

Невролог о том, как мозг и тело учатся радоваться

Счастью не учат в школе.

Но ему можно научиться.

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ

Метод «Принятие и подъём»

Юрий Васильев

**Счастью не учат в школе.
Но ему можно научиться**

«Автор»

2026

Васильев Ю.

Счастью не учат в школе. Но ему можно научиться /
Ю. Васильев — «Автор», 2026

Нас учат решать уравнения и писать сочинения. А быть счастливым — нет. Юрий Васильев — врач-невролог с 28-летним стажем и гипнотерапевт. Когда-то он хотел провести в одной школе уроки о том, как научиться жить счастливо. Уроки не состоялись. Состоялась эта книга. В ней нет обещаний «станешь счастливым за неделю». Есть честное объяснение, что происходит в мозге и теле, когда нам хорошо, и почему радость так легко ускользает. Есть живые истории — автора и людей, с которыми он работал. И есть практики, которые можно начать сегодня: психогигиена, которая становится привычкой, как чистка зубов; карта счастья в собственном теле; благодарность на ходу; аптечка опоры на трудные дни. Эта книга для тех, кто справляется, но не радуется. И для всех, кому интересны здоровье и долголетие. Продолжение книги «Тело помнит. Но ты не сломан.» Счастье — это состояние. И ему можно научиться.

© Васильев Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
С чего начать	7
Глава 1. Психогигиена: состояние надо чистить, как зубы	8
Глава 2. Фильтр, через который ты смотришь на радость	10
Глава 3. Что чувствует тело, когда тебе хорошо	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Васильев

Счастью не учат в школе. Но ему можно научиться

Вступление

Это было первого апреля.

Я тогда на время ушёл из медицины в бизнес и примерно полгода работал в одной фармацевтической компании. И вот звонит мой региональный директор: «Завтра летишь в региональный офис, будет вопрос об увольнении, вернее, о сокращении. Билеты уже у тебя на почте».

Я посмотрел на календарь и сказал: «Интересная шутка».

А он ответил, что он не дурак, чтобы так шутить.

Билеты действительно были.

Земля ушла из-под ног — одним звонком.

Такие звонки рано или поздно случаются в жизни каждого — не про работу, так про здоровье, деньги, близких. Предотвратить их удаётся не всегда. Но от того, в каком состоянии ты их встречаешь, зависит очень многое: сломает это тебя или ты поднимешься и пойдёшь дальше. Как поднимался я, расскажу в десятой главе.

А здесь скажу главное: состояние — это не то, что просто случается с тобой. Им можно управлять, и этому можно научиться.

Когда-то я хотел учить этому хотя бы в одной школе.

Я работал тогда неврологом в наркологическом диспансере. У нас была обязанность раз в месяц читать в школах лекции о здоровом образе жизни. И я подумал: а что, если пойти дальше? Не только рассказать, чем вредит алкоголь, а поговорить с ребятами о том, как научиться жить счастливо.

Я составил список тем: мечта и цели, ресурсы человека, как работает мозг и как образуется зависимость, эмоции и как с ними обращаться, страхи, ответственность, принятие себя и других, вера в себя, умение говорить с людьми. А последней строкой стояло: счастье — как стать счастливым.

Уроки так и не случились: согласование шло, но потом идея как-то тихо затухла.

А вопрос остался. Нас учат решать уравнения и писать сочинения, а быть счастливым — нет. Как будто это либо приходит само, либо не приходит вовсе.

В диспансере я увидел и другую сторону этого вопроса. Я был там неврологом, но много говорил с пациентами один на один, а некоторым проводил гипнотерапевтические сессии. И заметил: почти у всех были проблемы в жизни, от которых хотелось уйти. Люди заглушали свою боль.

Многие попадали в диспансер снова и снова: говорили, что хотят вылечиться, — и в то же время в глубине не хотели. Не было ни ясных ориентиров, ни долгосрочных целей. Это были очень разные люди: обиженные и разочарованные, уставшие и одинокие, растерявшиеся после утраты, развода или неудачи. Но многих объединяло одно: они застряли в роли жертвы или обиженного ребёнка — того, кто ждёт, что кто-то придёт и всё исправит. Хозяевами своей жизни они себя не чувствовали.

Они искали не счастья, а облегчения, а это разные вещи. Облегчение — когда боль на время стихла, счастье — когда внутри есть опора и радость и заглушать ничего не нужно.

И это не только про тех, кто пьёт. Кто-то заглушает пустоту лентой в телефоне, кто-то работой без выходных, кто-то сладким. Механизм один: мозг ищет, где стало бы полегче. А быть счастливым его никто не учил.

Замечал, что счастье каждый понимает по-своему? Для одного это поездки за границу, машина, дом, большие деньги, для другого — дети, семья, близкие, для третьего — модные вещи: новый айфон, дорогая сумка.

Но в основной массе мы запрограммированы бежать за приобретением. Купить, добиться, получить — и тогда стану счастливым. А мозг устроен так, что к любой вещи, какой бы дорогой она ни была, со временем привыкаешь. Радость тускнеет, уже хочется новую — и снова бежишь.

А счастье где?

Для меня счастье — это прежде всего состояние. Состояние души, умонастроение. Не вещь и не событие, которое однажды должно случиться, не награда в конце пути.

Есть старая поговорка: посеешь мысль — пожнёшь поступок, посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь судьбу. То есть от наших мыслей в конечном счёте зависит вся наша жизнь.

А теперь объясню как врач, что при этом происходит в теле. Мысль зарождает эмоцию, эмоция запускает биохимические процессы — выброс гормонов. А гормоны действуют на все органы и системы: на сердце и сосуды, на дыхание, на пищеварение, на почки, на мышцы. Так мысль отзывается во всём теле.

В первой книге я писал о своей цели — чтобы счастливых людей стало больше. Эта книга — продолжение той мысли. Если душевное благополучие — часть здоровья, то счастье не роскошь и не каприз. Это вопрос здоровья, вопрос качественной и продолжительной жизни.

Хорошая новость: способность быть счастливым есть у каждого. Не только у везучих и не только у тех, кому досталась лёгкая жизнь, — у каждого, несмотря на преграды и трудности. Это состояние уже есть внутри. Если знать, как работает мозг, его можно найти, вызвать и закрепить. Я вижу это на сессиях, когда человек вспоминает своё состояние радости — и меняется на глазах. И проверяю на себе каждый день.

Эта книга в первую очередь для тех, кто справляется, но не радуется. Ты вроде бы не болен, дела делаешь, близких не подводишь, но где-то по дороге из жизни ушёл вкус. Если узнал себя — ты не один, так живут очень многие. И это можно менять.

И ещё — для всех, кому интересны здоровье, долголетие и развитие. Потому что всё это растёт из одного корня: из того, как ты смотришь на мир и на себя и в каком состоянии живёшь каждый день.

В каждой главе будет три вещи. Честное объяснение, что происходит в мозге и теле. Живая история — моя или тех, с кем я работал; приметы, конечно, изменены. И практика, которую можно сделать сегодня.

Без мистики и без обещаний «станешь счастливым за неделю». Счастье — не таблетка, это навык. Поэтому меня так долго и не отпускал тот вопрос про школу.

Эта книга во многом и есть те несостоявшиеся уроки. Только теперь они для взрослых — для всех, кого этому тоже никто не учил.

Так что начнём.

Счастье — это состояние. И ему можно научиться.

Короткая оговорка. Эта книга не заменяет врача. И как врач добавлю: если подавленность держится больше двух недель почти каждый день, пропали сон, аппетит, интерес к тому, что раньше радовало, — это уже не просто плохое настроение, а повод обратиться к специалисту. Практики из книги помогут, но не заменят лечения. А если состояние острое — сначала к врачу.

С чего начать

Как читать

Эту книгу можно читать по порядку — тогда ты пройдёшь весь путь: от того, как устроено счастье, к тому, что оно уже есть внутри, и дальше — к счастью в обычной жизни. А можно открыть сразу ту главу, что откликается прямо сейчас.

Одно сквозное правило: практика из первой главы — психогигиена — нужна везде. Почти каждая следующая глава добавляет к ней один вопрос. Так к концу книги у тебя соберётся своя ежедневная привычка — в конце книги она собрана на одной странице.

Узнаёшь себя?

- Настроение падает незаметно, а замечаешь, когда уже накрыло — глава 1.
- Всё вроде есть, а радоваться не получается; во всём видишь минусы — глава 2.
- Тревогу знаешь в лицо, а как ощущается радость в теле — нет — глава 3.
- Не высыпаешься, мало двигаешься, редко видишь близких вживую — глава 4.
- Живёшь в «вот добыюсь — тогда заживу», радость от достигнутого быстро гаснет — глава 5.
- Кажется, что «просто не умеешь радоваться», забыл, каково это — глава 6.
- Радость будто на ручнике: «что подумают», страх отказа, «я недостойн», обиды — глава 7.
- Нужна опора на каждый день, особенно когда тяжело — глава 8.
- Не хватает тепла и близости, страшно сделать шаг навстречу — глава 9.
- Рухнула привычная стабильность: работа, переезд, болезнь, уход близких — глава 10.
- Гонишься за деньгами и вещами, живёшь «по логике», а не по сердцу — глава 11.
- Не понимаешь, своим ли делом занят, ищешь своё — глава 12.

А если накрывает прямо сейчас — открой главу 10 и начни с первых шагов из «аптечки опоры». И помни: ты не обязан справляться в одиночку.

Часть первая. Как устроено счастье

Глава 1. Психогигиена: состояние надо чистить, как зубы

Утром ты чистишь зубы, вечером — снова. Не потому что болят, а потому что так надо, чтобы они не заболели.

Никому не придёт в голову ждать, пока зуб разноеется, и только тогда взять щётку. Это знает каждый ребёнок.

А с душой мы поступаем именно так: ждём, пока станет совсем плохо, пока накроет тревога, пропадёт сон, всё начнёт раздражать, и только тогда спохватываемся: что-то со мной не так.

Хотя за состоянием можно и нужно ухаживать так же — каждый день, по чуть-чуть. Это называется психогигиена — гигиена души. И я убеждён: она должна стать привычкой каждого, такой же простой и обычной, как чистить зубы.

Состояние — это не погода, которая просто случается с тобой. Оно складывается из мелочей: одна тревожная мысль, неприятный разговор, плечи, которые ты незаметно поднял к ушам, дыхание, которое стало коротким и поверхностным. По отдельности — ерунда, но если их не замечать, они копятся, как налёт на зубах.

Мозгу вообще легче съехать в плохое, чем в хорошее. Так он устроен для выживания. Поэтому, если за состоянием не следить, оно само по себе чаще ползёт вниз, а не вверх.

А дальше включается то, что я называю психологической петлёй. Одна мрачная мысль тянет за собой другую, за ними приходят тревога и гормоны стресса. Тело сжимается, и это сжатие мозг читает как подтверждение: «вот видишь, всё плохо». И по кругу.

Психологи давно изучают эту петлю и называют её руминацией — мысленной жвачкой, когда человек снова и снова прокручивает одно и то же плохое. И исследования показывают: чем больше человек «пережёвывает» беду, тем выше риск, что он соскользнёт в депрессию.

Но петлю можно поймать в самом начале. Пока это ещё не яма, а маленький наклон. И для этого не нужно ничего сложного — нужно просто заметить.

Звучит слишком просто? Но у этого есть физиология. Психолог Мэттью Либерман из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе показал это на томографе: когда человек называет своё чувство словами — «я злюсь», «мне тревожно», — активность миндалины, нашего центра тревоги, снижается. Простое «я замечаю, что мне тревожно» уже чуть ослабляет хватку.

Заметил — значит, ты уже не внутри бури, а немного над ней. А оттуда можно что-то сделать.

Теперь расскажу, как это делаю я.

В своё время я много, серьёзно и долго занимался медитацией и дыхательными практиками. И сейчас, когда я в очень спокойном состоянии, я дышу три-четыре раза в минуту — три-четыре цикла вдоха и выдоха. Для сравнения: обычно человек в покое дышит раз двенадцать-двадцать в минуту.

Говорю это не для того, чтобы ты к этому стремился, — это годы тренировки. А чтобы показать: состоянием действительно можно управлять. Тело слушается, если с ним работать.

Но главное, что осталось у меня с тех лет, — не рекорд дыхания, а привычка.

Несколько раз в течение дня я сканирую себя — это как взгляд со стороны. О чём я сейчас думаю? Какое у меня настроение? Какая эмоция в данный момент? Как сидит тело, где в нём напряжение? Как я дышу?

Это занимает меньше минуты. И в зависимости от того, что я вижу, я провожу работу по исправлению. Где-то отпустить плечи, где-то выровнять дыхание, где-то поймать мысль, которая тянет вниз, и развернуть её. Это уже не усилие, а привычка, как зубы почистить.

Есть у меня и ещё одно напоминание — улица. Иду и смотрю, что написано на лицах у прохожих. У большинства я вижу усталость, безразличие, грусть. Но бывают среди них и люди с улыбкой — сияющие.

Настроение передаётся от человека к человеку. Психологи называют это эмоциональным заражением: мы невольно подхватываем выражения лиц и состояния тех, кто рядом. И когда я это наблюдаю, я вспоминаю о себе, улыбаюсь и привожу свои мысли в порядок.

А значит, и каждый из нас что-то передаёт другим — своим лицом, своим состоянием. Вопрос только в том, что именно.

Когда случается стресс, я делаю то же, что при сканировании: ловлю себя — на мысли, на эмоции, на состоянии — и сразу начинаю работать. Сосредотачиваюсь на дыхании, на мыслях.

А если стресс сильный, я не сижу: пою песню, двигаюсь, заставляю работать всё тело, что-то делаю по дому — что угодно, только не сидеть просто так.

Потому что я знаю: если в сильном стрессе просто сидеть, можно войти в упадок, в депрессивное состояние, попасть в ту самую петлю.

И в этом есть свой смысл. Песня меняет настроение — это знает каждый, кто хоть раз пел, когда было тяжело. Мелодия и слова сами переключают внимание и поднимают изнутри. А ещё, когда ты поёшь, ты поневоле делаешь длинный, ровный выдох, а он — сигнал нервной системе: можно тормозить. Когда двигаешься, тело получает выход для напряжения, которое стресс в нём накопил. Тело ведь готовилось «бить или бежать», дай ему подвигаться — и оно закончит то, что начало. А когда руки заняты делом, мысли перестают ходить по кругу.

Ум ты не всегда переспоришь, а тело может вытянуть ум за собой.

Здесь важно понять одну вещь. Психогигиена — не про то, чтобы всё время быть весёлым. Плохое настроение будет, и грусть будет, и тревога, и это нормально: ты живой человек. Чистить зубы — не значит, что у тебя никогда не будет кариеса. Это значит, что ты его вовремя заметишь и не запустишь.

Так и здесь. Задача не в том, чтобы запрещать себе плохие состояния, а в том, чтобы не застревать в них. Заметить наклон, пока это ещё не яма, и мягко подняться.

Практика

Выбери три момента в день, которые у тебя и так есть: например, после того как почистил зубы утром, в обед и перед сном. Привяжи психогигиену к ним — так легче не забыть.

В каждый такой момент остановись на минуту и задай себе пять вопросов:

О чём я сейчас думаю?

Какое у меня настроение?

Какая эмоция во мне прямо сейчас? Назови её словом.

Где в теле напряжение?

Как я дышу?

Не оценивай и не ругай себя за ответы, просто заметь. А потом сделай одно маленькое исправление: опусти плечи, сделай несколько длинных выдохов, разверни мысль, которая тянет вниз.

А если накрыло сильно — не сиди. Встань, подвигайся, пройдишь, возмись за любое дело руками. Можешь спеть — хоть вполголоса, хоть про себя.

Что заметишь: первые дни будешь забывать — это нормально, как с любой новой привычкой. Но со временем начнёшь ловить себя сам, без напоминаний. И увидишь, что плохие состояния стали короче: ты замечаешь их раньше, чем они успевают затянуть.

Счастье — это состояние. А за состоянием ухаживают каждый день.

Глава 2. Фильтр, через который ты смотришь на радость

Двое поехали отдыхать. Одно и то же море, одна и та же гостиница, одна и та же погода. Один вернулся счастливым, другой — недовольным: кормили не так, соседи шумели, отпуск пролетел.

Двое работают в одном коллективе, на одной должности: один доволен, другой нет.

Двоим сделали подарок, недорогой, но от души: один светится, другой вежливо благодарит, а внутри разочарован — ждал чего-то дороже.

Таких моментов множество, я вижу их постоянно — в своём окружении, у близких, у тех, кто приходит ко мне на сессии.

Событие одно, а счастье — разное. Почему?

Потому что каждый смотрит на происходящее через свой фильтр.

Если в человеке сидят программы и установки на плохое, на опасность, страхи, обиды, ожидания — мозг в первую очередь смотрит на это. Он выхватывает из отпуска шумных соседей, из работы — несправедливость, из подарка — то, что он не такой, как хотелось. А радость, которая была рядом, проходит мимо. Человек получает её не целиком, а по капле.

Вот что я хочу, чтобы ты услышал. Ограничивающий фильтр не просто портит настроение — он ограничивает саму способность ощущать счастье. Радость пришла — а пропустить её через себя человек может лишь частично. По сравнению с тем, у кого фильтр настроен на хорошее, он как будто менее счастлив, хотя жизнь у них одна и та же.

У мозга есть встроенный переключатель, и учёные хорошо его изучили. Американские психологи собрали вместе множество исследований и опубликовали обзор с говорящим названием: «Плохое сильнее хорошего». Вывод был такой: неприятное действует на нас сильнее и дольше, чем приятное того же масштаба. Одна грубость перевешивает несколько добрых слов. Одна потеря ощущается сильнее, чем такая же находка.

Нейропсихолог Рик Хансон описал это образом, который легко запомнить: для плохого мозг — как липучка, для хорошего — как тефлон. Плохое прилипает сразу, а хорошее соскальзывает, если его не задержать.

Так мозг устроен для выживания, но у каждого этот переключатель разной силы. И здесь вступают программы: страхи, обиды, установки, записанные с детства. Они делают фильтр ещё хуже.

Но сам фильтр — не врождённый.

Посмотри на маленьких детей. Какие они вначале счастливые, довольные жизнью — без страха, без обид, без вечного «а вдруг». Это детское беззаботное счастье, и у детей можно многому научиться.

А потом, взрослея, мы постепенно теряем эту способность радоваться жизни. Не потому что жизнь стала хуже, а потому что фильтр стал хуже.

А зря. Раз фильтр однажды настроился, его можно и перенастроить.

Теперь скажу вещь, которую не всем легко услышать.

Твоё состояние, твоё умонастроение — это твоя ответственность. Не мужа, не жены, не начальника, не погоды.

Это не значит, что другие не могут нас ранить, — могут, и бывает очень больно. Но что делать со своим состоянием дальше, решаем мы сами.

К сожалению, люди этого обычно не осознают. Послушай, как часто звучит вскользь: «Это всё из-за тебя», «из-за тебя у меня испортилось настроение». Сказано мимоходом — а на деле это перекладывание ответственности за своё настроение на другого. Что-то не получилось — виноват кто-то рядом. Иногда это манипуляция. А чаще — детская программа: когда-то,

в детстве, за наше настроение действительно отвечали взрослые. Мы выросли, а программа осталась.

Я говорю это не для того, чтобы обвинить: носить в себе такие программы не вина. Мы все их несём с детства, и они мешают нам жить, мешают быть счастливыми.

Но если ты это осознал — это уже половина дела. А дальше программы можно менять. Потому что если моё состояние зависит от меня — значит, я могу им управлять. Это не тяжесть, это свобода.

И ещё одно важное. Не нужно требовать от себя быть счастливым всё время: это невозможно, и это ловушка.

Я представляю себе шкалу. С одной стороны — плюс: радость, подъём, хорошее настроение. Посередине — ноль: спокойствие, ровность. С другой стороны — минус: тревога, раздражение, уныние.

Постоянно жить в плюсе человек не может, так не бывает, и не надо себя за это ругать. Я работаю над другим: чтобы большую часть времени я был в плюсе или хотя бы в нуле. А если ушёл в минус — заметить это и поднять себя до плюса или хотя бы до нуля.

Мне в этом помогает то, о чём мы говорили в первой главе: взгляд со стороны, сканирование, осознанность.

И ещё простые вопросы. Я часто спрашиваю себя: что хорошего или что интересного сегодня было? А если ситуация неприятная или трудная: что в ней всё-таки есть хорошего или полезного? Так я корректирую свой фокус. И тогда меняется отношение к ситуации, за ним мысли, за мыслями эмоции, а дальше и поступки. Это и позволяет не впадать в депрессивное состояние, не попасть в петлю негатива.

Скажу честно: так было не всегда. В начале жизненного пути мой фильтр в основном работал через минус. Потом, с годами, с опытом, ошибками и пробами, я стал чаще смотреть через плюс. Сказать легко, а на деле трудно. И сейчас бывает: сначала вижу минус и только потом перевожу себя на плюс. Мы не роботы, мы люди.

Особенно трудно сразу увидеть плюс, когда давит стресс и всё это случается с тобой. Тогда я спрашиваю себя: насколько это для меня важно? И будет ли это так же важно, например, через пять лет?

А если плюс совсем не находится, я говорю себе: ладно, посмотрю потом, он всё равно появится.

Это и есть настройка фильтра — не раз в жизни, а каждый день.

Практика

Первое. Добавь к своей ежедневной психогигиене шкалу. Когда сканируешь себя, спроси: где я сейчас — в плюсе, в нуле или в минусе? Не ругай себя за минус, просто заметь. А потом подними себя — хотя бы до нуля: длинный выдох, движение, развёрнутая мысль. Ноль — это уже хорошо.

Второе. Лови свой фильтр. Когда что-то происходит — поездка, разговор, подарок, обычный рабочий день — и ты чувствуешь недовольство, задай себе вопрос: что здесь хорошего, что я сейчас пропускаю? Не притворяйся, что плохого нет, просто дай себе увидеть и второе тоже. А если в стрессе плюс не виден — спроси себя: будет ли это так же важно через пять лет?

Третье. Задерживайся в хорошем. Рик Хансон советует простую вещь: когда случается что-то приятное — вкусный чай, тёплое слово, солнце в окно, — не проскакивай мимо. Остановись на десять-двадцать секунд, почувствуй это телом, дай ему впитаться. Тефлон постепенно начнёт превращаться в липучку — уже для хорошего.

И четвёртое. Поймай за собой фразу «из-за тебя у меня испортилось настроение» — хотя бы мысленную. И переверни её: «у меня испортилось настроение — и что я могу с ним сделать?»

Что заметишь: со временем минусы станут короче, а хорошее начнёт задерживаться дольше. Те же события — но тебе в них станет больше радости, потому что фильтр стал шире.

Счастье не в том, что с тобой случилось. А в том, через что ты на это смотришь.

Глава 3. Что чувствует тело, когда тебе хорошо

В первой книге мы много говорили о том, как тело чувствует тревогу. Сердце колотится, мышцы как камень, дыхание перехватывает. Это знает почти каждый.

А теперь вопрос посложнее. Как твоё тело чувствует счастье?

Многие задумываются и не могут ответить: тревогу знают в лицо, а радость... вроде бывает, но где она в теле, какая она — не замечали, проскакивали мимо.

Скажу, как это у меня.

Когда мне по-настоящему хорошо, я ощущаю лёгкость. Сначала тепло в груди, потом это тепло будто переливается во всё тело, и тело становится лёгким. Я чувствую подъём и радость.

Это не метафора и не красивые слова, а физические ощущения, такие же реальные, как боль или усталость. Просто замечать их мы не привыкли.

И вот что интересно: похожие ощущения описывают люди по всему миру.

В 2014 году финские учёные под руководством Лаури Нумменмаа провели большое исследование. Больше семисот человек из Финляндии, Швеции и Тайваня отмечали на силуэте тела, где они чувствуют ту или иную эмоцию. Из этих ответов сложились настоящие карты эмоций в теле.

У тревоги и страха активность собиралась в груди. У гнева — в груди, руках и голове. У грусти и депрессии тело, наоборот, «гасло» — особенно руки и ноги.

А счастье было единственным состоянием, при котором ярко отмечалось всё тело, с головы до ног. И это было похоже у людей из разных стран и культур.

Помнишь, во вступлении мы говорили: мысль рождает эмоцию, эмоция запускает биохимию, а биохимия доходит до каждой клетки? Вот оно — видно на карте. Счастье — это состояние не только души, но и всего тела.

Что при этом происходит в теле?

Когда тебе хорошо и спокойно, нервная система переключается с «газа» на «тормоз» — из режима тревоги в режим восстановления. Дыхание становится глубже и ровнее, мышцы отпускают, сердце бьётся спокойнее. Тело перестаёт держать оборону — и в нём появляются та самая лёгкость и тепло.

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.