

АРТЕМ ТОЛОКОНИН

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

какие мысли  
и эмоции  
программируют  
болезнь и как  
обрести здоровье



Москва  
2021

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. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Психология. Секреты успешных семей).

ISBN 978-5-04-106688-8

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

ISBN 978-5-04-106688-8      © Толоконин А.О., текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. СЕКРЕТЫ УСПЕШНЫХ СЕМЕЙ

Толоконин Артем Олегович

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Какие эмоции и мысли программируют болезнь  
и как обрести здоровье

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Н. Половинко*  
Младший редактор *А. Ужегова*  
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-88.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финдройл - «ЭКСМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-88.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды

құбылданушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Финанс жарнамадық мерзімі шетелменен.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

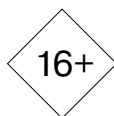
Подписано в печать 05.11.2020. Формат 80x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,6.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksмо

Мы в СОЦСЕТЯХ:

eksмо

eksмо

eksмо\_live

eksмо\_live

ISBN 978-5-04-106688-8



9 785041 066888 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [litres](http://litres.ru)

ЛитРес:

СОЗДАЙТЕ СВОЮ БИБЛИОТЕКУ



## 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 . . . . .	55
Гиппократ (около 460 г. до н. э. — около 370 г. до н. э.). . . . .	56
Франц Антон Месмер (1734—1815) . . . . .	58
Иоганн Кристиан Август Гейнрот (1773—1843) . . . . .	59
Джеймс Брейд (1795—1860) . . . . .	59
Эмиль Куэ (1857—1926) . . . . .	60
Пьер Мари Феликс Жане (1859—1947) . . . . .	61
Зигмунд Фрейд (1856—1939) . . . . .	62
Карл Густав Юнг (1875—1961) . . . . .	63
Вильгельм Райх (1897—1957) . . . . .	64
Ганс Гуго Бруно Селье (1907—1982) . . . . .	65
Франц Александер (1891—1964) . . . . .	66
Станислав Гроф (1931 — наст. вр.) . . . . .	67
Доктор Райк Хамер (1935—2017) . . . . .	67
Выводы главы . . . . .	76

Глава 3 Психика человека. Модели человека . . . . .	77
Психика человека . . . . .	77
Три уровня психики . . . . .	77
Сознание . . . . .	78
Подсознание . . . . .	78
Бессознательное . . . . .	79
Любовь и доверие . . . . .	80
Выводы раздела «Психика человека» . . . . .	81
Модели человека . . . . .	82
Западная модель человека и западная медицина . . . . .	82
Восточная модель человека и восточная медицина . . . . .	85
Гомеопатия как область восточной медицины . . . . .	87
Эзотерическая модель человека. Экстрасенсы и целители . . . . .	87
Религиозная модель человека. Сила молитвы . . . . .	92
Психосоматическая модель человека и психосоматика . . . . .	92
Выводы раздела «Модели человека» . . . . .	94
Глава 4. Системы организма и заболевания. Ключи к исцелению . . . . .	95
Болезнь как адаптация к различным конфликтам . . . . .	95
Три аспекта работы психотерапевта . . . . .	97
Переживание стресса в настоящем моменте . . . . .	98
Переживание стресса в предустановках, доставшихся от родителей . . . . .	98
Родовые травмы . . . . .	98

Задача психотерапевта. Как получить результат . . . . .	99
Как читать главу «Системы организма и заболевания. Ключи к исцелению» . . . . .	101

### **Психосоматика кожных заболеваний**

Психосоматические конфликты заболеваний кожи . . . . .	101
Психосоматика нейродермита и экземы . . . . .	102
Психосоматика псориаза . . . . .	102
Психосоматика бородавок . . . . .	104
Психосоматика акне . . . . .	104
Психосоматика атопического дерматита у ребенка . . . . .	105
Кейс пациента . . . . .	106
Лиза, 32 года. Герпес глаза . . . . .	106
Рита, 27 лет. Перхоть . . . . .	108
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка . . . . .	111
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от кожных заболеваний . . . . .	111

### **Психосоматика аллергических заболеваний**

Психосоматические конфликты аллергических заболеваний . . . . .	112
Психосоматика аллергических заболеваний . . . . .	112
Психосоматика отека Квинке . . . . .	114
Кейс пациента . . . . .	114
Елена, 30 лет. Астматические проявления, аллергия на домашних клещей и плесень . . . . .	114
Карина, 17 лет. Атопический дерматит . . . . .	119
Петр, 16 лет. Аллергия на цветение . . . . .	127

## **Психосоматика заболеваний желудочно-кишечного тракта**

Общий курс анатомии и физиологии ЖКТ . . . . .	133
Психосоматические конфликты заболеваний ЖКТ . . . . .	134
Психосоматика заболеваний ротовой полости . . . . .	135
Психосоматика заболеваний желудка . . . . .	136
Психосоматика заболеваний пищевода . . . . .	137
Психосоматика заболеваний желчного пузыря . . . . .	138
Психосоматика заболеваний печени . . . . .	138
Психосоматика заболеваний тонкого и толстого кишечника . . . . .	138
Психосоматика синдрома раздраженного кишечника . . . . .	139
Психосоматика заболеваний прямой кишки, проблемы со стулом . . . . .	141
Психосоматика опухолей ЖКТ . . . . .	142
Психосоматика дисбактериоза . . . . .	142
Причины заболевания всегда уникальны . . . . .	143
Язык — проекция внутренних органов . . . . .	144
Культура питания . . . . .	144
Кейс пациента . . . . .	145
Татьяна, 36 лет. Гастрит, зарубцевавшаяся язва. Невозможность забеременеть . . . . .	145
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка . . . . .	158
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от заболеваний ЖКТ . . . . .	158

## **Психосоматика заболеваний мочевыделительной системы**

Общий курс анатомии и физиологии мочевыделительной системы .....	159
Психосоматические конфликты заболеваний мочевыделительной системы .....	159
Психосоматика цистита и недержания мочи у взрослых и энуреза у детей .....	160
Психосоматика заболеваний почек .....	161
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка .....	162
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от заболеваний мочевыделительной системы .....	163

## **Психосоматика заболеваний опорно-двигательного аппарата**

Общий курс анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата .....	164
Психосоматика заболеваний костей .....	164
Психосоматика заболеваний суставов .....	165
Психосоматика заболеваний мышц .....	165
Психосоматика заболеваний позвоночника ..	167
Психосоматика опухолей различных тканей опорно-двигательного аппарата .....	169
Психосоматика ревматоидного артрита .....	170
Психосоматика артроза коленных суставов ..	170
Психосоматика заболеваний тазобедренных суставов .....	171
Кейс пациента .....	171
Вика, 27 лет. Ревматоидный артрит .....	171

## **Психосоматика заболеваний сердечно-сосудистой системы**

Общий курс анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы .....	180
Психосоматика заболеваний сердца .....	181
Психосоматика гипертонии .....	181
Психосоматика гипотонии .....	182
Кейс пациента .....	183
Ольга, 36 лет. Аритмия .....	183

## **Психосоматика органов зрения**

Общий курс анатомии и физиологии органов зрения .....	192
Психосоматика близорукости и дальнозоркости .....	193
Кейс пациента .....	194
Юлия, 38 лет. Центральный хориоретинит обоих глаз .....	194

## **Психосоматика заболеваний горла. Хронические ангины**

Психосоматический конфликт заболеваний горла .....	203
Психосоматика хронических ангин .....	204
Кейс пациента .....	206
Тамара, 31 год. Тонзиллит .....	206

## **Психосоматика женских болезней**

Общий курс анатомии и физиологии женской половой системы .....	210
Психосоматика поликистоза .....	210

Психосоматика внематочной беременности . . .	211
Психосоматика предменструального синдрома . . . . .	211
Психосоматика замершей беременности . . . .	212
Психосоматика выкидыша . . . . .	213
Психосоматика эндометриоза матки . . . . .	213
Психосоматика миомы матки . . . . .	214
Психосоматика сбитого, нерегулярного цикла . . . . .	217
Психосоматика эрозии шейки матки . . . . .	217
Психосоматика воспаления стенок влагалища, молочницы . . . . .	218
Психосоматика бесплодия . . . . .	218
Кейс пациента . . . . .	220
Даша, 23 года. Токсикоз беременных . . . . .	220
Елена, 46 лет. Миома матки . . . . .	232
Исцеляющий текст. Уникальная авторская разработка . . . . .	237
Исцеляющий текст, посвященный исцелению от женских (гинекологических) заболеваний . . . . .	237

**Психосоматика заболеваний щитовидной  
железы**

Гипотиреоз и гипертиреоз щитовидной железы . . . . .	238
Кейс пациента . . . . .	241
Ксения 38 лет. Аутоимунный тиреодит в стадии гипотиреоза . . . . .	241

## **Психосоматика сахарного диабета первого типа**

Этиология сахарного диабета первого типа . . . .	248
Психосоматика сахарного диабета первого типа . . . . .	250
Кейс пациента . . . . .	250
Мария, 35 лет. Сахарный диабет первого типа . . . . .	250

## **Психосоматика психоэмоциональных расстройств**

Нематериальное восприятие мира.	
Точка сборки . . . . .	262
Виды психоэмоциональных расстройств . . . . .	262
Кому показана психотерапия в первую очередь . . . . .	263
Психосоматика депрессии . . . . .	263
Психосоматика депрессии у близкого человека . . . . .	265
Психосоматика депрессии после развода . . . .	266
Психосоматика отсутствия желания жить . . .	268
Психосоматика перфекционизма, или Синдрома отличника . . . . .	270
Психосоматика невроза . . . . .	272
Психосоматика послеродовой депрессии . . . .	273
Психосоматика панических атак . . . . .	275
Психосоматика фобий . . . . .	277
Психосоматика канцерофобии, или страха заболеть неизлечимой болезнью . . . . .	277
Психосоматика аэрофобии, или страха полетов на самолете . . . . .	278