

Практическая психосоматика. Какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье

Автор:

Артем Толоконин

Практическая психосоматика. Какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье

Артем Толоконин

Психология. Секреты успешных семей

Мы сами создаем себе проблемы со здоровьем. Только посмотрите на эту фразу не с точки зрения обвинения, а как исследователь.

Аллергия – это реакция тела на шоковое событие в прошлом, связанное с аллергеном или спроецированное на его образ. Проблемы с желудком возникают, если вы что-то «не перевариваете» – людей, работу или конкретную ситуацию. Бесплодие – часто следствие страха стать матерью. Хронические ангины – конфликты невысказанности.

Любая болезнь возникает не из-за внешних, а из-за внутренних факторов – эмоционального перенапряжения и стресса.

Психотерапевт Артем Толоконин предлагает: не нужно бороться с болезнью – попробуйте ее изучить. Расслабьтесь, и таким образом сами управляйте своим состоянием. С помощью кейсов своих пациентов доктор разбирает причины заболеваний всех систем органов и предлагает исцеляющие тексты, которые помогут изменить ваши мысли и направить их на выздоровление.

Артем Толоконин

Практическая психосоматика. Какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье

Психология. Секреты успешных семей

© Толоконин А.О. текст, 2020

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2020

Отзывы клиентов

Тема работы с телом, с подсознанием мне всегда была интересна: периодически читала разную литературу, изучала духовные практики (цигун, йога), интересовалась нетрадиционными методами лечения и т. п. Этот интерес возник тогда, когда я поняла, что традиционные методы лечения, различные технологии современной медицины не могут помочь мне реализоваться в материнстве. Это сейчас я понимаю многие причины, по которым не получилось тогда родить моего ребенка (а сейчас уже поздно, мне 53 года). И они не были напрямую связаны с моим физическим здоровьем.

Одним из первых курсов, с которыми я познакомилась, был «Психосоматика родовых связей» (март-апрель 2020). Это был разрыв моего шаблона, который до сих пор приводит к отдельным внутренним трансформациям, разблокировке, к разбору завалов, накопленных ни одним поколением моих предков!

Я поняла, что значит – Любить свой Род, своих родителей, предков, любить и принимать себя (насчет комплекса бездетности я переживала многие годы), ценить то, что называется Моя Жизнь! Сейчас написала эти слова и с трудом верится, что когда-то даже допускала мысли о суициде от безысходности. Но это в прошлом!

После этого курса я поняла причину своих проблем с ЖКТ и избавилась от них: это был страх наказания мамой в детстве. Я его проработала методом регресса.

Вы включили у меня какой-то тумблер, секретную кнопку, которая запустила внутреннюю созидательную, творческую, позитивную энергию для движения вперед по жизни! С уважением и глубокой благодарностью, обнимаю Вас Сердцем!

-?Ирина Медведева

Я не устану благодарить Артема Олеговича за его труд и дар, которым он помогает обрести состояние любви, радости и счастья! Первое знакомство с ним произошло на эфире #исцелимэтотмирвместе. Разобрали мое беспокойство и тревогу за детей, бизнес. На втором эфире разобрали проблему дочки с коленями, мое предназначение. Ощущения после эфиров не передать словами, а результат – жизнь вставала на свои места!

Благодаря медитации прощения я отпустила обиды и обрела отца! Так как были решены не все проблемы со здоровьем, я пошла на курс «Исцеление». И тут одно волшебство за другим! Протрузия у дочки в спине прошла, свои проблемы разрешились, дети перестали очень часто болеть. Лекции, медитации и чат курса – просто клад!

Работая с медитациями и слушая лекции, поняла, что негативных установок с детства очень много. Проработав, все перевернулось и теперь приятно удивляет.

Уже больше года работаю с медитациями и слушаю лекции, и каждый раз открываю что-то новое для себя! Бесконечно благодарна за то, что делает Артем Олегович!

- dacha_ga

Дорогой Артем Олегович! Хочу поделиться своим опытом с вами и вашими читателями. Мне 44 года. В возрасте 34 лет мне был поставлен диагноз гипотиреоз, врачом без объяснений был выписан рецепт на препарат L-Thyroх 50 mg для начала. Мне сказали, что принимать его нужно будет пожизненно. Приговор! Прочитав в интернете все о работе щитовидной железы, ревела

неделю. От раза к разу доза повышалась и дошла до 100 мг. Мое состояние вроде улучшилось, но мысли о приеме лекарства пожизненно не давали мне покоя... И в этот момент я нашла вашу страницу. Я была участницей первого курса «Исцеление» в 2018 году. Во мне отозвалось все, о чем говорил Артем. Это был мой шанс встать на путь духовного развития, помочь себе. По рекомендации Артема перестала принимать тот препарат. С марта 2018 года, регулярно сдавая анализ крови, показатели щитовидной железы находятся в норме! Я забыла, что такое пить таблетки по утрам. Я больше не дружу с усталостью и депрессивным состоянием! Методика Артема Олеговича помогла мне исцелиться, заняться собой, своими мыслями, эмоциональным и физическим состоянием. Я поняла, что все очень просто! Помощь хорошего специалиста нужна и важна! Я получила бесценные знания!

-?Алла Вернер

Артем Олегович, еще одно исцеление в вашу копилку! Моему сыну 8 лет, семь из которых у него БЫЛА аллергия на пыльцу березы, которая проявлялась насморком, слезотечением и приступами астмы. Каждый год мы в обороне ждали май, приготовив целый арсенал лекарств. На ваш аккаунт я подписана уже два года. Я в курсе психосоматики, но у меня не получалось применить ее к своей ситуации. Когда вы анонсировали эфир про аллергию, поняла, что это удача. После него осознание причины поллиноза сына поразило как молния – стрессовая ситуация произошла, когда ему был год. И пришло облегчение, как будто мне просто разрешили «выключить» эту историю. После сдали анализы крови, которые подтвердили ОТСУТСТВИЕ аллергии к пыльце березы. Большое вам спасибо за это чудо!

-?Анастасия Минина

Артем Олегович, мы не работали с вами лично. Но я использовала ваши прямые эфиры и медитации – это просто волшебство! Специально ждала несколько дней, чтобы удостовериться, что помогло. Дело в том, что у моего ребенка с четырех месяцев начали краснеть щеки, в районе складок на шее тоже появилось покраснение. Сейчас ему восемь месяцев, и у него на шее словно бордовый «ошейник». Похоже на дерматит. Он его очень беспокоил, нельзя было ничего надеть. Я думала, это из-за жары, плюс слюни. Параллельно у нас было

не все в порядке с мужем – конфликты, скандалы. Мне казалось, что причина такого состояния моего ребенка во мне. На вашей странице посмотрела несколько эфиров про аллергию. Думала даже, что все это постановка, и для эфиров просто пригласили актеров. Потом решила сделать медитацию прощения. Первый раз уснула, не дойдя даже до расслабления рук. Вторая медитация прошла хорошо, слезы были на образе матери и на себе. Третья: плакала на папе и на прощении мужа. И что вы думаете? Утром ребенок проснулся – и красноты на шее нет. Вообще! Только шершавость и сухость. Увидеть такое после бордовой раздраженной шеи – это волшебство, не иначе. Многие ситуации прямых эфиров применила к себе. Благодарю вас за медитации! Буду дальше практиковать и пытаться разобраться в себе! Спасибо вам за ваши опыт и знания!

-?Abusenot

Глава 1

Почему Я?

Почему я? С такого вопроса я начинаю свою книгу. Его задают себе все, кто заболел. Особенно те, кто заболел тяжело. Особенно если заболевание начинает влиять на качество жизни. Этот вопрос задавал себе и я, когда у меня начались проблемы со здоровьем.

Моя жизнь показывает, что болезнь – это не наказание, а огромный подарок. Но только если воспринимать ее как отправную точку в долгом путешествии на пути САМОпознания и САМОисцеления. На этом пути мне открылся удивительный мир психосоматики. И в увлекательное путешествие по нему я вас и приглашаю.

В процессе прочтения книги вы получите инсайт, богатый мир психосоматики откроется перед вами. И вы начнете осознавать тайный смысл вашего заболевания.

Мне крупно повезло. Я заболел рано – в 11 лет. Теперь, спустя годы, я считаю свою болезнь подарком, который был уготован мне судьбой, и это предопределило последующие позитивные изменения в моей жизни.

Болезнь – это один из самых лучших способов саморегуляции, возвращения человека к самому себе. Это путь трансформации, гармонизации и развития личности. В природе нет ничего негармоничного, и болезнь тоже один из видов проявления этой гармонии. Она побуждает человека начать разбираться с самим собой. И истинное врачевание, с моей точки зрения, заключается в том, чтобы направить человека по пути личностного и духовного развития. Поверьте, самое интересное, что с вами может произойти, – это ваша болезнь! Казалось бы, парадокс, но так оно и есть на самом деле. Но только в том случае, если вы не застреваете на самобичевании, на поиске ответа на тот самый злосчастный вопрос: «Почему я?» Ответов можно себе напридумывать самых разных. Найти такие причины своих болезней, которые еще больше будут зацикливать и тормозить вас, уводя в сторону от осознания смысла заболевания. Благодаря своим недугам я из школьника превратился в человека, который получил среднее и высшее медицинское образование, стал разбираться в целительстве, восточной медицине. Получил специализацию психотерапевта, психиатра, сексолога, защитил диссертацию. Открыл авторскую клинику «Нео Вита», хотя частную практику начал еще в 16 лет. Именно благодаря болезни я осознал, в чем мое призвание!

И по прошествии множества лет я понимаю, что человеку, который заболел, важно переключиться с вопроса: «Почему я?» на вопрос: «Для чего?» И, расшифровав тайный, поначалу непонятный смысл заболевания – при помощи специалистов, или этой книги, или книг других авторов – обрести совершенно иное представление об этом мире и о гармонии, которая есть даже в болезни. Вы должны понимать: если есть проблема, значит есть и ресурс для ее разрешения. С болезнью не надо бороться. Люди часто борются сами с собой. И всегда проигрывают. У кого нет болезни, у того нет и запроса на личностное саморазвитие. Уверен, что эта книга станет для вас ответом на вопрос: «Для чего?» И начну я с того, что расскажу, почему и как я пришел к пониманию того, что психосоматика является важным разделом современной медицины, хотя возникла она и не вчера.

В свои 11 лет я, конечно, ни о какой психосоматике еще не знал. У меня просто регулярно болел живот. Болел сильно, периодически меня тошнило, возникала изжога. Проблемы были настолько серьезными, что дело дошло до

госпитализации. В больнице мне был поставлен диагноз. И не один диагноз – у меня обнаружился целый букет проблем с желудочно-кишечным трактом: эрозивный гастрит, синдром Жильбера, дискинезия желчевыводящих путей и все «радости жизни», с этим связанные. И, хотя я находился на жесткой диете (стол № 1), принимал целую кучу медикаментов, через полгода у меня вновь произошло обострение. Районный гастроэнтеролог поставила меня на учет. А через год пришлось снова лечь в больницу. И, вот когда я уже во второй раз оказался на больничной койке, я стал задумываться над вопросом: «А почему я снова болею?» Я принимаю таблетки по расписанию, ем только то, что рекомендовал мне врач, а мой организм почему-то продолжает давать сбой. Да-да! Мысль о том, что здесь что-то не так, впервые пришла мне в голову именно лет в 12. И именно она побудила меня искать альтернативные пути для восстановления здоровья. Потому что традиционный путь, который мне предлагали врачи, не давал должного результата.

В больнице я мало-помалу невольно начал приобщаться к миру медицины, пока в качестве любопытного пациента. Стал интересоваться физиологией и анатомией человека, сутью тех процедур, что мне назначали, составом таблеток, которые был вынужден принимать.

Особенно мне запомнился обход профессора-гастроэнтеролога Филина в Детской городской больнице № 3. Все врачи и дети-пациенты смотрели на него как на бога, ловя каждое слово. И когда профессор на обходе сказал, что мне надо требовать от медсестры не одну, а две ложки альмагеля на ночь, то я начал четко следовать его инструкции! Но даже две ложки не решили проблему. И после выписки, несмотря на то что я сидел на жесткой диете, у меня опять начал болеть живот и появилась изжога!

Это был конец 80-х, и все новое передавалось через книги, или через статьи в журналах, или в перепечатках из них. И вот как-то мне попался в руки журнал, в котором была статья о системе раздельного питания. К тому времени я разбирался в анатомии и физиологии человека намного лучше, чем многие мои сверстники. Школьный учебник анатомии за восьмой класс я штудировал года на два-три раньше. Это был первый осознанный посыл, к которому меня подтолкнуло мое заболевание.

И вот в этом журнале я читаю, что «природа не производит бутербродов». Нельзя за один прием пищи употреблять белки и углеводы вместе. Потому что белки перевариваются в желудке при помощи соляной кислоты, а для

расщепления углеводов нужны совсем другие ферменты, которые вырабатываются поджелудочной железой. И переваривание углеводов происходит в двенадцатиперстной кишке. Употребление углеводов и белков за один прием пищи приводит к хаосу в пищеварении.

Мне эта система показалась очень логичной. И я стал экспериментировать со своим организмом. Сел на раздельное питание и целый год придерживался этого режима. В течение этого года я перестал употреблять медикаменты, которые мне назначили. И это было хорошо, потому что один вид альмагеля и гастрофарма уже вызывал у меня приступ тошноты. Примерно через год я почувствовал, что мой желудочно-кишечный тракт полностью восстановился. У меня прошли боли, изжога, которые не проходили с помощью медикаментов и лечебного стола № 1. Я почувствовал, что могу хоть гвозди переваривать! И это вдохновило меня так сильно, что я начал пропагандировать раздельное питание среди моих знакомых, соседей, говорить, как это круто – правильно питаться, сидеть на такой сбалансированной диете!

В пятнадцать лет я поступил в медицинское училище. Все было хорошо, но на втором курсе в мою дверь постучалась новая проблема. Я стал замечать, что сначала мои локти, а потом и все тело стали покрываться какими-то пятнами. Они не чесались, но эстетически выглядели неприятно. И когда на это стали обращать внимание другие, я пошел со своей проблемой к районному дерматологу. Пошел в уверенности, что мне легко помогут избавиться от этих пятен. Вместо этого доктор сказал, что у меня псориаз, что меня, конечно, поставят на учет, но я должен понимать, что это неизлечимое заболевание. И добавил: «Единственное, что может тебе помочь, – это гормональные мази. Сначала будет лучше, а потом будет хуже». Выйдя из кабинета врача, я понял, что здесь мне ловить нечего. Что классический медицинский подход бессилён в моем случае. Высказанное доктором предположение о генетической природе моего заболевания также не нашло подтверждения. Я опросил всех родственников всех, кто был жив. И все, кто хоть что-то помнил о моих прабабушках и прадедушках, в один голос сказали, что ничего подобного ни у кого в моем роду не было!

Через некоторое время я все-таки решил попробовать гормональные мази, но никакого эффекта не увидел. И я стал думать, что же еще можно сделать. Опыт решения проблем с желудочно-кишечным трактом внутренне подсказывал мне, что должен быть еще какой-то путь. Псориаз же продолжал распространяться по моему телу, покрыв в итоге до восьмидесяти процентов его поверхности.

Пятна были везде, кроме лица и шеи.

Однажды мне попала на глаза заметка в газете с рекламой услуг народного целителя. Он утверждал, что излечивает от псориаза и нейродермита. Я записался к нему на прием. Человек был, что называется, от сохи, без всякого медицинского образования. Он накладывал руки на различные участки тела и при этом читал какие-то молитвы. Мне это, конечно, показалось определенной чудаковатостью, но я решил попробовать.

На первом сеансе он положил руку мне на живот, на область желудка, стал нашептывать какие-то молитвы. И в этот момент я стал чувствовать тепло, которое распространялось почему-то у меня по спине. Я вообще не понимал, с точки зрения нормальной физиологии и анатомии, как такое может быть! Но именно эти необычные ощущения, испытанные впервые, меня заинтриговали. Именно то, что мое тело как-то чувствует такие вещи. И именно то, что с точки зрения нормальной физиологии и анатомии я не мог объяснить себе этот эффект.

Я стал к этому целителю ездить. И это продолжалось на протяжении двух лет. И как вы думаете, какого эффекта я достиг? Внешне никакого! Псориаз как был, так и остался. Но моя сугубо материалистическая концепция взгляда на мир, которую мне внушали со школьных лет, постепенно стала растворяться. Я понял, что есть что-то такое, чего я до конца не знаю. И это «что-то» можно почувствовать, и это «что-то» работает.

Вспомните себя, свои ощущения. Когда у вас что-то болит, что вы первым делом делаете? Правильно. Кладете руку на больное место. И вам становится легче. Вы делаете это неосознанно. Так же неосознанно действует мать, когда пытается успокоить своего малыша. Она тоже гладит его, делает массаж, берет ребенка на руки. А значит, прикладывание рук может создать эффект обезболивания и успокоения, способствовать выздоровлению.

Но и этим способом я не достиг желаемого эффекта в исцелении, а потому продолжил свои поиски. И вот однажды в газете я увидел рекламу массовых целительских сеансов, которые проводила Марина де Эльфана. Она называла себя Серебряной феей. У всех, кто посещал ее сеансы, появлялись серебряные крупинки на коже. Почему-то меня это внутренне заинтересовало, что-то меня побудило прийти посмотреть, что же это за сеансы.

Марина де Эльфана активно пропагандировала себя в Москве и собрала, ни много ни мало, Малую спортивную арену «Лужников», где помещается несколько тысяч человек. Я не был до этого в Лужниках, и первое, что меня поразило на сеансах Эльфаны, – это огромное количество людей.

Она рассказывала о чакрах, энергетике, астральном теле. Несмотря на свой интерес к происходящему, я не мог скрыть скепсиса. Поначалу мне все происходящее казалось каким-то шарлатанством и помешательством. Какая энергетика? Никакой энергетике нет! Все это чушь! Люди, которых я там увидел, тоже меня в этом убеждали. Чудаков и странных персонажей среди публики было предостаточно.

Но во время сеанса была практика с молитвами. И я вдруг, несмотря на свой скепсис, почувствовал, что мое эмоциональное состояние меняется, ощутил беспричинный прилив радости и доброты. А потом увидел, что и мои руки стали поблескивать. И это был не пот. Мои руки блестели с тыльной стороны ладони. Интуитивно я понял, что что-то для меня в этом есть. Но на псориаз несколько массовых сеансов не оказали никакого влияния.

И вот в конце последнего сеанса Эльфана сказала, что будет набирать группу по обучению, кому интересно – приходите. Я пошел. Надо сказать, что и на ее курсах публика была самая разношерстная. В основном это были женщины за сорок, но можно было встретить и молодых людей – таких, как я. Были среди слушателей «продвинутые», те, кто имел свои наработки и практиковал. Были и те, кто впервые почувствовал свои способности и пришел, чтобы ими овладеть. Но процентов семьдесят просто хотели решить свои проблемы со здоровьем. На этих курсах базовая работа была связана с методикой Джуны – методом бесконтактного энергетического массажа.

Занятия проходили в зале одного из столичных ДК. И однажды во время перерыва одна из слушательниц сказала, что хорошо измеряет биополе. И она готова это сделать для всех желающих. Забавы ради я согласился. По ее просьбе встал в центр зала. Она ладонью попыталась поймать край моего поля и стала шаг за шагом удаляться от меня. И когда она уперлась в стену, отойдя метров на двадцать, то была удивлена – мое биополе выходило за пределы стен. Она не могла почувствовать его край. Она сказала, что впервые в жизни видит такое большое поле.

Потом, на одном из занятий, Эльфана под медитативную музыку вводила нас в транс. Я сел, закрыл глаза, начал слушать музыку, которая зазвучала, и текст молитвы... И вдруг у меня стало само по себе учащаться дыхание, потом оно стало все глубже и глубже. И через какое-то время я почувствовал, что моя голова хочет отделиться от моего тела, словно кто-то пытается ее оторвать. В момент кульминации я увидел яркую вспышку света внутри своей головы – такую, как в фильмах, когда показывают, что душа отделяется от тела и наступает биологическая смерть.

Я очень испугался необычности этого переживания. Несколько дней не мог прийти в себя. Но потом меня постепенно отпустило. И если раньше я считал себя толстокожим человеком, гордился, что ничего не чувствовал – мне пофиг, я мужик и не должен ни о чем переживать – то теперь я стал многое чувствовать: биополе людей, их мысли, состояния. Я понял, как входить в такое состояние произвольно, то есть под воздействием собственной воли. А не как это случается у психически больных людей – спонтанно, превращаясь в неконтролируемый процесс. Я понял, что эта способность чувствования, во-первых, у меня есть, а во-вторых, она тренируема. Поскольку я начал практиковать медитации (Эльфана называла их «кавказской йогой»), я стал ощущать, что по моему телу ходят потоки энергии. Мои руки, мои пятки разогревались, после практик было такое ощущение, что я чем-то наполнен. Появлялся более позитивный настрой на жизнь, чувство радости.

Также Эльфана обучала нас подстройке к другому человеку. Она брала кого-то из слушателей за руку, копировала его позу и, даже не глядя на него, настраивалась с ним на одну волну, как бы примеряла его одежду на себя. И рассказывала, что чувствует этот человек, что у него болит, какой образ он держит в голове в этот момент. И мои зеркальные нейроны очень хорошо усваивали эту информацию. И ее целительский опыт стал передаваться мне.

Эльфана на курсах показывала элементарные биотерапевтические методы воздействия: ты кладешь руки на голову, если она у человека болит, и читаешь молитву «Отче наш» – и у человека реально проходит головная боль. И у меня это стало получаться: головную боль снимать, зубную боль... И я чувствовал, что мои руки в момент наложения на голову другого человека становятся горячими. И если я концентрировался на другом человеке, я был способен снять его боль.

По окончании курсов Эльфана пригласила желающих – тех, кто считал, что у него хорошо получается – на собеседование. Она отбирала их для работы в

своем новом центре в Москве. Я пришел на собеседование, вошел к ней в кабинет самым последним. Как только она на меня посмотрела, я ощутил мощную волну, которая меня буквально «просканировала» – от пяток до макушки. И, не спрашивая ни о чем, Эльфана стала мне говорить, что у меня сейчас идет мощная трансформация энергетики. И что я при этом периодически испытываю дискомфорт: выламывание костей рук, неприятные ощущения в голове. И это все было правдой! В конце своего монолога она добавила, что у меня открывается ясновидение...

Что такое ясновидение, я вообще тогда не понял. Спросить ее об этом не решился. И на работу в итоге меня не взяли в силу возраста. Она сказала, что я слишком молод. Но для работы она отобрала двоих, которых я уже хорошо знал. Благодаря им у меня появилась возможность посещать ее новый центр, и таким образом мое обучение продолжалось.

На тот момент псориаз достиг своего пика. Внешне это было незаметно, потому что у меня не было высыпаний на лице. А пятна на ладонях я умело прятал: здоровался с людьми, поворачивая ладонь к полу, чтобы не было видно, что у меня что-то не так с кожей.

Вот так, незаметно для самого себя, я приобщился к миру эзотерики. Но интригующий вопрос, что такое ясновидение, все равно сидел в моей голове. И как вылечить псориаз тоже было непонятно.

Прошел где-то год. Я пришел на сеанс к целительнице, которую звали Люба, она была подругой Эльфаны и периодически приезжала в Москву на гастроли. Попал я к ней благодаря ее ученикам, которые лечили посредством наложения рук на позвоночник и промаливанием обид, которые были у людей в их жизни и которые они носили в себе.

На втором сеансе в этой школе я попал на прием к мужу Любы. Он спросил даты рождения моих родителей и стал выписывать на бумажке, в какие годы у моих родителей были какие конфликты, которые влияют на меня. Когда я подошел после этого сеанса к отцу, то он тут же вспомнил, что за обида у него была на мать в шесть лет. Такая сильная, что от злости он даже ударил табуреткой о подоконник. Я был в шоке. Как человек, который не знает в лицо моего отца, не жил с ним никогда, смог найти болезненные точки в его прошлом, такие, о которых даже я не знал?!

Меня это побудило прийти на сеанс к самой Любе. Когда я вошел, то увидел перед собой беременную женщину лет тридцати. Мне было тогда около восемнадцати. Поначалу мы беседовали о моем здоровье, она давала мне какие-то рекомендации. Но в конце приема я решился и спросил у нее о том, что меня давно интересовало. Что такое ясновидение? Она ответила: «Это очень просто, посмотри на меня. Что у меня болит? Какие у меня проблемы?» Я несколько опешил от такого поворота событий. Я пришел к целителю, а она спрашивает, что у нее болит. Но я настроился и сказал, что у нее что-то с придатками матки и какие-то проблемы с головой. «Ты абсолютно прав. У меня только что было воспаление придатков. И я перенесла три сотрясения мозга, последствия которых иногда дают о себе знать». Я был удивлен своим ощущениям, а Люба продолжила: «В момент, когда ты пытаешься понять, что у человека болит, у тебя в голове возникают образы, и умение увидеть, к какой ситуации тянутся эти ниточки, – это и есть ясновидение. И это очень просто». Вдохновленный своим успехом, я вышел с сеанса, поблагодарив Любу за то, что передо мной открылся целый мир.

Вскоре я смог проверить дар ясновидения. Одна знакомая дала мне фотографию своего отца, к которому она собиралась поехать в гости, и сообщила, что он плохо себя чувствует, но его еще не обследовали. Я настроился на фотографию, и мне пришел образ его измененной печени, я увидел, что там есть какая-то опухоль. И я ей об этом сказал. И через месяц женщина позвонила мне и сказала, что у отца нашли рак печени.

И еще один показательный случай произошел со мной в тот же период жизни. Однажды я ехал на поезде к бабушке, и так случилось, что вместе со мной ехали знакомые моих соседей. Папа вез сына домой после очередного этапа лечения в санатории. У мальчика семи лет был диагностирован ревматоидный полиартрит. Его мучили боли в коленях. И кожа на коленях была покрыта псориазом. Поскольку мир эзотерики меня сильно вдохновлял и интересовал на том этапе, мы с моим попутчиком разговорились на эту тему. Я ему рассказал, что эзотерические практики реально помогают в лечении. И он попросил меня о помощи, потому что они с сыном вынуждены кататься по санаториям, а заболевание у мальчика не проходит.

Вот так прямо в купе я начал один из своих первых сеансов. Папа сел напротив меня. Я стал настраиваться на причину, пытаюсь увидеть, почему болеет его сын. В мою голову пришел образ толстой женщины лет шестидесяти, и я стал описывать ее, совершенно не понимая, что это за женщина. И еще мне пришлось в

голову, что года три назад у него с этой женщиной был конфликт. И тут у него отвисла челюсть. И он сказал, что это его теща. И у них действительно примерно в это время был конфликт. И примерно после этого заболел его сын. Он, естественно, эти два факта не сопоставлял. Я предложил ему поработать по известному мне методу трансформации обиды с помощью молитв[1 - Это то, что я сейчас использую как медитацию прощения, которая распространяется мною В ДАР. Вы всегда ее можете скачать вместе с мобильным приложением tolokonin.com.]. Он согласился.

Я попросил его закрыть глаза и вместо обиды, вспоминая свое состояние во время конфликта с тещей, начать ей говорить, что он ее любит. Прошло буквально пять секунд. Моего попутчика стало просто трясти на месте, он покрылся потом, его колошматило несколько минут. Такого эффекта я сам не ожидал. Я даже представить себе не мог, что такое может произойти просто от чтения молитвы. Вся работа уложилась буквально в пять минут. Он еле-еле смог подняться, сказал, что хочет выйти подышать воздухом.

Наутро, когда его сын проснулся и мы почти приехали к пункту назначения, я заметил, что на коленях мальчика псориаз стал бледнеть. Это увидел и его отец. Прошел год после нашего путешествия, и потом от соседей я узнал, что у парня сняли диагноз и инвалидность. И еще через несколько лет он окончил школу, пошел в армию. И эта проблема ушла из его жизни. Его суставы больше никогда не воспалялись. Всего лишь пять минут работы – и тяжелый диагноз исчез бесследно! Хотя при этом моя кожа еще была покрыта псориазом. Удивительный мир непознанного все больше и больше открывался мне и увлекал меня!

Шло время. После окончания медицинского училища я поступил в Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова в Москве[2 - Сейчас – Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова.]. И вот однажды, на втором курсе (это был 1994 год), у меня случился некий творческий кризис. В медицине тогда была полная разруха. В больницах не было медикаментов, зарплату медработникам задерживали месяцами. И я начал подумывать о том, чтобы бросить ее. И в этом смятении я пребывал пару месяцев.

И как-то днем я стоял напротив деканата лечебного факультета на втором этаже. Я отчетливо помню, как на меня снизошло озарение (ИНСАЙТ). Я начал понимать, чего по-настоящему хочу. И это было не просто понимание, не просто решение – понимаешь так, как будто это истина, как будто Бог тебе ее

транслирует. И в этот момент я почувствовал, что мое предназначение – помогать людям!!! И я нахожусь в том месте, в котором и должен находиться, – в медицине. Я понял, что тот дар, который во мне проснулся, с помощью которого я уже снимал головную боль, не просто так мне дан.

И вот я понял, что нетрадиционным, нестандартным подходом можно во многих случаях реально помогать людям. И параллельно я осознал, что от этой мысли, от этого озарения, от понимания своего предназначения болезнь у меня проходит. Это трудно объяснить словами, но это было четкое ощущение и понимание того, что именно так и произойдет. И действительно, на тот момент моя кожа была поражена псориазом процентов на восемьдесят – все, кроме лица и грудной клетки. Спина, руки, живот – все! Моя левая нога была одной сплошной псориатической бляшкой. Она постоянно трескалась, кровила. По утрам я стряхивал чешуйки с простыни, потом их пылесосил, потому что по-другому их было тяжело собрать с ковра. Не буду описывать все подробности жизни с псориазом, но она превратилась в ужасный сюр. И мне он казался бесконечным, ведь профессиональный врач сказала мне, что моя болезнь не лечится. Но я ей не поверил!

И вот, когда после моего инсайта прошел буквально месяц, произошло то, что большинство материалистов склонно считать чудом: моя кожа абсолютно очистилась, снова стала белой, и про бляшки я забыл, они все исчезли! Меня это настолько вдохновило, что я готов был весь мир обнять и исцелить! Когда я вспоминаю эту ситуацию, то у меня каждый раз мороз по коже и чувство огромной радости рождается внутри. Уверен, что, читая эти строки, вы также это ощущаете!

Надо сказать, что в то время я уже владел специальностью массажиста, в частном порядке изучал мануальную терапию от мастера. И много работал со спинами, делая массажи и снимая блоки, которые были у людей. И вот однажды меня попросили помочь. У жены моего одногруппника, Оли, были проблемы со спиной – ее беспокоили боли. Они жили недалеко от нашего института, на улице Островитянова. До их дома можно было за десять минут дойти пешком. И я пришел, провел с Олей сеанс, ей стало хорошо. У них дома я познакомился с Олиной сестрой.

И мы стали говорить о нетрадиционной медицине, о мануальной терапии, которая в те времена не была общепризнанной. В ее адрес тогда было много критики. И Олина сестра сказала, что у нее бывают вещие сны. И иногда она

видит будущее по рукам. Смотрит на руки, на ладони, и ей какие-то образы приходят, которые потом являются правдой. И я ради шутки говорю: «Ну-ка, посмотри мою руку». Она смотрит на мою ладонь и говорит две фразы: «Ты будешь очень богат. У тебя будет своя клиника». Я про себя в этот момент подумал: «Какая клиника, какое богат?!» 1994 год. Только-только Советский Союз развалился. И о частной клинике и речи быть не могло. Частные центры, конечно, уже стали открываться. Но я даже не мыслил о том, что эта история имеет ко мне какое-то отношение. И я благополучно забыл об этом до 2007 года.

Но через тринадцать лет я о ней вспомнил. Вспомнил, когда в 2007 году открыл в Москве частную клинику. И с тех пор со своими коллегами занимаюсь психосоматической медициной. Вот такой был интересный звоночек в моей жизни.

И сестра Оли, надо сказать, не гадалка. Она просто иногда видела пророческие сны. И какие-то видения ей приходили относительно людей. И таких людей, у которых спонтанно бывает интуитивное видение, я в жизни встречал не раз. Они не являлись профессиональными предсказателями, экстрасенсами или колдуньями. У них просто был такой дар. И они им успешно пользовались для своих нужд, не придавая этому особого значения. Как говорится, некая пифия сидит на кухне, что-то готовит и делает прогнозы относительно вселенских процессов.

После инсайта, после чудесного излечения от псориаза я начал заниматься эзотерической практикой более осознанно. Потом были еще курсы и еще. И, таким образом, я стал изучать медицину как с точки зрения традиционного западного подхода, который преподают в медицинских вузах, так и нетрадиционного, который я познавал на разных частных курсах. И параллельно мне стала интересна восточная медицина – акупунктура, акупрессура. Я начал читать книги, пробовать нажимать на точки. Частным образом изучил су-джок и понял, что это также очень интересный корейский метод лечения человека – тоже по акупунктурным точкам, но только на ладонях и подошвах ног. И снова чудо! Давишь точку на руке, а у человека проходит головная боль. С точки зрения нормальной физиологии и анатомии человека это необъяснимо. Необъяснимо, но работает!

И постепенно понятие «психосоматика» стало формироваться в моем жизненном пространстве, она открылась мне как область науки. Хотя официальная наука ее активно и не изучает. Мне стало понятно, что надо соединять в своей практике

традиционные и нетрадиционные методы лечения. В двадцать три года я уже возглавлял центр народной медицины. И не потому, что хотел делать карьеру, а потому, что у меня отлично получалось помогать людям. Словно кто-то вел меня по жизни, открывая непознанное и чудеса. Ко мне стекались сложные случаи, с которыми не получалось работать у других.

В это время отец рассказал мне про мою бабушку, свою маму. Она умерла за десять лет до моего рождения. И я ее совсем не знал. Но, оказывается, она обладала даром интуиции, гадала на картах и могла сказать, кто вернется с фронта, а кто нет. До того как этот дар открылся во мне, отец не сопоставлял эти два факта. А теперь нам обоим стало понятно, что желание помогать и дар интуиции мне переданы по наследству. Но это была лишь малая часть информации обо мне.

Впоследствии, через много лет, в 2017 году, я получил генеалогическое исследование своего рода. И выяснил, что мой предок в десятом колене, Михаил Григорьевич Толоконин, 1716 года рождения, был священником Знаменской церкви села Хрусловка Веневского уезда Тульской губернии. Его отец, Григорий, был первым, кто носил фамилию Толоконин, и жил он при Петре I. Сын Михаила Григорьевича, Петр Михайлович, и внук, Григорий Петрович, также были священниками Николаевской церкви города Венева. То есть первые Толоконины всю свою жизнь помогали людям найти дорогу к своей Душе. Сейчас я пишу эти строки и четко понимаю, что благодаря их жизни и деятельности вы читаете эту книгу! Я обязательно напишу более подробно в одной из будущих книг о том, как информация моего рода помогла мне в жизни. А сейчас вернемся к психосоматике.

Мы все разные, но кое-что нас объединяет на самом деле. И это не национальность, не язык, не религиозная принадлежность или гражданство. Мы можем ходить в одну и ту же церковь, говорить на одном и том же языке, жить в одной деревне, но не знать своего соседа. А вот что нас действительно объединяет как вид, как популяцию – так это стремление к развитию и осознанности. Кто-то быстрее к этому приходит, кто-то медленнее, но по этому пути идут все! Совершенству нет предела – с годами это начинаешь понимать.

Я врач более чем с двадцатилетним стажем, но я всегда учусь. В 1998 году я сделал одну ошибку: я окончил медицинский институт и решил, что все знаю. Решил не идти в ординатуру для получения той или иной медицинской специальности. Мне казалось, что все – я могу мир обнять, все умею делать, все

у меня получается, нет никаких пределов, и учиться мне больше ничему не нужно! Пациенты исцеляются, обращаются новые, сарафанное радио работает.

Это я много позже понял, что большинство начинающих грешит такой ошибкой. На самом деле человек всегда развивается и должен развиваться всегда. Надо креативить и жить вместе со Вселенной, быть настоящим, вбирать в себя новые знания, более тонкую энергию и делиться ею с миром, будучи ее ретранслятором. Вот сейчас я это понимаю. Но более двадцати лет назад, поставив себя «на паузу», я был далек от этого понимания.

В течение года «на паузе» у меня возникла субдепрессия. На меня напала меланхолия. С одной стороны, я все могу, с другой – мне все неохота. Плюс появились первые неудачи: тяжелые пациенты, с которыми почему-то не очень получалось работать. И это привело к тому, что я понял, что я чего-то не знаю. Пришло ощущение: я чего-то не понимаю, в чем-то остановился.

В такой момент очень важно задать себе вопрос: чего ты на самом деле хочешь? Что ты хочешь узнать? Я себе такой вопрос задал и честно на него ответил: я не знаю, что такое психика человека. Я знаю, что такое энергетика, что такое физическое тело, я знаю его анатомию, физиологию, я знаю гистологию, но я не знаю, что такое ПСИХИКА. В мединституте за шесть лет у нас было всего два занятия по психологии. И, естественно, этого крайне мало, чтобы разобраться в этом глобальном вопросе. И тогда я принял решение изучать психику человека с самого тяжелого ее конца – с психиатрии. Я решил, что если разберусь, что такое патология в этом вопросе, то быстрее пойму и что такое норма. И что находится посередине.

И снова новый этап и интересная дорога. И просто показательный случай! Как говорится, типичный «знак ситуации». Я вместе с моим товарищем решил поступать в платную ординатуру на базе Института им. В. П. Сербского[3 - Тогда он назывался Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского.]. Мы подали документы, успешно сдали экзамены. Последним этапом было собеседование, сразу после экзамена, с комиссией под председательством тогдашнего директора института академика РАМН Татьяны Борисовны Дмитриевой. В составе комиссии был также и ее заместитель, нынешний директор центра, Зураб Ильич Кекелидзе.

Накануне доцент, который нас готовил к собеседованию, среди прочего сказал, чтобы мы лишнего не говорили. Поэтому на вопрос: «А что же ты делал год?» – я

ответил не в очень политкорректной форме: «Я бы не хотел на эту тему распространяться». Настала легкая пауза у членов комиссии. Хорошо помню покрасневшее от возмущения лицо Дмитриевой. Конечно, меня не взяли. Я пришел выяснять, как так, я готов оплачивать свое обучение, я успешно сдал экзамены, но Кекелидзе, которого я поймал в коридоре, когда узнал результат собеседования, меня отшил: нет – значит нет.

Расстроенный, я вышел в коридор. И там стояла девушка, которая вместе со мной сдавала тесты и проходила собеседование. И, увидев мое растерянное лицо, она меня спросила, москвич ли я. Я ответил, что да. И она мне сказала, что я зря расстраиваюсь, потому что Московский департамент здравоохранения набирает в бесплатную городскую интернатуру, и у них недобор. Я поехал туда. И там меня легко взяли. И я сразу окунулся в практику – меня распределили в острое отделение № 19 Московской психиатрической больницы № 1 имени Николая Александровича Алексеева[4 - Николай Александрович Алексеев был городским главой с 1885 по 1893 год. Происходил из знаменитого купеческого рода Алексеевых (двоюродный брат К. С. Станиславского).], которую в народе называют «Кашенко», или Канатчикова дача. Так что первая запись в моей трудовой книжке именно оттуда. Сначала я вел в остром мужском отделении пациентов под руководством заведующим Нелли Зиновьевны Файнштейн. До сих пор с теплотой вспоминаю эту замечательную женщину с боевым характером, которая с легкостью управляла пациентами в психозе, которые были выше ее на голову, и они ее слушались!

Мне сразу дали в курацию двух пациентов с тяжелыми расстройствами психики. Одним словом, в Кашенко я сразу окунулся в практическую работу. Именно это мне и было тогда нужно! Всего за год получить профессию психиатра, за которую мне еще и платили! Моя трудовая книжка начинается именно с этой записи: врач-интерн в больнице имени Н. А. Алексеева № 1. Из этого следует очень простая мысль: все, что ни делается, – все к лучшему! Не стоит обижаться на обстоятельства, стоит не упускать шанс, который дает тебе жизнь. Пусть даже этот шанс приходит к тебе в образе девушки в коридоре. Закрывается одна дверь – открывается другая!

По его инициативе и за его деньги была создана эта больница. На заседании Земского губернского собрания, по воспоминаниям писателя Н. Д. Телешова, Алексеев призывал не медлить с ее открытием: «Если бы вы взглянули на этих страдальцев, лишенных ума, из которых многие сидят на цепях в ожидании нашей помощи, вы не стали бы рассуждать о каких-то проектируемых

переписях, а прямо приступили бы к делу. Для этого нужно немедленно найти помещение и сегодня же его отопить, завтра наполнить койками, а послезавтра – больными. У вас нет коек? Я дам вам на время городские койки. У вас нет белья? Я дам вам запасное городское белье. Я сделаю все, чтобы приют открылся не далее как через десять дней». До 1994 года больница носила имя Петра Петровича Кащенко, который был ее главным врачом в 1904–1906 годах. Канатчикова дача – название, данное больнице в народе по названию местности, где она была устроена.)

Теперь у меня уже три медицинских сертификата: психиатр, психотерапевт, сексолог. Но тогда я год изучал специальность «психиатр» и понял, что быть просто врачом, который при помощи таблеток корректирует психическое состояние человека, мне абсолютно неинтересно. Потому что увидел, что с некоторыми пациентами нужно было работать совершенно по-другому. Иногда им было достаточно объяснить какие-то вещи, где-то успокоить – и клиническая картина начинала меняться.

Я на практике увидел, что даже в психозе человек все равно управляем, если ты знаешь, как себя с ним поставить. И, таким образом, я понял, что все-таки инструменты воздействия одного человека на другого – более колоссальные, чем принято думать.

После окончания интернатуры и получения специальности «врач-психиатр», я пошел учиться дальше – на кафедру Российской медицинской академии последипломного образования, чтобы разобраться с тем, что такое психотерапия. И о чудо! Выяснилось, что большинство методов и подходов в психотерапии – это давно мне уже известные эзотерические методы, только «упакованные» в научные термины и подходы.

Мне было интересно, что, допустим, традиция классического гипноза (внушение пациенту в положении лежа) перекечевала в западную психиатрию из йоги. Это та же самая шавасана (или поза трупа), которую йоги тысячи лет назад разработали и теперь активно практикуют. Сначала шавасана модифицировалась в аутогенные тренировки, а потом трансформировалась в приемы гипноза уже в том виде, в котором мы его знаем и применяем сегодня. В гипнозе, безусловно, есть разные техники и стили, но суть не в этом. Важно, что все это рождается не на пустом месте, что все взаимосвязано.

Очень интересно было понять, что те же системные расстановки пришли в психотерапию из шаманизма, о котором мы с вами поговорим позже (в главе «История психосоматики») и которому тоже не одна тысяча лет. А когда я беседовал с одним шаманом в Непале, он сказал, что шаманизм существовал до религии. Это более древние знания, поэтому их надо почитать, уважать и изучать. Он был абсолютно прав, потому что именно связь с пространством вокруг, со Вселенной, ощущение ее в настоящем моменте, ощущение своей природы и открывает реальную картину мира. Ты начинаешь чувствовать, что человеческая жизнь буквально пронизана событиями, пронизана энергетикой. Все очень тесно взаимосвязано, но не на уровне отдельных материальных объектов, а на уровне чувств, на уровне ощущений и на уровне энергетики.

Мысли приходят в голову, они не живут в голове. Вы ловите какие-то импульсы. Например, явление синхронистичности описано давно. Зафиксировано, что одни и те же идеи возникают на разных континентах, и научные открытия делаются незнакомыми друг с другом людьми чуть ли не в один день. Ну вот откуда это? Вот оттуда! Вселенная открывает пространства и дает информацию, а кто-то начинает ее воспринимать.

Наша голова, в которой возникают мысли, похожа на антенну, способную улавливать сигналы разных радиостанций. Поэтому если вы держите ее в чистоте и свободной от негативных мыслей, то можете настроиться на любую информацию. Вы можете воспринимать все, что вам нужно. И очень важно открыться новому опыту! Не тому, который вы уже знаете, который находится внутри вашего интеллекта. А тому, который лежит за пределами вашего Я. Тогда и будут происходить трансформации, будут приходить гениальные идеи, на которые надо просто настроиться.

В старом нет ничего нового, поэтому самый эффективный способ, который с помощью медитаций вы осваиваете, – это опустошение ума, освобождение от привычных штампов и реакций. Когда они уходят, разум очищается, и вы открыты новому. И новое приходит к вам тогда, когда вы делаете запрос: хочу вот это!

Все моделирование реальности осуществляются за счет этой простой техники. Для того чтобы смоделировать ту реальность, которую вы хотите, чтобы достичь цели, надо опустошить тот багаж негатива, который вы накопили. Сделаться чистым, неискаженным зеркалом, в сознании которого будет отображаться та информация, которая вам необходима, чтобы достичь желаемого. Новый опыт

находится за пределами вашей личности, и чтобы туда зайти, надо просто на это настроиться, а не пытаться думать логически.

В психиатрии такие состояния, как телепатия, интуиция, дежавю, считаются отклонением от нормы. А я себя то и дело ловил на том, что в моем сознании возникает дежавю. Я стал расспрашивать других людей. Выяснилось, что подобное состояние встречается чуть ли не у каждого второго, если не первого. А значит, это норма. Также считается, что человек не знает своего будущего, но на самом деле он может его узнать, если войдет в определенное состояние. Те же явления телепатии, во время которых мысли передаются на расстоянии, интуиция, при помощи которой можно предугадывать какие-то события, – все это есть, и это нужно использовать.

И у меня размылись рамки сугубо материалистического подхода, я перестал мыслить шаблонами. И, таким образом, психосоматика обрела для меня несколько основополагающих моментов. Во-первых, это знание по классической западной медицине. Во-вторых, знания по эзотерике и энергетике. И третий кирпичик в фундаменте моего подхода к лечению человека – это психотерапия. Используя такой трехсторонний подход, в котором в моем сознании одно не противоречит другому, я начал комбинировать в своей работе самые разные целительские и оздоровительные методы.

Почему я считаю, что все они работают? Потому что они интегративны. Это просто разный почерк, разная ипостась, разные способы воздействия на организм и психику человека. Если вы доверяете какой-то из этих методик – она будет работать. Очень часто ко мне на прием приходят люди со скепсисом. Их опасения вполне оправданны, потому что у них нет этого опыта. Они просто доверились и хотят попробовать. И когда человек доверяет процессу, тогда результат будет. Фанатично верить в это не нужно. Не слепая вера нужна для оздоровления, а именно доверие процессу. Вам это поможет, в том числе и потому, что вы доверяете – себе, врачу, своему телу, своим ощущениям, миру вокруг вас.

Психосоматика работает за счет открытия ресурсов организма и мотивации человека. В подсознании человека, который когда-либо испытывал стресс, или в случае если стресс был передан ему по наследству, есть блок. Блок на движение энергетике как следствие этого стресса. И в результате ресурсы человека ограничены. Они просто закрыты внутри него самого. И когда врач с помощью оздоровительных техник или психотехник разблокирует эту энергию, то человек

начинает это своим сознанием воспринимать за норму, убирая все ментальные блоки, ограничивавшие его.

Оглянитесь вокруг. Многие вещи, которые вас окружают, сделаны с любовью – ремонт в вашей квартире, ручка на вашем столе, ваш компьютер или ваш телефон. Сотни людей на протяжении многих веков вкладывали в этот процесс свои усилия любви. Но вы этого не замечаете. А вот если вы начинаете на это смотреть с иной точки зрения, чувствовать связь с той реальностью, в которой вы оказались, ощущать, что она на самом деле совершенна либо стремится к этому, и вокруг вас полно энергии, тогда вы становитесь тем, что вы видите. Потому что с вами всегда происходит то, что вы видите, то, что вы воспринимаете. И если вы видите энергию любви, которую вам несет мир, то и ваше состояние будет меняться.

На каждого нового пациента я смотрю как на новую книгу, как на чистый лист, освободив себя от шаблонов и общепринятых в современной отечественной медицине «стандартов лечения». Просто используя в работе принципы, о которых мы поговорим подробнее в других главах этой книги. И тогда в мое сознание начинают приходить идеи. Я начинаю чувствовать, что находится «за кадром» каждой истории. Если у тебя нет регламентирующих шаблонов, в работу включается интуиция. А если доктор руководствуется только жестким протоколом, он на свою интуицию забывает и не видит всего спектра возможных алгоритмов решения задачи. И на этом творчество заканчивается. И возникает ограниченность. Профессиональный рост происходит тогда, когда есть опыт, но есть и доверие чему-то новому, есть понимание, что в жизни врача возможны открытия. Тогда врач расширяет свои горизонты. И к его умениям и навыкам добавляются все время какие-то новые.

Мне каждый раз интересно понять, а что с этим человеком происходит на самом деле. И такой настрой позволяет видеть уникальность каждого организма, рассмотреть то, что ты не видел до этого момента. Старый опыт, конечно, важен. Он формирует личность, ее восприятие и готовность решать более глобальные задачи. Но! Нужно всегда быть открытым новому, и тогда придет совершенствование.

Например, когда вы входите в легкий транс, когда контакт с окружающим не теряется, когда вы понимаете, кто вы и что тут делается, но при этом погружены в мир собственных чувств, – такое состояние тоже автоматически запускает процесс восстановления тела. Потому что на уровне подсознания вы

знаете и ваше тело знает, как исцелиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Это то, что я сейчас использую как медитацию прощения, которая распространяется мною В ДАР. Вы всегда ее можете скачать вместе с мобильным приложением tolokonin.com.

2

Сейчас – Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова.

3

Тогда он назывался Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского.

Николай Александрович Алексеев был городским главой с 1885 по 1893 год. Происходил из знаменитого купеческого рода Алексеевых (двоюродный брат К. С. Станиславского).

Купить: https://tn.knigapoisk.com/tolokonin_artem/prakticheskaya-psihsomatika-kakie-emocii-i-mysli-programmiruyut-bolezn-i-kak-obresti-zdorov-e

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)