

Александр СВИЯШ

Здоровье в голове, а не в аптеке



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Свияш, Александр.

С24 Здоровье в голове, а не в аптеке / Александр Свияш. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 312, [8] с.

ISBN 978-5-17-107823-2 (Свияш: лучшие методики)

ISBN 978-5-17-090901-8 (Психология и здоровье от Свияша)

Эта книга — не очередной сборник рецептов или описание еще одного чудодейственного способа лечения. Она не лечит, поэтому не нужно садиться на нее или прикладывать к больному месту. Она даст вам гораздо больше — поможет осознать, что все болезни вы себе создаете сами, а значит, только вы можете влиять на состояние вашего здоровья.

В этой книге мы классифицируем способы возвращения здоровья, выберем для этого наиболее оптимальные средства, разработаем инструмент для самодиагностики причин имеющихся у вас заболеваний и самостоятельно найдем пути для возвращения здоровья. Вы поймете, что любой человек может произвести радикальные положительные перемены в своем здоровье — если он этого захочет и будет готов работать над собой, а мы поможем запустить внутреннюю программу на оздоровление.

Эта методика для тех, кто задумывается о своей жизни, сам пытается понять, что и почему происходит в этой жизни.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-107823-2
(Свияш: лучшие методики)
ISBN 978-5-17-090901-8
(Психология и здоровье от Свияша)

© Свияш А.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

О здоровье написаны уже миллионы замечательных книг. В большинстве из них рассказывается о том, как вы можете стать здоровым. Зачем же нужна еще одна?

Ответ напрашивается сам собой. Раз предыдущие книги с чудо-рецептами не помогли, значит дело со здоровьем обстоит не очень хорошо. Поэтому для начала мы попробуем понять, зачем вообще-то люди болеют. А затем, если такая потребность еще останется, наметим ваш личный путь от нездоровья к здоровью.

Так что эта книга — не очередной сборник рецептов или описание еще одного чудодейственного способа излечения от всего. Подобной литературы сегодня выпускается множество, даже есть книги, которые лечат! Эта книга не лечит, поэтому не нужно садиться на нее или прикладывать ее к больному месту. Не поможет. Пора начинать думать о том, как вы создали себе болезнь и зачем она вам нужна. Ведь от ненужных вещей мы обычно избавляемся легко. А раз болезнь не уходит, значит вы ее как-то держите в себе, хотя и не догадываетесь об этом.

Эта книга откроет вам путь к здоровью только в том случае, если вы внимательно прочитаете ее и попытаете понять, каким образом **вы сами создали себе то здоровье, которое имеете сегодня**. Зачем вам нужно болеть, о чем кричит вам ваше тело через заболевание и многое другое. Это непросто, но возможно.

Книга основана на идеях методики, которая получила название Разумный путь. Дальше вы узнаете о ней чуть подробнее. Здесь лишь заметим, что базовое положение методики Разумного пути звучит так: **все, что имеем в своей жизни, мы создали себе сами**. И если нас что-то не устраивает, то нужно понять, каким образом мы создали свою нынешнюю ситуацию, будь то здоровье, личная жизнь или работа. А потом изменить ее так, как нам хочется.

• Чего здесь не будет

Чего не будет в этой книге? Не будет навязчивых рецептов и уверений в том, что только этот препарат или способ лечения спасет вас от всех возможных заболеваний.

Предложения полечиться или оздоровиться чем-то постоянно одолевают нас со страниц прессы и с экранов телевидения. Стоит чуть зазеваться, открыть рот (и кошелек, естественно), как вас тут же напичкают чудодейственными снадобьями по самые уши. Лишь бы хватило денег и здоровья, чтобы все это переварить.

Нужно отметить, что автор является энтузиастом всяких новшеств и опробовал на себе множество разных снадобий, пищевых добавок, приборов и способов оздоровления. И ничего, еще книжки пишет. Как говорится в известном анекдоте: «Если пациент хочет жить, то медицина здесь бессильна». В итоге у него возникло желание поделиться своим опытом оздоровления и рассказать о тех новых идеях, которые возникли в ходе подготовки этой книги.

• Что будет

А действительно, о чем же тогда эта книга? Здесь мы попробуем подойти без предвзятости к тому множеству способов возвращения здоровья, которое наработало на сегодняшний день человечество. И попробуем как-то **классифицировать их**, чтобы каждый человек мог осознать, что больше всего подходит именно ему. Какой способ, средство или прибор лучше всего подойдет в именно его личной ситуации.

Это, конечно, сверхзадача, поэтому будет сделана только первая попытка приблизиться к ее решению. Все люди очень разные, они отличаются исходным здоровьем, уровнем развития и образования, складом ума, эмоциональностью или рассудочностью, уровнем доходов и вытекающих из них возможностей, местом и условиями проживания, питанием, образом жизни и т. д., и т. п.

Именно из-за этого разнообразия людей не удастся создать какой-то универсальный способ оздоровления или излечения от всех болезней. Как невозможно создать единый способ воспитания, образования, верования и т. д., устраивающий сразу всех людей. Как бы ни пытались это сделать отдельные энтузиасты, добивающиеся неплохих успехов в своей нише потребителей их услуг.

В общем, здесь вы найдете некоторый **обзор существующих подходов к оздоровлению или излечению**. Естественно, что в него будут включены только те методики, которые известны автору этой книги.

• *Заранее извиняюсь*

Жизнь показывает, что каждый разработчик (лекарства, прибора, способа лечения или оздоровления) очень ревностно относится к своему детищу и обычно несколько преувеличивает его возможности. И обижается на того, кто не столь активно восторгается его детищем, как он сам. Поэтому неминуемы претензии к автору со стороны тех разработчиков оздоровительных систем или приборов, о которых будет написано. Не всех, но многих. Можно даже заранее сказать, какими словами будет высказано осуждение: «не разобрался», «не оценил», «ума не хватило понять» и т. д. Поэтому автор кается заранее: «Да, я не разобрался, не оценил, у меня не хватило ума и т. д. Простите меня за это, пожалуйста. И не тратьте свои драгоценные нервные клетки на переживания по этому поводу, а направьте их лучше на такое объяснение своей технологии, чтобы их понял даже такой примитивный субъект, как автор данного труда».

В общем, в грехах каемся заранее. Хотя прекрасно понимаем, что это вряд ли поможет.

Эту книгу можно рассматривать как обобщение личного опыта автора по использованию различных систем оздоровления, пропущенного через идеи Разумного пути [1–6]. То есть это **приложение идей Разумного пути к конкретной сфере нашей жизни — здоровью**.

• Высшие силы и прочее

Как и в прошлых наших работах, мы будем исходить не из атеистических позиций. Большинство людей допускает, что существует не познанный пока Тонкий мир, с которым можно осознанно взаимодействовать. Как утверждают различные религии, Тонкий мир изрядно заселен и его обитатели так или иначе постоянно взаимодействуют с людьми. Механизмы этих взаимодействий, касающиеся темы здоровья, и будут рассматриваться в книге.

Но наш подход не религиозный, поэтому все рассуждения не будут сводиться к единому: «Молись, и Бог простит». Мы будем искать пути более рационального избавления от болезней.

В своих рассуждениях мы будем исходить из того, что человек — это сложная субстанция, состоящая из множества тел, одного материального и нескольких тонких. Подробная модель «устройства» тонких тел человека подробно описана в книгах разных авторов, поэтому она пусть в самом упрощенном виде, но использоваться в рассуждениях будет.

• Что нового

А действительно, зачем нужна еще одна книга по здоровью, когда написаны уже многие тысячи? Только ли стремление получить гонорар или желание осчастливить человечество очередным чудесным рецептом двигало автором в этой работе? В небольшой мере и это, но в основном желание разобраться и как-то систематизировать то множество методов и систем лечения и оздоровления, которое наработало человечество.

Естественно, все охватить невозможно. Но **можно выработать общие принципы**, которые затем позволят вам самостоятельно оценить полезность для вас очередной предлагаемой технологии оздоровления.

Таким образом, мы хотим разработать **инструмент для самодиагностики причин имеющихся у вас заболеваний и самостоятельного нахождения путей для возврата здоровья**. То

есть основную роль мы отводим **человеку разумному**, способному оценить ситуацию и обладающему волей и желанием возратить утерянное здоровье. Понятно, что таких людей немного. Люди в основной массе ленивы, и мало кому хочется напрягаться самому. Значительно проще сходить к врачу или целителю, пусть они исправляют то, что вы испортили. Иногда это помогает, иногда — нет. Все мы имеем право на любой выбор, в том числе право губить свое здоровье любыми доступными нам способами. Но даже если вы сделаете такой выбор, то эта книга поможет вам понять, где и как вы наносите наибольший урон своему организму. И сделать из этого соответствующие выводы.

• Мы не отвергаем медицину

В этой книге мы ни в коем случае не ругаем и не отвергаем официальную медицину. Она, как может, творит свое доброе дело, и нужно сказать врачам за это огромное спасибо. В некоторых случаях без официальной медицины просто невозможно обойтись, например при зубной боли, сильных травмах или инфекционных заболеваниях.

Просто мы хотим сделать так, чтобы у врачей было меньше работы. Чтобы люди могли сами разбираться в явных и скрытых причинах своих заболеваний и устранять их. И тогда они будут меньше болеть, а врачи сумеют уделить больше внимания тем, кто к ним все же попадет.

• Откуда все это известно

При прочтении книги поневоле может возникнуть вопрос — а откуда автор знает про все эти приборы, снадобья или методики? Ответ прост. Один источник — это личный опыт. А второй — это редактирование нашего журнала «Разумный мир», который выходил до 2005 года. В нем была специальная рубрика «Чем поможет наука», в которой мы подробно рассказывали о новых разработках в области психологии и оздоровления. Понятно, что там все было описано более подробно, с графиками, рисун-

ками и таблицами. Многие выпуски журнала вы можете посмотреть в электронном виде на сайте www.sviyash.ru.

• Будем использовать местоимение «мы»

В этой работе, как и во всех остальных своих книгах, автор иногда будет называть себя местоимением «мы». И это вовсе не означает, что он считает себя великим и важным (Мы, Николай Второй...). Под словом «мы» понимается сам автор, его друзья-покровители в Тонком мире и вполне материальные знакомые — участники клуба «Разумный мир», который объединяет выпускников наших тренингов. Идеи книги обсуждались на встречах членов клуба, и автор выражает им огромную благодарность за помощь и поддержку. И лишь иногда будет использоваться местоимение «я» — когда мне нужно будет поделиться личным опытом или высказать свое отношение к чему-либо.

• Всего мы не знаем

Эта работа — всего лишь первая попытка как-то систематизировать то, что наработали люди по вопросам оздоровления. Естественно, много мы еще не понимаем, и в таких ситуациях так и будем писать об этом. Или излагать материал так, как он нам представляется, невзирая на расхождение с версиями авторов или официальной медицины.

В общем, мне нравится то, что получилось в конце концов. Я надеюсь, что книга не разочарует тех читателей, кому близки идеи Разумного пути! Будьте здоровы всегда, когда пожелаете!

Это — вторая редакция книги. В текст внесены небольшие изменения и дополнения, связанные с развитием методики.

Искренне надеемся, что чтение книги будет полезным и интересным для вас.

Глава 1

Откуда берутся болезни

...Обстоятельства в такой же мере творят людей,
в какой люди творят обстоятельства.

Карл Маркс

Раз вы взяли эту книгу в руки, то скорее всего у вас есть сложности со здоровьем. Абсолютно здоровые люди (бывают и такие) обычно не читают книг про здоровье, поскольку все свое свободное время проводят на стадионе или на природе. Но таких довольно мало.

Поэтому в первой части книги мы не будем лечиться. Мы лишь попробуем разобраться, что такое здоровье, почему или зачем вы заболели. Если не знать, откуда возникло заболевание, то остается лишь судорожно перебирать все известные и доступные вам средства избавления от него в надежде, что хоть одно из них вам поможет. Так поступает большинство людей, но это путь не очень разумного человека.

Другой путь, более осознанный, состоит в поиске причин появления нездоровья, устранения этих причин и последующего поддержания себя в отличной форме. Мы пойдем по этому, разумному пути. И будем при этом пользоваться всеми средствами методики, которая получила название Разумного пути.

Несколько слов об идеях Разумного пути

Чем дольше я живу, тем больше склоняюсь
к мысли о том, что в Солнечной системе Земля
играет роль сумасшедшего дома.

Джордж Бернард Шоу

Поскольку эта книга является приложением технологии Разумной жизни к одной из очень важных сфер нашего бытия — здоровью, для начала давайте напомним основные идеи предлагаемого подхода.

Известно, что в жизни каждого человека рано или поздно возникает ситуация, которую он сам определяет как проблему. Понятно, что эта ситуация является проблемой именно для него, поскольку для другого человека эта же ситуация может представляться просто пустяком — по отношению к его собственным проблемам и т. д. Так, например, небольшой дерматит, являющийся проблемой для одного человека, может быть самым желанным состоянием для больного экземой, и т. д.

Существуют ли типовые причины возникновения проблем в различных сферах нашей жизни и типовые приемы их успешного разрешения? Наш опыт показывает, что существуют. Люди предпочитают учиться на собственных ошибках, не признавая чужой опыт. Да и свои ошибки часто повторяются, что говорит о том, что учиться на своих ошибках многие не умеют. А на чужих — тем более.

Для того чтобы облегчить участь добровольных мытарей, мы проанализировали множество типичных проблем и разработали типовые рекомендации по их преодолению. Все вместе получило название методики Разумной жизни, или Разумный путь.

Что же это за путь, чем он отличается от любого другого и почему претендует на звание разумного? Ведь принято счи-

тать, что человек и так является существом разумным, то есть любой путь, выбранный человеком, можно назвать разумным.

Ну вот, прочитали и сами, наверное, улыбнулись. Вспомните известных и неизвестных вам людей. Можно ли их поведение отнести к поведению существ разумных? Разве разумные люди унижают своих детей или близких родственников, уничтожают природу, отравляют атмосферу, убивают друг друга из-за мифических идей и совершают еще множество подобных более чем странных деяний? Скорее всего, наше определение человека как существа разумного есть благое пожелание того, что рано или поздно он таковым станет.

Что же такое Разумный путь? Это система взглядов на мир, которая уже позволила множеству людей во многих странах мира **сделать свою жизнь такой, какой им хочется**. То есть эти люди сумели избавиться от проблем, наполняющих их жизнь нерадостными переживаниями. И сумели достичь тех целей в самых разных сферах жизни, которые раньше казались им недостижимыми. Из состояния борьбы и преодоления проблем они перешли в состояние радости и успешной реализации своих желаний.

Чего же достигают люди, использующие идеи Разумного пути? Почти всего (в пределах разумного), что может пожелать человек. У них устраивается личная жизнь, налаживаются отношения с близкими людьми, находится желанная работа, идет вверх бизнес, уходит большинство болезней. Даже было несколько случаев, когда неожиданно пересматривались приговоры и люди досрочно выходили из тюрьмы. Но это делали не мы, все это создали они сами! Мы только дали им инструмент для самостоятельной работы и исправления внутренних ошибок.

Они читали книги, анализировали свои мысли и поступки и **понимали, где совершали ошибки и чему учила их Жизнь через проблемные ситуации**. Если они все делали правильно, то жизнь человека, вставшего на Разумный путь, чудесным образом тут же менялась к лучшему. Но это не таблетка, которую нужно только проглотить, и все сразу изменится. И не

магический ритуал, который иногда действительно дает улучшение ситуации, но всегда ненадолго.

ИТОГИ

Разумный путь — это система взглядов на мир, согласно которой:

- 1) любой человек рождается для радости и духовного развития;*
- 2) любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для сотворения своей жизни. Но в большинстве случаев он использует их самым странным образом;*
- 3) та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей ситуацией, которую мы сумели создать для себя сегодня. Это результат только наших усилий, поэтому нужно уже сейчас начать радоваться этому. Радоваться нужно сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится здоровье, муж/жена, работа, деньги, жилье и т. д., и т. п.);*
- 4) нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. Мы сами отвечаем за все, что имеем в своей жизни (другие люди отвечают за свою жизнь сами);*
- 5) каждый человек может изменить свою (не других!) ситуацию к лучшему в любой момент времени. Для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации;*
- 6) наше сознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. Значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.*

Вот, собственно, и все. Вроде бы просто, и в то же время сложно. Множество людей привыкло не брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события. Виноваты

все — родители, начальство, власти, сатана, колдуны, плохая экология или плохая карма и т. д. Они виноваты, а я, хороший, страдаю из-за них. Очень удобная позиция для того, чтобы ничего не делать самому, а ждать, когда кто-то (Бог, президент, начальник, врач, целитель и т. д.) изменит все к лучшему и тогда у меня появится возможность радоваться жизни. А от меня самого ничего не зависит.

Это ошибочная позиция, и если вы намерены цепляться за нее, то наша методика вам **не** подходит. Она не для вас, поскольку вы твердо верите в то, что ничего сами изменить не можете. А во что верите, то и получите.

Методика Разумной жизни помогает тем людям, кто хоть немного верит в себя и прикладывает усилия, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему. Но пока не может это сделать, поскольку не понимает, что и почему происходит с ним. Таким людям наша методика даст в руки (или, скорее, в голову) реальный инструмент для управления своей жизнью (но не жизнью других людей!).

Каким же образом человек может создать себе проблемы, с которыми он затем героически борется? Таких путей несколько.

- *Мы сами заказываем себе негатив*

Первый путь состоит в **неконтролируемом заказе себе того события, которое нам совсем не нужно**. Как это может происходить? Да множеством способов. У нас в голове постоянно вертятся мысли, в которых мы фактически «заказываем» себе то будущее, которое нас совершенно не устраивает. И потом его получаем.

Вспомните свои мысли. Встречаются ли у вас мысли типа: «Вдруг у меня ничего не получится?», «Мне это никто не даст», «От меня ничего не зависит», «Ничего нельзя изменить», «Все бесполезно», и подобные? Если да, то вы сами заказываете себе неприятности и страдания! Ваши страхи и сомнения порождают пассивность и ожидание неудачи. А чего мы ждем, то рано или поздно получаем.

Если вы хотите изменить ситуацию, то сначала нужно изменить свои мысли! Это первый и самый простой, казалось бы, шаг. Но как мало людей решаются его сделать, даже если в их жизни были случаи, когда вслед за хорошими мыслями у них происходили хорошие события. Люди боятся изменений и изо всех сил держатся за то, что у них есть сегодня. Каким бы ужасным или нерадостным оно ни было. И не делают хотя бы для пробы совсем несложные шаги по изменению своих характерных мыслей, порождающих неприятности. А ведь желанные цели и удача так близки к ним!

Существует немало несложных приемов, которые позволят вам подружиться со страхами либо вытеснить их из вашей головы. Сделайте так, чтобы они покинули вас, и тогда вы перестанете заказывать себе неприятности. Один из таких приемов — подружиться со своими страхами — мы рассмотрим в этой книге.

Но страхи и сомнения — далеко не единственный способ создания себе проблем.

Следующий способ создания себе того, от чего вы вроде бы хотите уйти, **состоит в противоположности ваших истинных и заявляемых целей.** То есть, например, вы вслух декларируете, что вам нужны деньги (работа, должность, бизнес). А на самом деле вы желаете совсем другого, поэтому заявленная цель не достигается.

Как это может происходить? Очень просто. Например, человек жалуется, что он никак не может увеличить свои доходы. Причем пути увеличения доходов ему более-менее ясны (другая должность, другое место работы, увеличение размера своего бизнеса или открытие нового проекта), но никак не получается их реализовать. Почему? Один из возможных ответов очевиден: после реализации заказа у него возникнет множество дискомфортных ситуаций, которых он не имеет сегодня. Например, что может произойти, если вы вдруг напряжетесь и увеличите свои доходы? Оказывается, может произойти следующее:

- 1) вам станут завидовать ваши друзья или подруги;
- 2) вам придется тратить больше времени на работу;
- 3) у вас останется меньше времени для семьи или увлечений;
- 4) вам придется начать общаться с другими людьми;
- 5) вы станете привлекательны для криминала или контролирующих органов, и т. д.

При таком наборе будущих неприятностей какой нормальный человек будет что-то менять? Такие бывают, но редко. Большинство людей бессознательно выбирают «синицу в руках», нежели изменения текущей ситуации с кучей следующих из этого неприятностей и негарантированными плюсами от реализации цели. То есть скрытые выгоды от сохранения существующей ситуации превышают ожидаемый результат, и вы подсознательно избегаете его любыми способами. И пока вы не осознаете эту ситуацию, ваша цель будет не более чем фантазией.

Еще один способ создания себе сложностей заключается в том, что **вы стремитесь получить то, что на самом деле не цените**. Точнее, умом вы понимаете, что вам это нужно, даже принимаете усилия для получения результата, но в душе вам на него наплевать. Вы увлечены чем-то другим, на что вам не жалко тратить свое время, что является для вас реальной ценностью. В итоге вы и получаете то, что неосознанно считаете достойным внимания и усилий. И не получаете то, что для вас не важно.

Если в вашей системе ценностей деньги занимают низкий ранг, то скорее всего у вас их будет немного. И не потому, что Жизни жалко для вас денег. Вы просто сами их не возьмете, вы выберете что-то другое. Как это может произойти? Очень просто.

Например, вы ищете работу и рассматриваете несколько вариантов. Что вы выберете в итоге? То место, где больше платят? Или то, где работа интересней? Или где есть возможность ездить в командировки? Или где работают ваши друзья?