

A woman with long, wavy red hair is shown from the waist up, wearing a light-colored long-sleeved crop top and a green skirt. She is standing in a natural, wooded area with many thin, bare tree branches in the background. Her head is tilted back, her eyes are closed, and her hands are raised to her face, with her fingers touching her lips and chin. The lighting is warm and natural, suggesting sunlight filtering through the trees.

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

<https://litres.ru/74611583>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.	9

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 лекар-

ства. 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.