



В своих опубликованных [Программах](#) обучения МОО РДА (М.Богомолова) особое внимание уделяет определению структуры внутренней картины болезни (переживанию болезни), складывающимся механизмам социально-психологической самозащиты, даются советы об усовершенствовании индивидуальных способов самозащиты. Издательство АНБО «Диабетическая газета» намерена переиздать методические пособия для врачей и издать новые пособия для врачей. Будут переизданы детско-подростковые обучающие игры: «диабетическое домино», «диабетические карты», «диабетические кубики» и другие. Недавно в РДА мы получили письмо из Германии от нашей бывшей соотечественницы, где она делится опытом преодоления диабета.

Меня зовут Екатерина, Катя, Кати, Катриньшен, Катарина. У меня много разных имён в Германии, где я живу с 2009 года и это уменьшительно ласкательные от одного имени.

Мой первый визит в Германию был в январе 2009. Через неделю пребывания мой будущий муж сделал мне предложение и уже в июне того же года за 3 дня до моего тридцатилетия состоялась наша свадьба.

Я могу показаться резкой, но это только показатель того, что в картине мира у оппонента есть установки КАК нужно жить. Эти ограничения, привитые от старшего поколения, блокируют не только успех и развитие, но и финансовую ёмкость. Любые установки из какой бы то ни было сферы блокирует движение вперёд. Все события в жизни нейтральны и только мы сами придаём им краски.

Я за то, чтобы женщина с возрастом не списывала себя со счетов и жила в моменте, здесь и сейчас. Только от нас самих зависит как мы будешь жить и выглядеть несколько лет спустя. Никогда не поздно всё изменить в лучшую сторону, если ты готов принять

эти перемены в свою жизнь.

В 2008 я уехала в Москву из Воронежа, потому что мне стало там тесно. Если бы я слушала своих родителей, то до сих пор работала бы экономистом на механическом заводе. Из Москвы я очень быстро переехала в Европу. Тогда у меня были страхи, но кто не рискует, тот не пьёт.

Счастье длилось не так долго. В 2014 году умерла моя свекровь и на поверхность всплыло, что родной брат и отец по линии мужа обкрадывали его фирму. Началась реальная война с немцами. Тогда мой мир рухнул, потому что я увидела другую сторону сладкой немецкой лести. На кону стояло всё : потерять всё окончательно и из миллионера стать бомжом, отдав нажитое непосильным трудом или бороться. Мы выбрали второе... Наша команда была не велика: я и муж против всех родственников и сотни ненавистных людей, которые были из криминальной шайки свекра.

С тех пор мы выиграли 2 важных суда, которые позволили нам двигаться дальше. Но это ещё не конец. Из-за судебных дел все дела по ведению бизнеса перешли на мои плечи, я работала без выходных иногда до 16 часов. Тогда я не понимала откуда силы, но резервы человека иногда безграничны, если ты видишь цель. Главное - это не забывать подпитывать свою батарейку.

В 2016 у меня случился сбой и я приземлились сразу в реанимацию с диабетом 1 типа. Три первых дня были самым большим кошмаром. Каждый второй час без перерыва у меня брали кровь из вены, несколько шприцов. Раньше я могла упасть в обморок, но тогда я уже ничего не чувствовала. Текли слезы...Я была в депрессии и чувствовала вселенскую тоску. Мой диагноз звучал как приговор, я думала, что это мой конец. Медсестра сказала позвонить маме, но я не смогла. Звонок из Германии в Россию: Мама, это я одной ногой с того света?

Сахар был на столько высокий, что я не чувствовала ноги ниже колен. У меня было повреждение нервов на правой ступне. До этого 3 месяца у меня под утро были ужасные судороги, но я не предполагала, что могу заболеть. Даже машины ломаются, и я тоже уже 2 года из-за работы не была у врача. Но Вселенная дала мне ещё один шанс, чтобы подумать. После начала инсулиновой терапии я перестала видеть. Зрение было каждый день хуже и неопытные медсестры думали, что я ослепла. После пришёл специалист по диабету и сказал, что из- за потери воды зрачок глаза высыхает как

изюминка, а потом снова наполняется водой. Мне посоветовали купить недорогие очки с +5 единиц, которые послужили мне 3 месяца.

Через 2 недели я вышла из больницы как старая руина, но поднимала себя по частям сама. Иногда у меня были наставники. В нужный момент, когда мы в яме, обязательно будет тот, кто протянет руку. Куча прочитанной литературы по персональному росту и здоровью, курсы и индивидуальный фитнес тренер вернули меня к жизни. В 40 лет можно стать из унылой и уставшей женщины фотомodelью.

Я не коуч, мой опыт это моя яркая жизнь, а так же 20 лет здорового питания. Сейчас я занимаюсь тем, что мне нравилось ещё 20 лет назад это фото и видеосъемка. Ты сможешь замотивироваться на успех, узнать о том, как можно стать лучшей версией себя, найти силы для перезагрузки через детокс души и тела.

С любовью из Германии, Катя Кинне.

Обсуждение и вопросы на [Форуме сайта РДА.](#)