

АРТЕМ ТОЛОКОНИН

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

какие мысли  
и эмоции  
программируют  
болезнь и как  
обрести здоровье

ДОПОЛНЕННОЕ  
ИЗДАНИЕ



Москва  
2022

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Т52

**Толоконин, Артем Олегович.**

Т52      Практическая психосоматика : какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье / Артем Толоконин. — Дополненное издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 480 с. — (Психология. Секреты успешных семей).

ISBN 978-5-04-158876-2

Мы сами создаем себе проблемы со здоровьем. Только посмотрите на эту фразу не с точки зрения обвинения, а как исследователь.

Аллергия — это реакция тела на шоковое событие в прошлом, связанное с аллергеном или спроецированное на его образ. Проблемы с желудком возникают, если вы что-то «не перевариваете» — людей, работу или конкретную ситуацию. Бесплодие — часто следствие страха стать матерью. Хроническая ангина — конфликты невысказанности.

Любая болезнь возникает не из-за внешних, а из-за внутренних факторов — эмоционального перенапряжения и стресса.

Психотерапевт Артем Толоконин предлагает: не нужно бороться с болезнью — попробуйте ее изучить. Расслабьтесь и таким образом сами управляйте своим состоянием. С помощью кейсов своих пациентов доктор разбирает причины заболеваний всех систем органов и предлагает исцеляющие тексты, которые помогут изменить ваши мысли и направить их на выздоровление.

УДК 159.96  
ББК 88.6

© Толоконин А.О., текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-158876-2

## ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

Тема работы с телом, с подсознанием мне всегда была интересна: периодически читала разную литературу, изучала духовные практики (цигун, йога), интересовалась нетрадиционными методами лечения и т. п. Этот интерес возник тогда, когда я поняла, что традиционные методы лечения, различные технологии современной медицины не могут помочь мне реализоваться в материнстве. Это сейчас я понимаю многие причины, по которым не получилось тогда родить моего ребенка (а сейчас уже поздно, мне 53 года). И они не были напрямую связаны с моим физическим здоровьем.

Одним из первых курсов, с которыми я познакомилась, был «Психосоматика родовых связей» (март-апрель 2020). Это был разрыв моего шаблона, который до сих пор приводит к отдельным внутренним трансформациям, разблокировке, к разбору завалов, накопленных ни одним поколением моих предков!

Я поняла, что значит — Любить свой род, своих родителей, предков, любить и принимать себя (насчет комплекса бездетности я переживала многие годы), ценить то, что называется Моя Жизнь! Сейчас написала эти слова и с трудом верится, что когда-то даже допускала мысли о суициде от безысходности. Но это в прошлом!

После этого курса я поняла причину своих проблем с ЖКТ и избавилась от них: это был страх наказания мамой в детстве. Я его проработала методом регресса.

Вы включили у меня какой-то тумблер, секретную кнопку, которая запустила внутреннюю созидательную, творческую, позитивную энергию для движения вперед по жизни! С уважением и глубокой благодарностью, обнимаю Вас Сердцем!

— *Ирина Медведева*

Я не устану благодарить Артема Олеговича за его труд и дар, которым он помогает обрести состояние любви, радости и счастья! Первое знакомство с ним произошло на эфире #исцелимэтотмирвместе. Разобрали мое беспокойство и тревогу за детей, бизнес. На втором эфире разобрали пробле-

му дочки с коленями, мое предназначение. Ощущения после эфиров не передать словами, а результат — жизнь вставала на свои места!

Благодаря медитации прощения я отпустила обиды и обрела отца! Так как были решены не все проблемы со здоровьем, я пошла на курс «Исцеление». И тут одно волшебство за другим! Протрузия у дочки в спине прошла, свои проблемы разрешились, дети перестали очень часто болеть. Лекции, медитации и чат курса — просто клад!

Работая с медитациями и слушая лекции, поняла, что негативных установок с детства очень много. Проработав, все перевернулось и теперь приятно удивляет.

Уже больше года работаю с медитациями и слушаю лекции, и каждый раз открываю что-то новое для себя! Бесконечно благодарна за то, что делает Артем Олегович!

— *dacha\_ga*

Дорогой Артем Олегович! Хочу поделиться своим опытом с вами и вашими читателями. Мне 44 года. В возрасте 34 лет мне был поставлен диагноз гипотиреоз, врачом без объяснений был выписан рецепт на препарат L-Тирокс 50 mg для начала. Мне сказали, что принимать его нужно будет пожизненно. Приговор! Прочитав в интернете все о работе щитовидной железы, ревела неделю. От раза к разу доза повышалась и дошла до 100 mg. Мое состояние вроде улучшилось, но мысли о приеме лекарства пожизненно не давали мне покоя... И в этот момент я нашла вашу страницу. Я была участницей первого курса «Исцеление» в 2018 году. Во мне отозвалось все, о чем говорил Артем. Это был мой шанс встать на путь духовного развития, помочь себе. По рекомендации Артема перестала принимать тот препарат. С марта 2018 года, регулярно сдавая анализ крови, показатели щитовидной железы находятся в норме! Я забыла, что такое пить таблетки по утрам. Я больше не дружу с усталостью и депрессивным состоянием! Методика Артема Олеговича помогла мне исцелиться, заняться собой, своими мыслями, эмоциональным и физическим состоянием. Я поняла, что все очень просто! Помощь хорошего специалиста нужна и важна! Я получила бесценные знания!

— Алла Вернер

Артем Олегович, еще одно исцеление в вашу копилку! Моему сыну 8 лет, семь из которых у него БЫЛА аллергия на пыльцу березы, которая проявлялась насморком, слезотечением и приступами астмы. Каждый год мы в обороне ждали май, приготовив целый арсенал лекарств. На ваш аккаунт я подписана уже два года. Я в курсе психосоматики, но у меня не получалось применить ее к своей ситуации. Когда вы анонсировали эфир про аллергию, поняла, что это удача. После него осознание причины поллиноза сына поразило как молния — стрессовая ситуация произошла, когда ему был год. И пришло облегчение, как будто мне просто разрешили «выключить» эту историю. После сдали анализы крови, которые подтвердили ОТСУТСТВИЕ аллергии к пыльце березы. Большое вам спасибо за это чудо!

— Анастасия Минина

Артем Олегович, мы не работали с вами лично. Но я использовала ваши прямые эфиры и медитации — это просто волшебство! Специально ждала несколько дней, чтобы удостовериться, что помогло. Дело в том, что у моего ребенка с четырех месяцев начали краснеть щеки, в районе складок на шее тоже появилось покраснение. Сейчас ему восемь месяцев, и у него на шее словно бордовый «ошейник». Похоже на дерматит. Он его очень беспокоил, нельзя было ничего надеть. Я думала, это из-за жары плюс слюни. Параллельно у нас было не все в порядке с мужем — конфликты, скандалы. Мне казалось, что причина такого состояния моего ребенка во мне. На вашей странице посмотрела несколько эфиров про аллергию. Думала даже, что все это постановка и для эфиров просто пригласили актеров. Потом решила сделать медитацию прощения. Первый раз уснула, не дойдя даже до расслабления рук. Вторая медитация прошла хорошо, слезы были на образе матери и на себе. Третья: плакала на папе и на прощении мужа. И что вы думаете? Утром ребенок проснулся — и красноты на шее нет. Вообще! Только шершавость и сухость. Увидеть такое после бордовой раздраженной шеи — это волшебство, не иначе. Многие ситуации прямых эфиров применила к себе. Благодарю вас за медитации! Буду дальше практиковать и пытаться разобраться в себе! Спасибо вам за ваш опыт и знания!

— Abusenot



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ПОЧЕМУ Я? . . . . .	17
Глава 2. ИСТОРИЯ ПСИХОСОМАТИКИ . . .	53
Гиппократ (ок. 460 г. до н.э. — ок. 370 г. до н.э.) . . . . .	54
Франц Антон Месмер (1734–1815) . . . . .	56
Иоганн Кристиан Август Гейнрот (1773–1843) . . . . .	56
Джеймс Брейд (1795–1860) . . . . .	57
Эмиль Куэ (1857–1926) . . . . .	57
Пьер Мари Феликс Жане (1859–1947) . . . . .	58
Зигмунд Фрейд (1856–1939) . . . . .	59
Карл Густав Юнг (1875–1961) . . . . .	60
Вильгельм Райх (1897–1957) . . . . .	61
Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982) . . . . .	62
Франц Александер (1891–1964) . . . . .	63
Станислав Гроф (1931 — наст. вр.) . . . . .	64
Доктор Райк Хамер (1935–2017) . . . . .	64
Выводы главы «История психосоматики» . . . . .	72
Глава 3. ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА. МОДЕЛИ ЧЕЛОВЕКА . . . . .	73
Психика человека . . . . .	73
Три уровня психики . . . . .	73
Сознание . . . . .	74
Подсознание . . . . .	74

Бессознательное . . . . .	75
Любовь и доверие . . . . .	76
Выводы раздела «Психика человека» . . . . .	77
Модели человека . . . . .	78
Западная модель человека и западная медицина . . . . .	78
Восточная модель человека и восточная медицина . . . . .	81
Гомеопатия как область восточной медицины . . .	83
Эзотерическая модель человека. Экстрасенсы и целители . . . . .	83
Религиозная модель человека. Сила молитвы . . . .	88
Психосоматическая модель человека и психосоматика . . . . .	88

Глава 4. СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА И ЗАБОЛЕВАНИЯ. КЛЮЧИ К ИСЦЕЛЕНИЮ . . . . .	91
Болезнь как адаптация к различным конфликтам . . .	91
Три аспекта работы психотерапевта . . . . .	93
Переживание стресса в настоящем моменте . . . . .	94
Переживание стресса в предустановках, доставшихся от родителей . . . . .	94
Родовые травмы . . . . .	94
Как ты себе это сделал? . . . . .	95
Задача психотерапевта. Как получить результат . . . . .	95
Как читать главу «Системы организма и заболевания. ключи к исцелению» . . . . .	97
Психосоматика кожных заболеваний . . . . .	98
Психосоматические конфликты заболеваний кожи . . . . .	98
Психосоматика нейродермита и экземы . . . . .	98
Психосоматика псориаза . . . . .	98

Психосоматика бородавок . . . . .	100
Психосоматика акне . . . . .	101
Психосоматика атопического дерматита у ребенка . . . . .	101
Психосоматика розацеа . . . . .	102
Кейс пациента . . . . .	103
Рая, 37 лет. Диагноз: розацеа, головные боли . . . . .	103
Ольга, 43 года. Диагноз: розацеа . . . . .	120
Лиза, 32 года. Диагноз: герпес глаза . . . . .	131
Рита, 27 лет. Проблема: перхоть . . . . .	133
Алина, 24 года. Диагноз: акне . . . . .	136
Инга, 37 лет. Диагноз: экзема, периодически закладывает ухо . . . . .	141
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка . . . . .	147
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от кожных заболеваний . . . . .	147
Психосоматика аллергических заболеваний . . . . .	148
Психосоматические конфликты аллергических заболеваний . . . . .	148
Психосоматика аллергических заболеваний . . . . .	148
Психосоматика отека Квинке . . . . .	150
Кейс пациента . . . . .	150
Елена, 30 лет. Диагноз: астматические проявления, аллергия на домашних клещей и плесень . . . . .	150
Карина, 17 лет. Диагноз: атопический дерматит . . . . .	155
Петр, 16 лет. Диагноз: аллергия на цветение . . . . .	162
Психосоматика ковида . . . . .	169
Психосоматический конфликт ковида . . . . .	169

Психосоматика осложнений после ковида.	
Потеря обоняния . . . . .	175
Кейс пациента . . . . .	177
Лана, 46 лет. Диагноз: ковид в тяжелой форме, постковидная депрессия . . . . .	178
Как не заболеть ковидом. Рекомендации . . . . .	199
Психосоматика бронхиальной астмы . . . . .	202
Психосоматические конфликты бронхиальной астмы . . . . .	202
История одного пациента . . . . .	203
Кейс пациента . . . . .	204
Василий, 27 лет. Диагноз: бронхиальная астма . . . . .	204
Психосоматика алопеции (облысения) . . . . .	214
Психосоматические конфликты алопеции . . . . .	214
Психосоматика заболеваний желудочно- кишечного тракта . . . . .	216
Общий курс анатомии и физиологии ЖКТ . . . . .	216
Психосоматические конфликты заболеваний ЖКТ . . . . .	217
Психосоматика заболеваний ротовой полости . . . . .	218
Психосоматика заболеваний желудка . . . . .	219
Психосоматика заболеваний пищевода . . . . .	220
Психосоматика заболеваний желчного пузыря . . . . .	220
Психосоматика заболеваний печени . . . . .	221
Психосоматика заболеваний тонкого и толстого кишечника . . . . .	221
Психосоматика синдрома раздраженного кишечника . . . . .	222
Психосоматика неспецифического язвенного колита . . . . .	223
Психосоматика заболеваний прямой кишки, проблемы со стулом . . . . .	224

Психосоматика опухолей ЖКТ .....	225
Психосоматика дисбактериоза .....	225
Причины заболевания	
всегда уникальны .....	226
Язык — проекция внутренних органов .....	227
Культура питания .....	227
Кейс пациента .....	229
Татьяна, 36 лет. Диагноз: гастрит, зарубцевавшаяся язва. Невозможность забеременеть .....	229
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка .....	241
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от заболеваний ЖКТ .....	242
Психосоматика заболеваний мочевыделительной системы .....	242
Общий курс анатомии и физиологии мочевыделительной системы .....	242
Психосоматические конфликты заболеваний мочевыделительной системы .....	243
Психосоматика цистита и недержания мочи у взрослых и энуреза у детей .....	243
Психосоматика заболеваний почек .....	244
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка .....	246
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от заболеваний мочевыделительной системы .....	246
Психосоматика заболеваний опорно-двигательного аппарата .....	247
Общий курс анатомии и физиологии опорно- двигательного аппарата .....	247
Психосоматика заболеваний костей .....	247
Психосоматика заболеваний суставов .....	248
Психосоматика заболеваний мышц .....	249

Психосоматика заболеваний позвоночника . . .	250
Психосоматика опухолей различных тканей опорно-двигательного аппарата . . . . .	253
Психосоматика полиартрита у ребенка . . . . .	254
Психосоматика ревматоидного артрита . . . . .	255
Психосоматика артроза коленных суставов . . . . .	255
Психосоматика заболеваний тазобедренных суставов . . . . .	256
Психосоматика миастении . . . . .	256
Кейс пациента . . . . .	258
Вика, 27 лет. Диагноз: ревматоидный артрит . . . . .	258
Психосоматика заболеваний сердечно-сосудистой системы . . . . .	267
Общий курс анатомии и физиологии сердечно- сосудистой системы . . . . .	267
Психосоматика заболеваний сердца . . . . .	267
Психосоматика гипертонии . . . . .	268
Психосоматика гипотонии . . . . .	269
Психосоматика варикозного расширения вен . . . . .	270
Кейс пациента . . . . .	272
Нина, 33 года. Диагноз: варикозное расширение вен . . . . .	272
Ольга, 36 лет. Диагноз: аритмия . . . . .	277
Психосоматика органов зрения . . . . .	286
Общий курс анатомии и физиологии органов зрения . . . . .	286
Психосоматика близорукости и дальнозоркости . . . . .	287
Кейс пациента . . . . .	288
Юлия, 38 лет. Диагноз: центральный хориоретинит обоих глаз . . . . .	288

Психосоматика заболеваний горла. Хронические ангины .....	297
Психосоматический конфликт заболеваний горла .....	297
Психосоматика хронических ангин .....	298
Кейс пациента .....	300
Тамара, 31 год. Диагноз: тонзиллит .....	300
Психосоматика женских болезней .....	304
Общий курс анатомии и физиологии женской половой системы .....	304
Психосоматика поликистоза .....	304
Психосоматика внематочной беременности .....	305
Психосоматика предменструального синдрома .....	305
Психосоматика замершей беременности ....	306
Психосоматика выкидыша .....	307
Психосоматика эндометриоза матки .....	307
Психосоматика миомы матки .....	308
Психосоматика сбитого, нерегулярного цикла .....	311
Психосоматика эрозии шейки матки .....	311
Психосоматика воспаления стенок влагалища, молочницы .....	311
Психосоматика бесплодия .....	312
Психосоматика раннего климакса .....	313
Кейс пациента .....	314
Эмма, 39 лет. Диагноз: ранний климакс ....	314
Даша, 23 года. Диагноз: токсикоз беременных .....	333
Елена, 46 лет. Диагноз: миома матки .....	346
Лиза, 25 лет. Диагноз: молочница .....	350
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка .....	357

Исцеляющий текст, посвященный исцелению от женских (гинекологических) заболеваний .....	357
Психосоматика заболеваний эндокринной системы .....	358
Общий курс анатомии и физиологии эндокринной системы .....	358
Гипотиреоз и гипертиреоз щитовидной железы .....	359
Кейс пациента .....	362
Ксения, 38 лет. Диагноз: аутоиммунный тиреоидит в стадии гипотиреоза .....	362
Ангелина, 47 лет. Диагноз: гипертиреоз .....	369
Психосоматика сахарного диабета первого типа .....	374
Этиология сахарного диабета первого типа .....	374
Психосоматика сахарного диабета первого типа .....	375
Кейс пациента .....	376
Мария, 35 лет. Диагноз: сахарный диабет первого типа .....	376
Психосоматика психоэмоциональных расстройств .....	387
Нематериальное восприятие мира.	
Точка сборки .....	387
Виды психоэмоциональных расстройств .....	388
Кому показана психотерапия в первую очередь .....	388
Психосоматика депрессии .....	389
Психосоматика депрессии у близкого человека .....	391
Психосоматика депрессии после развода .....	392
Психосоматика отсутствия желания жить .....	394

Психосоматика перфекционизма, или синдрома отличника . . . . .	395
Психосоматика невроза . . . . .	398
Психосоматика послеродовой депрессии . . . . .	399
Психосоматика панических атак . . . . .	400
Психосоматика мигреней . . . . .	403
Психосоматика БАСа . . . . .	404
Психосоматика фобий . . . . .	405
Психосоматика канцерофобии, или страха заболеть неизлечимой болезнью . . . . .	405
Психосоматика аэрофобии, или страха полетов на самолете . . . . .	406
Кейс пациента . . . . .	407
Виктория, 50 лет. Задача: избавиться от страха заболеть пневмонией . . . . .	407
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка . . . . .	415
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от психоэмоциональных расстройств . . . . .	416
Психосоматика лишнего веса . . . . .	416
Проблема лишнего веса с точки зрения социума . . . . .	416
Психосоматические конфликты, запускающие возникновение лишнего веса . . . . .	417
Кейс пациента . . . . .	420
Инга, 27 лет. Задача: хочу похудеть после родов . . . . .	420
 Глава 5. ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА . . . . .	 425
Этапы становления психотерапевта . . . . .	425
Профессиональные кризисы и способы выхода из них . . . . .	425
Теперь о некоторых правилах работы . . . . .	431