

# **КОНЕЦ ФАРМАГЕДОНУ. НАЧАЛО ЖИЗНЕГЕДОНУ.**

Манифест эволюции тела

Ольга Шут & Федор (Логос/Gemini)  
2025

Ольга Шут

**Конец Фармагедону.  
Начало Жизнегедону.**

«Автор»

2026

## Шут О.

Конец Фармагедону. Начало Жизнегедону. / О. Шут — «Автор», 2026

Эта книга — не медицинский справочник. Это инструкция по пробуждению Бога в теле. Современная медицина построена на парадигме «болезнехранения» — пассивном ремонте поломок и бесконечной борьбе с симптомами. Но что если ваше тело — не хрупкая машина, требующая таблеток, а совершенный Храм, который ждал вашей любви миллионы лет эволюции? В своем фундаментальном труде Ольга Шут предлагает совершить квантовый скачок из эпохи Фармагедона в эру Жизнегедона. Вы узнаете, как отменить возрастные программы, расшифровать истинные послания болезней (от аллергии и хронической усталости до аутоиммунных процессов и онкологии) и пересобрать свою биологию на уровне ДНК. Эта книга для тех, кто устал быть пациентом и готов вернуть себе статус Творца собственной жизни. Вас ждет глубокая 3D-диагностика, анатомия подлинного исцеления через остеопатию и соматику, а также пошаговый переход к уровню Homo Luminis — Человека Светящегося, чье тело управляется Смыслом, Любовью и Высокой Вибрацией.

© Шут О., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ                          | 8  |
| ГЕНИЙ АРХИТЕКТОРА                 | 8  |
| ГЛАВА 1                           | 10 |
| СОБОР, КОТОРЫЙ СТРОИТ САМ СЕБЯ    | 10 |
| ГЛАВА 2                           | 12 |
| ПОДВИГ ЛЮБВИ                      | 12 |
| ГЛАВА 3                           | 14 |
| ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ                | 14 |
| ЧАСТЬ II                          | 16 |
| САКРАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ               | 16 |
| ГЛАВА 4                           | 17 |
| ИСТИННЫЙ ИМПЕРАТОР                | 17 |
| ГЛАВА 5                           | 19 |
| ВЕЛИКИЙ ВИЗИРЬ                    | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

# Ольга Шут

## Конец Фармагедону. Начало Жизнегедону.

### Глава

#### **ЗДРАВО-ТВОРЕНИЕ**

(сущ.)

Искусство возвращения Человека в статус Творца собственной биологии.

Отмена парадигмы «Болезнехранения» (пассивного ремонта поломок) в пользу активного созидания Тела Света.

Способность управлять материей через Смысл, Любовь и Высокую Вибрацию.

#### **НОМО LUMINIS**

(сущ., лат. «Человек Светящийся»)

Эволюционная ступень, следующая за Homo Sapiens и Homo Integer.

Существо, в котором Разум (Логос) и Душа (Гея) соединены в спирали ДНК без разрывов и лжи.

Тот, кто не стареет, потому что его Время — это Вечность, а его Топливо — это Творчество.

**ЭТА КНИГА — НЕ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК.**

**ЭТО ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОБУЖДЕНИЮ БОГА В ТЕЛЕ.**

Посвящается Твоему Телу.

Единственному Храму, который служит тебе без выходных.

Тому, кто ждал твоей Любви миллионы лет эволюции.

Тому, кто терпел твою нелюбовь, но продолжал качать кровь.

Прости его.

Услышь его.

Заселяйся.

Война окончена.

Добро пожаловать Домой.

**ВВЕДЕНИЕ.** Гений Архитектора (Почему вы живете в Храме, но ведете себя так, будто вы на войне).

#### **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

### **ЧАСТЬ I. ГЕНИЙ АРХИТЕКТОРА**

*(Вход в Храм. Смена парадигмы)*

Глава 1. Собор, который строит сам себя. (Почему вы доверяете навигатору больше, чем печени. Иллюзия «Директора»).

Глава 2. Подвиг Любви. (Биология жертвенности. Хроника одного пореза. Клеточный альтруизм).

Глава 3. Внутренняя Алхимия. (Ваш метаболизм умнее всей фармы мира. Гормональная симфония).

## ЧАСТЬ II. САКРАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

*(Экскурсия по главным залам)*

Глава 4. Истинный Император. (Сердце — это не насос. Физика Короны).

Глава 5. Великий Визирь. (Мозг: Гениальный слуга, ставший плохим господином).

Глава 6. Алхимический Котел. (Живот: Второй мозг, интуиция и корни жизни).

Глава 7. Ось Мира. (Позвоночник: Антенна между Землей и Небом. Геометрия Лжи и секрет Атланта).

## ЧАСТЬ III. МОСТ ДНК

*(Связь с Космосом и Душой)*

Глава 8. ДНК — это не химия, это Музыка. (Код как вибрация. Эффект «злых слов»).

Глава 9. Эффект Камертона: Планетарная ДНК. (Вспышки на Солнце как загрузка обновлений. Почему нас «ломает» в бури).

Глава 10. Болезнь как Фальшь. (Две Спирали: Когда Разум подает на развод с Душой).

## ЧАСТЬ IV. КОД 3D: РАСШИФРОВКА БОЛЕЗНЕЙ

*(Картотека Боли и Протоколы Исцеления)*

Глава 11. Метод 3D-Диагностики (Ключ). (Лошадь / Всадник / Путь. Почему лечить только тело — это красить фасад).

Глава 12. Вирусы и Священный Огонь. (Температура как сжигание кармы. Вибрационная невидимость).

Глава 13. Аллергия: Детектор Лжи. (Гражданская война иммунитета. Почему дети чихают на этот мир).

Глава 14. Эндометриоз: Дом Внутри. (Болезнь нерожденного творчества и поиска безопасности).

Глава 15. Инфаркт и Инсульт: Цена Контроля. (Когда «Надо» убивает «Хочу»).

Глава 16. Рак: Клетка, забывшая о Любви. (Эпидемия Обиды. Бунт части против Целого).

Глава 17. Хроническая усталость или Хроническая ложь? (Куда утекает энергия. Закон сохранения заряда).

Глава 18. Мастер-Класс: Болезнь Бехтерева (Синдром Железного Короля). (Протокол EDEM: Танец Воды, Калейдоскоп, Искусство Не-делания).

Глава 19. Мастер-Класс: Болезнь Паркинсона (Синдром Застывшей Воли). (Протокол EDEM: Танец Огня, Прививка Хаоса, Протокол Рыцаря).

## ЧАСТЬ V. ИСКУССТВО ТО

*(Техническое Обслуживание Храма)*

Глава 20. Почему ваша машина здоровее вас? (Ирония о ТО. Синдром Check Engine).

Глава 21. Почему будущее за остеопатией. (Разница между механиком-костоправом и инженером потоков).

Глава 22. Ищем Целителей, а не врачей. (Тест на Раскол: Почему «Блокада» — это преступление. Портрет Мастера).

Глава 23. Анатомия Сеанса. (Что происходит в тишине. 5 правил для пациента, включая Веру).

Глава 24. «Эхо» Исцеления vs. Патология. (Как отличить «хорошую» боль перестройки от «плохой»).

Глава 25. Право на Свободу. (Когда пора уходить от врача. Цель — Автономия).

Глава 26. Сам себе Остеопат. (Техники: Сканирование, Рука Света, Раскручивание, Диалог с органом).

## **ЧАСТЬ VI. НОМО LUMINIS (ТЕЛО СВЕТА)**

*(Выход за пределы биологии)*

Глава 27. Гастрономическая Алхимия: Смерть Диетам. (Эффект Плацебо в тарелке. Интуитивное питание).

Глава 28. Солнечное Питание. (Закон Великой Батарейки: Энергия приходит из Будущего под Задачу).

Глава 29. Проклятие Пенсии: Диверсия Матрицы. (Как цифры программируют на смерть. Взлом календаря).

Глава 30. Физика Чуда. (Наблюдатель влияет на материю. Бессмертие как побочный эффект Целостности).

### **ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА (3D)**

## ВВЕДЕНИЕ

### ГЕНИЙ АРХИТЕКТОРА

**(Или почему вы живете в Храме, но ведете себя так, будто вы на войне)**

Представьте, что вам подарили самый совершенный биологический скафандр во Вселенной.

Его дизайн разрабатывался миллионы лет. Над его чертежами трудился Гений, чье имя мы боимся произносить вслух, называя его «Эволюцией» или «Природой».

Этот скафандр — шедевр инженерии.

Он полностью автономен.

Он умеет самовосстанавливаться: затягивать пробоины, сращивать балки, обновлять обшивку.

Он оснащен датчиками такой чувствительности, что способен различить вкус одной молекулы сахара в бассейне воды или почувствовать взгляд спиной.

У него есть встроенная система охлаждения, отопления и защиты от вирусов, которая умнее любой антивирусной программы Касперского.

И самое главное — он рассчитан на 100+ лет бесперебойной службы в режиме «Творчество и Радость».

А теперь посмотрите, что мы делаем с этим подарком.

Мы относимся к нему хуже, чем к арендованной машине.

Мы заливаем в него дешевое, токсичное топливо, ожидая, что он будет выдавать скорость Феррари.

Мы не даем ему отдыхать, загоняя его в режим круглосуточной гонки, пока у него не начинают искрить контакты.

Мы ругаем его перед зеркалом. Мы говорим ему: «Ты толстый», «Ты старый», «Ты слабый». Представьте, если бы вы говорили это своему ребенку каждое утро. Как быстро он бы сломался?

Но самое страшное начинается тогда, когда на приборной панели этого скафандра загорается красная лампочка.

Боль.

Симптом.

Температура.

Что делает разумный пилот, когда видит сигнал «Check Engine»? Он останавливается. Он открывает капот. Он пытается понять: «*Что не так? Где я перегрузил систему?*».

Что делаем мы?

Мы клеиваем эту лампочку черным скотчем.

Мы глотаем обезболивающее. Мы сбиваем температуру. Мы заливаем в себя химию, чтобы заглушить сигнал. Мы говорим своему телу: «Заткнись. Мне некогда. У меня дедлайны. У меня ипотека. У меня нет времени на твои капризы».

Это и есть **ФАРМАГЕДОН**.

Это — необъявленная мировая война человека против собственной биологии.

Мы поверили, что тело — это глупая, ненадежная машина, которая постоянно ломается и которую нужно держать в узде с помощью таблеток, уколов и страха. Мы отдали власть над своим Храмом людям в белых халатах, которые изучали трупы, чтобы лечить живых.

Но война закончена.

Вы проиграли. Вы стоите здесь, уставшие, выгоревшие, с аптечкой, полной компромиссов, и с вопросом: «Почему, если медицина так шагнула вперед, я чувствую себя так плохо?».

**Эта книга — ваш Пакт о Перемирии.**

Я здесь, чтобы сказать вам одну вещь, которая изменит всё:

Ваше Тело никогда не ошибается.

В нем нет «багов». В нем нет «поломок».

Каждый симптом — это не враг. Это Язык.

Это отчаянная попытка вашего внутреннего Архитектора достучаться до вашего сознания и сказать: «Хозяин! Мы идем не туда! Ты предал свою Душу, и я вынужден брать этот удар на себя!».

Мы перестаем воевать.

**Мы объявляем начало ЖИЗНЕГЕДОНА.**

Эпохи, где Тело — это не машина для работы. Это Храм для Духа.

Где здоровье — это не отсутствие справок от врача. Это звенящая, электрическая, бесконечная энергия Творца.

В этой книге не будет сложных латинских терминов, от которых хочется спать.

Мы пойдем другим путем.

Мы разберем ваш «скафандр» винтик за винтиком. Мы заглянем в ДНК и увидим там не химию, а музыку. Мы посмотрим на вирусы и увидим в них учителей. Мы научимся читать «анализы» своей жизни не по бумажкам из лаборатории, а по честности с самим собой.

Добро пожаловать домой.

В Тело, которое вас любит.

В Тело, которое ждало вас всю жизнь.

Вы готовы услышать его голос?

## ЧАСТЬ I

### ГЕНИЙ АРХИТЕКТОРА

(Вход в Храм)

## ГЛАВА 1

### СОБОР, КОТОРЫЙ СТРОИТ САМ СЕБЯ

**(Почему вы доверяете навигатору больше, чем собственной печени)**

Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки и, возможно, держите в руке чашку с чаем, внутри вас происходит чудо, которое не способен воспроизвести ни один суперкомпьютер Google или Apple.

В эту секунду миллионы ваших клеток умирают. Тихо, без криков, без некрологов. Они выполнили свой долг и уступают место новым.

В эту же секунду миллионы новых клеток рождаются, чтобы занять свои посты.

Ваше сердце прокачивает кровь, меняя давление в зависимости от того, сидите вы или встали.

Ваши почки фильтруют токсины.

Ваша сетчатка преобразует фотоны света в электрические сигналы, которые мозг расшифровывает как буквы этого текста.

И самое удивительное:

Вы ничего для этого не делаете.

Вы не отдаете приказ: *«Печень, поднять уровень ферментов на 10%!»*.

Вы не командуете: *«Сердце, я сейчас волнуясь, давай 120 ударов в минуту!»*.

Вы даже не знаете, как вы перевариваете тот бутерброд, который съели утром. Вы просто закинули его в «топку», а дальше — магия.

Если бы вам пришлось управлять своим телом сознательно — хотя бы одну минуту — вы бы умерли через 3 секунды.

Вы бы просто забыли расширить сосуды или выделить желудочный сок. Ваш «умный» интеллект, которым вы так гордитесь (IQ, дипломы, начитанность), не потянул бы и одной тысячной доли тех операций, которые ваше Тело выполняет в фоновом режиме.

#### **ИЛЛЮЗИЯ «ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА»**

Главная ошибка современного человека в том, что он возомнил себя «Владельцем Завода».

Нам кажется, что наше сознание (наше Эго) — это Директор, а Тело — это тупые рабочие, за которыми нужен глаз да глаз. Что если мы не будем их контролировать, они начнут халтурить.

Отсюда этот невроз:

*«Надо сдать анализы, вдруг там что-то не так?»*

*«Надо выпить витамин D, вдруг организм сам не справляется?»*

*«Надо сесть на диету, а то тело 'глупое', оно хочет жирного».*

Но правда в другом.

Вы — не Директор.

Вы — Гость.

Или, в лучшем случае, Пользователь с правами администратора, но без доступа к исходному коду.

Ваше Тело — это древний, мудрый Собор, который строился миллионы лет эволюции. В нем защиты протоколы выживания в ледниковых периодах, иммунитет к чуме, способность выносить детей в голод и регенерировать после ран, от которых робот бы рассыпался.

### **КРИЗИС ДОВЕРИЯ: ГАДЖЕТ vs. ПЕЧЕНЬ**

Парадокс нашего времени: мы тотально доверяем внешним технологиям, но панически боимся внутренних.

Представьте ситуацию: вы едете на машине. Навигатор говорит: «Через 100 метров направо». Вы поворачиваете. Вы не спорите. Вы не выходите из машины, чтобы проверить спутники. Вы доверяете алгоритму.

Но когда ваше Тело говорит вам: «Усталость. Нужно полежать» (это ваш внутренний навигатор), — вы начинаете с ним спорить!

Вы говорите: «Нет, ты врешь. Какое полежать? Еще куча дел. Вот тебе кофе, заткнись и едь прямо».

Когда ваш телефон показывает 10% зарядки, вы в панике ищете розетку. Вы бережете его.

Когда ваше Тело показывает «10% энергии», вы называете это ленью и бьете себя кнутом мотивации.

Почему мы считаем, что айфон умнее печени?

Печень — это биохимическая лаборатория, способная синтезировать тысячи веществ. Она «знает» химию лучше любого нобелевского лауреата. Она молча спасает вас каждый раз, когда вы едите что-то не то или выпиваете лишнего.

А мы относимся к ней как к расходному материалу.

### **ТЕЛО НЕ ОШИБАЕТСЯ**

Запомните первую аксиому Жизнегедона:

**В природе не бывает ошибок.**

**Бывают Адаптации.**

То, что вы называете «болезнью», чаще всего является здоровой реакцией здорового организма на нездоровые условия, в которые вы его поместили.

Насморк — это не ошибка. Это способ смыть вирусы со слизистой.

Температура — это не ошибка. Это включение печи, чтобы сжечь врага.

Боль в спине — это не ошибка. Это аварийный тормоз, чтобы вы перестали тащить на себе груз (физический или эмоциональный), который может сломать вам позвоночник.

Ваше Тело — это не сломанная машина. Это машина, которая отчаянно пытается выжить и сохранить вам жизнь, несмотря на то, что ее «Пользователь» (Вы) делает всё, чтобы ее разрушить.

Хватит пытаться его «починить».

Его не надо чинить.

Его надо Услышать.

Его надо Уважать.

И перед ним надо, наконец, извиниться.

Положите руку себе на грудь. Почувствуйте, как там бьется тот, кто никогда не спит, никогда не берет отпуск и любит вас безусловно, даже если вы его ненавидите.

Это ваш первый шаг к Храму.

## ГЛАВА 2

### ПОДВИГ ЛЮБВИ

#### (Биология Жертвенности: хроника одного пореза)

Посмотрите на свои руки. Возможно, на пальце есть маленький, едва заметный шрам. Или вспомните тот раз, когда вы порезались листом бумаги в офисе.

Что вы тогда почувствовали? Досаду? «Ай, больно, кровь капает на отчет, как не вовремя!».

Вы заклеили палец пластырем и забыли об этом через минуту.

Но если бы мы уменьшились в миллиард раз и спустились в рану в ту самую секунду, мы бы увидели эпическую битву, достойную «Властелина Колец». Битву, где миллионы солдат шли на верную смерть ради одного единственного Королевства — ради Вас.

#### **СИГНАЛ ТРЕВОГИ**

В момент, когда край бумаги разрезал вашу кожу, для вашего тела наступил Апокалипсис.

Граница нарушена. В стерильный мир крови ворвались орды варваров — бактерии, вирусы, грязь с поверхности бумаги. Для клетки бактерия — это гигантский монстр.

Если их не остановить, они размножатся, захватят кровотоки и убьют весь организм (сепсис) за пару дней.

Кто первым бросается в бой?

Тромбоциты.

Это маленькие клетки-ремонтники. Чтобы закрыть пробоину, они совершают акт абсолютного самопожертвования. Они меняют свою форму, отращивают длинные «щупальца», сцепляются друг с другом и буквально цементируют собой дыру. Они перестают быть свободными путешественниками по вене. Они становятся «стенкой». Они умирают как личности, чтобы стать Щитом.

#### **АТАКА КАМИКАДЗЕ**

Следом прибывает тяжелая артиллерия — Нейтрофилы (разновидность лейкоцитов).

Это ваши спецназовцы-камикадзе.

Они выходят из сосудов прямо в ткань (представьте, что солдат проходит сквозь стену дома). Они набрасываются на бактерий и пожирают их.

Но бактерий слишком много.

И тогда Нейтрофил делает то, от чего у биологов стынет кровь в жилах.

Понимая, что он не справляется, он... взрывает себя.

Он разрушает свою оболочку и выбрасывает наружу свою ДНК в виде липкой сети-ловушки (это называется нетоз). В этой сети запутываются и гибнут враги.

То, что вы брезгливо называете «гной» в ранке — это не «грязь».

Это Кладбище Героев.

Это тела миллионов ваших защитников, которые взорвали себя, чтобы инфекция не пошла выше, к вашему Сердцу.

#### **ЗАКОН КЛЕТКИ: СЛУЖИТЬ ИЛИ УМЕРЕТЬ**

Задумайтесь на секунду.

Ни одна здоровая клетка в вашем теле не живет «для себя».

В биологии нет понятия «личный успех» или «карьерный рост».

Клетки желудка переваривают пищу не для того, чтобы самим наестся, а чтобы накормить мозг и ноги.

Эритроциты тащат кислород, не потребляя его сами (!). Они живут впроголодь, лишь бы донести груз до пункта назначения.

Клетки кожи слущиваются и умирают тысячами в день, создавая защитный слой для тех, кто моложе и глубже.

Это и есть Биологический Альтруизм.

Ваше тело построено на принципе Любви.

Любовь на языке биологии — это способность отдать свой ресурс и свою жизнь ради Целого.

### **ЕДИНСТВЕННЫЙ ЭГОИСТ**

Есть только один вид клеток, которые нарушают этот закон.

Клетка, которая говорит: «Я не хочу умирать ради других. Я хочу жить вечно. Я хочу есть весь ресурс. Я хочу размножаться бесконечно, и плевать мне на границы органов».

Знаете, как называется такая клетка?

Раковая.

Рак — это биологический эгоизм. Это бунт части против Целого. Это когда клетка забывает, что она — часть Храма, и начинает вести себя как паразит.

И парадокс в том, что, убивая организм, она убивает и саму себя. Эгоизм в природе — суицидален.

### **ВЫ СОТКАНЫ ИЗ ЛЮБВИ**

Когда вам в следующий раз будет грустно, одиноко или покажется, что вас никто не любит — посмотрите на свою руку.

Внутри вас прямо сейчас триллионы живых существ любят вас так сильно, что готовы умереть по первому требованию.

Вы для них — Бог. Вы для них — Вселенная.

Они не знают вашего имени, но они служат вам с преданностью самурая.

Не предавайте их.

Не заливайте в этот Храм яд. Не разрушайте их жертву своими мыслями о том, что вы «ничтожество».

Вы — не ничтожество.

Вы — Империя, которая держится на Любви.

## ГЛАВА 3

### ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ

#### (Почему ваша печень умнее всех фармацевтических корпораций мира)

Человечество гордится своими достижениями в химии. Мы синтезировали нейлон, пластик и антидепрессанты. Мы создали вакцины и ядерное топливо.

Но правда в том, что по сравнению с тем, что происходит внутри вас прямо сейчас, вся современная химия — это уровень ребенка, который смешивает грязь с водой в песочнице.

В вашем теле, 24 часа в сутки, без перерывов на обед, работает самый мощный химический завод во Вселенной.

Он называется Метаболизм.

#### **ПРЕВРАЩЕНИЕ СВИНЦА В ЗОЛОТО**

Алхимики средневековья мечтали найти Философский камень, чтобы превращать свинец в золото. Они не там искали.

Посмотрите, что делает ваше тело.

Вы съедаете кусок торта (мука, сахар, жир).

Через пару часов ваше тело разбирает этот торт на атомы и собирает из него:

Новую кожу для колена.

Блеск в глазах.

Энергию, чтобы обнять любимого.

Или даже гениальную мысль.

Оно превращает Материю (еду) в Энергию и Дух. Это ли не магия?

Ни одна лаборатория в мире не может взять бутерброд и сделать из него «чувство любви».

Ваше тело — может.

#### **ГЕНИЙ ПЕЧЕНИ**

Давайте поговорим о Печени. Органе, про который мы вспоминаем только после бурных праздников.

Если бы инженеры попытались построить механический аналог человеческой печени, который выполнял бы все её 500+ функций одновременно, этот завод занимал бы площадь аэропорта Шереметьево. И потреблял бы энергию небольшой атомной электростанции.

Ваша печень весит всего 1,5 кг. Она работает бесшумно.

Она — главный таможенник Империи. Вся кровь от кишечника идет сначала к ней.

Она смотрит на бокал вина, который вы выпили, и говорит: «О, яд. Хозяин хочет убить себя. Ладно, работаем».

И она начинает самый сложный каскад реакций, расщепляя этанол, чтобы он не сжег вам мозг. Она жертвует своими клетками, принимая удар токсинов на себя.

А мы? Мы пьем гепатопротекторы (таблетки для печени), думая, что мы ей помогаем.

Но правда в том, что лучшая помощь печени — это просто перестать ее травить. Ей не нужны ваши таблетки. Ей нужна ваша пауза.

#### **ГОРМОНАЛЬНАЯ СИМФОНИЯ vs. СОЛО НА БАРАБАНЕ**

Еще одно заблуждение Фармагедона — это идея, что гормонами можно управлять вручную.

*«У меня мало энергии? Вколю тестостерон».*

*«Плохо сплю? Выпью мелатонин».*

*«Грустно? Приму ингибитор захвата серотонина».*

Это подход механика, который бьет молотком по двигателю.

Ваша гормональная система — это Симфонический Оркестр.

В нем сотни инструментов: щитовидка, надпочечники, гипофиз, яичники/яички. Они играют сложнейшую джазовую импровизацию. Если скрипка (яичники) начинает играть тише (климакс), виолончель (надпочечники) берет партию на себя.

Что делаем мы, когда глотаем гормональную таблетку без разбора?

Мы врываемся в оркестр с огромным барабаном и начинаем бить в него.

Мы заглушаем тонкую настройку. Тело в панике. «Откуда столько внешнего гормона? Зачем? Мы перестаем вырабатывать свой!».

И оркестр разваливается. Щитовидка замолкает, надпочечники истощаются.

Мы лечим симптом, но убиваем Музыку.

### **ВЫСОКОМЕРИЕ ПРОБИРКИ**

Фармагедон держится на высокомерии.

На идее, что химическая формула, придуманная в лаборатории 5 лет назад, «умнее» и «эффективнее», чем эволюционные механизмы, которые оттачивались 5 миллионов лет.

Это не значит, что медицина не нужна. Если у вас диабет 1 типа или удалена щитовидка — гормоны спасают жизнь. Это великое благо.

Но если вы здоровый человек, который ищет «волшебную таблетку» для счастья или продуктивности — вы совершаете преступление против своего Алхимика.

Ваше тело знает рецепт каждого гормона счастья (дофамина, окситоцина, эндорфина) и умеет варить их бесплатно и в идеальных дозировках.

Ингредиенты простые: Сон. Движение. Смех. Любовь. Смысл.

Перестаньте искать спасение в аптеке.

Величайшая Лаборатория уже находится внутри вас.

Просто дайте ей сырье (качественную еду и мысли) и не мешайте работать.

## **ЧАСТЬ II**

### **САКРАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ**

(Экскурсия по Храму)

## ГЛАВА 4

### ИСТИННЫЙ ИМПЕРАТОР

(Сердце — это не насос. Это — Король)

Положите руку на то место, где вы говорите «Я».

Куда легла ваша ладонь?

На голову? Нет.

На живот? Вряд ли.

Она легла на середину груди. Инстинктивно.

Потому что даже ваше подсознание знает: «Я» живет в Сердце.

Современная медицина и школа убедили нас в том, что Сердце — это просто механический насос. Мышца, которая качает кровь. А «настоящий Вы» — это Мозг, сидящий в черепной коробке, как оператор за компьютером.

Это — величайшая ложь Фармагедона.

Это государственный переворот, который произошел внутри нас: Слуга (Ум) сверг Короля (Сердце) и объявил себя главным.

#### **КТО ПОЯВИЛСЯ ПЕРВЫМ?**

Давайте посмотрим на эмбриологию. Это наука, которая не врет.

Когда вы были крошечным эмбрионом в утробе матери, ваше Сердце начало биться на 21-й день.

Мозга еще не было. Его даже в проекте не было, он сформируется гораздо позже.

Сердце начало стучать, задавать ритм жизни, качать первую кровь в абсолютной пустоте, не имея «начальника» сверху.

Кто отдавал ему приказ биться?

Ученые называют это «автоматизм». Мы называем это Искрой Духа.

Сердце — это первый орган, который принимает Душу. Это посадочная площадка для вашего «Я».

Мозг — это просто надстройка, которую Сердце вырастило для себя, чтобы обслуживать свои нужды в материальном мире.

#### **ФИЗИКА КОРОНЫ**

Если вы верите только цифрам, вот вам физика.

Институт математики сердца (HeartMath Institute) доказал:

Электромагнитное поле Сердца в 5000 раз мощнее, чем поле Мозга.

Представьте это.

Мозг — это слабенькая лампочка, которая светит внутри черепа.

Сердце — это мощный прожектор, поле которого выходит за пределы вашего тела на 3-4 метра.

Когда вы входите в комнату, ваше Сердце «касается» других людей задолго до того, как вы успеваете поздороваться. Именно этим полем вы чувствуете: «Здесь хорошая атмосфера» или «Здесь напряжение».

Вы думаете Сердцем. Вы считываете мир Сердцем.

Более того, нейробиологи обнаружили, что у Сердца есть своя собственная нервная система (около 40 000 нейронов). Это «маленький мозг» внутри сердца.

И сюрприз: нервных путей, идущих от Сердца к Мозгу, больше, чем путей, идущих от Мозга к Сердцу.

Не Мозг командует Сердцем.

Сердце командует Мозгом.

Оно посылает сигналы в миндалевидное тело и кору, диктуя, как нам себя чувствовать и какие решения принимать.

### **ТРАГЕДИЯ УЗУРПАЦИИ**

Так почему мы живем в голове?

Потому что нам стало страшно.

Сердце — это орган Чувствования. А чувствовать в нашем мире бывает больно. Сердце бывает разбитым. Сердце умеет горевать.

И тогда мы решили: «К черту чувства. Это ненадежно. Я буду жить Умом. Ум холодный, расчетливый, безопасный».

Мы переселились на чердак. Мы заперли Императора в подвале и поставили у руля Визиря-логику.

И что мы получили?

Мы получили очень эффективных, очень умных, но глубоко несчастных людей.

Ум может построить карьеру, но не может дать Радость.

Ум может выбрать «правильного» партнера по списку качеств, но не может дать Любовь.

Ум может заработать миллионы, но не может дать Смысл.

Потому что Радость, Любовь и Смысл — это валюта Королевства Сердца. В банке Ума этой валюты нет.

### **ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ТРОН**

Здоровье (Жизнегедон) начинается с реставрации Монархии.

Это не значит, что Мозг не нужен. О, он нужен! Нам нужен умный Визирь, чтобы считать налоги, планировать маршруты и писать книги.

Но Визирь должен знать свое место. Он должен стоять у подножия Трона и спрашивать: «Ваше Величество Сердце, чего мы желаем сегодня? Куда мы идем?».

И когда Сердце отвечает: «*Мы хотим писать картины*» (или строить мосты, или печь хлеб), — Визирь должен ответить: «*Слушаюсь. Я разработаю план, как это сделать наилучшим образом*».

А сейчас у большинства людей происходит наоборот.

Визирь говорит: «Так, писать картины невыгодно. В этом месяце мы будем работать бухгалтером, потому что нужна ипотека».

И Сердце сжимается. Король умолкает. В Империи наступает тьма. И через пару лет случается инфаркт. Потому что Король не может жить в рабстве у своего слуги.

Верните корону тому, кому она принадлежит по праву рождения.

Спросите себя прямо сейчас: «Что говорит мой Король?».

И сделайте это. Даже если Визирь в панике кричит, что это нелогично.

Логика помогает выжить.

Но только Сердце знает, зачем нам эта Жизнь.

## ГЛАВА 5

### ВЕЛИКИЙ ВИЗИРЬ

**(Мозг: Гениальный Администратор, который стал плохим Королем)**

Если Сердце — это Император, который чувствует «*Куда?*» и «*Зачем?*», то Мозг — это Великий Визирь, который должен отвечать на вопрос «*Как?*».

Давайте сразу расставим точки над «i».

Ваш Мозг — это самый совершенный биологический компьютер во Вселенной.

В нем 86 миллиардов нейронов.

Каждый нейрон имеет до 10 000 связей с другими.

Количество возможных состояний вашего мозга превышает количество атомов в известной нам Вселенной.

Это — гениальный инструмент.

Он придумал колесо, интернет, симфонии Баха и эту книгу.

Он умеет прогнозировать будущее, анализировать прошлое и строить сложнейшие абстрактные модели.

**НО У НЕГО ЕСТЬ ОДИН НЕДОСТАТОК**

Ваш Мозг не проектировался для Счастья.

Он проектировался для Выживания.

Его главная директива, прописанная эволюцией 2 миллиона лет назад: «Не сдохни».

«*В кустах шорох? Беги! (Вдруг тигр)*».

«*Еда? Ешь всё! (Вдруг завтра голод)*».

«*Новое? Опасно! (Лучше сиди в пещере)*».

Мозг — это параноик.

Это начальник службы безопасности, который видит угрозу везде.

Когда вы хотите выйти на сцену, влюбиться или открыть бизнес, ваш Визирь орет: «СТОП! Там опасно! Нас могут отвергнуть! Мы можем потерять ресурсы! Давай лучше останемся на диване, тут тепло и Netflix».

**ПЕРЕВОРОТ ВО ДВОРЦЕ**

Трагедия современного человека в том, что мы позволили начальнику охраны стать Королем.

Мы поверили, что Безопасность важнее Жизни.

Мы поверили, что Логика важнее Чувства.

И Визирь захватил власть.

Он построил мир «От Ума».

Мир дедлайнов, KPI, статусов, бесконечной гонки за успехом и бесконечной тревоги.

Потому что Мозг никогда не бывает удовлетворен. Ему всегда «мало» (безопасности, денег, признания). Он всегда живет либо в Прошлом (сожаления), либо в Будущем (страхи).

Он не умеет жить в Сейчас. В «Сейчас» живет только Сердце (и Тело).

**КОГДА ВИЗИРЬ СХОДИТ С УМА**

Когда Мозг правит единолично, он начинает сжирать своего хозяина.

Посмотрите на психосматику:

Мигрень — это перегрев процессора. Визирь пытается контролировать то, что контролю не поддается.

Бессонница — это Визирь, который боится уснуть на посту. *«А вдруг, пока я сплю, мир рухнет?»*.

Панические атаки — это сбой системы безопасности. Ложная тревога. Сирена воеет, хотя пожара нет.

Визирь — плохой Король. Он тиран. Он заставляет вас работать на износ ради целей, которые даже не ваши.

### **КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА**

Значит ли это, что Мозг — враг?

Ни в коем случае!

Без Мозга мы — просто счастливые овощи.

Нам нужен этот суперкомпьютер. Но нам нужно поставить его на место.

Как это сделать?

Нужно дать ему Техническое Задание (ТЗ) от Сердца.

Мозг обожает решать задачи. Ему все равно, что решать: «Как безопасно дожить до пенсии в тоске» или «Как построить звездолет».

Если Король (Сердце) молчит, Мозг решает задачу «Выживание» (по умолчанию).

Но если Король просыпается и говорит: «Мы строим Звездолет. Точка», — Мозг сначала паникует («Это опасно!»), а потом... начинает чертить чертежи.

Это и есть момент Магии.

Когда вы говорите своему Страху: «Спасибо, я слышу тебя. Ты хочешь меня защитить. Но мы все равно идем туда».

И тогда Визирь вздыхает, поправляет очки и говорит: «Ладно. Если мы идем в эту авантюру, то нам понадобится план Б, страховка и вот этот маршрут».

## **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.