

Даурия Аканова

Вкусный и полезный
завтрак



12+

Даурия Абилкаховна Аканова

Вкусный и полезный завтрак для моего ребенка. Без сахара

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43704235

SelfPub; 2019

Аннотация

Книга о здоровом завтраке не только через пищу, но и через сильные мыслеобразы. Каждый рецепт имеет уникальное название. Можно найти мощные и сильные техники в каком состоянии готовить еду и как созидать и создавать дружеские отношения со своим ребенком. Питание – одна из важных сфер человеческой жизни. Люди не задумываются о том, что едят, как едят и с какими мыслями готовят пищу. Завтрак – это первая пища, которая попадет в тело и влияет на состояние человека целый день. Будьте здоровы! Будьте счастливы!

Содержание

Предисловие	4
В чем же уникальность названий рецептов?	9
Что такое питание? И как оно влияет на состояние?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

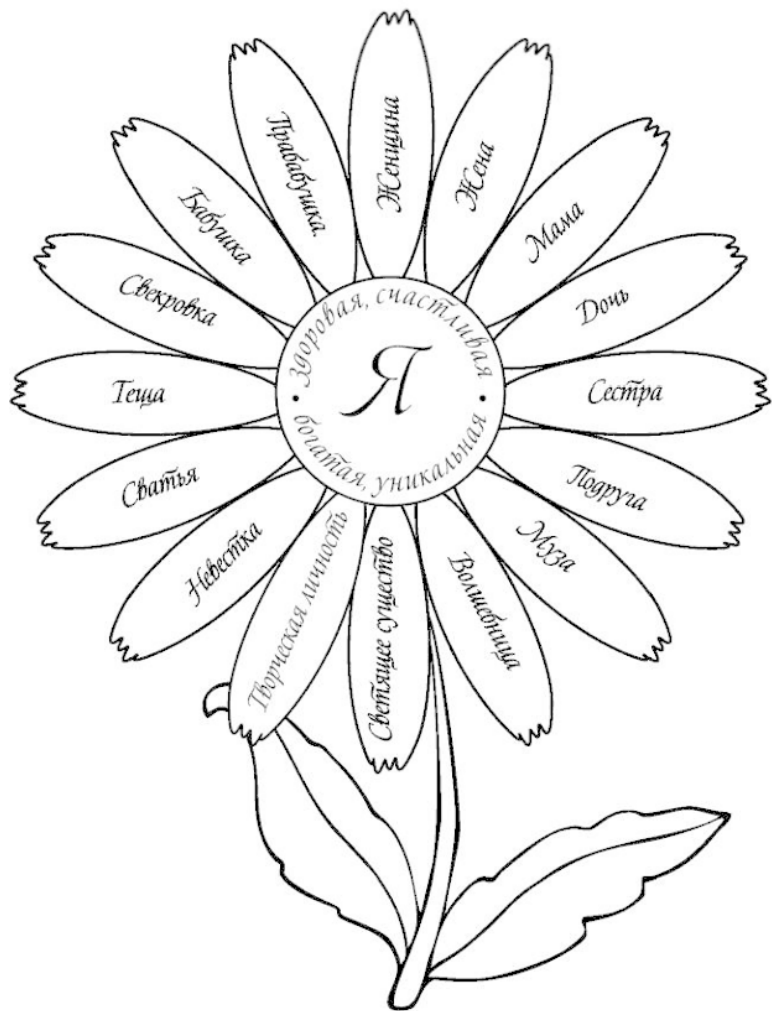
Предисловие

Уважаемый читатель!

Это книга не случайно к вам попала, вы действительно задумались о психологическом и физическом здоровье вашего ребенка, значит, хотите для себя и для своего ребенка истинного здоровья и счастья. Закон зеркального отражения утверждает: хотите видеть здоровыми и счастливыми своих детей станьте для начала сами здоровыми и счастливыми. Хотите видеть своих детей успешными, богатыми и процветающими во всех сферах жизни, начните сами заниматься любимым делом, развивайте свою истинную природу, творчески и креативно с любовью подходите к домашним делам и своим обязанностям. Отпустите контроль, наблюдайте за детьми, уважайте их, любите, проявляйте внимание и заботу без условий, позвольте детям свободу выбора, они гости этого Мира, так же как и вы.

В следующей странице есть рисунок, который поможет вам создать свой собственный счастливый образ. Такая практика нужна каждому человеку, так как человек без образа всегда надеется на что то, когда есть образ вы двигаетесь и действуете в соответствии созданным вами образом. Перед практикой, осознано, внимание направляй на себя, настройтесь на свои истинные ощущения, подключите свое воображение: вы счастливая и как вы выглядите? что чувству-

ете при этом? какие добрые слова вы слышите в свой адрес? что вы делаете? чем занимаетесь? где живете? как живете? где отдыхаете? Теперь с чувством радости покрасьте все свои счастливые роли (ипостаси), увидите себя в центре своей жизни. Окружите себя всем, что вам нравится и что вас вдохновляет, и вы имеете все для радости, счастья и благополучия. Вы уникальная и великолепная женщина!



Нарисуйте теперь яркими красками ваше состояние. Это практика для закрепления вашего образа. Закон гласит, где ваше внимание = там ваша энергия, где ваша энергия = там ваша жизнь. Как создадите свой образ и состояние вы свою энергию начинаете направлять на себя. Либо вы управляете своим состоянием, либо (негативное) состояние управляет вами.

Я, _____ подпись _____

«Позволяю себе все чудеса, благоприятно для себя и для всех!» Вот в таком состоянии готовьте завтрак для своего ребенка. Каждый раз, когда будете смотреть на рисунок, к вам будет возвращаться тот самый счастливый образ и состояние. Запомните это состояние, оно ваше и всегда может поднять вашу энергию и настроение. Не ограничивайтесь только завтраком, готовьте обед и ужин в таком же образе.

Такие практики и работа с сознанием возвращает ваше внимание к самому себе. Вы осознанно начинаете направлять свою энергию на себя. Получается так, что вы в центре своей жизни, видите себя, свой образ и ясно знаете, чего хотите и куда двигаетесь. Все успешные люди выбрали себя и создали свой образ, если послушать их интервью можно услышать что каждый говорит о том: что думал об этом, мечтал стать таким в детстве, я знал и видел что если поменяю привычку стану богатым, верил, видел и чувствовал что я смогу, я видел(а) себя на сцене, я знала что это будет скоро моим, видела что я уже хозяйка большого уютного и

комфортного дома, видел себя в будущем что я миллионер, (аудиал слышал голоса) и так далее, это все разные интерпретации образа. Практика с образом нужно всегда, если вы сюда еще присоедините здоровое, живое, энергичное и полезное питание вы забудете что такое: нет времени, нет сил и энергии. У вас появится, и время и энергия и мощная Сила, вы откроете для себя новый Мир и новую Реальность. Не на вас люди влияют своим негативом, а именно вы влияете, своим оазисом праздника, состоянием и энергией и это создает вас и ваше окружение.

Теперь самое время без сахара, без глютена и без тепловой обработки, готовить вкусные и полезные завтраки, для ваших детей, и при этом не нужно долго стоять около газовой плиты. Уникальные рецепты разнообразит вашу утреннюю пищу и доставит радость и удовольствие в приготовлении. И еще поспособствует хорошему самочувствию, наполнению тела и разума мощной энергией с утра, не только пищей, но и созидательными мыслями. Как это, спросите вы? Все ответы узнаете, прочитав полностью книгу.

В чем же уникальность названий рецептов?

Как я писала выше, все рецепты не только без сахара, без глютена и без тепловой обработки, они уникальны тем, что каждый рецепт имеет свое название и каждое слово имеет Силу. Я решила назвать каши, йогурты и смузи созидательными мыслеформами, например:

– Йогурт из пророщенных семян льна «Я выбрала радость!»

– Каша из пророщенной зеленой гречки «Я люблю отдыхать»

– Мороженое «Ты гений»

Готовили завтрак с таким названием? Вы с улыбкой ответите: «Нет»! Потому что нет такого завтрака по утрам.

Он пока есть только в этой книге, и это личный рецепт и уникальное название. Вы можете с радостью приготовить эти энергичные утренние каши, йогурты, смузи для своих детей. Обязательно вслух проговаривайте названия всех блюд, в будущем эти мысли обязательно благоприятно повлияют на вас, на вашего ребенка и на всю семью. Таким образом, вы с утра будете питать светлой созидательной энергией не только тело, но и разум ребенка – и программа «Радостный день» запущена. Главный принцип: не приукрашиваем и не

пренебрегаем, принимаем информацию как есть. Выбрали радость, выбрали! Выбрали счастье, выбрали! Выбрали жить в достатке, выбрали. Нужна новая привычка и осознание, что любой выбор определяет следующий ход жизни.

Эти рецепты и идеи родились в ходе моего изучения природной пищи. Природа щедро одаривает нас своими богатствами, но люди не ценят это и больше предпочитают пищу из супермаркетов, с консервантами и химическими добавками. Может, даже не из-за того, что не ценят, а потому, что не понимают и полностью не осознают, что такое питание засоряет сознание и разрушает тело, медленно убивает и создает болезни. Но интуитивно каждый человек чувствует, что организму пользу принесет пища, которая цветет и растет в природе и не проходит тепловую обработку, не имеет никаких консервантов и химических добавок.

Что такое питание? И как оно влияет на состояние?

Питание – это пища, которая через нашу ротовую полость попадает в организм. Какую пищу есть – выбираем мы! Но человек не задает себе вопрос, перед тем как употреблять пищу, внимание настроено не на здоровый образ жизни, вниманием человека владеет внешняя окружающая среда. Стандартные мысли человека: все так делают, и наши предки так делали, и все это покупают, и все это едят, они живы и здоровы, и мы тоже это будем покупать и есть. Вопросы задавать себе можно и нужно. Вы так станете ближе к себе и осознаете, что для вас польза, а что вред. Еще научитесь задавать вопросы не только в сфере питания, но и в действии и принятии решений. Вопросы можно дополнить, расширить и откорректировать под себя, на самом деле любой конкретно сформулированный вопрос расширяет сознание, так как сознание (разум, мозг) задает вопрос подсознанию – всем уже известно, что подсознание (душа, сердце) может все и знает все. Вот и получается: сознание через некоторое время или сразу получает ответ от подсознания. Даже просто правильные вопросы, заданные самому себе, могут изменить жизнь, если следовать ответу и подсказкам. Надо не игнорировать полученный ответ, а просто действовать в соот-

ветствии с полученным ответом, доверять своей Силе и интуиции.

Вопросы по питанию следующие:

- Такое питание полезно для моего ребенка?
- Какое питание содействует развитию?
- Это питание принесет пользу?
- Какая пища лечит болезни?
- Какая пища развивает мозги?

1. Обращайте внимание на чувство, когда получаете ответы: если комфортно в душе, то есть комфортное состояние, вы знаете, о чем пишу, в этом случае, значит, есть польза от этой пищи.

2. Второе чувство: если вы даже мимолетно почувствовали дискомфорт, это может быть: сомнение, оправдание, отторжение, значит, это вредно для вас, для вашего ребенка и вообще для здоровья.

3. Правильный ответ – это первая мысль, если вы ее поймали, можно не продолжать дискуссию. Интуитивное чувство: «Я знаю – это вредно (разрушает меня). Я знаю – это полезно (развивает меня)». И точка.

Вопросы всего лишь научат вас выбирать пищу полезную и питательную, интуитивно различать и отличать продукты вредные и разрушительные. Получается так: то, что мы едим и как мы едим, определяет наше дальнейшее состояние и самочувствие, то есть нашу энергию. Если мы употребляем здоровое натуральное питание, значит, мы становимся здо-

ровее, красивее и энергичнее и мозг работает в другом режиме. И наоборот, когда едим мертвую и синтетическую пищу, мы чувствуем сонливость, вялость, быструю усталость, агрессию, появляются разного вида болезни и снижается иммунитет.

Для понимания общей картины вспомните себя после любого отдыха на природе или на вечеринке, вроде поехали отдыхать и зарядиться энергией, но почему-то после такого отдыха долго восстанавливаетесь и даже, бывает, заболеваете вместе с детьми или как крайний случай, когда всей семьей лечитесь после отдыха. И это ненормально, верно?!

Почему ненормально?

Да потому, что после такого вы бессознательно отказываетесь от отдыха, отказываетесь жить и радоваться, и подсознание создает деструктивную программу: отдыхать – значит болеть. Вот так и происходит деструктивное понимание и отношение к болезни: лучшее буду дома, чем поеду в горы, в гости или на отдых. А вы просто вспомните, что вы и ваш ребенок ели и пили, о чем думали и какие у вас были эмоции, были ли вы довольны собой и ребенком, отдыхом и поведением окружающих. Вспомнили?!

Когда разрушительная пища поступает в желудок, организм не справляется с перевариванием и вся пища превращается в шлак и токсины. Телу нужно приболеть, чтобы вывести из организма шлаки и токсины, а свободные радикалы питаются только ими. Вот и тело запускает такой меха-

низм – отпускает иммунитет на волю, чтобы освободиться от ненужного. Происходит естественный процесс чистки организма и восстановление. Люди от непонимания и незнания не дают телу самому справиться. Сразу звонят и бегут к врачу или покупают таблетки, даже пьют антибиотики, загоняя в себя еще больше мусора. Тут можно сказать только одно: после такого образа жизни у человека появляются вялость, хроническая усталость, раздражение, грипп, ОРВИ, не будем перечислять все побочные эффекты. Таким же образом у человека вырабатывается привычка так жить, и это становится нормальным, хотя это ненормально (это невежество – человек не ведает, что делает). Сознание (разум) привыкло настолько, что верит не себе, а другим, ему легче на это все опереться, чем менять свой образ жизни, мысли и модели поведения и зону комфорта, отказаться от соблазна и мимолетных удовольствий... Они оставляют все как есть, и год за годом одна и та же история – полный круговорот.

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.