

Александр Малышев

Стирай болезнь, как ошибку в тетради: простой способ запустить самоисцеление. Наш мозг не видит разницы между реальным и воображаемым. Используй это: нарисуй свой диагноз и стирай по чуть-чуть

Александр Малышев

**Стирай болезнь, как ошибку
в тетради: простой способ
запустить самоисцеление. Наш
мозг не видит разницы между
реальным и воображаемым.
Используй это: нарисуй свой
диагноз и стирай по чуть-чуть**

«Автор»

2026

Малышев А.

Стирай болезнь, как ошибку в тетради: простой способ запустить самоисцеление. Наш мозг не видит разницы между реальным и воображаемым. Используй это: нарисуй свой диагноз и стирай по чуть-чуть / А. Малышев — «Автор», 2026

Ластик - скандальная методика, которую замалчивают врачи. Почему официальная медицина не признаёт силу визуализации? Реальные истории исцеления через рисование и стирание. Читай и пробуй. Она сказала своей миоме прощай и стёрла её с УЗИ-снимка. Психосоматика в действии: как диалог с болезнью и простой ластик помогли избежать операции. Дневник исцеления внутри. Твоя болезнь — это просто рисунок. Возьми ластик и сотри её. Методика, которая перевернула представление о медицине. Без таблеток, без боли, без страха. Только ты, карандаш и ластик. «Я был безнадёжен: опухоль, долги, депрессия. Пока не взял в руки ластик». История падения и взлёта. Как через стирание болезни на бумаге мужчина вернул здоровье, семью и смысл жизни. Стирай болезнь, как ошибку в тетради: простой способ запустить самоисцеление. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Малышев

Стирай болезнь, как ошибку в тетради: простой способ запустить самоисцеление.

Наш мозг не видит разницы между реальным и воображаемым. Используй это: нарисуй свой диагноз и стирай по чуть-чуть

Глава

Важное предупреждение и Отказ от ответственности
Внимание!

Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный дисклеймер (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

Предисловие автора

Здравствуй, дорогая читательница (и читатель, если ты тоже решил заглянуть).

Я знаю, что ты чувствуешь. Когда тебе ставят диагноз, мир сужается до размера кабинета УЗИ. Ты смотришь на снимок, где чернеет пятно, и думаешь: «Это всё? Это конец?». Врачи говорят умные слова, выписывают рецепты, но внутри поселяется страх — липкий, противный, отравляющий каждую минуту.

Я была там. Не в прямом смысле, но я видела сотни таких женщин, мужчин, молодых и пожилых, которые приходили ко мне на тренинги с потухшими глазами. И я видела, как они менялись. Как уходили болезни, которые «неизлечимы». Как возвращался смех и желание жить.

Секрет не в волшебной таблетке. Он в том, что наше тело — это проекция нашего сознания. Каждая болезнь — это не просто сбой в клетках, это послание. И если ты научишься его читать, ты сможешь не просто заглушить симптом, а стереть саму причину.

В этом романе я собрала самые действенные техники, которые практикую уже много лет. Некоторые из них покажутся тебе странными, даже безумными. Но они работают. Проверено тысячами людей.

Читай историю Марины. Примеряй её на себя. Делай упражнения. И ты увидишь: чудо — это не исключение, а закономерность. Нужно только взять в руки ластик и начать стирать.

С любовью,
Твой проводник в мир здоровья и свободы.

Глава 1. Тридцать восемь и три несчастья

Марина ненавидела утро. Каждый день начинался одинаково: будильник, тяжёлая голова, сушняк во рту и мысль «опять жить». Сегодня было особенно плохо. Вчера она получила результаты УЗИ, и гинеколог, пряча глаза, сказала:

— Миома увеличилась. Теперь три узла, самый большой — 5 сантиметров. Нужно решать.

— Что решать? — голос Марины дрогнул.

— В вашем возрасте, с таким анамнезом, обычно предлагают эмболизацию или, если не поможет, — удаление матки.

Удаление матки. Для Марины это прозвучало как приговор. Пусть она уже не планировала детей (ей казалось, что время ушло), но сама мысль, что из неё вырежут «женский центр», вызывала тошноту и панику.

Она лежала в постели и смотрела в потолок. Рядом, на соседней подушке, мирно спал муж, Игорь. Точнее, не совсем муж: они уже три года жили как соседи, разговаривали только на бытовые темы, а секса не было с тех пор, как Марина начала болеть. «Ему противно», — думала она. И от этого становилось ещё больнее.

Игорь заворочался, почувствовал её взгляд.

— Чего не спишь? — буркнул он, не открывая глаз.

— Мне нужно с тобой поговорить, — тихо сказала Марина.

— О чём? Опять о своих болячках? Может, хватит? Ты уже всех достала. Иди к врачу, делай что говорят, и не ной.

Он отвернулся к стене. Марина почувствовала, как к горлу подступает ком. Она молча встала, накинула халат и вышла на кухню.

На кухне было холодно и одиноко. Она налила себе воды, села за стол и уставилась в окно. Серое небо, серые дома, серые мысли. Жизнь казалась законченной. В 38 лет у неё нет ничего: ни здоровья, ни любви, ни работы, которая приносила бы радость. Только бесконечные обязанности, недовольство окружающих и собственное отражение в зеркале, которое с каждым днём нравилось всё меньше.

Вдруг зазвонил телефон. На экране высветилось: «Мама». Марина вздохнула. Мать звонила каждое утро, чтобы покритиковать.

— Алло, — сказала она, стараясь звучать бодро.

— Ну что, узнала результаты? — голос матери был требовательным.

— Да, мам. Миома выросла.

— А я тебе говорила! Не надо было так рано начинать жить с этим твоим Игорем. Всё от нервов. И вообще, ты слишком много ешь. Лишний вес тоже провоцирует гормоны. Вон твоя троюродная сестра — стройная, как тростинка, и никаких миом.

Марина закрыла глаза. Она знала этот разговор наизусть. Сначала про вес, потом про работу, потом про то, что она неудачница. Мать не унималась:

— Ты бы лучше родила пораньше, как я тебе советовала, глядишь, и проблем бы не было. А теперь что? Старая дева с болячками.

— Мам, мне надо идти, — перебила Марина.

— Конечно, иди. От меня все всегда сбегает.

Марина положила трубку и почувствовала, как глаза наполняются слезами. Она не плакала уже несколько месяцев, копила в себе, но сегодня плотина прорвалась. Она рыдала тихо, чтобы не разбудить Игоря, уткнувшись лицом в ладони.

— Хватит, — прошептала она сама себе, вытирая слёзы. — Хватит быть тряпкой.

Она не знала, что делать, но чувствовала: так продолжаться не может. Нужно что-то менять. И, возможно, не только в теле, но и в голове.

Глава 2. Встреча с Розой Львовной

В тот же день, после очередного унижения на работе (начальник отчитал её при всех за ошибку в отчёте, которую допустила его секретарша), Марина вместо того, чтобы ехать домой, вышла из метро на две станции раньше и пошла пешком через парк.

Парк был засыпан первым снегом. Марина брела по аллее, не замечая красоты. В голове крутились обрывки фраз: «удаление матки», «старая дева», «никому не нужна».

Вдруг она споткнулась о выступающий корень и чуть не упала. Из глаз снова брызнули слёзы.

— Осторожнее, девочка, а то все болячки растрясёшь! — раздался звонкий голос.

Марина подняла голову. На скамейке, закутанная в три ярких платка, сидела женщина лет шестидесяти. У неё были седые кудрявые волосы, выбивающиеся из-под вязаной

шапки, огромные серьги-кольца и пронзительные тёмные глаза. Она улыбалась так, будто знала Марину всю жизнь.

— Что вы сказали? — переспросила Марина.

— Да вот, смотрю, ты идёшь и плачешь. Думаю, опять какая-то красавица себя заедает. Точно?

Марина удивилась. Незнакомка говорила с такой теплотой, что ей вдруг захотелось сесть рядом и выговориться.

— А вы кто? — спросила она, присаживаясь на край скамейки.

— Я? Роза Львовна. Можно просто Роза. Хотя шипов у меня нет, в основном лепестки, — она засмеялась, и смех её был заразительным, как у ребёнка.

— А чем вы занимаетесь? — Марина сама не знала, почему продолжает разговор.

— Чудеса творю. А точнее, помогаю людям вспомнить, что они сами могут творить чудеса. Вон, видишь тот дуб? — она кивнула на старое дерево. — Если ему мешает сухая ветка, он её сбрасывает. А человек держится за своё больное до последнего, потому что боится остаться без привычного страдания.

Марина нахмурилась.

— Красиво говорите, но у меня реальная болезнь. Миома.

— Знаю, — спокойно ответила Роза. — Я тебя сразу вычислила. У тебя на лице написано: «Я ношу в себе огромный камень, но делаю вид, что всё нормально». Так?

Марина опешила.

— Откуда вы...

— Я сорок лет проработала онкологом. Потом ещё десять — психосоматологом. Видела тысячи таких, как ты. И могу сказать: твоя миома — это не просто узел в матке. Это свернувшийся ком обид, страхов и невыплаканных слёз. И его можно растворить. Но не скальпелем, а работой с головой и душой.

Роза вытащила из сумки потрёпанный блокнот и огрызок карандаша.

— Смотри. Что ты видишь? — она нарисовала круг и внутри заштриховала тёмное пятно.

— Похоже на снимок УЗИ, — сказала Марина.

— Верно. А теперь смотри внимательно.

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.