

Маргарита Мураховская

ВОЛШЕБНЫЙ ДНЕВНИК ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

75 техник:

- стройности
- молодости
- здоровья
- сексуальности
- власти



12+

Маргарита Мураховская

**Волшебный дневник
женской силы**

«ЛитРес: Самиздат»

2009

Мураховская М.

Волшебный дневник женской силы / М. Мураховская — «ЛитРес: Самиздат», 2009

ISBN 978-5-532-04440-1

Каждая женщина обладает огромной внутренней силой. Она – Богиня! В данном издании собраны лучшие психологические инструменты личного развития для женщин. Техники о том, как всегда оставаться стройной и молодой, здоровой и сексуальной, притягательной и влиятельной. Автор акцентирует внимание читательницы на том, что настоящая власть и могущество женщины заключается в ее умении открывать свое сердце, быть искренней и настоящей. Выполняя описанные техники, вы создадите в своей жизни любовь и процветание, молодость и силу, значимость и влияние.

ISBN 978-5-532-04440-1

© Мураховская М., 2009
© ЛитРес: Самиздат, 2009

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Техники стройности	9
Техника «Я и мое тело через год»	11
Техника «Мое любимое тело»	13
Техника «Да здравствует ошибка»	15
Техника «Освобождение от чувства вины»	16
Техника «Волшебный блокнотик»	18
«911». Первая психологическая помощь при душевном дискомфорте, вместо еды:	20
Техника «Волшебный блокнотик №2»	21
Техника «Превращение в Королеву»	22
Техника «Хочу быть похожа на...»	24
Техника «Установки»	26
Техника «Нравиться, не нравиться»	30
Техника «Я – образ»	33
Техника «Волшебные вопросы»	35
Техника «Если бы...»	38
Техника «Мои эмоции»	40
Техника «Виртуальная футболка»	41
Техника «Фигура моей мечты»	43
Техника «Моя цель – стройная фигура»	44
Техника «Наполнение любовью»	47
Техника «Не хочу»	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

От автора

Моя дорогая читательница, я с огромным удовольствием писала эту книгу для тебя. Мне не терпится поделиться с тобой теми уникальными инструментами, которые, я в свое время открыла для себя.

В течение 12 лет я собирала эти техники из разных источников. Это и профессиональное образование консультанта по семейным отношениям и развитию личности, и практический опыт, полученный в процессе работы с клиентами, и семинары по даосским женским практикам, и знания, полученные из книг.

Чего же мы хотим от жизни, дорогие женщины? Любить и быть любимыми, быть значимыми и востребованными, яркими и соблазняющими, сексуальными и вечно молодыми, стройными и красивыми.

Все это возможно! Потому что все это достигается благодаря нам самим! Мы и только мы – хозяйки своей собственной жизни. И чем раньше мы это поймем, тем скорее получим желаемый результат.

Постоянно обучаясь и совершенствуясь, мы строим счастливые любящие отношения, занимаясь своей душой и тренируя свое прекрасное тело, мы создаем великолепное здоровье, красоту и молодость. Следуя своему таланту, мы становимся значимыми и востребованными в социуме, свободными и финансово независимыми. Совершенствуя свою энергетику, мы обретаем власть, влияние и силу.

Всего этого можно достичь благодаря техникам, описанным в данной книге. Дерзай! Возможно все, что ты только пожелаешь!

Введение

Дорогая читательница!

В этой книге я собрала для тебя все женские техники, которыми пользуюсь сама. Нам с тобой посчастливилось жить в удивительное время, когда мы – женщины можем использовать свою Силу для процветания и блага.

Сейчас открылись многие тайные технологии. Женщина 21 века – это женщина Богиня, женщина Волшебница. Она может все! Она управляет своей жизнью на 100% и успешна во всех областях своей жизни.

Она женщина – Королева. Уверенна в себе, умна, внутренне свободна и независима, знает свои цели и свой жизненный путь, обладает огромной внутренней силой, она ответственна и осознанна. Взрослая позиция помогает ей быть лидером, бизнес-леди, упорной и финансово свободной.

Эта часть очень развита у женщин, которые занимаются собственным бизнесом, они финансово и социально стабильны, но часто не могут создать любящие отношения из-за блокирования внутренней части женщина-Невинность. Их внутренняя Королева превращается в стерву, а сердце закрывается еще больше. Осознание и внутренняя работа над собой помогают прийти к целостности.

Женщина – Невинность. Еще эту часть называют женщина – Ребенок, Девочка.

Женщина в этой роли искренна и открыта, умеет принимать и восхищаться, она способна радоваться всему как ребенок и воспринимает мир в ярких красках. Она обладает нежностью и мягкостью, гибкостью и уязвимостью. Благодаря этой части женщина способна боготворить своего возлюбленного.

Но, пребывая только в позиции ребенка, женщина не способна нести ответственность, чаще всего она психологически зависима от мужчины, ведет себя как жертва, излишне наивна и живет в иллюзиях.

Женщина – Хозяйка. Хозяйка – хранительница домашнего очага. Она умеет создавать атмосферу тепла и уюта. Она ответственна, организована и любит во всем порядок. Она великолепно готовит и облагораживает свой дом. Своей энергией она создает тепло и уют, любовь и заботу.

Ярко проявляется эта часть у женщин домохозяек, но если подавлены другие части – Королева и Самка, то нарушается гармония и наступает недовольство собой и жизнью.

Женщина – Самка. Еще эту часть называют женщина-Любовница.

Женщина, которая способна управлять своим природным естеством, своими инстинктами. Она сексуальна и чувственна. Творческая и страстная, соблазняющая и обольщающая. Женщина-Самка знает о своей колоссальной силе и умело ее использует. Сексуальная энергия – это энергия жизни. Мы все обладаем ею от рождения. Это также наша творческая энергия. Если мы ее не подавляем, а открыто и осознанно проявляем, то наша жизнь становится яркой, насыщенной, интересной и осознанной. Женщина-Самка способна зачать, выносить и родить здорового ребенка. Она наслаждается своим материнством. В общении с ребенком она следует своим инстинктам, слушает голос своего сердца. Она способна любить безусловно и искренне отдавать. Женщина-Самка способна обольстить, увлечь, любого понравившегося ей мужчину, но если в женщине актуализирована только эта часть, а подавлена Королева, Невинность и Хозяйка, то отношения с мужчиной будут только любовными, и не смогут перерасти в крепкий семейный союз.

Чаще всего женщины проявляют одну из вышеописанных частей.

Они или жесткие и холодные Королевы, проявляющие свои мужские качества, умеющие легко добиваться целей, но презрительно относящиеся к мужчинам.

Или наивные и беспомощные Девочки. Они хотят видеть в своем мужчине отца, нуждаются в его заботе и защите. Абсолютно не способны строить независимые партнерские отношения, так как не желают нести ответственность.

Или домохозяйки, которые, в своей жизни на первое место ставят семью, превращаются в контролирующих, ревнующих, финансово зависимых женщин.

Или женщины Самки, у которой вследствие детских травм закрыто сердце и травмировано чувство собственного достоинства. Они раздают свою драгоценную любовь налево и направо, кочуя от одного партнера к другому. Находясь в поиске такой долгожданной любви. Секс используют, как способ найти эту заветную любовь, но все больше и больше разочаровываются.

Целостность и гармония – это когда мы используем все 4 роли и, самое главное, способны при этом быть самой собой. Роль Королевы, помогает нам реализовать себя в социуме, раскрывать свои таланты и быть финансово свободной. Роль Девочки – это открытость и искренность, умение доверять и открывать свое сердце. Роль Хозяйки – это забота и понимание, организованность и порядок, ответственность и создание домашнего очага. Роль Самки – это яркость и сексуальность, органичность и чувственность. Женщина – Самка в гармонии с другими внутренними частями – это женщина, которая не знает преград.

Женщина 21 века – это женщина-Богиня, владеющая всеми своими частями, и умело применяющая роль Королевы, Хозяйки, Невинной девочки и Самки. Она помнит, что это всего лишь роли, которые помогают ей быть счастливой, любящей и любимой. Она не отождествляет себя с этими ролями, а умело владеет ими. Женщина Богиня знает кто она! Она любимая дочь Творца Небесного, который наделил ее всем необходимым, чтобы быть счастливой.

Она – Богиня, Волшебница, творящая и созидаящая, излучающая любовь и волшебство. Живущая, легко и с радостью в этом прекрасном мире.

Дорогая читательница! Ты и есть Богиня! Внутри тебя скрыты все эти уникальные качества. Ты можешь все! Стоит только захотеть. В этой книге ты найдешь волшебный инструмент, который поможет тебе сделать свою жизнь такой, какой ты хочешь! В Добрый Путь! Я приглашаю тебя в Страну Волшебства и Силы!



Глава 1. Техники стройности

Тема стройного тела актуальна в наше время. Я думаю это, прежде всего стремление к здоровью, красоте, энергичности.

На самом деле не так важно, сколько мы весим, важно, как мы при этом себя чувствуем и как несем себя по жизни.

Я не призываю тебя истощать себя диетами, для того чтобы быть как все – худыми. Все относительно. Наверное, ты не раз наблюдала стройную, но напряженную и ссутулившуюся девушку. И впитанную, но парящую, жизнерадостную, легкую (как не странно), красавицу.

Если же ты все-таки хочешь избавиться от лишних килограммов с целью лучшего самочувствия, силы, легкости, то я предлагаю тебе простые, испытанные на себе приемы. К слову сказать, было время, когда я весила 80 кг при росте 169 см и была похожа на даму, которой далеко за 30, а мне тогда было всего 20 лет. И единственная моя мечта была тогда сбросить эти ненавистные килограммы. Затем я влюбилась и за год постройнела до 59 кг. С тех пор я больше не набирала. Сейчас мой вес колеблется от 60 до 65 кг. Помогают мне держать его нижеописанные техники.

Итак, давай договоримся, что мы не будем худеть, а мы будем становиться стройными. Потому что слово «худой» в словаре означает:

ХУДОЙ – неладный, негодный, дурной, плохой, нехороший; в чем или в ком недостатки, пороки, порча; изношенный, ветхий, дырявый. Худой, человек, ни Богу, ни людям. Худа тамышь, что один только лаз знает. Худая одежда вычинки не стоит. В худой посуде воды не наносишься.¹

Поэтому наше тело и сопротивляется, не хочет оно становиться худым. Оно красивое, стройное, молодое и сексуальное!

Что же нужно чтобы стать стройной? Понять, прежде всего, причины лишнего веса. Их две. Первая причина – психологическая – это недостаток любви. Диеты, волевые усилия здесь бесполезны. Вторая причина – привычки в еде. Здесь очень хорошо работает сила воли, режим дня, переход на здоровое питание, постановка целей, план действий.

Давай рассмотрим первую причину – психологическую.

Почему человеку может нехватать любви? Причины идут из младенчества и раннего детства. Когда мы были совсем маленькими и криком заявляли о своих потребностях, нам предлагали еду. Хорошо если материнскую грудь, хоть любовь через прикосновение получали, а если соску с бутылочкой. Легче становилось, но только на время. И мы привыкли заедать внутренний дискомфорт. Затем, нам предлагали конфеты, когда мы плакали или расстраивались. Утешали нас сладостями, вместо того чтобы просто обнять и поддержать. Произошла замена любви едой. Поэтому, будучи взрослым, человек, наполняет себя любовью через еду. Желание заполнить внутреннюю пустоту в душе состоянием сытости в желудке. Но потребность нашей души в любви все равно не решается, потому что источник ее не вовне, а внутри нас. И выход один – найти свой внутренний источник и научиться наполнять себя любовью другими способами.

Вторая причина лишнего веса – это привычки в еде. Привычка есть много жареной, жирной пищи, мучных изделий, сахара, соли, копченостей, кондитерских изделий. Привычка есть на ночь. Такие продукты сильно зашлаковывают организм и приводят к лишнему весу. Так мы ели с детства. Макароны с котлетой, мясо с хлебом, а бабушкины пирожки ассоциировались у нас с любовью и заботой. Тогда у нас не было выбора. Но сейчас мы взрослые люди и вправе выбирать, чем кормить свое прекрасное тело. Ты и только ты несешь ответственность

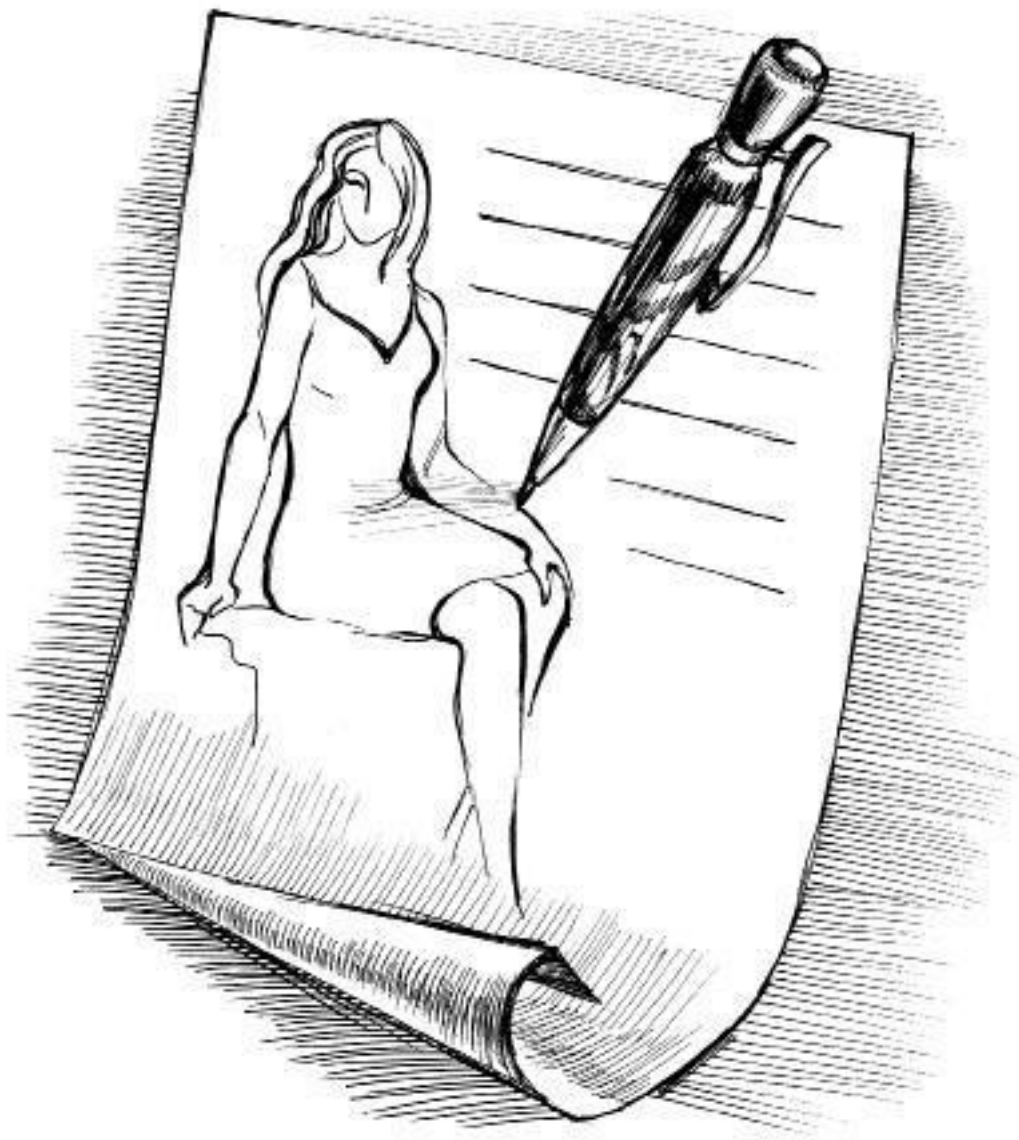
¹ В.И. Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»

за то, как ты выглядишь, сколько вешишь и как себя чувствуешь. Сейчас ты причина всего, что происходит в твоей жизни. Ты и только ты решаешь, какой ты будешь и какой, будет твоя жизнь.

Твоя задача произвести замену. Вместо нездоровой пищи, которая забирает энергию и дает лишние килограммы и старость, есть здоровую еду, которая дает силу, молодость и, конечно же, энергию. Продукты, которые «растут» в супермаркетах неживые. Они прошли многочисленную обработку и непригодны для человека. Здоровая еда – это сырые овощи и фрукты, фреши из них, рыба, сырые орехи и семечки, и масло из них, сухофрукты, морепродукты, специи. Вначале, это будет не просто. Но главное терпение и желание быть здоровой, молодой и энергичной.

А сейчас психологические техники, которые помогут преодолеть зависимость от еды.

Техника «Я и мое тело через год»



Как бы ты хотела выглядеть через год? Представь, что прошел год, и за это время, занимаясь собой, ты помолодела на несколько лет, постройнела и похорошела. Опиши в подробностях то, как ты выглядишь, как ты одета, сколько вешишь, состояние твоей кожи, твои формы. Описывай все в настоящем моменте, как будто это уже есть.

Эта техника поможет тебе сформировать желаемый образ себя и запрограммирует твое бессознательное на красоту и молодость.

Техника «Мое любимое тело»



Представь, что твое тело это маленький ребенок. Стань ему любящей мамой, а не жестоким мачехой. Хвали его и восхищайся им. Оно воздаст тебе сторицей. Каждый день перед сном говори: «Мое любимое, красивое, сильное и здоровое тело. Я тебя люблю! Я тебя очень люблю! Я тебя обожаю» Повторяй много раз, пока не уснешь. Вначале будет не просто, затем все легче и легче. Результат превзойдет все твои ожидания.

Затем утром, обнаженная подойди к зеркалу и посмотри на себя с восхищением, представь себя совершенной (даже если тебе кажется, что это пока не так). Скажи себе: «Ты стройная, красивая и сексуальная! Я тебя люблю» Тебе нужно перепрограммировать внутренние негативные установки на позитивные. На это потребуется время. Но главное терпение и упор-

ство. Тело действительно как маленький ребенок очень нуждается в нашей к нему любви и очень быстро откликается на заботу о нем.

Техника «Я стройная»

Перед сном представляй себе свое стройное тело. Визуализируй идеальную картинку себя. Можешь произносить свой идеальный вес. Убеждай свое тело, в том, что оно именно такое. Если ты сделаешь это без сомнений, а с убежденностью что это так и есть, то на утро минус 1-2 кг тебе гарантированы. Это проверенно и не важно, сколько ты съела вечером. Тело получило от тебя команду и ускорило обмен веществ.

Техника «Да здравствует ошибка»



С детства нам внушали, что ошибка это плохо. Но именно благодаря ошибкам мы учимся всему в нашей жизни. Это наши уроки. Научись реагировать на ошибку с позиции Королевы. Скажи себе:

«Ну и что, зато теперь я знаю, как не нужно делать, извлекаю уроки и иду дальше!»

«Чтобы я ни делала я все равно хорошая!»

«Я всегда поступаю наилучшим образом из всех возможных».

Особенно важно чувствовать себя при этом классной. Ты совершенна! Это не обсуждается. Часто самобичевание и критика себя, которые возникают, когда мы допускаем ошибку и приводят потом к перееданию, как способу самозащиты. Простить и принять себя – это самая важная задача нашей жизни и как способ прийти к идеальному весу.

Техника «Освобождение от чувства вины»



Вина – это скрытая агрессия, мы злимся сами на себя. Это чувство вызывает сильный дискомфорт в нашей душе. Когда ты злишься на себя за то что переела, то создаешь новое переживание. Получается замкнутый круг.

Поэтому, если уж хочется поесть чего-нибудь вкусного, то наслаждайся едой без чувства вины. Принимай пищу расслабленно с мыслями: «Ем и стройнее!»

Что делать с чувством вины? Ты можешь сама оказать себе помощь. Возьми лист бумаги и напиши все, что чувствуешь на тему обвинений себя или кого-то. Затем все это сожги.

После этого стань под душ, закрой глаза и представь, что ты под волшебным водопадом, прочувствуй, как вода смывает весь твой негатив, всю твою вину и ненависть по отношению

к себе. Когда на душе станет легче, скажи себе: «Я тебя очень-очень люблю! Ты самая замечательная! Ты прелесть!»

Затем, набери в чашку чистую воду, добавь лимонного сока и представь, что ты пьешь эликсир молодости. Тело наше очень послушное. Что ты ему скажешь, то оно и делает. Скажешь: «Ты молодое!» – будет молодым. Скажешь: «Ты толстое!» – будет толстым.

Следи за своими мыслями и словами. Эта техника действительно волшебная.

Техника «Волшебный блокнотик»



Заведи себе маленький блокнотик и носи его всегда с собой. Как только ты собираешься что-то съесть, запиши в волшебный блокнотик свои чувства. Что ты чувствуешь? Чаще всего люди, имеющие лишний вес едят, не потому что голодны, а потому что чувствуют дискомфорт в душе. Им нужно восстановить состояние баланса с помощью еды. Они заедают негативные эмоции.

Записывая свои чувства, ты начнешь лучше слышать и понимать себя. Тебе грустно или страшно, или ты почувствовала себя «плохой», а может быть, ты злишься на кого-то или обиженна. Заесть эти чувства – твоя привычная модель поведения. Вначале просто записывай эмоции и продолжай есть. Затем, когда ты разберешься со своими эмоциями, и будешь знать

их причину, ты сможешь справляться с ними с помощью других способов и способна будешь сказать себе во время «Стоп».

Пользуйся волшебным блокнотиком до тех пор, пока не научишься управлять своими чувствами и оказывать себе психологическую помощь.

«911». Первая психологическая помощь при душевном дискомфорте, вместо еды:



1. Взять лист бумаги и выписать то, что чувствуешь, затем сжечь.
2. Выплеснуть эмоции через тело. Протанцевать, пробежать, пройти быстрым шагом.
3. Если нужно, побить подушку.
4. Поговорить со своим внутренним ребенком (техника «Встреча с внутренним ребенком записана на моих аудио альбомах «Как встретить человека своей мечты» и «Счастливые отношения»).
5. Сказать себе: «Стоп! Я управляю своими чувствами, и я выбираю, что мне чувствовать сейчас. Я классная! Потрясающая! Сексуальная и уникальная! Я могу все! Я Волшебница!»

Техника «Волшебный блокнотик №2»



Тебе нужно завести еще один блокнотик, в который ты будешь записывать все, что съела за день, все до мелочей. Эти записи дадут тебе возможность увидеть свои привычки в еде, количество и качество съеденной еды за день. Это даст тебе возможность быть честной сама с собой и самостоятельно откорректировать свой рацион, выбирать, что есть, а что нет. Этот блокнотик поможет тебе быть осознанной, а не жить и есть на автомате. Веди его в течение месяца, затем сделай выводы и внеси изменения в свое питание.

Техника «Превращение в Королеву»



Это очень серьезный и важный процесс, требующий подготовки. Тебе нужно собрать всю свою старую одежду, которую ты уже давно не носишь, она отжила свое, но ты, почему-то держишь ее в своем шкафу. Сложить в мешок. Затем на протяжении недели, каждое утро и каждый вечер записывай все негативные мысли о себе. Возможно, ты вспомнишь какие то обидные слова, которые тебе кто-то говорил. Выписывай их на бумагу, не жалея бумаги, она как известно, все стерпит, чем больше ты напишешь тем лучше. В конце недели тебе нужно сделать генеральную уборку своего жилища и выбросить те вещи, которое тебе давно перестали служить. Их ты тоже складываешь в мешок. Последний этап – ритуальное сжигание. Это лучше всего сделать на выходных, договорившись с подругами. Если вещей накопилось много,

можешь выбросить их на мусор, устроить праздник бомжам. Не жалей. Или отдать тем, кто в них нуждается. Освободишься от старого – придет новое!

А для ритуального сжигания взять только те вещи, которые вызывают самые неприятные воспоминания. Разжигаешь костер и сжигаешь все старье без сожаления, все листы с негативными мыслями о себе, всю свою боль и проблемы. Проговаривай слова: «Я освобождаюсь от старого и ненужного в своей жизни. Я освобождаю в себе Богиню, Волшебницу, Красавицу!».

Эта техника имеет глубинный смысл. Ты задействуешь стихию огня для своего внутреннего очищения.

Одежда символизирует нашу личность. Старая одежда – старая шкурка, маска. Новая одежда – новая личность, новые контакты, новая жизнь. Листы с негативом – чистка внутреннего мира. Часто лишний вес поддерживают старая боль и обиды, именно они заставляют нас постоянно есть. Уборка квартиры – это чистка энергетического пространства, в котором ты живешь.

Когда ты свободная вернешься в чистый, освобожденный дом, твоя жизнь уже будет другая. Теперь только позитив, успех, красота, сексуальность, значимость, востребованность, процветание и любовь! Жди позитивных изменений в своей жизни!

Техника «Установки»

Вспомни все фазы, которые ты слышала о еде, о весе и каким он должен быть. Выпиши их на лист слева, а справа тебе нужно будет написать аффирмации. Т.е. перепрограммировать негативные установки о еде на позитивные.

Например: «Все, что есть на тарелке нужно доедать» –

«Сколько хочу столько и ем», или «Я всегда слушаю сигналы своего тела».

Негативные установки	Позитивные установки

Примеры негативных установок, усвоенных в детстве:

«Хочешь ты есть или нет, не важно – пока не съешь все, что лежит у тебя на тарелке, из-за стола не выйдешь». (Это заявление закрепляет боязнь слушать послания своего собственного организма).

«Никакого десерта, пока не съешь первое и второе». (это послание поощряет отрицательное отношение к несладкой еде, потому что никто не любит когда на него давят. Эти слова также поощряют есть, когда не испытываешь голода и укрепляют отношение к сладкой еде как к награде).

«Если сейчас ни съешь все, больше не будешь просить есть». (Поощряет человека есть, когда он не голоден, используя чувство вины как гарантию, что будет съедено все, что дали).

Вспомни время от 5 до 10 лет. Твой дом, кухня, спальня. Запахи, чувства, краски. Какая была атмосфера в доме, на кухне?

Как ты ела то, что тебе давали?

Как к тебе относились родители?

Тебя любили просто потому что ты есть или за примерное поведение?

Запиши свои выводы.

Техника «Нравиться, не нравиться»



Заполни эту табличку:

Мне не нравится в себе:	Мне в себе нравится:

Какой список длиннее? Если длиннее список слева, то тебе нужно серьезно поработать над своей самооценкой. Чаще поддерживай себя и хвали.

Недовольство собой стимулирует нас к развитию, но оно не должно превышать позитивное восприятие себя. Если человек все время собой недоволен, и постоянно находится в состоянии самокритики, то его развитие приостановлено, он подвержен стрессам, апатии и болезням.

Теперь перепрограммируй, то, что тебе в себе не нравится, на позитив, найди в этом ресурс и запиши это. Например: Мне не нравится во мне мой лишний вес. Позитив: Зато, благодаря этому я постоянно занимаюсь собой или этот факт заставляет меня ходить на тренировки постоянно. Мне не нравятся мои целлюлитные бедра. Позитив: Зато, именно этот факт стимулирует меня очищать свой организм, ходить на тренировки, в баню и на массаж. В результате я ухаживаю за своим телом еще больше.

Техника «Я – образ»

Если мы утверждаем что-либо достаточно долго, мы начинаем в это верить.
Как ты чаще всего о себе думаешь?

Какая ты в собственных глазах?

Если это критика и осуждение, то в тебе говорит кто-то из значимых взрослых в твоём детстве. И это всего лишь их мнение. Ты лучшая! Уникальная! Божественная! Это аксиома. Ты решаешь, как о себе думать. Перестань быть жертвой, начни создавать свою жизнь самостоятельно. Это просто сделать с помощью affirmаций. Создай сама свой новый Я-образ.

Аффирмации:

Я лучшая

Я талантлива и уникальна

У меня прекрасное, сексуальное тело

Я могу все

Я – само совершенство

Я творю свою жизнь сама

Я везучая

Я открываю в себе самые лучшие качества

Я успешна

Моя жизнь удачлива

Я счастлива

Я в контакте со своим телом

Я благодарна своему прекрасному телу за красоту и здоровье

Я полна сил и энергии

Я сексуальна и очаровательна

Терпение и упорство и совсем скоро твоя жизнь начнет меняться в позитивную сторону. Нужно повторять аффирмации минимум три недели, чтобы начались изменения в тебе.

Техника «Волшебные вопросы»



Ты уже знаешь, лишний вес это сигнал тела о внутренних конфликтах. Задай себе эти вопросы, возможно, ты сможешь многое прояснить для себя.

1. О чем говорит мне моя полнота?

Полнота может выражать бессознательные потребности:

Выражать протест против родителей, быть таким образом независимой

Показать свою значимость: я достаточно велика, чтобы влиять...

Средство оправдания: если бы я не была такой полной, я бы давно создала отношения, нашла новую работу... Вот когда я похудею, тогда точно возьмусь за свое здоровье...

2. От чего я хочу защититься? Возможно, это защита от боли, страха, обиды, гнева?

3. Что положительного дает мне мой лишний вес?

4. Какие привычки в еде мне нужно изменить?

5. Какие жизненные установки мне нужно изменить?

Твоя задача осознать бессознательные причины лишнего веса и восполнить свою значимость, независимость, одобрение, другими способами. Здесь, прежде всего, важно быть поддержкой самой себе. Если сложно справиться самостоятельно, обращайся за помощью. Тебе помогут группы личностного опыта, личные консультации. Лучше, какое то время потратить на психотерапию, чем всю жизнь страдать от лишнего веса.

Техника «Если бы...»

Как бы изменилась твоя жизнь, если бы ты была стройной?

Чтобы ты делала?

Какой бы ты была?

Что бы ты чувствовала?

Кто ушел бы из твоей жизни, а кто появился?

Что мешает тебе сделать все это сейчас?

Если твой ответ на последний вопрос – это лень, то у тебя нет достаточной мотивации, тебя и так все устраивает. Ты не готова к изменениям.

Если твой ответ на последний вопрос – это страх, то ты на полпути к решению своей задачи. Чаще всего причина сопротивления позитивным изменениям это страхи и если ты способна их осознавать, значит, ты способна с ними справиться. Ты на правильном пути. Дерзай!

Техника «Мои эмоции»

С какими эмоциями тебе справиться труднее всего?

Вина

Страх

Гнев

Обида

Отчаяние

Неуверенность

Разочарование

Одиночество

Прежде всего, важно осознать и выписать на бумагу, то, что чувствуешь. Если ты боишься или чувствуешь себя виноватой, злишься на кого-то или обижена. Напиши письмо тем людям, перед которыми ты испытываешь эти чувства. Затем сожги эти письма. Выписывая свои негативные эмоции на бумагу, ты избавляешься от них. «Письма» – это замечательный инструмент самопомощи.

Если тебе сложно справиться самостоятельно. Имей смелость обратиться за профессиональной помощью. Обязательно поговори об этом со своим личным консультантом. Вариться в собственном соку – это впустую тратить свое драгоценное жизненное время. Лучше наслаждаться жизнью.

Техника «Виртуальная футболка»



Что написано на твоей виртуальной футболке?

Что окружающие считывают благодаря твоим жестам, мимике, походке, взгляду, осанке, чувствам? Что они думаю о тебе? Какая ты?

А чтобы хотелось, чтобы считывали?

Техника «Фигура моей мечты»

Вырежи из гляцевых журналов фигуру женщины, которая тебе нравится. Приклей к ней фотографию своей головы. Развесь такие картинки на холодильнике, в туалете, в спальне, на зеркале своего туалетного столика. Можно сделать картинку в дизайнерской программе «Фотошоп», тогда будет еще более правдоподобно и эффектно.

Эта техника программирует твое бессознательное на желаемую цель. Можешь также прикрепить на кухне картинки со свежими фруктами и овощами. Они должны быть аппетитными и яркими. Это поможет тебе легко изменить свои привычки в питании.

Техника «Моя цель – стройная фигура»



Прежде всего, тебе нужно понять самое главное – ты несешь ответственность за то, как ты выглядишь и сколько вешишь. Скажи себе: «Я могу» и составь план достижения своей стройности.

Ты знаешь что делать.

Это, конечно же, спорт, больше свежих овощей и фруктов, фреши, удовольствие от жизни и высокая самооценка.

Итак, главное это твоя 100% готовность.

Запиши:

Моя цель – весить _____ кг

Для чего мне это нужно?

Я делаю это, чтобы чувствовать себя?

Чтобы быть похожей на

Сроки _____.

Примерный план действий:

1. Пить по утрам горячую воду (можно с лимоном, это поможет твоему телу очиститься, а также будет работать как ритуал для достижения красоты).
2. Проходить каждый день пешком мин 3 км.

3. Есть больше сырых овощей и фруктов. (Вначале 50% варенной 50% сырой, затем 70% сырой, 30% варенной).
4. Проговаривать аффирмации.
5. Сделать картинку фигуры своей мечты и повесить на всех видных местах в квартире.
6. Выбрать какой то вид спорта (плавание, бег, йога, фитнес, восточные танцы и т.д.) и регулярно посещать занятия.
7. Работать над своей самооценкой (книги, тренинги, семинары)
8. Любить себя (массаж, баня, косметолог, забота о себе и своей личной территории, забота о своих чувствах и осознание их).
9. Вести волшебные блокнотики.
10. Хвалить себя за каждое выполненное действие и награждать подарками (заранее составить список подарков за достигнутые результаты).

Техника «Наполнение любовью»

Направь свое внимание в центр грудной клетки. Ты находишься у источника неиссякаемой энергии любви. Перед тобой дверь. Ты открываешь эту дверь и видишь алмаз огромной величины. Он излучает золотистый светящийся поток энергии Любви. Направь этот поток на свое тело. Напитай любовью все свои клеточки. Затем направь поток любви своему внутреннему ребенку и наполни его. После этого направь поток любви на человека с которым у тебя напряженные отношения, представь что энергия любви растворяет всю обиду между вами. Наполняй себя любовью столько сколько нужно.

Техника «Не хочу»

Мне очень помогает замена вредных продуктов на здоровые. Я не запрещаю себе, что-либо есть, я говорю себе: «Не хочу, это не вкусно». Например: «Пирожные очень сладкие, даже приторные, не хочу, не вкусно, мне не хочется». Но если все-таки очень хочется, нужно съесть. Лучший способ преодолеть соблазн – поддаться ему.

Заметь, разницу в установках: «Мне нельзя это!» или «Мне не хочется!». Чем меньше запретов ты себе устанавливаешь, тем меньше будет срывов.

Если быть до конца честным с самим собой, то пирожное вкусно, потому что это привычка, но мертвая еда не может быть вкусна нашему организму. Это становится очевидным, когда переходишь на натуральное живое питание. Я перестала, есть мясо, потому что мне невкусно. Попробуй съесть вареное мясо без соли и специй, прислушайся к своему организму, ведь не вкусно же. Хотя конечно о вкусах не спорят...

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.