

Бренд «Dr. Nona» известен всему миру.  
Рекомендаций доктора Нонны ищут те, кто любит жизнь!

Доктор  
Нонна

# Как не превратиться в Бабу Ягу

Советы от Доктора Нонны

КАК В 40, 50, 60 ЛЕТ

- ✓ сохранить здоровье
- ✓ оставаться красивой
- ✓ иметь позитивный  
взгляд на жизнь



Доктор Нонна

**Как не превратиться в Бабу Ягу**

«ЭКСМО»

2012

## **Нонна Д.**

Как не превратиться в Бабу Ягу / Д. Нонна — «Эксмо», 2012

Эта книга – для всех женщин. Даже для тех, кто давно махнул на себя рукой и считает, что ничего уже не поможет. Новая книга от доктора Нонны расскажет, как оставаться красивой и здоровой и в сорок, и в пятьдесят, и в шестьдесят... Она придаст новые силы и не только настроит на позитивный лад, но и даст конкретные, проверенные рецепты.

© Нонна Д., 2012

© Эксмо, 2012

## Содержание

Мысли, настроение, будущее	6
«Умереть молодым – но как можно позже!»	8
Везет тому, кто сам себя везет	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## Доктор Нонна

# Как не превратиться в Бабу Ягу

– Ой, как она постарела! Как будто не два года прошло, а десять. Он получше, но тоже сдал, – зашептала мне на ухо подошедшая с бокалом шампанского приятельница.

Если честно сказать, мне не хотелось поддерживать такой разговор: в том, чтобы говорить гадости, вообще нет ничего хорошего, а уж делать это за спиной знакомых, и вовсе последнее дело. Но отвернуться и отойти было бы совсем невежливо, приходилось слушать.

– А хозяйка ничего так, неплохо выглядят. Ты глянь, Лариса-то рядом с ними, в прошлом году юбилей отмечала, а ведь ни за что не скажешь, что ей уже шестьдесят один. И как это некоторым удается? – в шепоте прозвучала откровенная зависть. – Да и ты, Нончик, тоже... Даже лучше. Еще похудела? Отлично выглядишь. – Дама окинула меня оценивающим, недовольным взглядом, натянуто улыбнулась и отошла наконец прочь.

Собственное отражение в темном стекле ближайшего окна меня порадовало: фигура подтянутая, лицо свежее – молодчина, Нончик! Я нашла глазами мужа – стройный, подтянутый, выглядит моложе любого из присутствующих здесь мужчин, хотя на самом деле старше большинства из них.

Прием по случаю шестидесятилетия хозяина дома был в самом разгаре. Гости – да, все уже в возрасте, конечно, – неспешно перемещались по залу, обсуждали успехи в делах, вежливо улыбались. Смокинги от дорогих портных, блеск бриллиантов на дамах, вокруг позолота, хрусталь, масса цветов, живой оркестр. Все блестяще, роскошно и – скучно. Как на старой пыльной фотографии. Мне вдруг показалось, что только цветы да оркестр – вот и все, что в этом зале есть живого. Ну еще и мы с Мишей – я улыбнулась.

И в этот момент оркестр заиграл музыку семидесятых-восьмидесятых. Это было как чудо: все вокруг задвигались, ожили, улыбки стали искренними, глаза заискрились весельем – музыка вернула людям их молодость.

Я смотрела, как пять-шесть человек пытаются станцевать настоящий рок-н-ролл, и думала: насколько по-разному, несмотря на смокинги и вечерние платья, выглядят гости – словно здесь собралось не одно поколение, а сразу три. Многие кажутся старше своего возраста, некоторые, наоборот, моложе. Мы с Мишей, с гордостью подумала я, относимся, безусловно, ко второй категории. Мне вспомнились наши пациенты, которые решительно не хотят соглашаться с подступающей старостью и изо всех сил стараются – уж я-то знаю, каких усилий им это стоит, – сохранить здоровье, молодость и красоту. И ведь у них получается!

## Мысли, настроение, будущее

*Лена, супруга юбиляра, заглянула ко мне в гости через несколько дней. На приеме нам едва удалось переброситься двумя-тремя фразами, а поговорить, конечно, хотелось: мы прилежательно общались еще со студенческих времен, но в последние годы виделись разве что мельком – на презентациях, юбилеях и прочих торжественных мероприятиях. Я знала, что дела у них с Ильей идут отлично, фирма преуспевает, все три дочери счастливы в замужестве, хотя и разъехались кто куда: Вера живет в Германии, Люба и Галя – в Америке.*

*Надо же, как время-то летит! Мне вспомнилось, какой красивой парой они были, такие разные и в то же время удивительно гармонично друг друга дополняющие: тоненькая улыбка Лена с копной роскошных волос и быстрый, легко вспыхивающий Илья с всегда ярко блестящими черными глазами. С годами Илюша округлился, но темперамент не растерял: рок-н-ролл на своем юбилее он отплясывал зажигательно, не уступая и тем, кто помоложе. Мне даже подумалось, что Лена стала выглядеть старше мужа.*

*И сейчас, когда она приехала наконец к нам в гости, впечатление только усилилось. Нет-нет, она по-прежнему отлично выглядела: ухоженное лицо, тонкие, как в юности, изящные пальцы с безукоризненным маникюром, роскошные, как и раньше, волосы уложены в элегантную прическу.*

*Но – она почти перестала улыбаться. И глаза как будто погасли.*

*Заварив тонизирующего чая, я усадила гостью поудобнее и попыталась ее разговорить:*

*– У тебя что-то не ладится? Или просто после юбилея устала?*

*– Ох, Нончик, сама не знаю, что со мной творится. Кажется, что жизнь кончилась, – вздохнула она, бессильно откинувшись на спинку кресла.*

*– Да ты что! Вам с Ильей всего-то по шестьдесят, ты его только на два месяца старше. Дела прекрасно идут, у дочерей все хорошо, дом шикарный отстроили – живи да радуйся, – стала перечислять я, внимательно глядя на гостью.*

*– Вот-вот, – Лена грустно покачала головой. – Илюшке хорошо, он трудоголик, весь в делах, дня на месте не посидит. И отдыхать летит так же весело – то одно, то другое: а давай в Рио-де-Жанейро на карнавал слетаем, а давай на Бали махнем, серфингу поучимся. Представляешь – в нашем возрасте на волнах кататься!*

*– Так это же здорово! Вам же не сто лет. Хотя есть люди, которые и в сто еще очень даже жизни радуются.*

*– Вот именно. А я не радуюсь. Прилетаем на Бали, Илюша – сразу на пляж, выбирает лучшего инструктора и как мальчишка начинает в этом прибое прыгать. А я сижу на террасе, гляжу на его веселье, и мне кажется, что я его бабушка. – Она опять вздохнула и потянулась за конфетой – извечным средством утешения во всех тяжелых жизненных ситуациях.*

*– А не рано ты на себя рукой махнула? Или со здоровьем нелады какие? – встревожилась я.*

*– Да вроде нормально все. Настроения нет. Да ладно, не обращай внимания, что ж поделать, возраст уже. – Она съела конфету и запила ее сладким чаем. А в глазах – такая безнадежность, что мне даже стало страшно.*

*– Возраст?! Ну вот что. Давай-ка я тебе расскажу о своих наработках, а потом мы уже решим, возраст у тебя или не возраст. Договорились? – предложила я, понимая, что надо немедленно что-то делать.*

*Лена пожала плечами:*

*– Ну давай. Илья на какую-то конференцию уехал, так что времени у меня сколько хочешь.*

*Мне не раз приходилось вести подобные беседы с пациентами, но с Леной-то мы дружили еще сто лет назад! Надо как-то по-другому, надо ее чем-то личным зацепить:*

*– Знаешь, я сейчас вспомнила одну свою знакомую, мы с ней вместе бизнес начинали. И она говорила: «Главное, чтобы в старости у меня была супермодная инвалидная коляска!»*

*Лена немного оживилась:*

*– А я ведь знаю, о ком ты говоришь, я ее тоже помню. Такая бодрая, веселая женщина была – и вдруг про инвалидную коляску, прямо удивительно.*

*– Ну да. Я ее, конечно, с этой мысли, как могла, пыталась сбить. «Ты бы сегодня начала заниматься своим здоровьем, тогда и через тридцать лет никакая инвалидная коляска не понадобится». Но она только отмахивалась, хотя была ненамного меня старше. Сегодня этой женщине шестьдесят три года. И она действительно передвигается на инвалидной коляске. Как будто сама себя запрограммировала, честное слово!*

*– Ты шутишь... – растерянно произнесла Лена.*

*– Да какие уж тут шутки. Все так и есть. – Я поняла, что мои слова что-то в ней расшевелили, и продолжала: – Другая моя знакомая, ее ты не знаешь, в шестьдесят выглядела не больше чем на сорок: стройная, подтянутая, ухоженная. Конечно, это стоило усилий: спорт, массажи, ну и муж – пластический хирург – помогал. Казалось бы, живи да радуйся тому, что твое здоровье в твоих руках. Но однажды я услышала от нее: «Я мечтаю умереть молодой и не знать, что такое старость». Хотя вот уж кому старость (если понимать это слово как синоним дряхлости) не грозила, так это ей. Можно было только позавидовать тому, в какой хорошей форме она находится и как прекрасно выглядит.*

*– И что с ней? – тихо спросила Лена.*

*– Она умерла всего через два года. После небольшой, совершенно безобидной операции (нужно было удалить грыжу на копчике). Просто не проснулась после наркоза. Понимаешь, она действительно «умерла молодой». Я долго потом думала: что, если бы ее формула звучала чуть-чуть по-другому – «я хочу умереть молодой в девяносто лет»? Ну или в сто двадцать – как угодно.*

*– Разве такое возможно? – Гостья немного оживилась.*

*– Еще как возможно! Мой дедушка дожил до ста лет. Незадолго перед смертью он впервые в жизни лег в больницу. Увидев на снимке его сердце, я ахнула – с таким не живут! Оно было размером с головку трехлетнего ребенка! В медицине есть термин «бычье сердце», но такое! И ведь дедушка никогда не жаловался на здоровье! Хотя жизнь у него была, как и у всех в те времена, нелегкая. Четверых детей он потерял во время войны, позже похоронил пятого ребенка – мою маму. Но он действительно никогда не жаловался на плохое самочувствие! Обожал свою работу – он был портным – и шел над каждым новым платьем или костюмом. Любил женщин, но никогда не ссорился с бабушкой, даже голоса на нее ни разу не повысил. И все время ставил себе цели: дожить до свадьбы внучки, дожить до тринадцатилетия правнука. Он хотел жить! И умер в сто лет (чтоб нам каждому дожить до этого возраста!) – молодым!*

*– Илюша мой такой же, – грустно улыбнулась Лена.*

*– А тебе кто мешает? Это же все только от тебя зависит.*

*– Ты так думаешь?*

*– Я не думаю – я знаю. Ну что, будем думать, что жизнь кончилась, или все-таки дадим еще жару?*

*– Научишь? – с прежним молодым азартом спросила Лена. В глазах ее, совсем как когда-то, засияли озорные искры.*

*Я налила нам еще чаю и приступила к настоящей лекции.*

## «Умереть молодым – но как можно позже!»

Ученые давно заметили, что хронологический возраст человека – характеристика малоинформативная: среди психофизиологических показателей сверстников наблюдается довольно большой разброс. И чем старше обследуемая группа людей – тем больше разброс. Человек, которому по паспорту шестьдесят лет, может мыслить и двигаться как тридцатилетний, а может быть дряхл, словно ему уже сто. Поэтому в науке давно используется понятие «биологический возраст». Он определяется по совокупности многих показателей – обменных, функциональных, регуляторных, адаптивных и т. п.

Так, при обследовании кардиопульмональной системы обращают внимание на жизненную емкость легких, систолическое артериальное давление, артериальное парциальное давление кислорода, электрокардиограмму в покое и при физической нагрузке, частоту пульса при нагрузках и скорость его возвращения к спокойному ритму. При обследовании опорно-двигательного аппарата определяют плотность костной ткани, эластичность связок и состояние зубов. Один из важнейших элементов – активность и адаптивность психических и интеллектуальных процессов: от состояния вестибулярного аппарата до способности к концентрации внимания и решению логических, технических и математических задач.

По результатам многочисленных статистически объемных исследований в замедлении старения отмечается важность генетической предрасположенности к долголетию (количество родственников-долгожителей) и экологической обстановки в регионе проживания. Но важнейшим, судя по всем полученным данным, является все же психологический фактор. Попросту говоря, люди, внутренне согласные с тем, что старость – это неизбежно, дряхлеют либо в соответствии с паспортным возрастом, либо даже быстрее. А те, кто уверен, что молодость можно сохранить, и готов тратить на это силы и время, – те не поддаются старости гораздо дольше.

Продолжительность нашей жизни очень сильно зависит от наследственности. И если в семье нет долгожителей, вряд ли можно рассчитывать «перевалить за девяносто». Но если следить за своим здоровьем и физической формой, генетическую «программу» можно немного растянуть. Знаменитый советский кардиохирург Николай Амосов в одной из первых своих книг рассказывал, что никто из его предков не доживал и до семидесяти. Сам он, проходя в сорок лет обследование после туберкулеза, получил печальный вердикт: состояние организма соответствует семидесяти годам, прогноз – скорая потеря трудоспособности и смерть вскоре после шестидесяти. Тем не менее Амосов оперировал до восьмидесяти лет и умер в восемьдесят девять, «растянув» свою генетическую программу на два десятилетия.

Поэтому генетика не приговор. А главное – только от нас зависит, будем ли мы уныло угасать на протяжении десяти-двадцати-тридцати лет или умрем в девяносто – молодыми! А еще лучше сформулировать цель так, как сформулировал ее известный англо-американский антрополог Эшли Монтегю: я хочу умереть молодым – но как можно позже!

Чтобы видеть перед собой какую-то реальную цель, полезно выбрать для себя пример для подражания – человека, который старше вас лет на десять-пятнадцать-двадцать и выглядит (и чувствует себя) при этом так, как вы мечтали бы выглядеть в его возрасте. Пусть он станет для вас «ведущим».

*У нас с Мишей тоже есть такие «ведущие». У Миши их даже двое. Первый – профессор Самуил Петрович Ярмоненко, выдающийся российский радиобиолог, редактор и издатель журнала «Медицинская радиология и радиационная безопасность». Он умер на девяносто первом году жизни, сохранив до самой смерти ясный ум, бодрость тела и полную работоспособ-*

ность. Второй Мишин пример – российский поэт Андрей Дементьев, который, несмотря на возраст, молод душой и энергичен, как юноша.

Мой собственный пример – заслуженный врач Светлана Ярмоненко, недавно отметившая свое семидесятипятилетие. У нее и сегодня абсолютно молодой, ясный ум, а выглядит она так, что многие пятидесятилетние могут только позавидовать. Бодрая, подтянутая, ухоженная – просто красавица!

Лена грустно вздохнула:

– Ты опять рассказываешь о людях, которые, как мой Илюша, всю жизнь в отличном тонусе. Я, конечно, понимаю, что надо было тридцать лет назад за себя взяться. Или хотя бы двадцать. Но сейчас-то время упущено. Мне шестьдесят, и что тут поделаешь?

– Очень многое, – улыбнулась я. – Есть множество людей, которые взяли за себя уже в достаточно почтенном возрасте. Да еще и успев к этому самому возрасту приобрести кучу болячек, не говоря уж о десятках лишних килограммов.

– Килограммы-то у меня лишние тоже есть, – сказала Лена. Впрочем, не особенно огорченно. – Но болячек вроде нет, тьфу-тьфу.

– И килограммов-то лишних у тебя не так уж много, правда? А главное – со здоровьем пока проблем нет. Поэтому тебе начинать собой заниматься не только не поздно, а как раз самое время. Вот выбери себе какой-нибудь пример – и вперед.

Эрнестина Шепард вошла во Всемирную книгу рекордов–2012 как старейшая женщина-культурист нашей планеты. «Железной бабушке» в тот момент было 74 года. Ее муж Колин (они в браке уже пятьдесят четыре года) говорит, что «устаёт отгонять от жены поклонников»: у Эрнестины талия 23 дюйма (58 см), гладкая кожа и неотразимая улыбка. Но это все, даже с учетом возраста, только восхищает, а не удивляет.

Поразительно другое. «До пятидесяти шести лет я была жирной коровой, – рассказывает миссис Шепард. – Никогда не занималась никаким спортом, ведь во время упражнений можно сломать ноготь!» В пятьдесят шесть (!) ей надоело видеть в зеркале старуху, да и чувствовала она себя, мягко говоря, не лучшим образом. Эрнестина села на диету и записалась в спортивную секцию. Сегодня она сама ведет в местном спортклубе секцию фитнеса, вдохновляя и подбадривая женщин собственным примером, и выигрывает состязания одно за одним. Ест она коричневый рис (немного), овощи (много) и куриные грудки. Она не употребляет, как многие бодибилдеры, стероидов, только добавляет к дневному рациону три куриных белка и витаминные комплексы.

Когда ей напоминают о возрасте, мол, уже и до смерти недалеко, «железная бабушка» отвечает: «Возраст – это просто цифра. Мы все умрем. Но пока я еще жива, и только от меня зависит качество моей жизни».

Келли Нейсон (сейчас ей 77 лет) занялась спортом и диетой в пятьдесят три года, приохотила к здоровому образу жизни свою дочь Колли (младше мамы на тридцать лет). Сегодня они вдвоем участвуют в соревнованиях и акциях по пропаганде здорового образа жизни. Очень любят позировать (в купальниках!) перед журналистами. На парных фото не различишь, кто мать, а кто дочь, честное слово! Обе выглядят лет на тридцать, максимум – на сорок. На очень бодрые и ухоженные сорок.

Лейла Денмарк – знаковая фигура в микробиологии XX века, одна из разработчиков вакцины от коклюша. Она умерла совсем недавно – на сто пятнадцатом году жизни! Любопытно, что главным своим делом она считала не микробиологию, а педиатрию и была старейшим практикующим педиатром в мире. Лейла Денмарк вышла на пенсию в сто три года – но не из-за подступающей дряхлости (хотя зрение ее в последние годы и ухудшилось), а потому

что решила все свое время посвятить тому, что всегда считала самым важным, – пропаганде здорового образа жизни, и особенно обеспечению здоровых условий для детей.

*Фауджа Сингх* в 2011 году вошел в Книгу рекордов как старейший марафонец планеты, пробежав марафон в Торонто через полгода (точнее – через пять с половиной месяцев) после своего столетия. Бегать он начал лет двадцать назад, после переезда из Индии в Лондон, к сыну. Дедушка Фауджа (так называют его коллеги-марафонцы) говорит, что для бодрого долголетия у него несколько рецептов.

Вот они:

«Главное – позитивное мышление и компания людей, которые чем-то увлечены и хотят двигаться вперед, – вот что поддерживает силы и делает меня счастливым.

Большинство пенсионеров Великобритании не следуют диете и передвигаются на машине, что делает их больными, немощными и несчастными. Меня это убивает. Поэтому я бегаю, всегда улыбаюсь и ем много имбиря и карри.

Я не думаю о себе как о пожилом человеке. Как только я позволю себе посмотреть на себя как на старца – я потеряю все. Возраст – он же только в уме. Позитивное мышление делает возможным все».

В 2012 году Фауджа Сингх стал одним из тех, кому доверили нести факел перед открытием Лондонской Олимпиады.

И таких бабушек и дедушек немало. Не все они пытаются выйти в чемпионы, но все отлично выглядят и великолепно себя чувствуют. И все говорят одно и то же: чтобы выглядеть и чувствовать себя молодым, нужны всего три правила: улыбаться, не переедать и двигаться.

Вот типичная история. Татьяна Фомина (60 лет) занялась собой в сорок восемь: «Пришлось, потому что лишний вес привел к стенокардии и ревматоидному артриту. Не то что ходить, чаю себе налить не могла. Рассердилась на себя – в развалину-то не хочется превращаться. Диета, спорт, и вот – сегодня чувствую себя лучше, чем в тридцать, да и выгляжу не хуже».

В общем, вывод очевиден: заняться своим здоровьем и внешним видом никогда не поздно!

## Везет тому, кто сам себя везет

Многочисленные примеры убедительно доказывают: наше здоровье и наш биологический возраст – в нашей собственной власти. Но начинается путь к здоровью и красоте не с ежедневной зарядки и правильного питания – о них я расскажу позже. Начинается все с мысли.

Большинство из нас уже с детства как бы запрограммированы на болезни и общее недовольство жизнью. Вот бабушка кричит внуку: «Куда полез? Промочишь ноги, простудишься!» – вместо того, чтобы сказать: «Дома обязательно разотри ноги, чтобы быть здоровым». Вот мама «жалеет» сына: «Разве можно столько за уроками сидеть? Голова болеть будет!» – вместо того чтобы ободрить: «Какой ты внимательный! Хорошо получается? Не забывай вставать и разминаться, чтобы лучше думалось». И так далее, и тому подобное – всю жизнь.

Негативные мысли и отрицательные эмоции – страшная вещь.

Мы тревожимся? Учащается дыхание, пульс скачет, поднимается давление. А мы, вместо того чтобы переключить мысли на что-то радостное или хотя бы спокойное, продолжаем себя накручивать: «А вдруг он не позвонит? А вдруг я не сдам экзамен? А вдруг она заболит?»

Мы расстроены, нам грустно, что называется, свет белый не мил? Дыхание сбивается, становится поверхностным, неровным, мышцы (и сердечная, кстати) вялые, голова от недостатка кислорода почти не соображает. А мы продолжаем упиваться своей грустью.

Мы раздражены, мы в гневе? Пульс и дыхание учащаются до верхних пределов, давление подскакивает так, что даже голова начинает болеть. А мы все продолжаем возвращаться мыслями к тому, что нас разозлило: «Да как они могли! Да я!»

И вот результат: человеку едва за сорок, а у него уже и ишемия, и язва, и гипертония, и диабет. А человек все продолжает себя накручивать на тему «как все плохо». Сколько он еще проживет – неизвестно. Но ясно, что это будут тяжелые, полные болезней и печали годы.

Негативные мысли и отрицательные эмоции втягивают нас в болезни и старость.

Позитивные – награждают здоровьем и молодостью.

Каждому из нас приходилось слышать выражение «мысль материальна». Так же как каждому, наверное, встречались «везунчики» – люди, которым, кажется, покровительствует сама фортуна, – и наоборот, вечные неудачники. У них всегда «все плохо», и от них нередко можно слышать унылое «от судьбы не уйдешь».

Да, легче всего согласиться с «судьбой» и опустить руки.

Но вспомните: не зря ведь уныние – один из семи смертных грехов.

Приведу простой пример.

Представьте, что вы отлично выспались, вас разбудило радостное солнышко, струйки воды из душа журчат что-то веселое, утренний кофе кажется удивительно вкусным. Летящей походкой вы выходите из дома, удачно миновав пробки, добираетесь до работы – и там опять «все получается». Пациенты (если вы врач) идут на поправку, переговоры (если вы менеджер) приносят выгодные контракты, студенты (если вы преподаватель) слушают вас с блестящими от интереса глазами.

И вот другой день. В окно уныло стучит дождь, вода в ванной бурчит что-то угрюмое, кофе сбежал, на улицах бесконечные пробки. Работа тоже не радует: переговоры затягиваются, контракты срываются, поставщики подводят, студенты зевают и шушукуются.

Это – судьба? Или просто вы получаете от мира то, что сами ему посылаете?

Чтобы перепрограммировать свой мозг и свой организм, нужно изменить отношение к себе и к миру, нужно изменить свои мысли – и тогда изменится тело.

Лет двадцать назад у меня в жизни случился тяжелый период: безденежье, маленький ребенок (то есть постоянная усталость), даже мужу в плечо не поплакаться – он тогда рабо-

тал едва ли не круглосуточно. Вслед за вечно плохим настроением наступило плохое самочувствие. В общем, казалось, что жизнь мрачна, уныла и дальше может быть только хуже. «Наверное, и болезни не за горами», – думалось мне.

И тогда муж принес мне книгу Луизы Хей «Исцели себя сам».

Луиза Хей – удивительная женщина. Ее считают своей спасительницей сотни тысяч людей. Самая известная книга Луизы Хей – «Исцели свою жизнь» – считается символом самопомощи, переведена более чем на тридцать языков, общий тираж превышает 35 миллионов экземпляров.

Недавний фильм «Исцели свою жизнь» основан на биографии Луизы Хей.

Ведь сама жизнь этой удивительной женщины – ярчайший пример того, как работает ее главная идея: *никто, кроме нас самих, не несет ответственности за наши собственные жизнь, успех и здоровье.*

Никто. Ни судьба. Ни обстоятельства. Ни другие люди.

Только мы сами.

Луиза Хей родилась в 1926 году, и сказать, что судьба была к ней неласкова, – это ничего не сказать. Жестокий отчим держал в страхе всю семью. Пятилетнюю Луизу изнасиловал сосед. В пятнадцать лет она, забеременев, бросила школу и после родов под давлением окружающих отказалась от своего ребенка. Так и не получив диплома об образовании, девушка уехала в Чикаго, работала прислугой, в двадцать четыре года добралась до Нью-Йорка, сменила имя, начала карьеру модели, и даже довольно успешно, затем вышла замуж. Казалось, жизнь налаживается.

Но муж ушел к другой женщине.

В это тяжелое для себя время Луиза познакомилась с Эрнестом Холмсом, и его идея – мысль может исцелять тело – буквально окрылила почти отчаявшуюся женщину. Она начала учиться, творчески переосмыслила опыт других позитивистов и стала одним из известнейших практиков самомотивации.

Метод Луизы Хей, благодаря которому сотни тысяч людей сменили «злую судьбу» на «удачу», – это метод аффирмаций. С латыни это слово переводится как «подтверждение» и означает краткую вербальную (словесную) формулу, которая при многократном повторении закрепляет в подсознании «установку на успех». А то, что закрепляется в подсознании, всегда влияет на нашу жизнь, и влияет сильно. Мысль действительно материальна.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.