



Игорь Паламонов

**Записки
эгоистического
альтруиста:
август
2026**

18+

Игорь Паламонов
Записки эгоистического
альтруиста: август 2026

<https://litres.ru/74262572>

SelfPub; 2026

Аннотация

Делюсь своими наблюдениями за мышечными зажимами, которые провоцируют привычные реакции и привычный поток мыслей.

Игорь Паламонов
Записки эгоистического
альтруиста: август 2026

Глава 1

Бунт мизинца, или Анатомия невидимого отступления

Тело не умеет врать.

Оно не знает дипломатии, не подбирает удобных слов и не делает хорошую мину при плохой игре. Человек может убедить себя, что всё в порядке. Может улыбаться, соглашаться, терпеть и даже объяснять окружающим, почему иначе поступить невозможно.

Тело объяснять не умеет.

Поэтому однажды оно просто перестаёт идти.

Почти год назад моё левое колено заявило о себе резкой, пронизывающей болью. Она возникла не как предупреждение, а как приказ:

— Стой.

Я знал множество возможных причин боли в колене. Возраст, нагрузка, сустав, связки, хрящ. Всё это существовало и требовало внимания. Но вместе с этим я чувствовал: тело сообщает мне не только о состоянии тканей.

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.