

Путь к исцелению, или Как создать матрицу здоровья

- ◆ *Жизнестойкость и оптимизм как ресурс здоровья*
- ◆ *Стратегия исцеления*
- ◆ *Искусство разрешать конфликты*
- ◆ *Здоровый баланс жизни*
- ◆ *Питание для здоровья*
- ◆ *Очищение тела и души*
- ◆ *Сила медитации*
- ◆ *Комплекс гимнастических упражнений «Энергия жизни»*

Жизнестойкость и оптимизм как ресурс здоровья

Для многих людей здоровые, бодрость и оптимизм — основной фон жизни. Если у них и случаются недомогания, то они быстро с ними справляются. А о хронических заболеваниях и депрессивных состояниях речи не идет. И я стала присматриваться к таким людям.

Первое, что отличает их, — в ситуации, когда события жизни выходят из-под контроля и рушатся планы, они не застревают в отрицательных эмоциях и все силы направляют на то, чтобы оптимально решить создавшуюся ситуацию. Эмоции как будто питают их энергией. Эти люди словно управляют волной эмоций, не позволяя им захлестнуть себя и в то же время не подавляя их. И энергия приводит их жизнь в движение. Создается ощущение, что они только чуть корректируют рулем движение лодки в нужную сторону. Они активны, но не гребут против течения, умело используя существующие события. Если судьба дает шанс, они его обязательно используют, не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня. В их действиях нет спешки, лишних движений и суеты. Их девиз: не мешать, но действовать с полной отдачей. Если они чего-то хотят, то не просто хотят, а делают шаги в нужную сторону. Их проблемы рассасываются как-то сами собою. Если они радуются, то радуются, если огорчаются, то огорчаются. Все, что они делают, они делают в полную силу. Депрессия и пониженный эмоциональный фон — это не про них. Недаром говорят, что депрессия — это болезнь подавленных эмоций и несовершенных поступков.

Второе, на что обращаешь внимание, — их житейская мудрость, которая не предполагает жесткого деления мира на добро и зло, на «правильно» и «неправильно». Они как будто видят ситуацию с разных сторон и если оценивают ее, так только с точки зрения: «А что сейчас на самом деле происходит?». Они позволяют окружающим быть самими собой и способны принять события такими, какие они есть. Они не стеноют и не гневаются, если события или поведение других людей не вписываются в их ожидания. И это не значит, что они радуются неприятностям. Они принимают вызов жизни, мобилизуются и ищут решение возникшей проблемы. В их арсенале восприятия отсутствуют понятия

«это плохо» и «я категорически не принимаю этого». В них нет категоричности ни в чем. Им может не нравиться то, что происходит, они могут искать возможности изменить положение дел, если это необходимо. Их эмоции могут быть очень сильными, но они не разрушают ни окружающих, ни себя. Энергию эмоций они не выплескивают в виде раздражения или слез, не заталкивают внутрь, а ищут выход из ситуации. Собирают информацию, расширяют свое понимание ситуации, ищут ресурсы. Они принимают изменения жизни.

В-третьих, оптимисты уважают и свои, и чужие границы. Не боятся чужой оценки и не стремятся заслужить одобрения любой ценой. Ценят чужое мнение, но решение все-таки принимают, опираясь на свое понимание ситуации, и не избегают ответственности за последствия.

В-четвертых, у них есть четкое понимание того, где заканчивается их личная ответственность за ситуацию, а где ответственность принадлежит другому человеку. Они несут свою ношу и позволяют другим нести их ношу.

Например, ребенок неожиданно для родителей отказывается идти в вуз или хочет поступать совсем не туда, где, как им представляется, будет лучше для него. Как реагировать? *Первый вариант:* обсудить с ребенком ситуацию, выслушать его, выяснить причину такого решения. Далее высказать свое мнение, рассказать о возможных последствиях самостоятельно принятого решения. А дальше отдать все на откуп ребенку (ответственность за сделанный выбор — тоже ему). Выбор ребенка, конечно, очень волнует родителей, но кто знает, в чем его счастье?

Конечно, мы переживаем за наших детей, ведь жизненного опыта у нас побольше и хочется, чтобы наших ошибок они не повторяли. Часто мы еще оглядываемся: что скажут родственники и знакомые по поводу ситуации в нашей семье

и выбора наших детей? Не всегда легко отпустить ситуацию и сказать в первую очередь себе, что ребенок уже взрослый, пора ему самому строить свою жизнь. А если уж ваш сын или дочь не хотят дальше после школы учиться — передайте им ответственность. Хотят быть самостоятельными — на здоровье! Часто только с возрастом приходит истинная потребность в обучении. Тогда и выбор более осознанный, и наука дается по-другому.

Когда мы свои переживания «переводим» в осмысление ситуации, принимаем решение и начинаем реализовывать его, то восстанавливается состояние равновесия. Причем дети, не встречая категорического отрицания их мнения, с большей охотой прислушиваются к словам родителей.

Второй вариант реагирования: родители болезненно воспринимают ситуацию, если ребенок сопротивляется их выбору. Это рождает мощный взрыв эмоций: «Я знаю, как лучше, я хочу ему добра, а он не желает меня слушать». И далее они всеми правдами и неправдами стремятся заставить ребенка сделать так, как считают правильным. Начинают объяснять, что действуют в его интересах (кто бы возражал?). Чаще всего дети сдаются, но потом идет тихое сопротивление — плохо учатся, появляются «хвосты», отбиваются от рук, начинают болеть... И родители снова в волнении, снова в негативных эмоциях и снова принимают ответственность за жизнь взрослого ребенка на себя и стремятся подправить ситуацию. Если же ребенок проявляет упорство и идет своим путем, то часто родители начинают им манипулировать: «Ты меня своим поведением в гроб загонишь» — и хватаются за сердце. И их тело действительно будет по-настоящему болеть.

Такой тип реагирования на то, что поведение близкого человека не вписывается в наш сценарий, — прямой путь к хроническим заболеваниям. Но причина не в поведении близкого человека, а в нашем выборе реакции на ситуацию.

Однако если вы задумаетесь, то в этом есть огромный ресурс. Если ваше здоровье зависит от вашей реакции, то, изменив свою реакцию, вы получите другой результат. Ваше здоровье перестает зависеть от кого-то. А значит, оно зависит от вас.

Если вы станете бурно реагировать на то, что ситуация выходит из-под вашего контроля, то тело в долгу не останется. Но бурю вы устраиваете себе сами. Тело будет болеть до тех пор, пока вы не научитесь принимать с уважением решение тех, кто рядом. Время, когда ребенка можно научить ответственности, уходит безвозвратно. Не упустите его.

И, в-пятых, у здоровых и удовлетворенных жизнью людей есть четкое понимание и разделение: что изменить в их силах, а что можно только принять как неизбежное. Если невозможно найти хорошее решение — они ищут способы, как с этим жить, сохраняя душевное равновесие. А если события вызывают душевную боль — они не прячутся от нее, а проживают ее. Это делает их мудрыми и внутренне сильными, способными понять чужую боль, расширяет границы восприятия мира. А подавленная боль лишь озлобляет и ослабляет.

В трудные минуты жизни я вспоминаю молитву:

«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, дай мне смирения принять то, что изменить я не в силах, и дай мне мудрость отличить первое от второго».

Если обобщить сказанное, то получится, что человек здоров и счастлив, если обладает искусством следовать золотой середине жизни. Мы уже говорили, что болезнь приходит, если мы застреваем на одном полюсе жизни, перестаем видеть ее многообразие. И тогда недуг заполняет образовавшуюся пустоту. Поняв причины возникновения болезни, мы всегда сможем вернуться к золотой середине жизни.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА ЖИЗНИ»

Найдите удобное место, где вам никто не помешает. Устройтесь удобно. Задайте себе следующие вопросы:

- *А как я реагировал на последнюю ситуацию, когда разрушились мои ожидания?*
- *Каковы были мои эмоции?*
- *Что я делал?*
- *Каковы были для меня последствия этой ситуации?*

Ответы на вопросы помогут определить, в какой области спрятан ресурс жизни, здоровья и личной силы.

Стратегия исцеления

Кратко сформулируем задачи, которые нужно решить. Мы уже говорили, что болезнь — это закодированная информация о перекосе в жизни, который человек иным способом не может вывести на уровень сознания. Болезнь компенсирует перекося, но не решает проблему. Она позволяет человеку «кривенько и косенько» жить и сохранять шаткое равновесие. Болезнь — это компромисс с жизнью и с душой. А как известно, компромисс всегда имеет привкус горечи. За него человек платит болью.

Для того чтобы вернуть здоровье, важно помнить, что причины болезни находятся на более высоком уровне, нежели она проявляется. Когда вы заплутали в лесу, нужно забраться на высокое дерево — оттуда можно увидеть дорогу к дому. Болезнь начинается там, где происходит жесткое разделение на добро и зло. Болезнь призывает поставить под сомнение нашу «правильность».