

Сергей Попов (Эво)

**ВКЛЮЧИ ЖИЗНЬ!**  
**Молодость**  
**вне возраста**



Практическая психокосметология

## Содержание

[Введение](#)

[Что нового узнаете](#)

[Для кого эта книга будет особенно полезна](#)

[Предисловие](#)

## Версия 1.0 Теория

[Предыстория создания психокосметологии в России](#)

[В чем суть психокосметологии](#)

[Семь законов anti age психологии](#)

[Семь причин преждевременного старения](#)

[Сознание молодости или с чего начинается старение](#)

[Основные стрессы современности и anti age решения](#)

[Как сохранить молодость и красоту на долгие годы.](#)

## Версия 2.0 [Практика](#)

[Нейротоника:](#) активизируем полноценную работу мозга

[Энергия жизни или волшебство близости:](#) гармонизируем интимную жизнь, используем полный потенциал репродуктивной системы организма.

[Возвращение естественной стройности:](#) психология успешного похудения.

[Психомоторная гимнастика для лица:](#) цель - выглядеть моложе своего возраста на 5-10 лет.

[Чудесная:](#) психологические секреты привлекательности.

[Психокосметика счастья:](#) эмоции молодости и красоты.

[Счастье познавать](#)

[Счастье самосозидания](#)

[Счастье быть](#)

[Счастье творить](#)

[Счастье быть автором](#)

[Счастье быть вместе](#)

## Введение

У каждого человека есть возможности осознанно моделировать свое лицо и фигуру, убирать первые следы возраста, избавляться от лишнего веса, восполнять дефицит жизненных и интимных сил просто, используя полный потенциал мозга, сознания и ДНК.

**Но, не каждый человек использует эти возможности.**

Поэтому мы часто наблюдаем у 90% населения следующую картину:

- Хроническая усталость и вялая жизнь в стиле «зомби апокалипсис»
- Лишний вес (по статистике, сегодня более 1,5 МИЛЛИАРДА людей в возрасте от 20-ти лет страдают избыточным весом, и эти цифры только растут)
- Хронический стресс, разрушающий иммунитет, со всеми вытекающими.
- Дряблая кожа, расплывшийся овал лица
- Ранние признаки старения (мимические морщины, не здоровый цвет лица)...

Но, мало кто понимает, что все это только СЛЕДСТВИЯ основной проблемы. **В чем же главная причина того, что многие люди на земле стареют преждевременно?**

[содержание](#)

## **Многомиллиардному рынку «индустрии здоровья и красоты» просто не выгодно, чтобы вы были здоровыми и красивыми!**

Поэтому вам предлагают временно заглушить следствия вместо того, чтобы найти корень проблем и устранить его.

Ведь если люди будут меньше болеть и страдать, то они станут меньше платить. Поэтому подход современных «специалистов» таков: «Лишний вес? Не ешь и тягай железки в зале до полуобморочного состояния. Обвисла кожа? Не беда,отрежем!».

А существует ли старость на самом деле?

Актуальный уровень научного прогресса в понимании всех тайн и возможностей человеческого тела не позволяет нам утверждать, что старости не существует. К сожалению, на сегодняшний день старение – неизбежный процесс. Но, мы-то знаем, что все «стареют» по-разному: кто-то в 50 выглядит на 30, а кто-то – в 30 на 50.

Давайте подумаем. Почему?

[содержание](#)

- Почему одни «стареют» до 30 лет, а другие выглядят молодо и подтянуто и в 60?
- Почему одни едят столько, сколько хотят и остаются, при этом, стройными, а другие из-за лишней булочки поправляются на глазах?
- Почему у одних людей хватает сил на семью, работу, хобби, путешествия, общение с друзьями, саморазвитие, а другие просыпаются уже уставшими?
- Почему одним хватает обычного питательного крема, так что кожа светится здоровьем, а другие покупают дорогую косметику, а в итоге – что мазал, что не мазал?
- Почему одни наедаются обычной порцией пищи, а для других она становится болезненной зависимостью?
- Почему одни идут по жизни весело и бодро, а у других что ни день – то приключение, и, увы, не самое приятное?

[содержание](#)

Думаете, что причины – это плохая экология, вредные привычки или бешеный темп жизни?

Да, конечно все это влияет на нас не лучшим образом. Но это не корневые причины. Ведущие ученые, выдающиеся психологи долго бились над тем, чтобы понять эти главные причины. Как оказалось, все гениальное – просто. Как всегда.

Но чтобы прийти к этому «простому», потребовался ни один год научной работы, исследовательская лаборатория и команда специалистов.

Ученые верили в то, что есть более гуманные и естественные способы сохранить молодость и красоту, чем те, которые нам активно предлагают на страницах глянцевого журналов. И ведь не зря верили и работали! Их усилиями родилась целая наука – психокосметология!

Они доказали, что физическое увядание, появление первых признаков возраста на лице начинается с определенных ментальных и эмоциональных состояний!

Наши психологические установки ВСЕГДА отражаются на нашем теле. Поэтому главные факторы, влияющие на процессы старения кожи и тела, находятся в области психологии и специфике работы мозга человека.

[содержание](#)

Отрицательные эмоции, стрессы, негативные установки часто являются основными причинами возникновения проблем избыточного веса, дефектов фигуры, появления мимических морщин, "синяков" под глазами... и многих других внешних проявлений преждевременного старения.

Убеждения играют в вашей жизни более важную роль, чем вы думаете. По сути, они определяют не только уровень и качество вашей жизни, но и внешний вид, и состояние здоровья. Не верите? А вспомните эффект плацебо. Одного убеждения в том, что человека лечат, достаточно, чтобы он выздоровел. Вот это мощь!

Именно поэтому психокосметология изучает психологические средства и методы улучшения физической внешности, стройности фигуры и общей привлекательности человека.

В то время, как традиционная медицина на некоторое время рихтует «фасад» лица, психокосметология устраняет ПРИЧИНЫ, вызывающие его ускоренное старение.



Психокосметология позволяет не только продлить молодость, но и избавиться от уже возникших проблем (морщин, потери упругости мышц, дряблости кожи, лишнего веса).

В отличие от косметики или пластической хирургии, которые просто маскируют проблемы, технологии психокосметологии убирают причины преждевременного старения, так как включают скрытые ресурсы организма.

### **После прочтения книги Вы узнаете как:**

1. «Выключить» главные факторы, влияющие на преждевременное старение организма и лица.
2. «Выключить» основные стрессы современности и «включить» интересную и насыщенную жизнь.
3. Заново открыть для себя радость общения, близости и творчества.
4. Забыть о том, что такое хроническая усталость.
5. Устранить истинные причины лишнего веса, чтобы он стабильно установился на подходящей вам отметке.
6. Заметно улучшить цвет лица, упругость и эластичность кожи.
7. Предотвратить появление глубоких морщин (избавиться от мимических) и второго подбородка (и исправить ситуацию, если они уже есть)
8. «Отодвинуть» признаки старения на лице на долгие годы, чтобы сохранять молодость максимально долго, не затрачивая сотни тысяч долларов на услуги пластической хирургии, дорогую косметику и медикаменты.

## **Для кого эта книга будет особенно полезна?**

1. Для тех, кто хочет выглядеть на 5-10 лет моложе своего паспортного возраста, не прибегая к дорогостоящим услугам пластических хирургов, а эффективно используя ресурсы собственного тела и мозга
2. Для тех, кто стремится с каждым новым годом получать все больше радости от жизни (а не жить по общепринятому принципу, который заключается в том, что если тебе 40-50-60 лет – все, лучшие годы позади)
3. Для тех, кто хочет «выключить» у себя программы преждевременного старения и набора лишнего веса.
4. Для тех, кто понимает, что так называемый «кризис среднего возраста» - это не норма, он не должен обязательно случиться по достижению определенного возраста
5. Книга для тех, кто хочет сам за себя решать, быть больным или здоровым, депрессирующим или счастливым, в личном «кризисе» или успешным

[содержание](#)

## **Предисловие от автора.**

Эта книга по сути, мини версия живого тренинга и 3 месячного онлайн курса [\*\*«Включи жизнь: молодость вне возраста»\*\*](#). Здесь собраны самые лучшие и самые значимые теоретические и практические аспекты тренинг-курса.

Самое главное преимущество формата электронной книги цена и компактность материала, что называется «читай и делай», но огромный минус книги в том, что никто не дает Вам обратной связи в процессе вашей практики и не побуждает ДЕЛАТЬ, то, что Вы здесь читаете.

При прохождении онлайн курса или коучинга человек после каждого практического блока пишет мини отчет о проделанной работе, задает вопросы, получает ответы, продвигается к новой теме только после полного понимания теории предыдущего блока и успешного выполнения практических заданий.

Такой порядок обучения основа достижения наилучших результатов в области омоложения, коррекции фигуры и лица с помощью методов психокосметологии.

[содержание](#)

**Главная мысль книги в том, что человек начинает стареть тогда, когда начинает думать, что пора стареть и перестает жить в союзе с природой (в полную силу своего потенциала)!**

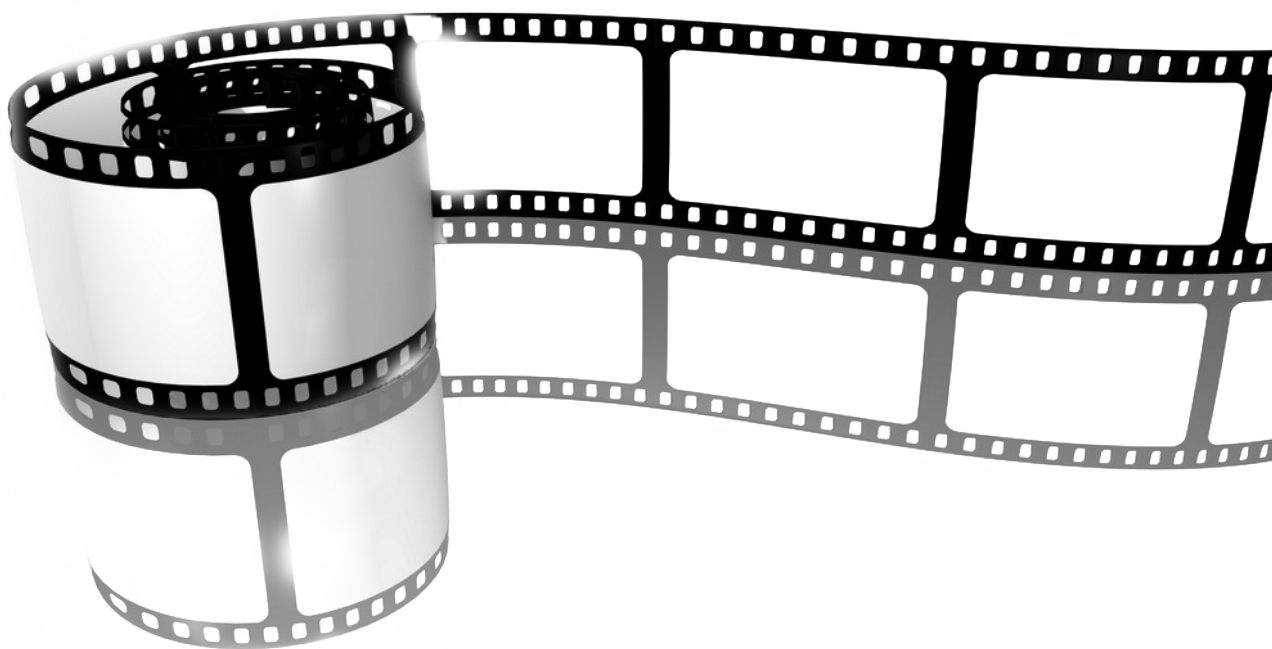
Вы не живете в полную силу, если перестали любить, познавать новое, удивляться, чувствовать себя счастливым, нужным. Если утратили интерес к миру, радость бытия и замкнулись в узком коридоре привычных дел и событий.

**Главный враг здоровья, молодости и красоты — хронический стресс. Стресс - определенное физическое, ментальные и эмоциональное состояние, которое разрушает биохимию здоровья и блокируют созидательный процесс обновления тела на уровне ДНК.**

Ваше тело (внешность) это зеркало души, отражение вашей уникальной и неповторимой эмоциональной жизни. **Ваша внешность до 25-30 лет подарок от природы, после 30 это отражение ежедневных состояний вашего внутреннего мира!**

[содержание](#)

Что я имею в виду, когда говорю «включи» жизнь? Разве вы не живете каждый день? А разве не случается с каждым из нас такое, когда жизнь словно застывает в однообразной картинке? Одно и тоже каждый день?



Разве не бывает так, что вас засасывает безрадостная рутина, и вы чувствуете, что негатива, стресса все больше и больше, а радостных, подлинно счастливых моментов все меньше и меньше? Конечно, бывает с каждым из нас. И я не исключение.

Жизнь это музыка созидания, непрерывный процесс обновления, развития, эволюции на разных уровнях мироздания. Каждый день все в нашем мире, в природе обновляется.

[содержание](#)

Реальность жизни это поток всегда новых возможностей. Дети, творческие личности, счастливые, влюбленные, самые успешные и продуктивные люди в мире чувствуют эту реальность в лучшие моменты и дни своей жизни.

Дети чаще, чем кто-либо чувствуют реальность жизни, потому что у них еще нет прошлого опыта, психологической призмы для восприятия. Дети еще свободны в действиях и чувствуют мир таким, какой он есть на самом деле.

У вас тоже часто бывают такие моменты, когда границы привычного мира тают, и вы начинаете чувствовать жизнь как поток новых возможностей.



[содержание](#)

Не важно чем вы заняты в эти моменты: общаетесь с любимым человеком, рисуете, пишете статью, участвуете в переговорах, презентуете новый продукт, занимаетесь спортом.

Если внутри нет помех, психологического «мусора» вы начинаете чувствовать подлинную радость действия, общения, восприятия, творчества, жизни!

Что происходит в эти моменты? **Вы сознательно или неосознанно действуете в гармонии с реальностью жизни!**

**Именно в эти моменты вы живете в полную силу! Т е чувствуете, делаете или создаете что-то новое в себе или окружающем мире!**

**Включить жизнь, значит, начать жить в полную силу,** чувствовать радость от непрерывного процесса обновления, созидания на разных уровнях природы (включая ваше тело). Когда вы живете в гармонии с реальностью жизни вы чувствуете все краски бытия, все радости мира здесь и сейчас!

Большую часть дня вы чувствуете радость и мало, что может вывести вас из внутреннего равновесия. Гармония с реальностью жизни позволяет вам сохранять наилучшие внутренние состояния, что неизбежно позитивно отражается на биохимии тела и вашей внешности!

[содержание](#)



Когда я перестаю жить в гармонии с реальностью, когда теряю желание жить в полную силу, тогда жизнь застывает в однообразии. Тогда рутина как ржавчина начинает «разрушать» уникальную суть каждого нового дня, превращая лучшие дни в массу серых, однообразных впечатлений.



Тогда начинаются конфликты внутри и вне меня. Я начинаю жить в непрерывном стрессе, негативе. Тогда блокируется природная «аптека» организма и активизируются процессы преждевременного старения со всеми вытекающими последствиями для внешности и качества жизни.

Что такое процесс старения, по сути? Это когда процессы разрушения в теле доминируют над процессами созидания и обновления. Это когда хаос и беспорядок начинает доминировать над гармонией и порядком. Это когда равнодушие, скука, отчаяние заменяют любовь, радость и веру.

[содержание](#)



А в чем суть молодости, если заглянуть чуть глубже здоровья и красоты? Это возможности и способности жить и любить в полную силу!

## **Предыстория создания психокосметологии в России.**

Предысторию создания психокосметологии в России лучше всех может рассказать Константин Сергеевич Лисецкий, декан психологического факультета Самарского государственного университета.

«Психология предназначена для того, чтобы помогать людям понимать себя и выбирать лучшее. В психологии существует много научных направлений: общая психология, специальная психология, юридическая психология, психология личности, геронтопсихология, экономическая психология и др.

До настоящего времени пока еще не существовало психологической отрасли, которая бы специально занималась проблемами сохранения красоты и молодости людей. Наша попытка создать психокосметологическое направление в психологической науке и практике оказалась удачнее, чем мы ожидали.

Еще в начале 90-х годов немало выпускников психологического факультета СамГУ начали активно сотрудничать с открывающимися косметическими салонами и центрами красоты города.

[содержание](#)

Однако их основные функции сводились к разговорам с излишне тревожными или излишне требовательными клиентами, к объяснениям последствий или перспектив ухода за кожей лица или тела. Со временем это занятие становилось им все менее интересным, тогда как знания косметических технологий и процедур становились все более глубокими.

Принципиальным началом психокосметического метода стало обсуждение сотрудниками факультета возможной перспективы данного направления профессиональной деятельности психологов.

Тогда же мы задались двумя простыми и наивными вопросами: Почему у одних женщин морщины появляются на много лет раньше, чем у других? Чем отличается происхождение мимических морщин от естественного старения кожи лица?

После этого мы решили доказать всему миру, что предупреждением мимических морщин должны заниматься не столько медицина и косметология, сколько психология. С этого момента начались робкие, а затем все более основательные исследования в области тогда еще несуществующей дисциплины «Психокосметология».

Студенты под нашим руководством выполняли курсовые и дипломные работы, выпускники, экспериментируя на себе, пытались воплотить в жизнь самые новые идеи.

После того как в работу включились студенты и выпускники, получающие второе высшее образование, т. е. люди после 30 лет, дело пошло интереснее и результативнее.

[содержание](#)

Выделилось несколько исследовательских направлений психологического сопровождения косметических процедур.

1. Формирование позитивного образа лица и тела, способствующего улучшению самочувствия человека.
2. Коррекция эмоциональной сферы личности, которая позволяла расширить диапазон эмоциональных реакций человека. Исследования показали, что эмоциональное однообразие способствует быстрому образованию мимических морщин.
3. Использование биологически значимой обратной связи в процессе саморегуляции кожномышечной чувствительности лица.
4. Привлечение современных информационных технологий для уменьшения мимических морщин и вегетативных нарушений лица и тела человека.

Более полную историю создания читайте в книге К.С. Лисецкого **Психокосметология: теория и практика**. Самара издательство «Универс групп» 2006

## **В чем суть психокосметологии?**

Это новое направление в практической психологии и косметологии! Психокосметология это не только ЕСТЕСТВЕННЫЙ путь к сохранению красоты, но и перспективная технология омоложения организма!

Психокосметология предполагает комплексное воздействие на факторы, вызывающие возрастное снижение жизнестойкости организма – современные технологии омоложения сочетаются со специальным психологическим сопровождением.

Отрицательные эмоции, стрессы, негативные установки часто являются основными причинами возникновения проблем избыточного веса, дефектов фигуры, появления мимических морщин, "синяков" под глазами...

Психолог поможет разобраться в причинах косметических дефектов и найти ресурс для их преодоления, с помощью психокосметологических программ запускаются естественные процессы оздоровления и омоложения организма.

Улучшить внешний облик, замедлить биологические часы и продлить молодость, сохраняя Ваше эмоциональное и физическое благополучие – вот ключевые задачи, которые решает психокосметология.

[содержание](#)

Что является сутью психокосметологии?

Закономерности существующие в системе "сознание-мозг-тело".  
Какие? Например, взаимосвязь между образами нашего лица, тела и эмоциональным самочувствием. Взаимосвязь эмоциональных реакций и мышечной активности.

Взаимосвязь между ментальным и эмоциональным состоянием и многочисленными нейробиологическими и нейрохимическими реакциями.

Используя компьютерные программы в основе которых "БОС" (принципы биологической обратной связи) можно на экране монитора видеть как ваши ментальные и эмоциональные реакции изменяют разнообразные нейрофизиологические показатели вашего организма.

Главная задача психокосметологических программ - научить человека осознанному управлению своим эмоциональным и ментальным состоянием с целью улучшения внешности, оздоровления и омоложения всего организма в целом!

**"Вы выглядите чудесно, если чувствуете себя чудесно!"**

- вот как можно выразить суть психокосметологии.

[содержание](#)

## **7 законов эстетической (ANTI AGE) психологии.**

Если будете учитывать эти законы, Вы сэкономите массу средств в семейном или личном бюджете, так как сможете выглядеть ЧУДЕСНО без лишних затрат на дорогую косметику, частые посещения салонов красоты или услуги пластической хирургии.

### **1 закон: "Вы выглядите чудесно, если живете в гармонии с собой"**

Жить в гармонии с собой! Часто слышите эту фразу? Да? А знаете ли Вы, что жизнь в гармонии с собой это Ваше первое средство помогающее улучшить цвет лица и добавить Вашему взгляду сияние и выразительность?

Жить в гармонии с собой, значит не только слышать себя, осознавать свои самые заветные желания, чувствовать свои подлинные потребности и ценности, но и иметь СМЕЛОСТЬ жить в соответствии с тем, что наполняет Вас изнутри восторгом и радостью!

Счастливая женщина всегда излучает нечто волшебное, очарование, энергию, которая как магнит притягивает внимание окружающих людей! Такая женщина как солнышко в толпе прохожих!

Легкая походка, живой взгляд, улыбка, естественность....ничто не заменит эту психокосметику счастья и прекрасного настроения!

[содержание](#)

## 2 закон : "Ваша привлекательность для других это отражение Вашего самовосприятия"

То, как Вас воспринимают окружающие, Ваш рейтинг привлекательности в глазах людей это кульминация Вашего самовосприятия и отношения к самой себе! Чем больше сами себе нравитесь, тем больше нравитесь окружающим!

Не путайте с пустым нарциссизмом, самовлюбленностью или самоуверенностью. Эти вещи отталкивают людей. Речь идет о чувстве собственной самооценности и фокусе на Ваших самых привлекательных чертах характера и внешности.

## 3 закон : "Красота любит умные и эффективные действия!"

С точки зрения психокосметологии главные враги красоты - это стрессы, фрустрации, разочарования, депрессии, заикленность на красоте как самоцели. Все это следствия не эффективного поведения в жизни, отсутствия гармонии с собой и другими людьми.

Когда Вы максимально эффективны в действиях? Когда в поступках есть легкость, красота, естественность и в тоже время точность, разумность, сила? Когда Ваше поведение приносит Вам максимум благоприятных событий и результатов?

Когда Вы спокойны, свободны от беспокойства, тревоги, страха. Когда нет всех этих внутренних "помех", тогда есть свобода действовать наилучшим образом, используя весь Ваш интеллектуальный и творческий потенциал!

#### 4 закон: "Расслабление основа естественной красоты"

Стресс - это негативные эмоции, которые Вы не пережили и не выразили полностью. Стресс - это постоянные негативные мысли, которые не позволяют Вам "улыбаться" всем телом, по-настоящему расслабиться и наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

Стресс - это гормональный дисбаланс. Помимо того, что гормон стресса кортизол подавляет выработку коллагена (коллаген отвечает за упругость и эластичность кожи лица), стресс также создает избыточное напряжение мышц лица и тела.

Науке известно о непрерывной работе произвольных мышц лица в различных эмоциональных состояниях. Даже если в этих мышцах не происходит внешних изменений, соответственно с каждым настроением меняется их внутреннее напряжение, ощущаемое в виде изменений кожномышечного тонуса.

Постоянное напряжение в лицевых мышцах — показатель подверженности человека стрессовым воздействиям. Стрессовые переживания проступают на лице человека множеством ранних мимических морщин, тускнеющим цветом глаз, стянутыми вниз уголками губ.



## 5 закон: "Обновляется мозг, обновляется физиология!"

Каждая новая мысль, новая идея, каждый акт творчества в любой сфере жизни, новый поступок - это обновление мозга на уровне нейросетей!

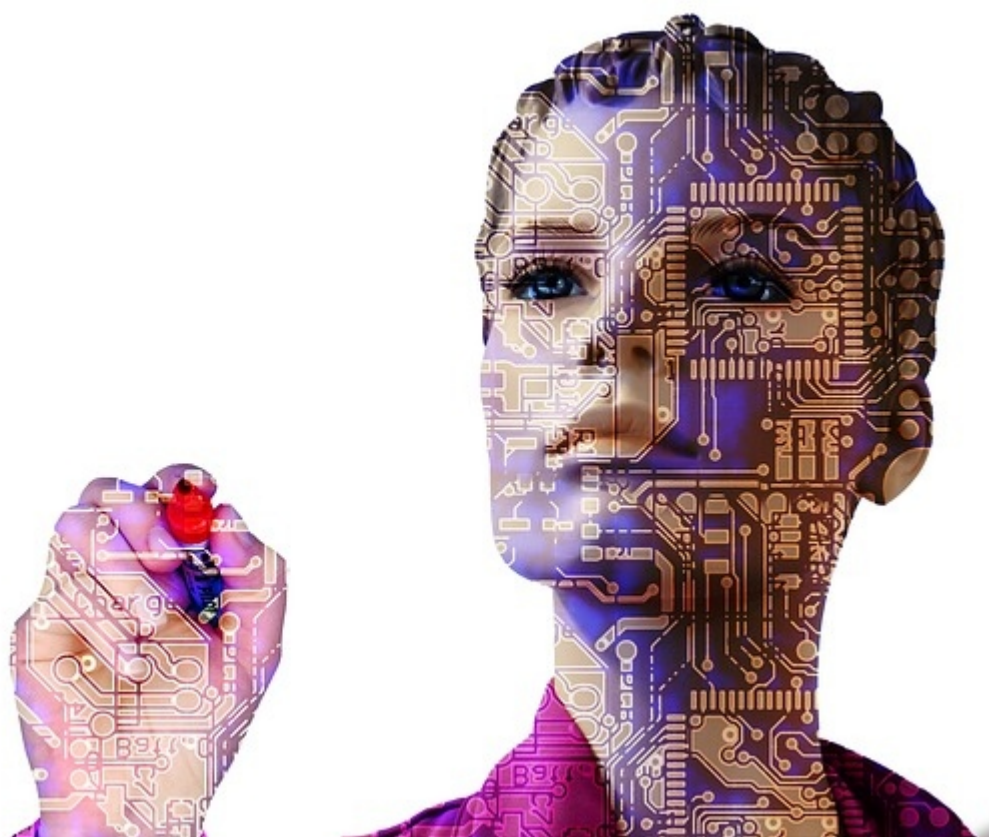


Наталья Петровна Бехтерева нейрофизиолог, ученый мирового масштаба говорила: "в процессе творчества активируются участки, важные для эмоциональной деятельности, – в том числе, в структурах гипоталамуса, влияющих на эндокринную систему, которая напрямую связана с процессами старения.

[содержание](#)

Это лишь одна линия, но я считаю, что активный мозг и в пожилом возрасте продолжает регулировать почти все происходящее в организме". (из статьи Н П Бехтеревой, рецепт от старости)

6 закон : " Тело и сознание одно целое!"



Это лучше всего демонстрируют программы формата "БОС". Принципы биологически обратной связи ярко демонстрируют единство сознания и многих биологических процессов.

Убеждения (установки) играют в Вашей жизни более важную роль, чем вы думаете. По сути, они определяют не только уровень и качество вашей жизни, но и внешний вид, и состояние здоровья.

[содержание](#)

Не верите? А вспомните эффект плацебо. Одного убеждения в том, что человека лечат, достаточно, чтобы он выздоровел. Вот это мощь!

Именно поэтому психокосметология изучает психологические средства и методы улучшения физической внешности и общей привлекательности человека.

**7 закон: "Вы выглядите чудесно, если чувствуете себя чудесно !"**

Когда Вы чувствуете себя чудесно? В самые лучшие моменты и дни Вашей жизни! Каждый раз, когда вы **чувствуете**, **делаете** или **создаете** что-то **НОВОЕ**, вы чувствуете себя **ЧУДЕСНО**!



[содержание](#)

Прекрасное настроение это психологический лифтинг для лица и тела! Отличный нейромышечный тонус, прямая осанка, румянец на щеках, сияющий взгляд, легкая походка, энергетика любви все это делает женщину привлекательной!

Когда у Вас хронически плохое настроение, депрессия, Вы чувствуете себя несчастной, одинокой, не востребованной и т д такие настроения мгновенно меняют нейромышечный тонус, биохимию тела и это проявляется во всей архитектуре Вашей внешности.

Поэтому так важно чтобы у каждой женщины, помимо обычной косметики был набор психокосметики, коллекция наилучших состояний и настроений, которые она может каждое утро осознанно "включать" и усиливать свое сияние и внешнюю привлекательность изнутри!



[содержание](#)



# Молодость вне возраста

## 7 причин преждевременного старения

Как говорят ученые "старение естественный биологический процесс", но, все мы знаем, что все стареют по разному, кто-то в 50 выглядит на 30, а кто-то в 30 на 50.

Многочисленные научные исследования доказывают, что на процесс старения оказывает ОГРОМНОЕ влияние психология человека, а именно сознание, установки, эмоции.

Все, что Вы прочитаете ниже не плод моего воображения, за каждым фактором множество научных исследований, жизненного опыта и просто здравого смысла.

Предупрежден, значит, вооружен. Знание сила! А знание факторов влияющих на то, как мы выглядим - это сила, которая поможет Вам оставаться молодой и красивой еще много и много лет!

Чем больше времени Вы будете игнорировать работу по устранению причин преждевременного старения, тем быстрее потеряете главную силу молодости - способность жить с радостью, чувствуя жизнь как череду все новых и новых возможностей, открытий, впечатлений!

[содержание](#)

Прежде всего давайте рассмотрим 4 главных измерения молодости.

### **Состояние здоровья и уровень жизненных сил.**

Насколько Вы здоровы и энергичны в повседневной жизни?

### **Архитектура тела.**

Насколько привлекательно Ваше тело в целом с эстетической точки зрения? Стройное, подтянутое, спортивное или наоборот?

### **Лицо, кожа лица, глаза, волосы.**

В каком состоянии ваши волосы, кожа вашего лица?

### **Интеллектуальное и эмоциональное состояние.**

"Молодость — это мечта. Это — вера. Это — тяготение к подвигу. Это — лирика и романтика. Это — большие планы на будущее. Это — начало всех перспектив". Ушинский К Д

Самое главный аспект молодости - внутреннее состояние! Потому, что именно внутреннее состояние через бесчисленные нейрохимические закономерности определяет состояние каждой клетки организма, и в конечном итоге то, как Вы выглядите.

Как часто Вы чувствуете или познаете что-то новое?

Насколько масштабны Ваши планы и мечты?

Как часто Вы решаетесь сделать что-то новое, непривычное?

Способны ли Вы радоваться жизни как процессу?

Как часто Вы фантазируете, придумываете или создаете что-то новое?

Как часто Вы совершаете ошибки и переживаете неудачи?

Как часто Вы проявляете инициативу?

Сколько радости Вы получаете от общения и близости?

Как переживаете неприятности и проблемы? и т д.

Ответы на эти вопросы помогают определить Ваш внутренний возраст, увидеть первопричины биологического старения организма и преждевременного увядания физической привлекательности.

С моей точки зрения, физическое увядание начинается с психологической стагнации. Ваше тело мгновенно отражает убеждения и установки вашего разума.

Вспомните эксперименты с гипнозом. Когда у человека от холодной ложки на руке появлялся реальный ожог. Ожог появился просто потому, что человек был убежден, что к его руке прикасаются очень очень горячей ложкой.

[содержание](#)

Вспомните эффект плацебо. Когда люди выздоравливают от простых кусочков сахара.

Вспомните как люди могут посидеть за одну ночь после тяжелейшего стресса.

Это самые яркие примеры влияния сознания на тело. Но, поверьте, наши ежедневные мысли и эмоции оказывают не меньшее влияние на организм и внешность.



[содержание](#)



Давайте рассмотрим более подробно 7 главных "кнопок" (причин) преждевременного старения и увядания привлекательности человека.

## **1. Стресс хронической усталости.**

Вы тратите жизненных сил БОЛЬШЕ, чем успеваете восстановить. Энергии на самовосстановление, обновление не хватает, организм длительное время "работает" в экстремальном режиме. Здоровый процесс воссоздания клеток нарушается. Био механизмы "изнашиваются" раньше времени.

Последствия? Чаще всего стресс усталости негативно отражается на лице и фигуре. Как вы включаете эту "кнопку" старения?

Загружаете себя до предела работой и бежите, бежите, бежите за призрачным "БОЛЬШЕ". Постоянная суeta и спешка. Беспредельные амбиции, побуждающие 24 часа в сутки крутиться как белка в колесе.

### [AntiAge решения и процедуры](#)

1. Полноценный сон.
2. Паузы для восстановления и релаксации в течение дня.
3. Научиться медитировать.
4. Научиться более эффективно тратить свои силы. Жить в гармонии с экономикой природы, что позволит "тратить сил меньше, а достигать больше"

[содержание](#)

## **2. Стресс личной нереализованности.**

Стресс нереализованности создает хронический негативный эмоциональный фон. Вы мечтали стать актером, а стали бухгалтером. Не нашли любимое дело, не реализовали свой потенциал, не нашли удовлетворения в личной жизни и т.д.

Нереализованный потенциал будет как тень преследовать Вас, а сознание мучить вопросами «Почему ты не сделал(а) лучшее, что могла бы сделать в жизни?»

Последствия?

В лучшем случае люди становятся трудоголиками, в худшем алкоголиками. Больше всего негативно отражается на 4 аспекте молодости. Но, если стресс нереализованности перерастает в депрессию, затяжной личный кризис, это может негативно отразиться на всех аспектах молодости и красоты.

Как вы нажимаете на эту "кнопку" старения?

Вы бежите по жизни, пытаетесь успеть сделать все, кроме того, что сами по-настоящему желаете сделать или пережить.

У вас нет времени остановиться и подумать о своих подлинных потребностях, осознать "а что же я на самом деле хочу?"

Вы выбираете выгоды спокойной жизни, вместо жизни полной неопределенности, страстей и риска. Ведь когда следуешь за голосом своего сердца никогда точно не знаешь, что тебя ждет впереди.

[содержание](#)

## AntiAge решения

В 90% случаев не "слишком поздно" остановиться, задуматься, услышать себя и откликнуться на "зов сердца"!

Найти любимое дело, начать пусть не очень "круто", но выражать себя, свою индивидуальность, найти человека по душе, понять, что для тебя самое ВАЖНОЕ и делать это!



[содержание](#)

### **3.Стресс рутины или эмоционального однообразия.**

Рутинa, эта ежедневная монотонность привычных, безрадостных событий "убивает" в мире не меньше людей, чем алкоголь, наркотики, курение и локальные войны все вместе взятые.

Рутинa "убивает" душу, калечит дух, а вместе с ним и все высшие стремления и желания. Желания приумножать в мире порядок, добро, красоту, справедливость, радость...

Если ЗАВТРА в моей жизни не предвидится ничего существенно НОВОГО и значимого, как я могу с интересом и воодушевлением смотреть в будущее? А если человек каждый день, месяц, год живет с этим чувством?

Тогда начинают прорастать семена отчаяния, безнадежности, бессмысленности всего...Возникают вопросы "Зачем что-то делать? Ради чего? Если мое будущее будет слегка видоизмененной копией моего прошлого?

Последствия?

Ранние мимические морщины. Лишний вес (потому что человек заедает стресс и компенсирует дефицит позитивных впечатлений едой), невыразительный взгляд, вялая походка, сутулость и т д.

[содержание](#)

Глубокая депрессия - крайний случай эмоционального однообразия. Однообразный эмоциональный фон создает характерный мышечный каркас на лице: припущенные уголки губ, веки выглядят вялыми, дряблыми, обвисшими, избыток кортизона (гормон стресса) подавляет выработку коллагена, кожа лица теряет упругость и эластичность и т.д.

Как вы нажимаете на эту "кнопку" старения?

Однообразие начинает доминировать там, где растет дефицит творческой энергии. Творческая энергия это просто жизненная сила циркулирующая в организме гармонично и в избытке.

Конфликты на работе и дома, обиды, гнев, агрессия, спешка и суета....все это и многое другое "съедает" творческую энергию, в итоге вы теряете силы и желание фантазировать. мечтать, творить, мыслить и действовать по-новому.

### [AntiAge решения и процедуры](#)

1. Избавьтесь от стресса хронической усталости.
2. Любите. Любите себя, жизнь. Найдите любимое дело.
3. Слушайте СЕБЯ настоящего! Делайте то, что помогает Вам чувствовать себя счастливой как можно чаще в течение дня. Чем более Вы счастливы, тем больше хочется что-то творить или вытворять!

[содержание](#)

## 4.Лишний вес.

Лишний вес одна из главных причин преждевременного старения и увядания внешней привлекательности.

### AntiAge решения и процедуры

Современный мир предлагает массу вариантов решений. Мой вариант решения программа «BEC» (возвращение естественной стройности). Вот, что Вас ждет в этом модуле:

- О чем молчат лучшие фитнес тренеры и диетологи мира? Молчат не потому что хотят скрыть правду, а потому что не знают глубинных взаимосвязей сознания и физиологии человека, влияния образов и эмоций на биохимию и обмен веществ в организме.
- Почему у многих не получается похудеть? Не удивительно. Ведь большинство программ для похудения это синтез физических упражнений, диеты, косметологических процедур, а 80-90% причин неудачного похудения чисто психологические (психосоматические)
- Какие психологические причины мешают похудеть большинству здоровых женщин? Эти причины далеко не секрет(не понимание взаимосвязи эмоций и биохимии, неумение снимать стресс, дефицит позитивных эмоций) , проблема для многих в том как перейти от теории к практике!
- Как худеть без вреда для физического и эмоционального здоровья? Многие используют супер быстрые и новомодные средства, все возможные таблетки для похудения, сидят на строжайших диетах...в итоге, вместе с лишними килограммами теряют здоровье и эмоциональное равновесие.

[содержание](#)

Почему многие достигая желаемого веса, чрез некоторое время быстро набирают лишние килограммы?

90% нашего поведения определяются подсознательными установками и убеждениями. Вы узнаете как "запрограммировать " свое подсознание на достижение естественной для Вас стройности, сохраняя при этом здоровье и вкус жизни!

Как снимать стрессы (негативные эмоции дня), не прибегая к вкусным конфетам, булочкам и тортикам? Всем известно, что многие просто заедают стресс сладкой и вкусной, но высококалорийной едой.

Как жить полной жизнью? 7 способов сохранять энтузиазм, вкус жизни и волшебное настроение!

Дефицит позитивных эмоций, эмоциональное однообразие....часто приводит к тому, что мы начинаем заполнять внутреннюю пустоту вредной, но вкусной едой, курением, алкоголем, и прочими псевдо удовольствиями, которые нарушают здоровый обмен веществ в организме.

Ни диета, ни физические упражнения, ни психология....в ОТДЕЛЬНОСТИ друг от друга не дают желаемого эффекта, лишь грамотное и профессиональное сочетание этих подходов, делают Вашу стратегию борьбы с лишним весом цельной, всеобъемлющей и безопасной для вашего физического и эмоционального здоровья!

[содержание](#)

## 5. Дисгармония в интимной жизни.

Сексуальная энергия это другой аспект жизненной силы организма и чтобы оставаться молодыми и привлекательными многие годы, нужно использовать эту энергию осознанно. Дисгармония означает, что эта энергия излишне подавлена, либо излишне расходуется.

Гармония означает, удовлетворенность, рост чувства воодушевления и энергии после близости.

Последствия?

Научные данные о прямой корреляции между дисгармонией в сексуальной жизни и внешностью человека мне не известны.

Но, следуя логике здравого смысла становится ясно, что больше всего этот фактор влияет на 4 аспект молодости и красоты. В основном это психологические проблемы и психосоматические заболевания.

Как вы нажимаете на эту "кнопку" старения?

Неосознанный выбор спутника жизни (полового партнера). Механическое отношение к интимной жизни. Отсутствие желание расти в этой области, совершенствоваться, повышать уровень осознанности. Чрезмерный фокус на интимной сфере жизни. Удовольствие без радости.

[содержание](#)



## AntiAge решения и процедуры

Более подробно о том, как избавиться от дисгармонии в этой сфере читайте в практической части книги, блок «волшебство подлинной близости»

### **6. "Ленивый" мозг.**

Отрывок из статьи Натальи Петровны Бехтеревой "Рецепт от старости".

"Полагаю, что именно вовлечение человека в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к статистически оправданной, пожалуй, удивительной ситуации, когда «умные живут дольше".

Оживает мозг, оживает организм. Сверхзадачи мозгу человека полезны, даже жизненно необходимы. Сравните город, в котором живут люди, действует инфраструктура, горят огни, и – заброшенную деревню, где осталось несколько стариков, доживающих свой век.

Так вот, мозг человека, который не решает сложных задач и не занимается творческой деятельностью, – это и есть заброшенная деревня. Он не живет, он существует.

Например, в процессе творчества активируются участки, важные для эмоциональной деятельности, – в том числе, в структурах гипоталамуса, влияющих на эндокринную систему, которая напрямую связана с процессами старения."

Последствия? Негативное влияние на все аспекты молодости и привлекательности человека.

Как вы нажимаете на эту "кнопку" старения?

Позволяете страху и рутине побеждать стремление познавать новое, путешествовать за границами привычного мира в поисках новых знаний, впечатлений, способов жизни и решений жизненных задач.

### [AntiAge решения и процедуры](#)

- научитесь медитировать
- занимайтесь любимым делом, творите, изобретайте
- развивайте сознание
- превращайте проблемы в творческие задачи
- осуществление любой мечты это «душ для души», решайте нестандартные задачи.
- изучите нейротонику - занимайтесь фитнесом для мозга каждый день!

Более подробно об этом читайте в практической части книги.  
Блок «Нейротоника»

[содержание](#)

## 7. "Спящее" сознание.

Если сознание "спит" (не развивается) это приводит к дисгармонии с законами природы, а значит, постоянному конфликту (как следствие постоянному стрессу) с реальностью жизни.

В психологии этот конфликт называют словом "ФРУСТРАЦИЯ" (лат. frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний действительности.

Конфликт с реальностью жизни выражается в том, что желаемое никогда не совпадает с действительностью. Почему это происходит?

Потому что "спящее" сознание постоянно игнорирует тот факт, что **РЕАЛЬНОСТЬ жизни это непрерывный процесс созидания, обновления, эволюции. Эволюция означает, что жизнь это всегда ПОТОК новых, уникальных возможностей.**

В "спящем" сознании не получается прочувствовать эту РЕАЛЬНОСТЬ жизни, слиться в гармонии с потоком новых возможностей. Как следствие не получается творить, (т е действовать максимально эффективно), воплощать мечты, реализовать задуманное, жить как автор своей жизни, хозяин своей судьбы.

[содержание](#)

## Последствия?

Постоянный стресс, негативные эмоции меняют биохимию тела в худшую сторону, что оказывает негативное влияние на все 4 аспекта молодости и красоты.

Как вы нажимаете на эту "кнопку" старения?

Сознание "спит" по умолчанию. От рождения у всех людей активны лишь базовые функции. Ваша персональная задача - включить полноценную работу сознания, активировать все функции и возможности.

Этот фактор старения отчасти начинает "работать" из-за неполноценного современного образования, игнорирующего изучение фундаментальных предметов жизни, а с другой стороны человек сам усиливает негативное влияние этого фактора полной заикленностью на внешнем мире.

## AntiAge решения и процедуры

Начать развивать сознание, благодаря чему активизируется все его функции и возможности. Как следствие устраняется конфликт с реальностью, вы живете в гармонии с законами мироздания, наслаждаетесь жизнью как процессом творения и претворения задуманного!

[содержание](#)

На мой взгляд, человек **ВНУТРЕННЕ** стареет, когда перестает любить и творить, жить насыщенной, интересной жизнью!

Дефицит положительных эмоций и новых впечатлений приводит к замедлению всех процессов обновления в организме, начиная от создания новых связей между нейронами и завершая обновлением клеток кожи на лице.



[содержание](#)

## **Сознание молодости или с чего начинается процесс старения?**

С чего начинается процесс старения, разрушения основ здоровья, молодости и привлекательности?

1. С утраты **сознания молодости** на всех уровнях: от разума клетки до разума человека.

В чем суть "сознания молодости" ?

- Способность учиться, познавать новое о себе и окружающем мире.
- Способность меняться, развиваться, самосовершенствоваться.
- Репродуктивная и продуктивная (творческая) жизненная сила. Способность создавать что-то(новую жизнь или новую песню, музыку), жить с радостью!

Поэтому человек начинает стареть, лишь тогда, когда перестает учиться, развиваться, использовать свою жизненную силу для создания чего-то нового в этом мире

2. С утраты внутреннего состояния молодости!

Правду говорят, молодость это прежде всего СОСТОЯНИЕ ДУШИ! Но это лишь половина правды. Вторая половина правды заключается в том, что ваше ТЕЛО и все ДЕТАЛИ ВНЕШНОСТИ это тоже отражение вашей неповторимой эмоциональной жизни.

[содержание](#)

## В чем суть "состояния молодости"?

- Интерес к миру и своей жизни как уникальному событию в этом мире.
- Любовь к жизни, своему делу, другому человеку и т.д.
- Радость и все проявления радости: способность жить полной жизнью, спонтанно следуя голосу своего сердца.

Человек начинает стареть, лишь тогда, когда теряет интерес, желание любить, радоваться жизни во всех ее проявлениях. Когда "сознание и состояние молодости" утрачивается начинается процесс формирования ПРИВЫЧЕК, которые и активируют программу старения, сильно ускоряют процесс нейро физического увядания.

- Привычные эмоции создают привычные реакции мышц лица. Мышцы лица привыкают "вести себя" определенным образом в результате имеем мимические морщины. Чтобы избавиться от морщин, нужно научить мышцы лица "вести себя" по-новому.
- Когда вы игнорируете законы природы, в организме нарушается гормональный баланс. Когда тело привыкает к этому дисбалансу, вы начинаете набирать лишний вес и постепенно привыкаете к "лишнему" грузу.
- Когда клетки организма не очищаются своевременно и не получают нужного количества витаминов, кислорода и других необходимых веществ для здорового воспроизводства.

[содержание](#)



Формируется привычка "ошибочного" самовосстановления и самообновления на всех уровнях. Ошибки в процессе воссоздания здоровой клетки приводят к старению и необратимым процессам во всех органах и системах организма.

●Когда Вам исполняется 30, 40, 50, 60 лет....на Вас активно начинают действовать психологические возрастные стереотипы. Как Вы должны жить, одеваться, что Вы можете делать, а чего не можете делать в своем возрасте...

В итоге Вы привыкаете воспринимать себя определенным образом. "О мне уже 40, 50, 60 лет...это не для меня, это в моем возрасте невозможно, я не смогу (снова полюбить, создать бизнес, написать бестселлер) это сделать, научиться....."

Привычки и шаблоны самовосприятия начинают медленно, но верно менять ваше эмоциональное и интеллектуальное состояние.

Вы начинаете чувствовать, мыслить определенным образом (чаще итогом этих изменений является все большая неспособность жить полной жизнью, радоваться, учиться чему-то новому), вести себя определенным образом.

И вот, уже Ваше новое психологическое состояние (40 летней, 50 летней женщины) начинает отражаться на состоянии Вашего тела.

Итак, старение и увядание привлекательности это накопление привычек, разрушающих Ваше сознание и состояние молодости.

[содержание](#)



## **7 главных antiage ключей сохранения молодости и привлекательности!**

Anti Age ключ №1 - полноценная работа мозга.

Давайте вспомним золотые слова великого нейрофизиолога Натальи Бехтеревой "оживляется мозг, оживляется физиология". Что лучше всего обновляет и оживляет все нейро структуры мозга? Обучение, решение нестандартных задач, творчество и фитнес для мозга (нейротоника)

По сути, любые непривычные действия активизируют процесс создания новых взаимосвязей между нейронами. Чем чаще Вы учитесь чему-то новому, делаете что-то новое, тем чаще мозг получает стимулы для развития своего нейро потенциала.

Что Вам дает полноценная работа мозга? Ясный ум в любом возрасте, способность нестандартно мыслить, генерировать новые идеи, находить новые, лучшие пути решения жизненных проблем и задач.

В современном безумном мире выживает не самый умный или самый сильный, а тот, кто лучше всех может адаптироваться к изменениям.

Полноценная работа мозга позволяет Вам успешно адаптироваться к переменам, а значит, предотвращать множество стрессов и проблем.

[содержание](#)

## Anti Age ключ № 2 - полноценная работа сознания.

Что Вам дает полноценная работа сознания? Способность жить в гармонии с законами природы, с реальностью ЖИЗНИ как потоком непрерывных изменений!

Гармония с природой это возможности претворить задуманное с минимальными расходами сил и времени! Возможности жить без разрушающих стрессов, фрустраций, разочарований, конфликтов.....Всего того, что разрушает здоровье изнутри.

В чем суть полноценной работы сознания? Это способность "знать" как поступить наилучшим образом в разнообразных уникальных ситуациях, и действовать спонтанно правильно! Полноценное состояние сознания отражает порядок и гармонию в природе.

Поддерживать это состояние сознания, значит, поддерживать порядок и гармонию в теле. Потому что тело всегда отражает состояние вашего сознания.

Что лучше всего помогает "включить" полноценную работу сознания?

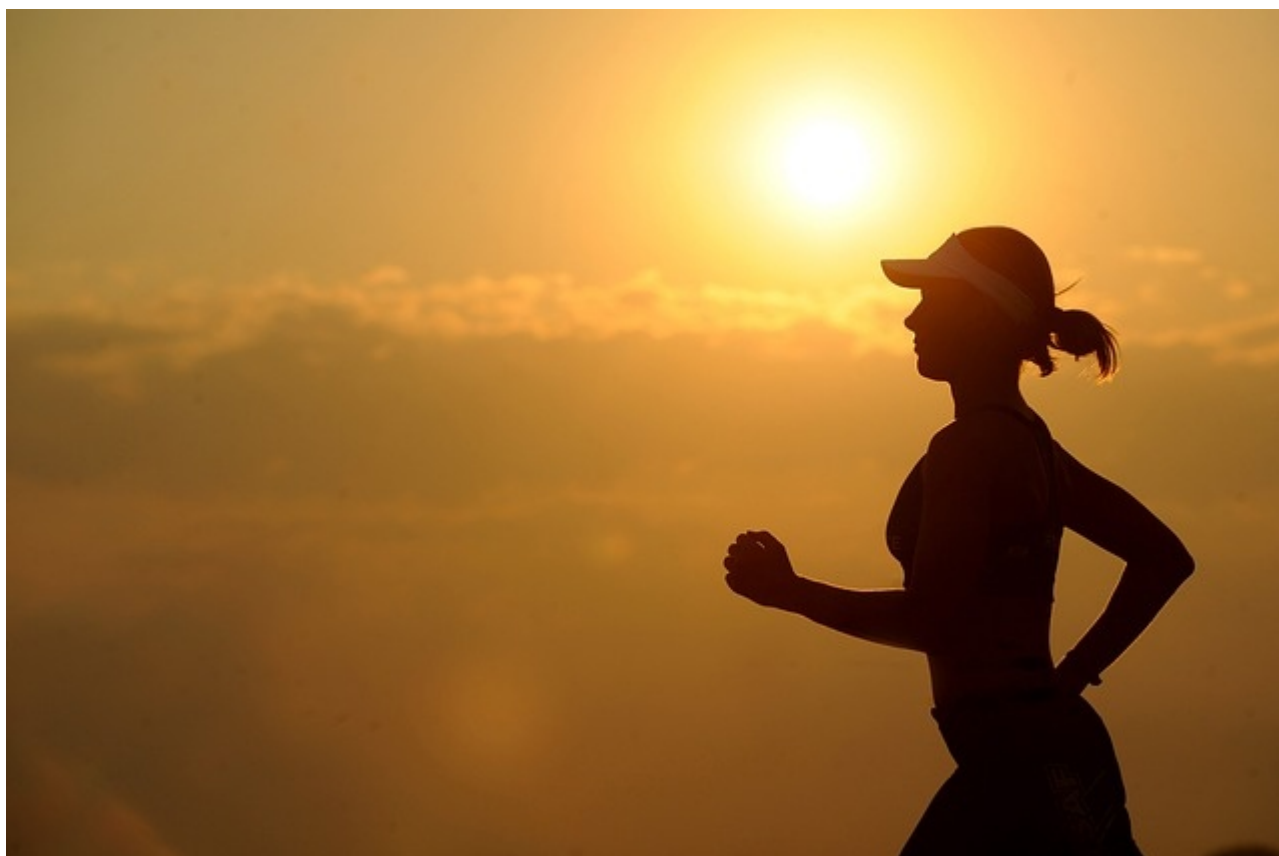
Медитация, глубокая релаксация, общение с мудрыми людьми, чтение умных книг, наблюдение за жизнью природы, любовь, творчество, осознанность, живое питание, чистый воздух и вода.

[содержание](#)

### Anti Age ключ № 3 - физическое самосовершенствование

Любые физические упражнения, которые приносят Вам радость движения, помогают становиться все более здоровым, более выносливым, более энергичным...являются лучшими витаминами молодости и привлекательности!

Уже давно известно о благотворном влиянии физических упражнений на состояние мозга. Чем чаще Вы получаете радость от движения, изучения новых физических возможностей (танцы, йога, боевые искусства...) тем больше вероятность сохранения полноценной работы мозга и организма на протяжении всей жизни.



[содержание](#)

#### Anti Age ключ № 4 - радость общения и близости

Сияющий взгляд, блеск в глазах, танцующая походка, музыкальный, приятный голос, энергичность, энтузиазм.....все это и многое другое следствие того, что женщина получает достаточно радости и энергии от общения и близости.

Если близость и общение не наполняет силами воодушевления, желанием жить, творить....тогда никакая косметика не скроет потухшего взгляда и усталости. Женщина будет выглядеть пасмурно как грозная туча, походка будет вялой, а голос сухим.



[содержание](#)

## Anti Age ключ № 5 - психомоторная гимнастика для лица

Одно из направлений психокосметологии. Психомоторная гимнастика позволяет успешно бороться с основными "следами" возраста на лице, значительно улучшать или полностью избавляться от мимических морщин, опавших щек, гусиных лапок в уголках глаз, второго подбородка, морщин на шее, носогубных складок и т.д.

Упражнения очень простые и дают эффект через 2-3 месяца регулярных занятий. Определенный эмоциональный настрой + работа сознания + стимулирование мышц лица и Вы можете выглядеть на 5-10 лет моложе своего паспортного возраста, и при этом без всяких пластических операций!



[содержание](#)

## Anti Age ключ № 6 — Самооценка или образ я

Как можно чаще делайте то, что помогает Вам поднять Вашу самооценку и уверенность в себе. Научные исследования показали, что "низкая самооценка и неуверенность" это самые коварные враги красоты.



Если женщина чувствует себя непривлекательной, несчастной, одинокой, неуспешной ....это будет отражаться на всей нервно мышечной системе тела и лица, создавая соответствующие мимику, походку, взгляд, движения, звучание голоса и т д.

И наоборот, когда улучшается внутренний ОБРАЗ Я, самовосприятие становится более позитивным, заметно улучшается эмоциональный фон и все аспекты общей привлекательности человека: начиная от походки завершая взглядом и голосом.

## Anti Age ключ № 7 - Опыт глубокой релаксации.

Помимо того, что гормон стресса кортизол подавляет выработку коллагена (коллаген отвечает за упругость и эластичность кожи лица), стресс также создает избыточное напряжение мышц лица и тела.

Науке известно о непрерывной работе произвольных мышц лица в наших эмоциональных состояниях. Даже если в этих мышцах не происходит внешних изменений, соответственно с каждым настроением меняется их внутреннее напряжение, ощущаемое в виде изменений кожномышечного тонуса.

Постоянное напряжение в лицевых мышцах — показатель подверженности человека стрессовым воздействиям. Стрессовые переживания проступают на лице человека множеством ранних мимических морщин, тускнеющим цветом глаз, стянутыми вниз уголками губ.

Как избавиться или предотвратить последствия стресса для тела и лица? Во-первых, нужно учиться управлять собой в трудных жизненных ситуациях, а во-вторых, уметь снимать напряжение в мышцах тела и лица.

Опыт глубокой релаксации лучшее антистрессовое мероприятие. Также опыт тотального психофизического расслабления является основой многих психокосметических техник коррекции лица и фигуры!

Все позитивные бьюти и anti age эффекты глубокой релаксации читайте здесь: [нейро перезагрузка-технология глубокой психофизической релаксации.](#)

Используйте эти 7 ключей ежедневно, и Вы всегда будете выглядеть молодо и привлекательно!



**«Включи жизнь: молодость вне возраста»** версия 2.0  
(практика) можно приобрести здесь: <https://antiageroom.ru/bestseller/>

Во второй версии Вас ждет практика! Простые упражнения и техники, благодаря которым можно преобразить себя естественным образом, используя потенциал мозга и организма!





Вы психолог, косметолог, фитнес тренер? Имеете высшее образование в области медицины? Или каким-то образом работаете в сфере красоты и здоровья?

Предлагаем стать партнером компании Anti Age Room — курс [«Бьюти-тренер: психокосметология для профессионалов»](#)



## Знакомство Сергей Попов

- профессиональный психолог с двумя высшими образованиями
- **15 лет в практике**
- antiage тренер, нейро- (интеллект-) тренер
- тренер ресурсных состояний
- эксперт на Волгоградском ТВ по темам «Красота, похудение, пищевое поведение»
- основатель и руководитель компании Anti Age Room
- автор офлайн тренингов по личностному росту, эмоциональному фитнесу, раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности
- автор онлайн тренинга «Включи жизнь! Молодость вне возраста»
- более 1500 участников офлайн и онлайн тренингов
- автор 3 книг и свыше 100 статей на темы психофизического благополучия.

[antiageroom.ru](http://antiageroom.ru)



Блог ЭВО NEW DAY LAB [popovsergey.com](http://popovsergey.com)

ВК <https://vk.com/novalogiya>

Instagramm @bestday\_book

You Tube канал [Новый день - лучший день](#)