



Ольга Баталова

# Путешествие к себе

здоровой, красивой,  
гармоничной

**Ольга Баталова**

**Путешествие к себе: здоровой,  
красивой, гармоничной**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19394440](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19394440)  
ISBN 9785447496654*

**Аннотация**

Это книга-путешествие к себе длиною в 30 шагов. Предложенный автором уникальный подход к питанию, красоте, физической активности, увлекательные практические задания помогут прийти к здоровому образу жизни с удовольствием!

# Содержание

Благодарности	5
Отзывы	6
Знакомство	10
Как работать с книгой	14
Погружение	16
Создаем настрой	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Путешествие к себе: здоровой, красивой, гармоничной

**Ольга Баталова**

*Иллюстратор* Елена Черненькая

*Дизайнер обложки* Елена Черненькая

*Художник (картина на обложке)* Ксения Чашина

*Редактор* Людмила Крылова

*Корректор* Людмила Крылова

© Ольга Баталова, 2018

© Елена Черненькая, иллюстрации, 2018

© Елена Черненькая, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4474-9665-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

Моим родителям – за то, что дали жизнь, научили любить книги, позволяли идти своим путем.

Любимому мужу – за веру и поддержку моих начинаний.

Моим Учителям – за бесценные знания, опыт и умение заинтересовать.

Друзьям, клиентам и практикующим – за доверие, интерес и обратную связь.

Каждому живому существу – за радость соприкосновения.

# ОТЗЫВЫ

*«Вы когда-то мечтали о волшебном инструменте, который помогает исполнять желания о красоте и здоровье? Так вот, он сейчас перед вами. Каждая часть этой книги щедра на авторские техники, истории, рецепты и другие секреты Ольги Баталовой для заботы о душе и теле с удовольствием. С ней просто, увлекательно и очень вкусно. Этой книге доверяешь и с легкостью путешествуешь в мир гармонии, наполняя каждый день любовью к себе!»*

Ирина Запотоцкая, писательница, автор книги «Красота, сводящая с ума», коуч и ведущая курса «Экспертная книга за 3 месяца – легко!»

\*\*\*

*«Книга «Путешествие к себе» – это событие для многих девушек и женщин, потому что она подарит им множество поводов побаловать себя. В то время как со всех сторон призывают жить легко и с удовольствием, Ольга Баталова честно и искренне рассказывает, как это получается у нее самой и как после ее занятий это выходит у других женщин. Она щедро делится опытом дружбы с собственным телом и душой, подает его систематизированно, детально, при этом предоставляет читательницам возможность окунуться в мир их личных историй и переживаний.*

*Эта книга о каждой из нас – реальной, с меняющимся*

настроением и сотнями желаний в день, с вечной суетой и нехваткой времени, с неумением принимать себя и начинать с себя. Автор бережно позволяет любви распусться, как цветку. Любовь к себе, гармония, целостность, женственность, здоровье – это не просто слова в книге, а примеры и рекомендации в четкой, простой и понятной форме. Цель стать гармоничнее и здоровее с помощью этой книги абсолютно достижима.

Пошаговая система Ольги Баталовой рассчитана всего на месяц. Когда мы видим, что цель близка, наши силы удваиваются. Хотя главное, что это книга может дать, с моей точки зрения, не результат. Она дарит удовольствие от самого процесса осознанной жизни в гармонии с собой. После прочтения книги гармония перестала быть для меня абстрактным и высоким понятием. Я научилась находить ее сегодня и сейчас. Искренне рекомендую «Путешествие к себе» всем девушкам от 13 до 99 как добрую и надежную подругу и настоящий подарок себе, любимой».

Татьяна Спирина, коуч писателей, создатель школы сторителлинга «Do Stories!», автор проекта #годписателя® и авторской коучинговой технологии Coach Stories®.

\*\*\*

«Замечательная работа, которая стала моим настольным экскурсоводом. К этой волшебной книге у меня вышел такой подход, как ни к одной другой. Вначале я не смогла остановиться на первой главе – «проглотила» всю книгу це-

ликом, по ходу отмечая, что хочу, могу, и что жизненно важно сделать прямо сейчас. А потом начала читать так, как рекомендует автор, избрав для себя путь, когда совершала те шаги, которые меня наполняют сразу же, и откладывая на следующий заход то, что хочу еще.

Благодаря книге у меня появился целый список действий, которые я уже делаю, и тех, которые хочу сделать в ближайшее время. Спасибо огромное автору за такой большой и ценный труд. Настольная книга, которую можно перечитывать до бесконечности, каждый раз открывая для себя что-то новое и обращая внимание на то, что именно сейчас нужно в жизни.

Особенно рекомендую прочитать тем девушкам и женщинам, которые постоянно стремятся стать лучше. Вы УЖЕ лучшие, найдите гармонию в себе. Книга вам в этом точно поможет!»

Алена Попова, директор по маркетингу, консультант для мам, автор книги «Мама 3.0: хочу и буду!»

\*\*\*

«Хотела бы я, чтобы эта книга попала ко мне в юности – столько ишишек и граблей можно было бы избежать! К некоторым вещам, описанным здесь, я пришла самостоятельно, методом проб и ошибок, другие же стали для меня откровением – несмотря на кое-какой опыт в самопознании.

Книга, безусловно, мотивирует. Причем не в контексте классического «работай над собой!», а именно с позиции

*любви к себе, принятия, понимания. Это так просто на первый взгляд и так сложно, когда копнешь чуть глубже».*

Мила Крылова, литературный редактор, практикующая Ваджра йогу.

\*\*\*

*«Книга легка в прочтении, дышит и вызывает улыбку, увлекает и богата метафорами. В добрый путь!»*

Юля Дикая, автор книг «Срочно требуется Муза», «Музы сказки», арт-терапевт.

# Знакомство

Здравствуйте, дорогие Читательницы! В ваших руках необычная книга – это путеводитель по миру красоты, здоровья, самореализации и баланса. Предлагаю подружиться и перейти на «ты».

Помнишь сказки, в которых героиня распутывала клубок ниток, следовала за этим шерстяным компасом и приходила к мечте? Эта книга, как подруга, попутчица, поддержит в ежедневных действиях и пройдет с тобой вместе дорогу к гармонии и радости.

С чего все начинается? С идеи. С идеи что-то сделать, изменить свою жизнь, кем-то стать, построить дом, уехать на другой конец света или на соседнюю улицу, предложить создать семью, открыть свое дело...

А что такое идея? Это мысль, появившаяся в тот момент, когда человек способен осознать ее, услышать, когда он может разрешить себе открыться новому, принять вызов.

*Прямо сейчас подумай: а чего хочешь ты? О чем мечтаешь?*

Иногда идея мгновенно обретает материальную форму, реализуется во что-то осязаемое, иногда она зреет годами и даже десятилетиями, обрастает новыми гранями и, наконец, сияет во всем своем великолепии.

А есть идеи, которым не суждено воплотиться, однако са-

ми по себе они являются смыслом, стимулом жить.

Эта книга тоже начиналась с идеи. Когда-то я мечтала о том, чтобы заниматься любимым делом, приносить пользу миру, жить в удовольствие. Во мне росла задумка передавать свой опыт и знания через занятия, семинары, статьи и книги. И вот с 2003 года я веду групповые и индивидуальные тренировки – сначала фитнесом, сейчас йогой; с 2009-го провожу курс по здоровому питанию, позже добавились косметология и кремоварение.

Теперь меня называют «вдохновлятором» и проводником к здоровью и счастью. Я и высшее образование соответствующее получила: первое – менеджмент туризма, второе – рекреация и физическая культура. Поэтому путешествие к здоровому образу жизни – это моя специальность, и я с радостью стану твоим гидом.

В книге я написала о том, что проверено на себе и на тех девушках и женщинах, которые посещали мои мероприятия. Как радостно наблюдать изменения в жизни людей, читать их отзывы! Приведу некоторые из них.

*«Огромная благодарность Ольге Баталовой за взаимодействие и такой прекрасный курс по здоровому питанию! Интуитивный стиль питания изменил мою жизнь. Вместо того чтобы следовать советам „экспертов“ и бросаться из одной диеты или концепции в другую, Оля научила нас слушать свое тело и доверять ему. Осознанное интуитив-*

ное питание позволяет гармонизировать не только отношения с едой, но и все остальные стороны жизни, так как восстанавливает почти утраченную в нашей культуре способность опираться на телесные ощущения и развивать осознание тела. Практика интуитивного питания требует внимания по отношению к своему телу, ощущениям и эмоциям, к потребностям души. Ведь еда символизирует обмен энергией с миром, и все наши внутренние дисбалансы проецируются на стиль питания. На занятиях детально, пошагово разбирается каждый момент. Рекомендую пройти данный курс и на себе попробовать его уникальное действие! Спасибо, Оля!»

Марина, участница онлайн-курса по переходу на здоровое питание.

\*\*\*

«Я оцениваю йогу в своей жизни как инструмент реальной самопомощи. Прежде всего, это возможность запустить процессы саморегуляции в организме, которые позволяют решить накопленные проблемы со здоровьем. Это прекрасное чувство легкости в теле после занятий, освобождение от годами накопленных „зажимов“, одним словом, ощущение „обратной связи“ от своего тела. Йога – это прекрасная возможность осознанно замедлить темп жизни, чтобы найти дорогу к себе, к своей индивидуальности, понять, что делает тебя счастливой и радостной. Это ощущение внутреннего пространства и времени, в котором все суще-

*ствует вокруг ТЕБЯ, твой личный микрокосмос. Йога – это своя собственная дорога самопознания, прекрасная и неповторимая, путь к себе, полный открытий и смысла».*

Анна, практикующая в группе йоги.

\*\*\*

Очень приятно позволять себе мечтать, верить в свои силы и наслаждаться волшебством исполнения желаний!

Я благодарна моим Учителям йоги, здорового питания, косметологии и кремоварения, коучинга и писательского мастерства. Синтезировав знания и собственный опыт в этих сферах, я смогла найти свой способ гармоничной жизни, которым с радостью делюсь.

В современном мире каждый имеет доступ к информации, однако ее стало так много, что человек зачастую теряет, тонет в ней, перестает отличать главное от второстепенного, истинное от ложного.

На мой взгляд, осознанное отношение к своему телу, мыслям, мечтам и надеждам, поиск ответов на вопросы «Кто я?», «Зачем живу?», «Куда иду?», «К чему стремлюсь?» – это то, что придает смысл существованию и помогает познавать мир.

# Как работать с книгой

Книга состоит из четырех разделов: *Знакомство с собой, Прогулка к мечте, Комфортное погружение, Все возможно: новая Я*. Каждый из них имеет свой настрой, определенные задачи и инструменты.

Внутри разделов ты увидишь шаги, которые содержат теоретическую и практическую часть. Именно такой способ работы с информацией ведет к переменам. Ведь можно прочесть множество книг, прослушать различные тренинги и лекции, но ничего не делать – и, соответственно, все останется на своих местах.

Есть несколько вариантов работы с книгой, в зависимости от того, чего ты хочешь достичь и как себя чувствовать.

Во-первых, можно просто прочитать и отложить, ожидая, что информация переварится и появится желание что-то поменять.

Во-вторых, можно выбирать отдельные главы и задания по текущему жизненному запросу.

И третий – основной вариант: это книга комфортных изменений, в которой ты последовательно изучаешь информацию (рекомендую не больше одного шага в день), регулярно выполняешь задания и через месяц или больше (если тебе захочется дольше побыть с каким-то упражнением) встречаешься с новой собой...

*Рекомендую прямо сейчас определить для себя награду по завершении пути. Чем ты себя порадуешь?*

Готова к переменам – внешним и внутренним? Переворачивай страницу...

# Погружение

О чем бы я ни писала, все будет об осознанном отношении к жизни. Осознанность – это состояние присутствия в каждом моменте на уровне тела, ума и речи. В этом состоянии человек становится капитаном своей жизни, он сам выбирает, куда повернуть штурвал, сам берет ответственность за результаты своих мыслей и действий.

Если наблюдать за внутренним голосом, мы чувствуем, как поступить в той или иной ситуации. Однако часто ли позволяем себе остановиться и прислушаться к интуиции? Всегда ли удастся отстраниться от чужих голосов, которые диктуют, как нам жить?

Вариант стать отшельницей или жить в постоянном сопротивлении окружающему миру не выход, это истощает. Плюс, скорее всего, нам все же захочется взаимодействовать с социумом. Однако, будучи осознанными, это можно делать экологично для себя, четко и уверенно выстраивая границы между общественным мнением и тем, чего хотим именно мы.

Притча-анекдот:

- Понимаешь, мы ведь все время ссоримся...
- Наверное, мы не можем быть вместе?*
- А ты любишь вишню?

– Да.

– А ты выплевываешь косточки, когда ее ешь?

– Ну да.

– Так и в жизни...

*Учись выплевывать косточки и одновременно любить вишню!*

Мне этот рассказ помог осознать важную истину: в любом учении, системе, в любых отношениях мы можем брать для себя что-то важное, то, что несет смысл, и отсекают второстепенное, ненужное.

Доступ к знаниям сейчас открыт. Даже слишком: ежедневно на нас обрушиваются тонны информации из телевизора, Интернета, с рекламных щитов... И если не фильтровать ее, не соблюдать определенную информационную гигиену, можно элементарно захлебнуться и отравиться.

*Рецепт, который я вывела для себя, следующий: во-первых, любые знания я проверяю, пропускаю через себя, собираю реальные отзывы о результатах той или иной практики и только потом делаю вывод, что могу взять из этой системы.*

*Во-вторых, я стараюсь опираться на логику и факты, которые, как известно, не лгут.*

Например, в работе с телом я приняла систему корректного подхода к позвоночнику. Изучая физиологию и биоме-

ханику, понимая главенство нервной системы в организме, я пришла к выводу, что и в повседневной жизни, и при выполнении физических упражнений ключевым звеном будет то, как это отразится на позвоночнике. Поэтому не все современные фитнес-программы будут полезны для здоровья в том виде, в каком они сейчас преподаются. Отсюда все большее количество травм у тех, кто пришел просто похудеть или подкачать мышцы.

Я прочувствовала это на собственном опыте: 8 лет профессионального спорта (я мастер спорта по художественной гимнастике), 9 лет занятий и преподавания в различных фитнес-направлениях привели меня к пониманию, что принцип «главное – тренируйся, это полезно в любом случае» не работает. Меня это привело к боли в спине и коленях, хоть я и выполняла все упражнения с правильной техникой.

Встретившись со своим Учителем йоги Анатолием Паховым, познакомившись с системой Ваджра йоги – йоги корректного подхода к позвоночнику, я получила ответ на вопрос: почему, несмотря на здоровый образ жизни, состояние моей спины ухудшается? Оказалось, что чрезмерные нагрузки и те направления подвижности, которые предполагают скрутки, глубокие прогибы, наклоны в стороны, приводят к подвывихам позвонков, ущемлениям нервных окончаний и, как следствие, к заболеваниям различных систем организма.

Поэтому в своей книге я расскажу о принципах корректного обращения с телом – как на занятиях спортом, так и в быту.

Еще ты сможешь прочесть о здоровом питании. И здесь речь не о диетах, детоксах и ограничениях, как бы модно это ни звучало. Я расскажу об осознанном питании, когда путем наблюдения, с помощью интуиции и некоторых базовых знаний о работе организма ты приходишь к своей собственной системе вне любых правил.

Мой опыт в этом направлении следующий: на занятиях гимнастикой нам все время внушали, что нужно худеть, не объясняя при этом, как питаться здорово. Просто меньше ешь – вот такой рецепт. В результате первый год после завершения спортивной карьеры я элементарно отъедалась.

Занимаясь фитнесом, я изучала все привычные схемы диетологии – подсчет белков, жиров и углеводов, таблички калорийности продуктов – и ощущала... что это невероятно напрягает и работает не для всех. Меня волновал вопрос, как сохранить здоровье, наслаждаться любимыми блюдами и при этом не заикливаться на питании.

Когда ученик готов, появляется учитель. Мне встретился замечательный Мастер Петр Мунтиян, у которого я обучилась большему, чем просто принципы здорового питания. Я поняла, что на основе научных фактов и самонаблюдения можно прийти к той системе, которая будет комфортна

именно для меня, и для каждого человека этот процесс будет происходить по-своему.

Нужно понимать, что питание – это естественный процесс получения необходимых организму веществ. И рацион может быть только индивидуальным, ведь у каждого из нас будет уникальный набор исходных данных: тип телосложения, возраст, активность, скорость обмена веществ, привычки в питании. Мы живем в разном климате, у нас в свободном доступе разные продукты.

Конечно, и здесь мы будем опираться на факты: знания о работе пищеварительной системы, биоритмология, психосоматические проявления. Но любые рекомендации стоит пропустить через себя, посмотреть, как они меняют самочувствие и настроение, и в результате прийти к своей собственной системе питания.

Так что в этой книге не будет информации о подсчете калорий и новомодных диетах для похудения. Мы пойдем путем осознания своего тела, мыслей, будем пробовать новые подходы к здоровой пище, поработаем с зависимостями через принятие себя и в результате уйдем от контроля питания и привычки заедать проблемы.

Еще один аспект, который затронут в этой книге, – это физиологичный уход за кожей, волосами, телом.

Мы живем в мире подмены понятий, когда фантик от конфетки важнее, чем сама конфетка: внешний вид, каким бы

образом он ни достигался, для многих значит больше, чем внутреннее наполнение и здоровье.

Причин, на мой взгляд, несколько:

- низкая самооценка: человек бывает зависим от мнения других и легко идет на поводу у косметических и фармацевтических компаний, подписываясь на процедуры, которые могут принести быстрый, но опасный для здоровья, зачастую временный эффект;

- отсутствие любви к себе (что связано с первым пунктом) и, как следствие, выбор образа жизни, который не приносит радости, в котором много самоограничений и истязаний, постоянное стремление перекраивать себя;

- элементарное отсутствие знаний о строении и функционировании человеческого организма.

Надеюсь, что информация в этой книге поможет справиться с такими препятствиями к счастливой жизни.

Как и любой женщине, мне тоже хочется быть ухоженной и поддерживать здоровый внешний вид.

Много лет назад я познакомилась с косметологом Галиной Рассказовой, которая работала на своей косметике и научила меня тому, что даже такие процедуры, как чистка, показаны не всем, и что для красоты и здоровья важно подбирать физиологичный уход. От нее я узнала, что множество раскрученных брендов косметики и дорогостоящие процедуры в салонах красоты не всегда приносят пользу, а часто и вредят.

Длительное время я не покупала магазинных средств по уходу за кожей, пользовалась только лечебными и уходовыми масками моего косметолога. Да и сейчас несколько ее масочек присутствуют в моем царстве баночек и флаконов.

Позже я нашла мастеров, которые готовили натуральную косметику для волос и тела. Мне очень понравился эффект, и в результате появилась мечта научиться делать такие средства самостоятельно.

Все началось с мыловарения. Я почувствовала себя почти химиком в лаборатории, ведь мыло с нуля готовится путем взаимодействия щелочи с натуральными маслами, а процедура выполняется в защитных очках, респираторе и перчатках.

Затем я окончила специализированные курсы кремоварения, и меня чрезвычайно увлек этот мир на стыке науки и колдовства. Порой разработка рецептуры занимает не меньше времени, чем непосредственно приготовление, география закупки ингредиентов давно вышла за пределы нашей страны, однако мне настолько интересен процесс и результат, что я уже не представляю себя без этого занятия.

Главный плюс такой косметики – я сама контролирую состав, качество ингредиентов и процесс приготовления, а потому могу составлять разные рецепты под конкретные потребности.

Позже я окончила курсы косметологии. Это дало мне более глубокое понимание строения и функционирования ко-

жи, позволило выстроить определенную схему ухода за собой.

Я продолжаю развиваться в этом направлении, прошла курс косметической химии, изучаю корнеотерапию, о которой расскажу в своей книге, читаю специализированную литературу. Все это приводит меня к пониманию, что красота – вопрос комплексный. Имеет значение все: питание, режим дня, двигательная активность, физиологичность уходовых средств и процедур и даже мировоззрение человека.

Ведь нельзя сделать волшебный укол или нанести дорогую смесь и ждать, что все кардинально поменяется! Красота – это путь, и он может быть здоровым, натуральным, с любовью к себе! Мне хочется поделиться с тобой, дорогая Читательница, убеждением, что здоровый образ жизни – это не жесткие самоограничения, аскезы и постоянные переживания о том, что съесть, какое упражнение выполнить и чем намазать лицо. Здоровый образ жизни – это в первую очередь удовольствие, радость в каждом дне, принятие своего тела и желание ухаживать за ним.

Таким образом, я расскажу тебе обо всем, что, на мой взгляд, необходимо для здоровья и гармонии – как на уровне тела, так и на уровне ума:

- предоставлю информацию и практические задания по переходу на здоровое питание;
- дам рекомендации по двигательной активности и уходу

за собой;

- все это будет щедро приправлено мотивационными упражнениями и практиками для развития осознанности.

# Создаем настрой

Твое тело... Как много напряжения оно вызывает: слишком толстое (костлявое), не такой рост, не тот вес, ужасная форма ног, носа, глаз, недостаточно длинные волосы, ресницы... Даже коленки и щиколотки могут стать причиной нелюбви к себе.

Ежедневно миллионы женщин ведут борьбу со своим телом: «надо заклеить рот пластырем», а если питаться, то так, чтобы похудеть (поправиться), съесть полезное, удовлетворить потребность в калориях, витаминах, белках; если тренироваться, то на износ, чтобы сжечь больше калорий, накачать ягодичцы, улучшить тонус мышц; если ходить к косметологу, то чтобы подтянуть, убрать, омолодить, перекроить...

Мы не любим свое тело, не верим ему, совершаем насилие над самими собой...

Где в этом жизнь? Где счастье, удовольствие, радость? И как полюбить других и наслаждаться каждым днем, если ежесекундно ты вступаешь в бой, в котором нет победителей? Бой со своим телом...

Оно дано тебе с рождения – как надежный скафандр, дом для твоей души в этом воплощении.

Тело устроено уникально, ни один искусственный механизм не сравнится с виртуозностью человеческого организма. Это такая огромная ценность! Казалось бы, благодари

каждый день, ухаживай за ним, береги!..

Но нет... Ведомые неуверенностью в себе, измученные психологическими травмами, чужими мнениями, уловками компаний, которые зарабатывают на этом, мы все боремся и совершенствуем свое тело, не допуская, что с нами изначально все в порядке.

Прямо сейчас осознай: ты уникальна! Только тем, что появилась на свет. Множество факторов и причин сложилось так, что чудо рождения в человеческом теле произошло с тобой. Это огромная удача!

Ты познаешь мир именно в том обликии, в котором это нужно Вселенной. Твое телосложение, форма глаз и цвет волос – так было задумано, и не нужно себя подстраивать под какие-то параметры, ведь так ты только потеряешь себя.

# 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.