

18+

Валерий Таганов

*VIVERE MILITARE EST*

---

---



ВАЛЕРИЙ ТАГАНОВ

Валерий Таганов

**VIVERE MILITARE EST**

«Издательские решения»

**Таганов В.**

VIVERE MILITARE EST / В. Таганов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501587-7

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Меня зовут Валерий Таганов. В 2014 году попал в аварию, в метро между станциями Парк Победы и Славянский Бульвар. Получил тяжелую травму позвоночника. Ниже живота пропала чувствительность, и ноги полностью отказали. Лежа в НИИ Склифосовского...

ISBN 978-5-00-501587-7

© Таганов В.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступление	6
Интуиция и осознанные сновидения	8
Тело, как инструмент жизни	11
Здоровье	12
Моральное состояние и психосоматика	13
Как победить стресс	16
Тренировки	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# VIVERE MILITARE EST

**Валерий Таганов**

© Валерий Таганов, 2019

ISBN 978-5-0050-1587-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Содержание:**

Вступление

Интуиция и осознанные сновидения

Тело, как инструмент жизни

Здоровье

Моральное состояние и психосоматика

Как победить стресс

Тренировки

Ранний подъем

Питание

Свобода

Страх

Деньги, инвестиции и финансовая грамотность

Книги

Сила мысли

Мечта

Цель

Счастье-это путь

Добро

Дисциплина

Одиночество

Окружение

Имей свое мнение

Жить с огнем в сердце

Любимое дело

Вера в себя и свои силы

Вам осталось пол- года

Путь война

Будьте сумасшедшим

Отдых

Об отношениях

Ревность

Обида

Синдром жертвы

Вся жизнь игра, а люди в нем актеры

Будьте эгоистом

Путешествия

Живите

## Вступление

Здравствуйте, меня зовут Валерий Таганов. В 2014 году попал в аварию, в метро между станциями Парк победы и Славянский Бульвар. Получил тяжелую травму позвоночника. Ниже живота пропала чувствительность, и ноги полностью отказали. Лежа в НИИ Склифосовского, я понимал, что есть 2 пути: или смириться с таким состоянием, или посвятить свою жизнь восстановлению. Первый вариант даже не рассматривался. У меня не было ни тени сомнения, что я вновь научусь ходить. Уже в реанимации приступил к тренировкам. Несмотря на неутешительные прогнозы врачей, стал прогрессировать.

Там, в реанимации, в моей жизни произошел переломный момент. Стал задавать себе вопросы. Что я видел в этой жизни? Ради чего вообще жил? Каков был смысл этих 24 лет? Именно там я родился вновь. Шло восстановление. Довел тело, до такого состояния, что стал справляться почти со всеми трудностями, но остановиться тренироваться не смог. Мне это нравится. Я люблю это. Знаете, что меня отличает от большинства людей на колясках? После поражения я умею вставать. На данный момент являюсь чемпионом России и победителем кубка мира по бодибилдингу среди людей с ограниченными возможностями здоровья. МСМК. Вступил на тот путь, который мне действительно нравится. Увидев мои результаты, в социальных сетях стали писать люди и спрашивать, про восстановление и реабилитацию. Так родилась идея создать реабилитационный центр, в котором люди смогут восстанавливаться бесплатно. Тогда была пенсия в 13 тысяч рублей, и огромное желание помогать людям.

У меня не такая уж длинная жизнь и большой опыт, но с уверенностью могу сказать, что сейчас я намного счастливее, чем был до аварии. Было слово НАДО. Ходить на нелюбимую работу и приносить деньги в семью, которая по сути, тоже мне была не нужна. Семья, которая существовала от слова НАДО. Надо окончить институт и обязательно жениться. Так все делают. Очень много стереотипов. Было много мусора в моей голове. Сейчас я занимаюсь любимым делом и могу работать до 16 часов в день. Я не только про тренировки сейчас: про строительство центра, разработку методики, и кучу других дел.

Опять же, все это исключительно мой опыт, и Вам он может не подойти, да и просто можете быть не согласны со мной. У всех своя жизнь.

По себе знаю, что такое ходить на нелюбимую работу. Когда ждешь окончания рабочего дня, потом выходных, потом отпуска, и все по кругу. Словно белка в колесе. А стоит ли того все это? Деньги, которые приходят в качестве зарплаты, тратятся на первые нужды, одежду и чтобы дожить до следующей зарплаты... Это чистой воды рабство, запакованное в договоры, корпоративную цель, дух команды и прочую лабуду.

Делать то, что не хочется человеку, не очень хорошо. Никто не отменял психосматику и вытекающие из этого болезни. Постоянный стресс и нахождение в депрессии, вечно подавленное настроение, куча негатива... Мы проводим 8 часов на работе. Это треть дня, недели, месяца, года, жизни... А потом отпускают раба на 2 недели в отпуск, дают вольную, чтобы он понюхал свободу, но не успел нанюхаться и обратно к станку.

Уверен, что если спросить у человека, готов он отдать треть жизни? Все ответят, что нет, конечно. Но по сути, все так и происходит. Подавляющее большинство, как и я в прошлом, работают на дядю.

Сейчас в моей деятельности много проблем и трудностей. Очень много чего не получается. Но, даже если сейчас все рухнет, и на этом закончится мой проект, я с уверенностью скажу, что все это было не зря. Я получал огромное удовольствие от того, чем занимался, помогал людям, а это бесценно.

Если вы интересовались биографиями успешных людей, то прекрасно знаете, что все успешные люди занимались любимым делом. Если не сразу, то именно к этому приходили.

Открывали стартапы и упорно над ними работали. Многие с легкостью закрывали свои дела, просто потому что становилось не интересно, и уходили в другие сферы.

Знаете, как сейчас, определяю готов ли я заниматься той или иной работой? Спрашиваю у себя, готов ли я ей заниматься без зарплаты? Если да, то вперед не оглядываясь. Если нет, то меня очень сложно замотивировать деньгами. Я люблю жизнь и очень ценю свое время. Прекрасно знаю, что оборваться она может в любой момент. Тратить свое время на то, чем я не хочу заниматься, больше не готов.

Зима только в твоей голове... Начинай свою революцию лета!!!

Эта книга написана в период восстановления и нового витка моей реабилитации.

Я чемпион мира по регрессам, поражениям и откатам назад. И знаете что? Я счастлив. Первый раз тяжело вставать после поражения. Трудно признать первую ошибку. Первый раз тяжело сказать прости. Самый сложный всегда первый шаг.

Моя реабилитация и восстановление – это интуитивный путь проб и ошибок. Каждый раз, потерпев поражение, я обретаю новый опыт и корректирую свою программу реабилитации. Как бы мне не было больно, я радуюсь каждой своей ошибке. Чем больше их совершаю, тем ближе ко мне становится финальная цель. У всех бывают периоды плохого настроения, депрессии и апатии, но это не является поводом сдаваться. Ребенок, когда учится ходить, после первого падения не бросает свои попытки встать на ноги. Ему не приходит в голову, что на четвереньках и так комфортно, что это не его. Тогда почему же люди сдаются? Почему перестают верить в себя? Эти и многие другие вопросы возникали в моей голове 4.5 года. Именно об этих размышлениях эта книга. Она не является руководством для жизни или каких-то действий. Я не хочу кого-то к чему-то призвать. Не факт, что она вообще Вам понравится. Вы можете быть не согласны в каких-то моментах со мной, но я не претендую на абсолютную истину и никому не навязываю свое мнение. Это просто собрание моих мыслей и свод правил, по которым теперь я живу.

Хочу поблагодарить в первую очередь своих родителей. Вы моя поддержка и опора. Хочу поблагодарить друзей, которые не оставили меня в сложный период. Спасибо всем, кто принимал участие в моем восстановлении. Спасибо всем равнодушным. Спасибо всем, кто поддерживает мою идею и проект Реабилитационного центра.

Вставая на путь духовного развития, необходимо развернуть свою личную силу от собственных слабостей и направить ее на достижение поставленной цели. Сомневаться и размышлять надо до того, как решение принято, а когда оно принято, действуйте решительно, не тратя свои силы и время на сомнения и размышления. Тем более не допускайте спекуляций на тему «а что было бы, если...». Сила не признаёт колебаний и даёт только тем, кто её достоин.

## Интуиция и осознанные сновидения

Мир посылает тебе какого-то человека, хорошего или плохого, за помощью или с помощью – не важно. В этом должен быть какой-то смысл?...

Этот человек, которого тебе мир послал, очень важное в твоей жизни событие. Может быть, он испытание для тебя, а может быть – тайна, которую тебе предстоит открыть. Общаясь с ним, ты, возможно, узнаешь что-то для себя важное или что-то про себя самого, о чем раньше и не догадывался. Все это мир дает тебе через него! И благодаря этой случайной встрече ты можешь стать сильнее, умнее, больше, тоньше, глубже... Все это преобразует тебя!...

Все, что ты делаешь, и все, что происходит с тобой, это подарок! Ты постоянно получаешь подарки! Ты или видишь это, и тогда ты счастлив. Или нет, и тогда вся твоя жизнь превращается в муку, наполняется одиночеством и теряет всякий смысл!...

Анхель де Куатье

Что такое интуиция? Это определенная сверх способность, дающая возможность получить недоступную большинству людей информацию, не решая поставленных задач, а следуя за внутренним ощущением, как следует поступать. В ходе бессознательной работы мозг обрабатывает информацию и выдает непосредственно готовый ответ, который может выступать не только прямым решением, но проявляться в формате чувств и ощущений.

Некоторые мои поступки я не могу объяснить даже самому себе. У меня просто бывает чувство, что так нужно сделать, даже если они противоречат законам здравого смысла. Я просто беру и делаю.

В этой главе попытаюсь рассказать обо всех сторонах жизни, где иногда полагаюсь на интуицию.

В первую очередь это конечно тренировки. Именно научившись чувствовать свое тело, Вы с легкостью и очень продуктивно будете менять тренировочную программу. Допустим, у меня идет двухмесячная программа по увеличению веса, в жиме лежа. Расписаны тренировки и питание. В определенный момент начинаю чувствовать застой или же тренировки перестают приносить удовольствие. Мне, к примеру, хочется больше ходить или плавать. Если тренировки не приносят морального удовлетворения и радости, то грош им цена. У меня никогда не было цели быть унылым качком. В первую очередь, от развития своего тела я получаю удовольствие.

Так же в работе или строительстве бывают моменты, когда чувствую, что я перегораю, и моя деятельность перестает приносить мне удовлетворение. Очень хорошо отвлекать меня помогают путешествия. Есть группа о моих путешествиях. В ней преследую 2 цели. Во-первых, это рассказать об интересных местах, с обзорами и рассказами для лиц с ОВЗ, так как очень мало мест, где может отдохнуть человек, передвигающийся на коляске. Во-вторых, замотивировать людей и показать, что путешествовать нужно и полезно. Не стоит бояться и у всех есть возможность путешествовать. Даже те места, которые Вас окружают, могут быть удивительно красивы. Мало что так расширяет сознание и меняет мировоззрение, как путешествия. Разве что книги могут сравниться. Если я чувствую, что мне срочно нужно куда-то ехать, то не задумываюсь зачем, а просто собираю рюкзак и в путь.

Интуиция в отношениях. Вы можете врать, безукоризненно и виртуозно, но вряд ли Вам удастся меня обмануть. Я, конечно, сделаю вид, что поверил Вам, но доверие Вы мое потеряете. Я не могу сказать для чего и зачем, но точно могу остановить монолог любого человека и сказать, что в данный момент он лжет. Это тоже годы тренировок и анализа людей. Разговаривая с человеком, за редким исключением, больше стараюсь слушать и наблюдать, чем говорить. Это очень выгодная позиция. Подумайте эту мысль.

«Психология лжи». Пол Экман. Именно с этой книги начались мои наблюдения за людьми. Мне становилось читать все интереснее и интереснее. В тот же период была прочитана книга «Язык жестов» Аллан Пиз. Глотал книгу за книгой по психологии и философии и как на поле боя выходил в общество, наблюдая и подмечая для себя определенные факты. Не скажу, что жить стало легче, но принятие решений и вопрос доверия людям стали решаться намного быстрее. Если Вам приходится проводить переговоры, общаться с большим количеством людей, то очень советую их прочитать. Вы сэкономите очень много времени и намного лучше станете разбираться в людях.

Так же интуиция никогда не подводит, когда что-то случается с близкими, или кому-то плохо. Развивая ее, возможно, когда-то Вы сможете спасти жизнь дорогим Вам людям.

Современная жизнь очень быстротечна. На нас каждый день обрушивается огромный поток информации. Тренируя внутреннюю гармонию, спокойствие, гораздо проще замечать так называемые знаки. Я сейчас не про мистику или волшебство. Ситуации бывают очень разные. Например, Вы можете начать замечать только машину черного цвета. Вам будут встречаться люди с одним и тем же именем. Вы можете несколько дней подряд смотреть на часы в одно и то же время. Толкование знаков – это уже совершенно другой вопрос, о котором написано очень много мракобесия. Старайтесь основываться только на собственных ощущениях. Те знаки, которые Вы замечаете – это плод Вашего разума и отгадка на этот вопрос кроется тоже, в Вас самих.

Сны и осознанные сновидения. Не все люди видят сны, но в них кроется очень много подсказок и ответов на вопросы. Главное правильно интерпретировать увиденное. Интуиция тесно связана с вдохновением или состоянием подъема психической, духовной и физической энергии. На этом фоне возрастает чувствительность всех органов восприятия, повышается уровень внимания и памяти. Вследствие таких изменений, возможен выход сознания на новый уровень, расширение рамок восприятия, за которыми и находятся интуитивные открытия. Очень мощный инструмент – это осознанные сновидения. Такие открытия как: теория относительности, химический синапс, структура бензола, Боровская модель атома, таблица Менделеева... сделаны именно во сне. Мозг – это мощнейший инструмент, который дан нам и им нужно научиться пользоваться. Подобно тому, как мы даем определенную задачу компьютеру, можно дать задачу нашему мозгу и он найдет решение. Главное распознать и понять его.

Расскажу про свой опыт осознанных сновидений. В 9 лет, не помню, где я прочитал и как вообще дошел до этого, но овладел осознанными сновидениями. Сновидения были, а вот сознания было еще маловато. Мне хватало 5 минут подумать о том, какой сон я хочу и что хочу увидеть в нем, как по щелчку пальцев включался мой внутренний кинотеатр. Причем сны были именно осознанные. Я понимал, что это сон, и с легкостью, по ходу мог менять сценарий и картинку в нем. Что может быть в голове у 9 летнего ребенка? Я играл в футбол, плавал, бегал, путешествовал... Так продолжалось до определенного момента, пока не понял, что жизнь во сне мне стала куда интересней, чем жизнь в реальном мире. Очень тяжело было распрощаться с осознанными сновидениями, но понимал, что сделать это необходимо. Несколько месяцев подряд, как только понимал, что начался очередной сон, выпадал из него и разрывал картинку. Ощущения не из приятных. Как будто у Вас забрали часть мира, что-то дорогое и сокровенное.

Вы знаете, что это ваша интуиция говорит с Вами, когда вы чувствуете вдохновение и воодушевление? Это может произойти после просмотра вдохновляющего видео или просмотра передачи. Услышав чьи-то мудрые слова, Вы можете вдруг вдохновиться, захотеть внести перемены в свою жизнь. Ваши мысли направляются в нужную сторону, интуиция подсказывает правильный путь, на который нужно ступить, чтобы реализовать свои планы.

Когда Вы не прислушиваетесь к своей интуиции, Вы можете подвергнуть себя стрессу и нанести вред организму. Физические признаки, такие как беспокойство или даже болезнь,

могут медленно проникнуть в Вашу жизнь, потому что Ваша интуиция пытается сказать Вам, что нужны перемены. Физические признаки на ранних стадиях могут заставить Вас почувствовать, что что-то не совсем правильно или что-то не так. Но так как многие из нас склонны игнорировать нашу интуицию, эти ощущения естественным образом могут перерасти во что-то более серьезное и вылиться, например, в беспокойство или даже депрессию. По сути, депрессия является физическим признаком того, что Вы не проживаете свою жизнь, как бы Вам хотелось.

Помните: болезни приходят к человеку от несбывшихся желаний.

Когда эти очевидные чувства, которые дает нам интуиция, игнорируются, в конечном итоге наше тело может заболеть. Оно использует болезнь, как последний способ сообщить нам, что нам нужно внести какие-то изменения в свою жизнь.

Именно сейчас в моей жизни происходит такой период. Погнавшись за мечтой о строительстве центра, я предал в первую очередь себя. Предал свое тело и подорвал здоровье. Да, сделаны большие успехи, но легче мне сейчас от этого не становится. Плохо это? Хорошо? Но сделано то, что сделано.

Тело стало прекрасным индикатором для меня. Оно подсказывает правильность моих действий и поступков. Если я не усвоил урок с первого раза, оно меня ткнуло носом в одну и ту же ошибку еще разок. Еще одно доказательство, что нельзя предавать свои интересы, ради интересов других людей. Нужно наконец-то научиться говорить нет или я так и буду страдать, пытаясь помочь всем и вся, убивая себя и свое тело. Да, это регресс. Огромный откат назад. Это еще одна проверка на прочность и еще одна причина стать сильнее.

В целом, чтобы научиться понимать, и слушать свою интуицию, требуется немало времени. Иногда на это уходят годы, и даже вся жизнь. Ваше эго может попытаться вмешиваться, но если Вы постараетесь, то, в конце концов, узнаете разницу между этими двумя чувствами и будете отдавать предпочтение тому, что диктует ваша интуиция.

Всегда старайтесь руководствоваться своим сердцем. Чем больше Вы его слушаете, тем более счастливым Вы становитесь.

## Тело, как инструмент жизни

Проживая обычную жизнь, редко кто задумывается о своем теле. Следить за ним мы начинаем только тогда, когда начинаются какие-то проблемы. Мы едим различный мусор. Травимся ядами и думаем, что все пройдет бесследно. НЕТ. Так не бывает. Каждая выкуренная сигарета, каждый глоток алкоголя – все накладывает след. Очень легко провести параллели с машиной. Ударив молотком по ней, она будет прежней? Нет. Да мы можем ее починить, но новой она уже не будет. Мало спим, живем в бешеном ритме и думаем, что все обойдется. Нет, не обойдется. Я как человек с большим опытом восстановления, могу с полной уверенностью сказать, что поддерживать себя в функциональном состоянии, гораздо легче, чем что-то восстановить. У меня большой опыт реабилитации и много что видел. Видел инсульты от нервов перед ЕГЭ. Видел парня, который хотел быстро накачаться и использовал стероидные препараты в 17 лет. Тоже инсульт. Мы не задумываемся до тех пор, пока плохо не станет. Тогда люди в раз бросают курить. Выкидывают весь алкоголь. Я не понимал и не понимаю людей, которые будучи в здравом уме и светлой памяти, выглядят, как кусок говна. Что в голове у таких людей – мне сказать сложно. Помимо всех болезней, которые придут в 30—35, они выглядят на 50. У меня еще не было возможности ходить в зал, я тренировался дома. Поначалу, у меня была кровать и пол. Этого вполне хватит для отжиманий, пресса и приседаний. Как минимум, на полу можно каждый день делать тест Купера. Ну а когда вновь научился водить и дорвался до зала, так моему счастью не было предела.

В первую очередь тренировки нужны Вам. Вы же будете чувствовать себя лучше. Выглядеть красивее. Настроение на высоком уровне. Будете уважать себя.

## Здоровье

Общее состояние каждого человека складывается из множества факторов, среди которых главное место занимает здоровье. Виды здоровья представлены сложной системой, от которой зависит не только общее настроение, но и работоспособность организма.

Невозможно понять и изучить здоровье, а также иные компоненты организма, если подробно не заглянуть в следующее понятие.

Итак, здоровьем человека, на сегодняшний день, называют нормальное и стабильное психосоматическое состояние индивида. Существуют следующие виды здоровья человека: физическое, психическое. Существует множество характеристик и методик оценки. Мне нравится разделять именно на 2 этих составляющих. Главным критерием, которым обладают вышеперечисленные виды здоровья, является способность обеспечивать организму нормальную регуляцию поведения, а также эффективную деятельность личности.

Ранее врачи придерживались того мнения, что здоровьем называется такое состояние человеческого организма, при котором отсутствуют какие-либо заболевания: психические, соматические, физические и иные. Кроме того, здоровье в обязательном порядке подразумевает возможность проявления социальных и биологических функций, то есть естественное желание продолжения рода либо выживаемость и сохранение собственной особи.

Физическое здоровье – это такое состояние личности, при котором наблюдается совершенная регуляция жизненных процессов независимо от внешних показателей. Кроме того, к данной группе также можно отнести высокую степень устойчивости и адаптации к многочисленным факторам среды, а также гармонию всех физиологических процессов.

Психическое здоровье – это способность адекватно реагировать на окружающую среду, как внутреннюю, так и внешнюю. Главным составляющим компонентом этого вида здоровья является способность независимо от внешних и внутренних раздражителей уравновесить себя и своё настроение.

Здоровье человека – огромная ценность, которую не замечают, когда имеют, но когда эта ценность потеряна или изрядно потрепана, начинают ценить ее и заботиться о ней.

Хочу обратить Ваше внимание на то, что если Ваша система дала сбой, то искать причины нужно внутри системы и повернуть свой взор внутрь себя.

## Моральное состояние и психосоматика

Кто меня хорошо знает, тот знаком с тем, что я человек настроения. Если настроение плохое, то:

У меня что-то начинает болеть, вообще заболеть. Слово психосоматика для меня было просто словом, пока не узнал его значение.

Психосоматика (др.-греч. ψυχή – душа и σῶμα – тело) – направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

В рамках психосоматики исследовались и исследуются связи между характеристиками личности (конституциональные особенности, черты характера и личности, стили поведения, типы эмоциональных конфликтов) и тем или иным соматическим заболеванием.

Популярно мнение в альтернативной медицине, что все болезни человека возникают по причине психологических несоответствий и расстройств, возникающих в душе, в подсознании, в мыслях человека.

Все валится из рук. Ничего не получается в делах. И самое важное для меня, пропадает желание тренироваться. Если же тренировки идут через силу, то удовольствия они не приносят, и эффекта от них не чувствую. Про то, что сил помогать другим, нет, вообще молчу.

Причем выбивает из колеи меня обычно один и тот же фактор. Это когда люди не держат свое слово или лгут. Ты надеешься, строишь планы, договариваешься с другими, и в этой цепи попадается звено, которое нарушает всю цепочку. Тут руки опускаются. Снова переделываешь, и снова попадается такое же звено. Череда таких событий меня сильно выбивает из колеи.

Причем, личные неудачи меня не расстраивают. Если у меня что-то не получилось, то возьму и переделаю заново. Это не проблема и переделывать буду до тех пор, пока не получится.

Если же моральное состояние хорошее:

Я пританцовываю постоянно, пою. Во мне куча энергии и сил. Причем, они неиссякаемые. Обычно заканчиваю трудиться, когда меня просто вырубает. Сплю несколько часов и снова за работу. Порхаю, все время окрыленный, и меня практически ничего не расстраивает. Чувствую себя прекрасно и постоянно улыбаюсь.

Душевное равновесие – это желанное состояние каждого человека. Наша жизнь в основном проходит как на качелях – из отрицательных эмоций в состояние радости, эйфории, и обратно. Как же найти и удержать точку равновесия, чтобы мир воспринимался позитивно-спокойно, ничего не раздражало, не пугало, а настоящий момент приносил вдохновение и радость?

Перестаньте спрашивать: «Почему это произошло со мной?» Задайте себе другой вопрос: «Что произошло замечательного? Чем хорошим это может обернуться для меня?» Меняя точку зрения, мы меняем мир вокруг.

Быть благодарным. Каждый вечер подводя итоги: за что можно сказать «спасибо» прожитому дню.

Физические упражнения. Мозг наиболее активно вырабатывает «гормоны счастья» (эндорфины и энкефалины) именно во время физических тренировок. Поэтому если одолели проблемы, беспокойство, бессонница – идите на улицу и гуляйте несколько часов. Быстрый шаг или бег отвлекут от печальных мыслей, насытят мозг кислородом и поднимут уровень позитивных гормонов.

Не преувеличивайте свои проблемы. Ведь если даже муху поднести близко к глазам, то она приобретет размеры слона! Если какое-то переживание кажется Вам непреодолимым,

подумайте, как будто уже прошло десять лет... Сколько уже было проблем раньше – Вы их все решили. Поэтому пройдет и эта беда, не ныряйте в нее с головой!

Больше смейтесь. Постарайтесь найти что-то забавное в текущем положении дел. Не получается – тогда просто найдите повод для искреннего смеха. Посмотрите смешной фильм, вспомните забавный случай. Сила смеха просто поразительна! Душевное равновесие часто возвращается после хорошей дозы юмора. Мне последнее время очень нравится танцевать, тем более, что не мог я это делать 4 года. Прямо заряжаюсь от этого.

Больше прощайте. Обиды похожи на тяжелые, дурно пахнущие камни, которые вы повсюду таскаете с собой. Какое душевное спокойствие может быть с таким грузом? Поэтому не держите зла. Люди – это всего лишь люди, они не могут быть совершенны и всегда нести только добро. Так что простите обидчиков и простите себя.

Давайте и дарите. Всегда есть то, чем можно поделиться с другими – внимание, время, деньги, добрые дела. Истинное душевное равновесие не может наступить у человека, который живет только для себя. Посмотрите вокруг – жизнь всегда дает возможность позаботиться о других людях. Это приносит внутренний мир и радость.

Больше общайтесь. Любая боль, скрытая внутри, умножается и приносит новые печальные плоды. Поэтому делитесь своими переживаниями, обсуждайте их с близкими людьми, ищите у них поддержку. Не забывайте, что человек не предназначен для одиночества. Душевное равновесие можно найти только в близких отношениях – дружеских, любовных, родственных.

Как много уже исследовал и узнал человек о мире: нырнул глубоко в океан, отправился в космос, смог сделать фото самой дальней планеты солнечной системы. Но миллионы загадок еще остаются, причем не только во внешнем мире, но и во внутреннем мире человека. Действительно, работа нашего собственного организма не изучена окончательно. И некоторые загадки связывают с психосоматикой, которая утверждает, что некоторые болезни возникают из-за психологического состояния.

Мнение о том, что лечить нужно не от конкретного заболевания, а исследовать человека полностью, включая состояние его души, существует уже давно. Действительно, кто-то очень быстро излечивается от каких-либо недугов, другие, с такими же болезнями, не выходят из больниц месяцами. И это притом что условия окружающей среды и лечения одинаковы. Появляется множество вопросов, на которые ответы ищут не только врачи, но и психологи. По данным зарубежной статистики, психосоматические заболевания имеют не менее 38% от числа всех больных, которые обращаются за медицинской помощью к врачам. Между тем, около 50% амбулаторного времени уходит на обследование и лечение таких больных.

В мире известна фраза одного врача древности, которую он однажды сказал своему пациенту: «Нас трое: ты, я и болезнь. Я борюсь с твоей болезнью. Если ты примешь мою сторону, мы победим ее, но если ты будешь на ее стороне, она одержит победу». Любые эмоции и мысли находят свое отражение в состоянии нашего организма, чувства – наша естественная реакция на мир. Они влияют и на физическое состояние.

Но зачастую бывает и такое, что мы привыкаем к какому-либо эмоциональному состоянию и уже не замечаем его. Как говорится, когда «хорошо» длится слишком долго, оно превращается в норму, то же самое происходит и с негативными эмоциями. И один из примеров – стресс, который человек часто испытывает. Из-за этого состояние стресса становится для человека нормальным. Именно он лежит в основе большинства моделей возникновения психосоматических заболеваний. Так что на примере стрессового состояния можно рассмотреть общие принципы психосоматики.

Например, человеку пригрозили увольнением – он испытывает страх. Отсюда – повышение активности симпатической нервной системы и увеличение выработки гормона норадреналина. Последний, в свою очередь, распространяется по всему организму человека, влияя

на иммунную и эндокринную системы. Из-за этого работа систем слабеет, они нуждаются в «перезарядке», поэтому сопротивляемость организма различным заболеваниям падает. Конечно, сначала повышенная активность норадреналина стимулирует активность лимфоцитов, которые на некоторое время улучшают работу иммунной системы, а также запускает выработку надпочечниками так называемых «гормонов стресса» – кортикостероидов, стимулирующих органы тела к более активной деятельности. Но если стресс длится достаточно долго и становится уже хроническим, лимфоциты устают, а активность органов резко падает.

В первую очередь начинают страдать «локальные биологические слабые места» – это органы, которые изначально имели какие-то дефекты. Проще говоря, люди со слабой дыхательной системой во время продолжительного стресса могут заболеть астмой, а со слабым желудком – язвенной болезнью, у тех же, чья иммунная система достаточно слабая, могут возникнуть абсолютно любые болезни: от грибковых заболеваний до рака.

Вообще, еще в прошлом веке клиницистами было доказано, что психологическое состояние человека зачастую является причиной возникновения болезни из «святой семерки психосоматозов», в которую входят ишемическая болезнь сердца, язвенный колит, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, ревматоидный артрит, нейродермит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Кстати, психосоматические расстройства возникают не только у людей, но и у животных. Ярким примером являются лабораторные мыши, которые начинали массово болеть различными соматическими заболеваниями, если их держали в стрессовом состоянии ожидания удара током.

Ну а высказывания типа «гайморит появляется из-за подавленной жалости к себе», или «боль в спине – следствие недостатка опоры в жизни», – хоть и упрощают жизнь, но не имеют никакого научного основания. Но в целом медицина уже принимает тот факт, что психосоматика не миф. Конечно, многое зависит от индивидуальной предрасположенности, но общий принцип возникновения таких заболеваний уже известен. Так что, возможно, совсем скоро все человечество поймет и примет на заметку ту мысль, что следить нужно не только за физическим, но и эмоциональным состоянием. И известная с детства фраза «в здоровом теле – здоровый дух» будет иметь продолжение: «у здорового духа – здоровое тело».

## Как победить стресс

Как известно, стресс – естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса – здоровый образ жизни. И вот вам десятка простых, но весьма эффективных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать последствия стресса:

1. Старайтесь вести размеренную жизнь. Заранее планируйте рабочий день, неделю, месяц; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Тем не менее, ваши планы должны быть гибкими и не рухнуть от изменений. Будьте к ним готовы!

2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7—8 часов сна в сутки. Меньше семи и больше девяти часов – уже плохо.

3. Не ешьте на бегу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха и переключения мыслей. С перекусами – та же история.

4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, здоровье страдает, а по окончании «обезболивания» проблем станет еще больше.

5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием, аквааэробикой или дайвингом.

6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря. Или почитайте любимую книжку, порисуйте, помузицируйте, если играете на чем-то. Или вообще улетите на море и разберитесь в себе.

7. Находите время отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в музей, кино, на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций. Психотерапия – банальность, но это все равно работает.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вам плохо. Просто объективно взгляните на себя.

10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности, тревожности, вспыльчивости, как к источнику болезней (так и есть на самом деле). Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение, здоровье, а улыбки в ответ не оставят от стресса и следа.

## Тренировки

Эту главу не хочется делать очень большой и описывать программу тренировок. Для описания программы, будет отдельная книга. Сделаю лишь общий обзор о пользе.

«Движение – жизнь!» – сказал древнегреческий философ Аристотель и яркое доказательство тому занятия в спортзале. Причем, не обязательно в спортзале. Тренироваться можно дома и на уличных спортивных площадках. Регулярные тренировки чрезвычайно благотворно влияют на физическую форму тела и полезны для организма. Среди явных преимуществ занятий спортом можно выделить следующие факты:

Нормализация веса и формирование желаемых очертаний фигуры.

Повышение сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды и укрепление иммунитета.

Нейтрализация негативных последствий стрессов, снятие нервного напряжения, улучшение сна и психоэмоционального состояния.

Ускорение реакций метаболизма и улучшение обмена веществ.

Улучшение кровообращения, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов и варикозного расширения вен.

Замедление процессов естественного старения.

Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза, артритов и остеопороза.

Развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений, быстроты реакции и внимания.

Повышение самооценки и уверенности в себе.

На практике доказано, что занятия спортом полезны не только для фигуры, но и помогают отказаться от вредных привычек, скорректировать свой рацион питания и вести здоровый образ жизни.

Все хорошо в меру и нужно отличать фитнес от гонки за рекордными весами. Несмотря на то, что занимаюсь жимом лежа, призываю к разумным нагрузкам. Еще ни у кого ничего хорошего не вышло, выводя организм на предел. И по собственному опыту скажу, что погоня за рекордами чревата травмами. Будьте благоразумны и ко всему подходите с умом.

Многие спрашивают, зачем ты так много тренируешься? Зачем убиваешь себя? Убивая на тренировке тело, я воскрешаю себя. Цель как бы тоже не из простых и усилий приходится прикладывать огромных. Все очень просто. Есть цель, и я к ней иду. Знаете, что меня отличает от большинства? После падения я встаю. Нет прогресса без откатов. Нет побед, без поражений. Поставил цель – добейся её и точка. Я так живу. Нет границ. Предела нет. Предел переполняет воля. Я это ценю. Дело не только в спорте. Сила и честь, дух и преданность.

## **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.