

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

<https://litres.ru/74614653>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	5
С чего начать	10
Глава 1. Психогигиена: состояние надо чистить, как зубы	12
Глава 2. Фильтр, через который ты смотришь на радость	18
Глава 3. Что чувствует тело, когда тебе хорошо	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

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 заменяют 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 высыпaeшьcя, мало двигаeшьcя, редко видишь близких живую — 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 на встречу — 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, пройись, 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 переко́с, 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 переко́с разной силы. И здесь вступают программы: страхи, обиды, установки, записанные с детства. Они делают фильтр ещё уже.

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 уже.

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 те-

лом, 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 си-

луэте 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.