

УДК 615.89
ББК 53.58
Е15

Внимание! Вся информация в книге носит образовательный и ознакомительный характер. Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций и советов из книги **обязательно** проконсультируйтесь с врачом!

Большинство имен в книге изменено по этическим соображениям. Любые совпадения являются случайными.

Евдокименко, Павел.

Е15 Принцип пуповины: анатомия везения / Павел Валериевич Евдокименко. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 224 с.

978-5-17-127554-9 (Доктор Евдокименко)

978-5-17-171786-5 (Понятно о здоровье)

Эту книгу Павел Евдокименко считает одной из лучших своих книг. Перед вами не просто издание, а публикация шокирующего и вселяющего надежду открытия доктора Евдокименко о том, что везение, удача и благополучие фактически зависят от работы нашего организма и тесно с ним связаны. И главное — мы можем контролировать нашу удачу с помощью простых, но действенных способов! Говорят, что «пути Господни неисповедимы», но все ли так однозначно?

В своей книге доктор Павел Евдокименко расскажет:

– что такое «принцип пуповины» и как он работает в жизни взрослого человека;

– как настроение влияет на наш организм и его физиологию;

– что нужно делать, чтобы стать везунчиком (Да! Везение — это не только дар свыше!);

– отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы;

– почему у неунывающих людей мозг работает продуктивнее, а значит и жизнь складывается лучше;

– как избавиться от депрессии и нужно ли делать улыбку безусловным рефлексом;

– и многое другое.

Хотите изучить физиологию счастливой жизни и научиться жить в гармонии с миром и собственным организмом? Тогда начинайте применять научный подход к ненаучным понятиям!

УДК 615.89

ББК 53.58

978-5-17-127554-9
(Доктор Евдокименко)
978-5-17-171786-5
(Понятно о здоровье)

© Евдокименко П.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Почти все люди считают, что везение или невезение, наш успех или неуспех, наше счастье или несчастье от нас почти не зависят.

И почему у одних в жизни все хорошо – дома, в семье, в отношениях с окружающими, в работе, а других словно повсюду преследует злой рок – непонятно.

Может, судьба. А может, фишка так легла. Или просто – есть везунчики, есть «невезунчики». И попадете вы в разряд везунчиков или «невезунчиков», распределяется в случайном порядке. Лотереей, наверное?

Под эту теорию даже поговорку подогнали: «Пути господни неисповедимы».

Хорошая фраза. Вот произнес: «пути господни неисповедимы», и все, никому больше ничего объяснять не надо. Просто наверху (высшие силы) так решили – кому по жизни быть в шоколаде, а кому в... другой коричневой субстанции.

Но мы с вами, мой уважаемый читатель, люди думающие, так ведь? Homo sapiens как-никак. Человечи разумные. Вроде.

И если мы постараемся быть разумными, если мы задумаемся и откроем глаза, возможно, мы поймем, что процесс везения или невезения, жизненного успеха или неуспеха, счастья или несчастья зависит все-таки от чего-то конкретного.

Вычисляется математически. Скажу даже неожиданнее – определяется особой физиологией.

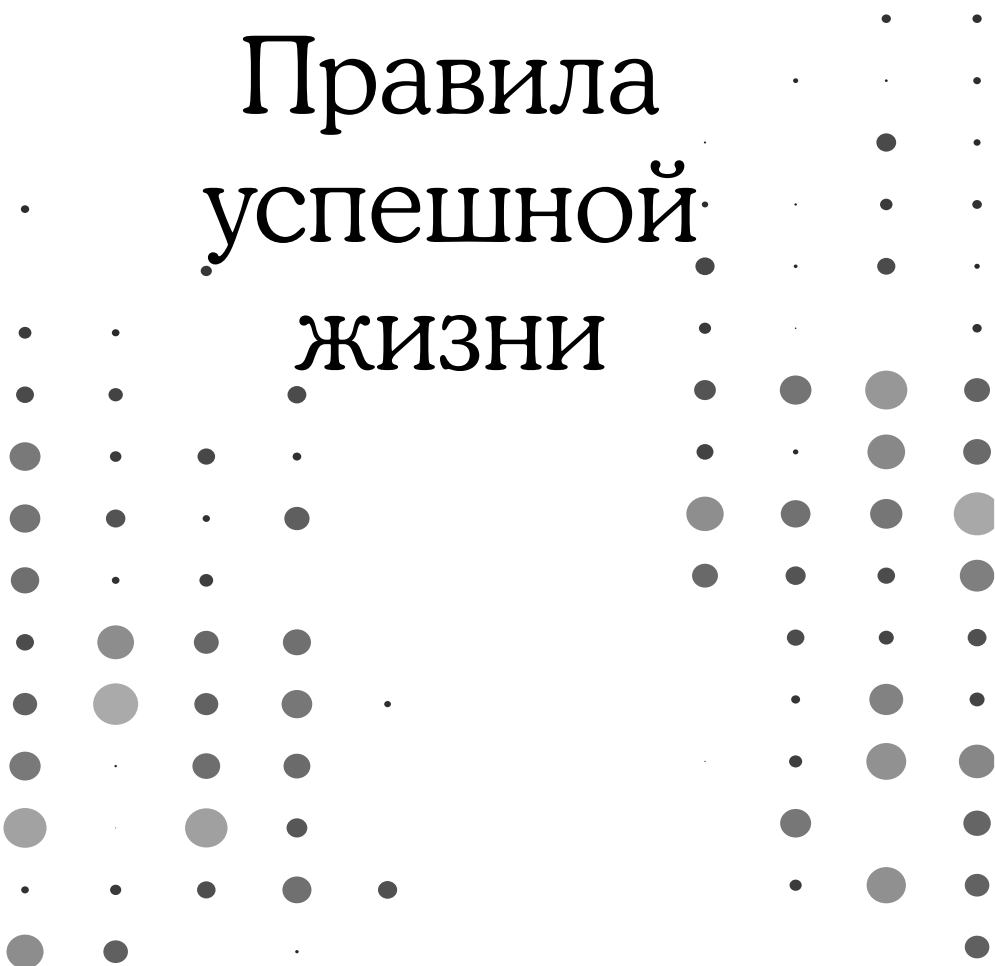
И вот эту физиологию удачи и счастливой жизни мы с вами будем изучать по ходу книги.

«Физиология счастливой жизни» — звучит немного сложно и непонятно, да? Не волнуйтесь, сложно не будет. Будет... увлекательно. Обещаю.

Ну что, поехали? В светлое и счастливое будущее?

Часть I.

Правила
успешной
жизни



Глава 1.

Главная мысль всей книги. Простенько и со вкусом

*Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи.
Святые истины, как правило, просты...*

Павел Палей

По жизни я всегда был человеком увлекающимся, интересующимся. Мне всегда хотелось понять, как устроен этот мир. И всю свою сознательную жизнь я пытался найти ответы на волнующие меня вопросы.

Есть ли высший разум? Существует ли высшая справедливость? Или все в нашей жизни определяется случаем?

Отчего в нашей жизни происходят те или иные неожиданные события?

Почему у хороших людей жизнь часто не складывается, а подлецы, наоборот, нередко достигают успеха?

Часть I.

Правила успешной жизни

Отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы, наконец?

В поисках ответов на эти вопросы я изучил массу философских и религиозных книг. Чему-то они меня, безусловно, научили. Но ответа на практический вопрос — почему одни люди становятся любимчиками фортуны, а другим почти всегда не везет, я в этих книгах не нашел.

Помог, как это часто бывает, случай. Служа в армии, я однажды совершенно неожиданно поймал волну невероятной удачи. Везение в какой-то момент достигало практически ста процентов. Вам будет трудно в это поверить, но почти любое мое желание исполнялось, можно сказать, моментально.

Это было невероятно! Вот все, чего бы ни захотел (в пределах разумного, естественно, но в очень широких пределах), ты получаешь сразу. Просто волшебство какое-то!

Тогда это волшебство в силу нехватки знаний и разумности я до конца не переварил и потому благополучно профукал. Но опыт «волшебства» у меня остался. И спустя какое-то время я им вновь воспользовался, теперь уже сознательно.

Причем стараюсь пользоваться этим опытом и сейчас. Каюсь, в силу некоторых моих душевных недостатков получается неидеально, но в целом... чаще всего получается.

Поскольку я человек трезвомыслящий, то понимаю, что мои слова уже вызвали у вас массу вполне оправданных вопросов и сомнений.

Разве можно сознательно привлечь в свою жизнь «волшебство»? И как его можно упустить? Какие душевные недостатки мешают такими чудесными знаниями и умениями воспользоваться? И где конкретные примеры, автор?

Что же, мой уважаемый читатель или читательница, на все эти вопросы по ходу книги я постараюсь дать развернутые ответы.

Только хочу вас предупредить — на первых порах, мне кажется, вопросов и сомнений у вас станет еще больше. В частности, потому, что некоторые мои утверждения поначалу покажутся вам чересчур простыми, а местами и тривиальными.

Доктор

Павел Евдокименко

Но это только поначалу. Ближе к середине книги у вас в голове сложится стройная и ясная картинка мира. Разумная, я бы сказал, картинка.

Что же касается простоты и тривиальности... Простота и тривиальность ответов не всегда означают их неверность. Чаще даже наоборот. Как говорится:

*Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи.
Святые истины, как правило, просты.*

Поэтому и начну я свое повествование с самого простого и очевидного наблюдения. С первого «правила удачи». Итак.

Главное правило, которое вы должны запомнить:

Чем лучше у вас настроение — тем больше в вашей жизни будет радостных событий и приятных неожиданностей.

Причем не важно, есть ли для хорошего настроения причины, или оно у вас хорошее «просто так». Радостные события притягиваются к обладателю хорошего настроения автоматически — хотя и с некоторыми исключениями из этого правила, о которых я расскажу позже.

Соответственно, из первого правила вытекает и второе:

чем хуже у вас настроение (не важно, есть основания для плохого настроения или оно «привычно» плохое), тем выше вероятность, что вы попадете в черную полосу.

Пожалуй, озвучив эти два правила, я уже открыл вам главную мысль всей книги, и на том чтение книги можно закончить. Все, что нужно, казалось бы, вы из нее уже почерпнули, и дальше читать не обязательно.

Шучу, конечно. Прочитайте, пожалуйста, мой скромный труд до конца. Смее надеяться, что вам все-таки будет интересно узнать, о чем же автор рассказывает на следующих двух сотнях страниц.

Однако прежде чем читать дальше, давайте для закрепления информации повторим вышеперечисленные правила:

1-Е ПРАВИЛО

Чем лучше у вас настроение и чем дольше оно таким сохраняется, тем шире будет белая полоса в вашей жизни. Тем лучше будет складываться ваша жизнь.

Это правило работает с некоторыми оговорками и исключениями, о них речь пойдет дальше по ходу книги.

2-Е ПРАВИЛО

Работает без исключений! Чем хуже у вас настроение, причем не важно, почему оно плохое, тем шире будет темная полоса.

И что самое обидное — отговорки, что вы имеете право на плохое настроение, потому что у вас в жизни сейчас происходят такие-то и такие-то печальные события — так вот эти самые отговорки не принимаются.

Закон действует автоматически, как автоматически действуют все физические и химические законы. Или, скажем, законы физиологии.

Наверное, вам все это кажется странным. Притянутым за уши. Ну, какое отношение наше настроение имеет к везению, жизненному благополучию и госпоже удаче? И причем здесь физиология?

Об этом, мой дорогой читатель, я поведаю вам очень скоро. Но прежде хочу сделать небольшую ремарку и на пару минут увести ваше внимание в сторону от основной темы.

Глава 2. Ремарка

*Счастье не так слепо, как его себе представляют...
А в особенности счастье отдельных личностей бывает
следствием их качеств характера и личного поведения.*

Екатерина II

Вообще-то тот факт, что наша успешность, жизненное благополучие и здоровье во многом зависят от нашего настроения и душевного состояния, люди чисто эмпирически подметили уже давно. Об этом даже книжки писали. В том числе и в России, и в Америке.

Зачем же тогда понадобилась еще одна книга на эту тему? То есть та самая книга, которую вы сейчас держите в руках?

А вот зачем.

В большинстве книжек, посвященных жизненному успеху и привлечению удачи, много говорится о пользе «правильных» эмоций. Но почти ничего не говорится о том, как

Часть I.

Правила успешной жизни

именно работать со своим душевным состоянием, со своим настроением. И это огромный минус подобных книг.

Ведь не все люди могут вот так просто взять и повесить себе настроение, не все способны начать улыбаться и радоваться жизни.

Многие — не способны. И что им делать? Об этом в большинстве модных книжек, написанных гламурными апологетами жизненного успеха, не говорится ровным сче- том ничего.

Например, почти все американские авторы, как заведен- ные, знай, талдычат одно и то же: радуйся, улыбайся, радуй- ся, улыбайся...

Но как быть, если радоваться и улыбаться не получает- ся? Как переломить негативные тенденции, если вы вообще, скажем, склонны к депрессиям и плохому настроению? Если вы разучились радоваться жизни?

Об этом почти никто не рассказывает. Я — расскажу. В этой самой книге.

Второй важный момент, который чаще всего упускают писатели, повествующие о пользе «позитивного мышле- ния», и который заслуживает особого внимания.

Наша везучесть действительно сильно зависит от настро- ения. Однако, как я намекнул чуть раньше — не на все 100 %. А процентов, скажем так, где-то на семьдесят.

Примерно на 30% она зависит от других факторов и об- стоятельств. И вот что это за факторы и обстоятельства — практически никто не объясняет.

Но ведь помеха успеху ценой в 30% — очень много. Эти самые 30% могут качнуть маятник фортуны как в ту, так и в другую сторону. Как в сторону стойкого благополучия, так и в направлении длительной черной полосы.

Потому об этих «процентах удачи или неудачи» нам с вами нужно будет поговорить отдельно. Но — не сейчас. Сейчас пора вернуться к прерванной нити нашего повествования.

На чем мы там остановились в предыдущей главе? На физиологии? К ней и возвращаемся.

Глава 3.

Принцип пуповины

Первая вселенная, в которой оказывается любой человек, приходя в этот мир — утроба его матери. Другой вселенной маленький человечек еще не знает; иной реальности для него пока еще не существует.

Павел Палей

В первой главе я выдал на первый взгляд сомнительное утверждение, что хорошее настроение притягивает удачу, а плохое — уменьшает нашу успешность.

Но есть ли этому какое-то разумное объяснение? Или это голая теория?

Объяснение есть. У меня имеются даже три объяснения. Одно красивое, но малонаучное. Второе, напротив, научное — но скучное. Третье — простое, ясное и слишком очевидное, а потому, пожалуй, неинтересное.

С какого же из них начать?

Часть I.

Правила успешной жизни

Начну, скажем, с неинтересных или чересчур очевидных фактов — отпугну тех читателей, которым хочется чего-нибудь увлекательно—завлекательного. Хочется «горяченького», так сказать. И желательно — поскорее.

Начну с увлекательной, но малонаучной теории — рискуя нарваться на критику многочисленных скептиков, которым нужны только «научно-обоснованные и строго доказанные факты».

Нелегкий выбор...

А, ладно, в топку скептиков. Им все равно ничего не докажешь. Лучше порадую своих самых увлеченных, незашоренных читателей любопытной теорией. Научные и скучные аксиомы оставим на потом.

Итак, ключевой вопрос звучит так:

Почему хорошее настроение притягивает удачу, а плохое, наоборот — неприятности?

Чтобы разобраться в этом вопросе, нам для начала придется поговорить о... внутриутробном развитии. О развитии плода в животе матери.

Мы привыкли отсчитывать дни нашей жизни с момента рождения, с нашего появления на свет. Но, если разобраться, жизнь любого из нас началась на несколько месяцев раньше — в материнской утробе.

Именно в материнской утробе из двух родительских клеток стало формироваться наше тело. Именно в животе матери у нас появились первые рефлексы и начал закладываться характер.

Мы все когда-то там были... Но, естественно, этого периода своей жизни мы не помним. И вспомнить не сможем. Если только под гипнозом...

Однако отсутствие воспоминаний об этом периоде нашего развития не мешает нам порассуждать о внутриутробном детстве.

Чем живет маленький человечек? Что чувствует ребенок, растущий в материнском чреве?

Наука уже ответила на этот вопрос.

Доктор

Павел Евдокименко

Малыш в животе матери переживает целую гамму ощущений.

В зависимости от самочувствия мамы и под влиянием внешних воздействий он может испытывать страх, боль, радость, удовольствие, комфорт, неудобство, беспокойство.

Теперь задам провокационный вопрос:

Умеет ли малыш мыслить? Думает ли он о чем-то?

Большинство людей в ответ на этот вопрос ответят однозначно: конечно, нет. О чем ему там думать-то? У ребенка, растущего в утробе матери, не может быть никаких мыслей, так как у него еще нет ни жизненного опыта, ни знаний, ни словарного запаса.

Ответ верный, и... не верный.

У малыша действительно еще нет словарного запаса. А также нет жизненного опыта и знаний в нашем понимании.

Но не так давно учеными было доказано, что с определенного момента внутриутробной жизни ребенок начинает, если можно так сказать, мыслить.

Это неожиданное открытие ученые сделали, проводя электроэнцефалографию у детей, находящихся в чреве матери.

Электроэнцефалография показала, что у растущих в утробе малышей наблюдается довольно высокая мозговая активность.

ДЛЯ СПРАВКИ

При проведении электроэнцефалографии плода электроды накладывают на живот беременной женщины (это непрямой, или абдоминальный метод). Либо вводят электроды во влагалище (прямой, или влагалищный метод).

При наложении электродов на живот матери потенциалы мозга в виде кривых могут быть зарегистрированы у плода уже на пятом месяце внутриутробной

Оглавление

Предисловие	3
Часть I. Правила успешной жизни	5
Глава 1. Главная мысль всей книги.	
Простенько и со вкусом	7
Глава 2. Ремарка	11
Глава 3. Принцип пуповины	13
Глава 4. Научней некуда	29
Глава 5. Симпатическое притяжение	41
Глава 6. Он слишком много знал... ..	47
Глава 7. Черно-белые полосы	56
Глава 8. Ошибка № 2	64
Часть II. Помехи на пути к везению	71
Глава 9. Обсуждение осуждения	74
Глава 10. Горькое лекарство	83
Глава 11. Слезть с ручка	88

Доктор

Павел Евдокименко

Глава 12. Опасная слабость	100
Глава 13. Справедливая несправедливость жизни	118
Глава 14. О богатстве.	124
Глава 15. Душевная ржавчина	131
Глава 16. Без вины виноватые	135
Глава 17. Выключите это немедленно!	146

Часть III. Повышаем успешность.

Практические способы153

Глава 18. Устранение грусти.	156
Глава 19. Они такие приятные...	165
Глава 20. Печаль о тех, кого нет с нами	172
Глава 21. Телесные радости	175
Глава 22. Детские шалости	183
Глава 23. Переформатирование мозга	188
Глава 24. Страна советов, или Советы для страны	193
Глава 25. Выпускной экзамен	205
Глава 26. Волшебная сказка моей жизни.	208

Автора! Автора!	217
---------------------------	-----