

Верьте в себя, а не ждите чудес!<sup>1</sup>

Георгий Московцев, Санкт-Петербург, Россия

Существует много различных авторских методик оздоровления, омоложения и излечения от болезней (иногда – от всех сразу, иногда – от какой-то одной, конкретной). Есть масса книг о чудесах исцеления и омоложения. Излечивают и рак, и близорукость, и гипертонию... И в большинстве случаев это не шарлатанство и не фантазии. Авторам и группе их последователей реально становится лучше.

Но почему же эти методики помогают не всем? Почему подавляющее большинство людей не в силах избавиться даже от лишнего веса, хотя для этого созданы тысячи диет, комплексов занятий и даже оперативных методов лечения? В чем здесь секрет?

Ответ на этот вопрос я понял совсем недавно: надо верить в себя, в свою систему оздоровления и действовать!

\*\*\*

Не рассчитывайте на «волшебную пилюлю».

Большинство людей, ищущих способ избавиться от мучающих их проблем со здоровьем, уверено: главное не ошибиться в выборе методики или лекарства. Найдешь хорошие – и дело пойдет чуть ли не само собой. Обычно этого не происходит. И люди ищут все новые и новые чудодейственные средства. И так продолжается до бесконечности. А здоровья у них как не было, так и нет.

Логика таких «искателей» примерно такова: «Вот выпью волшебную пилюлю (сделаю эффективное упражнение и т.п.) – и все как рукой снимет!»

Нет, не снимет! Это заблуждение!

\*\*\*

Говорю так уверенно, потому что раньше и сам так думал. Обострение, температура – поплю антибиотик (только бы с ним угадать – ципрофлоксацин, кларитромицин, а может таваник?) и полегчает. Ну, в крайнем случае – антибиотик внутривенно в стационаре. И вроде как, действительно, обострение проходило, «легчало». Вот и ладно, все прошло. И я начинал заниматься другими делами. Лечение в больницах в первые годы действительно существенно, резко улучшало мое состояние. Я наивно думал, что так будет всегда. Ан нет! В последние годы и это спасительное чудо перестало работать. Случалось даже так, что после больницы и капельниц с антибиотиками становилось еще хуже. И я надеялся, что в будущем изобретут такой антибиотик, который мне поможет.

Но не изобрели.

\*\*\*

А сейчас я стал думать так. Пусть даже изобретут волшебную пилюлю. Это не интересно.

Во-первых, это не избавит нас от всех бед, несчастий и невзгод. Что за жизнь, когда от всего есть лекарство, съел – и готово, тебе хорошо? Это не подвигнет людей к самосовершенствованию. Они еще больше будут надеяться, рассчитывать не на себя, а «на дядю». Многие и вовсе перестанут работать над собой.

И сейчас немного людей, способных себя улучшить. Большинство продолжает искать причину всех несчастий в чем угодно, только не в себе. «В том, что человек делает хорошо, он хвалит только себя, в том что не получается - винит других», - услышал я у Супонева. Секрет же заключается в том, что нужно всего-навсего регулярно, без усталости, не покладая рук работать.

---

<sup>1</sup> Из книги: Г. Московцев «Я дышу или муковисцидоз изнутри», (в печати, изд. «Питер»)

Я верю в себя. Так же я верю в вас! Ищите причину в себе. Панацеи не существует, волшебство живет только в сказках, чудесных исцелений не бывает. Чудо не приходит на ужин. Его не нужно ждать. К нему нужно идти самому!

Только вы способны сотворить над собой волшебство. Колдуйте! Придумывайте и произносите заклинания! Творите магию! И тогда чудо придет. Но для этого нужно потратить много усилий. Лучший волшебник – это сам человек.

Это вы! Поверьте в себя! Поймайте свою звезду за хвост! Обретите мощь необыкновенную. И да пребудет с вами сила!

Вторая причина, по которой волшебная пилюля вредна – она лишит вас радости. Нет ничего лучше сделанного своими руками. Нет ничего приятнее того, к чему ты пришел, чего ты добился, достиг сам. Своим трудом, потом и слезами.

Когда вы достигните результата, вы обычно начинаете верить, что способны изменить ситуацию. А ведь именно эта вера и позволяет ее изменить (Аллен Девид).

Сам! Преодолев все своим упорством, волей, старанием. Ты выиграл, одержал победу! Взял быка за рога. Прищучил, уgomонил злые силы природы. От ликования сравнения так и прут, просятся на бумагу: «Ты усмирил злую собаку, оседлал дикого мустанга, перепрыгнул через жирафа, перетолкал бегемота. Ты обул страуса, уделал слона, поборол орангутанга, обвел змею вокруг пальца. Ты умыл выдру, обогнал гепарда, натянул нос носорогу, перешеголял кузнечика. Ты удавил удава, перехитрил лисицу, уплыл от крокодила, ужалил скорпиона. Ты перещелкал белку, перепилил рыбу-пилу, укусил зубатку, отобрал корону у льва!»

\*\*\*

Это здоровенное, непередаваемое, сладостное ощущение триумфа. Оно вдохновляет на еще более сложные, дерзкие, безумные, смелые подвиги и свершения. Радость переполняет тебя. Уверенность поднимает до небес. Ты становишься светлым, легким, воздушным. Счастье окрыляет тебя, дает ощущение могущества, контроля над происходящим, управления ситуацией, царствования над жизнью.

Ты говоришь себе: «Да, я сделал это! Я смог!» Тебе уже не нужно на кого-то или на что-то надеяться. Ты и так имеешь все, силен, смел, владеешь ситуацией. Уверен в своих возможностях, силах, запасах, ресурсах. Моща так и прет!

Начните действовать. Хватит искать виновных в вашей ситуации. Никто кроме вас вам не поможет. С этой минуты пеняйте только на себя. «Ни в звездах, нет, а в нас самих ищи причину, что ничтожны мы и слабы» (с).

Усомнитесь в силе рока. Поверьте в себя!

\*\*\*

#### Как реагировать на болезнь.

Когда тебе хорошо, и вдруг болезнь вмешивается в твои планы – всегда неприятно.

Подумайте, при каких условиях у вас будет хорошее, а при каких плохое настроение. Что приходит в голову? Чем хуже себя чувствуешь, тем хуже настроение!

Это в нас сидит уже на подсознательном уровне. Внутренняя программа, установка, которая присутствует в той или иной степени у всех. И распространяется она не только на данную ситуацию, но и на все аспекты жизни. Как реагировать на грубость, несправедливость, повышение цен и т.д.? Возмущаться и горевать! Так мы запрограммированы. Зависимость проста и она прямая: мне сделали хорошо – значит, я чувствую себя хорошо, и наоборот.

Но зависимость своего настроения от обстоятельств можно снизить. Для этого нужно переключиться с контроля над ситуацией на контроль над собой. Переориентировать свое внимание. Чем меньше контроль над ситуацией, тем меньше привязанность к ней, слабее ее влияние на вас. Это не значит, что не надо ничего делать, перестать контактировать с пришедшим извне. Просто следует сосредоточиться на себе и осознать, на что ты можешь повлиять, а на что – нет. Что можешь – спокойно делать, а что не можешь – и не пытаться. И горевать нечего.

Но программа в нас засела очень глубоко. Когда самочувствие ухудшается - расстраиваемся. И от того, что плохо, и от того, что планы сбиваются, дела идут не так как намечено. Неприятно, когда ты не можешь осуществить того, чего хочешь. Но всегда и во всем есть и положительная сторона. Можно ее найти и здесь (в каждом конкретном случае она своя).

\*\*\*

Расстройство, пусть даже для него есть веская причина, только потянет вас вниз и никакой пользы не принесет.

НЕ нужно останавливаться, нужно двигаться вперед к следующему пункту назначения, продолжать жить. Переживания не помогают, не дают ничего.

Ехать тяжело, но сойдете на остановке – следующего автобуса, возможно, придется ждать долго. Поедете дальше – путь будет не всегда приятным, медленным, но все же – к нужной вам цели.

Один из главных факторов, уменьшающих зависимость от обстоятельств - действие. Жизнь – это движение. Именно оно рождает самоконтроль и ответственность. Ничего не делать - действие со знаком минус. Когда ты что-то предпринимаете, это усиливает чувство свободы и независимости. Потому, что делаешь это именно ты и никто другой.

\*\*\*

Тест именно для тебя. Присядь прямо сейчас 10 раз.

Халтурим или работаем?

Вся твоя работа, это так же несложно, как эти 10 приседаний. Они и есть начало твоего пути. Это первый шаг к свободе и самостоятельности. Начинай!

Вся ответственность за собственное здоровье лежит на тебе. С пониманием этого не остается другого выбора, кроме как предпринимать усилия. Иначе – ничего не будет.

А оно тебе надо? Да. Ничего не делая – ничего и не получишь. Делая хоть что-то, хоть как то - кое-что непременно получишь. Уже много лучше, чем ноль.

Ноль - это замкнутый круг. Это ничего. При движении по кругу вернешься в прежнюю точку. Даже чуточка, единичка - это уже, какой-то путь. Сделай хоть что-нибудь. Сдвинься с места.

Раньше, когда я вел пассивный образ жизни, то скорее наблюдал за происходящим, чем принимал в нем участие. Так, наблюдая, можно прожить всю жизнь. Практически ничего не испытываешь и не познаешь. Результат достигается методом проб и ошибок. Действовать – значит ошибаться, и наоборот.

Ну и что же, что не умеешь? Освоишь!

Нужно быть ребенком и неучем в этой жизни. Зачем жить если ты уже все знаешь? Дети бегают, расшибают лбы о стены в прямом смысле. Так было и со мной в детстве. Излишняя осторожность рождает много страхов и опасений. Проигрыш нужен, полезен для раскрытия наших слабых сторон.

\*\*\*

Для меня естественны, нормальны частые ухудшения и обострения. И я долго ничего не предпринимал. Просто плыл по течению. Пока мне реально не стало плохо, я и не задумывался о том, чтобы чем-то специальным, улучшающим здоровье заняться. Обжегшись, я начал более внимательно относиться к этому.

Потом, когда активно занимался кинезитерапией, ухудшения начали раздражать и обижать. Я чрезмерно увлекся контролем. Воздействовать на все нельзя. «На дороге обязательно найдется какой-нибудь Гаврила, который тебе насолит» - говорил мой автоинструктор. Также и со здоровьем. Все не учесть, от всего не уберечься. Просто будьте готовы к этому. Смириться с возможными временными поражениями, и спокойно идите вперед. Вы знаете, что форс-мажор возможен в любую секунду, а это уже ваш выигрыш. Ослабьте хватку. За всем не усмотреть. В свои планы полезно включать обстоятельства, которые этим планам помешают. Оставьте в голове место для временного

провала, локального краха. А потом в путь. И не оглядывайтесь назад. Чрезмерные сомнения будут только сбивать вас с толку. Взор должен быть устремлен вперед. Не опускайте голову. Не погружайтесь в себя. Не сбивайтесь с цели. Смотрите на горизонт, который приближается.

Что бы ни случилось, настройтесь так, что это не собьет вас с толку и вы продолжите делать то, что делали. Как верно сказал мне папа во время обострения: «Просто делай то, что у тебя получается».

\*\*\*

Когда у тебя плохое состояние, обычно все валится из рук. Тогда можно на время погрузить себя в бассейн отдыха, блаженства. Взгляд вялый, отсутствующий, потусторонний. С улучшением он перейдет в умный, пытливый, посясторонний.

Кстати, это полезно для понимания мира.

В последнее время я начал замечать, что в кризисы становлюсь более грубым, резким, агрессивным. Недоволен всем больше, чем обычно. Теперь стал понимать причину. Ухудшения погружают нас во тьму. Если к этому готов, то берешь с собой факел. Держите его под рукой, с ним намного светлее.

Сейчас такие моменты осознаю, говорю себе: «Стоп, а что это я такой бука. Ага, это опять здоровье сдает. Пора возвращаться к свету».

Это и есть контроль. Ты наблюдаешь себя со стороны. Видишь каким курсом идешь. Держите навигатор в своей голове включенным, тогда можно будет корректировать путь. И быстрее выбраться из опасных вод.

Заблудшие же не ведают, что творят. Их разум растворяется в пучине темных течений. Они – во мраке ночи. Днем тебе все хорошо видно и ты спокоен. Когда наступает ночь – теряешься в крошечной тьме неведения. Включи свет – и пространство приобретет очертания, тьма уменьшится. Гнев – это тьма у тебя в голове. Погрузившись в нее ты мечешься и машешь руками в смятении, идешь и спотыкаешься, нанося себе вред. Ты не понимаешь, что происходит.

\*\*\*

На все случаи жизни можно предложить инструкции. Вот моя инструкция для кризисных случаев:

1. Прими реальность.  
Посмотри фактам прямо в лицо: «Да ухудшение, я согласен, вижу».
2. Оцени ситуацию.  
Спокойно и трезво подумай о том, что все не так уж плохо. Могло бы быть хуже? Конечно! Хуже не может быть только тогда, когда тебя уже нет. Но ведь ты пока мыслишь - значит существуешь! Cogito ergo sum!
3. Не переживай зря.  
Прекрати думать о том, как тебе плохо. Не закливайся на тяжелой ситуации, перестань переживать и обсасывать ее. Это только усиливает кризис и замедляет выход из него.
4. Составь план.  
Сконцентрируйся на мыслях о том, какие улучшения возможны, каких изменений тебе хочется. Полезно записать их по пунктам.
5. Начни действовать.  
Сделай все возможное для улучшения ситуации (проконсультируйся, прими лекарства, наконец, ляг в больницу). Начни что-то предпринимать, двигаться! Даже если ты выбрал не лучший вариант, действие всегда лучше бездействия. Оно ведет к выходу.
6. Продолжай действовать гибко, даже при неудачах.  
Не расстраивайся от того, что сразу улучшения не наступает. Скажи себе: «Ничего страшного, я пошел дальше». И не мусоль после этого в голове тему своей болезни. Пробуй разные варианты. Главное – не стоять на месте.

7. Отпразднуй победу.

Она придет, хотя и не всегда сразу. Верь, что победишь. Только так!