

ОЛЖАС СЕИТОВ

ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ ЗА 90 МИНУТ

**Простые рецепты избавления
от психологических травм**

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.922.3

ББК 88.52

С28

Сеитов, Олжас Куантканович.

- С28 Обрести счастье за 90 минут. Простые рецепты избавления от психологических травм / Олжас Сеитов, — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-138039-7

Олжас Сеитов, автор уникальной методики «Пейнхантинг», предлагает вниманию читателей книгу, которая может изменить вашу жизнь раз и навсегда. Неважно, в каком состоянии вы сейчас находитесь — в депрессии или радости, в нищете или богатстве, в одиночестве или в отношениях, — знание о том, как устранить явные и скрытые душевные боли способно сделать жизнь светлее и счастливее. В этой книге — суть методики «Пейнхантинг», инструменты для работы с конкретными негативными эмоциями, законы жизни для обретения свободы и счастья, а также примеры часто встречающихся проблем и планы для их решения.

УДК 159.922.3

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-138039-7

© Сеитов О., текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

ВВЕДЕНИЕ

*Дорогой читатель,
перед вами книга, которая обещает изменить вас и вашу жизнь
раз и навсегда.*

Вы ознакомитесь с удивительно простой методикой пейнхантинг по работе с подсознанием, которая дарит облегчение, осознание или озарение, ощущение свободы и счастья уже через 90 минут, независимо от того, какой психологический вопрос вы прорабатываете.

Благодаря точности, системности и ясности пейнхантинг стал настоящей находкой для современного общества. Вначале он спас меня. Потом моих друзей, а потом — моих подписчиков в социальных сетях. А дальше — моих учеников, клиентов моих учеников и т.д. На сегодняшний день лично я провел около 1500 индивидуальных сеансов. Было обучено больше 300 студентов. В моей школе получили помощь больше 5000 человек. И это произошло всего за два года.

Методика пейнхантинга появилась не в один день. Я шел к ней очень долго. Искал решение своих проблем в разных сферах. Увлекался религией, психологией, духовными практиками и эзотерикой, но жизнь существенно не менялась. В 2018 году, когда только создавалась эта методика, я днем и ночью занимался научными исследованиями. Были времена, когда я в день выполнял по восемь индивидуальных сеансов с абсолютно разными клиентами, работая по 15-16 часов. Начав с простых бизнес-консультаций, я плавно переходил на личностный коучинг. Затем люди стали доверять мне свои более глубокие душевные переживания, и я решил применять пейнхантинг для решения таких проблем как панические атаки, психосоматические заболевания, тяжелые депрессии и т.д.

Пейнхантинг буквально переводится с английского «охота за болями» (pain — боль, hunting — охота). Эти два слова и определяют суть методики. Пейнхантинг в первую очередь направлен на поиск и

устранение глубоких душевных болей, о которых сам человек может не подозревать. В современном мире, где люди устали от бесполезного чтения и попыток отыскать что-то ценное в перегруженном информационном пространстве, очень нужна техника целенаправленного устранения негативных мыслей и душевных болей без лишней «воды» и траты драгоценного времени.

Но как общество поверило финансисту без образования психолога? Как тысячи людей доверили свою душу мне и моим ученикам? Такое доверие не могло возникнуть, если ли бы методика ничем не отличалась от традиционной психологии или ненаучных методик, нетрадиционных направлений и систем, таких как тета-хилинг, космоэнергетика, рэйки, йога, цигун и прочие. Изучив сотни современных и классических методов в области психологии, я могу утверждать, что на момент написания книги в 2020 году в мире не было ни одной методики, которая устраняла бы душевные боли и разрешала психологические проблемы так же быстро и эффективно, как пейнхантинг. Если у вас это заявление вызывает недоверие, прочитайте хотя бы половину книги и примените методику на себе или на своих знакомых хотя бы в течение двух-трех часов. И если после этого вы придете к мысли, что пейнхантинг слабее какой-либо другой известной вам методики, напишите мне об этом в электронном письме, я с удовольствием изучу его и обязательно дам обратную связь.

С пейнхантингом человек чувствует себя волшебником. Когда внешний мир представляется бесконечно сложным, а проблемы в нем — нерешаемыми, пара сеансов пейнхантинга меняют жизнь так, что вам кажется, будто вы — создатель этого мира. И не пугайтесь, если вы — религиозный человек. Пейнхантинг не является антирелигиозным учением. Как раз напротив, он поможет вам стать ближе к Богу и глубже понять смысл священных книг, так как убирает все негативные установки, отдалившие вас от изначальной чистой духовной сущности.

Методику, описанную в этой книге, может применять любой человек, желающий разобраться в себе и помочь другим людям. Немного доброты, немного настойчивости, немного трезвого

ума, немного внимательности и, конечно же, тщательное изучение этой книги сделает вас очень полезным и ценным человеком в обществе.

В этой книге четыре части.

В первой вы узнаете суть методики, поймете, как можно найти подсознательные установки и трансформировать их раз и навсегда. Во второй части выясните, как работать с конкретными негативными эмоциями, применяя методику, описанную в первой части. В третьей читаете об основных законах жизни, которые важны как воздух для успешного становления личности и обретения полного счастья и свободы. В четвертой части вы найдете справочник по часто встречаемым проблемам в жизни, поймете природу этих проблем и конкретный план действий для их решения.

Я очень рекомендую для начала прочитать по порядку эту книгу, не углубляясь в детали, что поможет вам тщательно сложить все паззлы картины внутреннего мира человека. А потом уже вы можете переходить к конкретным главам для более глубокого изучения. Если вы будете сразу перепрыгивать с одной главы на другую, то можете что-то понять неправильно, в том числе некоторые сложные термины, и почувствовать раздражение или неприятие этой книги. Однако я сделал ее настолько простой, используя минимум трудных терминов и максимум примеров из моей практики, что она доступна для читателя любого уровня подготовки. И кстати, книга будет полезна не только для неподготовленных читателей, желающих избавиться от каких-то психологических проблем, но и для специалистов — философов, медицинского персонала, эзотериков, а также для тех, кто хочет освоить новую профессию пейнхантера.

Если вы готовы к путешествию к истокам ваших проблем, если вы хотите глубже познать себя и человеческую душу, если жаждете найти ответы на свои вопросы — поехали дальше!

ЧАСТЬ 1

О МЕТОДИКЕ «ПЕЙНХАНТИНГ»

Глава 1.1. Причины всех страданий

Отчего же страдает человек? Является ли наша жизнь сама по себе страданием? Почему один страдает из-за нищеты, когда другой, очень богатый, человек мучается из-за отсутствия целей в жизни? Почему человек, добившись того, чего сильно хотел, через короткое время снова начинает терзаться и искать что-то новое? Нормально ли это?

Почему мудрецы говорят, что рецепт счастья — это просто быть счастливым? Если это так просто, отчего в мире много несчастных? Неужели многим людям нравится быть несчастными?

Некоторые представители духовных практик говорят, что счастья можно достичь только во время медитации, поскольку мы страдаем от собственных мыслей и собственного разума. Они утверждают, что во время медитации мы прекращаем бессмысленный диалог с самим собой в голове, и эта тишина приводит нас к счастью. Так ли это на самом деле?

Западная цивилизация навязывает людям идеальную мечту, достигнув которой вы точно будете счастливы. Люди стремятся к этой мечте годами и десятилетиями в надежде стать счастливыми, добиваются краткосрочных материальных целей, чтобы снова ощутить радость достижений, но однажды это перестает их радовать. Чем осознаннее человек, тем раньше он понимает бессмысленность материальных достижений, и у него начинается духовный кризис.

Давайте теперь разберемся. Сейчас вы поймете интересную и в то же время простую природу счастья, которую вы замечали, но, возможно, не придавали ей значения.

Представьте самых счастливых людей в вашей жизни. Скорее всего, вы догадались, кто это. Дети! В какие моменты дети боль-

ше всего счастливы? Вы, наверное, заметили, что это момент, когда они играют. Когда хотят получить что-то приятное — стремятся к объятию родителей, получают удовольствие от вкусного мороженого. Когда наблюдают за чем-то интересным и новым. Когда делают что-то новое своими руками. Когда они вызывают восхищение родителей.

А теперь давайте рассмотрим, когда дети становятся несчастными. Каждый из вас наверняка вспомнит эпизод из собственного детства. Дети мгновенно становятся несчастными, когда у них отбирают игру. Когда их обесценивают или ругают. Когда любимая игра наскучивает. Когда они чувствуют опасность окружения. Когда испытывают боль. Когда они теряют внимание, любовь и восхищение. Когда испытывают на себе несправедливость родителей. Когда им навязывают какое-то нелюбимое занятие.

В чем же все-таки точный корень счастья и несчастья, исходя из вышеуказанных примеров?

Если смысл счастья в объятиях родителей, в обладании мороженым или игрушками, почему взрослый человек не может стать счастливым, просто реализовав эти желания? Если причина несчастья в плохом отношении людей, обесценивании и несправедливости, почему же тогда в развитых странах больше суицида, чем в бедных странах? Ведь там уровень культуры и стандарты поведения выше, чем в бедных странах?

Наверняка вы замечали взрослых людей, которые занимаются чем-то простым, например садоводством, но счастья в их глазах гораздо больше, чем у того, кто в офисе зарабатывает миллионы. В чем же их секрет счастья?

Счастье — это всего лишь состояние, когда в вашей голове очень много светлых картинок. В эти картинки входят ваше видение будущего, ваши желания, мечты, воспоминания, чувства и т. д. Чем больше ярких картинок в вашей голове, тем больше счастья вы чувствуете в своей жизни. И наоборот, чем их меньше, тем мрачнее вам будет казаться ваша жизнь, соответственно, тем более несчастным вы будете ощущать себя. Именно поэтому два человека могут находиться в одном и том же моменте, в одних и тех же обстоятельствах,

но один будет видеть черные тучи, а второй — прекрасные цветы. Один будет считать мир опасным, а второй находить огромные возможности. Один будет жаловаться на жизнь, а второй сам создавать светлую жизнь. Разница между этими людьми всего лишь в количестве и качестве светлых картин в их голове.

Рассмотрим жизнь большинства людей. В детстве в их жизни было много счастья, в юности чуть меньше, во взрослой жизни еще меньше, а в старости почти нет счастья. Куда же делось счастье? Неужели оно может быть только в детстве? Нет, как вы уже поняли, на самом деле человек, взрослея, просто теряет светлые картинки в голове, и они заменяются мрачными. Вот и весь секрет!

Получается, чтобы человек стал счастливым, надо всего лишь в его голове заменить мрачные картинки светлыми, не так ли? Да! Именно так. В этом вся суть пейнхантинга. Пейнхантинг не призывает никого десятилетиями медитировать на Тибете, чтобы успокоить ум и познать счастье от тишины ума. Это очень глупо — пытаться избавиться от своих мрачных картин, просто избегая жизни. Пейнхантинг не призывает вас наплевать на негативные картинки и идти вперед, как этому учат многие мотивационные тренеры. Пейнхантинг не утешает вас тем, что в Африке люди голодают, а вы нет, и не заставляет вас принять свои мрачные картинки и смириться с ними. Пейнхантинг не учит вас вести себя хорошо, так как несчастный человек не может никак быть хорошим, пока не вылечит свои душевные раны.

Пейнхантинг изменяет ваш внутренний мир, меняя картинку за картинкой. И когда ваши темные картинки заменятся светлыми, вы сами станете хорошим, счастливым, мудрым, добрым, веселым, ответственным, отзывчивым и т. д. Только светлые картинки в вашей голове дают вам энергию, мотивацию, желание и настойчивость в жизни. Только они помогают вам быть более активным, больше творить, изобретать и смело шагать вперед. Только светлые картинки позволяют вам видеть яркое будущее, даже если вы находитесь в разрушающемся обществе, помогать другим, понимать чужие потребности и, соответственно, быть более успешным человеком и стать лидером в своей сфере.

Убрать темные картинки и восстановить светлые. Как легко и просто! Но почему люди тысячелетиями не могли понять эту истину? И если понимали, может быть, они не знали, как избавиться от этих мрачных картинок?

Да. На самом деле, эти картинки убрать не так-то легко. Для этого вам нужно понять, почему они так крепко приклеиваются к нам и не уходят просто так. Именно тут тысячи психологов сломали голову и придумали множество методов в попытке уменьшить разрушительную силу этих картинок. И, к сожалению, выяснился неожиданный факт. Многие люди не очень-то и хотят избавляться от этих болей! Душевную боль никто не мог убрать полностью, из-за чего общество придумало ложное убеждение, что боль полезна.

Поэтому, прежде чем убрать негативные картинки из нашей головы, нам надо понять, для чего они, эти темные картинки и боли, вообще нужны. Нужно ли их удалять? Очень многие люди, когда им предлагают избавиться от негативных мыслей, высказывают весьма странную теорию о том, что негативные картинки помогают им выживать. Что за нелепость?!

Давайте рассмотрим этот вопрос детальнее.

Глава 1.2. Польза болей и страданий

Это, конечно, абсурдно, но можно встретить много людей, убежденных в том, что боль полезна человеку. Есть достаточно коучей, которые твердят, что боль помогает нам развиваться. Именно поэтому многие люди считают, что от боли избавляться нельзя. Они, как настоящие мазохисты, усложняют себе жизнь, ставят себе трудновыполнимые задачи, мучают себя изнурительной дисциплиной с одной лишь целью — страдать, чтобы в конечном итоге стать сильнее! Потом они гордо повторяют: «Всё, что не убивает человека, делает его сильнее».

Мне придется глубже рассмотреть этот вопрос, потому что это нелепое убеждение является одним из главных препятствий на пути

к счастью и свободе от собственных негативных мыслей. Именно из-за него люди добровольно отказываются от счастья. Некоторые верят, что боль и страдание делают нас мудрее, осторожнее и осмоторительнее. В результате начинают мучиться из-за противоречия: они хотят быть счастливыми, но в то же время боятся потерять боль, которая является их «полезным другом» жизни! Поэтому, избавившись от боли, они боятся стать глупыми, считая, что обрести мудрость можно, только пройдя через страдание. Они также глубоко уверены в том, что страдание приводит к взрослению или что счастья достигнешь, успешно пережив все страдания. В конечном итоге, они думают, что быть счастливым без причины непозволительно. Это огромное и популярное заблуждение делает множество людей на планете несчастными.

Но почему люди так убеждены в том, что боль является двигателем прогресса? Для начала разберем простой пример.

Представим мужчину, который жил в браке десять лет, не уделяя внимания своей жене и не заботясь о личном счастье. Как говорится, дом — работа — дом — работа. Однажды он с ужасом узнает, что жена любит другого мужчину, и получает от нее предложение о разводе. Его эта ситуация ранит в самое сердце, он некоторое время находится в глубокой депрессии, потом переосмысливает свою жизнь и начинает жить по-новому. Он приходит к пониманию того, что всю жизнь игнорировал радости и краски жизни и уделял время только работе. Он осознает, что не замечал, как его жена всё это время не получала общения и его, мужского, внимания. И теперь он увлечен саморазвитием, ходит на разные тренинги, занимается спортом, заводит новые знакомства и становится более живым человеком. Теперь он говорит: «Если бы не ситуация с разводом, я бы не развивался. Боль от развода стала для меня толчком». И когда этому человеку предлагаешь убрать эту боль, чтобы он освободился от обид на свою жену и от страха глубоких отношений, он говорит, что его боль — двигатель прогресса, и не хочет с ней расставаться. Он вам может показаться мазохистом, но в действительности у него произошел кое-какой подсознательный глюк.

Давайте подумаем, действительно ли он начал заниматься саморазвитием благодаря боли от расставания? На самом деле нет! Его мотивировало нежелание мириться с болью. Вот и всё. Его спасло желание жить лучше, без страданий. Его спасли картинки из будущего, которые он сам же создал, когда принял решение прекратить страдания. И боль тут ни при чем! Если бы боль приводила людей к прогрессу, то каждый разведенный мужчина должен начинать развиваться после развода. Около 80 % разводов и расставаний отрицательно влияют на людей, делая их депрессивными, несчастными и недоверчивыми к будущим отношениям. Только в 20 % случаев развод может стать толчком к развитию. И тут, по сути, человеку помогает не боль, а жизненная энергия, собственный дух, желание жить. Словом, его поднимают светлые картины в голове!

Приведем другой пример. Предприниматель не знал, как управлять финансами, и поэтому, когда обороты его предприятия выросли в три раза, через несколько месяцев потерял контроль над бизнесом и обанкротился. Он теряет все свое состояние, переживает очень сильную боль и однажды принимает решение заняться самообразованием. Он идет на курсы по управлению бизнесом, изучает основы финансирования, ставит себе новую цель: создать компанию с устойчивой системой — и добивается успеха. Через два-три года он спит спокойно, чувствуя полный контроль, и теперь говорит своему другу: «Если бы я тогда не обанкротился, я бы не взялся за свое образование и остался бы неграмотным».

Давайте уточним: является ли здесь причиной успеха банкротство его компании? Нет! Причины успеха в данном случае — знания и желание человека развиваться. Другой предприниматель, потеряв бизнес, перестал бы мечтать о собственном деле и ушел на наемную работу. Но этому бизнесмену помогло именно желание изменить положение дел. И опять же боль тут ни при чем.

В обоих примерах причины неудач этих людей — их неграмотность, нежелание развиваться и иллюзия, в которой они жили до возникновения боли. То есть если бы первый мужчина был более чутким, общительным и энергичным, он бы не потерял свою жену и жил

бы гораздо счастливее, чем сейчас. Во втором случае, если бы предприниматель изначально имел навыки правильного планирования и управления финансами, он бы не обанкротился и сохранил себе нервы и здоровье.

Вот так, с болью, живет огромное количество людей. Они думают, что для того, чтобы взрослеть, надо получить «шишки от жизни». Они ждут волшебного пинка от внешнего мира. Мужчина думает, что станет опытным, если побудет в отношениях с максимальным количеством женщин. Предприниматель считает, что станет миллионером, потерпев крах семь-десять раз. Если послушаете некоторых предпринимателей, они так и говорят: вы должны много-много раз упасть, чтобы достичь успеха. Нет. Это — настоящая ловушка. Это опасный совет, который внедряет негативную установку и заставляет притягивать неудачи и страдания!

На самом деле можно жить, избегая боли, набираясь знаний и мудрости. В таком случае вы не будете стареть и разрушать здоровье после каждой неудачи. Вы не будете терять детскую искренность, энтузиазм и чистоту души.

Думать, что жизнь создана таким образом, что она вас в один день ударит, отчего вы поумнеете и начнете расти, и поэтому просто пока плыть по течению — нелепая идея. Это все равно что научиться готовить еду, не разобравшись, как правильно пользоваться ножом. Это все равно что делать другому человеку хирургическую операцию, не будучи медиком, надеясь, что боль и неудачи научат вас делать операцию правильнее. Да, во всех этих ситуациях вы в конечном итоге, возможно, добьетесь успеха, но какой ценой?

Это великое и часто встречаемое заблуждение. Я не ошибусь, если скажу, что 95 % людей придерживаются именно такого подхода к жизни.

Словом, боль не является двигателем прогресса. В истории человечества прогресс начинался не тогда, когда происходили разрушительные войны. Прогресс начинался, когда появлялась грамотность, развивалась наука, росла культура и внедрялась этика.

Победитель не тот, кто пережил много болей, а тот, кто сумел перебороть боль и обойти неудачи. Заметьте эту тонкую разницу.

Человек, переживший много боли, на самом деле не может стать лидером. Он замкнется, уйдет в себя и начнет делать ужасные глупости. Хороший лидер избежит боли, приняв своевременное мудрое решение, и от этого станет еще сильнее и могущественнее. Мы становимся сильными не из-за боли, а из-за ее преодоления! Понимаете? Боль дается каждому человеку, и только один из ста выходит победителем. Вы приобретаете огромную уверенность, богатый опыт и мощную веру в будущее, если получаете опыт победы над болью, а не от самой боли! А победить вы сможете только благодаря знанию, осознанности, труду и вашей жизненной энергии!

Другими словами, хорошего футболиста делает не мяч, а стремления спортсмена, упорный труд и мечта стать хорошим футболистом. Не путайте тут причину и следствие. Хорошего боксера делают не смертельные удары в его челюсть, а правильные техники, мечта победить и страстное желание достигать успехов. Руководитель становится хорошим не тогда, когда переживает сотни банкротств, а когда успешно доводит сотни компаний до процветания. Запомните эту тонкость раз и навсегда. Если среди ваших друзей есть убежденные в том, что страдание — это ключ к будущему счастью, обязательно дайте им прочесть эту главу. Пусть они пошевелият мозгами.

Но откуда возникла идея о том, что боль помогает нам развиваться? Все очень просто. Когда вы страдаете, некоторые ваши близкие не знают, как вам помочь, и извлекают из «своей копилки мудрости» фразы: «Боль дается нам для испытания», «Боль помогает нам расти» и т. д. Как я ранее говорил, люди тысячами не знали, как исцелять душевную боль, но пытались, как могли, придумывая подобные утешительные фразы. Услышав эти фразы, вы воспринимаете их как истину, сами себе задаете вопрос: «Как я могу превратить эту боль в развитие?», находите выход и поднимаетесь вверх. То есть эта фраза не была истиной на самом деле. Она просто включила в вашем сознании игру «Придумай выход из этого испытания, ведь Бог мне дал это испы-

тание, чтобы я вырос». Вы переключили свое внимание на выход из страдания, вы действительно выходите из страдания, а потом в будущем эту историю рассказываете другим, распространяя эту идею и с гордостью заявляя: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Если вы когда-нибудь переживали тяжелую депрессию, наверняка помните, что эта утешительная фраза вам не помогает. Если фраза близка к истине, она всегда поднимет вас из депрессии. Но если не помогает, значит, это не истина, понимаете? То есть фраза «Боль помогает нам расти» поднимет вас, только если вы находитесь не в очень тяжелом состоянии, если у вас все еще есть жизненная энергия и желание жить дальше. Если эта энергия на нуле, то от этой фразы вам будет ни холодно ни жарко.

Еще одна причина, почему люди убеждены в полезности боли, — они путают боль с опытом. Они думают, что лучше совершить ошибки самому и на них научиться, набравшись опыта, чем читать сто книг о жизни, пытаясь не совершить ни одной ошибки. Это, конечно, абсолютно верно. Действительно, чем сто раз читать статьи о Гималаях или изучать их по картинкам, лучше один раз поехать туда и своими глазами посмотреть. Но ведь самое интересное — никто же не говорит о боли! Здесь говорят о собственном опыте. Когда вы учитесь резать овощи, вы же сначала учитесь правильно пользоваться ножом, чтобы не пораниться, верно? Вы же не будете намеренно резать себе палец, чтобы получить опыт работы с ножом?! Или же вы не будете садиться за руль автомобиля и водить без предварительных уроков с инструктором, надеясь на обучение через ДТП?! Это ведь очень глупо, согласитесь.

Но именно так происходит во многих жизненных вопросах. Люди не знают, как воспитать ребенка, но торопятся его родить, надеясь, что на практике поймут все тонкости. Люди не знают, как справляться с обидами и болями от потерь, но мчатся вступать в отношения с противоположным полом. Люди не умеют

жить в современном мире, но мечтают быстрее закончить учебное заведение, чтобы дальше учиться на ошибках. Всё это происходит потому, что в школах не учат жить, зарабатывать деньги, воспитывать детей и быть хорошим мужем или хорошей женой. Поэтому люди приняли для себя рискованное убеждение «всему научимся на практике». Люди в юном возрасте еще не понимают, насколько это больно, когда твой любимый человек тебя сильно обижает. Они не понимают, насколько больно переживать расставания. Они не понимают, какая это большая ответственность — воспитывать ребенка и какую травму дети могут получить от ошибки родителей. Не понимают, насколько больно, когда ты внезапно теряешь смысл жизни. Эти боли могут быть куда мучительнее, чем порез пальца ножом или солнечный ожог от долгого пребывания на улице летом. «Каждый учится на своем опыте» — с такой уверенностью человек живет своей жизнью, не слушает чужих советов и получает болезненный опыт, считая это абсолютной нормой. Но ведь опыт может быть безболезненным! Об этом ведь не каждый задумывается, к сожалению. Можно стать очень опытным семьянином, опытным родителем, бабушкой и дедушкой, не застревая в глубоких душевных болях.

Теперь, наверное, вы поняли, откуда идет этот «вирус», идея о том, что боль является катализатором успеха. В действительности боль не только не помогает, но создает искаженные представления о жизни, глупейшие убеждения и навязчивые желания, которые в будущем нам будут казаться нашими истинными желаниями. Это я говорю о внутреннем мире человека. А если взять внешность человека, то вы легко можете увидеть, как счастье или наличие боли отражаются на его облике и физическом состоянии. Сутулость, потеря аппетита, потемневшее лицо, морщины, сонливость, утомляемость, раздражительность и куча хронических заболеваний. И как бы это печально ни звучало, не зная, как избавиться от душевных болей, люди действительно верят в то, что, потеряв здоровье, молодость и красоту, якобы получают толчок к развитию.