

Татьяна Титаренко

Я центр своей жизни!

Я верю в себя!

Я уверенная!

Я просто прелесть!

Я здоровая!

Я веселая!

Я уникальная!

Я гармоничная!

Я трудолюбивая!

Я задушка!

Я стильная!

Я оптимистка!

Я любящая!

Я жеманная!

Я счастливая!

Я стрелитая!

Я любима!

Я талантливая!

Я богатая!

Я успешная!

Я красивая!

Я сексуальная!

Я энергичная!

**Я начинаю
действовать!**



Татьяна Титаренко

Я начинаю действовать!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41257614

ISBN 9785449639752

Аннотация

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!

Содержание

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!	5
ВСТУПЛЕНИЕ	8
Глава1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ	27
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТНЕСА	
СИЛА ЛЮБВИ	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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-](http://www.stretch-dinamika.ru)

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 са-

мому 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, натуральный **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 головушке. 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 пребудет 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 под-
нять эту цену, я умножу свои **действия!** Я скажу «сдела-
но» прежде, чем неудачник скажет «поздно».

Ибо все, что у меня есть, – это сейчас. Ленижай 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 быст-
рее, если знаете, **как идти**». Это путешествие к обретению
и совершенствованию самого себя трудное, но очень инте-
ресное 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 эмоциональ-
ное 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 за-

нимаются 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 нарабатывают свою «мышечную мудрость», пробуют полностью **дове-
рять** 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 до-
верие!

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 то-
нус, 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 ска-
зала мне, что в день занятий ее тело аж «телепает» от пред-
вкушения, 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 заня-
тий большую порцию гормонов радости и счастья. И вот этот эмоциональный восторг и чувствует наша девушка.

Самое главное – найти занятие для души! **Там, где нра-
вится, – всегда результаты!** Запомните эти слова и выби-

райте! 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 гневе 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! Чаще 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.

са. 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 друзей 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 привле-

кали 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. Всеу 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 **дорогостоят**, 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 на-

граждает 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 подружке 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. Най-

дите 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**

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.