Вианна Стайбл

РИТМ ТЕТА-ИСЦЕЛЕНИЯ®

Для создания сильного и красивого тела
и достижения идеального веса

София

Вианна Стайбл

Ритм Тета-исцеления

«София Медиа»

2012

Стайбл В.

Ритм Тета-исцеления / В. Стайбл — «София Медиа», 2012

ISBN 978-5-906686-20-6

Новая книга Вианны Стайбл, автора метода Тета-исцеления, – это больше, чем просто книга о том, как сбросить вес. Речь идет о настройке на истинный ритм вашего ума, тела и духа, а также о раскрытии вашей внутренней красоты и любви к себе. В настоящее время метод Тета-исцеления известен как одна из самых мощных энергетических целительских техник в мире. И вот Вианна предлагает нашему вниманию книгу о том, как использовать метод Тета-исцеления для борьбы с лишним весом, – о том, как сделать свое тело сильным, здоровым и красивым. Скажите «до свидания» унылому подсчету калорий и чувству вины и приветствуйте естественное, комфортное состояние собственного тела, наполненного внутренним покоем и счастьем!

ISBN 978-5-906686-20-6

© Стайбл В., 2012
© София Медиа, 2012

Содержание

Введение 6
1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Вианна Стайбл
Ритм Тета-исцеления. Для создания сильного и красивого тела и достижения идеального веса

© ООО Книжное издательство «София», 2014

Введение

Однажды мне пришла в голову одна очень простая мысль: «Я владею этой удивительной техникой исцеления. Она исцелила меня от болезни сердца. Она избавила меня от опухоли. Она много раз помогала мне разобраться в отношениях с близкими людьми, с моей семьей, а также способствовала моему духовному росту. Что же я упускаю, когда это касается лишнего веса?»

И затем я получила ответ свыше, и вот как он звучал: «Вианна, любой, кто говорит тебе, что ты можешь избавиться от лишнего веса без упражнений, пытается что-то тебе *продать*. Ты должна выполнять упражнения!»

Я восприняла это сообщение буквально и приступила к тренировкам.

Вскоре я получила остальную часть сообщения: «Если ты не можешь упражняться каждый день, твой мозг должен *думать*, что ты все равно тренируешься *ежедневно*».

Итак, я собираюсь рассказать вам, как обрести идеальный вес, изменив свои убеждения с помощью подсознания и используя помощь Создателя Всего Сущего.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга стоит в одном ряду с моими книгами «Тета-исцеление: уникальный метод активации жизненной энергии» *(ThetaHealing® Introducing an Extraordinary Energy Healing Modality),* «Тета-исцеление: продвинутый уровень» *(Advanced ThetaHealing® all that is)* и «Тета-исцеление: болезни и расстройства от А до Я» *(ThetaHealing®: Diseases and Disorders)*[1].

В книге «Тета-исцеление» я шаг за шагом описала основные техники Тета-исцеления – *чтение*, исцеление, работу с убеждениями, работу с чувствами, *диггинг* и работу с генами, а также дала вводную информацию о других планах существования и дополнительные сведения для начинающих.

Книга «Тета-исцеление: продвинутый уровень» описывает работу с убеждениями, чувствами и *диггинг* более глубоко. Кроме того, в ней описаны способы проникновения на другие планы существования и рассмотрены убеждения, которые, я уверена, существенно важны для духовной эволюции.

Книга «Тета-исцеление: болезни и расстройства от А до Я» описывает программы и системы убеждений, которые, как я выяснила, связаны с определенными заболеваниями и нарушениями. В ней также описаны интуитивные прозрения, лекарства, травы и способствующие исцелению пищевые добавки, информация о которых была получена мной интуитивно.

Чтобы извлечь из этой книги наибольшую пользу, важно понимать процессы, описанные в первой книге «Тета-исцеление». Я уверена, что они способствуют физическому, психологическому и духовному исцелению с использованием тета-волн мозга. Находясь в чистом божественном тета-состоянии, мы посредством сосредоточенной молитвы получаем возможность соединяться с Создателем Всего Сущего. Именно Создатель дал нам захватывающее знание, которое теперь собираетесь получить и вы. Оно изменило мою жизнь и жизни множества других людей.

Если вы не знакомы с процессами Тета-исцеления и хотите участвовать в этой программе, я советую вам найти практикующего или преподавателя техники Тета-исцеления в том районе, где вы живете. Убедитесь, что они хорошо разбираются в этой теме и вам с ними комфортно, а затем проведите с ними несколько сеансов работы с убеждениями. Если вы не

[1] М.: «София», 2011–2012. – *Прим. ред.*

видите результатов, можете найти более опытного Тета-целителя или даже стать им сами. Если работа с убеждениями проведена правильно, результаты вы увидите очень быстро.

Углубляясь в тему и практикуясь, каждый человек сможет достичь своего идеального веса – каждый, кто верит в Создателя Всего Сущего, пронизывающего своим духом все, что есть в этом мире. Непременное условие этой техники: вы должны обладать непреклонной верой в Создателя, Бога, Создателя Всего Сущего. У Создателя много имен – Бог, Будда, Шива, Богиня, Иисус, Иегова, Аллах и другие.

Тета-исцеление не принадлежит ни одной конкретной религии и вписывается в большинство систем убеждений. Использование его техник не ограничивается возрастом, полом, расой, цветом кожи, мировоззрением или вероисповеданием. Любой человек, искренне верящий в Бога, может освоить эти техники и собирать плоды с любых ветвей древа Тета-исцеления.

Однако, пожалуйста, учтите, что эта программа, возможно, не предназначена для тех, у кого тучность вызвана определенными проблемами со здоровьем. Люди, тучные с точки зрения медицины, должны проконсультироваться со своим врачом, прежде чем начинать следовать программе упражнений в сочетании с диетой. Чрезвычайно тучному человеку, возможно, понадобится переработанный план занятий, и сначала его должен всесторонне обследовать квалифицированный врач. Я хотела бы добавить, что могу посочувствовать человеку, который весит больше нормы из-за проблем со здоровьем, как и тому, кто имеет лишний вес из-за недостатка физических упражнений.

Эта программа предназначена для тех, кто не имеет серьезных проблем со здоровьем и не ленив, но слишком занят, чтобы упражняться каждый день. Некоторые части этой программы все же могут оказаться полезными и очень тучным людям. Я также уверена в ее пользе для тех, кто весит ниже нормы из-за анорексии, булимии и других состояний, обусловленных психологическими проблемами.

ШАГИ

Программа состоит из *пяти шагов*, и важен каждый из них.

1. Работа с убеждениями

Первый шаг – работа с вашими убеждениями, поскольку они, возможно, мешают вам достичь идеального веса. Например, по мере того как вы избавляетесь от каждого слоя в 10–20 фунтов (5–10 кг), вы можете начинать нервничать по поводу вашего похудения. Вы можете смотреть в зеркало и впадать в панику, пугаться и расстраиваться или просто чувствовать себя смешным. Вы можете и не представлять, почему вы испытываете эти чувства или откуда они берутся. Вы можете также вспомнить о проблемах, одолевавших вас тогда, когда вы вдруг набрали лишний вес, и снова встающих перед вами. Эти вышедшие из-под контроля чувства нужно остановить и отпустить.

2. Пищевые добавки

Для постепенного избавления от лишнего веса предлагается принимать пищевые добавки. Главные из них – жирные кислоты омега-3, яблочный уксус и альфа-липоевая кислота.

Каждый раз, когда вам приходится заставлять себя принимать добавки, вы боретесь с какими-то убеждениями, от которых нужно очиститься.

Для снижения веса также стоит провести очищение организма от паразитов.

3. Песня Сердца

Для этой программы исключительно важна *Песня Сердца*. От этого упражнения, призванного освободить вас от заложенных в вас предками негативных генетических программ, во многом зависит ваше самочувствие. Вы станете легче – и не только в смысле килограммов, но и в целом.

Примечательно, что это один из процессов, которых люди пытаются избежать. Они боятся душевных переживаний или просто считают неприемлемой саму идею. Но чтобы начать избавляться от лишнего веса, исключительно важно доделать это упражнение до конца.

4. Благословляйте свою пищу и ешьте меньше

Также очень важно благословлять свою пищу и меньше есть. Помните, что еда – не ваш враг, а ваш друг.

5. Тренировки без тренировок

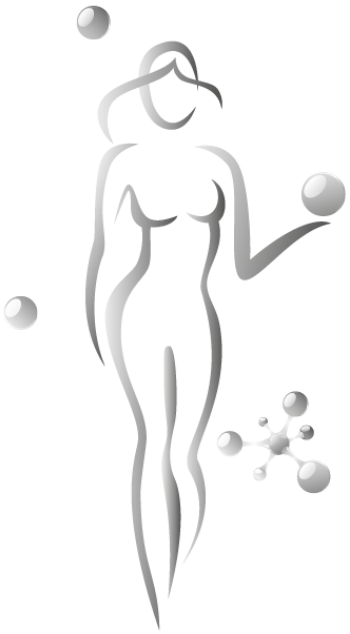
Мы живем в человеческом теле, которое нуждается в правильной нагрузке. Это просто факт жизни. Однако на заключительном этапе этой программы я открою вам один секрет: существует способ упражняться, на самом деле почти не делая никаких упражнений. Вы должны будете тренироваться немного, но при этом нужно заставить ваше подсознание считать, будто вы тренируетесь много, – в этом-то и состоит хитрость. Какой забавный способ избавиться от лишнего веса – позволить вашему уму делать это за вас!

Когда у вас нет нужды бороться с весом, жизнь становится гораздо веселее. Так что попробуйте применить эту программу на практике – и посмотрите, что произойдет. Многие из практикующих Тета-исцеление достигли великолепных результатов, свидетельством чему являются посланные мне электронные письма.

Один из самых интересных результатов состоял в том, что люди, весившие ниже нормы и воспользовавшиеся этой программой, ощутили ее благотворное воздействие во всех сферах своей жизни. Это хороший способ работы с людьми, страдающими анорексией или булимией, ибо они не только начинают чувствовать себя лучше, когда выполняют упражнения, но и вновь обретают способность контролировать свою жизнь, а контроль и упорядоченность так важны для этой особой разновидности людей.

Пожалуйста, учтите, что, делясь этой информацией с вами, я не беру на себя ответственности за изменения, которые могут явиться результатом ее использования. Ответственность лежит на вас, и вы берете ее на себя, когда понимаете, что обладаете силой, способной изменить вашу собственную жизнь и жизни других людей.

1
Красивое тело



Первое, что вы должны знать, – это то, что красив *каждый* человек. Все мы красивы, каждый по-своему. Но если вас не устраивает ваш вес, я покажу, что нужно сделать, чтобы стать таким, каким вам хотелось бы быть, и при этом быть довольным собой.

В моей жизни часто случались периоды, когда я была недовольна своим весом. В школе я отличалась высоким ростом и худобой и все надо мной смеялись. Выйдя замуж и родив троих детей, я набрала вес, но после рождения третьего ребенка вернулась к приемлемому весу. Когда я училась на курсах охранников, я приобрела довольно хорошую форму. Но закончив обучение, я получила посменную работу, и для тренировок или бега было трудно выкроить время. Чудо, что я вообще могла бегать, поскольку в течение двух лет, предшествующих моей учебе на охранника атомной станции, моя нога периодически отекала. В течение следующих нескольких лет она также продолжала периодически отекать, и это мешало моим тренировкам. Когда дело дошло до того, что я уже не могла на нее наступать, у меня обнаружили рак. С августа 1995 до весны 1996 года я была близка к потере ноги, а вместе с ней и жизни вообще. После этого я набрала вес, как это случается со многими людьми во время стресса, но мой вес не слишком превышал норму. Однако я стала бояться, что снова заболею раком, если похудею, поэтому поддерживала набранный вес. Мне нужно было преодолеть этот страх.

Затем в 1997 году начали сказываться негативные последствия моих тяжелых отношений с мужем, развода, проблем с детьми и 16-часового рабочего дня. Я выдохлась. Я заболела пневмонией, из-за этого ко мне вновь вернулась астма, которой я страдала в детстве. В следующем году я начала преподавать, и теперь мне приходилось часто путешествовать. Оказалось, что воздух в самолете содержит меньше кислорода, чем обычный воздух, а так как из-за астмы у меня были слабые легкие, я начала принимать преднизон, чтобы облегчить дыхание во время полетов. Впоследствии я сократила потребление этого лекарства, но побочный эффект выразился в том, что я набрала вес. Принимая его в течение шести месяцев, я набрала 32 кг. Будучи такой тяжелой, я не очень хорошо себя чувствовала, мое тело слегка расплылось, так что эти путешествия сказались на мне весьма неблагоприятно. Ужасно было наблюдать посто-

янное увеличение размера своей одежды. Прежде мне никогда не приходилось сталкиваться с подобной ситуацией.

Не поймите меня превратно – все это вовсе не настроило меня против врачей. Доктора, с которыми я консультировалась, делали для меня все возможное, и я знаю, что у традиционной медицины есть свои яркие моменты. Тем не менее преднизон чуть не убил меня, хотя я принимала его относительно недолго. Мне нужно было найти альтернативное средство исцеления.

В то время я стала замечать, как изменилось отношение ко мне других людей. Когда я была более стройной и приходила в магазин, продавцы любезно меня обслуживали. А теперь, когда я стала полной и одутловатой, они обращались со мной со специфическим безразличием. Некоторые даже спрашивали, не беременна ли я.

Мне не нравилось, как люди со мной обращались и как меня воспринимали. Все они заблуждались! Я ведь не была ни обжорой, ни беременной. Все думали, что я много ем, но на самом деле я ела очень мало.

Интересно было также заниматься обучением Тета-исцелению. С некоторыми людьми (главным образом, с женщинами) процесс проходил легче, поскольку из-за моей полноты они могли хотя бы в чем-то ощущать свое превосходство надо мной. А другие смотрели на меня весьма критически. Всегда находился какой-нибудь чудак, который, не проработав собственных проблем, интересовался: «А почему вы не худая?» Я поняла, что для такой «искренности» существовало много причин – от любопытства до желания почувствовать свое превосходство и откровенной злобы.

Честно говоря, мне было легко сказать: «Духовные учителя могут иметь любую форму, какую захотят». Я действительно считаю, что все люди разные, каждый отличен от всех остальных. Я думаю, что все люди во всем мире имеют разные формы тела и все они красивы. Я смотрю на людей с точки зрения художника: как бы они выглядели в его глазах, вздумай он их нарисовать. Но я всегда думала, что человек должен похудеть, если я даю ему *чтение* и становится ясно, что проблемы со здоровьем возникают из-за его веса.

В то время я вела семинар в Австралии, и в конце первого дня ко мне подошел один из студентов. У него была фигура тяжелоатлета и ни грамма лишнего веса. Он сказал: «Вам не нужно отвечать на мой вопрос до завтрашнего дня, но я хочу знать, как вы можете читать лекции по целительству и быть при этом такой толстой».

Мое самолюбие было задето, и выйдя вечером из здания, где я читала лекции, я под влиянием порыва рассказала мужу о том, что сказал мне мой студент. Это всколыхнуло наши проблемы. Гай рассердился на того человека, но воздержался от ответных действий, потому что Создатель Всего Сущего посоветовал мне не реагировать, а ждать.

Следующим утром молодой человек подошел ко мне снова и спросил: «У вас есть ответ на мой вопрос?»

Хорошо, что Бог был со мной, ведь иначе мой ответ отличался бы от того, который я дала: «Почему вы хотите это знать?»

Он сказал: «Потому что раньше я был толстым. Я всегда был толстым – всю свою жизнь. Куда бы я ни пошел и что бы ни делал, люди смеялись надо мной, и я это ненавидел. Мне нужно было с этим что-то делать. Сначала я чуть не умер, потому что заморил себя голодом, а затем начал тренироваться и сбросил вес. Но знаете, даже теперь, когда я вхожу в полную людей комнату, я все еще чувствую себя толстым, и что бы я ни делал, я не могу избавиться от этого чувства. А вот вы можете встать перед группой людей и, не стесняясь своей полноты, преподавать им энергетическое целительство. Я хочу знать: что я должен сделать, чтобы вести себя так же, как вы?»

Если бы тогда я отреагировала на слова этого человека, поддавшись первому порыву, то не услышала бы этого вдохновенного признания. Оно дало мне пищу для глубоких размышлений.

ЛЕКЦИЯ НА ТЕМУ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Когда вы весите больше нормы, вас неизбежно ожидает то, что я называю «лекцией об упражнениях». Всегда найдется какой-нибудь незнакомый человек, который подойдет к вам и скажет: «Вы должны похудеть – идите в спортивный зал!»

Я не ленивый человек, как и большинство из вас. Мы просто занятые люди, сосредоточенные на своих делах, у каждого из нас сложная жизнь, и нам трудно найти достаточно времени для тренировок. Так что же делать, когда вы сталкиваетесь с таким вот незнакомцем? Обычно в подобных ситуациях люди отвечают: «Хорошо, но где мне найти время для подобных занятий?»

В ответ этот человек скажет: «Выкройте время для этого в своем графике!»

«Хорошо, я обязательно назначу упражнения на три утра!» – ответите вы.

От такой беседы можно лишь расстроиться, как и из-за этого глупца, который ничего не знает ни о вас, ни о жизни, которую вы ведете.

Полеты на самолете – это совсем не подходящий способ сбросить вес, как и ресторанная еда. Трудно заниматься аэробикой даже в течение получаса в три утра после долгого перелета, после трудового дня, целиком наполненного лекциями, приемом пациентов и деловыми встречами. Но так или иначе, какой-нибудь человек обязательно прочтет вам «лекцию о пользе упражнений»!

Меня это особенно тяготило, поскольку даже в худшие времена, когда я весила очень много, у меня было больше сил, чем у среднего человека, и большинству людей было трудно не отставать от меня – как вскоре выяснили те, кто со мной путешествовал.

Другим людям, особенно тучным, бывает тяжело тренироваться, когда даже дышать трудно, не говоря уж о *движении* без риска упасть или пораниться из-за своего веса. Посмотрим правде в глаза: лекции об упражнениях не приносят никакой пользы вообще…

ВОСПРИЯТИЕ ОБЩЕСТВА

Большинство людей имеют слишком общее впечатление о разных причинах увеличения веса, а многие из этих причин никак не связаны с недостатком упражнений или перееданием.

Рост веса: причины медицинского характера

Тучность могут вызвать как проблемы со щитовидной железой, так и психологические расстройства. В ряде случаев они обусловлены в первую очередь генетической предрасположенностью, эндокринными нарушениями и резистентностью к инсулину. Я обнаружила, что тучность вызывают некоторые лекарства – например, преднизон. Ниже приведен перечень лекарств, которые могут вызвать увеличение веса у некоторых людей:

- антидепрессанты (ингибиторы моноаминооксидазы);
- средства от изжоги: *Nexium, Prevacid* (у некоторых людей могут вести к потере веса!);
- средства от психоза: *Absenor, Chlorpromizine, Ergenyl, Orfilir, Paxil, Zyprexa*;
- средства от эпилептических припадков: *Depakote, Valproate*;
- бета-блокаторы (при высоком артериальном давлении): *Cardura, Inderal*;
- средства, применяющиеся при раке молочной железы: *Nolvadex, Tamoxifen*;
- кортизон и преднизон (применяются для лечения ревматизма и аллергий);
- эстроген: *Follimin, Follinett, Neovletta*;
- инсулин, используемый при диабете 2-го типа: *Actrapid, Humulin, Insulatard*;

• литий: для лечения циркулярного психоза;
• средства от мигрени: *Ergenyl, Sandomigrin, Trypizol*;
• нормотимики (стабилизаторы настроения): *Cipramil, Elavil, Sertralin, Tofranil, Xeroxat, Zoloft*;
• средства от ревматизма: *Enbrel, Etanercept.*

Эта информация не призвана встревожить читателя! Многие люди не полнеют из-за лекарств. Однако традиционная медицина откровенно признала, что некоторые больные действительно набирают вес в результате приема определенных лекарств. Не следует из-за этого прекращать лечение – этот вопрос необходимо обсудить с вашим врачом.

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.