



## Част I:

---

# КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ

Днес, Качеството на Живот се измерва статистически в редица жизнени аспекти и безброй техни показатели: социални, икономически, технологични, психологични, здравни, емоционални, интелектуални, културни и т.н.

Независимо от безбройните критерии, с които сме склонни да измерваме и определяме Качеството на Живота, хармонията и баланса са може би най-важните **знаци на благополучието** в днешно време. Балансираният начин на живот, с хармоничен режим на взаимоотношения, хранене, движение, работа, релаксация и почивка, поддържа хормоналния баланс и добрия тонус на всички органи в нашия организъм. Дори и да не си даваме сметка за това, на практика:

***Способността ни да постигаме добра концентрация в дейностите, които извършваме, да сме енергични, здрави и в добро настроение, са показатели за добро Качество на Живот.***

Качеството на живот е строго индивидуално понятие, което често зависи от: начина на живот, който водим; навиците, които сме си създали; вида и качеството на храната, която консумираме; средата, в която живеем, работим и почиваме; но и начина по който възприемаме и реагираме на себе си и на околния свят. Важна роля играят и разбиранията, които сме възприели или наложили като модел на мислене и начин на живот, и понякога или по-често се превръщат в **капани за нашето благополучие**. Свикнали сме да измерваме успеха в живота си, чрез личностното положение в обществото и семейството, но и чрез материалното състояние. Тъй като нямаме универсална единица за измерване на благополучието, често използваме обективното сравнение на успеха на едни с неуспеха на други, като мярка на нашето субективно разбиране.

Преди всичко, обаче, съзнателно или не, **определяме успеха си, чрез степента на нашето задоволство или неудовлетворение.** Ето защо, най-важен и определящ за качеството на живота си остава отговора на въпроса:

**Как си?** Ето и някои простички показатели, с които съзнателно или не, често показваме степента на благополучието си:

- настроението, разположението на духа,
- енергията, с която вършим нещата,
- емоционалността,
- качеството на съня,
- състоянието на кожата, теглото и фигурата, и др.
- спретнатостта и външният ни вид, облеклото и подбора на цветове,
- чистотата и аромата, които излъчваме, и др.

Каква е връзката на тези показатели с Качеството на Живота ни?

Независимо от начина и стандарта на живот, който поддържаме, често едно физическо неразположение, като главоболието, например, може да влоши настроението и да понижи тонуса ни. Трудно забелязваме, че ситуацияите, в които изпадаме са следствие, именно от нашите предходни мисли, действия и решения. А когато се изправим пред труден момент, отдаваме неприятното събитие на случайността, лошият късмет или съдбата. (стр.32,192) Свикнали сме да автоматизираме мислите и действията си до ниво на несъзнателното им извършване, с цел овладяване и пестене на времето в ежедневието. И когато решаваме, че е **време за промяна и усъвършенстване**, отново се стремим да култивираме и автоматизираме новите си добри умения в навици, без да се стараем да ги прилагаме съзнателно.

*Дали не считаме, осъзнаването за досаден и трудоемък процес, с който си губим времето?!* Ако се върнем към праисторическия човек, довел ни до днешния социално-икономически разцвет след десетки хиляди години на усърдие – то това безспорно е така! Но ако погледнем само стотина години назад, ще видим, че точно няколко мига на осъзнаване са създали електричеството, осветлението и безжичния пренос на данни по света. Няколко Искри на Просветление дошли след хиляди години, „прекарани на тъмно”... (стр. 36,43,47,66,114,159,161,170,190)

Ако умеем да виждаме и осъзнаваме **причинно-следствените връзки, които мотивират нашите мисли, действия и решения**, ще открием, че животът ни се управлява от далеч по-възвишени енергии и сили. Те често ни „създават проблеми”, когато съзнателно или не, се опитваме да ги сведем до нашето ниво на възприятие и разбиране, вместо да изкачим няколко стъпки по Съзнанието си нагоре, за да достигнем знанията, които ни носят. (стр. 13,37,114,156)

Например, за да диагностицира дадено неразположение, съвременната медицина измерва определени биомаркери на кръвната картина, а Традиционната Китайска Медицина (ТКМ) разглежда външния вид и емоциите на пациента. Докато модерната медицина констатира заболявания с помощта на биомаркерите, то показателите на древното познание на ТКМ говорят за **симптоми на предстояща дисфункция**, далеч преди да настъпи заболяване. (стр.12,27,112,148) В таблица 1 са представени сравнителните **показатели за качеството на живот в двете направления на медицината:**

**Таблица 1: ПРИМЕРНИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ, СПОРЕД ЕМОЦИИТЕ И НАВИЦИТЕ, КОИТО СИСТЕМНО ПРОЯВЯВАМЕ В ЕЖЕДНЕВИЕТО**

Органова система с проява на дисбаланс	Физиологична функция	според Традиционната китайска медицина		според Конвенционалната Медицина	
		показател за дисфункция	причинител на дисфункция	биомаркер	причинител на дисфункция
<b>Черен дроб</b>	детоксикация, метаболитен аболизъм, кръвотворен апарат	<b>неспокоен сън, липса на апетит, кожен сърбеж</b>	гняв, лютивост, храни, липса на режим, вечерно преяждане, изтощително ходене, гледане	<b>хорестерол, чернодробни ензими</b>	алкохол, мазни храни, преумора, отслабен имунитет, заболяване
<b>Сърце</b>	кръвообращение	<b>нарушена памет, отоци</b>	прекомерни емоционалност, солени или сладки храни	<b>кръвно налягане</b>	висок холестерол, липса на движение
<b>Далак, Панкреас</b>	Храносмилане, циркулация, имунитет	<b>жажда, липса или прекомерен апетит</b>	прекалена умисленост, прекалено седене	<b>инсулин</b>	прекомерен прием на въглехидрати
<b>Бели дробове</b>	дишане, зареждане с кислород	<b>отпадналост, умора</b>	скръб, прекалено лежане	<b>хемоглобин</b>	липса на чист въздух, неправилно дишане, гени
<b>Бъбреци</b>	регенерация, метаболизъм, алкално-киселинен баланс	<b>сънливост, студени или горещи крайници</b>	страх, прекалено стоене	<b>креатинин</b>	недостатъчен прием на вода, прекомерен прием на протеини

**Забележка:** посочените показатели са само примерни и използвани за сравнение, и далеч не представят цялостната картина на дадено неразположение, заболяване или симптом за такова.

Свикнали сме да търсим външните причини за нашите неразположения и несполуки, без да си даваме сметка за нашите заслуги и нашата роля, в една или друга степен, по отношение на влошеното ни качество на живот. Именно този подход прави дилемата „**потребност и задоволеност**“ определяща в живота ни. С разрешаването на тази дилема сме ангажирали и икономически направления като маркетинг, реклама и продажби. В крайна сметка, **здравето и благополучието ни зависят от начина, по който възприемаме и разбираме нещата**, но и от начина, по който ги усвояваме и прилагаме, и мястото, на което ги поставяме в живота и спрямо самите нас. За да разберем по-цялостно **факторите, които управляват качеството на живота ни, степента на удовлетворението и личностната ни мотивация**, е необходимо, да отдадем внимание на житейските сфери, в които съществуваме, и които, по един или друг начин, определят характера на нашите изяви, възприятия, съзнание, реализация и развитие. Считаме, че животът е кръговрат, състоящ се от (стр.21) раждане, детство, младост, зрелост, старост и смърт, и го уподобяваме на колелото, което кара, докато не пораснем, а след това го захвърляме в килера. Често губим радостта от карането на Колелото, преди да забелжим, че все още не сме свалили „помощните колелета“, които ни пречат да се наслаждаваме истински на това удоволствие, толкова дълго, колкото пожелаем.