



Как стать психически здоровее с помощью

## метод «Высокий тонус»



**Простые приемы от хронической усталости**

## Содержание

<b>Формула высокого тонуca. ....</b>	<b>3</b>
<b>Перечень приемов пополнения энергии .....</b>	<b>9</b>
<b>Практика приемов .....</b>	<b>11</b>
<b>Описание приемов пополнения энергии.....</b>	<b>17</b>
<b>ПРОДОЛЖЕНИЕ МАСТЕР-КЛАССА .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Очень важная вводная.

### Формула высокого тонуса

Совершенно очевидно, что усталый вид, изможденное лицо и натужная походка – признаки, не совместимые со здоровьем.

Про красоту вообще говорить не приходится – человек, имеющий вид, будто баржу в одиночку тянет, гармонией точно не блещет.

Да, увы: ритмы нашей жизни нас не украшают.

А еще говорят, что движение – это жизнь...

- Но почему тогда это движение приносит не полноценную жизнь, а хроническую усталость?
- И почему утро уже не так радует?
- И откуда это неистребимое чувство белки в колесе?
- И что сделать, чтобы зарядить в себе ту батарейку, которая когда-то работала бесперебойно?

По большей части, эти вопросы о причинах хронической усталости.

И я предлагаю их найти.

Найдем причины – значит, найдем и то, чем им противостоять.

Итак, уровень жизненной энергии (еще ее называют энергетическим тонусом) – это *чуткий индикатор здоровья организма*.

### Точнее индикаторов просто нет.

Если есть хронический дефицит энергии (хроническая усталость), если имеет место быстрая утомляемость, то это прямое указание:

*в здоровых процессах какой-то сбой.*

Что мы обычно делаем в таких случаях?

Обычно практикуется 2 сценария поведения:

**1ый:** идем к врачу, чтобы найти причину упадка сил (если повезет и правильно определили причину – вылечиваемся и восстанавливаем жизненный тонус)

**2-ой** (более популярный): **стараяемся не обращать внимания** и продолжать держать ритм (поддерживая себя различного рода стимуляторами - или не поддерживая, а действуя исключительно на силе по имени **Надо**).

Критики по поводу перечисленных сценариев не ждите – ее не будет.

У каждого свое отношение к своему организму – и любое имеет право на жизнь.

Я просто представлю на ваше рассмотрение еще один сценарий – с надеждой, что он вам понравится больше, чем упомянутые.

**Но сначала обоснование:** почему предлагаемый сценарий имеет такой вид, а не иной. И почему я считаю его гораздо более эффективным, чем первые два.

...Есть в математике (да и вообще в науке) такой подход: от частного к общему. Очень полезный подход – он позволяет видеть не с узкого места, а масштабно – в объединенных чертах.

Так вот: если все причины упадка сил объединить по схожим признакам, то мы

- сразу выйдем на главную (я бы даже сказала - основополагающую) причину снижения жизненной энергии,
- а значит, поймем природу всех на свете болячек (ну или почти всех).

Итак, главная причина снижения жизненного тонуса укладывается в очень понятную формулу:

## напряжение НЕ РАВНО расслаблению

Нужны доказательства? Разумеется, они у меня есть.

### Доказательство 1.

Если спросить человека, который весь день напролет (или сразу несколько дней) провалялся по-обломовски на диване, то он скажет, что сил у него нет ни на что свете. Что чувствует разбитость, вялость, апатию – и прочие признаки низкого уровня энергии. И этому человеку нельзя не верить – потому что доза расслабления, которую он принял, заблокировала процесс поступления энергии. Почему? *Потому что сбился баланс, в котором расслабление должно быть равно напряжению.*

Результат сбитого баланса – состояние упадка сил.

### Доказательство 2.

Здесь, как вы поняли, к рассмотрению берется противоположный сценарий, где человек работает по 10-12, а то и 15 часов в сутки.

И неважно, где он так себя истязает: на работе, дома, на благо ближних...  
(кстати, и неважно, как надрывается: физически или умственно).

Для сущей правдивости образа трудоголика нужно добавить еще одну немаловажную деталь: он если и имеет представление про то, как требуется отдыхать от трудов, то категорически не умеет это применять. Он даже посидеть спокойно не может. Не говоря уже про полежать и расслабиться – этого навыка у него просто нет.

У т р а ч е н.

Каков результат? Ну конечно: тот же, что и в первом сценарии.

Только результат этот уже *хронический* - ведь ленивец может встать и начать что-то делать - и тогда баланс восстановится.

Трудоголику восстановить баланс значительно сложнее.

(Мне таких попадалось немало: сто потов прольешь, пока удастся вернуть навык расслабления (*ведь как правило, такие герои труда уже и ночью спать не могут – а это уже патологическое неравновесие. Очень опасное.*)

Прежде чем идти дальше, хочу согласовать понятия

- напряжение
- и расслабление.

В контексте нашей темы эти понятия используются в таких значениях:

Расслабление – это накопление энергии

Напряжение – это трата энергии

### **А теперь посмотрите на это:**

**К напряжению (когда мы тратим энергию) относится следующее:**

- ✓ Недостаток сна (меньше 6 часов)
- ✓ Избыток сна (больше 10 часов)
- ✓ Гнев и глухое раздражение
- ✓ Неприязнь (навязчивое и весьма стойкое чувство к человеку или группе людей)
- ✓ Обида
- ✓ Тревога, страх
- ✓ Суетливость (это когда при больших затратах движений мало продуктивного результата)
- ✓ Пустые разговоры (те, которые мы поддерживаем от нечего делать или, к примеру, из приличия)
- ✓ Осуждение (колоссальные затраты!!)
- ✓ Зависть (убийственные затраты энергии!!!)

- ✓ Переедание (особенно, если пища жареная, старая (или подогретая))
- ✓ Нахождение под прямыми лучами солнца (если больше 20 минут и с открытым телом, то если не отдохнуть – значит, отнять энергию у органов – сердца, в первую очередь)
- ✓ Курение (курильщики знают это чувство вялости, но часто и не распознают его как следует – забыли, что такое норма энергии)
- ✓ Алкоголь (буквально призван обесточивать – таков химический состав)
- ✓ Торопливые перекусы (еда на ходу – и это так понятно! – забывает желудок кое-как прожеванной пищей, и он, чтобы переработать все эти куски, тратит громадное количество энергии)
- ✓ Физические нагрузки (в т.ч. динамические тренировки)
- ✓ Умственные нагрузки

### **Примечание.**

*Обратите внимание, что основные энергозатратные факторы находятся в эмоциональном поле. Физические и умственные нагрузки квалифицируются как благоприятные – и это понятно:*

- *одни питают тело кислородом,*
- *а другие – тренируют мозг.*

*Именно поэтому эти виды нагрузок не требуют особенных восстановительных мероприятий – организм выполняет их автоматически.*

**К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:**

- ✓ Сон (7-9 часов)
- ✓ Транс (медитация)
- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Энергетическая гимнастика (вот как ни странно, это расслабление – и на уровне внутренней среды)



- ✓ Молитва
- ✓ Нахождение в храме
- ✓ Уединение ( уединение колоссально восстанавливает силы!)
- ✓ Визуализация цвета
- ✓ Неспешная прогулка
- ✓ Плавание
- ✓ Питье воды
- ✓ Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- ✓ Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- ✓ Массаж
- ✓ Акупрессура
- ✓ А еще знаете, что? Мы накапливаем энергию, когда искренно кем-то восхищаемся!
- ✓ И конечно, **прощение** – от него возврат растроченной на обиду энергии приходит в двойном объеме (и если Вам хотя бы раз удалось кого-то искренно простить, Вам это хорошо известно)
- ✓ И БЛАГОДАРНОСТЬ.

Я подробно исследую силу благодарности. И знаете... Да нет, я и сама толком не знаю: возможно, в этом задействована биохимия мозга – иных логических объяснений тому, что люди, практикуя только благодарность, вытаскивали себя из финансовых ям, больничных кроватей и тяжелейших депрессий, я просто не нахожу...

### **Теоретическая часть окончена.**

Дальше последует практика, где приемы пополнения энергии строго подобраны под жизненные ситуации – поэтому формула:  
напряжение = расслаблению – соблюдается безупречно: ноль в ноль



## **ВЫСОКИЙ ТОНУС**

### **Простые приемы пополнения энергии**

Приемы, составляющие метод «Высокий тонус», замечательны сами по себе, а в контексте целостного комплекса эффективны вдвойне, т.к. *фокусно привязаны к конкретным ситуациям.*

Такой подход гарантированно обеспечивает соблюдение энергетического баланса.

Потому что формула: **напряжение = расслаблению** - соблюдается с абсолютной точностью.

**Рекомендация такая:**

осваивайте предложенные способы постепенно – к примеру, по одному в день (и можно вне ситуаций), - это гарантия того, что вы точно станете их применять.

Если же вы решите освоить способы штурмом (за один присест), то должна вас предупредить: такой подход неэффективен. Потому что в режиме штурма приемы не становятся практическим навыком. А значит, и не применяются.

Всего предлагается 17 несложных в исполнении способов.

Не пугайтесь количества – во-первых, не все приемы могут понадобиться именно вам, а во-вторых, многие из них вы наверняка уже знаете:

1. Техника Шавасана
2. Техника Йога-нидра
3. Массаж ушных раковин
4. Упражнение «Ток»
5. Упражнение «Прокачка»
6. Упражнение «Человек у моря»

7. Упражнение «Красный свет»
8. Упражнение «Музыкальная свеча»
9. Биозарядка питьевой воды
10. Молитва о примирении враждующих
11. Молитва разрушения духа злословия и сплетен
12. Техника «Живая вода»
13. Техника «Мгновенный заряд»
14. Прием «До руды»
15. Прием «Не судья»
16. Прием «Антивирус»

И еще один... **Самый мощный**

## ВЫСОКИЙ ТОНУС

### Практика приемов пополнения энергии

Эту табличку – особенно на этапе освоения методики – можно держать при себе как шпаргалку. Как только вы отработаете все ситуации и поймете, насколько все эффективно, в табличке отпадет необходимость.

Потому что все превратится в ваш прочный навык – *и вы станете держать энергетическое равновесие не задумываясь. Автоматически.*

Если Вы...	то примените способ:
Спали меньше 6 часов	Техника Шавасана
Чувствуете, что превысили норму сна <b>(вялость, апатия, нежелание двигаться)</b>	1. Массаж ушных раковин
	2. Упражнение «Ток»
Испытываете глухое раздражение <b>(это то, которое возникает без видимой причины)</b>	Упражнение «Прокачка»
Разозлились на кого-то (или на себя)	1. Упражнение «Прокачка»
	2. Биозарядка питьевой воды
С кем-то крупно поссорились	1. Йога-нидра
	2. Молитва о примирении враждующих
Получили оскорбление, которое пришлось проглотить	Упражнение «Человек у моря»
Стали причиной -вольно или невольно - чьей-то обиды (чувствуете вину)	1. Наберитесь мужества – попросите прощения <i>(Но готовьтесь: не каждый человек ( и не на каждую обиду) сразу отвечает прощением. Вас это не должно обескураживать</i>

	<p>– отнеситесь к этому с пониманием. Позвольте пройти этому процессу свободно, не подгоняйте его – и всё будет как надо)</p> <p>2. Упражнение «Красный свет»</p>
Чего-то испугались	Упражнение «Прокачка»
Испытываете тревогу	<p>Идите на улицу.</p> <p><i>Первый признак сильной тревоги - синдром беспокойных ног.</i></p> <p><i>Метаться в замкнутом пространстве – это усиливать, концентрировать тревогу.</i></p> <p><i>Развеять, «распылить» тревожное состояние можно только на открытом пространстве – <u>идите на улицу</u>. Чтобы успокоиться максимально быстро, сосредоточьтесь на счете шагов.</i></p>
Испытываете лень, апатию <b>(нехронического характера)</b>	<p>1. Если есть время, то поленитесь!</p> <p><i>Почитайте интересную книгу (что-нибудь легкое), поваляйтесь на диване, посмотрите любимый</i></p>

	<p><i>фильм. Выполняя этот «прием», держите в голове: это лучший способ избавиться от лени и апатии! Лени и апатия - это требование вашего организма отдохнуть. <u>И вы просто обязаны это требование выполнить.</u></i></p>
	<p>2. Если временем полениться не располагаете, тогда поможет техника «Живая Вода»</p>
	<p>3. Если нужно приободриться мгновенно, тогда техника «Энергетический заряд»</p>
	<p>4. И самый эффективный способ победить апатию – это Храм. Храм – это место, куда люди заходят с надеждой. По энергии это чувство всегда имеет положительный заряд. Заходя в храм, куда «поставка» надежды идет непрерывно, мы буквально окунаемся в купель положительной энергии, которая, смешиваясь с нашими отрицательными зарядами, образует сбалансированную, или чистую, энергию.</p> <p><i>Побеседуйте с иконами (в них</i></p>

	<i>положительный энергетический заряд по определению не иссякает), обратитесь к Тому, в Кого верите, за поддержкой – и вы поймете практическую ценность таких посещений.</i>
Приняли участие в разговорах, где присутствовало осуждение (сплетни)	1. Прием «Не судья» 2. Молитва разрушения духа злословия и сплетен
Приняли участие (втянулись) в чьи-то конфликтные отношения	Упражнение «Музыкальная свеча»
Не можете отвлечься от какой-то неприятной мысли	Прием «До руды»
Заменили горячие завтрак и обед перекусами <b>(бутерброды, выпечка, фастфуд)</b>	Примите горячую воду с лимоном <i>Можно и просто горячую воду – без лимона.</i> <i>Порция приема – ½ стакана. Если в течение дня вы выпьете 3-4 порции, то можете считать, что энергия, отнятая торопливыми перекусами и «пищей-клейстером», отчасти восстановлена.</i> <i>(но не обольщайтесь: вред,</i>



	наносимый организму режимом беспорядочного «перехвата», горячая вода не устраняет)
Позавидовали (этим чувством трудно управлять, но признаться (себе) – чтобы освободиться – можно. <u>И очень нужно!</u> )	Прием «Антивирус»
Устали после физической работы (а прилечь отдохнуть нет возможности)	Упражнение «Прокачка»
Устали от умственной нагрузки (а применить Шавасану нет ни времени, ни возможности)	1. Упражнение «Мгновенный заряд»
	2. Упражнение «Красный свет»
Провели за компьютером без защитных очков больше 1 часа без перерывов.	Упражнение «Красный свет» с акцентом на голову ( <i>и особенно на глаза</i> )
Принимали алкоголь	1. Йога-Нидра
	2. Биозарядка питьевой воды ( <i>воду заряжать и принимать теплую. И не менее 4-х стаканов в течение часа</i> ).

Курили табак	Упражнение «Прокачка» после каждой сигареты, <i>но надо ли говорить, что это полумера?</i>
--------------	--

## ВЫСОКИЙ ТОНУС

### Описание приемов пополнения энергии

#### 1. Техника Шавасана

Очень все просто: запускаете аудиофайл, принимаете лежачее положение – и слушаете.

Точно доказано: 20 минут Шавасаны полноценно заменяют 3 часа сна.

**Зайдите сюда:**

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/psenko/09.08.2012/Shavasana+long+with+sea.mp3>

#### 2. Техника Йога-Нидра

Родственная техника. Но действие Йога-Нидра все-таки мощнее – потому что расслабление глубже.

**Зайдите сюда:**

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/psenko/09.08.2012/Nidra+short.mp3>

### 3. Массаж ушных раковин

**Массаж выполняется парами пальцев: большой + указательный.**

Двигаясь по контуру в направлении от мочек вверх, энергично промассируйте уши в течение 1 минуты. В заключение закройте уши ладонями и сделайте энергичные движения вверх и вниз.

Уши должны двигаться вместе с ладонями.

Эффект – весьма (!! ) заметный прилив энергии – проявляется уже через 5-10 минут после массажа.

### 4. Упражнение «Ток»

Встаньте у стены, расправьте плечи и закройте глаза.

Представьте, что из того места, где когда-то был родничок, идет серебряный шнур. Ваше тело – аккумулятор/батарея (это и представлять не нужно - так оно и есть) и через шнур, обращенный вверх, идет зарядка: энергия идет вниз, спускаясь множеством колец от головы к ступням – и уходит в пол.

**Достаточно всего одной минуты, чтобы почувствовать как загудело энергией тело.**

На первых порах (начальные 2-3 дня) после этого приема вы можете почувствовать обратный эффект – упадок сил. Это означает, что в вашем энергетическом теле были значительные бреши, и организм затратил огромное количество энергии на то, чтобы эти дырки «залатать».

### 5. Упражнение «Прокачка»

Сделайте глубокий вдох (старайтесь, чтобы не плечи поднимались, а живот надувался), задержите дыхание на 5 секунд и выдохните воздух через нос, выпуская его как можно медленнее. Прокачка будет максимально эффективной, если сделаете от 5 до 10 повторений (количество зависит от накала эмоции)

После этого упражнения признаки негативной эмоции (сердцебиение, рваное дыхание, скачок давления и т.д.) исчезают полностью.

## 6. Упражнение «Человек у моря»

Чрезвычайно эффективный прием! **Просто магия.**

Закройте глаза и сделайте полное и глубокое дыхательное движение.

Скажите себе:

«То, что я сейчас чувствую, – только эмоция. Это НЕ я сам (-а)».

После этого представьте вашего обидчика на берегу теплого моря – усадите его в удобный шезлонг, дайте ему в руки освежающий напиток, и пусть он улыбнется, зажмурится под лаской солнечных лучей.

Удержите эту картинку насколько возможно долго (1-2 минуты) – убедитесь, что человеку, который сидит у моря, *очень и очень хорошо*.

И вы отчетливо почувствуете (ощущение на физическом уровне), что становится легче дышать. Это эффект нейтрализации эмоции.

Суть эффекта: отражение энергии обидчика.

Она (энергия) в результате нейтрализации эмоции перестает быть опасной лично для вас - нейтрализуется.

## 7. Упражнение «Красный свет»

Закройте глаза и сделайте глубокое дыхательное движение (вдох/выдох).

Во внутреннем зрении вызовите образ человека, по отношению к которому чувствуете вину. Представьте, что он стоит под ярким красным светом.

Удержите картинку насколько возможно долго (постарайтесь, чтобы не меньше 1 минуты)

**Этот прием эффективен также для облегчения физической боли**

(как своей, так и другого человека)

### 8. Упражнение «Музыкальная свеча»

Зажгите свечу или аромалампу (самый лучшие ароматы в этом случае – лаванда и сакура). Глядя на пламя, прослушайте музыку - это Г. Свиридов: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/psenko/09.08.2012/Sviridov-Romans-Metel.mp3>

(следите за ощущением в за грудиной области – там будет расширение, тепло или легкий трепет)

При внешней простоте, это упражнение имеет **по-настоящему целебную силу**. И это так понятно - сложение целых трех сил: огня, аромата и музыки – мощно воздействуют на органы чувств, а они передают гармонизирующий импульс всему организму.

#### **Примечание.**

Не бойтесь слез – очень часто музыка действует и так.

Нет лучшего способа очистить душу. И вы это отлично знаете.

### 9. Биозарядка питьевой воды

Налейте стакан воды и поместите его на правую ладонь. Левую ладонь разместите над стаканом на высоте 3-5 см. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в левой ладони. Дождитесь момента, когда ладонь станет теплой, и выпейте всю воду неторопливыми глотками.

#### **Примечание.**

Если вы левша, то сценарий противоположный: на левую руку ставите стакан, а правую над ним размещаете.

## 10. Молитва о примирении враждующих

Вот текст:

*Умягчи наши злая сердца, Богородице, и напасти ненавидящих нас угаси, и всякую тесноту души нашея разреши.*

*На Твой святой образ взираючи, Твоим страданием и милосердием о нас умиляемся и раны Твоя лобызаем,*

*Стрел же наших, Тя терзающих, ужасаемся.*

*Не даждь нам, Мати Благосердная, в жестокосердии нашем и от жестокосердия ближних погибнути,*

*Ты бо еси воистину злых сердец Умягчение.*

**Эта молитва обладает колоссально мощной силой.**

Прочтите эту молитву негромко вслух (непременно вслух!) – и можете больше ни о чем не беспокоиться. Ситуация ссоры (и все ее последствия) будет исчерпана. И произойдет это в таком благополучном сценарии, какой вам и в голову не придет.

## 11. Молитва разрушения духа злословия и сплетен

Вот текст:

*Господь, разрушь во мне всякий дух злословия и сплетен.*

*Очисти мой язык.*

*Дай мне новые уста, которые говорят только Твои слова, чтобы каждое слово мое было помазано Тобой.*

*А если мне захочется сказать, что-то злое, то дай мне сразу остановиться.*

*И как Царь Давид просил, я прошу, «поставь охрану устам моим, огради двери уст моих», Господь.*

Эта молитва не сделает из вас святошу – вы просто перестанете поддаваться коллективной привычке всему и вся давать оценки и вешать ярлыки.

Это обстоятельство – освобождение от опасной привычки злословить – всегда отчетливо проявляется, и это проявление не умозрительное.

Среди типичных признаков очищения от энергии злословия в первую очередь проявляются вот эти два:

- Становится ярче цвет радужки глаз
- Увеличивается финансовая доходность (вот как ни странно)

## **12. Техника «Живая Вода»**

Внешне это душ. Но душ особенный. **Отлично питает энергией!**

Чередуйте теплую (не горячую!) воду с прохладной (не холодной!) в следующей временной пропорции:

- 30 секунд – теплая вода;
- 5-7 секунд – прохладная
- и так 3 цикла.

Во время душа повторяйте мысленно (но лучше вслух) специальную речевую формулу:

*Мать-Вода, смой с меня всю грязь, как физическую, так и энергетическую.  
Мать-Земля, прими и переработай это всё во Благо.*



Заканчивайте душ теплой водой, а напоследок – хорошенько ополосните ступни прохладной водой.

### 13. Техника «Мгновенный заряд»

Техника выполняется на открытом воздухе (выйдите на улицу или подойдите к открытому окну (к форточке – если зимой)).

Сделайте 3 полных дыхательных движения и, держа спину максимально прямо, хорошенько промассируйте: сначала уши по контуру ушной раковины, а потом энергетические дуги (это те места за ушами, где они прилегают к голове).

На массаж выделите 1,5-2 минуты (если меньше, то эффекта не будет!)

### 14. Прием «До руды»

Суть этого замечательного приема – не отгонять неприятную мысль, а наоборот – бросить все, сесть и думать ее так подробно, насколько это вообще возможно. Дойдите до самого основания этой мысли («до руды»). Перекачивайте эту мысль так и этак, переворачивайте с боку на бок. Что это даст? Эта мысль надоест вам до тошноты (☺) – и станет абсолютно проходной. И отстанет. И вы перестанете впустую тратить энергию.

### 15. Прием «Не судья»

Мысленно или вслух произнесите 3 раза этот текст :

*«Осуждая, я теряю энергию. Я перестану быть судьей!»*

### 16. Прием «Антивирус»

Мысленно или вслух произнесите 3 раза этот текст:

*В меня проник вирус зависти.*

*Я в полной мере осознаю опасность вируса, а значит обладаю силой его уничтожить.*

*Я все могу, мне все подвластно – и достижения \_\_\_\_\_ (такого-то) дают мне колоссальное вдохновение!»*

Потом сделайте полное дыхательное движение и прислушайтесь к себе.

После этого заклинания вирус существенно слабеет, перестает точить, поэтому завершите выполнение приема словами:

**«Всё. Я свободна! (свободен)»**

## **А ЭТОТ СПОСОБ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ:**

### **Процесс «Благодарность»**

**Начинать осваивать этот процесс нужно в хорошем – ну или хотя бы в нейтральном – настроении.**

Когда освоите прочно, то практикуйте его при любых обстоятельствах.

Утром, сразу как проснетесь, оглянитесь вокруг (в себя тоже загляните) и найдите 5 объектов или 5 обстоятельств, которым вы можете искренне радоваться (*повторяю: искренне, а не формально*).

Когда найдете 5 (или больше) радостных поводов, то не сомневайтесь: вашему наступающему дню ничего не угрожает. Потому что даже если что-то и возникнет досадное, то ваша «радостная пятерка», которой вы запрограммировали себя утром, мгновенно встанет на вашу защиту.

Этот способ – мощный оберег.

А еще он способен вылечить - от всего, что болит.

И даже от того, что ошибочно называют хроническим.

(Хроника живет только там, где с ней **согласились** – это абсолютно точно).

**Это всё по методу  
«ВЫСОКИЙ ТОНУС»**

*И уж коль скоро вы потратили время, то вам следует знать :  
представленные приемы проверены вдоль и поперек – и они  
**вправду отлично работают.***