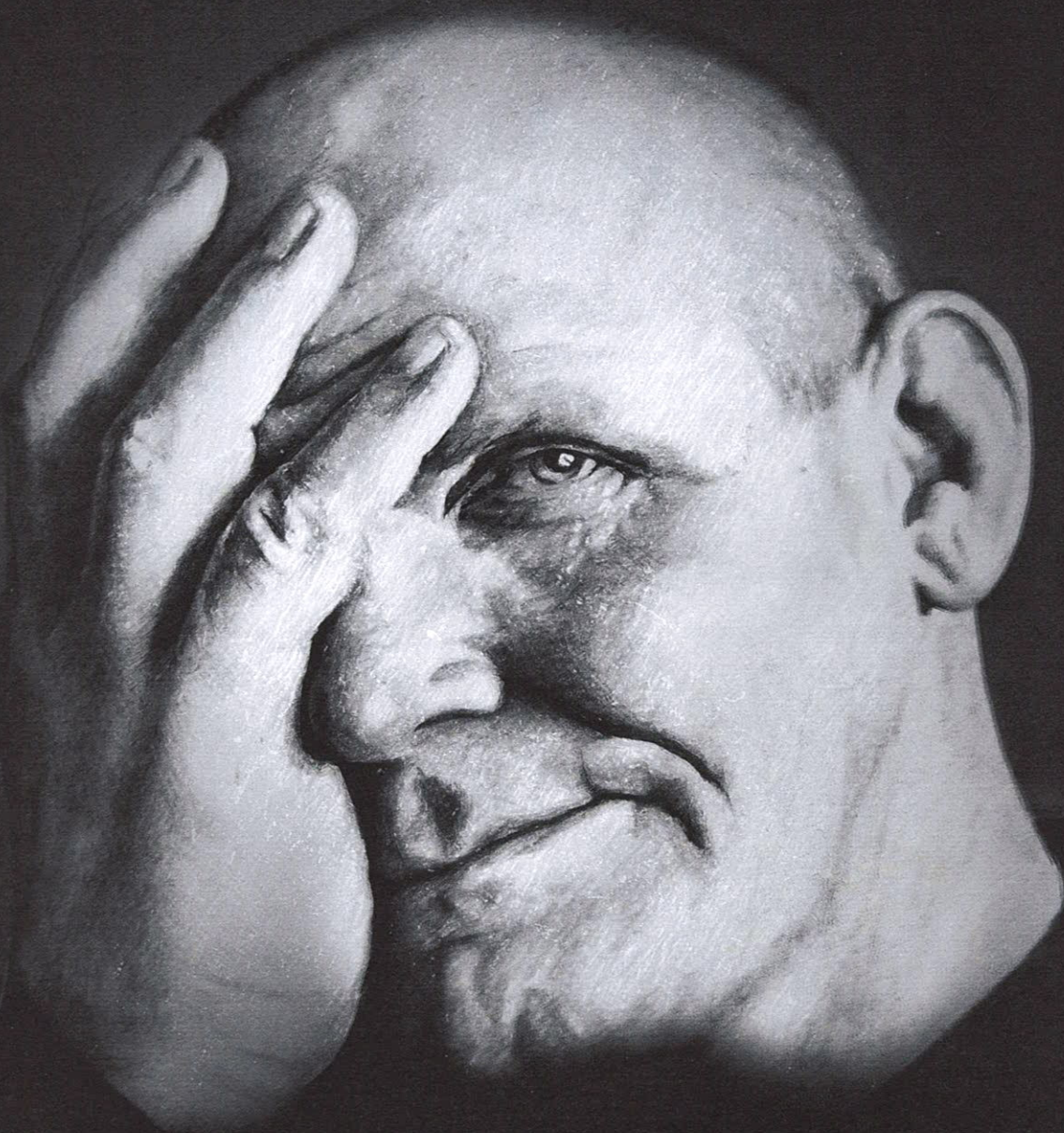


ЮБИЛЕЙНОЕ ИЗДАНИЕ ★

6th 2018

the **WORLD**

Bridging. Connecting. Uniting



Александр Карелин

«Борьба — не только спорт, а образ жизни»

Когда-то давно болезни, слабости и расстройства организма люди считали частью судьбы. Сегодня же мы всячески пытаемся себе помочь: кто-то усиленно занимается спортом и не ест сладкого, кто-то отказывается от мяса или вообще от всех продуктов животного происхождения, кто-то увлекается ретритами или сменяет одну диету на другую. Но весьма трудно понять, какая помощь будет правильной. Говорят, все ответы находятся внутри нас — этого мнения придерживается и наш колумнист Альфредо Батальер Пинедо, директор SNA Wellness Clinic.

Альфредо Батальер Пинедо

Диалог с собой

Моему отцу было пятьдесят пять, когда он серьезно заболел. Это был рак. Отец, спокойный, высокодуховный, мирный человек, принял свой диагноз без паники, понимая его как часть жизни. Но мы — сыновья, мама — тяжело восприняли его болезнь и готовы были сделать для него все, что только возможно. Нам посоветовали обратиться к доктору Рубио.

В то время у доктора Рубио был список ожидания на шесть месяцев, но мы не могли так долго ждать. Я звонил ему, настаивал на встрече, посылал цветы его секретарю до тех пор, пока доктор Рубио не сказал мне: «Хорошо, Альфредо, привози своего отца. Я теряю с тобой столько времени, что проще встретиться с вами и покончить с этой историей». Приехав, мы были потрясены восточной методикой диагностики и впервые узнали, что глаза, язык, лицо и другие точки тела могут так много сказать о состоянии здоровья человека, о его иммунной системе. Доктор Рубио провел диагностику и вынес нам свой вердикт:



— Проблема в пищеварительной системе. В течение десяти лет ваш отец не понимал языка своего тела. Оно болью говорило ему, что пора изменить свой образ жизни: слишком много сахара, слишком много молока и красного мяса, постоянный стресс и неумение правильно распределять свое время. Ему нужно немедленно изменить свою жизнь, питание и взять под контроль эмоции.

Отец прислушался и стал следовать рекомендациям врача. Через три месяца у него наладилась работа пищеварительных органов, а через восемь месяцев он был полностью здоров. Тогда он сказал: «Судьба дала мне второй шанс для того, чтобы мы создали место, в котором мы могли бы делиться с другими сокровищем, спасшим мне жизнь». Так десять лет назад возник наш проект. Мы открыли двери SHA Wellness Clinic для людей всего мира.

Сейчас я с удивлением вспоминаю, что клиника была создана на волне вдохновения: нами двигали эмоции, даже страсть. У нас даже не было бизнес-плана! Мой отец — экономист, я — юрист, изучавший экономику, мы — люди, ведущие свой бизнес. И знаете, если бы нам тогда пришло в голову сесть и составить детальный план, SHA могло бы и не быть. Наш основной бизнес, связанный с недвижимостью, теоретически мог стать поддержкой для SHA, но клиника открылась в 2008 году, во время экономического коллапса, кризиса. Никто не хотел покупать дома, у людей просто не было денег. И наша мечта стала тем ребенком, которому предстояло, родившись, самому научиться ходить.

— Пусть на восемьдесят процентов ваш образ жизни будет здоровым, а на двадцать процентов — счастливым>.

Мы создали концепт, аналогов которому не было и нет в мире. Его нам помогал разрабатывать известный японский ученый Мичио Куши, автор более ста книг о здоровье и правильном питании — именно от него когда-то получил свои знания доктор Рубио. Все составляющие нашего концепта — принципы питания, фитнес, сочетание западной и восточной практики в медицине и природной терапии — имеют уникальную методику. Могу сказать, что это непростая задача — реализовать проект, когда у тебя нет образцов для подражания, но в этом и заключается главное: ты все время творишь, ощущая себя студентом-изобретателем, — и это прекрасно! Ты пробуешь и ошибаешься, учишься на ошибках и идешь дальше. Именно это и называют созданием своего собственного концепта.

Кажется, все получилось, потому что мы нашли людей, которые разделяют наши энтузиазм и любовь к делу. С нами работает и доктор Рубио, спасший жизнь моему отцу. Ни один наших сотрудников не пришел к нам потому, что ему просто нужна была работа. Каждый хочет изменить мир, сделать его лучше: в нашей клинике мы учим людей быть здоровыми. При этом здоровье — это не о высоком или низком давлении. Здоровье, в моем понимании, — это баланс пяти составляющих: тела, души, людей вокруг, окружающей среды и веры. Если что-то не так с одной из них, остальные тоже страдают.

Здоровье связано с принципами правильного питания. Я не люблю диеты, не верю в них и вижу их лишь коротким и простым путем, ведущим к временным и несущественным целям. Я верю в правильный образ жизни. Не нужно страдать! Жизнь должна радовать и приносить удовольствие — мы не можем жить под постоянным давлением. Много людей годами движутся в неправильном для себя направлении, выбирают диеты, совершенно не соответствующие их потребностям. Человеку нужно вести постоянный здоровый образ жизни, но здесь нет места одержимости. Пусть на восемьдесят процентов ваш образ жизни будет здоровым, а на двадцать процентов — счастливым. Позвольте себе отступления: выпейте вина, поешьте сыра. Помните о соотношении, и тогда «правильные» восемьдесят процентов позволят вашему телу справиться с воздействием «неправильных» двадцати.

Ключевой момент при выборе правильного питания — слушать и понимать послания своего тела. Наши глаза, кожа, волосы, ногти говорят о многом и дают нам массу информации. Они рассказывают, что нам нужно больше витаминов, предупреждают нас, что пора остановиться и передохнуть, когда есть риск эмоционального выгорания.

Наш мир ускоряется, ритм жизни современного человека становится все более стремительным. Мы делаем множество дел одновременно, но вместе с тем теряем способность к концентрации. Нам трудно сфокусироваться на каком-то одном деле на сто процентов, будь то чтение, разговор, размышления о чем-то. Часто ритм жизни мешает человеку быть счастливым: мы столько всего хотим успеть сделать, а исполнение наших желаний требует постоянных усилий. Иногда нужно остановиться и прислушаться к себе.

В вечной спешке человек может быть счастлив лишь пару-тройку дней за всю жизнь. Я вижу это в каждом из гостей клиники и вижу, как они меняются благодаря SHA. К нам приезжают богатые и успешные люди, которые могут позволить себе иметь все, что захотят. Среди них есть знаменитости, президенты и императоры. Но они приезжают учиться быть счастливыми так же, как обычные люди, и мы рады помогать им.

Мне очень повезло — у меня есть мечты и планы, но я счастливый человек. Хочу пожелать всем людям мира: принимайте себя, любите себя, позволяйте себе быть счастливыми здесь и сейчас. Самое лучшее, чему может научиться человек, — это быть счастливым без необходимости держать все под контролем. Посмотрите на себя в зеркало и скажите: «Это я, у меня много дел, и, хотя этот мир не совершенен, я должен быть счастливым и делать жизни других лучше!»