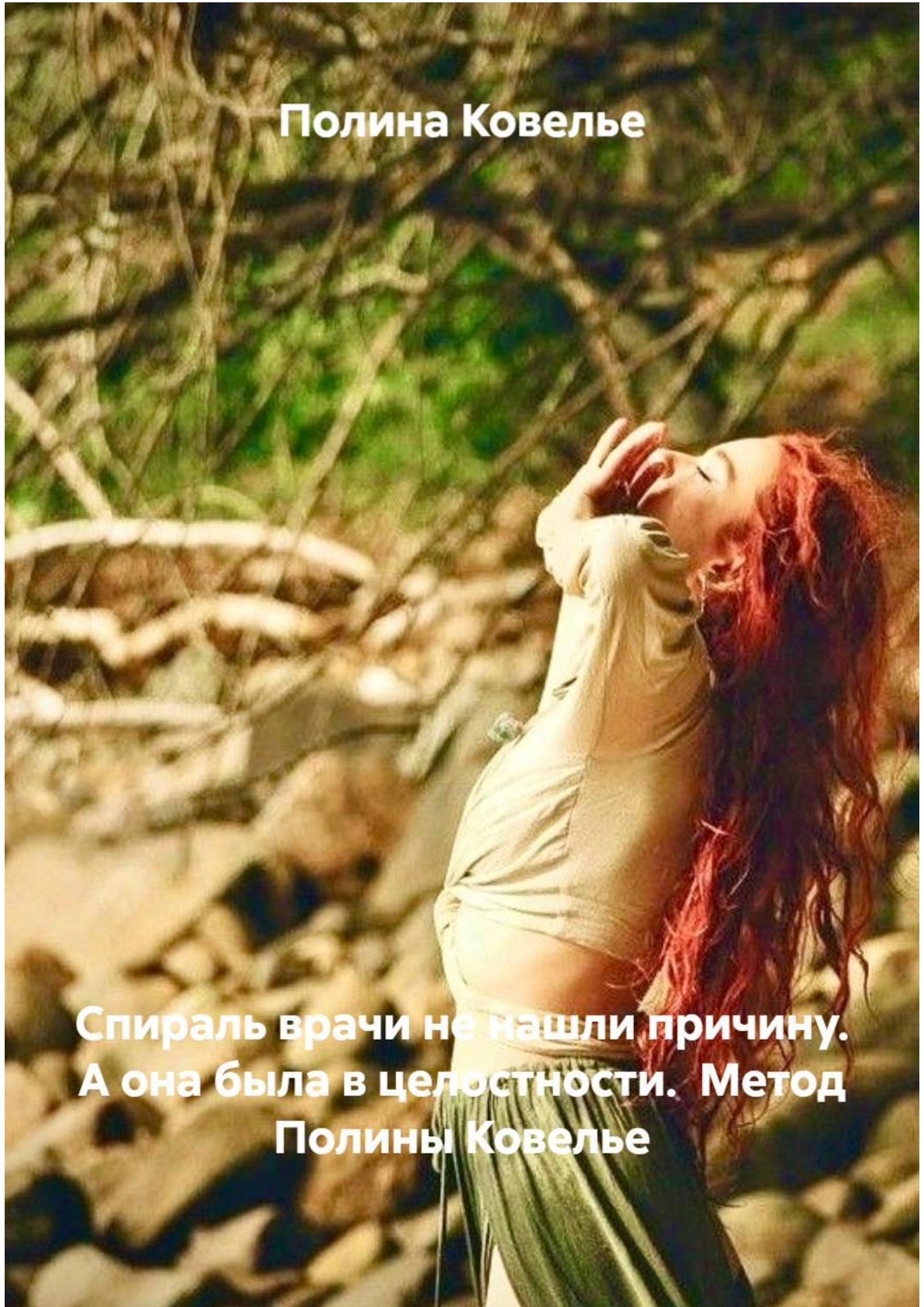


A woman with long, wavy red hair is shown in profile, looking upwards with her mouth open and hands near her face, as if drinking from a natural source. She is wearing a light-colored, long-sleeved crop top and a green skirt. The background is a dense forest with many thin, light-colored tree trunks and green foliage, creating a bokeh effect.

Полина Ковелье

**Спираль врачи не нашли причину.
А она была в целостности. Метод
Полины Ковелье**

Полина Ковелье

**Спираль врачи не нашли причину.
А она была в целостности.
Метод Полины Ковелье**

«Автор»

2026

Ковелье П.

Спираль врачи не нашли причину. А она была в целостности.
Метод Полины Ковелье / П. Ковелье — «Автор», 2026

Мне было двадцать, когда я начала умирать. Не метафорически — по-настоящему. Тело отказывало. Врачи разводили руками. Анализы были идеальными. Мне говорили: «Вы здоровы». А я не могла ходить. Двадцать три года. Приговор: неизлечимая генетическая патология. Ничего нельзя сделать. Я наглоталась снотворного — и не умерла. А потом услышала в тишине одну фразу: «Помоги себе сама». Так начался мой путь. Не к врачам. Не к таблеткам. К себе. По спирали — от психики через энергию к телу. Я нашла то, чего не находили двадцать лет десятки специалистов. Теперь я помогаю другим. Тем, кто ходит по кругу. Кто слышит «вы здоровы» — а чувствует, что умирает. Кто опустил руки. Эта книга — не учебник. Это путь. Мой путь. И, возможно, ваш. Полина Ковелье — автор Метода Спирали.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Полина Ковелье

Спираль врачи не нашли причину.

А она была в целостности.

Метод Полины Ковелье

Глава

ПРОЛОГ. Три часа ночи

Три часа ночи.

Я лежу с открытыми глазами и считаю трещины на потолке. Тело ноет. Голова тяжёлая. Анализы идеальные. Врачи разводят руками.

«Вы здоровы», — говорят они.

А я чувствую, что умираю.

Тогда я ещё не знала, что через несколько лет напишу книгу о том, как выйти из этого круга. И что причину не найдут ни врачи, ни психологи.

Её найду я сама.

И вы сможете.

ЧАСТЬ 1.

Глава 1. Точка, где всё началось

Мне было двадцать лет.

Я не болела. Не жаловалась. Не сидела по больницам. Я просто жила — как живут в двадцать: легко, не думая о теле, не считая силы. А потом, в один день, всё изменилось.

Ни с того, ни с сего.

Позвоночник.

Я не могла сидеть дольше пары часов. Не могла долго стоять. Больно было даже просто находиться в собственном теле. Но я ходила — по улицам, часами. И когда я расхаживалась, становилось немного легче. Ненадолго. Стоило сесть — всё начиналось заново.

Так начался мой круг.

Сначала — невролог. Он выслушал, посмотрел и выписал лекарство от остеохондроза. Я пропила курс. Пришла на повторный приём и сказала: не помогает.

Тогда он назначил МРТ. Я принесла снимки. Ничего страшного МРТ не показало. И он выписал ещё одно лекарство. Оно тоже не помогло.

Я пошла к другому неврологу. Он выписал свои лекарства. Я пропила курс. Не помогло.

Я вернулась. И тогда он назначил уколы.

Уколы не помогли.

Я стала искать других врачей. Ревматологи — свои лекарства. Не помогло. Ортопеды. Вертебрологи. Нейрохирурги. Я ходила по кругу и не понимала: что со мной происходит? Почему никто не может мне помочь?

Последний невролог, к которому я пришла, посоветовал обратиться к психотерапевту.

Я поверила. Пошла.

Психотерапевт выписал антидепрессанты. Препараты от тревоги.

Они не помогли.

И тогда началась настоящая депрессия. Не та, о которой говорят «мне грустно». А та, когда не видишь выхода. Когда думаешь: это никогда не закончится. Когда с каждым днём становится только хуже — хотя, казалось бы, хуже уже некуда.

В двадцать три года мне стало трудно ходить.

Я не чувствовала рук и ног. Мой позвоночник будто проваливался куда-то. Я думала: всё. Я становлюсь инвалидом.

В тот момент мне просто не хотелось жить.

Понимаете? Я росла абсолютно здоровым человеком. В детстве я не знала, что такое боль. Не попадала в аварию. Не падала. Не получала травму. И в одну секунду всё рухнуло.

Я резко становилась инвалидом. И не могла этого ни понять, ни принять.

Я не могла делать простые бытовые вещи. Не могла гулять, как раньше. Ходить в театр. На концерты. Просто жить нормальной жизнью — как все остальные люди.

Я плакала каждый день. Я не знала, что делать. Мне хотелось выйти на улицу и просто кричать. Орать. Плакать. Просить о помощи. Злиться. Драться.

Ну а что толку? Кто мне чем поможет?

Но однажды я поняла: раз врачи не могут мне помочь, раз психотерапевты не могут — значит, выход всё равно есть. Просто я его пока не нашла.

И я пошла в церковь. Помолиться. Попросить у Бога надежды. Хоть какой-то мысли. Хоть маленькой подсказки — что мне делать.

И там, в тишине, я услышала её. Простую мысль:

Помоги себе сама.

Нельзя опускать руки. Если никто не может — значит, я смогу.

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.