

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	9
I. Мисъл – чувство – действие	13
1. Започни от главата.....	16
2. С обич в сърцето	34
3. Началото на промяната	38
II. Упражнения, масажу.....	48
1. По японски	48
2. Видове масажу за отслабване	50
3. Самомасажуране	53
III. Водата и гладолечението	57
1. Открий топлата вода.....	57
2. Гладът лекува.....	58
IV. Здравословни храни и режими	62
1. Кълновете на живота	63
2. Овесени ядки и трици	69
3. Житният режим на Петър Дънов	71
4. Лечебен глад по метода на Лудия Ковачева	77
5. Воден ден веднъж седмично	79

6. Хранене по схемата 16/8	81
7. Хранене по схемата 5/2.....	83
8. Силата на зелевата супа.....	84
V. Пречистващи коктейли.....	88
1. Освежаваща напитка „Детокс“	89
2. Сок с кориандър	90
3. Магданозена вода с лимон	91
4. По-здравя със сокове от краставици....	92
VI. Практически съвети за нова визия	95
VII. Моят хранителен режим	100
VIII. Дневник на успеха.....	102
За автора.....	109

Увод

Ако и ти като мен от години ядеш мъкмата си, поемайки огромни количества храна, то тогава вярвам, че това е точната книга за теб. Защото и аз много добре знам какво е да искаш да се бориш с килограмите си, но да прибавяш към себе си все повече и повече.

Тук споделям не само моя личен опит, но и световноизвестни практики, оздравително-пречистващи режими с леки и приятни упражнения. Това е комбинацията, която ми помогна да постигна идеалното тегло.

Между обученията, през които съм преминала, има и медицинско – дипломирах се като асистент-координатор в Австрия през 2015 - 2016 г. Затова си позволявам да ти разкрия знанията и опитностите си в името на твоето по-добро здраве и самочувствие. Разбира се, отварям скоба за всички онези, които не вярват в собствените си възстановяващи сили и мощ. За тях остава възможността да се консултират с лекар, преди да приложат наученото от тази книга.



Изпробвах множество диети и хранителни режими докато стигна до систематичната по-

следователност, в която ти ги поднасям сега. Започнах с изпробването им в този ред, след като на 47-мия ми рожден ден кантарът показва 88 килограма. Това ме накара да се запитам дали искам да продължа така, или се обичам достатъчно, за да променя живота си. Защото не само нямах достатъчно самочувствие, а и постоянно се усещах тежка, непохватна, почти като вкоренена. Преследваха ме пристъпи на задушаване – все едно някой постоянно стискаше гърлото ми генем, а нощем сякаш тежка каменна плоча затискаше гърдите ми. Не можех да спя спокойно, в будните часове пък се чувствах отпаднала и разконцентрирана, направо развалина. Влачех се постоянно уморена и неудовлетворена от себе си. И постепенно натрупах огромно желание да се справя с излишните килограми завинаги, за да изживея остатъка от живота си доволна, здрава и щастлива в своето тяло.

Дълбоко в себе си знаех, че съм жена с достатъчно сили да осъществи целта си и да изживее следващите 47 и повече години (защото планивам да бъда на тази земя поне до 99) в отлично здраве, с бодър дух и бистър ум.

Така започнах да се подготвям да преживея пълна трансформация на духа, тялото и ума си – и изобщо не смятах, че е късно. Четях, изследвах, събирах и изпробвах различни рецепти за пости-

гане на „здрав дух в здраво тяло“, както го е формулирал някога римският оратор, поет и сатирик Децим Юний Ювенал. *Mens sana in corpore sano* често се цитира като завършена сентенция, но всъщност е част от неговия отговор на въпроса какво трябва да искаш от живота си и от себе си всички хора.

Вярвам, че Ювенал е прав, както и че моята книга ще те поведе не само към намаляване на килограмите, а и към постигане на хармония между духовното и материалното, до трайно удовлетворение от живота.

Обещавам ти, скъпи читателю, че ако следваш моите препоръки, ще намериш в себе си сили и ще мобилизираш целия си потенциал за постигането на промяната.

Истината е, че ти трябва да си готов да се заобичаш толкова много, че всекидневно да отделяш време за теб самия. Да мислиш за себе си като за най-важния човек в живота, какъвто си в действителност.

Подари си следващия етап от него и няма да съжаляваш! Никога не е късно да започнеш отначало.

Успех!



I. Мисъл – чувство – действие

Защо повечето диети са неуспешни?

Сигурно и ти, читателю, вече си захвърлил не една като неефикасна. Но основният проблем не е в стриктното спазване на грамажите, нито в подгържането на правилното съотношение между белтъчини, мазнини и въглехидрати. Просто не е достатъчно да си кажеш – трябва да отслабна, а после да приложиш диетата без емоции. Резултатите ти няма да са добри, а дори да са задоволителни, няма да успееш да ги задържиш.

Това е така, защото нашите чувства са и нашите най-големи мотиватори; освободители, но и разрушители. Всякакви мисли минават ежедневно през главите ни. Но дълбоките стремления на душите ни подтикват да действаме целенасочено, с постоянство.

Тоест само ако започнеш да спазваш диета, изпитвайки безусловна любов към себе си, ефектът ще бъде какъвто си го мечтал. Всъщност тогава няма да бъде диета, а начин на живот – процес на правилно хранене на душата, тялото и ума. Те трябва да са в съгласие, в хармония, за да постигнеш траен успех.

Как изглежда това, описано накратко?

Мисъл: *Искам да отслабна!*

Чувство: *Изпитвам безусловна любов към себе си и знам, че заслужавам здраво, стройно и красиво тяло!*

Действие: *Права всичко необходимо с много любов към себе си, за да постигна желаното. Пия нужното количество чиста вода, храня се здравословно, движа се достатъчно!*



Помоли се на вътрешния си Аз да хармонизира мисълта, чувството и действието така, че да бъдат в пълно единение. Аз вече съм се постарала да подредя книгата точно по този начин, за да ти е лесно да започнеш от мисълта (желанието) да имаш здраво тяло, да подходиш към това с любов към себе си и да преминеш с радост към осъществяването на желаното.

И най-важното – никога не забравяй, че ти и

само ти си човекът, отговорен за сегашното си състояние. Не унивай, това всъщност е прекрасна новина! Защото означава, че няма обективни пречки по пътя към новия ти живот – нито генетиката, нито родовите модели, нито някакви други проблеми могат да застанат между теб и осъществяването на мечтаната хармония.

Да, в центъра на проблема с наднорменото тегло сме си ние самите – и точно затова пак ние сме способни да го разрешим. Трябва само да се почувстваме господари на ситуацията и да помним, че сме в състояние да я променим без чужда помощ.

Готов ли си да започнеш, скъпи читателю? Излез смело на пътя към постигането на твоя идеален Аз. Започни да се одобряваш, да се обичаш и уважаваш. Ти знаеш какво искаш и че всички промени по този път зависят от теб. Ти контролираш ситуацията.



Човешкият организъм е невероятно творение – както сигурно знаеш, клетките ни имат способността да се обновяват. Така че в каквото и здравословно състояние да се намира тялото ти в този момент, то може да се подобри, ако бъде подхранено с правилната поредица *мисъл* –



VI. Практически съвети за нова визия

В края на моята книжка, скъпи читателю, искам да ти оставя кратки практически съвети, които бих се радвала да те съпътстват в съграждането на твоя нов живот. Помни: каквито и промени да ти предстоят, най-важното е да вярваш, че можеш, че имаш силата да промениш нещата, които не харесваш.

„Аз мога!“ или „Аз не мога...“ е само и единствено твоят собствен избор. Лично аз избирам да МОГА. А ти? Повярвай си:

Аз мога да се освободя от всичко ненужно в моя живот!

Аз мога да постигна всичко, което желая!

Аз мога да превъзмогна всички пречки, за да успея!

Аз мога...Аз мога...Аз мога...



Какво още трябва да направиш, за да се избавиш от погрешните модели, които са те довели до сегашното ти неудовлетворително състояние? Тъй като става въпрос за закостеняло мислене, ще има нужда да положиш известни усилия.

Предлагам ти да се възползваш от 21-дневната програма за мозъчна детоксикация на д-р Каролайн Лийф, американски комуникативен патолог и когнитивен невролог. Тя препоръчва да се отделят ежедневно по 7 минути за утвърждаването на формата АЗ МОГА. Пълният цикъл обхваща 63 дни, като 21 от тях са за разрушаване на токсична мисъл, 21 – за изграждане на нова здравословна мисъл и още 21 – за нейното стабилизиране. Добре е да се практикува, докато човек е изпълнен с благодарност, хвала и преклонение пред Бог за всички блага на живота.



Преди да започнеш каквито и да било промени в живота (както и в храненето си), те съветвам:

- Да си позволиш да останеш насаме със себе си.

- Да огледаш добре къде имаш проблем.
- Да повярваш, че можеш да промениш това, което не ти харесва.
- Да си гадеш нужните любов и търпение, за да извървиш пътя на промяната.
- Да благодариш на себе си и на Бог, че тръгваш по път, който ще ти донесе много радост и щастие.

Повтаряй си:

**АЗ ВЯРВАМ, ЧЕ МОГА! АЗ ЗНАМ, ЧЕ МОГА!
АЗ МОГА! СВОБОДЕН/СВОБОДНА СЪМ! БЛАГО-
ДАРЯ! БЛАГОДАРЯ! БЛАГОДАРЯ!**



Мантра е санскритска дума, която идва от корена *man* (мисля) и в буквален превод означава „инструмент на мисленето“ (според някои „инструмент на съзнанието“). Употребява се като набор от звуци, думи или групи от думи, които имат резонансно, психологическо и духовно въздействие. Чрез повтаряне на гадена мантра човек освобождава ума си и влияе на тялото.

Тук ти предлагам мантра, която създадох за себе си и все още обичам често да си повтарям под формата на монотонна песен.

ЛЮБОВ
ДИШАМ С ЛЮБОВ
ПИЯ С ЛЮБОВ
ХРАНЯ СЕ С ЛЮБОВ
ДВИЖА СЕ С ЛЮБОВ
МИСЛЯ С ЛЮБОВ
ЧУВСТВАМ С ЛЮБОВ
ГОВОРЯ С ЛЮБОВ
ГЛЕДАМ С ЛЮБОВ
СЛУШАМ С ЛЮБОВ
ПРАВЯ ВСИЧКО С ЛЮБОВ
АЗ СЪМ ЛЮБОВ
ЖИВОТЪТ Е ЛЮБОВ
ВСИЧКО Е ЛЮБОВ
ЛЮБОВ

Тананикай си с радост мислено или гласно тази мантра и се наслади на чудесата, които тя ще ти донесе. Преминавайки през трансформацията, предизвикана от чувството на любов към себе си, ще видиш, че спазването на определен хранителен режим няма да бъде трудно за теб. Напротив – здравословното хранене и движението ще ти се отдават леко. Ще осъзнаеш,

че за да постигнеш успех, трябва да се научиш да живееш различно. А различието ще бъде в това, че докато се обичаш безрезервно, вече няма да можеш да правиш онези неща, които ти пречат. Много от вредните ти навици ще отпаднат сами. Няма да имаш необходимост да се контролираш или да се обвиняваш за неправилни действия към теб самия/самата. Всичко, което ще правиш за себе си, ще бъде продиктувано от любов и ще бъде най-правилното за теб.

Аз започнах промяната на 47 години и искам да заявя съвсем ясно, че никога не е късно да се обичаш толкова силно, че да сложиш ново начало.

Прегръщам те силно, с цялата любов, която нося в сърцето си и ти пожелавам всички блага и богатства на живота! Бъди преблагословен, читателю, с енергия на изобилие във всички форми и проявления!