**[https://www.youtube.com/watch?v=Hv90gKRzXv0](https://www.youtube.com/watch?v=Hv90gKRzXv0" \t "_blank)**

**Алимов**: Итак, всем привет, дорогие друзья! С вами Игорь Алимов и Василий Шохов.

**Шохов**: От всего сердца вас приветствую, дорогие друзья.

**Алимов**: Ну вот, сейчас мы с Василием, решили поговорить о такой важной, без сомнения важной актуальной теме как здоровье. То есть, я думаю, что, для многих она актуальна, для многих она интересна. Ну и собственно у нас, и у меня на вебинарах, постоянно огромное количество вопросов посвящено здоровью. Причем самое что интересное, всегда речь идет там, наверно, о таком огромном перечне заболеваний. И самое что интересное, каждый человек хочет получить универсальную пилюлю от различного рода заболеваний. И, вот сейчас мы узнаем, возможно ли это. А, скажи, пожалуйста, вот ты как человек, который в этой теме уже ну не просто давно, а очень, очень, очень давно. А скажи, пожалуйста, есть ли такая универсальная пилюля для решения проблем со здоровьем?

**Шохов**: Смотря, что иметь ввиду под пилюлей? Если говорить о пресловутой кремлёвской таблетке в любом виде, неважно, это психологические техники или это реально, что-то, что можно было надеть. То, такой пилюли, безусловно, нет. Её не существует. Это миф. Но, допустим, с точки зрения вот основоположников классической медицины, классической психологии и психотерапии, все болезни являются психосоматикой. И если исходить из этой модели, если вот в ней рассматривать причины и следствия заболеваний, то, безусловно, такая пилюля есть – это различные способы, различные методы работы над собой. Просто они, чтобы иметь право называться такой пилюлей, должны отвечать определенным критериям.

**Алимов**: Вот, в чём самое интересное в идее с психосоматикой, во всяком случае, чем она мне нравиться, когда я переходил к этой теме. Мне нравится то, что психосоматика – это универсальная, можно сказать, наука, которая по-универсальному рассматривает совершенно разные заболевания, понимая, что корень их сидит, именно: в либо невыраженных эмоциях, либо, в какой-то, грубо говоря, агрессии, что, по сути, тоже является невыраженной эмоцией определенной, либо, может наоборот, слишком активно выраженной. Вот, я тоже считаю, что действительно, работа с психосоматикой – это, действительно, ключ к решению любых болезней. Но надо понимать следующее вот, болезнь всегда бывает на двух этапах. Бывает на этапе, когда она сидит ещё в зачаточном состоянии. А бывает, когда она уже вот, открылась, она уже появилась на уровне тела. А как, у нас обычно бывает? Человек, когда кидается? Ну, когда уже прихватило конкретно. Вот скажи, насколько актуальны психологические практики в тот момент, когда реально, прихватило?

**Шохов**: Ну, что ж, в принципе, мы, что-то можем даже, наверное, продемонстрировать прямо сейчас. Из того, что работает. Ведь на самом деле, всё гениальное просто. И когда организм сообщает нам что-то с помощью боли, он сообщает нам о том, что мы вытеснили, что мы не хотим замечать, что мы не хотим признавать. Если мы таким образом игнорируем какую-то часть себя, какую-то часть своей личности, то она не имеет возможности до нас достучаться, кроме как, показав нам, что больно. То есть тогда мы начинаем понимать, что вот, как бы, человек образованный, продвинутый, который этим, постоянно занимается, он сразу же поймет, что есть какая-то часть в слепой зоне, которую он не видит. И эта часть ему говорит: «Дорогой! Я есть! И если ты продолжать будешь это отрицать, то я тебе сейчас устрою, будет ещё больнее!» То есть эта боль будет продолжаться до тех пор, пока мы её не заметим, пока не обратим на неё внимание, и пока… Поэтому, в принципе, можно это считать магией, не магией. Вообще, грань между психотерапией и магией, очень иллюзорная. И где заканчивается чистая наука и начинается магия, вам не объяснит, наверно, даже ни один профессор академии. Поэтому, в принципе, попробуйте просто сказать: «Я признаю ту часть себя, которая хочет мне сообщить о том, что она есть. И даю ей место и время». И я вас уверяю, что если вы произнесёте эту волшебную формулу, то любая боль у вас пройдет. Конечно, это не устранит причины вашего заболевания. Ведь, вы понимаете, с точки зрения официальной медицины, заболеванием принято считать то, что уже проявляется на физиологическом и клеточном уровне.

**Алимов**: Да, совершенно не понимая, что есть вот, более глубокая причина. Да.

**Шохов**: Вопрос даже не в том, что есть более глубокая причина. А вопрос в том, что мы начинаем на это обращать внимание, когда уже поздно становится. Да? Когда уже есть реальные изменения, которые, чтобы на них повлиять, нужно принимать какие-то экстренные меры. Если, извините, возьмём онкологию, механизм онкологии. Да, у вас клетки органа замещаются другими клетками. И орган перестаёт выполнять свою функцию. То поздно уже говорить какие-то волшебные заклинания. Здесь может помочь только одно, но опять же, вещь очень простая – желание жить! Если у вас есть огромное желание жить, то вы выживете. Даже в такой ситуации, даже если оно вот появится в этот момент. Но скажем так, если на это обратить внимание заранее, и вот, при первых симптомах, при первой боли, когда вот эта ваша вытесненная часть говорит вам: «Дорогой, обрати на меня внимание, я есть», вы это сделаете с помощью ли психологических техник, с помощью ли простого признания того, что это есть, и попытаетесь хотя бы туда посмотреть, вам станет значительно лучше, и болезнь отступит. И вот об этом, в общем, можно рассказать очень много чего интересного. За мою многолетнюю практику есть очень интересные кейсы по этому поводу, которые, ну как раз, говорят о том, что многие вещи, которые когда понимаешь, как они происходят, кажутся элементарными, со стороны воспринимаются как чудо.

**Алимов**: Вот, очень хорошую вещь ты подчеркнул, Вась, на счёт боли. Потому что, какая обычная классическая реакция у человека на боль? Человек, на самом деле, ну давайте все признаем, что вы редко задумывались в этот момент, что надо что-то принять. Наверняка в этот момент руки сразу тянулись к обезболивающему. То есть получается, что вы, по сути, делаете? Вы в этот момент убиваете естественную реакцию организма, который пытается сказать: «Мне от тебя что-то нужно. Я хочу вот, чтобы ты меня увидел». Ну увидел, не увидел, а почувствовал. А в этот момент вы, по сути, вместо того чтобы работать и осознавать эту психологическую природу этой боли, вы тут же стараетесь её медицински забить. Что, по сути, происходит? Естественно, эта боль переходит на новый уровень. Ведь, если она не успевает достучаться таким образом, значит что… Ну что у вас происходит? У нас, допустим, когда мы, в ссоре, пытаемся, что-то другому человеку донести, мы начинаем на него кричать, допустим. Если человек не слышит, начинаем орать ещё больше. Если он опять не слышит, мы, начинаем, не знаю, бить посуду, всё остальное. Так, то же самое происходит и в организме, по сути дела. Вот собственно, об этом то сейчас идёт речь.

**Шохов**: Совершенно верно, и, спасибо, что переводишь меня с русского на русский. Совершенно верно. Здесь нужно просто помнить о том, что первое и главное условие для излечения болезней, для простого подхода к этому, простого и понятного подхода к этому, это - умение наладить диалог с самим собой, умение слушать себя, умение говорить с собой, и умение признавать, свои ошибки, свои какие-то недочёты, просчёты, умение видеть свои сильные и слабые стороны. То есть, адекватно смотреть на себя. Когда это качество есть, тогда вам по силам справиться с любой болезнью. Просто, технологии, которые этому способствуют, они, в общем, достаточно простые и легко усваиваются. Но всё, что, лежит на поверхности, вы же знаете да? И ты, Игорь, наверное, знаешь, что если (сам мне буквально, только что, об этом говорил), что если хочешь что-то спрятать, положи это на самое…

**Алимов**: На самое видное место.

**Шохов**: На самое видное место. Да, вот, собственно говоря, и здесь происходит то же самое. И поэтому специально для вас мы с Игорем сейчас разрабатываем курс, который в скором времени, наверно предложим вашему вниманию, который как раз и позволяет увидеть, осознать и понять эти простые вещи и научится ими пользоваться.

**Алимов**: На самом деле, не просто простые, но и глубокие, потому что, на самом деле, чтобы понять, что это просто надо глубоко покопаться. Оно всё есть действительно на виду, но надо уметь увидеть. И вот, к сожалению большому, просто ввиду того, что есть много социальных блоков, есть много ваших личных блоков, внутренних, которые вы накопили за счёт вашей жизни, за счёт вашего опыта. Вы часто не видите того, что действительно лежит на поверхности. И чтобы это действительно сделать, нужно порой глубоко покопаться и понять, что вообще в вашей жизни происходит. Дело в том, что у вас часто нет целостного видения вашей жизни. Когда вы начнёте это обретать, тогда начнут ваши заболевания в той или иной мере уходить.

**Алимов**: Как Василий сказал, мы действительно сейчас готовим для вас специальную систему, специальный курс, который позволит вам действительно работать со своими болячками, восстанавливать своё здоровье. Вы, конечно, вам стоит понять одну вещь. Вы можете годы продолжать страдать от соматических реакций дальше. Более того, никто не говорит, что они раз и навсегда, грубо говоря по щелчку пальца, исчезнут. Мы все живём в обществе. Как ты правильно сегодня рассказал, пока мы живём в обществе, что-то будет всегда соматизироваться. Вопрос в другом, будете ли вы уметь с этим работать и устранять это по щелчку пальца сразу, либо вы будете страдать и доходить до каких-то очень серьёзных ситуаций, ну и, как вы понимаете, есть неизбежные обстоятельства, которые рано или поздно могут к нам в жизнь прийти. То есть, речь идёт о том, что у всех нас жизнь ограничена. Но вопрос в том, что хочется прожить её не просто дольше, но прожить её качественно. А что бы так было, действительно надо понимать, что есть гораздо более эффективные методы, нежели «прими пилюлю и всё будет классно». После пилюли будут рецидивы. Рецидив - гораздо более серьёзно. Вот, собственно говоря, это очень важная вещь. Если вы хотите действительно глубоко разобраться со своими вопросами здоровья, улучшить здоровье, сделать это быстро и качественно, то соответственно присоединяйтесь к нашей программе, о которой вы совсем скоро узнаете. И мы с вами сможем сделать действительно серьёзный скачок в направлении вашего оздоровления.

**Шохов**: У меня к тебе есть вопрос. Ты думал о том, как мы назовём эту программу? Вот мы с одним коллегой обсуждали похожую тему, и мне на ум пришло классное слово. Причём я могу объяснить, как бы оно мистически не звучало, слово «расколдовывать». Давайте, дорогие друзья, мы вас научим себя расколдовывать. Почему расколдовывать? Потому что, каким бы ненаучным и эзотерическим этот термин не казался, но дело в том, что когда вот мы задаем, можем задать вам простой вопрос: «В чём причина вашей боли, вашей болезни?», вы найдете тысячу причин во внешнем мире, не зависящих от вас, но очень редко кто скажет: «Причина именно во мне». Понимаете, а когда причина лежит вовне, значит, меня заколдовали, меня сглазили, меня испортили, там, не знаю, наложили на меня заклятье. Поэтому, давайте мы научимся расколдовывать себя и друг друга. Вот такая классная идея пришла мне сейчас.

**Алимов**: Прямо по ходу такая созрела. Ну, я думаю, что однозначно поддержу. Надеюсь, что наши слушатели тоже. Вот, потому что, мы действительно будем с вами заниматься не магическими вещами. Но результаты того, что мы будем делать, они действительно магически отразятся на вашей жизни. Поэтому, принимайте решение, присоединяйтесь к нам. И совсем скоро в вашей жизни, в вашем здоровье, наступит, как мы надеемся, новый расколдованный этап.
С вами был Игорь Алимов и Василий Шохов.

**Шохов**: Всего доброго, дорогие друзья. До новых встреч.

**Алимов**: До новых встреч. Удачи.