

Серия «Тренинг в обложке»

Садовский Юрий

Если Хочешь Быть
Здоров - Не Ходи
к Доктору!

По мотивам одноименного тренинга

Днепр, 2016

16+

Юрий Садовский

**Если хочешь быть здоров
– не ходи к доктору**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Садовский Ю.

Если хочешь быть здоров – не ходи к доктору / Ю. Садовский —
«ЛитРес: Самиздат», 2016

В книге автор передает свой практический опыт жизни в здоровом теле на протяжении более чем 30 лет исключительно силой собственной личности, без лекарств и каких-либо технологий исцеления. Некоторые вопросы, на которые Вы получите ответы из книги: 1. Как полностью избавиться от болезней в Вашем теле раз и навсегда. 2. Как научиться "не пускать" болезнь в свое тело. 3. Как всю жизнь оставаться здоровым человеком. 4. Как помочь своим родным и близким стать здоровыми людьми. Будьте здоровы!

© Садовский Ю., 2016

© ЛитРес: Самиздат, 2016

Серия «Тренинг в обложке»

Садовский Ю.В.

Если хочешь быть здоров – не ходи к доктору

Или Книга о Том, Как Изменить Свою Реальность и Всегда Быть Здоровым Человеком

Днепр, 2016 г.

Посвящения

Я посвящаю эту книгу самым близким мне людям, членам моей семьи, которых уже нет в этом мире:

Моему папе Садовскому Виктору Михайловичу – самому справедливому и доброму человеку, которого я знал в своей жизни.

Моей маме Садовской (в девичестве Кисиль) Лидии Андреевне – тепло ее сердца и рук, которыми она окружала меня с самого детства, я ощущаю до сих пор.

Моему старшему брату Садовскому Владимиру Викторовичу – моему детскому защитнику, наставнику и помощнику!

Драгоценные, я скучаю о вас!

Предисловие к первому изданию

Приветствую Вас, дорогой мой человек, на страницах этой книги с таким необычным названием «Если хочешь быть здоров – не ходи к доктору». Как же это так? – спросите Вы. Наоборот, если я хочу быть здоровым, мне надо идти к нему, моему дорогому терапевту, или гинекологу, или кардиологу, или... еще к какому-то специалисту в какой-либо из областей, изучающих и помогающих людям получить исцеление.

На самом деле я не ошибся, выбирая название для своей книги, и выбрал его таким совершенно сознательно и специально. Во-первых, для того, чтобы привлечь Ваше внимание к тому материалу, который содержится в книге. Когда Вы ее будете читать, Вы поймете, почему именно такое название я выбрал. Во-вторых, потому, что я точно, на собственном опыте и опыте некоторых других людей – моих знакомых, знаю – нет нужды ходить за здоровьем к человеку, который сам в нем нуждается.

Ну посудите сами, к пекарю Вы ходите за булками и хлебом, к мяснику – за мясом, к музыканту – за музыкой. К доктору вроде как надо бы за здоровьем ходить, а здоровья-то у доктора и нет. Большинство врачей сами больны и нуждаются в здоровье, как они могут Вам помочь в том, чтобы БЫТЬ здоровым человеком? Ведь речь идет именно о том, чтобы всегда, во всякое время, в любой ситуации, Вы оставались здоровым, а не тем человеком, который нуждается в исцелении.

БЫТЬ здоровым и получать исцеление от болезни – это, как говорят у меня на родине, две большие разницы. Можно постоянно исцеляться от каких-то болезней, претендующих на Вас, побеждать их силой мысли, силой лекарств, еще какой-то силой. А можно просто БЫТЬ здоровым, и во всех этих исцелениях просто не будет нужды. Ну просто не надо исцеление – и точка!

И эта мысль, сама по себе, крамольна, необычна, революционна, вызывает вопросы, подозрения, недоверие со стороны тех людей, которые привыкли иметь дело с БОЛЬНЫМИ

людьми. А тех, кто имеет дело со ЗДОРОВЫМИ, у нас нет, или почти нет. Ведь так сложилось сегодня в этой реальности, в которую мы все вовлечены, что здоровых людей в ней практически не существует.

Здоровые люди в этой реальности скорее как исключение из правил, чем как правило. И это можно изменить. Не глобально для всех людей в мире, а на собственном уровне, для себя, для своих родных и любимых людей. Это возможно! Есть тому подтверждение – живые и здоровые люди, живущие в здоровой реальности. И Вы можете дополнить их число, СТАВ здоровым человеком, поменяв опостылевшую болезную реальность на реальность здоровых и свободных людей.

Просто берите эту книгу и начинайте ее изучать. Не просто читать, как художественное произведение, потому что она таковым не является, а именно изучать. Не зря эта книга выходит в свет в серии «Тренинг под обложкой». Она предназначена тренировать Вас в той области, в которой Вы имеете нужду, в области здоровья.

Некоторые вещи, прочитанные Вами, покажутся Вам странными, и Вы скажете себе что-то типа «он гонит», этого не может быть. Некоторые вещи потребуют от Вас дополнительного размышления и осмысления. И это хорошо и правильно – осмысливайте. Главное помните: все, что я пишу в этой книге, я практикую сам в течение достаточно длительного времени, и это работает и приносит мне пользу. А теоретическая основа – это то, что я осмыслил, переварил, еще раз осмыслил, и теперь делюсь с Вами выводами, откровениями и инсайдами, вытекающими из моего осмысления.

Просто берите и пользуйтесь на здоровье!!!

С любовью к Вам, Ваш автор.

Прелюдия: что да как?

Прежде, чем Вы начнете читать эту книгу, я попрошу Вас ответить на пару вопросов: зачем Вы ее собираетесь читать? Для чего Вам это надо? Эти вопросы как отправная точка, с которой все начинается, они формируют Ваше намерение относительно того процесса, который будет происходить с Вами тогда, когда Вы будете читать эту книгу, или даже просто размышлять над прочитанным.

Я Вам рекомендую сейчас записать ответы на эти вопросы, которые я Вам задал. Пусть Ваше чтение книги будет не обычным чтением, как Вы привыкли до сих пор читать. Я хочу, чтобы Ваше чтение было интерактивным, чтобы мы с Вами имели возможность некоего общения через выполнение тех небольших заданий, которые я буду давать Вам во время чтения, или ответов на вопросы, которые я буду задавать. Если Вы читаете книгу в электронном варианте, рекомендую Вам записывать в своей рабочей тетради, которую Вы себе заведете, если у Вас ее еще нет.

Отвечайте на вопросы в письменном виде, используя чистые листы в конце книги. Также и задания, если они будут письменные, выполняйте на специально отведенных для этого листах. Это позволит Вам получить от чтения книги намного больше пользы, чем если бы Вы просто ее прочитали. Если Вы приобрели электронную версию, тогда просто используйте для записей свою рабочую тетрадь или ежедневник.

Когда я приступил к написанию книги, я поставил перед собой определенные задачи, и хочу сейчас их, эти задачи, озвучить.

Задача №1: я пишу эту книгу для того, чтобы получить удовольствие от самого процесса изложения своих мыслей на бумаге. Мне нравится этот процесс, я действительно получаю от него огромное удовольствие, радость от того, что я могу поделиться с людьми своими мыслями, идеями, опытом, который я имею, в определенной области жизни.

Задача №2: я хочу, чтобы при помощи нашего интерактивного общения через книгу Ваша внутренняя картина мира, имеющая отношение к сфере здоровья, была перестроена.

Я хочу, чтобы в этой картине мира появилось место для Вашего здоровья, а место, которое сегодня занимает болезнь, постепенно начало освобождаться, и освобождалось потом до полной свободы. Чтобы Вы в определенный момент своей жизни СТАЛИ здоровым человеком и оставались таковым до конца своих дней.

Также я хочу предупредить Вас перед тем, как Вы приступите к чтению, о возможных последствиях чтения этой книги. С Вами может произойти несколько вещей, например, Вы можете быть шокированы тем, что узнаете о себе. Также Вы можете получить подтверждение некоторым своим открытиям и инсайдам, которые получали раньше, которые Вы уже имели когда-то. Что-то Вы уже раньше узнавали, что-то где-то слышали, и через эту книгу Вы получите подтверждение.

То, что еще с Вами может произойти – Вы потеряете право болеть и не сможете больше говорить «мне плохо», «я болен», «у меня болит...» и тому подобные вещи. Вместо этого Вы обретете право БЫТЬ здоровым человеком. Благодаря тому, что Вы узнаете, Вы будете восстановлены в первоначальных правах Вашей личности, и это произойдет глубоко внутри Вас, и останется с Вами навсегда.

Будете Вы в дальнейшем пользоваться этим Вашим правом или нет – зависит только от Вас. Я пользуюсь им уже более тридцати лет, с 1984 года. И теперь пришло время рассказать о том, почему я имею право учить и тренировать Вас в этой области.

Вот моя история

В детстве я был очень болезненным молодым человеком. Моя мама замучалась со мной, так как ей приходилось очень часто сидеть на больничном из-за моих постоянных ангин, ОРЗ, ОРВ, воспалений среднего уха, наружных отитов, ячменей. Я мог болеть по пять-шесть раз за холодное время года. И моя болезнь всегда сопровождалась высокой температурой, часто дело доходило даже до галлюцинаций и бреда.

Из-за частых простудных заболеваний у меня развилась такая болезнь, как ревматизм сердечной мышцы, и я стоял на учете у детского кардиолога, а потом и у взрослого тоже. К двадцати четырем годам моей жизни у меня образовался целый «букет» болезней, среди которых были такие монстры, как ревматизм сердечной мышцы, остеохондроз шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, гастрит с повышенной кислотностью, предрасположенный к язве.

Этот последний диагноз мне поставили после того, как я обратился к доктору с жалобами на сильнейшие боли в области желудка. Когда я сдал все анализы, в том числе и гастроэнтероскопию, и пришел на прием к моему доктору, то услышал от нее следующее: а что же ты хотел? У твоей мамы язва? Язва. У старшего брата язва? Язва. Ничего удивительного нет в том, что у тебя такой диагноз. Это наследственное заболевание. Через полгода язва тебе обеспечена.

Это заявление моего доктора было сильнейшим ударом для меня. Представляете, я только недавно женился, моя жена ждала нашего первенца, жизнь, можно сказать, только начинается, и тут на тебе, такой диагноз! Я видел, как мучаются с язвой моя мама и брат, и эта перспектива мне совершенно не улыбалась.

Я помню, как вышел на улицу, рой мыслей в моей голове по поводу будущего... Это было очень больно! Эта боль не физического свойства, а эмоциональная, где-то глубоко внутри слова доктора что-то зацепили, и стало очень не по себе. Я стоял на центральной улице города Одесса, Дерибасовской, и плакал, как ребенок. Мимо меня проходили люди, смотрели на меня, но мне в тот момент было все равно.

Я помню, как я сказал себе примерно следующее: Юра, тебе двадцать четыре года, а ты уже развалина! Что же будет дальше? Как ты собираешься жить, если уже сейчас у тебя такой «букет» болячек? И в тот момент внутри меня начал подниматься протест, бунт, против того, что со мной происходило. И я помню, как сказал себе: нет, со мной этого не будет! Я – не моя

мама и не мой брат! Я – другой человек, я к ним не имею отношения, не имею отношения к их болячкам.

Я не принимаю этот приговор, я не согласен жить с ним. С этого момента я – здоровый человек, я против болезней, которые есть у меня... Этот внутренний монолог, который продолжался несколько минут, не слышал никто, потому что я не говорил вслух. Но этот процесс был очень сильным переживанием внутри меня, глубоким, и очень личным. Сегодня я знаю, что этот процесс был инициирован свыше, но в тот момент я вообще не понимал, что со мной происходит.

После этого события прошло немного времени, один человек посоветовал мне в течение месяца попить мед по утрам и вечерам. Я это сделал. С тех пор меня больше никогда не беспокоили все те болезни, о которых я писал выше. Больше того. С тех пор я вообще перестал болеть любыми заболеваниями. За прошедшие тридцать с лишним лет количество раз, когда болезнь настигала меня, я могу пересчитать на пальцах одной руки, я помню каждое из этих заболеваний, как отдельное событие, со мной приключившееся.

Сначала я вообще не понимал, что произошло тогда, в 1984 году, после моего ухода от доктора. Я не понимал, да и не особо стремился понять, однако пользовался плодами этого события, а именно тем, что перестал болеть. Но, когда я стал старше, я начал искать ответ на вопрос «а что же это было?» И постепенно понимание произошедшего начало приходить ко мне через литературу, которую я читал, через лекции и тренинги, которые я проходил, через мудрых людей, с которыми жизнь сводила меня.

Кроме того, за эти годы я научился противостоять атакам болезней, которые периодически пытаются на меня воздействовать и одолевать. Я знаю, что с этим делать, как не дать болезни победить себя на начальном этапе, когда внедрение, или атака, только начинается.

Сегодня настало время поделиться с миром тем, в чем я живу и чем пользуюсь уже более тридцати лет. Поделиться так, чтобы каждый, кто пожелает, мог взять этот мой опыт, применить его к себе и получить от него результат – СТАТЬ здоровым человеком и жить в этом состоянии до конца своих дней, не позволять болезни победить себя, и внедриться в Ваш организм.

То, чем я поделюсь с Вами на страницах этой книги, не имеет отношения ни к каким методикам оздоровления человека, ни к каким школам, йогам, техникам исцеления и тому подобным вещам. Я поделюсь с Вами личным опытом, тем, что я сам лично прожил и продолжаю проживать каждый день своей жизни.

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.