

18+

ДИАЛОГ С ТЕЛОМ



ЮЛИЯ
ИВАНОВА

Юлия Иванова

Диалог с телом

<https://litres.ru/74429452>

ISBN 9785007118804

Аннотация

Новая книга Юлии Ивановой, автора бестселлера «Вначале было тело» и методики «Код молодости», — практическое руководство о том, как слышать тело, доверять себе и останавливать старение, становясь с годами только краше. Внутри: тесты, упражнения, советы по питанию, чек-листы. Это доступная система, которая поможет самостоятельно улучшить здоровье, внешность и энергию. Книга для тех, кто хочет выстроить здоровые отношения с собой и продлить молодость.

Содержание

Об авторе	7
Вступление	15
Основные причины старения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Диалог с телом

Юлия Иванова

Редактор Дарья Вайнштейн

Фотограф Екатерина Алагич

Фотограф Ольга Комарова

© Юлия Иванова, 2026

© Екатерина Алагич, фотографии, 2026

© Ольга Комарова, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0071-1880-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Об авторе

Привет! Меня зовут Юлия Иванова. Я эксперт по работе с телом, автор книги «Вначале было тело», предприниматель, тренер, наставник.

Более восьми лет работаю с людьми, веду персональные консультации. Вывожу людей на новую ветку реальности через работу с телом. По моим программам обучались свыше 5000 человек по всему миру. Двое детей не дают расслабиться и скучать. И это еще больше мотивирует развиваться и расти.

Почему я уверена в том, что пишу? Большую часть сознательной жизни я работаю с телом, исследую его возможности, получаю новые знания. Хореографическое образование дало мне понимание того, как функционирует наше тело. Обучение в Институте биоэнергетического анализа, многочисленные курсы помогли осознать, что наше тело — это ключ ко всем успехам и неудачам в жизни. К тому же у меня за плечами высшее техническое образование и 8 лет опыта работы инженером. Основы физики дает понимание, как устроено тело на уровне атомов и энергии. Ведь все мы состоим из мельчайших частиц.

Фундаментальные знания и навыки, сформированные в стенах вузов, дополнил жизненный опыт и взаимодействие с различными людьми. Именно они стали моими главными

учителями и проводниками.

Хочу рассказать вам свою историю.

Мой профессиональный путь начался с пяти лет, когда меня отдали в художественную гимнастику. В 7 лет я заняла первое место на городских соревнованиях и начала готовиться в олимпийскую сборную. А это тренировки каждый день, побои от тренеров, если вдруг недотянула ногу или не вовремя встала со шпагата, и т. д. Родители всего этого не знали, но однажды мама спросила, откуда у меня синяк, и я рассказала. Так меня забрали с гимнастики со слезами на глазах, я не хотела уходить. Наверное, победа и вера в то, что я пережила давали мне силу и уверенность. Мне хотелось и дальше побеждать, но какой ценой. В 7 лет сложно понять, кто прав, а кто нет. Родители видели, что я хочу выступать и что у меня есть способности, поэтому, чтобы я сильно не расстраивалась, меня тут же отдали на танцы. Погоревав немного, я очень быстро стала солисткой в ансамбле народного танца «Дружба», который был мне вторым домом целых 10 лет. Выступления, гастроли, друзья, первая любовь — там мне было очень хорошо. Школу я никогда не любила, была белой вороной, но училась на 4 и 5, чтобы не расстраивать родных. Внутри меня жила удобная, скромная девочка, которая боялась проявлять себя в обычной жизни, но на сцене страх исчезал. Там я самовыражалась и танцевала свой танец жизни.

Когда встал вопрос о моем образовании, отец настоял на

профессии инженера, я же, понятное дело, хотела танцевать. Так я получила одновременно два диплома, совмещая учёбу в двух вузах. Профессиональной танцовщицей стать так и не удалось. Я выбрала стабильность и хорошую зарплату инженера. 8 лет руководила мужским коллективом. Но, подсознательно понимала, что это не мое. Было страшно уходить от стабильности. Но, однажды я приняла решение и принялась искать свой путь на ощупь.

Было непросто. На кону стояла карьера, стабильность, доход, проделанный путь. Почти никто меня не поддержал, когда я подала бумагу об увольнении. Многие считали этот поступок сумасшедшем. Но, я знала, что только это правильно для меня.

Первый шаг на встречу к себе был сделан. Но поиск только начался.

Уволившись, я получила третье образование — журналиста. Так я оказалась на канале «Россия-24», где делала новости. Работа была интересной и захватывающей. Продержалась год. Быстро поняла, что и это не, то, чем я горю. Хотя было дико интересно. Очень много сил и энергии забирал «голубой экран». Мне было 30, когда я выбрала семью. Наступила долгожданная беременность. И новый этап.

После рождения дочки моя жизнь круто поменялась. Находясь в декрете, я поняла, что хочу вернуться к тому, к чему всегда тянуло и влекло, — к танцам. Несмотря на то что я работала инженером, а потом журналистом, танцы всегда

были частью моей жизни. Я постоянно брала мастер-классы, участвовала в различных фестивалях, заканчивала разные курсы и училась современному танцу. Но внутри было убеждение, что профессией танцора или хореографа денег не заработать. И все же, я решилась попробовать. Как только дочери исполнилось 2 года, я начала преподавать танцы для мам с детьми:

На это решение повлиял мой учитель, с которым я занималась после родов. Он помог мне быстро восстановить тело, решить проблемы с позвоночником и просто стал наставником и тренером в одном лице.

В прошлом известный танцор, который преодолел травмы, зависимости и тяжелую болезнь. Доктора говорили, что он не сможет ходить, но он не только пошел, а возобновил танцевальную деятельность стал профессором в университете, написал книгу и обрел счастье и тысячи учеников. За 2 года он научил меня слушать себя, свое тело, изучать себя и следовать за собой. Однажды он сказал, что наши занятия окончены и я сама уже могу дальше справляться и даже давать другим знания. В тот момент — это было моей личной трагедией. Я так привыкла к его поддержке и урокам. Это была обида и непонимание. И только спустя 2 года, я осознала, что он был прав, что поверил в меня и отпустил. Он понял, что я стала «взрослой». А вот я в себя тогда не очень верила. Были проблемы в семье. И пришло время начать действовать, а не жалеть себя или анализировать.

Все быстро закрутилось. Кроме преподавания танцев, родилась идея с созданием своей линейки одежды для спорта. И буквально за пару месяцев в одиночку и с ребенком на руках я сделала свой бренд одежды, выпустила первую коллекцию. Сейчас я не понимаю, как мне удалось все это проверить. В любом случае, тогда я не оценила себя и не ощутила счастья от того, что придумала и создала очень хороший и нужный продукт. Внутри еще не было понимания себя, своей ценности. Травмы прошлого не давали жить полной жизнью.

Я была потеряна, ходила к психологу. Это только обострило мои отношения и в семье, и с собой. Все больше погружаясь в обиды, чувство вины и страдания, я строила бренд и работала в качестве тренера. Результат был не тот, который я ждала.

Что-то внутри меня говорило, что выход не в самокопании, а в другом, что он не связан с проблемами в голове. Опыт работы с телом и интуиция меня не подвели, и так в 2020 году, прямо в год пандемии и рождения второго ребенка — долгожданного сына, я поступила в Институт биоэнергетического анализа. Там впервые узнала о четырёх столпах женского здоровья — физике, психике, биохимии и биоэнергетике. Все эти элементы взаимосвязаны. Все ответы — в нашем теле. Несмотря на то, что телом я занималась с самого детства, я не умела выводить из него накопившиеся обиды и травмы прошлого, складировав все внутри. Тогда мое ЭГО

потерпело крах. Все это время я продолжала жить в травматике и не идти в свою силу. Постепенно, я начала учиться не быть жертвой и искать опору в себе. Не искать причины, не винить других, а отвечать за свои собственный выбор. Научилась дышать полной грудью и всем телом. Я увидела наконец себя не во мраке зимнего темного утра, а в свете яркого летнего дня. Наступил просвет. Родился мой собственный метод работы, появились интересные и масштабные клиенты. Дальше я придумала курс, написала первую книгу «Вначале было тело». Многие жизни поменялись через работу по моей методики и это все больше дает мне уверенности. А у других людей вызывает доверие.

Мой путь продолжается и сейчас. Но это уже совсем другая Юлия. Или возможно, даже не так. Не другая, а вновь обретенная себя. Уверенная, любящая, открытая, знающая себе цену женщина, которая нашла себя истинную. И теперь ведёт за собой других.

Сейчас в 42 года я выгляжу лучше, чем в 22, и чувствую себя прекрасно. У меня нет проблем с питанием и здоровьем, которые были всю жизнь. Я знаю, чего хочу, и меня окружают просто невероятные и успешные люди. Моё тело гибкое, подвижное, манкое. Я притягиваю возможности, и мне есть что вам рассказать.

В этой книге я поделюсь с вами своими секретами и рецептами красоты и молодости, научными открытиями в этой сфере.

Я очень хочу вдохновить и убедить вас, что молодость можно продлить и оставаться прекрасной и притягательной и в 40, и в 50, и в 60, и в 70 лет, найдя себя и следуя за собой.

Мой путь был долгим и у каждого он свой. Цель этой книги, помочь вам понять, что все ответы уже есть внутри нас. Задать себе вопрос: Кто же я на самом деле? Увидеть свою аутентичность и «заводские настройки» и следовать за собой без чужих убеждений и защит. Именно это и есть путь к красоте, молодости, реализации и счастью. Только находясь в контакте с собой, можно сохранить энергию в любом возрасте.

Книга написана простым и понятным языком, практические упражнения и задания помогут вам пройти путь и не сдаться на пути к вашим желаемым целям.



Вступление

*Красота должна начинаться
в сердце и душе, иначе
косметика бесполезна.*

Коко Шанель

Есть женщины, обладающие привилегией — не стареть телом и душой.

Кто они такие? Ведьмы? Или, может быть, просто очень богатые? Может, им просто повезло, и таких одна на миллиард? Или их вообще не существует в реальной жизни?

Знаете, я знала одну такую «ведьму», да что скрывать, — теперь я и сама такая. Подождите, не спешите откладывать книгу с мыслями: «Ну вот, началось, сейчас сказки будут рассказывать, всё это нереально, и мне точно не светит». Поверьте, светит, и никакого волшебного зелья пить не придется. Летать на метле тоже необязательно.

Эта книга содержит исключительно обоснованные факты, проверенные практики и реальный опыт женщин, которые действительно смогли остановить время. Речь идет не о страхе старения и возрастных изменений. Бывает, что женщины пытаются молодиться, и это выглядит комично. Обычно так бывает, когда в молодые годы им не хватало удовлетворенности собой, не хватало эмоций. Когда слишком много внимания уделяется работе, мужчине, детям и мало — себе и

своим удовольствиям. Вот тогда может появиться желание обнажать тело, доказывать, что «я еще ого-го».

Здесь мы говорим о другом.

Сегодня женщинам доступно множество способов продлить молодость. Например, пластические операции становятся все более популярными и доступными. Превентивная медицина, спорт, здоровое питание, витамины — все это, конечно, можно и нужно применять для борьбы с неизбежным ходом времени. Но есть нечто большее, что действительно может изменить ваш биологический возраст.

Многие, опасаясь морщин и возраста, готовы на все, лишь бы сохранить соответствие общепринятым стандартам красоты. Но мы знаем, что красота — это не сделанная грудь или обколотое ботоксом лицо. Это немного другое.

Честно ответьте себе: до скольких лет вы планируете дожить и для чего?

Если до 60—70 лет, то, вероятно, вы сдаете иногда анализы, пьете лекарства и витамины и не задумываетесь о том, что наш образ жизни, мышление и состояние влияют на продолжительность и качество жизни. Проще говоря, вы сдали анализ на витамин D, пропили курс и считаете, что все нормально. Или заболели, выпили лекарство и не задумываетесь о том, откуда эта болезнь возникла, каковы ее истинные причины.

А если, например, увеличить цель — дожить до 100 лет. То необходимо поддерживать другое отношение к себе. Тут

уже вы задумаетесь, почему витамин D низкий, в чем причина.

А если у вас амбициозная цель — дожить до 150 лет? Тогда, возможно, вам стоит научиться управлять своим телом, освоить техники, как быть в гармонии с собой и своим телом, интуитивно питаться, зарабатывать, быть счастливой и делиться этим с миром.

Вот для таких людей — я и решила написать эту книгу.

Во-первых, я хочу донести до вас одну важную мысль: мы действительно можем отсрочить старость, болезни, морщины и дряблую кожу. И для этого не нужно обладать соответствующей генетикой, нужно вести такой образ жизни и иметь такое мышление и знания, которые позволят вам как можно дольше не стареть и не болеть.

Во-вторых, я сама себе нравлюсь все больше с каждым годом, и это не мое субъективное мнение. Все мои подруги и близкие замечают этот факт. Когда мы встретились с давней знакомой, с которой не виделись 2 года, потому что живем в разных странах, она была поражена, насколько молодо я выгляжу, не прибегая к ботоксу и другим ужасающим средствам современной косметологии, которые создают однообразные лица.

В-третьих, у меня достаточно знаний, чтобы поделиться с вами ценной информацией в доступной и понятной форме. И конечно, я хочу, чтобы эти знания получило как можно больше людей.

Ведь молодость — это не то, как вы выглядите (хотя это тоже важно), сколько то, как вы себя ощущаете и насколько здорово ваше тело. Внутри нас скрыта огромная способность к самовосстановлению. Наше тело — это лучшее лекарство, но мы об этом не догадываемся.

Мозг и тело человека обладают огромным потенциалом, который мы практически не используем. Достаточно лишь активировать скрытые способности, чтобы избавиться от значительного количества болезней в нашем теле.

На протяжении всей жизни наш организм непрерывно обновляется. Ежесекундно около 20 миллионов старых клеток умирают, и их место занимают новые. Задача — произвести новые клетки на смену умершим. Ошибка при подобном копировании является причиной развития рака.

Наша задача — предотвратить ошибки и сбои во время копирования и обновления. А с возрастом это сделать все сложнее. Особенно если вы не щадите себя и отравляете свой организм табаком, стрессом и вредной едой. Естественный процесс очищения и обновления замедляется.

Вы понимаете, насколько важно при решении многих проблем со здоровьем бороться с причиной, а не со следствием.

Ведь важно не то, что вы читаете и узнаете, а то, что вы конкретно сделаете, чтобы «зелье», которое я вам предложу, начало работать.

Я надеюсь, что вы не просто прочитаете книгу, но и будете выполнять мои рекомендации и делать ежедневные упраж-

нения, которыми я поделюсь в практической части книги. Без применения и ежедневной практики любые знания теряют свою ценность.

В этой книге вы также узнаете еще о том, что вы тоже можете стать такой женщиной — «ведьмой» вне времени.

Но сначала давайте вместе определим, кем же мы хотим быть прямо сейчас. И как мы себя ощущаем в нашем теле? Есть ли у нас претензии к себе, непонимание, сравнение с другими?

Честный и откровенный разговор с собой поможет нам понять свою суть и действовать, исходя из нее.

Признаюсь, я всю жизнь сравнивала себя с другими. И конечно, это сравнение всегда было не в мою пользу. Пришлось пройти длинный путь, чтобы выйти из этой самоуничтожающей неуверенности и непринятия себя. Можно оценивать себя объективно, знать сильные и слабые стороны и понимать, что они есть у всех. Что каждая женщина прекрасна, удивительна и ценна просто по факту своего рождения. Что любовь и признание не нужно заслуживать, когда есть контакт с собой и понимание своей уникальности и неповторимости. Но, увы, никто не объяснил мне этого в детстве. Никто не объяснил, что со мной все в порядке, что с моим телом все хорошо. Не рассказал, что не обязательно быть идеальной и соответствовать чьим-то стандартам, — это дает внутреннюю опору и позволяет ощутить свою ценность. Это позволяет дарить себе любовь и заботу, не оглядываясь на чужое

мнение. Знание себя и своих истинных потребностей — это уже огромное преимущество, которое облегчит достижение своих истинных целей.

Таким образом, *мы подходим к правильной постановке цели*. Это очень важно, ведь не зная, куда конкретно хочешь прийти, невозможно туда добраться. Можно просто растратывать свою энергию на псевдоцели или чужие мечты, так и не достигнув истины.

Честно ответьте себе на несколько вопросов: какая у вас цель?

Есть ли у вас девиз или главный жизненный принцип? Можете сформулировать его для себя? Зачем каждое утро вы просыпаетесь и совершаете те или иные действия? К чему они вас ведут? После прочтения этой книги снова задайте себе эти вопросы и посмотрите, что изменилось.

Хочу поделиться с вами тем, как я в свое время сформулировала свои главные жизненные принципы.

«Хочу быть успешной молодой мамой, легкой, нежной, способной согреть детей, принять их такими, какие они есть. Хочу путешествовать, иметь свой дом и квартиру, где царят красота и уют. Хочу любить без оглядки и быть любимой. Хочу жить у моря и гулять вместе с детьми босиком по волнам, провожая закат. Пить шампанское с подружками на верандах. Хочу приносить пользу людям, развивать свое дело, хочу не беспокоиться о достатке. Хочу быть изобильной как внутренне, так и внешне. Хочу научиться играть на пиани-

но, летать на самолете и многому другому. Как будто жизнь только начинается.

Хочу дожить до 120 лет, и чтобы мое тело оставалось здоровым, сильным, не болело. Быть радостной и счастливой до последних дней. Свободно перемещаться по миру, реализовывать себя и не быть обузой для детей и внуков. Быть современной, наполненной, красивой и манкой как можно дольше».

Отвечайте не общими фразами, которые вы где-то услышали. И не торопитесь. Услышьте себя. Это ваше первое задание. Без постановки целей и понимания своих жизненных принципов ничего не поменяется, даже если вы прочитаете 100 книг самых умных и заслуженных ученых.

Важно то, что у вас внутри. Что вами движет.

Конечно, очевидно, что все хотят хорошо выглядеть, быть здоровыми, привлекательными как можно дольше. Но ответьте себе, что по-настоящему хотите или боитесь вы?

Основные причины старения

*Гори-гори ясно, чтобы не погасло!
Народная песня*

Старение — это не болезнь. И уже сейчас мы можем изменить свой биологический возраст! Согласно прогнозам, современные 40-летние люди имеют реальную возможность дожить до 100—120 лет. Нужно знать свои особенности, изучать себя и начинать влиять на себя уже сейчас. И делать это можно в любом возрасте. Давайте рассмотрим, что влияет на старение с научной точки зрения.

Наш организм, как и все живое, состоит из клеток. Клетка — это элементарная единица, строительный кирпичик нашего организма. В каждой клетке есть особые структуры — митохондрии. Это своеобразные топливные станции нашего организма, которые берут наши калории, глюкозу, жиры, окисляют, перерабатывают и отдают нам это в виде чистой энергии. Другими словами, это «энергетические станции» в организме, которые дают нам «бензин». Митохондрии играют важную роль в регуляции обмена веществ (метаболизма).

От работы митохондрий, напрямую зависит энергодефицит. Каждый из нас периодически его испытывает. По опросам, проведенным в 2023 году, 75% россиян отметили у себя хроническую усталость, 30% испытывают ее постоянно.

Улучшить работу митохондрий мы можем, выполняя правильные физические упражнения. В приложении этой книги вы найдете упражнения и практики.

Интересно, что клетки нашего организма постоянно обновляются. Вы только представьте, что слизистой кишечника всего 3 недели. Коже, в которой вы сейчас сидите, — 6 недель. Вашей печени — 8 недель. Вашей нервной системе — 8 месяцев. Чтобы обновления происходили корректно, нам нужна энергия. Без нее мы не можем создавать новые здоровые клетки. И мы начинаем стареть, потому что перестаем корректно обновляться. Для корректного обновления нам необходимы знания, навыки и практика. Это как построить дом и потом заботиться о нем, о его состоянии. Я все время сравниваю тело с домом, нашим временным пристанищем.

Меняются ли люди со временем? Да, так же, как и дом. Разумеется, скажете вы: мы растем, взрослеем, стареем и увядаем, набираемся если не ума, то опыта. С возрастом меняется даже характер, но в целом мы остаемся самими собой с момента, когда начинаем себя осознавать, и до самой смерти. Все это так, и тем не менее, как утверждает шведский исследователь, сотрудник кафедры клеточной и молекулярной биологии Каролинского института в Стокгольме Олаф Бергман, с каждым днем мы — это уже не совсем мы, а в среднем каждые семь лет человек вообще оказывается в совершенно новом (но не чужом) теле. Происходит это потому, что трил-

лионы наших клеток все время стареют; что-то в них ломается, и их приходится менять. К примеру, клетки, выстилающие ротовую полость, желудок и кишечник, изнашиваются особенно быстро и требуют замены каждые 2—10 дней (вы наверняка замечали, как быстро заживают ранки во рту или случайно прикушенный язык).

При помощи радиоуглеродного анализа Бергман исследовал скорость обновления печени и выяснил, что большинство ее клеток обновляется за трехлетний цикл. Оказывается, наш организм производит даже полную замену скелета, но на это уходит около 10 лет. А вот некоторые органы так полностью и не обновляются: по словам исследователя, за всю жизнь мы успеваем заменить только 40% всех кардиомиоцитов — клеток сердечной мышцы. Процесс обновления клеток в нашем мозге может быть еще более неторопливым. Ранее ученые уже обнаружили доказательства того, что некоторые нейроны в гиппокампе обновляются со скоростью 1,75% в год. А большинство нейронов, по словам Бергмана, остаются с человеком на всю жизнь, так что смена индивидуальности нам не грозит.

И тут возникает законный вопрос: если клетки нашего организма, за редким исключением, постоянно обновляются, что же тогда мешает нам оставаться вечно молодыми? Ну или, по крайней мере, жить очень, очень долго? Все дело в том, что тут, по словам Бергмана, включается такое понятие, как биологический возраст. Клетки ваших органов мо-

гут быть новыми, но они уже не те, что были 10 или 20 лет назад, потому что в результате постоянного копирования и деления ДНК происходят неизбежные ошибки и сбои, которые имеют свойство накапливаться со временем, как в случае с многочисленными перезаписями, и этот кумулятивный эффект приводит к тому, что ваша печень, скажем, будет по-прежнему полностью обновляться раз в 3 года или около того, но это все равно будет новая-старая печень.

В старении клеток, вернее, в конечности их жизни, задействован один удивительный механизм. Все клетки нашего тела (кроме красных кровяных клеток — эритроцитов) содержат ядро, которое несет в себе генетическую информацию (набор генов, которые определяют признаки организма). Эта информация записана в длинных молекулах ДНК. Молекулы ДНК свёрнуты и образуют хромосомы. Каждая хромосома имеет концевые участки — теломеры, которые укорачиваются при каждом делении клетки. И чем короче теломеры, тем меньше делений остается у клетки впереди, тем быстрее она погибнет. Очень важный маркер биологического возраста — длина теломер. Я не предлагаю вам ее измерять. Достаточно того, что вы это теперь знаете.

Методики воздействия на теломеры есть и это совсем не медикаментозное вмешательство, а всем известное интервальное голодание (8 часов принимаем пищу, а следующие 16 часов — перерыв). В общем то это же совсем не сложно, если приучить себя не есть за 4 часа до сна, спать 8 часов,

с утра делать зарядку, принимать душ и только потом полноценно завтракать. Все, это система на пути к здоровью и молодости.

Еще одна причина старения — стресс. Так как под воздействием стресса клетки мутируют и разрушаются. Но без стресса нет и жизни. Стресс можно выбрать. То есть вы сами решаете, не дожидаясь, пока жизнь вас подтолкнет к пиковым сильным переживаниям, и пропускаете через себя жизненные проблемы, с помощью дыхания и отпускания. Выбранный вами стресс поднимает вас над вашими внутренними конфликтами. Вы становитесь больше своих проблем. Когда тело в напряжении, когда тело реагирует зажимом на любой стресс, нам очень сложно пропускать через себя энергию. Через тело сложно проходить потоку и ресурсу.

Какой стресс можно выбрать? Например, ежедневны холодный душ, каждый день делать то, что страшно и непривычно: публично выступать, заговорить с прохожим на улице, улыбнуться охраннику в подъезде или офисе, делать комплименты, танцевать у всех на виду, попробовать новый вид спорта, купить билет в один конец. Такой стресс поднимает нас над своими собственными ограничениями. И помогает преодолеть более серьезные стрессы и вызовы, не замирая.

Только вы выбираете, как реагировать на те или иные жизненные невзгоды и испытания. Зажиматься и удерживать или отпускать и продолжать двигаться. Давая жизни течь в вас и принимая ее, проживая каждый миг, не отрицая и не

прячась, не дает телу сморщиваться от старости, потому что в таком теле есть жизненный ток. А пока есть ток — жизнь и здоровье бьет ключом. И эта совершенно иная система жизни. Она непростая, потому что жить с защитами кажется на первый взгляд проще. Жить, не чувствуя, в ракушке, под маской. Постоянно обманывая себя и все дальше удаляясь от своей сути. А это прямой путь к болезням и ранней старости. Дальше вы поймете почему.

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.