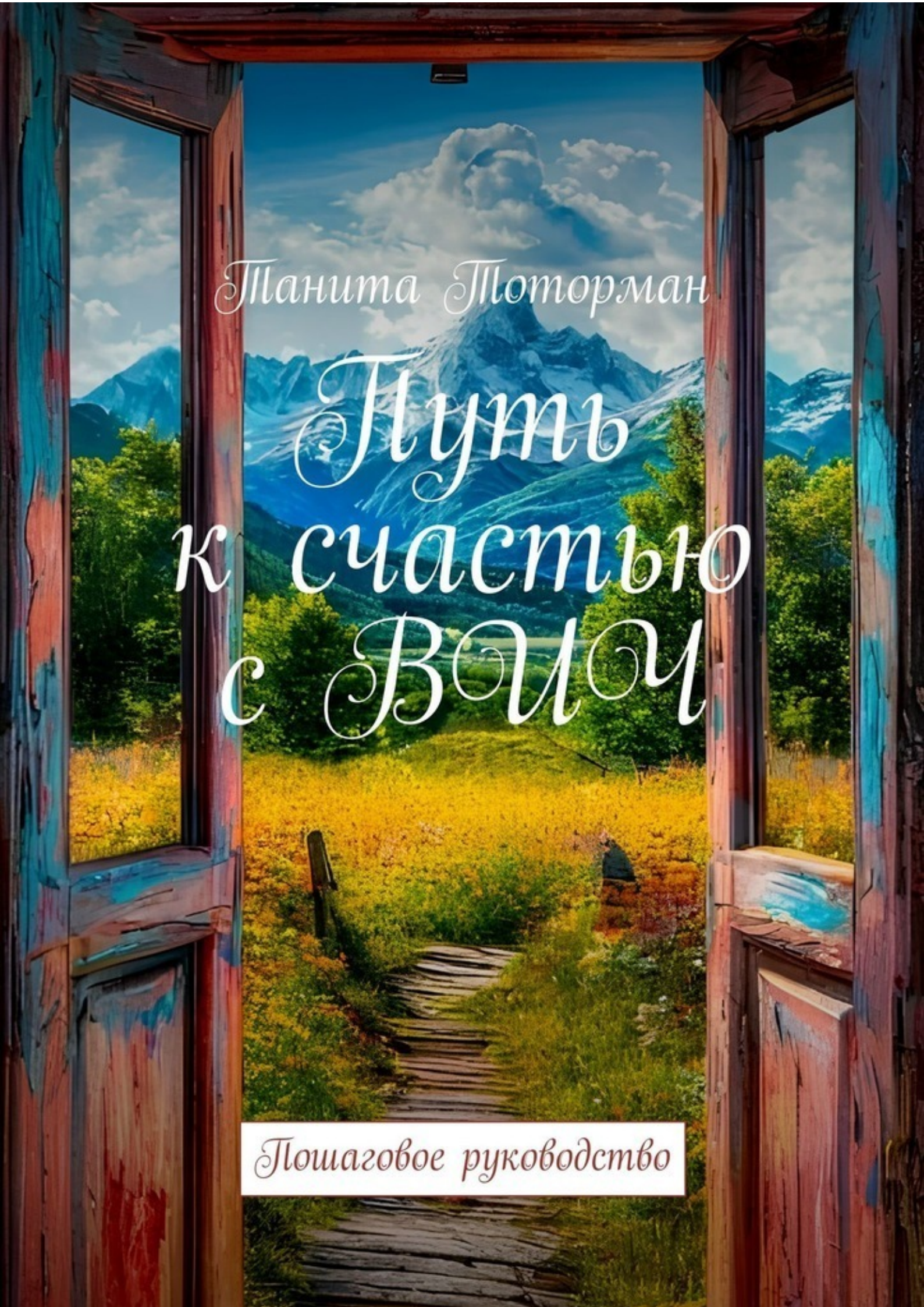




Танита Поторман

Путь к счастью с ВМЧ

Пошаговое руководство

Танита Тоторман

**Путь к счастью с ВИЧ.
Пошаговое руководство**

«Издательские решения»

Тоторман Т.

Путь к счастью с ВИЧ. Пошаговое руководство / Т. Тоторман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-653472-8

«Путь к счастью с ВИЧ: пошаговое руководство» — это вдохновляющая книга, которая предлагает читателю практические и доступные методы для достижения счастья и гармонии, несмотря на диагноз. Восемь шагов, описанных в книге подчеркивают значимость саморазвития, финансовой грамотности и создания поддерживающего окружения. Эта работа станет путеводителем для тех, кто стремится к более счастливой жизни, вдохновляя принять вызовы и превратить их в возможности.

ISBN 978-5-00-653472-8

© Тоторман Т.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
МОЯ ИСТОРИЯ	7
ПРО ГЛАВНУЮ ОШИБКУ	8
ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО	9
ШАГ №1 ПРИНЯТИЕ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Путь к счастью с ВИЧ Пошаговое руководство

Танита Тоторман

© Танита Тоторман, 2025

ISBN 978-5-0065-3472-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуй, дорогой друг и читатель! Эта книга создана в первую очередь для тех, кто уже находится с статусе ВИЧ, а также будет полезна человеку здоровому или болеющему любым другим заболеванием. На идею этой книги меня натолкнуло отсутствие подобного формата, когда у меня обнаружили иммунодефицит, и я начала искать любую информацию, которая бы помогла мне жить **СЧАСТЛИВО** в новом статусе. Теперь пройдя свой путь, обретя опыт и осознав, что я счастлива, мне захотелось поделиться и дать готовое руководство к действию по шагам.

Моя главная задача с помощью этой книги вдохновить вас на новое качество жизни и донести суть необходимых перемен. Все что я предложу идет от всего сердца, еще напишу пару слов о себе и начнем разбирать алгоритм продвижения к счастью.

МОЯ ИСТОРИЯ

Меня зовут Танита Тоторман и это псевдоним (ну сами понимаете). На момент написания книги мне 38 лет из них 7 лет на терапии. Хотя мои родители и воспитывали меня хорошей девочкой, это не спасло меня от страшного диагноза, который как я думала присущ только зомби в подвалах. Попав в больницу, в умирающем состоянии на стадии СПИД, я увидела, что все пациенты включая меня, действительно, были похожи на зомби в этот момент, кроме пары красивых девушек, которые казалось попали туда по ошибке, и с этого момента началось мое погружение в реальность и сбор информации живого опыта по крупицам. Скажу честно, о счастье там никто даже не заикался, тем более что умирающих выносили через день. Но те две девушки, шикарно выглядящие, очень меня заинтересовали и дали надежду, что я тоже смогу так выглядеть, не взирая на статус. Секрет этих девочек был в совершенно ином качестве жизни, их настроение было отличным, улыбки на лице и румянец на щеке, при этом обе были давно с ВИЧ. Познакомившись я узнала, что одна из них никогда не принимала терапию, так как умела контролировать кол-во CD-клеток, повышая их уровень здоровым образом жизни, мой доктор подтвердил, что такие люди действительно есть со слабовыраженным вирусом, но это скорее исключение из правил, в отличие от меня и 99% остальных людей. Вот для вас то я и пишу!

ПРО ГЛАВНУЮ ОШИБКУ

Когда впервые человек узнает, что у него ВИЧ, он убежден, что анализ крови перепутали, что такого быть не может или что это вселенский заговор несуществующего заболевания, чтобы посадить людей на препараты. И самой главной ошибкой новичка в этот момент – отказаться от терапии и не отправиться на учет в СПИД-центр. Оба эти случая ведут к серьезным сопутствующим заболеваниям и неизбежно к смерти, в этом я убедилась в больнице. А потом еще раз, когда уже была в норме и количество клеток CD4 были как у здорового человека, я решила месяц не пить терапию (отдохнуть от таблеток так сказать) и даже месяца не прошло как я попала в больницу в умирающем состоянии с несбиваемой температурой, потеряв при этом почти все клетки CD4. Не повторяйте этих ошибок, пожалуйста!

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

Книга состоит из 8 шагов. Читайте, изучайте, применяйте. Потрудиться, конечно, придется, но если начнете делать последовательно или даже в любом порядке, результат будет!

ШАГ №1 ПРИНЯТИЕ

Первое что нужно сделать: принять себя с новым пожизненным статусом заболевания; понять и оставить в прошлом ошибки, из-за которых это произошло; принять неизбежность изменения привычного образа жизни и главное захотеть его улучшить. Начать и важно не пропускать принимать терапию! Не стоит впадать в депрессию, что жизнь кончилась и уже не будет так, как раньше. Отчасти это так, но лично для меня эта болезнь стала вынужденным трамплином к лучшей жизни и лучшей версии себя. Мое принятие случилось, конечно, не сразу в моменте, когда мне сообщил врач, но уже на следующий день, осознав, я поняла, что теперь у меня есть веская причина начать менять свой образ жизни к лучшему, как я и мечтала еще будучи абсолютно здоровой.

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.