

ОЛЬГА ЛЫСАКОВСКАЯ

---

# Питание и духовный рост: азы взаимосвязи

МЕНЮ. ПОЭЗИЯ.  
СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ

**Ольга Лысаковская**  
**Питание и духовный рост:**  
**азы взаимосвязи. Меню.**  
**Поэзия. Собственный опыт**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29804201](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29804201)*

*ISBN 9785449044044*

**Аннотация**

В книге содержится уникальная система питания, с помощью которой каждый может похудеть и преобразиться духовно. Книга наполнена мотивирующей авторской поэзией. Автор делится своими секретами похудения и творческого вдохновения, а также стимулирует читателя на позитивные перемены в жизни.

# Содержание

Слёзы толстушки или что было «До»	5
Поиск стимулов или зачем себя менять	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Питание и духовный  
рост: азы взаимосвязи  
Меню. Поэзия.  
Собственный опыт**

**Ольга Лысаковская**

© Ольга Лысаковская, 2019

ISBN 978-5-4490-4404-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Слёзы толстушки или что было «До»

У двери в кабинет школы развития, куда я вожу своего двухлетнего мальчишку, стоят четыре мамочки. Детки занимаются с педагогом, а девушки-красавицы, весело беседуя на разные темы, ждут своих чад. Все мамочки как будто на подбор – худенькие, модно одетые. Две в черных коротеньких юбочках и сапожках на высоких каблуках. Одна леди в красных гламурных брюках, подчеркивающих стройность и длину ног. На четвертой девушке красуется милое серое платье средней длины, зауженное в талии.

Судя по улыбкам, мамочкам интересно разговаривать друг с другом. Раскрепощенные, уверенные в себе, они наслаждаются общением. Несмотря на длительность занятия для деток – два с половиной часа с пятиминутными перерывами, девушки стоят у двери и хохочут, делясь смешными историями из жизни малышей. Им не тяжело стоять. Их не тянет выбежать покурить или съесть чего-нибудь вредного. Они делятся родительским опытом, шутят, дискутируют. Одним словом – живут. Изредка поглядывая на меня, сидящую на стульчике в сторонке, уставившуюся в свой смартфон и делающую вид, что я смотрю в интернете что-то крайне важное и более интересное, чем живое общение.

На самом деле я просто дико уставшая и закомплексованная. И мне тяжело выстоять два с половиной часа на ногах, при этом улыбаясь и поддерживая беседу. Мой большой живот выпирает из-под кофты, а место, где когда-то была талия, расплывается в складках из-за сидячего положения. Нет, я не беременная. Я просто толстая. 82 килограмма при росте 167 сантиметров.

Я не подхожу к девушкам, потому что стесняюсь своего внешнего вида. А, быть может, просто потому, что мне не хочется общения. Я чувствую себя упитанной неповоротливой теткой в свои 33 года. Я не ухоженная, как они. У меня нет на лице макияжа, потому что рано утром, собирая ребенка, я не успевала его нанести. Чуть не проспав поход в школу развития, я впопыхах съела глазированный сырок, с трудом натянула джинсы, ставшие мне маленькими по размеру, и столкнулась с проблемой. В моей куртке сломалась молния. Пришлось одеть короткую кроличью шубу. В ней я чувствовала себя неуютно – ноги смотрелись полными, а живот выпирал.

Возможно, найдутся женщины, чувствующие себя раскрепощенными и счастливыми, будучи очень полными. Им можно только позавидовать. Да, любить себя надо всегда, в любом возрасте и при любой фигуре. Но я не из таких. Я перфекционистка. Мне хочется быть стройной. Красивой. Соблазнительной. Кокетливой. Ухоженной. Этот список можно продолжать до бесконечности – все мы стремимся

к совершенству.

Факт остается фактом – встречают нас по одежке. Нашей души не видно первому встречному. Не видно нашей доброты, ума, талантов. Люди видят одежду и оценивают ее. Люди смотрят на лицо, фигуру, походку. Люди оценивают манеры и умение себя подать. А это, в свою очередь, зависит от **уверенности в себе**. У большинства из нас уверенность в себе возникает при **отличном внешнем виде**, когда **мы нравимся сами себе**. Вот тогда мы живем, открыты окружающему миру и людям, свободны в общении. Мы раскрываем свои таланты. Мы с радостью делимся своими мыслями с собеседником. И, наконец, мы предпочитаем живое общение гаджету, а поедание пирожных с заварным кремом походу в магазин за стильными обновками. **Это человеческая психология**.

Итак, вернемся к школе развития. Я встречаю своего довольного сынишку и, попрощавшись с мамочками-красавицами, выхожу на заснеженную улицу. По дороге домой я покупаю шаурму. Мне хочется заесть чем-то вредным невыносимое **чувство неудовлетворенности собой**. Я думаю об этих девушках. Они молодцы. Надо брать с них пример.

Дома меня встречает муж и с порога ругает за купленную шаурму. А я, тоскуя по тем временам, когда он восхищался мной и говорил комплименты, еле скрываю слезы.

И почему в современном мире так важна внешняя красота человека? Почему сформировалась тенденция всем

поголовно быть худыми? Почему мужчины любят глазами и в большинстве своем только стройняшек? Мне обидно от этой несправедливости. Но я живу в этом мире. В этой реальности, когда надо непрерывно работать над собой и стремиться к заветным мечтам. Социум требует походить на идеал во всем. Начиная от внешности и заканчивая самыми сокровенными мыслями. Еще А. П. Чехов писал, что «в человеке все должно быть красиво».

В тот же вечер у меня родилось стихотворение:

### ***Красота***

*Недаром говорят, что красота —*

*Чарующая сердце сила.*

*А помнишь, мы стояли у моста,*

*Я платье изумрудное носила?..*

*Поистине шальная красота*

*До стона одурманивает очи.*

*Но ты поверь — ценнее доброта,*

*Когда тебя я накрываю ночью.*

*Красой наполнен каждый жест и шаг,*

*А стало отчего-то так тоскливо...*

*Ведь главное, чтобы сама душа*

*Была по-настоящему красива.*

Пришедшее вдохновение взбодрило меня. Я решила попробовать справиться с трудностями. Я решила пойти в ногу со временем, но прежде всего, доказать самой себе, что я не безвольная и могу достичь поставленных целей. Я представила, как я себя зауважаю. Не говоря уже о том, что я опять буду наслаждаться искренними комплиментами мужа, большого эстета во всем. Итак, **я твердо решила ПОХУДЕТЬ.**

# **Поиск стимулов или зачем себя менять**

Давайте помечтаем. Мы родились в следующей жизни в другом мире. Наш организм устроен так, что мы остаемся красивыми и стройными, наслаждаясь вкусом любимых блюд, пусть даже очень вредных. Мы съедаем торт перед сном и... худеем!

# 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.