

„Мир – в котором правят мысли”

„Здоровья человека - его билет в будущее”.

Хорошее самочувствие дает нам возможность двигаться дальше, возможность реализовывать свои желания, наслаждаться тем, что ты есть, есть силы, которые можно направить в разные русла, будь то дом, семья, или работа, а быть может и на свою творческую деятельность, или на элементарный отдых, который так необходим каждому из нас.

Медики изо дня в день борются за людскую жизнь: операции, медикаментозное лечение, разного рода процедуры и т.д. **Все это направлено на улучшения вашего здоровья.** За последнее столетие, медицина преодолела многокилометровый марафон, совершила большой шаг вперед, множество открытий было сделано учеными этой области, тем не менее, еще многое предстоит понять.

Человеку **свойственно стремления вверх**, ежеминутно его движет невидимая сила к познанию совершенства, к обретению новых знаний. Некоторые люди, прикладывает массу усилий, и вступают в бой с самой природой, отвергают закоренелые стереотипы, питаются воплотить в жизнь свои планы, тем самым осуществить „прыжок в будущее”. Одним из вопросов, который не давал покоя, как современному человеку, так и его предкам, это вопрос о вечной жизни, о так званом „Эликсире молодости”. Ученые всего мира соревновались между собой, прибегали к самым фантастическим решениям данной проблемы. Как не парадоксально звучит, но уйму времени было потрачено генетиками, на скрещивание человека с животным, также и большие средства выделялись на функционирования тайных лабораторий, где проводились эксперименты над человеком, направленные на получения заветной формулы долголетия. Многочисленные попытки, так и не дали благополучных результатов, опыты заканчивались неудачей, фанатики своего ремесла, один за другим разочаровывались, сокращалось количество лабораторий, научных центров, ни один из проектов, как и в бывшем Советском Союзе, так и за его пределами не воплотился в жизнь, потерпел фиаско. Быть может, что через сотню-вторую лет, ученые смогут продвинуться и открыть секрет долголетия, без труда изменяя генетический код, продлевая нахождения человека, на планете Земля, а может, и вовсе предоставят вечную жизнь, красоту и молодость.

Но мы живем сейчас, и у нас недостаточно времени ждать и надеяться, что вскоре врачебная помощь, в которой изо дня в день кто-то из нас так нуждается, и собственный, индивидуальный уход за своим здоровьем, являющийся фундаментом нашего самочувствия, перейдут на второй план. Не для кого не тайна, что здоровый сон,

правильное питание, гигиена и систематическое выделения времени на отдых, положительно влияют на человека, и наоборот, несоблюдение одного из этих пунктов ведет к дальнейшим нарушениям. Так же не тайна и то, что наше психическое состояние, напрямую связано со здоровьем, так как нервная система занимает регулятивную функцию в работе организма в целом. А мысль человека, приходится ближайшей «родственницей» и «коллегой по работе» - нервной системы. Они взаимосвязаны между собой, существуют и действуют сообща. **Именно о наших мыслях, про их влияние на наше здоровье я и хочу продолжить.**

Учеными уже было доказано, что мысли влияют на здоровье человека, они способны на многое, и это факт. Разумеется, не все заболевания имеют психологическое происхождение, болезнь может настичь вас вне зависимости от того, как вы думаете, тем не менее, способ мышления существенно влияет на ваши жизненные показатели, и даже на те заболевания, которые не имеют психологического происхождения, влияют на их продолжительность и протекание. Мышления влияет на физиологические процессы, и для того, что бы в этом удостоверится, прошу вас вспомнить, что происходило с вами во время важного выступления, или сдачи экзамена, важной встречи от которой зависело многое. **Вспомнили этот момент?** Хорошо! Тогда, вы могли бы сказать себе, какое в тот момент вас переполняло чувство, наверняка это было чувство взволнованности. И постепенно, ваша взволнованность, боязнь, что что-то пойдет не так, стала проявляться на физическом уровне. Вполне возможно, что пальцы на ваших руках постепенно становились все холоднее и холоднее, а быть может, и все тело ваше покрылось холодным потом, и вы начали ощущать сухость во рту. Сухость во рту вызвана тем, что во время сильного волнения, приостанавливается работа пищеварительной системы, а как известно, что часть этой системы является слюноотделение. При взволнованности, начинает изменяться ритм сердцебиения и ритм дыхания тоже меняется. Эти все изменения способны вызывать всего лишь ваши собственные мысли, в данном случае, тревожные. Другой пример – сильный гнев, «живущий» в голове человека на протяжении долгого времени, способствует повышению риска приобрести заболевания сердечно-сосудистой системы.

За годы лечебной практики, я заметил, что блокировка мысли, а точнее сказать, резкое переключение мышления и фокусирование его на чем-то другом, способно активизировать определенную команду в головном мозге пациента, тем самым влияя на показатели здоровья. Наведу пример одного человека, который проходил у меня лечение. В целях анонимности, я не имею права разглашать его имени, но я могу сказать, что мой пациент фанатично опасался за свою жизнь, он говорил что смерть словно «дышит ему в

спину», хотя возраст и медицинская карточка говорили обратное. Чувство страха, пленило его целиком. Во время нашей работы, я давал ему возможность выговориться, так как это во-первых необходимая часть лечения, во-вторых, он был одиноким и возможность поделится чем-то с другим человеком, радовала его. На протяжении своего рассказа, он начинал нервничать, дыхание становилось прерывистое и в результате эмоционально-напряженного состояния, иногда начинались головные боли, о появлении которых, я просил сообщать немедленно. Так вот. Мне удавалось успешно и весьма быстро избавлять пациента от головной боли, благодаря техники которую я называю «Смена заинтересованности сознания». Суть ее состоит в том, что сначала я концентрирую внимания на том, что в данный момент происходит с человеком: вы сидите в удобном вам положении и слушаете меня, у вас болит голова и т.д. Далее, я резко меняю тему разговора, пытаюсь заинтересовать человека. Например, если он увлекается искусством, я начинаю свою историю в этом направлении и как бы не говоря, предлагаю пережить все то, о чем я рассказываю. В результате, на мой вопрос о болях, я получал ответ, что все уже хорошо! **Боль прошла, разве это не удивительно?**

И так, целью статьи было донести до читателя то, что мы сами в многом способны помочь себе! На самом деле, у человека есть сильнейшее оружие – способность мыслить и мышление может как помочь нам, так и нанести вред, результат зависит от грамотности управления этой силы!