

Татьяна Титаренко

Я центр своей жизни!

Я желанная!

Я верю в себя!

Я мудрая!

Я счастливая!

Я стройная!

Я просто прелесть!

Я любима!

Я здоровая!

Я веселая!

Я талантливая!

Я богатая!

Я уникальная!

Я успешная!

Я гармоничная!

Я победитель!

Я красивая!

Я сексуальная!

Я лапушка!

Я стильная!

Я энергичная!

Я оптимистка!

Я счастлива!

**Я начинаю
действовать!**



Татьяна Титаренко

Я начинаю действовать!

«Издательские решения»

Титаренко Т.

Я начинаю действовать! / Т. Титаренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963975-2

Эта книга — итог моей многолетней (в 2019 году уже 24 года в фитнесе!) работы, которая поможет вам в выборе жизненных ценностей, в осознании себя как самого дорогого человека в своей жизни. Стать реализованной и счастливой уже здесь и сейчас! С годами лучше не будет! Аптеки вас ждут! Никогда не поздно начинать работать с собой! Действуйте! Мы этого достойны! Вас так придумали! У вас всё получится!

ISBN 978-5-44-963975-2

© Титаренко Т.
© Издательские решения

Содержание

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Глава 1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТНЕСА	14
СИЛА ЛЮБВИ	14
«Я НЕ НАВИЖУ СЕБЯ»	16
ЛИШНИЙ ВЕС—ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ!	18
ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ	20
ВЫВОДЫ	23
Глава 2. ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ НОВАЯ КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ	24
СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ	
КАК Я СТАЛА ПО-НОВОМУ ПИТАТЬСЯ!	24
НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЮ С ВОДЫ!	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Я начинаю действовать!

Татьяна Титаренко

© Татьяна Титаренко, 2019

ISBN 978-5-4496-3975-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Татьяна Титаренко

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Вы держите в руках уникальную книгу, плод многолетнего жизненного опыта, поисков и раздумий женщины, которая сама сделала себя стройной, красивой и счастливой, такой, какой хочет видеть и чувствовать себя любая из нас.

Книга посвящена факторам, создающим гармонию в жизни современной женщины: психологическому настрою, культуре питания, физической активности.

Отзывы о данной книге присылайте по адресу:

308007, г. Белгород, ул. Студенческая, 17 В (за ЦМИ)

Телефон: 8-905-170-42-00. Сайт: www.stretch-dinamika.ru

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Ты держишь в руках уникальную книгу, плод многолетнего жизненного опыта, поисков и раздумий женщины, которая сама сделала себя стройной, красивой и счастливой, такой, какой хочет видеть и чувствовать себя любая из нас. Имея взрослых сыновей, она выглядит очень молодо, имеет фигуру и осанку, которой позавидует любая модель; ее движения так пластичны и мягки, что невольно напрашивается сравнение с пантерой. Недаром центр стрейч-динамики, который создала Татьяна Леонидовна Титаренко для женщин и много лет в нем работает, называется «Багира». Но самое главное, на мой взгляд, – это позитивная энергетика, исходящая от нее и заряжающая окружающих радостью жизни и желанием работать над собой, стать лучше, радостнее, моложе и здоровее. Читая эту книгу, ты почувствуешь такой заряд с первой же страницы.

Многие из нас мечтают, как мы могли бы счастливо жить, как выглядеть и чувствовать себя, но что-либо предпринять для этого не можем годами из-за страха, что не выйдет, из-за лени или еще почему-то. Главный принцип книги: «У меня все получится! Я начинаю действовать!» —сквозит через все главы и побуждает нас к активности. Как это важно!!!

Особого внимания заслуживает воспитание любви к себе. По себе сужу – необходимость и пользу такого подхода к самому себе понимаешь не сразу. Но проходит время, и чем больше размышляешь на эту тему, тем больше убеждаешься, что по-иному нельзя. Мы, российские женщины, особенные, в нас очень развита жертвенность: на первом месте у нас семья, дети, муж, родители, вечное и всеобъемлющее чувство долга перед ними, от чего тебя сопровождает постоянная тревога, которая не дает спокойно жить и радоваться каждому дню. А когда понимаешь, что ты самый дорогой человек в своей жизни, и начинаешь вести себя соответственно, появляется душевный покой— основа всего. Окружение постепенно начинает меняться: тебя больше ценят, любят, тобой гордятся, жизнь действительно меняется.

Книга посвящена факторам, создающим гармонию в жизни современной женщины: психологическому настрою, культуре питания, физической активности. В ней интересно все: рассуждения о новом сознании, позитивном мышлении, силе любви и гармонии во всех сферах жизни; о борьбе с лишним весом и культуре питания; о стрейч-динамике, ее пользе и преимуществах. Я сама занимаюсь стрейч-динамикой под руководством Татьяны Леонидовны пятый год, добилась хороших результатов и на собственном опыте убедилась в огромной пользе занятий.

Хочу отметить стремление автора к физиологическому анализу особенностей правильного питания и двигательной нагрузки, объяснению полученных результатов, приводимых фактов, рецептов, советов. Подкупают эрудиция, широкий кругозор и глубокое осмысление всего, о чем пишет автор.

Украшают книгу многочисленные мудрые мысли, чудесные стихи, написанные автором. А какие замечательные песни она сочиняет и сама исполняет! Все это дополняет образ.

Книга написана ярко, эмоционально, предельно честно и, несомненно, талантливо. И даже если принимаешь написанное автором не все и не сразу, в книге много информации, над которой стоит задуматься, поразмышлять, вернуться к ней вновь и вновь, найти для себя разумное зерно.

Думаю, что книга станет настольной для многих женщин, научит действовать, позволит приобрести желанный душевный покой и радость бытия.

*Л. К. Бусловская,
доктор биологических наук,
профессор*

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйте, милые и дорогие моему сердцу женщины и девушки. Но чаще, на занятиях, я называю своих любимых женщин «плюшки» и «худышки». У первых появляется возможность с аппетитом уплетать **полезную и действенную ПИЩУ** для ума, сознания, разума— как угодно ее назовите, лишь бы «наелись», насытились, наполнились, почувствовали не тяжесть в животе, а новый радостно-ощутимый привкус желания истинного действия, натурального **вкус перемен!** А «худышки», или, конечно же, «стройняшки», легкой пробежкой по всем страницам этой книги, прочитав всю информацию, наблюдения и советы, мурлыча, сказали бы: «Я все это уже делаю!».

Улыбнулись?! Да, это я вам адресую!

Мы не можем совсем измениться, дорогие мои, но **стать лучше мы можем всегда!**

Идея систематизировать свой 18-летний опыт инструктора по фитнесу, а также свои наблюдения, результаты и знания появилась более 5 лет назад. Но только сама «наполнившись», словно сосуд, большим, стабильным количеством результатов, а также желанием поделиться всем этим «добром» со своими читательницами (а это, я знаю, в основном будут мои любимые женщины всех возрастов), в надежде помочь им в совершенствовании своего тела, здоровья, отношения к себе, я и смогла написать эту книгу.

Это так не скучно и увлекательно—становиться ярче и глубже как личность, все больше расширяя свое сознание и жизненный опыт, и одновременно быть привлекательной, энергичной и здоровой женщиной.

Однажды мне на глаза попались слова Коко Шанель: *«Каждая женщина имеет тот возраст, какого она заслуживает!»*. Какие хлесткие и честные слова!

Как важно взять **ответственность** за свою жизнь, внешность, здоровье и попытаться улучшить **качество жизни!**

У МЕНЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ! Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Пусть эти слова станут нашим новым девизом в жизни, нашим **кредо!** И с каждым новым шагом, с каждым новым поступком мы пойдем **к себе, самому дорогому человеку в нашей жизни**, постоянно помня о том, что **я—одна такая на Земле**, осознавая, что я— **редкая**, а все, что редкое, дорогие мои, ценится **дорого!**

Какой замечательный повод улыбнуться! Мы этого **заслуживаем** по праву нашего рождения.

А если хотите выпрямить плечи и вздернуть нос «морковкой», то знайте, что мы с вами, **женщины, есть основа жизни и матрица на Земле!** Во как!

А теперь бегите к зеркалу и взгляните на себя с обожанием, улыбнитесь довольной «рожицей» и скажите громко и радостно: «Ух, какая я!». Чтоб аж дух захватило! Чтоб, как в детстве, захлопали в ладоши и даже погладили себя, любимую, по головшке. Отныне мы **позволяем себе роскошь быть самой собой!** Слова-то какие! И вы чувствуете, как **сердце** замурлыкало! Сколько **веры в себя** можно черпать из этих слов! Запомните их и повторяйте в каждой сложной жизненной ситуации. Такие слова—в **помощь** нам даны!

И почему-то пришло в голову четверостишие Игоря Губермана:

«На все происходящее гляжу

И думаю: огнем оно гори,

Но слишком из себя не выхожу,

Поскольку царство Божие —внутри!».

А что же тело? Намыкалось ваше тело, сытое от любимой мамочки своей. Самое время прощение-то попросить у своего тела, единственного, уникального, за ошибки, за неведение,

за нелюбовь к себе, ненаглядной кровиночке. Оно столько лет тихо, с неиссякаемой Божественной любовью ждало «прозрения» своей Хозяйки души и тела.

Есть любопытная информация, что наша душа еще задолго до прихода на Землю тщательно выбирает и родителей, и будущее тело, которое она бесконечно любит. Здесь я хочу вам порекомендовать прочесть книгу-пророчество «Империя ангелов» —одну из самых нашумевших книг самого читаемого писателя Франции Бернарда Вербера. «Во всем мире это имя на обложке означает только одно—шедевр! Вербера обсуждают на форумах, цитируют, изучают в некоторых школах— по французскому, философии и даже математике».

У Ф. Достоевского есть такие замечательные слова: *«Учитесь и читайте! Читайте серьезные книги. Жизнь сделает остальное».*

Читайте **умные** книги – присоединяюсь к его словам и я! Случайная встреча с **хорошей** книгой может навсегда изменить судьбу человека.

Нам всем нужно помнить, что по мере того, как с возрастом исчезает красота тела, должна **расти красота души и ума**. Чтоб не получилось, как в словах Николая Фоменко: *«С годами приходит мудрость, но иногда старость приходит одна».*

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Это очень энергоемкие фразы! Под такие мысли дается дополнительная **энергия космоса**, а значит, растет сила духа, чтобы осуществить намеченное тобой. Начните просто применять эти знания в своей жизни, ничего **не откладывая, пробуйте!**

В своей книге я буду рассматривать разные стороны **гармоничной** женщины, мы будем вновь учиться улучшать **свой** жизненный опыт, с последующим решением—принимать эти знания в **свой жизненный сценарий**, в свой мир или нет.

Я очень ценю людей с «мобильными» мозгами, способными быстро учиться, как говорят специалисты, быть обучаемыми, а также быть открытыми к Жизни, доверять себе и не бояться ошибаться, выбить из-под себя зону комфортности и пробовать **новое**. Обожаю таких людей, ищу, ценю и дорожу такими людьми!

Поразмышляйте над словами Джона Харриса: *«Сожаление о совершенных поступках со временем ослабевает, сожаление о несовершенном вечно пребывает с вами».*

Не тратьте жизнь попусту на сомнения и страхи!

Мы приходим на эту землю, чтобы развивать свою душу, учиться и радоваться самому существованию!

Итак, если вы держите в руках эту книгу, значит вы ищущий человек, вы хотите поменять **качество** жизни, и первое, с чего мы начнем, – это с **внутреннего настроя**, который всегда будет помогать вам на вашем пути.

МОЙ ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ

Все мои мечты бесполезны, недостижимы, во всем этом нет проку, если они не подкреплены действием.

Теперь я буду действовать!

*Действие— это пища, которой будет вскормлен мой успех. Я медлила, прячась из-за страха, мне нужно всегда **действовать** без колебаний, и тогда сердце перестанет трепетать! Отныне я буду помнить урок светлячка, который светится только в полете, в движении. Я не буду откладывать мои новые шаги к переменам на завтра, ибо знаю, что завтра может не быть.*

Теперь я буду действовать!

Теперь я хочу действовать!

*Только **действия** определяют, чего я стою, и чтобы поднять эту цену, я умножу свои **действия!** Я скажу «сделано» прежде, чем неудачник скажет «поздно».*

Ибо все, что у меня есть, – это сейчас. Лениый хочет трудиться завтра, но я не лентяйка. Слабая хочет стать сильной завтра. Но я не слабая.

Теперь я буду действовать!

Я жажду успеха! Я чувствую голод по счастью и покою в мыслях. Удача не станет ждать! Есть только это время, есть только это место и есть я.

Теперь я буду действовать!

У меня все получится!

НАШИ ЦЕЛИ И МОТИВАЦИЯ

Китайская пословица гласит: «Если вы не знаете, **куда** идете, вы **не поймете**, что дошли туда. Но даже, если вы знаете, куда идете, вы сможете добраться гораздо быстрее, если знаете, **как идти**». Это путешествие к обретению и совершенствованию самого себя трудное, но очень интересное и достойное нас. Порой вам будет казаться, что вы в тупике, что вы топчетесь на одном месте. Но на занятиях вы почувствуете мышечную радость, огромное эмоциональное удовлетворение от проделанной работы, и, может быть, у вас появится гордость за себя как сильного и владеющего **культурой тела** человека.

Когда вы начинаете что-то новое в своей жизни, а в нашем случае — это занятия фитнесом, то самое важное в начале пути – определиться с **целью** прихода, знать, что вы **хотите** получить.

Нужно помнить, что на то, на чем мы сфокусируем свое внимание, истинное желание и надежды, дается **энергия перемен**. Психологи определили срок в 2—3 месяца на выработку новой привычки ходить туда, куда вы раньше не ходили, в новое место, тратя достаточно много своего драгоценного свободного времени, отрывая его от домашних дел, семьи, детей и своих друзей. И на весь этот период требуется огромная **внутренняя дисциплина**. Это надо знать, помнить и внутренне настроиться.

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Вы начинаете в день занятий, или уже идя в спортивный зал, вновь и вновь осознанно и уверенно **думать** о цели своих занятий, о том, **зачем** вам это нужно и **что** вы хотите получить.

Я постараюсь вам помочь разобраться и сформулировать причины прихода женщин в фитнес, которые вообще существуют в разрезе моей техники и методики работы с людьми и телом, через наблюдения и общение с новичками в момент их прихода в спортивный зал.

Выяснилось, что самое большое количество женщин приходит в фитнес за приобретением **новых форм тела**, т.е. за коррекцией фигуры. И это желание женщин абсолютно понятно и мною особенно приветствуется. Нет ничего красивее **ухоженной** женщины! Это мое глубокое убеждение. Красивые формы завораживают, в них видны гармония и совершенство. Наша любимая всеми актриса Фаина Раневская однажды сказала: «*Ну где вы встретите женщину, которая потеряла бы голову из-за пары красивых мужских ног?*».

Хвала всем женщинам, которые стремятся к красоте своего тела! Продолжаем улыбаться!

М. Домбров написал: «*Бог создал мужчину, а потом решил, что способен на большее, и создал женщину!*». Помурлычем, дорогие мои, в знак согласия! Еще хотите душевной радости?! Американская киноактриса Р. Уэлч высказала свои наблюдения: «*В наше время женщина говорит телом, и многие слушают ее глазами*». Улыбаемся во всю свою любимую рожицу! Да, это мы с вами!

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Вторая причина прихода в спортивный зал — **здоровье**. Свою технику работы с телом я считаю оздоровительной, своего рода лечебной физкультурой, особенно для людей с проблемами со спиной и суставами. И достаточно большое количество женщин, начиная со школьного возраста, приходят со сколиозами, сутулостью, неприятными ощущениями в шейном отделе. Суставы в нашем организме начинают стареть с 22 лет, а это значит, что эта техника является еще и омолаживающей для нашего тела. Многие специалисты во **главу здоровья** поставили **состояние позвоночника и суставов**!

На своих занятиях я стараюсь использовать лучшие рекомендации и наработки практикующих специалистов нашей страны и зарубежья, просматриваю и изучаю специальную литературу и видеозаписи. Об этом мы поговорим более подробно в 3-й главе книги.

И здесь только хочется напомнить слова Аристотеля, которые заставляют серьезно задуматься: *«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»*.

Третья группа занимающихся женщин просто осознает, что они много сидят, их телу так не хватает элементарного **движения**, а также возраст, кожа... «С годами лучше не будет! Аптеки нас ждут!» – эти честные слова я часто повторяю людям, чтобы они как можно раньше и серьезнее взяли ответственность за **качество** своей жизни, за здоровье, по сути, наше будущее.

Этим объясняется большое количество женщин, которые приходят заниматься в среднем и зрелом возрасте. Так, сейчас у меня занимаются женщины, которым за 60 лет, и занимаются многие годы, одна из них — более 14 лет! В этом возрасте людям особенно важно прислушиваться к своему организму и подбирать нагрузки по своему самочувствию. Как я говорю: «Наш разум — младенец по сравнению с мудрым телом!»

Таким образом, женщины разных возрастов зарабатывают свою «мышечную мудрость», пробуют полностью **доверять** своему телу, и этому я учу своих любимых женщин.

А пока порадуемся за всех этих людей! Они – моя особая **гордость**, я им бесконечно признательна за их выбор и доверие!

Продолжаем перечислять причины и цели, по которым женщины принимают решение пойти в фитнес-зал.

Следующая группа девушек и женщин всегда чем-нибудь занималась. Им нравится поддерживать свой мышечный тонус, вести здоровый образ жизни, это своего рода проявление любви к себе, к самому дорогому человеку в своей жизни! Однажды я шла с такой девушкой вместе в зал, и она сказала мне, что в день занятий ее тело аж «телепает» от предвкушения, что вечером она идет на фитнес. Там она будет баловать все свое тело от макушки до пяток, а тело, в знак своей безусловной любви к хозяйке, выделит во время занятий большую порцию гормонов радости и счастья. И вот этот эмоциональный восторг и чувствует наша девушка.

Самое главное – найти занятие для души! **Там, где нравится, – всегда результаты!** Запомните эти слова и выбирайте! Вы свободны в своем выборе. На западе говорят: «Я так думаю!». На востоке говорят: «Я так чувствую!». Идите на новое **сердцем**, оно подскажет вам, что нужно вашему телу! Ищите душевную радость! И вот когда люди находят **свою** технику, зал, приятных вокруг людей (инструкторы-то ходят годами, определяя для себя работу с телом как **ценность жизни**!), они находятся в отличной форме, в жизненной энергии и уверены в себе!

Как я радуюсь вместе с вами! Вы всегда служите примером вашему окружению, всей своей жизнью показывая путь к здоровью, красоте и гармонии.

Эти люди — мои лучшие результаты всей моей работы в фитнесе, мое самое сильное душевное удовлетворение! Спасибо вам, дорогие мои, что столько лет вы со мной! Вы делаете меня счастливым человеком в этой жизни, и я люблю вас!

А мы продолжим путешествие в мир причин, желаний и надежд.

Суть моей техники— это растяжка в движении, именно через растяжку мышц тела, а особенно спины, мы расслабляем спазматически напряженные мышцы. Позвоночный столб – основа не только скелетной и мускульной систем, но и нервной. И, как следствие, эта техника расслабляет нервную систему и считается антидепрессантом, т.е. релаксирующей. Она оказывает великолепное психотерапевтическое воздействие на весь организм в целом.

У многих из нас напряженная работа, требующая постоянной концентрации мыслей и внимания, что подчас приводит к перевозбуждению и переутомлению всего организма. После такой «мозговой атаки» хочется восстановиться, вернуться в норму. И фитнес становится чудесным помощником к обретению внутренней гармонии, расслаблению души и тела.

А теперь рассмотрим ту категорию женщин, к которым я отношусь особенно бережно, ласково и трепетно. В мой зал приводят женщин после разводов, после смертей близких, людей в депрессии от жизненных передряг. Эти женщины потеряли уверенность в себе, находясь в постоянной внутренней борьбе, страхах, нелюбви к себе и к жизни в целом. И в зале они сами через технику растяжек восстанавливают нервную систему —через введение в занятие коллективного позитивного мышления, наполненного музыкально-эмоциональным фоном, через шедевры инструментальной музыки, смехо- и цветотерапии, которая мною специально создана в зале, а также тщательно продуманную релаксацию. Все это, в комплексе, восстанавливает и поддерживает, на мой взгляд, самое важное качество жизни—**душевный покой!**

К сожалению, процент таких людей становится все больше и больше с каждым годом моей работы в фитнесе. Умницы те женщины, которые сами ищут пути восстановления, обретения внутреннего равновесия и надеются только на себя, на свои силы.

Этим **шагам к себе** я посвящаю целую главу в своей книге и ставлю ее на первое место по важности. Об этом мы будем говорить серьезно и глубоко, наполняя свое сердце безусловной и искренней любовью к себе **навсегда**, на всю оставшуюся жизнь.

Как я люблю повторять: «Мы приходим в этот мир по одному и уходим по одному». Нас жизнь задумала очень сильными людьми. Мы так **много** для себя можем сделать **сами!**

И опять в поддержку моих мыслей вспомнились слова Игоря Губермана:

*Когда устал и жить не хочешь,
Полезно вспомнить в гнев белом,
Что есть такие дни и ночи,
Что жизнь оправдывают в целом.*

И наконец, приведу еще одно точное наблюдение Х. Келлера: «Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая, но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь». Какая важная мысль! Чаше вспоминайте ее!

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Стрейч-динамика полезна и привлекает еще и тех людей, которые по разным причинам – из-за избыточного веса, возраста и скованности в спине – не могут заниматься шейпингом, степ-аэробикой и другими ритмичными видами фитнеса. Не всех людей привлекает работа и в тренажерном зале.

Выбор техники – это **индивидуальный выбор!** Уже доказано, что очень важно подобрать вид занятий по душе, так как в удовольствии, в душевной радости **ускоряются все внутренние процессы!** Как часто я повторяю своим любимым женщинам: «Мы работаем с вами с аппетитом, со вкусом, с обожанием себя, любимой!». И тогда все тело «хлопает в ладоши» и шепчет на ушко: «Мне так повезло с тобой, моя любимая Хозяйка!».

В Белгороде, где я живу уже более 20 лет, приехав из Магнитогорска, – большое количество приезжих людей из Казахстана, Севера, Украины, Киргизии и других регионов страны. Все они переехали жить и работать в Белый город. И вот в новых краях уже взрослые люди

в большинстве своем с трудом адаптируются в социуме, в непривычных условиях жизни: новый дом, новая работа, новое окружение. И все эти люди вновь стараются наполнить свою жизнь тем качеством и ценностями жизни, которых они лишились.

Сколько настоящих друзей и близких подруг можно найти, занимаясь одним делом. И я с радостью наблюдаю всех «новичков», их реабилитацию в новом периоде жизни и зарождение новой женской дружбы на многие годы. Забавно, но многие люди приходят в спортивный зал задолго до начала занятий, чтобы просто уютно и часто содержательно пообщаться друг с другом, кому-то помочь словом и делом, а за кого-то просто порадоваться. Иногда я чувствую просто семейную атмосферу, где так тепло и спокойно – радостно!

А как же я привыкаю к своим любимым женщинам, часто неординарным личностям и просто очень интересным людям! Это **мой мир** душевной радости, и я им так дорожу, живя в благодарности и сердечной любви! Я скучаю по ним, если они уходят по разным причинам, и радуюсь, как ребенок, их возвращению, и просто наслаждаюсь их пребыванием на **моей планете радости тела**, которую я с любовью создавала более 18 лет.

Я наблюдаю, как иногда пришедшая ко мне женщина с закрытым сердцем, напряженным взглядом, немного встревоженная неизвестностью, со временем расслабляется, и вот уже улыбка на лице, теплый взгляд и сердце в любви к себе и миру. Для меня особенно дорог приход людей, которые уже ходили ко мне и вернулись, но уже **осознанно**, с **конкретной** целью и верой в успех! И какое же это счастье —наблюдать все перемены у моих дорогих, любимых сердцу женщин! И, конечно же, их девиз:

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

И наконец, рассмотрим еще одну цель и мотивацию прихода ко мне, инструктору по фитнесу, девушек и женщин всех возрастов с надеждой получить желаемое.

Всего лишь несколько лет назад я задумала ввести в свое часовое занятие **женские техники**, которые так привлекали меня как специалиста, работающего с **женщинами**, не забывая и про себя, любимую (я надеюсь, что и вы себя только **так** и называете). Мне **важно**, чтобы каждая женщина ощущала свою сексуальность, женскую привлекательность и магию индивидуальности. Во время занятий я говорю женщинам: «Я сексуальна и чувственна! Я люблю секс! Я благодарю Небеса за этот дар! Я совершенствую свое здоровье и сексуальность!». И, прослышав про женские техники, некоторые женщины приходят поправить свои проблемы по гинекологии! Обо всех результатах, в основном, я буду говорить в 3-й главе книги. Всему свое время!

А в общем все эти цели часто бывают взаимосвязаны друг с другом. И сколько раз, приходя ко мне в спортивный зал из-за больной спины, после оздоровления и укрепления позвоночника увлекались новыми желаниями и уже хотели уменьшить объем талии или улучшить форму бедер. Но вскоре приходили к осознанию, что им просто нравится заниматься со своим телом. Женщины начинают получать истинное удовольствие от самой возможности совершенствования своего тела и здоровья. И наконец, многие из них выбирают дальнейший путь активного образа жизни. А это уже **дорогого стоит**, это уже другой уровень сознания, ведь работа с телом— это путь к духовности, к более гармоничной личности. Как я это называю – культура тела.

И все эти люди – **победители** в своей жизни!

Это как в спектакле – **лучшие роли**, где сама жизнь награждает их бурными овациями в виде отличного здоровья, даря красивые формы, омоложение всего организма, принося радость и жизненную энергию в мысли, сердце и тело на многие годы.

В этом и есть **основной смысл** всей моей работы! И я благодарю Высшие силы за предоставленную мне возможность делиться своим опытом и знаниями с людьми и помогать женщинам становиться **Женщинами** своей судьбы!

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Наше планирование и выработка истинных целей и желаний помогают привести в порядок свой ум, развивают способность ясного видения перспектив своей жизни. Но это все не означает, что вы должны «удариться» в другую крайность и стать:

1) *сверхорганизованными*, а именно: резко менять питание, не принимать приглашения друзей и близких отмечать важные даты вашей или их жизни, кардинально, в напряжении менять жизненный сценарий своих привычек;

2) *сверхактивными*, чтобы вы не «напрягали» и не «выстраивали» свою семью и все свое окружение;

3) *сверхконцентрированными* на проблемах и трудностях.

Мы будем просто **пробовать**, в этом действе нет **излишнего напряжения**. Мы будем подниматься по **ступенькам роста** своей личной дисциплины и осознанности для раскрытия своих возможностей, которые заложены в каждом изначально. Мы будем помнить, что **нас задумали очень сильными людьми, и мы так много для себя можем сделать САМИ**. Мы будем менять взгляды на себя, чтобы сформировать новую систему основных жизненных убеждений.

Именно эта система сформирует нам внутренний стержень, который даст **уверенность, силу духа, здоровье, радость жизни и любовь!!!**

Итак, в путь к **самим себе!**

В первое время вы можете увлечь за собой людей-единомышленников. Но моя практика выявила «синдром подруг»! Если к подруге приехали родственники, и она вынуждена пропускать занятие, то и вы принимаете решение **сегодня не идти!** А это значит, вы **выпадаете из системы**, теряется мышечная память, внутренний настрой... Люди, которые ходят ко мне многие годы, так «зарядили» своих близких и друзей, что они даже не звонят больше в часы работы в зале. Эти женщины заставили понимать и уважать их **внутренний мир ценностей!**

Если вы почувствуете, что определенные люди тормозят вашу инициативу или хотят поколебать вашу веру в себя, и вы при этом еще не чувствуете достаточно сил, чтобы противостоять им, уйдите из их круга общения. Отступление в такой момент является проявлением силы, а не слабости. Это есть **сила**. Слабостью будет то, что вы дадите кому-то управлять вашим сознанием, вашей волей и свободой. Найдите источник поддержки, который сохранит ваше спокойствие и веру.

Мы должны идти к своей цели легко и радостно, без сомнений и колебаний, напряжения и страха, т.е. свободно. У. Беджот сказал: *«Самое высшее наслаждение – сделать то, чего, по мнению других, вы не сможете сделать».*

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Глава1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТНЕСА

СИЛА ЛЮБВИ

Мне легко писать эту книгу, потому что весь мой жизненный опыт, наблюдения и мои выводы показывают путь к **реальным результатам**.

Уже более 18 лет я работаю тренером по фитнесу, в моих залах работало несколько тысяч девочек, девушек и женщин от 5 до 60 и более лет. И все годы я получала жизненные подтверждения того, что женщина меняется глубоко, качественно и надолго, когда она начинает анализировать и рассматривать себя одновременно через физическую активность, культуру питания и психологический фактор, главным в котором для меня является *душевный покой*. Все эти три составляющие определяют истинные перемены, которые меняют тело, сердце и разум в целом.

Таким образом, речь в этой книге пойдет об этих трех направлениях.

И на первое место я поставила **принятие себя** такой, какой задумали тебя Небеса. Отсюда рождается безусловная любовь и доверие к себе и к жизни в целом. Именно эти качества души, такое **осознание себя** я считаю главным смыслом счастливого существования на этой планете Земля.

И пусть мое стихотворение будет вступлением к нашему разговору.

*Земная женщина, идущая по жизни,
Не выставляет чувства напоказ!
А мне так **важно** говорить всем близким
Слова любви, но здесь и лишь сейчас!
Откинув все сомнения и страхи,
Души познать желаю **глубину!**
Отныне я с невиданным размахом
За жизнь свою **ответственность беру!**
Мои шаги все **тверже, все свободней,**
Мечты фантом сверкает впереди!
И подсознание зеленым светом
Дает благословение — **иди!**
Люблю всем сердцем и сама любима,
Я излучать стремлюсь тепло **добра!**
И Высший разум я душой согретой
Лишь о **водительстве** прошу, **благодаря!**
Творец всего, **направь** мой дух в дорогу,
Ведущую к **познанию себя!**
И пусть я стану только **той**, которую
Задумал **Ты**, послав меня **сюда!**
Ты создавал меня **отличной** от других,
Особое мне место отведя,
Чтоб не искать мне далее путей **иных,**
Но только **сердцем любить всегда!***

Любовь! Какое значимое, трепетное, волшебное, базовое слово для нас, женщин! Кажется, мы рождены ради этого главного слова нашей жизни. Мы словно наполнены буквами этого удивительного, как чистый родник, слова.

Прожив первую половину своей жизни, я для себя определила, что нет ничего прекраснее женщины, которая **любит!** Она **светится!** Я научилась замечать этот внутренний свет в ее глазах! Она может любить кого угодно в **своем мире!** Важно одно: постоянное пребывание внутри самой сильной и исцеляющей энергии на Земле—*энергии любви!*

Только в последнее время стала появляться литература, в которой описывается **сила энергии любви**. Так, в книге Клауса Джоула «Посланник» была представлена *техника посылаания любви* как способ воздействия на свою жизнь, события и окружающий мир.

Читайте, знакомьтесь и действуйте! Сам автор так пишет о своей книге: *«Этот рассказ и моя любовь – вот все, что я могу вам дать. Хватайте информацию и убегайте! Оглянитесь назад через два года— и будете изумлены тому, чего удалось достичь... Если вы человек, перелистывающий множество книг в поисках того, что позволит продвинуться вперед, то в этой книге вы найдете то, что искали. Мы все искали эту информацию!»*.

Я еще раз хочу порекомендовать прочесть эту книгу, приведя слова ее издателя, главного редактора Ирины Ивановой. Ее знакомая была первым читателем еще не изданной книги, и после начала практикования техники посылаания любви она доложила:

«Прочитала твоего „Посланника“ и решила попробовать „заслать“ любовь... нашему дому и нашей замучившей меня сантехнике! Получилось! А потом чего только мы не делали и чего только в результате не добивались, „посылая“ любовь... Начиная от вдруг зазеленевшего фикуса, который до этого был безнадежно лыс, до повышения на работе, появившихся практически из воздуха симпатичных денежных сумм, но самое главное— гармонии и счастья в жизни».

Я и дальше буду рекомендовать вам найти тех или иных авторов, которые расширили мое сознание, показали ценные пути в развитии моей души и в целом меня, как личности. Им я верила, у них училась и с **благодарностью** считаю их своими Учителями Жизни!

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

«Я НЕНАВИЖУ СЕБЯ»

*«Если жизнь не представляется
тебе радостью, то это только потому,
что ум твой ложно направлен».*

Л. Н. Толстой

Однажды на занятиях я заметила, что одна из моих новых женщин Елена никогда не становится на весы. Я стала расспрашивать ее о своем нежелании контролировать свой вес (любимое дело всех новичков!) и в ответ услышала: «Я ненавижу себя!».

В тот момент эти слова меня просто огорчили, и только спустя время я поняла, что именно с понятия **любовь к себе** нужно начинать пересматривать свою жизнь и свое истинное отношение к себе.

И я решила разобраться в такой непростой ситуации с самой собой, чтобы в дальнейшем суметь помочь другим женщинам справиться с этим негативным отношением к себе, которое, как показали мои дальнейшие **наблюдения**, полностью **блокирует (!)** снижение веса.

Надо сказать, что моя любимая работа – это великолепный «полигон» для моих исследований, где зал стал научно-экспериментальной «лабораторией» по изменению души, тела и сознания прежде всего меня, а затем и всех женщин. В какой-то период своей работы я почувствовала огромную сопричастность и ответственность перед людьми, которые верят и доверяют мне как инструктору по фитнесу и женщине, как личности.

Я благодарю Высшие силы за такую интересную и важную для меня самую работу! Даже работой порой трудно ее назвать: это—радость сердца, это —уникальная возможность реализации своего потенциала как творческого, так и духовного, неся свою любовь, знания и опыт людям!

Я вновь хочу признаться моим дорогим женщинам в своей безграничной любви ко всем им, и дай Бог силы и творческого начала с любовью в сердце продолжать **свой путь** на высоком уровне профессионализма и человеколюбия!

Вновь не удержалась от *благодарности* и отступила от темы. Но я просто «мурлычу», думая о своих любимых женщинах! Когда у меня еще будет такая возможность?!

А что же наша Елена-Несмеяна? Спустя два месяца она сама подошла ко мне и сказала, что стала получать удовольствие от занятий, поверила в себя и в меня как инструктора. А дальше? Вот ее рассказ спустя 6 месяцев:

«Так случилось, что мое первое знакомство с калланетикой (именно с этой техники я начала свой путь в профессию инструктора—автор) произошло в очень непростой для меня период. После 15 лет совместной жизни распался брак. Уходил он, а я осталась с ребенком-подростком в «трудном» возрасте, массой бытовых и материальных проблем. Расставались «по-плохому», я была крайне издергана и депрессивна. Перспектива стать озлобленной теткой, «разведенкой», неудачницей стояла передо мной очень отчетливо. Рыданиям в подушку я предпочла занятия в спортивном зале.

Три раза в неделю я спешила сюда, как на свидание, я реально боялась пропустить хотя бы одно занятие. Весь психологический дискомфорт переживаемого периода уходил, что называется, вместе с потом. И результат не заставил себя ждать. Я поверила и почувствовала, что все может измениться к лучшему. Да так оно и было! Судите сами: я похудела на 16 кг, полностью изменила свой гардероб (что было крайне важно и в плане повышения самооценки, и в плане разрыва связи со старым). У меня снова появилось желание быть среди людей, общаться с ними. Я продвинулась по службе, у меня улучшились отношения с дочерью, с нескрываемой гордостью передававшей мне восхищения своих подруг, которые думали,

что ее мама сделала пластическую операцию. Мы чаще стали бывать вместе, нас принимали за сестер. Перемены были настолько разительными, что люди, которые не видели меня полгода, просто не узнавали меня. Жизнь стала наполняться яркими красками, я поняла, что многое могу, я окрепла морально и физически.

*Не буду кривить душой, говоря о том, что моя связь с фитнесом с тех пор неразрывна. Это не так. Жизнь диктует свой ритм. Но опыт **роста над собой**, мысль о том, что многое можно **самой** изменить в собственной жизни, что у меня все получится – это самый бесценный дар, который дал мне спортивный зал.*

Прошло время, я снова не одна, дочь уже вышла замуж, у меня есть внучка. Но я снова в зале. Почему? Это совсем другая история, но так легче преодолевать жизненные трудности и добиваться цели».

Начиная с этой истории, я буду и дальше опираться на результаты и полученный жизненный опыт женщин, решивших прийти в фитнес. Я прошу людей записывать результаты, которыми им хочется поделиться со мной, и таким образом у меня скопилась уже целая папка на разные темы. Лучшие из них, в помощь людям, я решила напечатать в своей книге. И все это для того, чтобы вы однажды, наполнив воздухом свою прекрасную грудь, в душевной радости, с огромной верой и ответственностью перед собой сказали:

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

«Успех измеряется внешней радостью. Прогресс измеряется внутренним покоем». Эти слова Шри Чинмоя будут приближать нас к самим себе, которых мы отныне будем бесконечно любить, уважать, растить, баловать, поддерживать, самонастраивать, принимать, ценить, радовать, нежить, заботиться!.. Продолжите каждый свой список об отношении к себе, любимой.

Я такая, какая есть. И не буду другой.

Я такая, какая есть. И останусь такой.

Я бываю наивна и бываю вредна,

Но такая, как есть, я на свете ОДНА.

Я умею любить:

Кто полюбит меня, тот не сможет забыть.

Я умею ласкать, но умею и бить,

Я умею спасать и умею губить.

Я такая, какая есть:

То похожа на Страсть. Строя жизнь,

Я себя успеваю ломать.

Иногда я грущу, а порой хохочу;

Я – бесстрашна, но иногда я боюсь.

Я такая, какая есть. Я люблю помогать,

Но бывает и так, что могу накричать.

Я бываю вольна и бываю одна,

Пылкой быть могу я, а потом – холодна.

Я такая, какая есть, – не могу быть иной,

Позволяю поплакать у вас за спиной...

Вытру слезы и снова я вам улыбнусь,

И такой, настоящей, як вам повернусь.

ЛИШНИЙ ВЕС—ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ!

У Луизы Хей, автора бестселлеров «Исцели свою жизнь», «Сила внутри нас», отличного специалиста по решению проблем психологического характера, я нашла любопытное определение причины излишнего веса.

«Излишний вес – не что иное, как нужда **в защите**. Мы ищем защиту от боли, критики, сексуальности, оскорблений и т. д. Обширный выбор, не правда ли? Я никогда не была толстой, однако на собственном опыте убедилась, что когда я чувствую себя **неуверенно** и вообще неважно, я автоматически толстею на несколько килограммов. Когда угроза исчезает, излишек веса исчезает тоже. Бороться с миром – пустая трата энергии и времени.

Как только вы прекращаете сопротивление, ваш вес тут же нормализуется. Доверие к себе, к самому процессу жизни, воздержание от отрицательных мыслей – вот **способы похудеть**».

На этот счет у меня есть свои наблюдения: когда женщины начинали худеть после того, как бросали навязчивую идею **борьбы** с весом, они просто **расслаблялись** и получали **удовольствие от работы со своим телом**, от самой возможности дать движение для более 600 мышц от макушки до пяток. Эти женщины подходили ко мне и говорили: «Вы знаете, Татьяна Леонидовна, я заметила, что как только я „плюнула“ на свой вес, он стал сам „уходить“. И я, наконец-то, стала **худеть**».

Об этом же говорит в своих книгах Вадим Зеланд. Он отмечал: «*Важно отпустить ситуацию. Другими словами, нужно ослабить хватку, **снизить** контроль, не мешать, дать больше свободы своему телу. Просто смените тактику: перенесите центр тяжести с контроля на **наблюдение**. Стремитесь больше наблюдать, чем контролировать*».

Если вы **научитесь радоваться** любым, пусть даже **незначительным** переменам, вы обязательно **притянете новый успех**, так как существует **энергия успеха** и притянуть ее можно только **душевной радостью**. Это так важно **помнить** и пробовать **делать**!

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Когда вы двигаетесь по течению, мир идет к вам навстречу.

Итак, отныне мы будем работать со своим телом с внутренним восторгом и мыслью: **«Моему телу повезло с хозяйкой!»**.

Осознайте, что вы, целый **час** работая в спортивном зале, не только радуете целую армию **мышц**, но и активизируете все системы вашего организма, что в целом не только нас оздоравливает, но и омолаживает. Мы реально меняем наш **биологический возраст**. Какая куражная идея! А почему бы и нет! Так, например, я, наблюдая свое тело в 45 лет, могу уверенно заявить, что моя растяжка соответствует школьному возрасту. А сколько во мне внутреннего «ребячества», мне так не скучно с собой!

Уже доказано, что на занятиях наш организм вырабатывает гормоны радости и счастья и гормоны оргазма. И это меня очень радует! Я уверена, что женщины, которые многие годы в фитнесе, в большинстве своем очень жизнерадостные, сексуальные и уверенные в себе люди!

Итак, отныне нами **принимаемый** лишний вес мы будем изменять **любовью**! Есть даже такое понятие – **лечить любовью**! Я уже давно в книгах встречала такое выражение. В одном рассказе мама подседа к своей больной дочурке и стала гладить ее по голове, шепча на ушко, что сейчас она будет лечить ее своей любовью. И женщина начала говорить ей, как она ее любит, как она нужна ей. О том, какую радость она несет в ее жизнь, и какое это счастье осознавать, что у тебя такая чудесная дочь, и т. д.

Я думала над этим рассказом и часто вспоминала о нем, пока однажды не заболел один из моих уже взрослых сыновей. У Егора была высокая температура. Он лежал, как «сдутый

шарик». И тогда я взяла его горячую руку и тоже стала **пробовать лечить** его **своей любовью**, говоря ему самые теплые и нежные слова. Я все говорила, говорила, говорила тихо, с любовью в сердце, так, как может говорить только **мать**, желая всем своим существом **помочь** сыну. И вскоре он уснул, а когда проснулся, то критическая температура спала, и я с внутренним восторгом сказала себе: «Надо же, работает!». И еще я тогда подумала, что обрела «золотой ключик» от всеобъемлющей **энергии любви**, самой исцеляющей энергии на нашей планете Земля. Я стала **верить в нее** и самостоятельно исследовать это **качество жизни** при всяком удобном случае, это была **моя игра!**

Прежде всего, я стала применять **любовь** к моим сыновьям. И вскоре я заметила, что мои отношения с ними стали более сердечными и теплыми. Я четко решила для себя, что я им позволяю быть самими собой, какими они стали к этому моменту жизни, и я их просто **люблю** за то, что они **мои** дети, что они просто есть, какой-то новой, безусловной любовью, не просто материнской. Да, именно **новый** штрих обозначился в моих чувствах к сыновьям. И мне стало намного легче и проще жить, ненужная опека ушла.

Однажды мне довелось пообщаться с одним удивительным человеком, мануальным терапевтом и просто неординарной личностью. Так вот, он после разговора со мной сказал: «Ты своих пацанов не воспитывай уже, а лишь говори им каждый день одну фразу: **«Я тебя люблю!»**. Странно было услышать эту рекомендацию от сдержанного на вид мужчины, который сумел так точно выразить глубину отношений между нами, **людьми**, независимо от статуса, пола и возраста. Он сумел так просто сформулировать **зерно качества общения!** Я всегда буду помнить его Урок Жизни! И уже позднее у И. Песталоцци я вновь читаю: *«Чтобы изменить людей, их надо любить. Влияние на них пропорционально любви к ним»*.

А сейчас я хочу привести вам пример, как Луиза Хей предлагает **лечить любовью себя**, нам это так бывает необходимо. Проникнитесь глубиной этих слов, окунитесь в неисчерпаемый источник **любви**, омойте свои мысли чистотой этих горячих, любящих слов и читайте их всякий раз (заложив закладку!), когда почувствуете **необходимость** в этих мыслях.

ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ

Глубоко в центре моего существа есть бездонный кладезь *любви*. Я позволяю этой *любви* подниматься на поверхность. Она наполняет мое сердце, мое тело, мой ум, мое сознание, все мое существо, лучами расходится от меня в разные стороны и, многократно усилившись, вновь возвращается ко мне. Чем больше *любви* я принимаю, тем больше мне нужно отдать, и запасы ее бесконечны. *Любовь* дает мне хорошее самочувствие, она – выражение моей внутренней радости.

Я *люблю* себя, поэтому я с *любовью* забочусь о своем теле. Я заботливо угощаю его полезной и вкусной пищей и напитками.

Я *любовно* ухаживаю за ним и одеваю его. И тело нежно отвечает мне своим здоровьем и энергией.

Я *люблю* себя, поэтому я приобрела для себя удобное жилище, в котором мне так приятно жить. Я наполняю комнаты светом *любви*, чтобы все, кто входит, включая меня, чувствовали эту *любовь* и переполнялись ею. Я *люблю* себя, поэтому я работаю там, где мне нравится, где я наслаждаюсь работой, которой нужны мой талант и творческие способности. Я работаю с людьми и для людей.

Я *люблю* себя, поэтому в моем поведении и в мыслях я отношусь ко всем людям с *любовью*, ибо знаю, что все отданное им вновь возвращается ко мне приумноженным. В мой мир я приглашаю только *любящих* людей, поскольку от них идет ко мне зеркальное отражение моей сущности. Я *люблю* себя, поэтому я прощаю и предаю забвению прошлое и весь прошлый опыт и обретаю свободу.

Я *люблю* себя, поэтому я живу исключительно в сегодняшнем дне, наслаждаюсь каждой его прекрасной секундой. Я *люблю* себя все больше и больше, и так будет всегда!

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

А сейчас, на одном примере я хочу вам рассказать про женщину, которая всей своей жизнью показывает, как она *умеет любить себя*! Я же *горжусь* знакомством и дружбой с таким удивительным человеком, которую подарила мне жизнь.

Однажды я приняла решение помочь Галине (так зовут мою героиню) провести юбилей ее **60-летия**. Вы бы ее видели! Под ее фотографией можно написать: «Мне —60! А вам слабо?»! Она является для меня **примером ухоженности, королевской осанки и вкуса, творческой активности, жизнелюбия и неиссякаемой энергии**.

Эта женщина *постоянно* находит новые увлечения и проявляется в них просто великолепно: руководитель клуба бардовской песни, чудесно и неповторимо поет и исполняет свои песни, делает видеоклипы с трофи-рейдов, материал к которым снимает сама же. Этим занятием увлекли ее дети, и Галина вместе с ними ездит по болотам и рекам Карелии, где стала для всех участников гонок как **мама Галя**!

Когда она занялась цветочным ландшафтным дизайном своего частного дома, то дважды (!) их дом становился **образцовым** в районе. Она с огромной фантазией вяжет в технике *ирландское кружево* **такие** вещи, что когда я поехала отдыхать в подаренной ею кофточке в Таиланд, то ко мне неоднократно подходили люди и, в упор рассматривая вязаную вещь, расшитую бисером, с восторгом говорили: «Су-у-пер!». Наконец, она занялась росписью по стеклу, и вскоре ее работы взяли для показа в Союз художников, и сейчас ручные изделия Галины охотно берут специализированные магазины города! **Какой насыщенный и яркий вкус жизни!** Какой чудесный выбор *качества самой жизни*! И это в **60 лет**!

В зале, где проводился юбилей, было большинство женщин. И зная об этом, я написала для праздника песню, которую можно было *посвятить* не только восхитительной юбилярше, но и всем присутствующим **женщинам**. И мне хочется, чтобы и вы, мои милые читательницы этой книги, улыбнулись и прониклись этими словами.

*Полюбите себя, женщины!
Полюбите морщинки у глаз!
Нас улыбки делают милыми,
Так дарите их прямо сейчас!
А на сердце у нас нет морщин—
Полюбите себя всей душой!
Ведь у нас с вами путь один —
Осознать себя Музой земной!
Ты такая ОДНА – это здорово!
Я такая ОДНА – это класс!
Ты бываешь и нежной, и строгою,
Я грущу и смеюсь в один час.
Мы родились, чтобы быть счастливыми,
С пожеланьем весны в сердцах,
И быть яркими, неповторимыми,
Так прими себя прямо сейчас!
Чтобы верить в себя, родимую,
Ошибаться, учиться прощать,
Чтобы баловать себя, любимую,
И суметь до конца познать!
Ты такая ОДНА — это здорово!
Я такая ОДНА – это класс!
А душа моя всегда МОЛОДА!
И пусть будет такой, как СЕЙЧАС!*

На примере Галины можно точно **отследить жизненную позицию и выбор** этого человека, то, что делает ее **счастливой, любимой, успешной и реализованной**. Она не ждет милостей от Природы, а **сама** создает свой красочный, талантливый, нескучный мир! Она постоянно демонстрирует всей своей жизнью самые важные для **результата** качества: *хотеть, любить, верить в себя и пробовать делать!* И я думаю, что перед началом **нового** в своей жизни Галина обязательно говорит себе:

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!
Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

И наконец, я хочу завершить эту главу моей книги двумя любимыми притчами. Первую из них написал Ошо. Она называется *«Принять себя»*.

«Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград, подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза.

Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: «Я считаю это саморазумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить **радость**. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу, ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать **свои лучшие качества**».

Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе **таким**, какой ты есть. В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты – воплощение чего-то **особенного**, существенного, чего-то очень **важного**.

Почему тебе нужно быть Христом или Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал **тебя!** Подумай, какое внимание было уделено именно **тебе!**

Ты **избран** – не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас **ты** здесь, чтобы внести свой **вклад!** Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

Вы не можете быть никем иным, а лишь тем, кто вы есть. Расслабьтесь! Мирозданию вы нужны именно таким».

Не спешите читать дальше, чаще **задумывайтесь о себе**, поразмышляйте, **осознайте** все прочитанное!

И наконец, еще одна притча, которую я постоянно держу в своем сердце. Назовем ее «**Любовь**».

«Однажды одна женщина, выходя из своего дома, увидела сидящих на лавочке трех старцев, которые по всему виду были издалека. Она спросила их имена, и они представились как **любовь**, **счастье** и **богатство**. Хозяйке очень захотелось поближе с ними познакомиться, и она решила пригласить их в свой дом отдохнуть. После приглашения быть ее гостями старцы сказали, что только **один** из них может войти в избу, и просили женщину узнать у членов своей семьи, кого они больше всего хотят видеть.

Женщина вернулась в свой дом, чтобы посоветоваться со своими родными. В доме были муж и сын. Муж, услышав всю историю от жены, сказал: «Давай пригласим **богатство!**». Сын стал уговаривать пригласить в гости **любовь**, а женщина захотела, чтобы к ним вошло **счастье**. И все же родители послушались сына и решили выбрать гостя с именем **любовь**. И когда женщина вновь подошла к старцам и объявила решение всей семьи, то встали все трое и сказали: «Где **любовь**, там все мы вместе!»».

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

ВЫВОДЫ

Вам может показаться все же странным, что на первое место я, тренер по фитнесу, ставлю главу не о занятиях, как таковых, а о подготовке **нового сознания и внутреннего настроя**, с целью **перенастройки мыслей и чувств**. Но весь мой спортивный опыт, а также многолетние наблюдения упрямо расставляют собранный материал именно в этой последовательности, если, конечно, мы хотим добиться **истинных перемен** и как можно дольше оставаться здоровыми, стройными и уверенными в себе людьми.

Я точно знаю только одно — **выбор за вами!** Я не смогу за вас прожить вашу жизнь, я могу только предложить вам то, что **работает (!)** и что помогло **мне** и **многим** людям, которые однажды поверили в себя и стали **пробовать!** На самом деле, я хочу больше всего именно **этого!** Это так не скучно, перспективно, радостно и, главное, ***всегда дает результат и приносит плоды!*** А не этого ли мы хотим с вами всем сердцем, всем своим существом?

Начинайте как можно скорее, не забывая, что мы живем ***не черновиком***, а «вживую», **здесь и сейчас!** И станьте уже **осознанными сегодня!**

Я учусь так (!) жить, пройдя очень жесткий, даже (кто-то скажет) страшный опыт в своей судьбе, которым я поделюсь в 3-й главе книги. Но поверьте мне, гораздо **мудрее**, узнавая чью-то историю, видя, как человек становится только крепче на изломе, суметь **вовремя скорректировать свою** дальнейшую жизнь. Вспоминаются слова С. Джонсона: *«Принять хороший совет—значит, увеличить собственные возможности»*.

И вот, **зная** о вашем внутреннем жизненном потенциале, мне и хочется с любовью в сердце к вам, мои дорогие женщины, продолжить наш разговор. И помня о том, что мы стремимся к **гармонии во всех сферах нашей жизни**, мы переходим к новой теме — **питание**.

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Глава 2. ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ НОВАЯ КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

КАК Я СТАЛА ПО-НОВОМУ ПИТАТЬСЯ!

Мы продолжаем наш **путь к себе**, все более осознавая, что у нас есть возможность стать **самой лучшей для себя** в этой жизни, такой, какой **задумали нас небеса**. Такие мысли всегда будоражат и радуют мое сердце, и мне стало важно думать **о себе именно так**. И ты начинаешь более бережно и внимательно **наблюдать себя**, свои каждодневные привычки, часто дарованные нам родителями. И мы просто живем с ними, не задумываясь о **сценарии**, придуманном для **нас** и который выполняется **нами** ежедневно до мелочей многие годы. Да, сегодня мы реализуем **такой**, придуманный кем-то в прошлом и именно **для нас**, сценарий жизни. И однажды ты *начинаешь понимать*, что эта огромная **психологическая сила**, которая руководит и ведет тебя по твоей **судьбе, определяет твое будущее**.

Пришло время раскрыть страницы одной из самой жизненно важной части нашего сценария жизни — **питание**. И я сразу вспоминаю **свое детство**. Мои родители родились в Белоруссии в годы засухи и голода. С ранних лет они недоедали и всегда хотели есть. И когда стали взрослыми, то с ними осталась **память** их непростого босоногого детства. Так в моей семье зародился **культ еды**. У нас всегда на питание тратилось много денег. Отец даже работу выбрал, чтобы поближе быть к продуктам, — экспедитором на мясокомбинате. И мы, три девочки, три сестренки, всегда видели изобилие еды в семье. Мама часто помногу готовила, к нам любили приходить родственники и друзья. И мы все вместе с удовольствием стряпали *вкусненькое* для гостей и очень быстро **привыкли** есть без ограничений для себя, особенно мучную и калорийную пищу.

И вот уже спустя много лет, когда я стала работать инструктором по фитнесу, питание мне пришлось менять не один год. Я просто заметила, что с возрастом, даже регулярно занимаясь с телом, без перемен в питании мне все сложнее удается поддерживать **свой вес**. Но я была крепко «подсажена» на **детский сценарий питания**.

Для сравнения я приведу другую семейную «установку» на еду. Этот случай мне на занятиях рассказала одна моя клиентка. У ее маленькой дочурки был выпускной в детском саду. Малышам устроили праздник со сладким столом. Всем ребятишкам положили в тарелку по кусочку торта, и когда они съели его, им предложили добавки, на что одна девочка сказала воспитательнице: «Спасибо, мне достаточно!». Моя клиентка удивилась такой «стойкости» девочки, но ее мама похвалила дочку за отказ съесть еще кусок торта и добавила: «Маленькие принцессы не едят много сладкого!».

Все мы из детства! С этих лет и нужно анализировать зарождение своей *культуры питания*!

Еще одно важное наблюдение, которое я сделала, это — **еда как ценность жизни**. В мире так не хватает **любви** к себе и ближним, что пища становится заменой **любви и радости** в жизни и для многих людей становится чуть ли не **основным источником удовольствия**! Вот здесь и вспоминается известное выражение: **есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть**!

Нужно ли вам менять питание — решать только вам. Можно подойти к зеркалу и внимательно рассмотреть свою фигуру. Радует она **вас**? Да, именно **вас**, а не мужа, маму, подругу. **Комфортно** ли вам в вашем весе? Именно такое определение предложили психологи — **свой психологически комфортный вес**. Мы все его можем почувствовать, когда говорим: «Мне бы хорошо сбросить килограммов 5». Я говорю именно о **способности чувствовать**

вать свой оптимальный вес! Но вот опять всплывают в сознании и ведут в бой сценарии журналов, реклам, кинофильмов, одноклассниц, родственников и т. д. И мы все дальше уходим **от себя** и вновь *не слышим*, что пытается нам сказать томившееся в нас *тело*, которое с такой любовью выбрала наша душа.

И все же так хочется где-нибудь подсмотреть, сколько мы должны весить. Уж так нас воспитали, что нам **нужно сказать**, и мы сразу поверим, и будем стремиться к этому весу. Не научились мы себя чувствовать и понимать свое тело! Ну хорошо, я приведу вам одну таблицу, которая, по моему мнению, достаточно грамотно составлена и учитывает особенности телосложения.

Рост, см	Телосложение		
	хрупкое	среднее	крупное
150	46,6–51,0	50,3–55,7	54,3–60,7
153	47,1–52,0	51,2–57,0	55,3–62,0
155	48,0–53,4	52,1–58,4	56,6–63,4
157	48,9–54,8	53,4–59,8	58,0–64,8
160	50,3–56,1	54,8–61,1	59,3–66,6
163	51,6–57,5	56,2–62,5	60,7–68,4
165	53,0–58,9	57,5–63,9	62,0–70,2
167	54,3–60,2	58,9–65,2	63,4–72,0
169	55,7–61,6	60,2–66,6	64,8–73,8
171	54,2–63,0	61,6–68,0	66,1–75,6
174	58,4–64,3	63,0–69,0	67,5–77,0
177	59,8–65,7	64,3–70,7	68,8–78,4
179	61,1–67,0	65,7–72,0	70,2–79,7

А чтобы выяснить свое телосложение, нужно замерить сантиметровой лентой свое запястье. Если у вас обхват запястья менее 15 см, то у вас хрупкое телосложение, до 18 см — среднее и, соответственно, более 18 см – крупное. Все очень просто! Можно вполне придерживаться данных параметров, но гораздо важнее **научиться** отслеживать не только вес, но и сексапильность форм тела, и состояние кожи, особенно на лице, чтобы не было впалых глаз, а также жизненную энергию, свое общее самочувствие.

И не стоит забывать, что для каждой женщины существует оптимальный вес, который зависит от наследственности, наличия или отсутствия в прошлом детей, возраста и самого образа жизни.

Важно также помнить, что с возрастом обмен веществ в организме замедляется, наступление менопаузы тоже вносит свои коррективы. Но, несмотря ни на что, женщина должна оставаться *привлекательной*, она должна нравиться прежде всего **себе**, от нее должны исходить *уверенность и полное принятие себя*. Именно в этом ее неповторимость и индивидуальность, *ее истинная красота*.

А что же делать с детским сценарием «привитого» мне питания, спросите вы? Перечитайте мой ответ несколько раз и вникните в следующие слова! **Важно не то, что с тобой сделали, а то, что ТЫ сделал с тем, что с тобой сделали!** Поняли, к чему я клоню и призываю вас?! Да, к *ответственности за свою дальнейшую жизнь*! Ни больше, ни меньше! За **ваш** дальнейший *выбор*! Это единственное, что вы можете сделать для **себя—выбирать**, как **выбудете** жить дальше! **И так будет всегда!** Никаких *иллюзий*! Развивайте в себе „мобильные“ мозги и меняйтесь **быстро!** **Нас так придумали!** Нам достаточно **осознать** что-то, и происходит внутренний „щелчок“, включение на **новое!** Вопрос: **хотим ли мы этих перемен всем сердцем, всем своим существом?** Если ответ «Да-а-а!!!», тогда наполнитесь этими словами:

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЮ С ВОДЫ!

Все мы знаем, что на 70% человек состоит из воды. Эта цифра просто *впечатляет* и говорит о многом. Об этом стоит **серьезно задуматься**. И я приняла решение свои перемены в питании начать именно с **воды**. Первым делом я поставила в своем доме качественный фильтр, к которому прониклась доверием, фирмы «Чистая вода». Каждое утро, независимо от того, хочу я пить или нет, я стала выпивать чистую воду, начиная с нескольких глотков до одного стакана. И спустя несколько месяцев я выработала в себе эту **новую** привычку, чему была очень рада.

Дальше, помня о том, что **вода имеет память**, я каждый глоток воды стала сопровождать положительными словами. Исследования показали, что самые красивые кристаллы снежинок при быстром замораживании воды получаются от слов *любовь* и *благодарность*. И я их, конечно же, взяла в свой утренний ритуал, включив еще слова *молодость, здоровье, изобилие*. Мне просто радостно было их произносить и начинать с них свой **новый** день. Пить я стараюсь, смакуя каждый глоток, представляя пользу, которую он несет именно **мне**. При этом считается, что наиболее поглощаются жизненные силы воды. Это стало своего рода утренним выражением любви к себе и к своему **телу**. Ведь мы этого достойны, не правда ли, мои дорогие женщины!

А теперь напомним немного цифр, которые помогут вам определиться в количестве необходимой для вашего любимого организма воды. У людей расход воды довольно значительный. В среднем выделяется около 1,5 л с мочой, до 1 л – через кожу, около 300 мл – с дыханием и примерно 200 мл – с калом. В итоге примерно – 3 литра.

Про тех, кто мало пьет, йоги говорят: «высохший человек». Причем пить такому «высохшему человеку» совсем не хочется, да и внешний вид у него совсем не сухой. Человек часто и не догадывается, что его многочисленные недомогания происходят от недостатка орошения. И здесь я призываю **вас не оставаться просто хорошо** информированными людьми, но сразу, уже **сегодня**, начать **пробовать** больше пить **воды**. И еще раз, и еще...

И однажды вы поймете, что у вас **получилось «наработать» новую привычку!** Это так радуется сердце, это и есть шаги победителя!

Пить воду рекомендуется после и перед сном, а также перед едой, примерно за 10—30 минут, около стакана.

И здесь важно помнить, что наш организм из всех жидкостей предпочитает чистую воду с добрым сердцем и чистыми помыслами.

Со временем очищенный и здоровый человек приобретает «чувство воды», он просто знает, когда и сколько ее нужно. Но пока это не достигнуто, первые **месяцы**, а иногда и **годы**, лучше пить больше, чем меньше. Избыток жидкости не может повредить, лишнее быстро выведется с мочой. Исключение – беременные. Причиной отеков могут быть больные почки, сердце, сосуды и перебор соли.

В принципе, о достаточности приема воды можно судить по цвету мочи. Если она резко-желтая или даже темно-желтая, мутная, с острым запахом, пить надо **больше. Излишества вредны во всем!**

Очень важна вода и для людей, страдающих запорами. Если у человека больной желудок или кишечник (хотя обычно это взаимосвязано), то лучше всего пить теплую, почти горячую воду. Это и зимой, и летом, и утром, и вечером, и перед едой. Утром она стимулирует, увлажняет кожу, чистит, моментально прогоняет сон. Вечером — успокаивает, способствует хорошему ночному пищеварению и нормальному восстановлению сил. За полчаса до еды **вода** очищает желудок от остатков предыдущей пищи, готовит его к новой трапезе, возбуждает аппетит. Здоровые люди предпочтение должны отдавать **теплой**, а не холодной воде.

Можно пить и после еды, особенно если еда была острая, жирная, сухая. При нормальной пище лучше не пить. Йоги говорят, что огонь пищеварения нельзя заливать водой. В остальное время между приемами пищи воду пьют без ограничения. Лучше всего держать **воду** прямо на рабочем столе и всегда, как только захочется, отхлебывать по несколько глотков.

Вы начинаете о воде помнить, чтобы сформировать новую привычку!

И еще очень важно знать правду о *газированной воде*. Дело в том, что в нашем организме достаточное количество **своих** газов. И привлечение в организм дополнительных газов ведет к **набору веса**, а сама газированная вода является лишь рекламным трюком выпускаемой продукции той или иной фирмы. Это прежде всего нужно помнить людям, которые следят не только за своим здоровьем, но и весом.

Мы должны будем **научиться слышать** тело и понимать, что в данный момент оно нуждается не в еде, а в жидкости, и пусть чаще **всего** это будет простая **чистая вода**.

А что делать, если рядом только водопроводная вода? Если нет возможности отфильтровать, то **обязательно** отстаивать в емкостях, а затем подвергнуть фракционной очистке (сливанию). Метод основан на разделении хорошо отстоянной воды (6 часов) на фракции разной плотности. Внизу собираются все вредные соединения, а также вода с нежелательными «тяжелыми» энергетиками. Эту часть жидкости и удаляют (при помощи отсасывания трубкой или же сливанием трети воды). Надо сказать, что вода из-под крана и очищенная подобным способом – это две разные вещи. Удивительно, насколько меняется вкус.

Я приведу вам слова одной моей клиентки, которая много лет проработала в лаборатории по проверке качества городской воды: *«Татьяна Леонидовна, скажите всем нашим женщинам, что до сих пор есть смертельные случаи после принятия воды из-под крана. Ну не годится она уже для питья – другие времена»*. Однажды я разговаривала с одним переселенцем из Грузии, который пожаловался мне, что у него сильно «щелкает» шея. И на вопрос: пьет ли он сырую воду? – подтвердил, что всегда пьет воду из-под крана. Вот такие неутешительные последствия.

Замечательно, когда удастся пить воду из чистых источников и родников. Если получается, обязательно используйте такую возможность в своей жизни. Я же для своей семьи приобрела ручку-витализатор серии «Эвоком», структурирующую воду, и кружку-корректор геосостояния питьевой воды, т.е. наполнения воды жизненной энергией, фирмы «Оджас». В интернете можно посмотреть полную информацию об этой продукции. И все эти уникальные научные разработки направлены на качественное улучшение первого источника жизни — **воды**.

У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я НАЧИНАЮ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Талая вода. Я знаю несколько семей, которые готовят для себя талую воду, и очень рада, что и я полностью перешла на **талую** воду. Талая вода напоминает по своей структуре воду клеток живых организмов.

Выяснилось, что недостаток такой биологически активной воды – одна из причин **старения организма**. И думаю, нам это как женщинам должно быть **интересно**.

Еще больший эффект дают свежие, сочные овощи, фрукты и соки из них. Ведь вода, в них содержащаяся, тоже живая, она тонизирует и укрепляет. Это настоящий эликсир молодости, насыщенный не только сахарами, кислотами и витаминами, но и эманациями Солнца.

Итак, *талая вода*. Ее можно приготовить из отфильтрованной воды в обычном холодильнике – налить кастрюли и поставить на лист картона в морозилку. Если успеете, то снимите верхнюю корочку и вытащите емкость (примерно через 6 часов), когда образуется в центре кусок льда, а вокруг «рассол» – вода с различными примесями. **Кусок льда** – это и есть *талая вода*, которой дают растаять, переставив кастрюлю на низ холодильника на 8 часов.

Этой водой больные люди просто «вытаскивают себя из могилы». В Москве есть даже центр по **лечению талой водой**.

«Заряженная» вода. Известно, что экстрасенсы могут «заряжать» воду своим биополем. В принципе, это под силу **любому человеку**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.