

Илья Гродников



Практическое
руководство
по преодолению
жизни

Илья Гродников
Практическое руководство
по преодолению жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68845602

SelfPub; 2023

Аннотация

В этой книге вы найдете опыт человека не иллюзиониста, а естествоиспытателя. Жизнь, в которой он играет главную свою роль. Если бы ему в руки попало такое же пособие лет 20 назад, то эти годы проплывали бы на естественных волнах, а не в хаосе, шторме, гневе и страданиях. Здесь вы откроете темы практического применения холотропного дыхания, висцеральной практики и психосоматики. Для читателей, которые хотят жить, радоваться и любить. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Илья Гродников

Практическое руководство по преодолению жизни

Стоит Илья Муромец на распутье, а перед ним камень. На камне написано: "Направо пойдешь – по морде получишь, налево пойдешь – по морде получишь, прямо пойдешь – по морде получишь. Долго будешь думать – получишь по морде прямо здесь".

Анекдот

Введение

Я не знаю кто вы, мужчина или женщина, какой у вас возраст, профессия, вероисповедание. Я не знаю ваших интересов, увлечений, симпатий и антипатий. Единственное, что нас точно объединяет, это опыт человеческой жизни. Как люди, мы можем сталкиваться с кризисами, потрясениями, неприятностями как личного характера, так и в окружающем мире.

Цель этой книги не заболтать, не отвлечь и не дать универсальную таблетку от боли. Есть множество методик от беспокойства, связанных с тем, что нужно загрузить себя делами по самые уши. Можно даже просто отвлекаться от негативных мыслей с помощью видеороликов и телепередач. Мы

боимся встретиться один на один с самими собой, своими мыслями и переживаниями, а уж если остаемся, то в ужасе от их глубины пытаемся убежать куда глаза глядят. Давайте будем честны с собой, мы попросту убегаем от негативных эмоций и ситуаций, а если их становится слишком много, выплескиваем нервы куда попало и ссоримся с друзьями и близкими, гневаемся, раздражаемся. Не потому, что мы плохие и злые. Нет! Мы просто не умеем работать с собой.

Не хочу никого обидеть этим словом, но оно больше всего здесь подходит – мы неадекватно воспринимаем себя и мир, когда действуем подобным образом. Да, да, именно неадекватно и именно мы. Не мир неадекватен к нам и не люди, а мы. Вы можете с этим не согласиться, заявив, дескать: «Что за бредовое утверждение? Я не виновен в том, как несправедливо со мной поступают, как я страдаю от своих проблем и вообще я не несу абсолютно никакой ответственности за тот ужас, что творится в мире». Понимаю вас. В кризисных ситуациях не лучшая идея убеждать себя в том, что, мол сам виноват, или выслушивать тезисы о своих грехах, необходимости срочного покаяния или кармическом возмездии за непонятно что в прошлой жизни.

Но давайте пойдем от обратного. Допустим вы обнаружили виновника ваших бед. Он поганец, предатель, плохой человек и редиска. Где находится ваше внимание? Вам плохо, хочется плакать и рыдать, нервы на пределе. Хочется отвлечься и вы включаете телевизор. Где находится ваше

внимание? Вы щелкаете каналы телевизора и очередной раз наталкиваетесь на сюжет новостей о ужасах, жестокости и несправедливости в мире. Конечно в этом виноваты они, эти кровожадные преступники – политики. Вам становится страшно за своих детей и за себя: «А вдруг это меня тоже коснется?». Где находится ваше внимание?

Во всех этих случаях ваше внимание будет направлено на внешние явления и объекты – людей и события. Тогда как всё случается с вами и ваши реакции происходят внутри вас. Попробуйте осознать эту мысль - *не события управляют вашими реакциями, а вы сами решаете как реагировать*. Однако, если ваше внимание отвлечено от процессов внутри вас, ваша психика откладывает на потом весь багаж размышлений и эмоций. Этот чемодан с багажом не безразмерный и если он переполнен, то защелка может открыться в самый неподходящий момент выливаясь в нервные срывы, гнев, раздражение, истерику, загулы, запои и все прочее. Да и носить с собой ношу, постоянно в течение жизни добавляя к ней вес – это не очень радостная жизнь. Именно неадекватное восприятие делает нас неуравновешенными сентиментальными психами. Рациональное зерно кроется в умении работать со своим внутренним миром. Если внутренние процессы налажены, эмоциональные карманы пусты, а мысли разложены по полкам, то только тогда можно говорить о адекватном восприятии действительности.

Попробуйте себе представить образ мудреца. Это может

быть и мужчина и женщина, не важно. Он спокоен, улыбочив, любит поюморить, сердечен с другими, доброжелателен рассудителен, но в тоже время энергичен, тверд, где нужно строг и серьезен.

Выводят ли его из равновесия какие либо ситуации? Нет, потому что его психика находится в балансе. Но он ведь такой же человек как и вы! У него что, жизнь легче вашей? Конечно это не так. Если вы обладаете достаточным жизненным опытом, то заметили, что происходит с людьми с легкой судьбой. Обычно они вырастают больше избалованными глупцами, чем уравновешенными мудрецами. «Каким-нибудь монахам в Тибете или в монастыре проще и быстрее этого достичь», – скажете вы и я соглашусь. Ваш жизненный путь сложнее и насыщеннее, чем жизнь монахов – отшельников. У них куча времени работать над собой и нет ни семьи, ни детей, ни больных родителей, ни кредитов, ни расходов, ни материальных целей. А у вас нет времени. И вам сложнее. И вообще, они где-то в горах и их ничего не касается.

Знаете что? Точнее так – знаешь что? Я перейду на ты, потому, что я хочу иметь таких друзей. То, что ты ни смотря ни на что ищешь ответы на свои жизненные вопросы, преодолеваешь жизнь, показывает, что ты – тот мудрец. Чем сложнее твоя жизнь, тем больше твой потенциал. Чем больше уроков – тем больше знаний. Чем больше знаний – тем больше мудрости.

Но есть один существенный концептуальный момент.

Знания становятся мудростью только тогда, когда они применяются на практике. Именно поэтому практическое руководство по преодолению жизни даст в сжатой и максимально простой форме необходимые знания о человеческом теле, психике и методах приведению себя в сбалансированное состояние, что бы не происходило вокруг.

Глава 1. Кризис доверия и информационная гигиена

Обычно, перед тем как воспринимать что-то от другого человека, без определенной доли доверия не обойтись. Когда ты идешь к доктору, без доверия к его образованию и опыту вряд ли будешь в полной мере следовать его рекомендациям. Если ты не доверяешь банку, то вряд ли доверишь ему хранить свои сбережения. Общаясь с любым человеком, нам необходимо знать насколько стоит доверять ему те или иные сведения и насколько будет полезно прислушиваться к его советам.

Честно говоря, мир сильно изменился за последние пару десятков лет. С появлением интернета, ценность информации уменьшалась пропорционально ее количеству. Создать себе имидж эксперта, стать академиком несуществующей академии или создать обучающий курс прочитав пару книг стало обыденным делом.

В советском союзе выбор был попроще. Все знали – дороже значит качественнее. Однако теперь это далеко не факт.

Автомобили за несколько миллионов приходят в негодность гораздо быстрее, чем простые бюджетные машины. Дорогая одежда далеко не обязательно качественная. Тоже самое происходит и с выбором консультантов по различным вопросам. В отчаянном положении или надеясь на быстрый результат клиент готов заплатить немалую сумму, но что он получит взамен? Действительную помощь или красивую картинку и сладкие речи?

Однажды сосед пожаловался мне, что стало невозможно смотреть что-то в тик токе, потому, что его просто заполонила политика. Он уже ушел с ютуба и фейсбука по тем же причинам, но теперь этот вирус политической критики проник в последний оплот его социальной жизни и настойчиво вдавливал идею двойников Путина, заселения сибيري китайцами, предательства и воровства чиновников и прочие будоражающие темы. Только вот ему конечно было невдомек, что поисковые интернет – системы настроены таким образом, чтобы подстраиваться под каждого пользователя и выдавать информацию, видеоролики, новости и прочий контент исходя из его запросов. Получается уникальная ситуация, где каждый человек находится в своего рода информационном пузыре, в своем мире, который искажает объективную реальность в призме его наклонностей и интересов. Только представь, человеческое мировоззрение формируется поисковиком гугл и википедией! Это не сюжет фантастической антиутопии, а обыденная современная реальность. И ведь ладно,

касалось бы дело вещей безобидных, но ведь эмоциональная составляющая каждой новости накладывает отпечаток на наше психологическое состояние. Посмотри вокруг, когда ты сидишь куда-нибудь в очереди или едешь в транспорте – люди дрейфуют по волнам красивых картинок, сенсаций, страха, несправедливости, легких решений и пустых тем, перелистывая ленту в соцсети. Стоит немного оступиться, нажав на просмотр интересного заголовка, как тут же на один заголовок выходит десять и они начинают преследовать тебя еще несколько недель.

Кроме того, в современном мире есть монополия на контроль и использование информации и она используется по необходимости, чтобы влиять на общественное мнение, формируя ценности, вызывая эмоциональные реакции и склоняя к каким-либо действиям. Не буду вдаваться в подробности, но как показали наблюдения, каждое глобальное мировое событие сопровождается мощной информационной поддержкой. В обиход вошли слова “информационное оружие” и “психологические операции”.

Смотря со стороны на всю эту ерунду, нам нужно решить, как мы будем с этим всем разбираться. Как понять, чему и кому доверять, когда кажется, что это совершенно невозможно?

В свое время я столкнулся с тем, что мои старые методы в новом мире уже не работают. Раньше было всё проще. Информация от официальных источников была более-менее

правдива и каналов было не так много. А с людьми и того понятней – достаточно немного знать психологию и быть наблюдательным, чтобы оценить уровень понимания и мотивацию собеседника.

Для нынешнего времени я вывел несколько принципов, которыми хочу поделиться. Для начала нужно для себя понять, что *то, что происходит вокруг нас, хоть и может сбивать с толку, запутывать и дезориентировать, но оно служит как вектор нашего развития и обучения.* Нам просто жизненно необходимо научиться приспосабливаться к меняющимся условиям. Можно конечно обидеться на интернет, назвать его помойкой и перерезать кабель себе в квартиру, но не будем горячиться и постараемся быть разумными и уравновешенными. То, что пускать в свою голову решаем только мы, наш собственный выбор – либо заполнять ее информационным мусором либо полезными вещами.

Всего этих принципов 3, мы назовем их “принципы информационной гигиены” и они касаются работы с внешними источниками информации.

1. Расставь приоритеты

Как говорят ученые, человек может держать в голове не более 7 вещей. Не скажу насчет точного количества, но это правда, что нельзя объять необъятное и добиться понимания каких-либо вещей можно только достаточно концентрируя свое внимание на них. Распыление на тысячу задач не

приведет к успеху ни одну и создаст еще больше стресса и неудовлетворения.

Проанализируй темы, которые тебя больше всего интересуют, выпиши их на листе бумаги. Сколько получилось? 5? 10? 20? Если получилось внушительное количество, попробуй сгруппировать их по похожим темам и сократить до разумного. Просмотри свои подписки в соцсетях, на ютубе, на электронной почте и удали лишние. Действительно ли необходимо обозначить свое присутствие во всех существующих социальных сетях, ведь по факту мы используем только одну – две? Выключи эти бестолковые уведомления! Оптимизируй! Сокращай! Нещадно удаляй и удаляйся от того, что тебе не нужно! Гигиена не имеет никакого смысла, если не провести генеральную уборку!

Если ты хорошо поработал, налей себе чего-нибудь вкусного и зажуй чем-нибудь полезным. Посиди и насладись, почувствуй, как стало легче дышать. Как говорится, хочешь хороших изменений в жизни – открой им путь. Теперь путь открыт и информация нового качества готова наладить с тобой контакт. Но не спеши (и не затягивай).

2. Используй интуицию

Когда ты расставишь приоритеты в своих интересах, увлечениях и определишься о чем ты хочешь получать информацию, самое время научиться применять интуицию. Темы обозначены, но качество пока не известно.

Совсем недавно, определить насколько качественна информация можно было по обложке ролика и его названию. Если название нацелено на интерес к сенсации или вызывает эмоциональную реакцию, то было ясно, что автор отчаянно преследует цель набора просмотров, а не озабочен благими намерениями. Но как обычно, все быстро меняется и теперь даже достойные авторы вынуждены использовать кликбейт из-за того, что алгоритмы иначе не продвигают ролики. На помощь придет твоя интуиция.

Под интуицией в этом контексте подразумевается твое внутреннее рассудительное знание, что тебе полезно, а что нет. В каком-то смысле интуиция – это подсознательный анализ прошлого опыта. Да, есть много информационных агентств и авторов, далеко не сразу понятно, кто говорит правду, а кто нет, кто ангажирован и занимается пропагандой, а кто старается быть объективными. Но интуиция позволит определить как на тебя влияет тот или иной источник. Как ты себя чувствуешь после взаимодействия с ним? Разве тебе нравится питаться негативом? Разве этот негатив помогает тебе быть счастливым, радостным и спокойным? Я не говорю, что нужно жить в придуманном мире розовых пони, закрываясь от объективной реальности, совсем нет. Разумный подход заключается в умении принимать происходящее как данность. Если, что-то зависит от нас – мы делаем, если нет – принимаем как есть. Расстраиваясь и поддаваясь на манипуляции страхом и беспокойством мы только

портим жизнь себе и своим близким. В мире каждый день происходит много чудовищных вещей. Но еще больше происходит хорошего и доброго! Так давай множить это добро наполняя себя добром! Интуиция поможет тебе определить, насколько качественным и позитивным является источник информации.

Перед тем, как включить или начать читать что-то, остановись, сделай паузу, спроси себя : а действительно ли мне это нужно?

3. Расширяй свое понимание

Тебе знакомо ощущение, что время проходит зря? Тоже самое ощущение возникает от “информационной жвачки”. Особенным талантом в этой области обладают некоторые люди и программы новостей. Говорят много, взхлеб, раздувая и обсасывая какую-нибудь кажущуюся важной глупость, перескакивают с темы на тему, а после такого общения в голове остается какая -то звенящая бессмысленная пустота и беспокойство.

Третий принцип обращает внимание на то, что из каждой твоей сессии приема информационной пищи нужно подытожить для себя конкретную пользу. Понимание вещей, которые тебя интересуют должно расширяться и углубляться, иначе какой тогда в этом смысл? Старайся конкретней формулировать свои вопросы, читай или слушай краткие переказы, извлекай максимум пользы для максимального про-

гресса, избегай "воды" и пустой болтовни. Для использования интуиции, ты останавливаешься и спрашиваешь себя *до* того как что-то смотреть или читать, а чтобы понять расширилось ли твое понимание, нужно остановиться и поразмыслить *после*.

Подводя итог этой главе, хочу заверить, что даже в современном мире, где часто уже и не знаешь чему и кому доверять, можно и нужно сохранять себя в уравновешенном состоянии используя три принципа информационной гигиены: расставлять приоритеты, использовать интуицию и расширять свое понимание.

Что же касается моего соседа, о котором упоминается выше, то он конечно о них не знал и в скором времени у него начались проблемы со здоровьем. Ничего удивительного!

Глава 2. Методы восстановления баланса

Помнишь эту старую, избитую фразу "все болезни от нервов" ? Она настолько старая и избитая, что мы о ней совсем подзабыли. А между прочим связь между эмоциональным состоянием и здоровьем, что ни на есть прямая и конкретная. Эта книга претендует на практическое руководство, поэтому грузить тебя тоннами теории никто не собирается. Давай договоримся так: если что-то непонятно, можешь самостоятельно найти информацию.

Помним о нашей цели – сбалансированное и уравновешенное состояние. Но сидеть в позе медитации напустив на

себя невозмутимый вид, когда у тебя отвратительное настроение, ноет спина, дергается глаз, отнимается нога или трещит башка, то еще жалкое зрелище. О каком здесь адекватном восприятии действительности может идти речь?! Обычно, если наша жизнь насыщена событиями, мы относимся к проблемам в теле как к тому, что не вовремя мешает и отвлекает от важных дел. Болит голова – выпил таблетку, заболело горло – выпил таблетку, сильно болит – выпил две. Серьезные проблемы, болезненные потери, стрессы, трудности в отношениях с людьми, внутренние переживания, перегружают нервную систему и заставляют прятать их внутрь себя. Коллеги на работе не поймут, друзьям делиться плохим не хочется, а детям и семье свою “слабость показывать нельзя”. Психологи – вроде как неплохой вариант, но у нас это не очень-то принято. Вот и получается, что мы пряча все в себе, заглушая сигналы тела обезболивающими искажаем свое восприятие действительности. Мы как бы оставляем на потом задачи, которые нужно решать сразу. Эти помехи экрана восприятия мира, как открытые окна на рабочем столе компьютера, мешают видеть реальность, загораживая собой то, что действительно важно.

Если взять обычного человека из какого-нибудь 19 века и поместить в наше время, то бедняга наверняка бы чокнулся от того потока информации, которое обрушилось бы на него. Парадокс заключается в том, что наши мозги развиваются быстрее, чем мы адаптируем свой внутренний мир. Разви-

вать мозги нас вынуждает обстановка в которой мы живем, а вот с внутренним миром, своими эмоциями, придется поработать самостоятельно.

Друг мой, честно говоря, ты вообще молодец, что держишься! Конечно, дело не в том, что нужно сразу бежать к врачу или к психологу, мы же все таки взрослые люди и несерьезно по любому поводу перекладывать ответственность за себя на других. Дело в том, что нам жизненно необходимо иметь базовую грамотность в отношении своего тела и работы с эмоциями.

Тебе повезло, ты читаешь книгу не теоретика, а практика. Я люблю понятные, универсальные и эффективные решения. За тебя перелопачено куча авторов и книг, проверено на себе и других и принцип “не навреди” неукоснительно соблюден. Считаю информацию изложенную ниже базовой, поскольку она дает максимальное понимание самых основных процессов. Итак поехали.

Самоисследование и самомассаж

Обрати наконец внимание на свое тело! Когда ты последний раз чувствовал его? Или тебе обязательно нужна боль? Проснувшись утром, начни обследовать себя самым чувствительным и верным инструментом – своими руками. Начни перебирать мышцы пальцами, ковырять, тереть, надавливать там, где хочется. Почувствуй резонанс с самим собой. Это твое тело. Оно так долго ждало этого. Делай все на рас-

слабоне, без напряжения. Хочешь потянуться, выгнуться – потянись, выгнись. Такая утренняя процедура приносит массу удовольствия.

Может быть скажу крамольную вещь, но по моему утренняя зарядка – самое идиотское, что можно было придумать. Мало того, что это какая-то каторга, вскакивать ни свет ни заря, заставлять себя делать какие механические движения убеждая себя, что это полезно и правильно. Так еще и вреда в этом больше, чем пользы. Стресс от раннего подъема, не обращая внимание на особенности своего организма. Стресс от резкого вскакивания и размахивания конечностями как-будто случился пожар. Стресс для нервной системы, который обнуляет всю пользу ночного отдыха. В конце концов стресс для домочадцев, которые страдают от неуравновешенного члена семьи пыхтящего и кричающего под боком. Я прекрасно понимаю, что люди бывают разные и некоторым нравится такой подход к утренним подъемам, но подавляющее большинство начинает заниматься активной утренней зарядкой прибегая к самоистязанию. В нашей голове засел этот дурацкий стереотип, который ставит знак равенства между здоровым образом жизни и утренней зарядкой.

Мы настолько отвлечены от своего тела, что забыли, что у него есть определенный режим, который включает механизмы самовосстановления. Один из способов включить этот режим – утреннее потягивание. Нужно просто “расправить крылья”, наладить кровообращение. Все очень естественно

и просто. Проснулся, улыбнулся, потянулся, подрыгался как хочется, полежал немножко и по-тихоньку встал и пошел вершить великие дела. А самообследование, о котором я говорил выше, покажет куда обратить внимание. Воспаление, боль, в каком-то участке тела – верный признак плохого кровообращения в нем. Согласись, было бы глупо обнаружив болезненную мышцу, не помочь ей начав растирать и мять ее, а заглушить боль таблеткой, решив, что само пройдет. Да, возможно и пройдет, когда при движении придет достаточно крови. Но культивируя такой подход, не стоит удивляться “неожиданным” серьезным диагнозам. Однажды тело все равно обратит на себя внимание. Не стоит дожидаться, чтобы это было ударом, начни день с простого, приятного и естественного. Самоисследование и самомассаж поможет следить за тем, где происходят проблемы и быстро подлатать себя.

Не так давно иметь личного массажиста было роскошью, однако сейчас эта роскошь более чем доступна. Найти хорошего специалиста не составит труда, особенно если ты живешь в большом городе. Далеко не всего себя можно обследовать и промассажировать, нужны условия, некоторые усилия, и конечно знания. Есть совершенно разные направления и техники, но желательно, чтобы это был специалист висцеральной практики. Далее я объясню почему.

Висцеральная практика

Если сказать коротко, висцеральная практика это комплекс приемов улучшающих кровообращение. В первую очередь отличие от обычного массажа в том, что висцеральный массаж уделяет особое внимание работе с внутренними органами через живот. Самое время напомнить о нашей цели – уравновешенное, сбалансированное состояние. Дело в том, что в брюшной полости находится огромное количество нервных клеток, а от состояния кишечника напрямую зависит наше настроение. В официальной медицине к животу вообще не принято прикасаться. Нарушение во внутренних органах мы просто глушим обезболивающими, либо искусственно стимулируем препаратами функцию недорабатывающего органа.

Любые нарушения происходят не с балды, а имеют причину и в первую очередь это спазмы мышц. Любой спазм это нарушение функции, блокировка достаточного кровоснабжения. А эти спазмы следствие жизненных стрессов! Вот круг и замкнулся. И ладно бы они проходили сами собой, но нет, человек может жить годами буквально с напряженной мышцей в животе перекрывающей нормальный кровоток и чувствовать себя постоянно уставшим и больным.

“Ну у меня такого нет” подумаешь ты, а я просто улыбнусь и попрошу тебя сделать небольшой тест. Сядь, чуть нагнись вперед. Разверни ладони пальцами по направлению к себе, а затем попробуй не сгибая засунуть их под ребра слева и справа одновременно. Нужно засунуть их достаточно

глубоко, чтобы пальцы почти ушли внутрь, под ребра. Фуух. Непросто, да? А теперь не вынимая из под ребер рук, глубоко вдохни. Боль и дискомфорт, который ты испытал говорят о спазме в диафрагме (диафрагма – мышца отделяющая органы брюшной полости от органов грудной клетки). Если хочешь, можешь также самостоятельно обследовать свой живот. Не нужно бояться, навредить себе таким образом невозможно. Любая боль при надавливании – это спазм внутренней мышцы органа, который сдавливает, тянет и нарушает функцию органа, а следовательно ухудшает качество жизни. О каком сбалансированном и уравновешенном состоянии может идти речь?!

Эх, если бы мне знать это раньше... Когда мне было 18-19 лет, я периодически мучился приступами в животе. Как мне сказали, это был гастрит и дискинезия желчевыводящих путей, то есть желчь из моего желчного пузыря вечно где-то застревала. Лечение было обычным – обезболивающие и таблетки с желчью. Однако это все не очень то помогало и очередной раз, как я чувствовал, что начинается приступ, собравшись с мужеством просил, чтобы меня не беспокоили, закрывался в комнате и лез на стену от боли извиваясь как уж. Каждый такой приступ длился по 3 часа и сильно выматывал. А что нужно было сделать? Правильно. Просто снять спазм внутренних мышц!

Конечно, первый раз занявшись этим вопросом через 10 лет, без специалиста было не обойтись. Слишком много бы-

ло стрессов и как следствие спазмов в теле. Хорошо, когда в семье есть человек, которому можно доверить заботу о телесном здоровье. Мы так и сделали. Моя жена прошла курс висцеральной практики, затем обучила меня и теперь мы поддерживаем здоровье друг друга и всегда готовы помочь другим. Но если у тебя такой возможности нет, научись самостоятельному массажу живота.

Не забыл о своем образе мудреца? Теперь добавь к нему немного движения. Представь что он играет волнами на своем голом торсе и уже даже немного похож на йога. Тело без скрытых спазмов и зажимов – это естественное состояние, а не сверхспособность!

С расширением понимания, работой над собой, многие спазмы и проблемы в теле уходят безвозвратно. Обрати внимание, говорю про расширение понимания, а не про изнуряющие тренировки или дисциплину. Об этом речь пойдет далее.

Психосоматика и треки

Парадокс в том, что мало кто задается вопросом о причинах, большинство устраняют симптомы. Психосоматика (психо- душа, эмоции, сома-тело) помогает расширить понимание своей болезни. С расширением понимания, с нахождением причин, останется ее убрать. Согласись, это более разумно, чем просто маскировать симптом.

С чего бы у меня, 18-летнего парня, были проблемы с

желчным пузырем? Начав сопоставлять жизненные обстоятельства, свои тогдашние переживания и справочник психосоматических реакций тела, я обнаружил эту причину. Приступы проходили на фоне так называемого “конфликта территориальной злости” и были связаны с тем, что жил в коммунальной квартире с неблагополучными и проблемными во всех смыслах соседями. На определенного рода эмоции организм реагировал определенным образом, вызывая гастрит и дискинезию желчевыводящих путей.

Как правило симптомы “болезни” начинают проявляться, когда эмоциональная ситуация закончилась или приостановилась и дает отдышаться. Этим, кстати, объясняется тот странный факт, что приехав на отдых и расслабившись, мы получаем насморк, герпес, диарею, больное горло и обострение своих хронических болячек. Симптомы появляются в так называемой “фазе выздоровления”, когда психика дала отмашку организму, что можно расслабиться и наладить баланс. Мои приступы активизировались как раз после переезда из коммуналки в отдельную квартиру и можно было расслабиться и успокоиться, поняв что этот ад подошел к концу.

Далеко не всегда можно избежать неприятных жизненных ситуаций и никто за тебя не будет проходить твой жизненный путь. Здесь важно быть адекватным и уравновешенным. Помоги себе сам – узнай о причинах своих симптомов. Спокойно ищи выход из жизненных ситуаций, а не судорожно бегай по врачам. Есть такое выражение “залечили”, когда не

такую уж страшную проблему со здоровьем превращают в хроническую инвалидность бездумным подходом.

“Болезни Бог лечит знаниями”, но не знаниями фармацевтики, а познанием себя – своего организма и внутреннего мира.

Еще одно интересное явление в сфере человеческой психики, это так называемые треки. В детстве у меня была аллергия на помидоры, персики, черешню, киви, апельсины, яблоки, а еще на котов, кроликов, рыбу в супе, копку грядок и чистку картошки. При пищевой аллергии чихая, слезясь и заплывая в отеках, вину можно было свалить на мою чувствительность и пестициды. При чистке картофеля объяснить происходящее было сложнее, ведь реакция возникла на сырой продукт, который я даже не пробовал, а просто очищал от кожуры. Моя мать решила, что всему виной “аллергичные испарения” от сырого картофеля, и подозрения на испарения подтверждались, когда при копке грядок на огороде, ее сын начинал чихать до крови из носа.

Конечно причиной были не испарения, не шерсть зверей и не пестициды, а мое эмоциональное состояние. Я просто не любил чистить картошку и копать грядки. А остальное было связано с тем, что при пробовании нового продукта, мать очень боялась за меня. И естественно, перенимая ее беспокойство, в напряжении кусая яблоко и испытывая стресс... всё начиналось. Став старше потихоньку многие продукты обратно вошли в мой рацион без каких-либо последствий.

Несмотря на проявления симптомов, желание поесть вкусных фруктов перевешивало, и они со временем сошли на нет. Ну как же можно наслаждаться жизнью испытывая такие ограничения? Вот только с яблоками и чисткой картофеля пришлось поработать.

В момент внутреннего конфликта, подсознание запоминает обстоятельства и детали этого события. Они сохраняются в базе данных мозга под рубрикой “Сигналы предупреждающие об опасности”. Сопутствующими обстоятельствами могут быть восприятия органов чувств в момент конфликта, то есть всё, что воспринимается зрением, слухом, осязанием, обонянием, вкусом. Как только вновь создаются условия, так называемые треки, организм реагирует на них, как первый раз среагировал на конфликт. Я конечно и не мог вспомнить, с какой конкретно ситуацией было связано яблоко, но трек включался мгновенно. Для работы с этим треком, нужно было объяснить себе, что яблоко хорошее, оно полезно и совсем не опасно, что мне его есть можно и никто меня за это не осудит.

Поработав так с собой несколько раз, получилось окончательно стереть трек из своего подсознания и даже посадить яблоневый сад. С картофелем пришлось отказаться от философии испарений и честно признать свою нелюбовь к его чистке. И что бы ты думал? Теперь, когда меня взрослого бугая не заставляют это делать, я сам, с любовью, предлагаю свою помощь без каких-либо негативных последствий.

В отличие от случаев с аллергией, обнаружить треки не всегда просто. Но если есть периодически повторяющийся симптом: тошнота, головная боль, головокружение, зуд и так далее, то значит есть периодически повторяющийся трек. Вычислить его поможет твоя наблюдательность к себе. Когда ты найдешь трек, останется его стереть. Уверен, что ты справишься! Информацию на эту тему, как мы договорились ранее, ты сможешь найти самостоятельно.

Холотропное дыхание

Кризисные ситуации в жизни – это часть самой жизни. Волнения, эмоциональные потрясения, потери, переживает кто как может и умеет. Кому-то есть кому выговориться и поплакать, кто-то привык держать все в себе. Как бы то ни было, человеческая психика будет уравновешена, только если эмоции будут адекватно проявлены. Механизм прост: 1. Происходит событие, выводящее нас из эмоционального равновесия. 2. Мозг дает команду проявить эмоции словом, действием, плачем, криком, смехом. Но! Далее этот импульс мы тормозим, сдерживаем (не принято, стыдно, не уместно, что люди подумают, «мужики не плачут», «я сильная поэтому не должна плакать» и тому подобная бредятина). Сдержанный импульс не уходит и не исчезает бесследно, наоборот он остается в теле, как неисполненная команда данная нервной системе.

Это тот самый багаж, который ты копишь на протяжении

всей жизни и который со временем делает тебя неадекватным к восприятию мира. Ни с того ни с сего с утра плохое настроение? Это наверно ретроградный Сатурн. Наорала на мужа? Да это просто в трамвае на ногу наступили. Чувствуешь себя несчастным? Конечно, как тут быть счастливым, когда где-то идет война. Эх... Тебе самому-то не надоело оправдывать свое состояние внешними обстоятельствами? Чемодан, который несет твоя нервная система, уже переполнен. Самое время разобраться со своим внутренним миром!

Когда я разводился со своей первой женой, это было очень болезненно и неприятно. Как это обычно бывает, такие вещи не проходят бесследно и на то, чтобы отойти от стресса нужно не мало времени. Может быть полгода – год. Но это было слишком долго для меня. Как-то интуитивно я начал делать технику, связанную с дыханием и смог помочь себе настолько быстро, что даже не успел это сразу осознать. Уже потом, читая статьи в интернете, оказалось, что эта техника называется “холоotropное дыхание”. По большому счету, нет нужды в глубоких исследованиях книг на эту тему, ведь даже справиться с жизненным стрессом у меня получилось практически без теоретических знаний. Хочу поделиться с тобой тем, как это у меня получилось и уверен, что это поможет каждому. Тем более, что мои знакомые уже положительно оценили практическую пользу метода.

Итак, суть метода заключается в следующем: с помощью частого и глубокого дыхания, тормозится деятельность бес-

покойного мозга, а нервная система переходит в режим самовосстановления и сбрасывает свой багаж накопленных и нереализованных импульсов. Дело в том, что для восстановления баланса нервной системы необходимо изменить привычное, обыденное состояние мозга. Нужно некое состояние транса (измененного состояния сознания). Именно в это состояние инстинктивно стремятся те, кто пытаются снять стресс алкоголем. Как бы хотелось, чтобы после тяжелой недели люди “сняли стресс” не выпивкой, а холотропом! Алкоголь искажает восприятие действительности, а холотропное дыхание напротив дает ясность в голове, ощущение спокойствия и энергии. Конечно, я говорю это после нескольких лет практики, а вначале была работа с собой. Нужно научиться не просто избавляться от стресса, а исследовать себя. Научиться наблюдать за тем, с какими ситуациями ты сталкиваешься, как реагируешь на них и как это отражается в теле. Это прекрасный процесс самообучения адекватному восприятию мира. Ты сам себе лучший гуру и учитель!

Количество времени, которое следует уделить на сеанс – решаешь ты сам. Не нужно себя перенапрягать, но и не следует жалеть. В первую очередь, то, что останавливает неопытных холонавтов – это страх. Новое, непривычное состояние. Поэтому, с одной стороны нужно иметь достаточно сильную мотивацию или духовную силу, а с другой осознавать глубокую потребность в том, чтобы привести себя в по-

рядок.

Если готов, можешь начинать. Тебе нужен примерно час времени, спокойное и комфортное место, где тебя никто не побеспокоит, телефон и наушники. Все будет происходить лежа, поэтому позаботься о удобном месте – лучше на полу или на кровати. Поставь неподалеку стакан воды, носовой платок или салфетки. Подготовь подходящую музыку – на ютубе есть ролики специально для холотропного дыхания (или ребёфинга). Я часто использовал “великую мантру”, шаманскую музыку и прочее, что дает настрой на легкое трансовое состояние. Приготовь что-нибудь вкусное, чем ты себя потом вознаградишь за свой труд. Ляг на спину, тело должно быть расправлено и свободно. Полежи несколько минут, расслабляя все тело, затем включай музыку и начинай дышать. Дышать нужно ртом, часто, глубоко, сохраняя непрерывный ритм. Через несколько минут, начнет происходить магия.

В первую очередь тело начнет избавляться от, того, что его больше всего угнетает. Может начаться кашель, насморк, чихание, тремор, забурлить в животе, бросить в пот, судороги, захочется плюнуть, закричать, плакать, бить по полу – всё индивидуально. Не стоит этого бояться, это всего лишь твои эмоции. Всё, что будет делать твое тело ему необходимо, чтобы восстановить баланс. Не сдерживай импульсы, а давай им проявляться! Продолжай дышать не останавливаясь. Каждую эмоцию, ощущение, нужно “продышать”. Если

где-то возник спазм, онемение, нужно продолжать дышать и оно само уйдет. Запомни, чтобы процесс был эффективен необходимо продолжать дышать до того момента как реакция уйдет – это ознаменует полное освобождение от импульса.

Существуют некоторые аналогии, которые подсказывают какого рода импульсы были не проявлены или спрятаны. Если немеет рот – значит хотелось что-то сказать, но не сказал, немеет лицо – эмоции не были выражены, спазмируются руки – ограничил себя в действиях и так далее. К примеру, у меня сводило рот и я спрашивал себя в процессе дыхания, с чем это было связано. В памяти всплывали ситуации, где так хотелось высказаться, но я себя сдержал.

Ты обнаружишь, что многое даже давно забытое никуда не ушло, а так и жило в теле. Но научившись очищаться от этого груза, ты почувствуешь ни с чем не сравнимое облегчение! После сеанса полежи, осмысли произошедшее. Обязательно вознагради себя чем-то вкусным.

Что касается меня, то полностью вычистить свой эмоциональный багаж после развода, получилось за неделю (!!!). Пришлось холотропиться чуть ли не по 10 раз за сутки, и уже через 3 дня новый человек вышел на свет Божий абсолютно без эмоций, без переживаний, без нервов, без негатива! Так же интуитивно я начал бегать по несколько километров, дожигая невыплеснутую энергию и к концу недели был уже полностью готов к следующему этапу жизни.

Однажды наведя порядок в себе, ты уже больше не захочешь ухудшать качество своей жизни. Конечно все происходит не за один раз и нужно поработать. Но это даже и хорошо, ведь ты будешь наблюдать за своим прогрессом и отмечать изменения в восприятии окружающего мира.

Хоть ты и неминуемо приближаешься к своему образу мудреца, но все же это не значит, что раздражающих или стрессовых ситуаций не будет. Что же делать, когда тебя переполняют эмоции? Переведи их на физический план – например выйди и начни приседать или пробегись. Поплачь, выговорись. Не жди! Чем быстрее ты их выльешь, тем лучше. Если ты чувствуешь в этом необходимость, можешь пойти в лес, собрать весь свой негатив в кучу и просто от души проораться.

Расскажу тебе еще одну секретную фишку. Бывает, что в голове крутятся сложные нерешенные вопросы или кажется, что нет выхода из сложившейся жизненной ситуации. В том то и дело, что “кажется”! На самом деле ты знаешь ответ на свой вопрос. Просто он не может всплыть из глубины твоего подсознания, когда ему мешает ворох поверхностных мыслей. Понимаешь о чем я? Настройся на свой вопрос и проведи сеанс холотропа. Размышления и умственное напряжение стоит отбросить, потому, что интуитивное бессознательное всплывает наружу как-будто появляясь в уме из ниоткуда. Таким образом с помощью холотропного дыхания можно не только разобраться с эмоциональным состоянием, но и по-

ставить мозги на место!

Заключение

Дорогой друг, хоть мы и не знакомы, нас объединяет опыт человеческой жизни. В этой небольшой книге я изложил испытанные практические методы, которые помогают привести себя в адекватное состояние и преодолевать жизнь, что бы ни происходило вокруг.

Просто существование в зажатом, нервном и беспокойном состоянии – не наш случай! Наш вариант – спокойный и уравновешенный мудрец. Давай проживем эту жизнь полностью, не убегая от нее, а исследуя. Да пребудет с тобой баланс.

Каждый человек сам выбирает свои жизненные уроки. Желаю, чтобы на твоём пути, куда бы ты не повернул, тебе ничего не мешало! А долго будешь думать, получишь по морде прямо здесь :)