

Владимир Лавров



# **СИСТЕМА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ТРИУМФ»**

Модуль 5. Природа здоровья  
и благополучия

Владимир Лавров

**Система личностного роста  
«Триумф». Модуль 5. Природа  
здоровья и благополучия**

«Издательские решения»

**Лавров В. С.**

Система личностного роста «Триумф». Модуль 5. Природа здоровья и благополучия / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931092-7

Система личностного роста «Триумф» даст вам возможность найти себя, раскрыть свой внутренний потенциал, реализовать свои замыслы, добиться богатства и успеха, не жертвуя при этом нравственными ценностями. Пошагово, в формате коучинга, вам предлагается проработать все ключевые сферы своей жизни и стать лучшей версией себя. Пятый модуль содержит базовые сведения о природе здоровья и благополучия, а также практические задания для самой трудной работы — работы над собой.

ISBN 978-5-44-931092-7

© Лавров В. С.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Урок 1. Здоровье – фундамент благополучия	7
Теоретическая часть	7
Ключевые идеи урока	10
Практическая работа	11
Урок 2. От отсутствия болезней к полноценному благополучию	13
Теоретическая часть	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Система личностного роста «Триумф» Модуль 5. Природа здоровья и благополучия**

**Владимир Сергеевич Лавров**

*Иллюстратор* Caspar David Friedrich

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

© Caspar David Friedrich, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4493-1092-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

**Мы живём в век избытка информации**, однако несмотря на это, мы очень мало знаем о самих себе. Даже самым образованным людям часто не хватает каких-то фундаментальных знаний о природе человека, природе богатства, природе успеха.

Речь идёт о самых важных, принципиальных вопросах, на которые у современной науки нет однозначных ответов: *кто мы такие? в чём наше предназначение? в чём смысл жизни? как работает ум? что такое сознание? где находится источник сознания? что такое мысль? откуда берутся мысли и куда они уходят? что такое воля? как управлять своей волей? что является источником воли? что такое счастье? что является источником счастья? откуда приходят страдания? как оградить себя от страданий? откуда берутся болезни? почему кто-то рождается с неизлечимыми болезнями, а кто-то живёт до ста лет, не зная вкуса таблеток? что такое судьба? есть ли какие-то законы судьбы? что такое богатство? как правильно распоряжаться богатством? что такое успех? как стать по-настоящему успешным человеком?*

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легендами, иносказаниями и заблуждениями. Но **если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.**

В частности, традиционная индийская йога сохранила много осколков древних знаний. Вопреки распространённому убеждению, йога не ограничивается только занятиями на коврике. Йога – это целостная система самопознания и самосовершенствования, а физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.

В одном из самых редких разделов йоги – артха-йоге, – можно найти ответы на все самые важные вопросы, касающиеся нашей внутренней природы, смысла жизни, богатства и процветания. Именно это является залогом благополучной и успешной жизни.

Йога поможет вам взять под контроль свои жизненные силы, время, связи и деньги, научиться осознанно управлять ими. **Пошагово, в формате коучинга вы сможете проработать все ключевые сферы своей жизни и обрести ясность относительно того, кто вы есть на самом деле, что вы здесь делаете, как добиться подлинного успеха в том, чем вы занимаетесь и для чего это всё вообще нужно.**

# Урок 1. Здоровье – фундамент благополучия

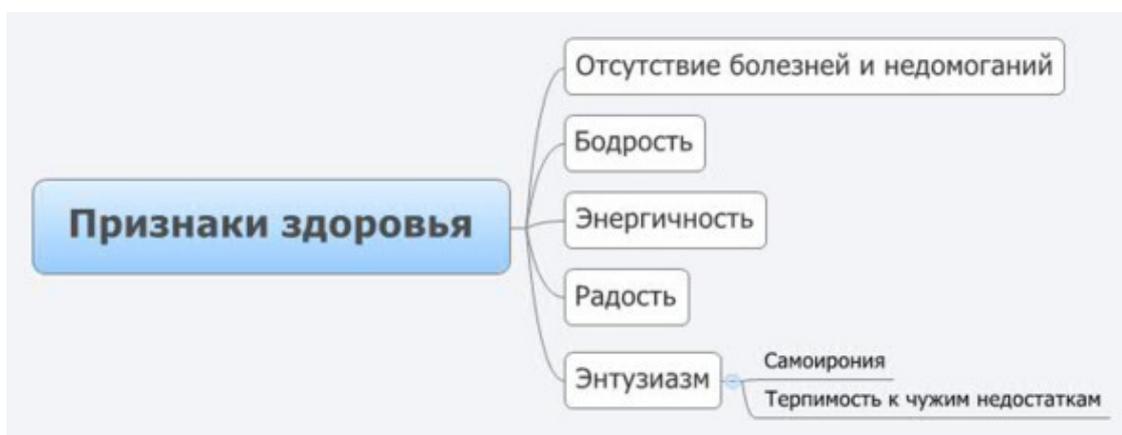
## Теоретическая часть

Целью человеческой жизни является достижение добродетели через служение (дхарма), процветание (артха), наслаждение (кама) и освобождение (мокша). Чтобы достичь этих целей, вы должны быть здоровыми.

**Здоровье – это такое состояние тела и разума, при котором все внутренние органы тела способны нормально функционировать и выполнять свои функции, а разум свободен от влияния негативных мыслей и эмоций.** Здоровье – это состояние гармонии между телом, умом, разумом и душой. Эта гармония достигается через правильный образ жизни, правильное питание и правильное общение. Кроме того, **здоровье – это состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального и нравственного благополучия.**

Кроме отсутствия болезней и недомоганий, характерными *признаками полноценного здоровья являются:*

- бодрость
- энергичность
- радость
- энтузиазм



Здоровье – это наше естественное состояние, которое мы теряем ведя нездоровый образ жизни: работаем на износ, не высыпаемся, едим некачественную пищу, мало двигаемся, гневаемся, обижаемся, создаём неблагоприятную обстановку для других людей и т. д. Но теряя здоровье, мы теряем возможность реализовать наши таланты и способности. Поэтому **нужно постоянно и упорно работать над собой, вести здоровый образ жизни, гармонизировать пространство вокруг себя, и самое главное – научиться тратить время, деньги и силы только на то, что приносит пользу окружающим людям и не приносит никому вреда.** Это фундамент крепкого здоровья.

**Какие преимущества получает здоровый человек?**

*Здоровый человек:*

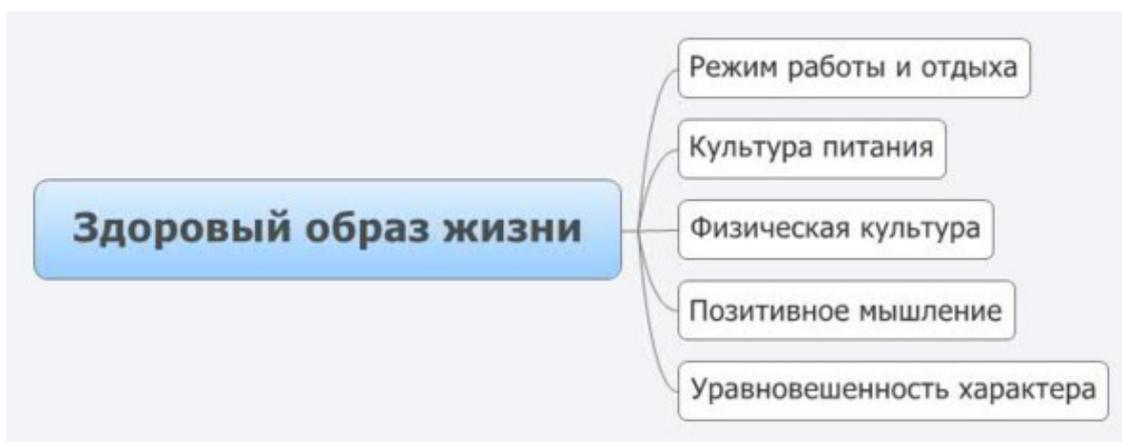
- лучше себя чувствует
- лучше и эффективнее работает
- больше зарабатывает

- легче достигает поставленных целей
- проявляет самые лучшие человеческие качества (терпеливость, отзывчивость, доброжелательность и т.д.)

**Жить ради удовлетворения собственных чувств – это удел слабых и больных людей. Сильные, здоровые люди обладают самоконтролем и умеют ограничивать себя в тех вещах, которые ведут к болезням.**

*Основные компоненты здоровья и здорового образа жизни:*

- режим работы и отдыха
- культура питания
- физическая культура
- позитивное мышление
- уравновешенность характера



**Здоровый образ жизни начинается с изменения своих представлений о самом себе и своей внутренней природе.** Необходимо понять всю ценность обладания здоровым телом и разумом, научиться уважать своё тело, любить его и заботиться о нём. С этой целью необходимо избавиться от вредных привычек, слабостей и негативных мыслей о себе и окружающем мире.

Кроме этого, для полноценного здоровья необходимо:

- найти и реализовать свои таланты, не причиняя никому вреда
- завести семью и воспитать хороших детей
- найти время для физических и дыхательных упражнений
- найти время для размышлений на философские темы

**Чтобы тело и разум позволяли вам жить так, как вам хочется и зарабатывать столько, сколько хочется – необходимо поддерживать их и ежедневно тренировать.** Каждый день необходимо выделять хотя бы полчаса на то, чтобы поддерживать свой жизненный тонус. Наиболее эффективные методы для этого – йога и ходьба. Необходимо также продумать индивидуальную систему полноценного питания для тела и разума. **Тело должно получать из пищи все необходимые витамины и микроэлементы (для этого упор желательно делать на зернобобовые, овощи и фрукты), а разум – должен получать ежедневную интеллектуальную нагрузку, чтобы не угасать раньше времени.**

При этом не нужно забывать о *парадоксе сверхусилий*: **чем настойчивее и кропотливее вы заботитесь о своём здоровье, тем слабее оно становится!** Например, если вы начинаете слишком заботиться о чистоте тела и содержите его практически в стерильных условиях, иммунная система со временем перестаёт функционировать и малейшая грязь, попавшая в организм, может привести к серьёзным заболеваниям! И поскольку тело ведёт себя подобно

маленькому ребёнку, которого чем больше балуешь, тем больше он капризничает, то **проявляйте во всём умеренность**: достаточно двигайтесь, достаточно спите, достаточно питайтесь, в меру соблюдайте гигиену, однако не переходите грань, когда это становится неразумным и навязчивым. Но и **не позволяйте себе полностью расслабляться и плыть по течению** – это всегда заканчивается болезнями и быстрым старением. Стремитесь во всём к максимальной простоте и независимости от внешних условий, но не отказывайтесь от благ цивилизации, если они делают вас сильнее, разумнее, независимее и успешнее.

Введите в свой распорядок дня регулярные занятия хатха-йогой, – хотя бы по 15—20 минут в день. **Физические и дыхательные упражнения йоги – это наиболее ценный вклад в своё здоровье.**

Ходите на работу и с работы пешком, если позволяют условия. Если не позволяют, то хотя бы гуляйте периодически.

Каждый день совершайте какую-либо аскезу. Аскезы делают тело сильным и крепким, а разум – гибким и могущественным.

## Ключевые идеи урока

1. Здоровье – это такое состояние тела и разума, при котором все внутренние органы тела способны нормально функционировать и выполнять свои функции, а разум свободен от влияния негативных мыслей и эмоций.

2. Характерными признаками полноценного здоровья является не только отсутствие болезней, но и бодрость, энергичность, радость, энтузиазм.

3. Нужно постоянно и упорно работать над собой, вести здоровый образ жизни, гармонизировать пространство вокруг себя, и самое главное – научиться тратить время, деньги и силы только на то, что приносит пользу окружающим людям и не приносит никому вреда.

4. Жить ради удовлетворения собственных чувств – это удел слабых и больных людей. Сильные, здоровые люди обладают самоконтролем и умеют ограничивать себя в тех вещах, которые ведут к болезням.

5. Здоровый образ жизни начинается с изменения своих представлений о самом себе и своей внутренней природе.

6. Чтобы тело и разум позволяли вам жить так, как вам хочется и зарабатывать столько, сколько хочется – необходимо поддерживать их и ежедневно тренировать. Тело должно получать из пищи все необходимые витамины и микроэлементы, а разум должен получать ежедневную интеллектуальную нагрузку, чтобы не угасать раньше времени.

## Практическая работа

Что нового/полезного/ценного я узнал из урока?

---

---

Как я могу применить это в своей жизни?

---

---

### Мантра

*Я люблю жизнь, а жизнь – любит меня! Я молод и здоров! Моё тело крепко и молодо, мышцы сильны и гибки. Мой разум дальновиден, позитивен и может найти выход из любой ситуации! Я доживу до 100 лет и оставлю после себя добрую память!*

### Для размышления:

Подумайте над следующим поучением мудреца Чанакьи:

«Нищета, болезни, сожаления, тюремное заключение и прочие трудности – это следствия своих собственных решений» (мудрец Чанакья).

– Что вы думаете об этом?

---

---

– Всегда ли, на ваш взгляд, трудности являются следствием собственных решений?

---

---

– Всегда ли, на ваш взгляд, у человека есть выбор? Почему многие люди выбирают болезни и нищету, а не здоровье и богатство?

---

---

### Домашнее задание:

Подумайте над тем, **что для вас здоровье и здоровый образ жизни**. Письменно ответьте себе на следующие вопросы:

– *Есть ли что-то, что важнее вашего здоровья? Что именно? Почему?*

---

---

– *В какую сумму вы оцениваете своё здоровье как актив?*

---

---

– *Ради какой суммы вы могли бы рискнуть своим здоровьем или просадить молодость?*

---

---

– *Какие основные проблемы со здоровьем у вас есть уже сейчас? Как вы их намерены преодолеть?*

---

---

*– Как вы намерены поддерживать своё здоровье в ближайшие 5—10 лет?*

---

---

---

## Урок 2. От отсутствия болезней к полноценному благополучию

### Теоретическая часть

По-настоящему здоровый человек – это человек, благополучный на *четырёх уровнях*:

1. Благополучие на уровне физического тела (арогья) – отсутствие физических страданий и болезней.

2. Благополучие на эмоциональном уровне (сукха) – удовлетворение, которое человек испытывает, находясь внутри своей привычной зоны комфорта.

3. Благополучие на интеллектуальном уровне (свастха) – удовлетворение, которое человек испытывает, сознательно выходя за пределы своей привычной зоны комфорта и преодолевая себя, ставя перед собой высокие цели.

4. Благополучие на духовном уровне (ананда) – наслаждение, которое человек испытывает, когда занимается духовной практикой, контролируя свои эмоции и мысли.



Все вместе **четыре вида благополучия формируют полноценное крепкое здоровье, отличительным признаком которого является ощущение непрерывно расширяющегося счастья**. Если вы не чувствуете себя счастливым, – значит на каком-то уровне вашего благополучия не всё в порядке.

Устранить проблемы на любом из уровней благополучия очень помогает духовная практика. Не религия! Не вера! Не идолопоклонничество! А именно духовная практика.

## **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.