



**Катя Гараева**

8 ключей к Молодости

# **Всё просто: в 30 на 15**

Заряд мотивации  
и вдохновения

**без диет,  
дорогих кремов  
и косметологии**

12+

# **Катя Гараева**

## **Всё просто: в 30 на 15**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41252613](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41252613)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Всем привет! Меня зовут Катя. Мне 30 лет, но я выгляжу и чувствую себя гораздо моложе своих лет. И до Вас я хочу донести, что выглядеть молодо – это просто! Весь свой накопленный опыт я уместила в «8 ключей к Молодости». Надеюсь, что открывать их Вам будет легко и увлекательно! А полученные знания и заряд мотивации послужат отличным и прочным фундаментом для Ваших будущих улучшений.

# Содержание

Вступление	5
Что Вы найдёте в этой книге?	9
А что, собственно, значит быть молодым?	11
Осознанность – 1 ключ к Молодости	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дорогой мой читатель, я приветствую тебя и надеюсь, что ты не будешь возражать против того, что я хочу начать свою книгу со слов благодарности:

«Спасибо Богу, который питает и наставляет меня, за силы и желание написать эту книгу. Спасибо моей маме Вале и бабушке Нине за любовь и поддержку, а ещё за то, что у меня перед глазами всегда был замечательный образец для подражания. Отдельная благодарность моему любимому человеку и лучшему спутнику в мире, Марку. Спасибо, что ты у меня есть.

И огромное спасибо тебе, мой дорогой читатель, что послужил вдохновением записать мой опыт и мои размышления и передать их тебе в руки».

# Вступление

Конечно же, первый вопрос, который приходит на ум тем, кто взял в руки эту книгу: «Кто я такая и почему, собственно, взялась её написать?»

Отвечаю:

Всем привет! Меня зовут Катя, и я одна из Вас. Да, вот такое своеобразное признание)

Я не beauty-blogger, не знаменитая киноактриса и не косметолог с огромным опытом.

Мне 30 лет, но я выгляжу и чувствую себя гораздо моложе своих лет, при том, что не имею большого состояния, чтобы использовать самые дорогие крема на рынке или регулярно посещать кабинет косметолога.

Но, как я уже знаю наверняка: всё это совершенно и не нужно, чтобы оставаться молодой, как можно дольше, и благоухать свежестью и здоровьем!

Меня огорчает, что в воздухе как будто витает мнение, что молодость – это дорого и сложно. Ухоженные модели с обложек или экранов призывают вернуть молодость с помощью специального супер – крема, фитнес-тренера утверждают, что именно их тренировки помогут Вам добиться хорошей фигуры. Знаменитые киноактрисы и модели пишут о своих секретах красоты, но в это не верится, потому что у них другая жизнь и возможности.

Я же хочу донести до вас, что...

**На самом деле, выглядеть молодо – просто!** И с каждой главой этой книги это знание будет открываться и Вам, мои дорогие читатели.

Правила, которым я следую, и которые дают мне тот самый «молодильный» эффект, практически не потребуют от Вас дополнительных финансовых вложений, а как знать, может даже и сэкономят значительную сумму денег, оградив от покупок дорогих и, зачастую, ненужных косметических средств и процедур.

Не стареть, а с годами только развиваться и совершенствоваться мне хотелось с тех самых пор, когда я впервые задумалась над темой возраста.

Когда мне было 20 лет – я решила, что в 25 я буду выглядеть на пике своей возможной формы, в 25 появилась уверенность, что в 30 я стану непременно ещё лучше (и здоровее!), и всё это, несмотря на предостережения моих более взрослых знакомых и друзей о том, что это сказки и так не бывает...

«Ты не понимаешь о чём говоришь! Вот посмотрим, что ты запоёшь в 30» – ехидно хмыкали они.

«После 30 лет всё становится по-другому: и внешность и здоровье уже никогда не будут такими как в юности! Просто ты фантазируешь, а мы это знаем наверняка, потому что нам 30» – эти слова летели в мой адрес, конечно, не со зла.

Просто именно такую картину мира подсказывал им их

собственный жизненный опыт.

И, так вышло, что других слов в своём окружении, я, к сожалению, не слышала...

А вот с такими неутешительными прогнозами мне приходилось сталкиваться практически на каждом шагу. Но, несмотря на то, что я не была с ними внутренне согласна, я никогда не спорила.

Во-первых, потому, что это вообще довольно глупая и энергозатратная затея, а во – вторых, мне очень хотелось не словом, а делом показать, что их рассуждения и опыт – не истина в последней инстанции и не физический закон природы, а всего лишь оправдание последствий собственного образа жизни и мыслей с помощью своего возраста.

Ведь куда проще наслаждаться бесполезной едой и иметь вредные привычки в возрасте, к примеру, от 20 до 30. А потом, обнаружив последствия в виде, отёков, морщин и лишних килограммов, списывать их на то, что уже пришёл такой немилосердный возраст.

Но, к счастью, в сети, я наблюдала и огромное количество обратных примеров, которые подтверждали верность моих устремлений и вдохновляли двигаться своим путём.

В частности, таким источников мотивации для меня были и остаются женщины Японии. Их культура диктует им с невероятной любовью относиться к своему здоровью и своей внешности, а также стремится к душевной гармонии – отчего многие из них получают соответствующий результат в ви-

де замечательной стройной фигуры и свежего и юного лица в возрасте даже далеко за 30.



# Что Вы найдёте в этой книге?

Когда я села за написание этой книги, то на выходе хотела получить максимально ёмкое, но вместе с тем подробное руководство, содержащее все те принципы и знания, которые помогают мне улучшать своё здоровье и внешность день за днём.

Не груды теоретического материала о том, каким образом, с точки зрения физиологии, в нашем организме происходит процесс старения и какие химические вещества могут его блокировать и так далее и тому подобное...

Стоит признать, что я этого и не смогла бы сделать, даже, если очень сильно хотела.

Но даже, если такие книги и существуют, то в них Вы вряд ли найдёте практическую информацию на каждый день: что же всё-таки делать, чтобы быть и оставаться как можно дольше юной и здоровой? Тем более, что Молодость – это не только понятие физиологии.

Молодость... она и в теле, и в глазах, и в мышлении, и даже в Вашем гардеробе.

Поэтому это исповедь не теоретика, но практика, исследовавшего и опробовавшего не мало различного теоретического материала на тему Здоровья и Молодости в целом.

И по итогу весь свой накопленный опыт я уместила в «8 ключей к Молодости». Надеюсь, что открывать их Вам будет

легко и увлекательно! А полученные знания и заряд мотивации послужат хорошим фундаментом для Ваших будущих улучшений.

# А что, собственно, значит быть молодым?

Итак, когда мы говорим про молодость, то в первую очередь думаем... нет, не про комплексы и подростковые прыщи) хотя, как правило, именно это и бывает в 15 лет!

С молодостью мы чаще всего ассоциируем следующие качества и черты:

- Хорошее здоровье.
- Красивая сияющая кожа лица.
- Мягкая и упругая кожа на теле.
- Стройная фигура.
- Блеск в глазах.
- Любопытство.
- Интерес к окружающему миру.

Лично для меня, **Молодость —**

**Это, во-первых, здоровье.**

Ведь стоит нам заболеть, как это становится видно и невооружённым взглядом.

Потухший взгляд, мешки под глазами, нервозность... Список можно продолжать и дальше, но я полагаю, что Вы и так согласитесь со мной, что Молодость – это несомненно улыбка на лице и гармония и баланс в организме.

Во-вторых, **сияющая кожа.**

Мы привыкли считать, что красоту нашей кожи обеспечивает, так называемое, «внешнее питание» – крема, сыворотки, маски и тд.

Безусловно, внешний уход и защита для неё очень важны. Но при этом также важно их роль и не переоценивать. Ведь в первую очередь красота нашей кожи базируется на «внутреннем питании», таком как количество выпитой воды за день, количество полезных растительных жиров в рационе и на наших пищевых привычках в целом.

В-третьих, **оптимизм** и желание меняться и менять всё к лучшему.

В-четвёртых, это **подтянутое стройное тело**. Если обеспечить стройность может полезный для здоровья и умеренный рацион питания, то подтянутость можно получить (и сохранить) только благодаря физическим нагрузкам и активности в целом.

В-пятых, **любопытство и горящие глаза**.

В-шестых, **стильный внешний вид**.

**Я хочу попросить Вас, взять лист бумаги и расчертить таблицу на 3 графы:**

В первой указать: какие черты именно Вы неразрывно связываете с молодостью?

Во-второй: какими из этих черт Вы уже обладаете?

И, наконец, в-третьей: какие черты Вы хотели бы развить или приобрести?

Совет: Не забывайте, что любая визуализация обладает

огромной силой. Поэтому я советую Вам всё же не лениться и заполнить эту таблицу! Во-первых, чтобы не терять цель из вида, а во-вторых, для того, чтобы через некоторое время иметь возможность вернуться к написанному и оценить полученный результат.

Но это ещё не всё! Сфотографируйте её и сохраните к себе на телефон в отдельную папку. И периодически просматривайте.

Конечно, от одного «глядения» результата не будет, но суть этой практики не в магии или чуде, а всего лишь в том, чтобы держать в фокусе внимания то, над чем Вы решили поработать.

Таким образом у Вас не будет шанса забыть о своих желаниях и останется только направить все свои силы на их реализацию.

Ну, что ж, а теперь давайте откроем первую дверь на пути к Молодости и воспользуемся для этого первым ключом...

# **Осознанность – 1 ключ к Молодости**

## **Мы – это то, что мы думаем**

**Мы – то, что мы думаем.** Все, что мы есть, возникает с нашими мыслями. Своими мыслями мы создаем мир. – Вот эту замечательную в своей точности и краткости мысль выразил Будда, живший за много столетий до нашей Эры.

И так как это мысль истинна, её актуальность не зависит от времени, а была, есть и будет. Я думаю, излишне говорить о том, что любая мысль, а тем более страстно желаемая заставляет человека совершать поступки, чтобы наконец воплотиться и стать реальностью.

Думая о чем то, мы начинаем создавать для себя новый мир, а возможно, потом и влиять на мир других людей. Но всё всегда начинается именно с мысли.

Как Вы думаете: пришла бы я к 30 годам к своему результату, если бы никогда не задумывалась над темой Молодости и Здоровья? Думаю, ответ очевидный и единогласный.

Конечно, ситуации бывают разные, и кто-то возразит, что, например... можно об этом не задумываться, а допустим пожинать плоды из знаний своего близкого родственника, на-

пример мамы-балерины, которая с самого детства приучала Вас к основам правильного питания и важности физических нагрузок. Но... ведь совершенна очевидна и другая мысль, что даже такой «тыл» порой не гарантирует того, что, оказавшись в «свободном плавании», Вы будете послушно продолжать руководствоваться всё теми же здоровыми принципами, которые никогда не были ВАШЕЙ потребностью.

Поэтому, я убеждена, что желание Молодости и Здоровья нельзя навязать, оно может родиться только в Вас самих и исток его такой же, как и у самой жизни – ЛЮБОВЬ.

## **Полюбите себя (ведь это начало долговременных и прочных перемен к лучшему)**

Я думаю Вы согласитесь, что Любовь – главная движущая сила и энергия всех позитивных перемен в нашей жизни.

Любовь заставляет нас не осуждать, а протягивать руку помощи, не делать что-то во вред, а, напротив, заботиться и дарить душевное тепло и поддержку. В конце концов, именно она – это тот бездонный колодец, который сможет на протяжении всей жизни питать Ваши устремления и действия на Пути к лучшей версии себя.

Конечно, кто-то действует от противного источника и начинает трансформации отталкиваясь, например, от зависти к чужой фигуре или гладкому лицу. Но такой источник перемен, как правило, использует совершенно другие средства

для достижения целей и в конечном счёте выматывает постоянной гонкой «за первенство».

Не имея любви к себе, Вас будут интересовать исключительно «внешние эффекты» трансформации, и порой, даже в ущерб своему здоровью. Вот почему я считаю, что только истинная Любовь к себе может служить самым крепким и надёжным фундаментом для перемен к лучшему.

## **Проанализируйте себя**

Мы все склонны полагать, что мы себя знаем. Знаем, как мы выглядим (мы же столько раз за день успеваем посмотреться в зеркало). Знаем, что мы чувствуем. Знаем, что мы думаем. Знаем, чего от себя ожидать. И знаем, чего мы хотим.



# 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.