

# Центр Философии Здоровья

---

---

---

## Здоровье и успех метафизикой пути и цели

- *какова стратегия успешного достижения любых целей, причём так, чтобы здоровье не растрачивалось, а накапливалось;*
- *как не устать в пути, как не утратить мотивацию, как не заболеть и не умереть от тяжести жизни, а выздороветь и укрепнуть в преодолении трудностей;*
- *как перестать нервничать, напрасно разрушая своё здоровье;*
- *что делать, когда всё перепробовал, а болезни не проходят;*

---

*Предлагается метод пробуждения, имеющий научное  
нейрофизиологическое обоснование*

Абстрагируемся от конкретики цели, ибо содержание цели может быть любым на ваш выбор. Абстрагируемся от конкретики пути, ибо форма путь может быть любой на ваш выбор. Сконцентрируемся на особенной позиции наблюдателя, которая совершенно необходима, если вы хотите пройти сколь угодно долгий путь и достичь сколь угодно высокой цели в добром здравии и благорасположенном Духе.

Обычно мы испытываем позитивно возвышенное психоэмоциональное состояние в момент достижения долгожданной заветной цели. Это очевидно, это привычно и понятно, но этого категорически недостаточно, если вы хотите укреплять, а не разрушать своё здоровье по ходу дела.

### **Чтобы понять и принять написанное далее, вам необходимо осмыслить тезисы:**

- неверно обесценивать момент «здесь и сейчас» по сравнению с тем, что было и будет;
- неверно строить свой путь угрюмым, безрадостным, механическим, формальным;
- неверно страдать сейчас во имя счастливого будущего;
- неверно отдалять состояние удовлетворения и прочие награды и «плюшки» до момента обретения цели.

### **Выводы:**

- путь страданий ведёт не к счастью достижений, а к новым страданиям, обесценивающим ваши успехи;
- какой бы мощи ни была ваша мотивация, но она конечна, а потому будет слабеть, как бы вы ни подхлестывали себя в безрадостном пути. Если нет вдохновения пути, ваши силы будут истощаться. Так вы растратите своё здоровье, ведь оно тоже конечно.

### **Правильная идеология пути с позиции Философии Здоровья в следующем:**

- не только и не столько цель, но путь должен мотивировать и глубоко удовлетворять вас;
- к реальному счастью ведёт только тот путь, каждый шаг которого является счастливым.

### **Вывод:**

- определите для себя главной наградой не результат, а процесс, то есть не цель, а путь. Именно в этом контексте следует понимать даосскую станцу: «Цель – ничто. Путь – всё».

Итак, добейтесь того, чтобы вы получали удовлетворение от своих усилий в момент «здесь и сейчас», а не когда-нибудь потом. Это принципиально важный момент: чем меньше времени проходит между приложенным усилием и полученным вознаграждением, тем заряженнее, энергичнее, концентрированнее, производительнее и неутомимее вы становитесь в любом вопросе, в любом деле. Стремитесь к тому, чтобы вашим субъективным вознаграждением было каждое совершаемое вами действие от мельчайшего и до самого главного. В этом ключ к успеху, в том числе, потому что таковы биологические генетически предопределённые настройки головного мозга человека.

Да, может быть трудно признать сей факт, когда все вокруг живут иначе. Но зачем уподобляться тем, кто «из праха пришёл и в прах уйдёт», кто не в гармонии внутреннего и внешнего, кто всю жизнь будет пыжиться, но так и не познает счастья и смыслов жизни?

Трудно переформатировать свой мозг на иной режим деятельности. Но это возможно и должно исполнить!

## Действуем следующим образом:

- есть принцип развития человека: «Каждый человек совершенен пред Отцом в каждый момент своей жизни». Из этого следует, что каждый раз мы априори поступаем по максимуму своих возможностей. Если бы вы могли лучше и больше, то сделали бы так. И нет смысла ругать себя за что-то в прошлом, но есть смысл стать совершеннее в настоящем по сравнению с прошлым и в будущем по сравнению с настоящим – вот мощнейший фактор, доставляющий внутреннее удовлетворение пути к любой цели;
- что бы вы ни делали, вы действуете не потому, что вы должны, обязаны или вас принуждают обстоятельства, а потому, что вам это нравится и соответствует вашим стремлениям. Смените установку на следующую: «Я делаю это, потому что мне нравится это дело, потому что я хочу его делать, потому что я вижу смысл и важность осуществляемого». Но вам следует не обманывать себя, а найти честные и реально значимые доказательства этого. Если таковых доказательств нет – не делайте это дело, потому что оно ведёт вас в тупик. Иного не дано;
- хвалите себя за каждый удачный и даже неудачный шаг пути, ведь вы были совершенны на тот момент своего прошлого, но уже несовершенны с точки зрения своего настоящего – значит вам есть чем заняться. Хвалите себя за каждое большое и малое достижение. Причём делайте это не внешне на всеобщее обозрение, ибо слово изречённое есть ложь, а хвалите себя внутренне — хвалите своё высшее Я-Настоящее. Но делайте это не перед и не после, а именно в момент усилия, в момент преодоления трудностей, в момент наивысших устремлений. Так данный метод лучше работает.

Методы положительной обратной связи используют профессионалы экстра-класса, например, тренеры спортсменов-чемпионов, дрессировщики цирковых животных, мастера педагогики и так далее. Они стимулируют своих подопечных только позитивной реакцией на их действия и никогда не наказывают за ошибки и неудачи. Похвала стимулирует к достижениям. А вот наказание, в длительной перспективе всегда ведёт к деградации тела.

Важно! Если вы действуете, как сказано, а мера вашей субъективной удовлетворённости не растёт, значит количество сделанных вами учебно-тренировочных подходов недостаточно для качественного скачка. Когда искомое разрешение противоречий произойдёт, оно изменит вашу позицию наблюдателя и вашу дееспособность: вы будете внутренне торжествовать от любого развития событий с вашим участием; вы никогда не будете обессилены и немощны; отношение окружающих людей станет более благосклонным к вам, потому что ваш характер устремится к идеальному, а ваши способности – к экстраординарным.

Тогда внутренняя заряженность на успех будет возрастать с каждым шагом пути, тогда мотивация будет крепнуть, тогда вы будете неутомимы и неизменно бодры в своих делах. Вы перестанете быть ленивым, уставшим, потерянным; стрессы перестанут разрушать вашу нервную, пищеварительную, гормональную, половую, костную и прочие системы. Поэтому вы объективно добьётесь большего, чем добиваются другие. И удивительным образом окажется, что реальное счастье – вот оно, так просто достижимо и не где-то когда-то при особых гипотетических условиях бытия, а в простоте каждого дня.

Таким образом вы есмь явление Совершенства Отца собой. В этом суть.

P.S. Нам регулярно навязывают метод достижения цели: «Выйдите из зоны комфорта». Другими словами, войдите в зону дискомфорта и действуйте в ней. Для идиотов, рабов и мазохистов, это, может, и естественно, но для нормального человека постановка задачи: «Страдай, чтобы достичь», — неадекватна. Весь вышеопубликованный текст отрицает необходимость страданий во имя цели — цель не оправдывает средства её достижения. Действуйте, как предложено в этой статье, и вы будете успешны, не выходя из зоны комфорта, ибо вам будет комфортно везде и всегда. Итак, метод: «Выйдите из зоны комфорта», — отправляем на свалку рабских проектов в истории человечества. Берём в работу: «Расширьте зону комфорта на любое положение и состояние, в котором вы находитесь», — вот путь пробуждения, радикально усиливающий ваши способности.

P.P.S. Когда вы достигните мастерства в предложенном методе, вы мгновенно произвольным образом сможете продуцировать дофамин своим мозгом даже в самых неблагоприятных и болезненных для вас ситуациях (в прямом и переносном смысле слова). И вы сможете произвольно преобразовывать дофамин в адреналин. Это автоматически будет увеличивать потенциал вашего действия, то есть усталости нет, заряженность тела и мозга есть, концентрация внимания высокая, мотивация на продолжение усилий высокая и всё это на фоне общего вдохновения от счастья вашего пути и происходящего внутри и вокруг вас

Вы когда-нибудь практиковали подобное? Скорее всего, вы никогда не слышали о таких возможностях человека. Попробуйте, добейтесь результата, и вы преобразите себя из того, кто мечтает, но не достигает, в того, кто способен физически воплощать свои замыслы.

*19 сентября 2023 года*

*[Кишиневский Сергей](#)*

## Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

## Сайт

вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

## ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

## YouTube

большие тематические  
видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

## Instagram

дублирование публикаций  
ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

## Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

## WhatsApp

чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)