаю своей жене, Наталье

О книге

Жанр книги

Психология человека.

Функциональные особенности

Мотивирующая книга.

Обеспечение личностного и духовного роста.

Отличительные черты

В основе – личный пример автора.

Ковалев Константин

Россия. Москва

Я ЗАСТАВИЛ СЕБЯ ЖИТЬ

Мне 38 лет. Два высших образования. Женат. Живу в России. Москва. Это всего лишь пустые фразы, которые не говорят, практически, ничего. В 11 лет случилась катастрофа. Вопреки всему, я выжил. Я научился видеть и разговаривать. Врачи говорили, что я не буду ходить. Но мне удалось встать на ноги. У меня амнезия. Потом врачи сказали мне, что я умру. Но я заставил себя жить. Постепенно, я стал здоровым и благополучным, счастливым и богатым. Не странно ли? Я хочу поделиться с вами своим жизненным опытом.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Как стать благополучным и здоровым? Эти вопросы вечны. В чем секрет счастья и безграничной жизненной энергии? Периодически, мы все задаемся этими вопросами. Но не все в нашей власти. Кто же нам поможет? Ответы в нас.

Ты слышишь музыку звезд. Попробуй же. Спой

Белый рассвет.
Ослепительно свеж.
Пришла чья-то невеста.
Через окно.
Цветом сирени.
Навстречу весне.
Только мечты.
Мысли затмили.
Нет в них мне места.
Ночи огни.
Взгляд обжигая.
Исчезли во тьме.
Разум бы твой.
Себе в голову взял.
Ты в тумане просил.
Время без дней.
Тенью.
Пришло за тобой.
Цветом зари.
Одинокий старик.
Вечность косил.
Мне приснился во сне.
По траве без сапог.
Но с твердой рукой.
Младенца рукою.
Капли дождя.
На холсте рисовал.
Течение горной реки.
В глазах.
Ослепительный свет.
И вкус незнакомый.
И запах.
И серый причал.
Великая сила.
Неуклонно творит.
Новый сюжет.
Свобода.
В цепях. Я знаю.
Пришла за тобой.
Откройте окно.
Одиноко.
Горят фонари.
И кровь на ладонях.
Рубаха в крови.
На море прибой.
На склоне горы.

Обрыв.
Только вниз не смотри.
По острым камням.
Но другого пути.
Ведь нет у тебя.
Откройся для ветра.
Впусти в себя миг.
Все, что перед тобой.
Ты царь.
Ты герой.
Под твоими ногами родная Земля.
Ты слышишь музыку звезд.
Попробуй же.
Спой.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пчелы.
2. Оттенок золота.
3. Ночь.
4. Бело-розовое покрывало.
5. Оттенок радуги.
6. Крики чаек.
7. Краски восхода.
8. Пальмовые листья.
9. Лунный отдых.
10. Печальная жизнь осеннего листа.
11. Золотой корабль.
12. Восточное золото.
13. Цвет ягоды малины.
14. Разные краски.
15. Сила неба и моря.
16. Луч, которого нет.
17. Необычные цветы.
18. Красная кровь.
19. В цвете.
20. Восходящее солнце.
21. Любовь души.
22. Ослепительные солнечные лучи.
23. Краски лета.
24. Кленовый лист.
25. Обращение.
26. Выращенный цветок.
27. Черный квадрат.
28. Счастливое путешествие через лабиринт.
29. Рисуем цвета радуги.
30. Раскаленное железо.
31. Светлый разум.
32. Музыка ветра.
33. Шелест листьев.
34. Голубое небо.
35. Оттенки желтого.
36. Прозрачный лист.
37. Белое платье.
38. Синие огни.
39. Шелковые пижамы.
40. Жизнь за горизонтом.
41. Киноплёнка.
42. Оттенки счастья.
43. Покорение гор.
44. Краски лета.

ПРОЛОГ

За окном мелькали огни. Колючий ветер обжигал лица незнакомым прохожим, беспощадно забираясь за ворот. Короткие резкие фразы резали слух, перерастая в бесконечную ругать, практически без повода. Они устали. Эмоции выплескивались через край, но облегчение не приходило. Господи, почему они так слепы? Тепло и спокойствие переполняло меня. И казалось, нет ничего прекраснее этого чудесного вечера. Чувство свободы, ощущение полета переполняли меня. Я знал, я понимал, что я хозяин этого. Я находился в другом, более красочном, более прекрасном мире. Люди, вы даже не представляете о его существовании. Я видел мир в других красках. Я наслаждался жизнью.

Пчелы

Здравствуйте. Меня зовут Константин. Я живу в России, Москва. Я приветствую всех, чье внимание привлекла моя книга. В ее основу легли знания и опыт, которые я приобрел, проходя через жизненные испытания на своем пути.

Эта книга больше подходит для людей, которые готовы менять свою жизнь. Которых не устраивает или устраивает не очень их жизнь. Они не знают, как изменить свою жизнь. Не хватает духовных сил. Не хватает сил физических и моральных.

Перед написанием этой книги, я поставил себе задачу, чтобы книга явилась довольно сильным мотиватором, источником жизненной энергии, энергией к действию, к пробуждению, встряской для всего организма, ушатом холодной воды на голову.

Я надеюсь, что у меня это получилось.

Оттенок золота

Я расскажу немного о себе.

Какое-то время я находился на грани жизни и смерти. Иногда мне кажется, что это был злой рок. А иногда кажется, что это подарок судьбы.

Золотой мальчик – это обо мне. Я, к сожалению, не смогу определить однозначный жанр своей книги. Она многогранна.

Наряду с, где-то, философским взглядом Вы увидите и прямые советы, как стать более успешным. С глубокими размышлениями на тему восстановления и поддержания здоровья, Вы увидите, как прямой линией будет постоянно сопутствовать тема обогащения. Сама суть книги – наверное, все же, как оптимизировать и создать жизненные ресурсы для достижения поставленных целей.

Однако, каждый почерпнет в этой книге что-то свое – то, что ему ближе. Каждый в ней найдет то, что для него более приемлемо и близко. Нельзя выделить более важные и более значимые аспекты. Для каждого они будут иметь разную степень значимости и являться в разной степени определяющими. Потому что, все люди разные. А жизнь прожить – не поле перейти. Она тоже у всех разная и многоликая.

Именно такую я и постарался создать свою книгу. И, думаю, что у меня получится все-цело и точно ответить на вопрос: «Как стать здоровым и богатым?»

Я очень надеюсь, что моя книга заинтересует довольно большое количество читателей. И я смею предположить, что это будут люди совершенно разные. Разные и по своему социальному статусу и возрасту. И даже по финансовому положению.

И даже последние, я уверен, все равно найдут в этой книге ответ на вопрос – как стать богатым. Я очень надеюсь и хочу верить, что мою работа найдет своего читателя в максимально возможном формате. И я очень хочу надеяться, что моя книга поможет вам.

Это будет значить, что она написана не зря. Спасибо за внимание.

Ночь

*Уже ночь. Все запланированные дела уже доделаны.
Но остались еще мечты и надежды. Как с ними быть?
Страх. Сомнения.
Получится ли? А если не получится, то что тогда?
И где взять силы, чтобы все это все-таки сделать?
И сделать успешно.
Творить, созидать. А сил уже нет.
И уже не верится, что все получится.
Только бы не упустить время.*

*Луч мысли устремился ввысь. В бесконечность.
Не прошло и мгновение.
Так рождаются основополагающие идеи.
Так формируются истинные жизненные ценности
и реальное мировоззрение.*

*Такое впечатление, что я вижу в темноте.
Очень ясно. Как днем.
Я вижу то, чего не видят другие.
Реальный мир. Истину. Жизнь.
Цели. И способы их достижения.
И я добиваюсь их.*

Бело-розовое покрывало

Все, за что я берусь, я делаю с сердцем.

С сердцем должны быть и Ваши мысли, и ваша вера, и все ваши действия. Любовью должны быть наполнены все Ваши цели, задачи, желания. И с сердцем надо браться за их выполнение. И не жалеть себя. В нас гораздо больший ресурс, чем мы думаем. Мы сможем все.

Перед Вами просто пока еще зарыт мир Ваших реальных возможностей.

Я рисую природу – ее краски вдруг стали краше обычных,
Стали луга вдруг совершенно бескрайними и неземной красоты,
И, поверь мне, будут кристально-чистые зори, вместо привычных,
До безумия сильная вера. Чистота и прозрачность мечты.

Оттенок радуги

Знаешь, ты сам в праве решать, что ты будешь в жизни видеть перед собой, справа, слева, вокруг себя. Ты сам в праве решать, и какие события будут совершаться в твоей жизни.

Человек сам окрашивает формирующиеся события такими красками, на которые способна его душа, сила характера, сила воли, закалка и сила духа.

И каждый в своей жизни видит то, что способен увидеть. И создает именно то, на что хватает дерзости и силы духа.

Эта особенность и способность к этому и характеризует человека, насколько он счастлив.

Для одних поздняя осень и холодная зима – это холодные ветра и острые дожди, период безмолвия и пассивности. А для других – незабываемое время, свежий воздух и романтические настроения и время нереализованных возможностей.

Для кого-то ранняя весна – это грязь, лужи и пронизывающие ветра. А для других – рассвет, пробуждение и воодушевление.

Задумайся над этим, читатель.

Раз твое внимание привлекла моя книга, наверное, ты жалуешься на свою жизнь, или хочешь, чтоб она стала лучше, чем есть на самом деле? Возможно, ты не очень доволен какими-то ее проявлениями и хотел бы приукрасить ее?

Тебе, наверное, очень хотелось бы верить, что она не старый, серый, ржавый трамвай, как тебе иногда кажется, а на самом деле это нежно-розовый цветок? Или ярко-зеленый? Или ослепительно-желтый? В который только нужно вдохнуть жизненную энергию, и он засияет ослепительно блестящим цветом. А его музыка будет бодра, мягка и душевна. Подумай, что ты хочешь от жизни?

Так создай ее такой, какой хочешь ее видеть и какой хочешь, чтоб она была у тебя. Ты же, на самом деле, можешь абсолютно все.

Крики чаек

Я каждый раз подбираю слова, чтобы описать красоту, величие, всю красочность мира, которую мы, к сожалению, часто не замечаем. Из-за бытовых проблем, из-за проблем на работе, из-а плохого самочувствия мы не замечаем главного – те ресурсы, которые нам предлагаются совершенно бесплатно – окружающая действительность. В чередне неприятностей мы перестали замечать великую силу. Мы нечасто любимся природой. Отдаваясь переживаниям всецело и в полном объеме. Ликуя. Как дети.

А ведь она лечит раны, открывает душу, дает полезные советы, учит. Зайти в обычный лес и сказать ему: «Здравствуй». И получить в ответ: «Добро пожаловать!»

#

Слушать шум волн, даже если рядом нет моря. Греться под солнцем, даже если на улице пасмурно и сыро. Пропускать сквозь пальцы песок, когда ты на работе и выполняешь сложную работу. Любить, даже если тебе одиноко. Наслаждаться видами на окружающие горы и хребты, даже если ты идешь по своему опостылевшему скучному двору.

Смотреть на костер. Кормить чаек. Нестись на катере, рассекая воду. Кричать от холода, с разбегу влетая в безбрежное море. Все это эмоции. Всего лишь эмоции. Мысли. А мысли материальны. Они лечат. Твои фантазии, мыслительные образы являются одним из источников жизненной энергии.

Любоваться звездным небом. Дышать свежим воздухом. Лазить по горам и забираться на вершины. Убрать из головы все стереотипы и преграды. Гулять. Пить воду прямо из озера. Ощущать единение с природой. Быть здесь и сейчас. Даже если всего этого нет вокруг. Все-равно представлять это. Вопреки всему.

Когда-то давно, совершенно еще в безнадежном состоянии я пришел к Учителю. Очень высокие медицинские чины мне сказали, что я умру. Я пришел в Школу восточных единоборств и первый урок мой был такой: Учитель сказал, вспомни, как первый раз ты поцеловал девочку – думай об этом постоянно и прокручивай в голове эти положительные эмоции.

Это был мой первый урок. С этого все и началось.

Краски восхода

Первая краска

Я решил написать свою историю, для того, чтобы у вас была возможность проецировать ее на свои жизненные трудности или на достижение поставленных целей и задач.

Откуда берется дополнительная жизненная энергия, которой всем нам очень часто не хватает? Она возникает в ходе задействования внутренних резервов организма. Которые ранее не использовались, или использовались не полностью.

Возможно, вы просто не знаете, как пробудить в себе эти силы, или просто не верите, что они у вас есть. Но они есть. У всех.

Вы просто не знаете об этом, не знаете об их существовании.

А когда Вы осознаете существование у вас дополнительной жизненной энергии, то сможете направить ее на решение любых задач и проблем, на достижение любых целей.

Как-то передо мной стояла задача побудить, развить дополнительные силы в человеке, очень нуждающемся в дополнительных жизненных ресурсах. И для решения этой задачи я ему написал статью о себе. Как выяснилось потом, ему очень не хватало именно мотивационной поддержки, которую я ему и оказал.

Я был еще совсем маленький, когда со мной случилось несчастье. В 11 лет меня нашли на разрушенном монастыре. Была глубокая осень. В голове у меня была дырка. В черепе было отверстие 6х4 см. Меня нашли с пробитой корой головного мозга, а разорванными артериями в мозге.

Как потом установили родители, я пролежал в таком состоянии 8 часов. Меня нашли после случившегося только спустя 8 часов.

Когда меня привезли в реанимацию, меня там брать не хотели туда. Говорили отцу, что куда вы его привезли, его в морг надо.

Но, вопреки всему, еще прослеживался еле заметный пульс.

Операция прошла успешно.

После нее хирург сказал папе, что ситуация критическая, но живет, вопреки всему.

Папа работал тогда у одного очень влиятельного человека на даче по строительству, вот он меня, выдав за своего племянника, и устроил в ведущий Российский институт нейрохирургии.

Месяц лежал без сознания, в течение этого месяца никто из профессоров не мог сказать, буду ли я жить.

Но однажды я очень медленно открыл один глаз. Потом закрыл его. Потом открыл, также, медленно второй. Закрыл его.

Первые два месяца сознательного состояния я не помню себя. Это, знаешь, как в детстве, первые года 3 себя не помнишь, Вот так же. Мозг был поражен.

Дефект был на затылочно-теменной области мозга. Которая, как раз, отвечает за зрительную и слуховую функцию, и за функцию разговора. Но когда исследовали оставшиеся функции моего организма, это было еще в бессознательном состоянии, то потом профессора вышли и сказали родителям, что вам повезло, у вашего ребенка зрительный, слуховой и разговорный нерв чудом остались целы.

Но все равно, все это делать учился заново, так как мозг был поражен, несмотря на то, что нервы чудом остались не поврежденными. И я вообще не помню себя в это время. Это мне все потом рассказывали.

Разговаривать учили заново. Буквально с произношения отдельных звуков. Логопед поднесет к лицу спичку, скажет, чтоб я дул. Я дуну – звук «ф» отрабатывать учился.

Хорошо видеть научился за половину года, слышать месяца за два, разговаривать нормально за год. Вначале учился мыслить, учился воспринимать происходящее вокруг, фиксировать в голове, что кто-то разговаривает в данный момент, понимать слова учился. Удерживать в голове тему разговора.

Позже учился удерживать в голове тему разговора, его течение, логическую развязку. Очень трудно было. Очень трудно было идти в неизвестность, не зная еще, что все закончится хорошо.

Что случилось со мной, я не помню.

Амнезия.

Говорили ребята, с которыми я лазил по монастырю, что я упал.

Но специалисты сказали, что ни о каком падении не может быть и речи, сильный удар тупым, тяжелым предметом.

А друзья мои оставили меня там, испугались, и ушли. Пошли вечером в школу на огонек, на танцы.

Вся правая часть тела у меня потом была парализована. Меня вначале учили сидеть, это уже после того, как немного разработали ногу, опять же я этого ничего еще не помню, потом пересадили с каталки в инвалидное кресло.

На нем меня мама катала вдоль палат, и я вглядывался в номера палат, пытаюсь увидеть каждый номер, учился видеть.

Рука была согнута в локте, парализована. Мне давали яйцо куриное в руку и о стол я пытался разбить его. Естественно ничего не получалось – локоть бился о стол, а не яйцо.

Сколько упражнений я переделал потом, когда уже чуть-чуть научился осознавать, что со мной произошло, и где вообще я.

Говорили, что я не буду ходить или только с сопровождением. Естественно вначале никакой координации, по стеночке ходил, в голове шум. Но потихоньку-потихоньку, месяц за месяцем я научился ходить и без посторонней помощи.

Я сдал экстерном экзамены в школе за 6 класс, перешел в свой класс. Потом окончил институт, начал работать.

Я постоянно очень много занимался, с самого утра.

Вначале я качался и делал растяжку. У меня даже фотка есть, где я на шпагате. Когда потом показал ее профессорам в институте, видел у них слезы на глазах.

Вот так вот и осталась такая легенда в лучшем Российском научно-исследовательском институте нейрохирургии.

Но потом мне как-то сказали врачи, что мне заниматься нельзя. Сказали, чтоб я не гневил Бога и сказал «спасибо» за то, что вообще выжил. Мне сказали, что это один случай из тысячи, что я выжил. Говорили, что если я буду и дальше так много заниматься, то могу умереть. Они меня так предупреждали.

Врачи говорили мне, что мне нельзя ни ходить быстро, ни бегать, ни плавать, ни кататься на велосипеде, ни в горку ходить, а только с горки.

Первые месяцы после этого я находился в депрессии. Неужели все стремления были зря? Врачи же говорили, что мне и в Москву нельзя ездить – нельзя чтоб перед глазами мелькали быстро движущиеся предметы, люди, метро, транспорт.

Говорили, что швы в мозге станут со временем все грубее, а потом может все закончиться совсем плохо – дальнейшей парализацией и все.

Как я их проклинал потом. Но я продолжал делать то, что требовал мой организм.

Я был не согласен, я искал ответ, я был в поиске.

И я нашел Школу Восточных единоборств. Она и явилась спасительной для меня.

Спасибо этой Школе, спасибо моему Учителю.

Постепенно, со временем, все стало проходить. Если вначале наблюдались грубые локальные нарушения в левой теменной области мозга, то потом уже менее выраженные.

От оздоровительных дыхательных практик тогда и ходить становилось легче, координация налаживалась.

А сейчас я, готовясь уже сам на инструктора, в свободное от работы время. И с удовлетворением смотрю на свою фотографию, где я на шпагате. В такие моменты, я вижу перед собой человека, который сейчас спит по 3—4 часа и работает очень далеко от дома – за 80 км.

А еще успевает тренироваться утром в 5 часов и вечером, уставший, после работы, снова тренироваться, чтоб осуществить свою мечту.

Уже с ухмылкой вспоминаю те слова врачей, что я не буду ходить, что ничего мне нельзя, а то могу умереть, не гнева Бога, это один случай из тысячи. И что мне нельзя ни ходить быстро, ни бегать, ни плавать, ни кататься на велосипеде, ни в горку ходить, а только с горки.

Но все страшное давно уже позади.

Сейчас я уже сам выступаю в роли инструктора.

А не так давно учитель сказал, мне переводили его слова, что хочет, чтобы я был живым примером для тех, кто оказался в аналогичной ситуации.

Вот так я нашел Школу восточных единоборств.

Но однажды, еще очень давно, я спросил у Учителя совет по поводу мести по отношению к тем ребятам, которые меня там оставили умирать.

И в Школе мне сказали, если будешь мстить, сгоришь как свеча. Тебе кто дал право судить людей? Все что ты можешь сделать, это простить и полюбить их, а рассудит Бог.

Также Учитель сказал, если сможешь простить искреннее, то придешь и расскажешь, что почувствовал.

Два года я работал над собой в этом плане. Меня трясло всего при их появлении. Но все-таки я смог. И я вдруг почувствовал, что полетел, когда первый, по-доброму, с ними заговорил.

И я почувствовал себя сильным, и насколько слабы они, что оставили меня там и никому не сказали, а ведь могло же быть все иначе со мной, и даже потом не пришли и не поинтересовались как мои дела; не пришли и их родители.

И тут же совсем пропало у меня желание мести, и даже наоборот, мне стало очень жалко их, потому, что они такие.

Эту информацию о себе я систематизировал совсем недавно одному пациенту с тяжелым заболеванием, который обратился к нам, к Школе.

Я написал это потому, чтобы люди, которым вынесла приговор современная медицина, не отчаивались, а боролись, боролись до конца, и выигрывали эту борьбу.

Я написал это для тех, кому это действительно нужно, чтобы вселить в людей веру и надежду.

Из этой истории, мы видим, что очень многое зависит от самого человека. От его веры, трудолюбия, упрямства и настырности. И от того, насколько выражено желание добиться своей цели. Насколько он способен прикладывать усилия для достижения своей цели.

Ведь было не все так гладко. Было очень трудно.

Вторая краска

Я много занимался дыхательными практиками. Вначале как любитель. Потом уже на более серьезном уровне.

Потом занимался развитием внутренней энергии – работал с биопотенциалами организма.

Постепенно я стал меньше уставать.

Потом я заметил, что стал меньше спать, а работать больше. Потом заметил, что у меня всегда хорошее настроение.

Постепенно я начал относиться с позитивом к самым сложным и трудным задачам, к самым серьезным проблемам. Да и сами они стали решаться более успешно.

Ко мне, периодически, много и часто, обращаются люди с различными проблемами за советом. Апатия, нет жизненного стимула, нет тонуса жизненного, да и с рядом других аналогичных вопросов.

Это как молодые ребята и девушки, так и взрослые, вполне состоявшиеся личности, так и пожилые люди.

Я решил изложить свой опыт по тренировке жизненной энергии – рассказать о своем опыте дыхательных практик.

Я решил написать о своем познании дыхательных практик Школы восточных единоборств. Просто потому что я еще жив. Спасибо Школе восточных единоборств.

За окном мелькали огни. Колючий ветер обжигал лица незнакомым прохожим, беспощадно забираясь за ворот. Короткие резкие фразы резали слух, перерастая в бесконечную ругать, практически без повода. Они устали. Эмоции выплескивались через край, но облегчение не приходило.

Господи, почему они так слепы? Тепло и спокойствие переполняло меня. И казалось, нет ничего прекраснее этого чудесного вечера. Чувство свободы, ощущение полета переполняли меня.

Я знал, я понимал, что я хозяин этого мира. Я находился в другом, более красочном, более прекрасном мире. Люди, вы даже не представляете о его существовании.

Я видел мир в других красках. Я наслаждался жизнью.

Как можно жить тому, кому сказали, что жить нельзя? Этим вопросом я терзался долгое время.

Как я уже писал, у меня в 11 лет была тяжелейшая черепно-мозговая травма.

С Вашего позволения, я повторю некоторые важные детали моего состояния. Я это сделаю преднамеренно – для того, чтобы создать наибольшую мотивацию для Вас.

Критическая ситуация. Говорили, что я не выживу. 21 день я провел в коме. Потом я постепенно начал приходить в сознание. Мозг был поражен.

Я учился все делать заново. Говорить, мыслить, видеть, слышать. Потом двигать рукой, ногой. Сидеть, ходить.

Паралич всей правой части тела. Зрение и слух возвращались постепенно.

Настораживало возбужденное состояние головного мозга, вызванное на рассасывающимися швами в головном мозге. Говорили, что я не буду ходить, или только с сопровождением. Но все же мне удалось подняться с постели. Ходить учился заново.

Сейчас прогнозы врачей на мою дальнейшую жизнь неутешительны. Со временем швы в мозге станут грубее, а потом сильные раздражения и могут быть пред эпилептические состояния.

Медикаментами мне перетравили весь организм.

Я качал, разрабатывал, мучил свое тело.

А потом мне как-то сказали, что мне нельзя заниматься. Нельзя бегать, качать мышцы, быстро ходить, плавать, подвергать организм нагрузкам.

Как я уже писал, в этот период у меня наблюдалось жесткое несогласие с имеющимся фактом. Я искал ответ. Я был в поиске.

Волей случая, я встретил человека, который помог мне разобраться в происходящем. Это знакомство полностью изменило мою жизнь.

Учитель указал мне путь, который я так долго искал. По которому мне предстояло идти, чтобы найти ответ.

Школа восточных единоборств включает в себя дыхательные упражнения, овладение внутренней энергией, что ведет к оздоровлению организма. В этом заключается оздоровительный аспект Школы восточных единоборств.

Я начал дышать, дышать слепо. Вначале это было для меня ново и непонятно. Я не очень доверял эффективности этих упражнений. Я знакомился с новыми понятиями, новыми жизненными ценностями, которые полностью изменили мое мировоззрение. Через две недели я почувствовал изменения.

Голова начала легче реагировать на сотрясения. Стало легче ходить, перестал сбиваться шаг при ходьбе. Организм стал более сосредоточенным, улучшилось общее состояние. Я узнал, что помимо физического тела, которое безуспешно пытались лечить современная медицина, в человеке есть жизненная энергия, которая составляет основу его здоровья, являясь его источником.

Занимаясь дыхательными упражнениями можно тренировать внутреннюю энергию, накапливая свой энергетический потенциал, накапливая здоровье. Я узнал, что не так важна целостность физического тела, как целостность и богатство нашего духовного мира.

Если солнце светит для Вас, для Вас дует ветер, растет трава, лежит снег, и весь мир Ваш, то становишься ближе к энергии этого мира, которая безгранична и есть везде. С помощью дыхательных упражнений постепенно начинаешь чувствовать энергию, становишься ближе к этому миру.

Возможности физического тела ограничены, а энергия безгранична. Энергия есть в каждом человеке, именно она дает жизнь человеку и всему живому. Даже физически крепкий человек представлял бы собой всего лишь неводушевленный предмет, если бы в нем не было бы жизненной энергии.

Кажется, я нашел путь к здоровью. Пробивая энергетические каналы в организме с помощью дыхательных упражнений, накапливая энергию, мы становимся ближе к окружающему миру, к той безграничной энергии, о существовании которой я узнал. Жизненная энергия – главная составляющая человека, это здоровья, а само физическое тело – это лишь оболочка, которая сама по себе, без внутренней наполненности, не имеет жизни.

Занимаясь каждый день, я вскоре почувствовал любовь ко всему окружающему. Я повернулся лицом к окружающему миру, и стал ближе к нему. Я увидел то, чего раньше не замечал. Намного позже я осознал величие и силу тех знаний, которые я получил от учителя.

Я занимался дыханием каждый день, лучше начали функционировать внутренние органы, я почувствовал согласованность и мягкость в их работе. Организм стал очищаться, пробуждаться, восстанавливаться. Снижалось воспаление, организм успокаивался. Появились новые ощущения, повысилась чувствительность организма к окружающему миру, он стал роднее. Снижались болевые ощущения, голова очищалась.

Я поверил в энергию. Мне казалось, я начал чувствовать, понимать энергию окружающего мира, ощущать ее присутствие. В процессе дыхания материальное уступает духовному. Дыша, я старался достичь внутреннего состояния: совместить физическую форму, дыхание и внутренний мир.

Я понял, что дыхательные упражнения – это больше работа духовная, нежели физическая. Я обнаружил, что большего эффекта от дыхания я достигал, если удавалось достичь внутреннего состояния при выполнении упражнений. Это внутренняя работа.

Непроизвольно, находясь в толпе людей, я стал улавливать импульсы, как будто чувствовать энергию этих людей. Играя с состоянием, взгляд стал отказываться от материальных обликов. Находясь в состоянии вблизи людей, я видел их очень далекими, чужими, какими-то другими, не похожими на меня. Я в них не видел жизни. Я видел, как они беззащитны. Мне было жалко их.

Вскоре я стал еще чувствительнее к окружающему. Однажды я почувствовал человека вблизи себя, его энергию. Не передать словами это немое общение. Вскоре я начал ощущать собственное тело иначе, наполненным, легким, духовно наполненным.

Многие проблемы со здоровьем, которые я испытывал раньше, растворялись в организме, бесследно исчезая. Организм постепенно освобождался от всего негативного, от отрицательной энергии, формируя здоровье. Я почувствовал легкость, свободу и жажду жизни. Потребность и тягу к безграничному.

Когда мне удастся войти в состояние в процессе дыхания, я в какой-то момент перестаю чувствовать вдыхаемый воздух, чувствую энергию, которая поступает в организм через всю поверхность головы: через темечко, через затылок.

Я почувствовал, как в руках находится что-то живое, как будто руки наполняются жизненной энергией. При дыхании я начал чувствовать только энергию, ощущения физического тела в этот момент притуплялись. После занятий я ощущал свое тело посвежевшим, очищенным, легким. Организм – мягким, прозрачным, тонким. Росла сопротивляемость организма заболеваниям. Я практически перестал болеть.

С каждым днем улучшалось мое состояние. Я чувствовал себя все лучше и лучше. Я почувствовал здоровье. Я улыбался, улыбался всему миру, людям вокруг меня, улыбался солнцу, ветру, дождю. Улыбался искренне. И передо мною, не сразу, а намного позже открылся совсем иной мир.

Как много люди не видели вокруг себя. Как много прекрасного было вокруг них. Но они не замечали этого. Они не знали, что окружающий мир даст им намного больше, если они заметят его. Как они ошибались, закрыв глаза, боясь прикоснуться к чему-то новому, безграничному, общему и в то же время частному.

Они не знали, что их счастье неполное. Они боялись открыть глаза и увидеть мир таким, каким он есть, во всей своей красе, богатый и многообразный.

Они боялись почувствовать этот мир, почувствовать то, чего никогда не чувствовали, узнать о новой для них, еще не виданной, но огромной по рассказам силе, которую невозможно увидеть, потрогать, которую можно лишь почувствовать. «Целый мирок, надвинутый на глаза, чтоб спрятать правду.

Что ты раб, как и все, ты с рождения в цепях, в тюрьме, которую не поешь и не коснешься. В темнице для разума. Узнай правду. Освободи свой разум. Есть дверь, ты сам должен выйти на волю. Тебе некто не поможет. Тебе укажут лишь путь». Будь открыт для потока энергии.

Я начал заниматься около 4 лет назад.

Специфика дыхательных упражнений весьма своеобразна и воспринимается организмом как что-то новое, необычное.

Поэтому, как только я начал дышать, организм не сразу адаптировался к новой деятельности. Я испытывал некоторые неприятные ощущения. Несколько нарушился процесс пищеварения. Но ничего страшного не происходило.

С помощью дыхательных упражнений происходит массаж внутренних органов, чем объясняется их интенсивная работа. Через некоторое время организм стал приспосабливаться к новой работе и все нормализовалось. Отмечалась общая усталость в первые недели занятий, так как это довольно серьезная нагрузка для организма.

Поэтому вначале я занимался по пять, по десять минут два раза в день. Нужно постепенно нагружать организм, так он будет легче и безболезненней перестраиваться на новую работу.

Я пытался терпеливо пройти этот период. Организм постепенно переходил на здоровую полноценную работу. Я старался резко не увеличивать время занятий в погоне за результатом. В этом случае возможно внезапное разочарование, связи с плохим самочувствием.

Признаюсь, много раз у меня было такое. Не раз было желание бросить занятия. Потом мне объяснили, что главное в их выполнении это спокойствие, постоянство и не торопливость.

Меня предупредили, что не стоит ждать быстрых результатов, в этот период организм перестраивается внутренне. Больше месяца я всего лишь отработывал процесс вдоха. В последствии, я старался дышать как можно медленнее. Я узнал, что чем медленнее, спокойнее, тем больше пользы. Это требовало от меня некоторого терпения и усидчивости.

Было нелегко в самом начале. Дыхание было чужим, коробящим организм изнутри, подавляя привычный ритм дыхания. Но это уже начался оздоровительный процесс.

Довольно трудно я понимал, что вначале надо просто верить в дыхание и не думать о результатах. Через некоторое время я сам осознал, что постоянность – главный козырь в дыхании.

Постепенно, подчиняя организм монотонной работе, я почувствовал, что он начал подчиняться ритмике дыхания, дышать стало легче и более «понятно». Самым трудным для меня был начальный период, труднее всего было перестроить организм на новую работу. Но постепенно дыхание переставало быть «чужим».

Первые полгода я дышал сидя на стуле. Однажды в конце занятия я почувствовал сильный поток воздуха через шею в голову и сдавливающие ощущения на поверхности затылочной и теменной части головы. Это было что-то новое, необычное, чего я не испытывал ранее, что-то очень приятное, интересное.

Но было немножко страшно. Потому что это происходило без надзора учителя, и я не знал, что это. Так я познакомился с новым для себя понятием и впервые почувствовал скрытую сторону дыхания – энергию.

Так же я делал упражнения на расслабление. Я пытался расслабить свое уже расслабленное тело. Через некоторое время я ощущал, что физическое тело засыпает, тает, теряет чувствительность. Вскоре я почувствовал грань, к которой стремится мое расслабляющееся тело. Я пытался дойти до нее.

Через два месяца занятий я достиг своей цели. Я почувствовал, что мой организм не только материальный, состоящий из мяса и костей, а что в нем есть какая-то другая, невидимая сила. Я вспомнил такие понятия как душа, энергия.

Я достиг состояния «отсутствия». Я не чувствовал своего физического тела, я ощущал его энергетику. В этот момент голову окутывает невидимая «пелена» – очень приятные, новые ощущения, стягивающие голову.

Я почувствовал, что мой разум находится в совсем другом, неизвестном материальному миру состоянии. В этот момент во мне доминировало на материальное начало, физическое тело, а внутренняя энергетика. Казалось, мое духовное тело оживило. Оно говорило о себе каждой своей частичкой. В голове я чувствовал направленные импульсы.

Я осознавал, что мой разум находится в совсем иной форме. Это было очень приятное, не свойственное физическому миру состояние. Но вскоре я вынужден был отказаться от таких упражнений. Мне рассказали, что не рекомендуется выполнять их без надзора учителя – человека, который сможет вернуть тебя в прежнее состояние, если ты потеряешь контроль над собой.

Позже я занимался дыханием стоя. Поборов неприятные ощущения, о которых я говорил вначале, я учил определенный дыхательный комплекс «физически», учил технику. До того, пока движения не станут «своими».

Далее я пытался соединить воедино любовь к окружающему миру, чувствительность и близость его с техникой дыхания и с техникой расслабления. Я узнал, что именно в этом заключается правильное дыхание. Когда все эти, кажущиеся различными сущности едины. Находясь на природе, я старался почувствовать этот мир, почувствовать деревья, снег, почувствовать, не касаясь их.

Я пытался «понять» воздух, почувствовать мягкость холодного ветра, теплоту морозного утра. Я пытался найти новые ощущения. Глубоко вдохнув, при выдохе я чувствовал покалывания в ладонях. Я постепенно учился «замечать» мир руками.

Занимаясь, я старался «потрогать» воздух, расслаблял ладони и пытался прикоснуться к нему. Я почувствовал в дыхании скрытую сторону, некую наполненность.

Через полгода я почувствовал, что организм стал проваливаться в дыхание, иногда мне удавалось испытать похожие ощущения, что и при расслаблении. Однажды, дыша стоя, я вошел в состояние, которое я достигал при расслаблении. У дыхания появилось содержание, совместимость с физическим телом. Эта совместимость рождала что-то новое – рождала состояние.

Иногда, занимаясь, мне удается почувствовать физическую пустоту и духовную наполненность.

Третья краска

На определенном этапе формирования личности, борца, воина, потребность брать сменилась на необходимость и искреннее желание, наоборот, – давать. Я стал писать статьи. О себе. О своем нелегком пути. В надежде, что кому-то они очень будут полезны и нужны.

Написал вначале одну статью. Она вызвала бурную положительную реакцию читателей. Тогда я решил написать большую статью, в которой я уже затрагиваю абсолютно все значимые уголки своего роста.

Без ее подробного рассмотрения, картина не найдет понимания, а вопрос, как достичь своих целей, останется открытым.

Как я уже сказал, огромный вклад в мое формирование внес случай. Наложивший отпечаток на всю мою жизнь. Пройдя через такие трудности и преграды, безусловно, я стал намного сильнее.

Сейчас я хочу познакомить вас со своей большой работой. Я исключил из нее теорию оздоровительных дыханий и описание дыхательных практик. Я с этим знакомил Вас ранее.

Я, специально, в мельчайших деталях опишу свой путь восстановления и дам соответствующие характеристики каждому из пунктов.

Я советую читателям проецировать события из статьи на свои собственные трудности и проблемы, и определять путь их решения, беря за основу характеристики из моей статьи.

У всех людей в жизни есть проблемы, сложности, трудности. Всегда есть над чем работать.

Сейчас я попытаюсь побудить у вас желание, взглянуть на свои не разрешаемые проблемы с несколько иной стороны.

Мы должны быть сильными.

Однажды мой учитель произнес фразу: делай, вопреки всему.

И я до сих пор следую ей.

Что она значит?

Трудные события, потери, лишения, утраты, падения мы должны использовать как дополнительную силу, которая далась нам в использование.

Мы все люди. К сожалению, человек имеет много слабостей.

И люди по-разному могут, умеют или не умеют распоряжаться тем, что мы приобретаем, именно, замечаю, приобретаем, в ходе данного опыта.

Большинство видят в лишениях лишения, в утратах – утраты, в падениях – падения.

Наверное, я могу так рассуждать потому что я когда-то потерял все.

Жизнь. Здоровье. Самое ценное.

А потом годами и десятилетиями постепенно приобретал, восстанавливал все заново.

И то, что мне, в итоге, все удалось, я считаю, это благодаря несгибаемости моего характера, упертости, смелости, трудолюбию, вере, мечте.

Наши мысли материальны.

Мне много и часто говорили, и не кто-нибудь, а профессора, что у меня ничего не получится.

Они основывались на медицинской статистике.

Но я их не слушал. Я прокладывал свой путь. Вопреки всему.

Еще и не зная, что у меня все, в итоге, получится.

Нет границ у силы сознания, нет границ у физических возможностей.

Есть только вера. Или веры нет.

Вот, что основополагающим является или не является в достижении любых целей.

Я какое-то время занимался бегом. Как-то бежали с напарником. Через два километра он сказал, что не может бежать. Я тогда ему сказал, что мы пробежим еще километр перед тем как остановимся. И услышал от него испуганное «Я не смогу».

Потом после пробежки я ему сказал, что он сам ограничив себя своим «я не смогу». Нельзя останавливаться на пределе возможностей. Это еще не предел. Нужно идти дальше. И только тогда ты увидишь, что твои возможности раскрывают перед тобой новые горизонты, и тогда ты увидишь, какие у тебя есть способности.

Когда мне говорили, что я не встану, я никого не слушал, я делал то, что мне было нужно. И я победил.

Одно достижение, потом второе, третье, четвертое.

И всем им всегда сопутствовала не удержимая воля и тяга к победе.

Поэтому они и являются моими достижениями.

Как я уже сказал, знаковым действием для нас явится подробный анализ события, со всеми сопутствующими ему трудностями и достижениями. Я очень надеюсь, что каждый читатель плотно подойдет к анализу своей жизни и спроецирует данный отрывок моей книги на какой-либо самый трудный отрезок своей жизни.

Когда не хочется жить, когда все валится из рук, когда жизнь не представляет смысла, когда нет выхода и кажется, что все кончено.

Но поверьте, это не конец, все только начинается.

Тяжелая черепно-мозговая травма. Очень значимое, поворотное событие в моей жизни. Ее характеристики на основе личного примера. Путь реабилитации и ее особенности.

Я исключу, как уже говорил, теорию дыхания и практический анализ, дабы не повторяться.

По мере изложения, я буду давать комментарии, каким образом данная информация поможет нам достичь наших целей.

Для общего понимания тяжести потери, предоставлю вашему вниманию подробную информацию.

Как я уже неоднократно писал, мой диагноз обозначался так – тяжелая открытая черепно-мозговая травма.

В этом месте книги я не только еще раз повторю официальные данные, но и сделаю несколько очень важных выводов.

Расскажу об определяющем значении для будущей жизни всех тягот и невзгод, которые легли на мои детские плечи.

Имела место быть критическая ситуация. 21 день в глубокой коме. Первые две недели – на искусственном дыхании. Врачи не решаются прогнозировать будущее. Крайне тяжелое состояние.

Но жизнь продолжается.

30 дней продолжалось кормление через зонд. Позже поднялась небольшая температура и проявились первые признаки сознания. Очень медленно открыл один глаз, потом другой. Закрыл.

Это событие происходило в течение определенного времени, не сразу. Первые 20 дней не откладываются в памяти, как ребенок, не помнящий себя в первые годы жизни.

«Один случай из тысячи, такого не бывает, что ты выжил», – говорили так. Первые дни сознательного существования сопровождались болевым шоком в виде крика на протяжении недели.

Позже, находясь в прострации, не понимая еще и не осознавая, что со мной, учусь говорить, начиная буквально с произношения отдельных звуков.

Чудом слуховой и зрительный нерв остались невредимы, вопреки всему. Потому, что теменная область отвечает и за зрение, и за слух. При функциональном обследовании установлено – ребенок и видит, и слышит.

Далее, намного позже, все-таки удалось восстановить функции зрения и разговора. Для этого потребовался значительный период времени и интенсивной работы. И это долгими месяцами продолжалась такая работа. Я смог натренировать речевую функцию до нормы. Намного позже – неудачные попытки сесть, привести в движение правую руку и ногу.

Вся правая часть тела была парализована.

Далее поднятие в вертикальное положение на подъемном столе – болевой и психический шок, сопровождающийся криком и сопротивлением. Данные события так же не остались в памяти, слишком мал был штрих сознательного состояния. Намного позже благодаря неистовому труду появилась возможность сесть, идти, что-то говорить.

Даже по прошествии немалого времени очень трудно, а вначале вообще невозможно, одновременно анализировать свою речь, осмысливая ее логичность, а также, и информацию, поступающую от собеседника, продолжение разговора, его логическое завершение.

Все это неистово закалило меня, позволило потом в жизни не бояться трудностей, не останавливаться перед преградами, а идти дальше, вопреки всему.

Намного позже, благодаря неистовому труду, догнал своих одноклассников и осваивал одновременно с ними школьные предметы.

Что еще раз доказывает, что нельзя останавливаться на горизонтальных участках стабилизации.

Позже, спустя 10 лет после травмы – шпагат и слезы профессоров в институте нейрохирургии. Я действовал не по правилам. Я не слушал их. И творил свою жизнь, историю. Напекор медицинской статистике.

Однако, через некоторое время был вынесен приговор Московской профессурой – нельзя ни бегать, ни быстро ходить, ни плавать, нельзя подвергать организм любым нагрузкам. Это один случай из тысячи, что выжил. Можешь умереть, не гневи Бога. Довольно невзрачный прогноз на дальнейшую жизнь – постепенно, после такой травмы, швы в мозге станут грубее и это отрицательно отразится в дальнейшем и на двигательной функции и на других функциях организма.

И вновь, я был не согласен, я искал ответ, я был в поиске.

И я призываю всех людей, не останавливаться перед преградами, не унывать, не сдаваться. Будь то это усталость физическая или умственная, будь то это трудности на работе или долгая вынужденная изнуряющая пешая прогулка. Не сдавайтесь ни когда! И тогда Вы увидите и удивитесь, на что Вы способны.

После того, как мне был вынесен медицинскими работниками вердикт на смерть, я благодаря усиленным поискам нашел восточную школу по оздоровительным дыхательным практикам.

Сейчас я попробую систематизировать упражнения, которые я делал в стационарный и после-стационарный период.

Для кого-то они могут оказаться очень ценными.

И вы увидите, действительно, как можно преодолеть и не бояться любых жизненных трудностей и всегда побеждать их, какими серьезными они не были бы.

В период клинической реабилитации определялись такие характеристики.

Отсутствие сознания. Потерянность сознания, нахождение сознания, как бы, в прострации. Отсутствие функции вестибулярного аппарата. Очень слабая не сформированная память.

Не мог произносить ни слова, ни даже отдельные звуки, хоть речевая функция к определенному моменту возвратилась. Отсутствие мышечной деятельности, кроме левосторонней двигательной функции левой руки и ноги. Они проявлялись, наоборот, очень активно (когда пришел в сознание, активно двигал левой ногой, сгибал и разгибал ее). Зрительная функция изначально была снижена до минимума. Потерянное зрение, сильнейшая несфокусированность. Рука была согнута в локте.

После возврата речевой функции, приобретя способность произносить звуки и даже слова, они, слова, были очень медленные, заторможенные, растянутые. Расстроенный полностью вестибулярный аппарат. Не мог писать, мышцы руки были очень слабые. Не способность выполнять ногой двигательные движения большая слабость, желание отдыха (полежать). Вообще не было координации. Очень слабые атрофированные мышцы правой ноги. Правая нога была обездвижена полностью, невозможность оторвать ее от пола, удерживая равновесие. Очень слабые разболтанные сухожилия и мышцы правой ноги. Очень слабые движения пальцев правой руки по малой амплитуде.

Хочу обратить Ваше внимание на всю глубину и размах потери. Нереально больно. И нет никаких перспектив на дальнейшую полноценную жизнь. Но я жил.

Предпринимаемые реабилитационные меры были такие.

Я пришел в сознание под музыку песни «Алиса в стране чудес». В дальнейшем, в практике Института, неоднократно повторялся возврат в сознание именно под эту песню. Очень громкие побудительные слова, призывы врачей: «Костя, открой глаза», «Костя, посмотри на меня». Это были меры для большего возврата в сознание.

Неожиданные вопросы врачей: «А какое у тебя самое большое желание?», «А какая твоя любимая музыкальная группа?» Еще в очень слабом сознании (я не помню этого), меня поднимали на специальном столе в вертикальное положение для формирования функции вестибулярного аппарата.

Неожиданные вопросы врачей: «А кто твой лучший друг»? «А папа вчера приезжал или позавчера?». «А какая девочка тебе нравится в классе?», «Кисель на завтрак давали?» Логопед зажигал спичку и говорил: «Дуй!». Я дул – звук «ф» отрабатывал. Так учился произносить звуки, потом слова, с этого началось произношение слов мною. Позже меня часто спрашивали на различные темы, побуждали к разговору. Чтобы формировалась способность одновременно говорить, думать в момент разговора о том, что говоришь и о том, что нужно сказать и анализировать параллельно предмет разговора.

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.