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

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

**Игорь 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, но и, собственно, у нас и у меня на вебинарах постоянно огромное количество вопросов посвящено здоровью, причем самое что интересное всегда речь идет там, наверное, 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.

Скажи, пожалуйста, вот ты как человек, который в этой теме уже просто давно, а очень, очень, очень давно, скажи, пожалуйста, есть ли такая универсальная пилюля для решения проблем со здоровьем?

**Василий Шохов:** Смотря что иметь в виду под пилюлей. Если говорить о пресловутой кремлевской таблетке в любом виде, не важно это психологические техники или это реально что-то что можно проглотить, то такой пилюли безусловно нет, ее не существует, это

миф. Но, допустим, с точки зрения вот основоположников классической медицины, классической психологии, 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.

**Игорь Алимов:** Вот в чем самая интересная идея с психосоматикой, во всяком случае чем она мне нравится 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 в невыраженных эмоциях, либо в какой-то, грубо говоря, агрессии, что является не выраженной эмоцией определенной или, может, наоборот слишком активно выраженной.

Вот я тоже считаю, что действительно психосоматика и 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 еще в зачаточном состоянии, а бывает когда она уже вот открылась, она уже появилась на уровне тела, а как же у нас это часто бывает человек когда кидается -- ну когда уже прихватило конкретно.

Вот скажи насколько актуальны психологические практики в тот момент когда реально, блин, прихватило?

**Василий Шохов**: Ну что ж, вот в принципе мы что-то можем даже, наверное, продемонстрировать прямо сейчас из того что работает. На самом деле все гениальное просто. И когда организм сообщает нам, что-то с помощью боли, он сообщает нам о том, что мы…., 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 когда мы начинаем понимать, что вот 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! Если ты продолжать будешь это отрицать, то я тебе сейчас устрою -- будет еще больнее».

То есть эта боль будет продолжаться до тех пор пока мы ее не заметим, пока не обратим на нее внимание и пока поэтому в принципе можно считать это магией, не магией, вообще, грань между психотерапией и магией очень иллюзорная и где заканчивается чистая наука и начинается магия вам не объяснит, наверное, даже не один профессор академик.

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 произнесете эту волшебную формулу, то любая боль у вас пройдет. Конечно это не устранит причины вашего заболевания. Ведь, понимаете, с точки зрения официальной медицины заболеванием принято считать то, что уже проявляется на физиологическом и клеточном уровне.

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

**Василий Шохо**в: 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 вот реальные изменения, которые, чтобы на них повлиять нужно принимать какие-то экстренные меры.

Если, извините, возьмем онкологию, механизм онкологии, да, у вас клетки органа замещаются другими клетками и орган перестает 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 можно, в общем, можно рассказать много чего интересного. За мою многолетнюю практику есть очень интересные кейсы по этому поводу, которые, как раз, говорят о том, что многие вещи, которые когда понимаешь как они происходят кажутся элементарными, со стороны воспринимаются как чудо.

**Игорь Алимов**: Вот очень интересную вещь ты подчеркнул насчет боли. Потому что какая классическая реакция у человека на боль -- человек, на самом деле ну давайте все на самом деле признаем, что вы редко задумывались в этот момент, что надо что-то принять.

Наверняка в этот момент руки сразу тянулись к обезболивающим. То есть, получается, что вы по сути делаете -- вы в этот момент убиваете естественную реакцию организма, которая пытается сказать: «Мне от тебя что-то нужно, я хочу, чтобы ты меня увидел».

Ну, увидел, увидел, а в этот момент по сути вы вместо того, чтобы работать и осознавать эту психологическую природу этой боли вы тут же стараетесь ее медицински забить.

Что по сути происходит -- естественно, эта боль переходит на новый уровень если она не успевает достучаться таким образом, то что происходит -- у нас, допустим, когда мы там в ссоре, пытаемся там что-то другому человеку донести, мы начинаем на него кричать допустим.

Если человек не слышит, мы начинаем орать еще больше, если он опять не слышит, мы там начинаем бить посуду, я не знаю, все остальное. Так тоже самое происходит в организме по сути дела. Вот

,

собственно, об этом то сейчас и идет речь.

**Василий Шохов**: Совершенно верно и спасибо, что переводишь меня с русского на русский (смеются). Совершенно верно. Здесь нужно просто помнить о том, что первое и главное условие для излечения болезней, для простого подхода к этому, простого понятного подхода к этому -- это умение наладить диалог с самим с собой, то есть умение слушать себя, умение говорить с собой и умение признавать свои ошибки, свои какие-то недочеты, просчеты, умение видеть свои сильные, 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, легко усваиваются, но все, что лежит на поверхности, вы же знаете -- да? -- и

ты, наверное, Игорь, сам буквально мне только что об этом говорил, что если хочешь что-то спрятать положи это на самое видное место. Да. Собственно говоря, здесь происходит тоже самое и поэтому специально для вас мы с Игорем сейчас разрабатываем курс, который в скором времени, наверное, предложим вашему вниманию, который

как раз и позволяет увидеть, осознать и понять эти простые вещи и научиться ими пользоваться.

**Игорь Алимов**: На самом деле не простые, но и глубокие, потому что на самом деле, чтобы понять что это просто надо глубоко покопаться. Оно все действительно на виду, но это надо уметь увидеть. И вот к сожалению большому просто ввиду того, что есть много социальных блоков, есть много ваших внутренних блоков, которые вы накопили за счет вашей жизни, за счет вашего опыта, вы часто не видите того, что действительно лежит на поверхности и чтобы это действительно сделать нужно порой глубоко покопаться и понять вот что вообще в вашей жизни происходит.

Дело в том, что у вас часто нет целостного видения вашей жизни. Когда вы начнете это обретать, тогда начнут ваши заболевания в той или иной мере уходить. И как мы здесь сказали -- мы действительно сейчас готовим для вас специальную систему, специальный курс, который позволит вам действительно работать со своими болячками, восстанавливать свое здоровье.

Вы, конечно, вам стоит просто понять одну вещь вы можете годы продолжать страдать от там соматических реакций дальше. Более того, никто не говорит, что они там раз и навсегда, грубо говоря, по щелчку пальца исчезнут, мы все живем в обществе, как ты правильно сегодня сказал -- пока мы живем 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 доходить до каких-то очень серьезных ситуаций, но и, как вы понимаете, есть неизбежные обстоятельства, которые рано или поздно могут к нам в жизнь прийти, то есть речь о том, что у всех у нас жизнь ограничена, но вопрос в том, что хочется же ее прожить не просто дольше, но прожить ее и качественнее.

А чтобы так было действительно надо понимать, что есть гораздо более эффективные методы нежели прими пилюлю и все будет классно. После пилюли будет рецидив. Рецидив гораздо более серьезное. 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 сможет сделать действительно серьезный скачок в направлении вашего оздоровления.

**Игорь Шорохов**: У меня к тебе есть вопрос -- ты думал о том как мы назовем эту программу? Вот мы сегодня с одним коллегой обсуждали похожую тему и мне на ум пришло классное слово, при чем я могу объяснить, как бы оно мистически не звучало -- слово: расколдовывать.

Вот, давайте, дорогие друзья, мы вас научим себя расколдовывать. Почему расколдовывание? Потому что каким бы ни научным и изотерическим этот термин не казался, но дело в том, что когда мы можем задать вам простой вопрос: «А в чем причина вашей боли? В чем причина вашей болезни?», вы найдете тысячу причин во внешнем мире, независящих от вас, но очень редко кто скажет: «Причина именно во мне».

Понимаете, а когда причина лежит во мне, значит меня заколдовали, меня сглазили, меня испортили, там, не знаю, наложили на меня заклятия. Поэтому давайте мы научимся расколдовывать себя и друг друга. Вот такая классная идея пришла мне сейчас в голову.

**Игорь Алимов**: Прямо по ходу такая созрела, но 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 решения, присоединяйтесь к нам и совсем скоро в вашей жизни, в вашем здоровье, наступит, как мы надеемся, новый расколдованный этап.

Вот. С вами был Игорь Алимов и Василий Шохов.

**Василий Шохов**: Всего доброго, дорогие друзья, до новых встреч!

**Игорь Алимов**: До новых встреч, удачи!