



**Ольга Сорокина**

# **Я и моё тело**

**Книга о том, о чём не скажут  
диетологи и экстрасенсы**

Ольга Сорокина

**Я и моё тело**

«Издательские решения»

**Сорокина О.**

Я и моё тело / О. Сорокина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853592-5

Перепробовав кучу разных диет, занятия спортом, голодания и прочие изнурения над своим телом, многие люди срываются или ходят по кругу, не понимая, чем вызван данный процесс. Они упорно ищут, стараются держать себя в руках, однако у них нет самого главного — понимания причины лишнего веса или плохого здоровья. И именно об истинных причинах мы и будем говорить на протяжении всей книги, которые, конечно же, индивидуальны, но и закономерны для каждого.

ISBN 978-5-44-853592-5

© Сорокина О.  
© Издательские решения

## Содержание

Благодарности	6
От Автора	7
Проверка готовности	8
Введение	9
Человеческое тело и душа	9
Отражение себя в реальность или три фактора нестабильности	10
Всё ближе к цели	12
Глава 1. Влияние прошлых жизней на сегодня	13
Воспоминания	13
Прошлые жизни: миф или реальность?	15
Реальные истории	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Я и моё тело**

**Ольга Сорокина**

*Дизайнер обложки* Ольга Сорокина

*Иллюстратор* Ольга Сорокина

© Ольга Сорокина, 2018

© Ольга Сорокина, дизайн обложки, 2018

© Ольга Сорокина, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4485-3592-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Благодарности

Благодарю Вселенную и существ населяющих её, за возможность развиваться именно здесь, на нашей прекрасной Земле!

Особенно благодарю своих Наставников и Учителей, терпеливо и с любовью, ведущих меня к нашей общей цели!

Благодарю свою семью за каждодневную поддержку, любовь и ваши искренние улыбки. Благодаря вам, мои дорогие, я расту и двигаюсь вперёд! Мужу особенно, за веру и поддержку.

Благодарю от души Олечку Корсакову, которая и стала тем мощным толчком, побудившим меня написать эту книгу.

Благодарю всех и каждого, что вы есть. Ведь люди – это самый мощный источник вдохновения!

Благодарю всех, кто читает и знакомится с моими мыслями. Это пробуждает желание творить и дальше!

## От Автора

На сегодняшний день погоня за внешней физической красотой человеческого тела набирает огромные обороты. И это неудивительно, ведь каждому из нас хочется иметь здоровое, подтянутое, красивое во всех смыслах тело.

Однако бывают случаи, когда тело не идёт на сотрудничество и отказывается быть таким, каким мы хотим его видеть. Что же делать в подобной ситуации?

На самом деле я не диетолог, не спортивный тренер и даже не медик. Основное моё направление – это парапсихология, психология и астрология. Так же я практикую Эриксоновский и регрессивный гипнозы<sup>1</sup>. Вожу людей в прошлые жизни и Тонкий мир, активно помогая при этом ответить на все интересующие их вопросы. И, конечно же, очень часто среди вопросов встречается такой запрос как: «Как похудеть? Как сохранить и поддержать своё здоровье? Чем и как правильно питаться? Как полюбить себя? Как принять своё тело таким, какое оно есть? Почему я именно такая/ой?»

Перепробовав кучу разных диет, занятия спортом, голодания и прочих изнурений над своим телом, многие люди срываются или ходят по кругу, не понимая, чем вызван данный процесс. Они упорно ищут, стараются держать себя в руках, однако у них нет самого главного – понимания причины лишнего веса или плохого здоровья. И именно об истинных причинах мы и будем говорить на протяжении всей книги, которые, конечно же, индивидуальны, но и закономерны для каждого.

Больше времени мы будем уделять именно «лишнему весу», так как это очень частый запрос, особенно у женщин. Мои взгляды на эту задачу основаны, прежде всего, из опыта проведённых мною сеансов регрессивного гипноза и так же внутреннего знания, которое было уже со мной от рождения. Конечно, я обращалась за помощью в этом вопросе и ко многим специалистам, но всегда выбирала их интуитивно по близости духа и вибраций. Так что вся информация, собранная здесь, сугубо субъективная, приправленная эзотерическими знаниями.

Давая вам очередную книгу, на тему правильного питания и поддержания себя в лучшей форме, я всего лишь предоставляю ещё один выбор попробовать новый путь в этом направлении. Может оказаться так, что вы возьмёте отсюда совсем немного, но даже этой частички будет достаточно, чтобы продвинуться ещё на шаг. Вы хотите приблизиться ещё на один шаг к своей мечте или возможно в корне изменить её к лучшему?

---

<sup>1</sup> Эриксоновский гипноз – лёгкое изменённое состояние, где физическое тело и мысли расслабляются, посредством определённых техник, а в работу включается подсознание, активно визуализируя внутренние образы. Регрессивный гипноз – то же самое состояние, только работа направлена на погружение в прошлые жизни и Тонкий мир.

## Проверка готовности

Прежде чем пойти дальше, мы проведём с вами небольшой тест. Ответьте на следующие вопросы самым искренним образом:

Готовы ли Вы дочитать книгу до конца?

---

Любите ли Вы своё тело?

---

Что Вы готовы поменять в своей жизни?

---

Чем Вы готовы пожертвовать и с чем расстаться?

---

За что Вы можете поблагодарить своё тело?

---

Верите ли Вы, что ваши мысли и энергия способны изменить Вас и вашу жизнь?

---

Готовы ли Вы реально меняться?

---

Верите ли Вы в Высший Разум, реинкарнацию и карму?

---

Если Вы действительно готовы к изменениям, готовы работать над собой, иногда даже чем-то жертвовать ради своей цели, тогда нам с вами по пути. Вас можно поздравить с тем, что вы уже осуществили свою мечту, только своим намерением дочитать эту книгу до конца! Почему? Потому что мои вибрации и ваше стремление изменить жизнь к лучшему объединились и работают теперь только на успех! Мы пройдем этот путь вместе!



## Введение

### Человеческое тело и душа

*Человеческое тело – лучшая картина человеческой души.  
Людвиг Витгенштейн*

На протяжении всей книги мы будем рассматривать тело не как отдельную физическую субстанцию, а совокупность физической и энергетической составляющих.

Древняя мудрость гласит: тело – храм души. Однако на сегодняшний день о душе многие подзабыли и пытаются «вылечить» только тело. Любые врачи, медики, диетологи, тренеры работают лишь со следствием, абсолютно не зная и не догадываясь об истинных причинах заболеваний, которые скрываются далеко в подсознании и могут тянуться шлейфом за душой сквозь века.

Вы можете не верить в реинкарнацию, в вечность своей души, однако незнание законов, как известно не освобождает от ответственности, как и неверие. Поэтому, если относитесь к данной теме скептически или категорично, то оставьте книгу до лучших времён. Но если вы гибкий человек, склонный к расширению своего сознания, любознательный и ищущий, тогда стоит попробовать. Поехали!

Задача «лишнего» веса, принятия себя и своего тела для многих стоит очень остро. Люди смотрят на своё отражение в зеркале и расстраиваются. Вроде бы хороший человек, добрый, отзывчивый, но тело совсем не такое, каким бы хотелось его видеть. Кого-то смущает полнота, других худоба, третьих пропорции или формы.

Отсюда начинает упорно расти неуверенность, человек может быстро обрасти комплексами и, в конце концов, даже впасть в глубокую депрессию. Жизнь такому человеку кажется уже чем-то мучительным и как будто издевается над ним. Нет радости, гармонии, а зачастую и поддержки близких. Тупик, а что же дальше?

А дальше мы с вами начнём планомерно выходить из лабиринта безысходности к самому светлому будущему. И это сделаете вы сами, причём один на один с самим собой. Я буду для вас лишь тенью и отголоском того маяка, который укажет вам путь. Остальное вы сделаете сами.

## Отражение себя в реальность или три фактора нестабильности

*Если человек подошёл к зеркалу, готовый перемениться, значит,  
он уже переменился.*

*Сенека*

**Первый фактор – внутренний мир.** Мы привыкли видеть своё отражение в зеркале каждый день с позиции личности. Но если посмотреть на себя с другой стороны, с позиции души, то сразу встаёт вопрос, а зачем для души дано такое тело? Вот прямо сейчас выключите свои эмоции, встаньте перед зеркалом и задайте себе этот вопрос, от души, а не от личности. Зачем вам такое тело?

---

И если вы посмотрели на себя без лишних эмоций, то сразу может придти ответ. Например, научиться уверенно преподносить себя, даже с таким телом. Проявить силу воли и сделать себя самому. Или через тело выразить свою душу. Ответ придёт – будьте уверены и обязательно запишите его<sup>2</sup>

Итак, тело. Оно может быть каким угодно, красивым или не очень (хотя всё относительно) и люди будут воспринимать его именно так, как вы будете чувствовать себя в нём. Если вам комфортно, вы радуетесь и светитесь, отражение вашего физического тела в реальность будет меркнуть по сравнению с душевной энергетикой. Чувствуя ваш положительный заряд, люди сами будут тянуться к вам, сколько бы в вас не было килограммов.

И действительно, наверняка у каждого из вас найдётся хоть один друг или знакомый, вроде бы со странной внешностью на первый взгляд, но совершенно счастливый и радостный по жизни. Такой человек просто радуется жизни без заикливания на внешности.

Таким образом, не внешность и формы задают нам вектор счастья, а именно наше внутреннее состояние, наше отношение к жизни, к себе, к миру, делает нас теми, кем мы хотим выглядеть.

**Второй фактор – внешний мир.** Конечно же, масло в огонь подливают ещё и множества средств массовой информации. Нам целенаправленно диктуют моду, уклад жизни, ритм и некие шаблоны. Но всегда ли они хороши и приемлемы именно для нас?

Родители, воспитатели, друзья, мужья и жёны, коллеги, а потом и дети могут диктовать нам, как мы должны выглядеть и уверять нас в том, что счастье именно здесь. Однако если в вашей душе есть хоть малейшие сомнения и нежелание идти чужой дорогой – это нормально и вы имеете на это полное право.

Помните, что ваша индивидуальность – это изюминка вашей красоты, для которой нет ни одного шаблона. Вы и только вы знаете, как лучше для вас.

Сейчас пластическая хирургия настолько продвинулась вперёд, что человеческое тело можно перекроить на любой вкус и лад, даже поменяв половую принадлежность. Люди гонятся за «вечной» молодостью, делая разнообразные уколы «красоты» и что-то вшивая под кожу. Но будет ли человек счастлив, проделав столько работы над переделкой внешности, если при этом он не будет работать над вредными чертами характера или привычками в поведении?

Внешняя красота всегда проигрывает внутренней, помните об этом.

---

<sup>2</sup> Очень рекомендую сразу же завести какую-то тетрадь и записывать туда все ответы, которые будут приходить на протяжении всего чтения книги. Также оставляйте пометки прямо здесь.

**Третий фактор – дурные привычки.** Будем честны перед собой и признаемся, что зачастую мы позволяем себе больше, чем следует. Мы можем:

- утомлять организм отсутствием или недостаточным количеством сна и отдыха
- недоесть или наоборот переест (что чаще)
- кушать откровенно вредные продукты питания
- употреблять алкоголь, табак и даже наркотические вещества
- забыть о спорте, свежем воздухе и активной деятельности

Если из этого списка у вас есть хотя бы один пункт, по которому вы злоупотребляете количеством, то внешность, формы, да и вообще здоровье, обязательно покажут вам ответ через некоторое время.

Безусловно, бывают случаи, когда мы можем пропустить ночь сна, перекусать в гостях на празднике или забыть позавтракать, пропустить тренировку в спортзале или не выйти погулять из-за плохой погоды, выпить бокал вина и сдвинуть отпуск.

Но когда человек курит, время от времени спит по четыре часа в сутки, выпивает за день несколько кружек кофе и чая, пятницу и субботу употребляет алкоголь с друзьями, а выходит на свежий воздух только, чтобы добраться до работы, тогда ждать, что тело такого человека будет в прекрасной форме, просто странно.

Только представьте себе на минуту, как ему, понимающему и молчаливому телу, больно каждый раз, когда мы откровенно забрасываем в него, как в бездонную бочку, всё подряд?

Но он терпеливо, с любовью и заботой, вновь и вновь пытается очистить себя от шлаков, токсинов и прочих нечистот. Организм прекрасно знает, что это его миссия<sup>3</sup>, что он просто обязан изо всех сил жить и помогать душе – выполнять её контракт здесь, на Земле.

Только представьте себе, насколько наше тело крепко духом, что, постоянно падая в грязь лицом, оно уверенно встаёт на ноги и продолжает свой путь дальше...

Если вы хотите здоровое и красивое тело, то просто следите за тем, что попадает внутрь него. Ведь тело отзывается на каждое наше действие и даже мысль.

---

<sup>3</sup> А Вы знаете, в чём ваше предназначение или миссия?

## Всё ближе к цели

*Иногда удар не попадает в цель, но намеренье не может промахнуться.*

**Жан Жак Руссо**

Друзья, мы планомерно подбираемся с вами к самому главному, ради чего и была написана эта книга. Многие из вас уже прекрасно знают, что не всегда только вопросы питания, здорового образа жизни, экологии или других внешних факторов влияют на здоровье и внешний вид человека. Есть нечто такое, глубинное и потайное, что не видно зачастую не только окружающим, но и самому человеку.

Поэтому приготовьтесь забыть на время о традиционных разговорах о внешности и способах её усовершенствования. Мы с вами прямо сейчас погрузимся в мир тайных знаний не для всех. Это не просто психологическое пособие. Здесь вы найдёте и сакральные истины, и практические упражнения и главное – информацию, которая способна сдвигать горы.

Поблагодарите себя, что в ваших руках теперь есть книга, которая покажет вам новый путь развития, новый взгляд и новые решения ваших задач. Вы счастливчик!

# Глава 1. Влияние прошлых жизней на сегодня

## Воспоминания

*Единственный банк, куда можно вкладывать все сбережения, – воспоминания. Этот банк никогда не прогорит.*

*Евгений Евтушенко*

Воспоминания... Действительно, что на самом деле скрывается за ними? Почему одни воспоминания мы бережно храним, другие же активно прячем? И только ли воспоминания этой жизни наполняют нашу память?

Если вы никогда ранее не задавались вопросом о существовании прошлых жизней, то значит сейчас настало самое подходящее время. Наш мир уже вступил в новую Эпоху Водолея<sup>4</sup>. Перемены и расширение сознания закономерны и будут продолжаться весь период этого времени. И те, кто быстрее начнут искать ответы, позволять себе выходить за границы стереотипного мышления, они первыми достигнут максимальных высот в развитии своей души в данном воплощении.

Многие уже знают, что сознание (разум) любого человека постоянно активно взаимодействует с подсознанием. Образно говоря, наше подсознание – это и есть наша суть, душа, тогда как сознание – это просто личность этого воплощения, которая постоянно обращается за советом и помощью к подсознанию, иногда неосознанно и спонтанно, как и происходит с воспоминаниями.

У нашей души есть такая функция, как круглосуточная запись всего происходящего вокруг. Там есть что-то вроде жёсткого диска<sup>5</sup> (как на компьютере), на который и происходит эта запись.

Например, человек сидит в хорошем кафе, пьёт ароматный чай с вкусным десертом, за окном светит яркое солнце, внутри играет какая-то знакомая и приятная музыка, он наслаждается этим процессом. И всё, что сейчас в этой ситуации будет окружать этого человека, он запомнит до мельчайших подробностей. Вернее его подсознание. Здесь может быть и приятный запах выпечки, и одежда, в которой в данный момент человек находится в кафе, духи, день недели, число, другими словами абсолютно всё, что касается этого места и времени. И это будет для человека хорошим ресурсом, который захочется вспоминать всегда.

А теперь представьте, что картина остаётся такой же, только спустя пять минут этому человеку позвонят на телефон и скажут, что его очень родного и близкого человека больше нет в живых. Как вы думаете, что произойдёт? Да, человек сначала остолбенеет, покроется холодным потом, все его системы органов резко войдут в состояние стресса и он с потерянным видом уйдёт отсюда. Только те самые воспоминания, которые записывались на протяжении этой ситуации, шлейфом начнут преследовать его весь остаток жизни.

Со временем этот человек придёт в себя, его жизнь наладится. Однако он почему-то перестанет любить зелёный чай, его будет воротить от одного только вида любых десертов, а ранее любимые духи как будто стали душить своим запахом.

Это происходит вследствие того, что подсознание записало всё как есть, а сознание отказывается принимать эту картинку, так как в момент получения скорбного известия, ему было

---

<sup>4</sup> Мы только что покинули Эпоху Рыб, которая продолжалась приблизительно с 1 по 2000 год н.э.

<sup>5</sup> Запоминающее устройство хранения информации.

больно и некомфортно. Человек естественно даже не осознаёт того, что истинная причина нелюбви к тортю или духам кроется как раз в том самом воспоминании.

И так происходит каждый день. Мы каждый день что-то делаем, где-то бываем, общаемся, с разным настроением и разными эмоциями и всё это записывается на наш информационный носитель (часть души). Далее эта информация передаётся выше, а именно в энергоинформационное поле Вселенной. Именно по этой простой причине бесполезно скрывать, хитрить и, как нам кажется, «утаивать» что-то от Высших сил. За нами постоянно и пристально наблюдают.

И надо понимать, что всё идёт нам на пользу, для нашего же развития. Ведь ничего не упускается из виду и всегда можно уточнить детали, особенно с помощью регрессивного гипноза и ряда НЛП-техник<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> НЛП – нейролингвистическое программирование. Другими словами – это ряд техник и методик, с помощью которых нарабатываются новые нейронные связи в мозге человека для нового шаблона поведения.

## Прошлые жизни: миф или реальность?

*В прошлом ничто не теряется безвозвратно, но все сохраняется.*  
**Виктор Франкл**

Кто верит или более того знает, что прошлые жизни есть и мы вечно перевоплощаемся из тела в любую субстанцию, они продолжают чтение со спокойной душой и интересом. Однако многие пока скептически относятся к данной теме и до сих пор сомневаются. Но давайте рассуждать вместе.

Какой смысл человеческой жизни в несколько десятков лет, если эта жизнь ограничивается лишь однократным пребыванием здесь, на Земле? Смысл и цель появляются только тогда, когда жизнь сопоставляется с вечностью. Когда всё проистекает из ничего и абсолютное ничего рождает всё.

Будучи ребёнком, я всегда интересовалась смыслом жизни человека. А ответ, что так устроено природой, никогда меня не устраивал. Я чувствовала глубину и организацию этого огромного замысла и процесса, просто наблюдая за жизнью животных и насекомых. Затем я стала искать ответы у разных мастеров разных времён и народов. Наконец, я просто вспомнила, кто я есть на самом деле и зачем пришла в этот мир.

На самом деле доказательства реинкарнации давно уже существуют и с каждым годом всё больше и больше становятся доступны широким массам. Более того, вы сами можете испытать подобный опыт, обратившись к опытному проводнику регрессологу.

Ян Стивенсон, Кэрл Боумэн, Роберт Шварц, Рэймонд Моуди, Полина Сухова и, наконец, Майкл Ньютон – вот имена тех, кто, если не перевернёт вашего представления о бытии, так заставит задуматься о нём.

Если вы хотите узнать больше о прошлых жизнях, реинкарнации, опыте других людей, прошедших подобные сеансы, узнать законы Мироздания и лучше познакомиться с Тонким миром, заходите в наш Центр гипнотерапии «Лотос»<sup>7</sup>. А сейчас мы сразу же отправимся в увлекательное путешествие сквозь века.

---

<sup>7</sup> <http://polinasukhovacentr.ru> пройдите по ссылке или введите в поисковый запрос Полина Сухова Центр.

## Реальные истории «Сложно принять своё тело»

*Принятие того, что есть, переносит тебя к более глубокому уровню, где твоё внутреннее состояние, так же как и твоё чувство себя, больше не зависит от суждений о «хорошем» и «плохом», которые выносят разум.*

*Экхарт Толле*

Сейчас мы с вами окунёмся в историю одной замечательной девушки, чтобы каждый из вас смог понять глубину и истинную причину происходящего с ней, а также понять, как устроен принцип кармических взаимосвязей<sup>8</sup> между прошлым и настоящим. На примере разберём механизм работы воспоминаний.

Изначально девушка обратилась ко мне с запросом: «Как контролировать себя в еде? Что надо сделать, чтобы психологически было легко и приятно худеть?»

Надо отметить, что эта девушка, назовём её Арина<sup>9</sup>, при первой же нашей встрече покорила меня. Покорила именно тем, насколько позитивно и открыто относится, как к любому человеку, так и жизни в целом. Она светится теплом, всегда с улыбкой на лице, всегда на позитиве. Но через месяц после нашего знакомства, когда она обратилась ко мне за помощью, её голос был тоскливым и печальным. А всё дело, как ей казалось, именно в её весе.

Перед началом сеанса регрессии она поделилась со мной некоторыми размышлениями.

**Арина:** *Вчера ревела. Борьба в том, что сложно принять своё тело... Раскормила тело и год без спорта, а теперь долблю себя и тихо ненавижу... Запустила себя и лень приняла... и теперь понимаю, что не нравится так. И главное... знаю ведь, какая могу быть, но бездействие меня и гнетёт и напрягает. В общем, букет негатива к телу и опять же больно за тело, что так создала. У меня зажоры Оля, рот как мясорубка.*

---

<sup>8</sup> Карма – причинно-следственный закон, определяющий дальнейшую жизнь существа.

<sup>9</sup> Имя вымышлено



## **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.