

НАУЧПОП ДЛ Я ВСЕХ



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

ПАВЕЛ ЕВДОКИМЕНКО

НЕ

НАВРЕДИ

САМ СЕБЕ,

ИЛИ ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ
ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
Е15

Сборник из двух бестселлеров,
ранее издававшихся под названиями:
«Анатомия везения. Принцип пуповины»,
«Быть здоровым в нашей стране»

Евдокименко, Павел.

Е15 Не навреди сам себе, или Правила успешной здоровой жизни / Павел Валериевич Евдокименко. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 416 с. – (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-106085-5.

Мы часто необоснованно считаем, что успешность жизни, здоровье тела и духа возможны исключительно путем невероятных усилий и доступны лишь избранным. Но жизнь намного проще, чем вам кажется, а простота и тривиальность ответов не всегда означает их неверность!

В своей книге Павел Евдокименко говорит о том, что наше везение, счастье и благополучие фактически зависят от работы нашего организма, нашего мироощущения и способности позитивно воспринимать реальность. И доказывает это, приводя реальные обоснованные доводы! Принцип пуповины продолжает действовать и во взрослой жизни – главное, научиться его осознавать.

Применяйте научный подход к ненаучным понятиям!

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-106085-5.

© Евдокименко П.
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почти все люди считают, что везение или невезение, наш успех или неуспех, наше счастье или несчастье от нас почти не зависят.

И почему у одних в жизни все хорошо – дома, в семье, в отношениях с окружающими, в работе, а других словно повсюду преследует злой рок – непонятно.

Может, судьба. А может, фишка так легла. Или просто – есть везунчики, есть «невезунчики». И попадете вы в ряд везунчиков или «невезунчиков», распределяется в случайном порядке. Лотереей, наверное?

Под эту теорию даже поговорку подогнали: «Пути господни неисповедимы».

Хорошая фраза. Вот произнес: «пути господни неисповедимы», и все, никому больше ничего объяснять не надо. Просто наверху (высшие силы) так решили – кому по жизни быть в шоколаде, а кому в... другой коричневой субстанции.

Но мы с вами, мой уважаемый читатель, люди думающие, так ведь? Homo sapiens как-никак. Человеки разумные. Вроде.

И если мы постараемся быть разумными, если мы задумаемся и откроем глаза, возможно, мы поймем, что процесс везения или невезения, жизненного успеха или неуспеха, счастья или несчастья зависит все-таки от чего-то конкретного.

Вычисляется математически. Скажу даже неожиданное – определяется особой физиологией.

И вот эту физиологию удачи и счастливой жизни мы с вами будем изучать по ходу книги.

«Физиология счастливой жизни» — звучит немного сложно и непонятно, да? Не волнуйтесь, сложно не будет. Будет... увлекательно. Обещаю.

Ну что, поехали? В светлое и счастливое будущее?



Часть I.
Правила успешной
жизни

ГЛАВА 1. ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ВСЕЙ КНИГИ. ПРОСТЕНЬКО И СО ВКУСОМ

Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи.

Святые истины, как правило, просты...

Павел Палей

По жизни я всегда был человеком увлекающимся, интересующимся. Мне всегда хотелось понять, как устроен этот мир. И всю свою сознательную жизнь я пытался найти ответы на волнующие меня вопросы.

Есть ли высший разум? Существует ли высшая справедливость? Или все в нашей жизни определяется случаем?

Отчего в нашей жизни происходят те или иные неожиданные события?

Почему у хороших людей жизнь часто не складывается, а подлецы, наоборот, нередко достигают успеха?

Отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы, наконец?

В поисках ответов на эти вопросы я изучил массу философских и религиозных книг. Чему-то они меня, безусловно, научили. Но ответа на практический вопрос — почему одни люди становятся любимчиками фортуны, а другим почти всегда не везет, я в этих книгах не нашел.

Помог, как это часто бывает, случай. Служа в армии, я однажды совершенно неожиданно поймал волну невероятной удачи. Везение в какой-то момент достигало практически ста процентов. Вам будет трудно в это поверить, но почти любое мое желание исполнялось, можно сказать, моментально.

Это было невероятно! Вот все, чего бы ни захотел (в пределах разумного, естественно, но в очень широких пределах), ты получаешь сразу. Просто волшебство какое-то!

Тогда это волшебство в силу нехватки знаний и разумности я до конца не переварил и потому благополучно профукал. Но опыт «волшебства» у меня остался. И спустя какое-то время я им вновь воспользовался, теперь уже сознательно.

Причем стараюсь пользоваться этим опытом и сейчас. Каюсь, в силу некоторых моих душевных недостатков получается неидеально, но в целом... чаще всего получается.

Поскольку я человек трезвомыслящий, то понимаю, что мои слова уже вызвали у вас массу вполне оправданных вопросов и сомнений.

Разве можно сознательно привлечь в свою жизнь «волшебство»? И как его можно упустить? Какие душевные недостатки мешают такими чудесными знаниями и умениями воспользоваться? И где конкретные примеры, автор?

Что же, мой уважаемый читатель или читательница, на все эти вопросы по ходу книги я постараюсь дать развернутые ответы.

Только хочу вас предупредить — на первых порах, мне кажется, вопросов и сомнений у вас станет еще больше. В частности, потому, что некоторые мои утверждения поначалу покажутся вам чересчур простыми, а местами и тривиальными.

Но это только поначалу. Ближе к середине книги у вас в голове сложится стройная и ясная картинка мира. Разумная, я бы сказал, картинка.

Что же касается простоты и тривиальности... Простота и тривиальность ответов не всегда означают их неверность. Чаще даже наоборот. Как говорится:

Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи. Святые истины, как правило, просты.

Поэтому и начну я свое повествование с самого простого и очевидного наблюдения. С первого «правила удачи». Итак.

Главное правило, которое вы должны запомнить:

Чем лучше у вас настроение — тем больше в вашей жизни будет радостных событий и приятных неожиданностей.

Причем не важно, есть ли для хорошего настроения причины, или оно у вас хорошее «просто так». Радостные события притягиваются к обладателю хорошего настроения автоматически — хотя и с некоторыми исключениями из этого правила, о которых я расскажу позже.

Соответственно, из первого правила вытекает и второе:

Чем хуже у вас настроение (не важно, есть основания для плохого настроения или оно «привычно» плохое), тем выше вероятность, что вы попадете в черную полосу.

Пожалуй, озвучив эти два правила, я уже открыл вам главную мысль всей книги, и на том чтение книги можно закончить. Все, что нужно, казалось бы, вы из нее уже почерпнули, и дальше читать не обязательно.

Шучу, конечно. Прочитайте, пожалуйста, мой скромный труд до конца. Смее надеяться, что вам все-таки будет интересно узнать, о чем же еще автор рассказывает на следующих двух сотнях страниц.

Однако прежде чем читать дальше, давайте для закрепления информации повторим вышеперечисленные правила:

1-е правило

Чем лучше у вас настроение и чем дольше оно таким сохраняется, тем шире будет белая полоса в вашей жизни. Тем лучше будет складываться ваша жизнь.

Это правило работает с некоторыми оговорками и исключениями, о них речь пойдет дальше по ходу книги.

2-е правило

Работает без исключений! Чем хуже у вас настроение, причем не важно, почему оно плохое, тем шире будет темная полоса.

И что самое обидное — отговорки, что вы имеете право на плохое настроение, потому что у вас в жизни сейчас происходят такие-то и такие-то печальные события — так вот эти самые отговорки не принимаются.

Закон действует автоматически, как автоматически действуют все физические и химические законы. Или, скажем, законы физиологии.

Наверное, вам все это кажется странным. Притянутым за уши. Ну, какое отношение наше настроение имеет к везению, жизненному благополучию и госпоже удаче? И при чем здесь физиология?

Об этом, мой дорогой читатель, я поведаю вам очень скоро. Но прежде хочу сделать небольшую ремарку и на пару минут увести ваше внимание в сторону от основной темы.

ГЛАВА 2. РЕМАРКА

*Счастье не так слепо, как его себе представляют...
А в особенности счастье отдельных личностей бывает
следствием их качеств характера и личного поведения.*

Екатерина II

Вообще-то тот факт, что наша успешность, жизненное благополучие и здоровье во многом зависят от нашего настроения и душевного состояния, люди чисто эмпирически подметили уже давно. Об этом даже книжки писали. В том числе и в России, и в Америке.

Зачем же тогда понадобилась еще одна книга на эту тему? То есть та самая книга, которую вы сейчас держите в руках?

А вот зачем.

В большинстве книжек, посвященных жизненному успеху и привлечению удачи, много говорится о пользе «правильных» эмоций. Но почти ничего не говорится о том, как именно работать со своим душевным состоянием, со своим настроением. И это огромный минус подобных книг.

Ведь не все люди могут вот так просто взять и повесить себе настроение, не все способны начать улыбаться и радоваться жизни.

Многие — не способны. И что им делать? Об этом в большинстве модных книжек, написанных гламурными апологетами жизненного успеха, не говорится ровным счетом ничего.

Например, почти все американские авторы, как заведенные, знай, талдычат одно и то же: радуйся, улыбайся, радуйся, улыбайся...

Но как быть, если радоваться и улыбаться не получается? Как переломить негативные тенденции, если вы вообще, скажем, склонны к депрессиям и плохому настроению? Если вы разучились радоваться жизни?

Об этом почти никто не рассказывает. Я — расскажу. В этой самой книге.

Второй важный момент, который чаще всего упускают писатели, повествующие о пользе «позитивного мышления», и который заслуживает особого внимания.

Наша везучесть действительно сильно зависит от настроения. Однако, как я намекнул чуть раньше — не на все 100 процентов. А процентов, скажем так, где-то на семьдесят.

Примерно на 30% она зависит от других факторов и обстоятельств. И вот что это за факторы и обстоятельства — практически никто не объясняет.

Но ведь помеха успеху ценой в 30% — очень много. Эти самые 30% могут качнуть маятник фортуны как в ту, так и в другую сторону. Как в сторону стойкого благополучия, так и в направлении длительной черной полосы.

Потому об этих «процентах удачи или неудачи» нам с вами нужно будет поговорить отдельно. Но — не сейчас. Сейчас пора вернуться к прерванной нити нашего повествования.

На чем мы там остановились в предыдущей главе? На физиологии? К ней и возвращаемся.

ГЛАВА 3.

ПРИНЦИП ПУПОВИНЫ

Первая вселенная, в которой оказывается любой человек, приходя в этот мир — утроба его матери. Другой вселенной маленький человечек еще не знает; иной реальности для него пока еще не существует.

Павел Палей

В первой главе я выдал на первый взгляд сомнительное утверждение, что хорошее настроение притягивает удачу, а плохое — уменьшает нашу успешность.

Но есть ли этому какое-то разумное объяснение? Или это голая теория?

Объяснение есть. У меня имеются даже три объяснения. Одно красивое, но малонаучное. Второе, напротив, научное — но скучное. Третье — простое, ясное и слишком очевидное, а потому, пожалуй, неинтересное.

С какого же из них начать?

Начну, скажем, с неинтересных или чересчур очевидных фактов — отпугну тех читателей, которым хочется чего-нибудь увлекательно—завлекательного. Хочется «горяченького», так сказать. И желательно — поскорее.

Начну с увлекательной, но малонаучной теории — рискуя нарваться на критику многочисленных скептиков, которым нужны только «научно-обоснованные и строго доказанные факты».

Нелегкий выбор...