



ФАКТОР БОЛИ

Как тело учится говорить правду

Рахман Магомедов

Рахман Магомедов

Фактор боли. Как тело учится говорить правду

<https://litres.ru/74437703>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Эта книга — не про диагнозы и таблетки. Она про то, почему твоё тело болит, когда душа молчит.

Ты устал быть сильным. Ты привык терпеть, привык не замечать сигналы своего тела, привык быть удобным для других. Твои границы размыты — и тело отвечает: напряжением, тревогой, страхами, депрессией, паническими атаками, болью в теле.

«Фактор боли» — это книга, которая возвращает тебе контроль над своим телом через восстановление утраченных границ. Она поможет тебе:

- Убрать напряжение в теле и вернуть ему лёгкость.
- Перестать бояться того, что не должно пугать.
- Выйти из круга тревоги и панических атак.
- Вернуть себе опору, сон и ясность.

Автор — врач-невролог, создатель закона «Границы жизни». Книга написана через свой собственный опыт и проверена на сотнях пациентов.

Если ты устал болеть, терпеть и искать выход — открой эту книгу. Твоё тело знает, как исцелиться. Ты просто забыл, как его слушать.

Рахман Магомедов

Фактор боли. Как тело учится говорить правду

АННОТАЦИЯ

«Эта книга — не про диагнозы и таблетки. Она про то, почему твоё тело болит, когда душа молчит.

Ты устал быть сильным. Ты привык терпеть, привык не замечать сигналы своего тела, привык быть удобным для других. Твои границы размыты — и тело отвечает: напряжением, тревогой, страхами, депрессией, паническими атаками, болью в теле.

«Фактор боли» — это книга, которая возвращает тебе контроль над своим телом через восстановление утраченных границ. Она поможет тебе:

- Убрать напряжение в теле и вернуть ему лёгкость.
- Перестать бояться того, что не должно пугать.
- Выйти из круга тревоги и панических атак.
- Вернуть себе опору, сон и ясность.

Автор — врач-невролог, создатель закона «Границы жизни». Книга написана через свой собственный опыт и проверена на сотнях пациентов.

Если ты устал болеть, терпеть и искать выход — открой

эту книгу. Твоё тело знает, как исцелиться. Ты просто забыл, как его слушать.

Предисловие

Эту книгу написал не я. Ее написала боль та, которая настигла меня в коридоре клиники, между кабинетом невролога и ординаторской.

Я невролог. Пятнадцать лет я лечил пациентов с болью в спине, шее, пояснице. Назначал таблетки, блокады, отправлял на операции. И думал, что знаю о боли все.

А потом она пришла ко мне.

В коридоре, средь бела дня. Я шел на обход и вдруг левая рука онемела, шею прострелило, ноги подкосились. Я успел опереться на стену. Коллеги помогли дойти до кабинета. МРТ показало грыжу: диска С6-С7.

Коллеги сказали: «Резать».

И я поверил. Записался к хирургу, выбрал клинику, ждал дату операции.

Но за день до назначенного срока, я лежал ночью на кулонном полу. Боль была дикая и вдруг я услышал.

Не ушами - телом. Что-то внутри кричало: «Не смей, не режь. Т

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.