



УРОК 1

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ «РАЗБУДИ В СЕБЕ ЖЕНЩИНУ — ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ»

Здравствуй, моя хорошая. Итак, мы начинаем. Пожалуйста, улыбайся, расслабляйся, наша беседа будет проходить в душевном женском формате. Поехали!

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это минимум, который должен быть у человека. Но сейчас из этого делают культ. Поликлиники, больницы, частные медицинские центры, аптеки, сетевые бизнесы – все это на каждом шагу. Люди борются с последствиями, не устраняя причину. Я же дам тебе простую инструкцию – шаги, выполняя которые, ты полюбишь себя и свое тело, будешь здоровая, стройная, красивая и счастливая.

Что происходит в наше время? Сейчас свое здоровье доверяют другим людям, смотрят рекламу и верят всему, что там говорят. В магазинах берут все подряд – чем больше, тем лучше, не думая, что со всем объемом этой еды телу нужно будет разбираться. Также почти отсутствует



понимание, полезно это для организма или нет. Проще переложить ответственность на медицину, государство и обвинять всех вокруг в своих недугах, болезнях из-за соответствующего образа жизни.

А если быть **честной**, моя хорошая, – кто больше всего должен быть заинтересован в твоём здоровье? Наверное, ты сама.

*Поэтому с сегодняшнего дня я прошу взять **ответственность** за своё здоровье на **себя**, но не через насилие, аскезы и недовольство собой, а через **Любовь**.*

ПО ЛЮБВИ ВСЕ БУДЕТ ЛЕГКО.

Я помогу тебе осознать своё тело, понять его, почувствовать, полюбить по-настоящему, и тогда ты будешь все делать не потому, что «смотреть на себя в зеркало не могу!», а потому, что «свое тело люблю, как ребенка своего, или даже больше. Так люблю, что просто не могу не заботиться о нём».

Благодаря моему личному подходу, знаниям мне удалось прийти в свою идеальную форму, о которой я раньше даже мечтать боялась. Но я начинала все со своего мышления – просто открывалась и привыкала к мысли, которую я себе говорила: **«Я молода, здорова и энергична! Я в отличной форме!»** Сначала я допустила это у себя в голове, потом сделала конкретные шаги к этой цели, и тогда начала подтягиваться и реальность.

Эта методика сработала и на моей маме. В 58 лет она весила 90 кг, имела кучу недомоганий и комплексов. Всего за один год она перешла с 52–54 размера на 46–48! Построила на 24 кг, обрела уверенность в себе и, главное, восстановила своё здоровье. Моя мама – это живой пример того, как человек может измениться сам, поменять своё мышление и образ жизни. После её случая я поняла, что у моей программы нет возрастных ограничений! У меня получается достигать до женщин, которые живут с установками:



«Я все знаю, жизнь прожила, ничего менять не хочу, это уже возрастное, мне уже ничего не поможет». Оказывается, живой пример моей мамы показал, что поможет, и любовь еще встретить можно почти в 60 лет, и замуж выйти, и поменять место жительства! Именно так перевернулась жизнь моей мамы после того, как она просто уделила себе время. Без особых усилий, без голодовок, без волшебных дорогостоящих пищевых добавок, без химических заменителей еды. Просто делая простые шаги, через любовь, заботу и глубокое понимание себя – Женщины.

КРАТКО О МОЕЙ МЕТОДИКЕ

1. **Работаем с головой.** Обретаем истинную любовь к себе, к своему телу, ставим цели, прорабатываем страхи.
2. **Очищаем свое тело, очищаем вкусы.** Через какое-то время ты сама не захочешь есть рафинированные, вредные продукты, которые раньше тебе казались вкусными. Ты сама захочешь убрать из своей жизни курение, алкоголь и других вредителей.
3. **Меняем вредные пищевые привычки на полезные.** Прорабатываем свое отношение к еде. Узнаем, что такое питьевой режим. Заменяем вредные продукты на полезные.
4. **Обретаем полную свободу в питании.** Учимся слышать, что на самом деле хочет твое тело. Живем счастливой жизнью!

Все просто. Все просто, моя красавица. Самое сложное – это быть открытой для нового.

Помни:

Твоя открытость узнавать новое запускает движение. А где есть движение, там есть энергия; где есть энергия, там есть Жизнь.

С моей книгой ты почувствуешь полноту жизни, потому что будешь двигаться к своей цели, к лучшей версии себя,



и это точно созвучно с твоей Душой. Ведь ей нужно здоровое тело, чтобы как можно дольше побыть на этой земле и побольше сделать, почувствовать. В противном случае нет движения, нет энергии, нет жизни, понимаешь? Вспомни людей, которые уходят на пенсию, – если они не находят себе цель, то их жизнь быстро угасает. Поэтому открывайся, дорогая, с улыбкой, ведь впереди много интересного! Ты не одна. Я с тобой, я рядом, и я дам тебе конкретные шаги. Вначале может быть непросто, потому что будут работать старые привычки. Нужно время и действия, чтобы появились новые. Не бойся, если тебе будет казаться, что твоя жизнь рухнет. Я понимаю, ты привыкла жить определенным образом, а тут надо что-то менять. Но поверь, это того стоит.

Ты обрешь свободу в питании.

Ты будешь чувствовать свое тело, его истинные потребности.

Ты выйдешь на другой уровень энергии.

Ты будешь стройнеть, хорошеет и приобретает здоровье, о котором только мечтала.

ПОЛЮБИ СЕБЯ

Милая, ты не задумывалась о том, что то, как ты живешь, как к тебе относятся другие люди, зависит от того, насколько **ты себя любишь?** Насколько ты принимаешь себя? Свое тело?

Комплексы, зацикленность на недостатках не дают тебе расслабиться и получать удовольствие от жизни, создают проблемы в общении с мужем или мужчинами, друзьями и другими людьми. Ты смотришь на окружающий мир через призму своих недостатков. И кажется, что все вокруг только их и видят. Нам важно с тобой это проработать! Все обязательно получится!



Давай сейчас посмотрим на себя со стороны и постараемся вспомнить, какие слова ты используешь, когда говоришь о себе. Например, личико или морда? Животик или пузо/кишки? Голова или башка? Говоришь: «Я пожрала» или «Я покушала/поела»? Уловила разницу?

То, как ты говоришь о себе, показывает, как ты на самом деле к себе относишься. Может, ты сейчас на таком уровне, что обращения из этих примеров могут показаться тебе дикостью или выдумкой. Но нет! Эти слова я слышала от реальных женщин. Поэтому даже если у тебя с обращением с собой все отлично, закрепить этот навык не помешает.

Сейчас для более глубокого понимания проведем короткую медитацию – «Любовь к своему телу».

МЕДИТАЦИЯ «ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ»

Пожалуйста, закрой глаза и представь, что ты тело.

Как бы тебе хотелось, чтобы к тебе относились? Называли?

Хотелось бы, чтобы тебя ценили?

Говорили ласковые слова?

Представь, что каждую секунду ты (тело) без отпусков и выходных выполняешь огромное количество задач.

А твой хозяин все тобой недоволен.

Кормит чем попало, чем усложняет тебе и так непростую работу.

Ты просишь о помощи, говоришь, что у тебя уже одышка, давление, сердце болит, ноги, голова, а он не обращает на тебя внимания, химическую таблетку в тебя засунет, чтобы не слышать твой голос, и опять за свое.

И не слышишь ты от него ни ласкового слова, ни благодарности.

Прочувствуй это. И дай сама себе (своему телу) то, что бы тебе самой хотелось: любовь, уважение, ласку, заботу, слова благодарности.

Дай себе время осознать это, вспомни каждый свой день.

Вернись в сейчас и задумайся, как ты относишься к своему телу, принимаешь ли ты его, слушаешь ли.

Такие временные перевоплощения очень хорошо подсвечивают все проблемы и показывают их нам.

ЖЕНСКОЕ ТЕЛО

Запомни, милая. Твое Женское тело уникально.

И неважно, как ты выглядишь сегодня, сколько ты весишь.

Ты Женщина, и в тебе огромный ресурс, энергия творца.

Только женское тело может выносить и родить ребенка!

Благодаря возможностям женского тела на земле есть Жизнь.

Если ты недавно стала мамой и твое тело изменилось, не ругай его за это, а наоборот – вырази огромную благодарность! Оно сделало чудо! Без возможностей твоего тела у тебя бы не было ваших с мужем детей – вашего счастья!

Мой муж был со мной на родах, и это произвело на него мощное впечатление. Он увидел, через что проходит женщина, на что способно ее тело, чтобы на свет появилась новая жизнь! Это за гранью мужского понимания, и он сказал, что ни один мужчина такого бы не выдержал. Поэтому

не требуй от себя сейчас какой-то идеальности – люби свое тело, корми грудью своего ребенка, это главная задача для тебя сейчас как для женщины. Дай себе и телу время.

Дорогая, я акцентирую на этом внимание, потому что в свое время я тоже родила ребенка и увидела, как изменилось мое тело, которое еще не восстановилось от родов. Я пережила весь спектр недовольства собой. И как сумасшедшая начала делать все подряд: диеты, детокс-программы, тренировки дома, тренировки с 3-месячным ребенком в зале и т. д. Таким поведением я только загнала себя в жуткий стресс. **Я действовала не из Любви, а из недовольства собой.** Но этот мой опыт помог мне стать умнее, мудрее, и теперь я могу помогать другим действовать правильно и не совершать таких ошибок, как я. Как говорят, лучше учиться на чужом опыте – сбережешь время своей драгоценной жизни.

Милая, помни, что каждую секунду в твоём теле происходит миллион процессов. Даже когда ты спишь, твоё сердце, твоя кожа, легкие, мозг, печень, желудок и другие органы непрерывно работают. Они делают все для того, чтобы ты жила. Благодаря телу ты можешь чувствовать все в этом мире! Положи руку на сердце и почувствуй, как прямо сейчас в тебе протекает **жизнь**. Тебе дано тело, но на время, и не для того, чтобы ты использовала его как мусорный бак, ежедневно закидывая в него все подряд, а для того, чтобы ты была счастлива! Несла добро и свет в этот мир просто своим присутствием, своей улыбкой!

САЧСТЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Самый лучший наряд для женщины – это счастье. А что такое счастье? Счастье – это ощущение внутренней гармонии, легкости, радости, благодати! И как еще говорит наша дочь, счастье – это когда твоё сердечко улыбается.



А можно ли ощущать счастье, если ты носишь на себе лишние 5, 10, 20 или больше килограммов? Возьми в руки гантели, хотя бы по 3 кг, или вспомни свой пакет с купленными продуктами весом в несколько килограммов. Как долго ты сможешь ходить со всем этим добром? Час, два? Будет ли тебе до счастья, когда тебе физически тяжело, болят ноги, руки и все тело? Отследить лишний вес и так остро почувствовать его нагрузку на тело сложно, потому что он появляется не сразу, а постепенно, и мы к нему привыкаем.

Я помню, когда я была беременной, я набрала за 9 месяцев почти 20 кг. У меня были отекавшие ноги, но они мне казались нормальными. Разницу я почувствовала сразу после родов: минус 10 кг и привет, тоненькие ножки! Я и забыла, как они выглядят, тем более из-за животика их не видно было. Я говорю про беременность, но это, конечно, другое: моя мама тоже носила на себе более 20 лишних килограммов, а это почти как моя беременность. Но ходить «беременной» несколько лет – это же очень большая нагрузка на все тело!

Так давай уже вознамеримся, давай сбросим лишнее – и физически, и морально! Скинем килограммы и выкинем весь мусор из головы! Обретем легкость и радость от жизни! И ты увидишь, какой ты можешь быть! Но помни, милая, делаем все только по Любви! Настоящей, глубокой!

Я дам тебе еще одну свою медитацию на любовь к себе – она называется «Душа».

МЕДИТАЦИЯ «ДУША»

Сядь удобно, закрой глаза, пройдишь вниманием по телу, расслабь мышцы лица, челюсть, плечи, живот, ноги.





Все твоё тело расслаблено. Дыхание ровное, спокойное.

Теперь представь свою Душу.

Она рядышком и с нежностью смотрит на тебя.

Твоя Душа ласково гладит тебя по щеке и с любовью говорит:

«Ты прекрасна, моя девочка!..

Ты хорошая!..

Ты красивая!..

Не верь никому, кто говорил тебе обратное!..

Эти люди по-своему несчастны...

Ты чудесна!

Ты – Женщина!

Ты – источник Любви!

Ты – Любовь!

Ты – гармония!

Ты – свет!

Я люблю тебя!..

Я всегда с тобой...

Я всегда рядом...

Если хочешь плакать, плачь, но только от счастья!

От того, как ты любима!

От того, как ты прекрасна!

И от того, сколько в тебе любви!

Знай, что я – это ты, а ты – это я!

Мы одно целое!

И ты никогда не будешь одинока, потому что у тебя есть я.

Почувствуй меня, стань целой.

Я люблю тебя всегда...»

Почувствуй, как Душа обнимает тебя, нежно гладит по волосам и шепчет слова любви.

