

СИНДИ ДЭЙЛ, ДАНА ЧАЙЛДС

ЧАКРЫ, ЕДА И ВЫ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ
ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ, ГАРМОНИИ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

АВТОРСКАЯ
СИСТЕМА
12 ЧАКР



**Дана Чайлдс
Синди Дэйл
Чакры, еда и вы.
Как использовать
энергетические центры
для исцеления, гармонии
и хорошего самочувствия
Серия «Чакры. Семь
ступеней к гармонии»**

*индд предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68014924
ISBN 978-5-04-174182-2*

Аннотация

Узнайте, как раскрыть и укрепить свои чакры и правильно питать их, с помощью новой книги автора бестселлера «Тонкое тело» – Синди Дэйл и целительницы Даны Чайлдс. Авторская система работы с чакрами и методика их гармонизации при помощи сбалансированного питания помогут вам избавиться от

стресса, усталости и болезней, наладив здоровый энергообмен во всем теле.

Пройдя тест, основанный на авторской системе чакр Синди Дэйл, вы определите, какая чакра является вашей основной и к какому из 11 типов энергетических личностей вы принадлежите. В книге вы также найдете рекомендации по продуктам питания, витаминам, микроэлементам и упражнениям, подходящим каждому энергетическому типу и максимально раскрывающим его потенциал. Кроме того, в ней содержатся рецепты, которые направлены на поддержание бесперебойной работы каждой из чакр.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	8
Как устроена эта книга	14
Часть I	17
Глава 1	18
Пищевое поведение	19
Примеры:	24
Почему наша система работает?	26
Почему одна из чакр сильнее остальных?	28
Примечание	31
Чакровые типы	31
Система двенадцати чакр	34
Глава 2	38
Тест:	39
Определение порядка чакр	47
Подведение итогов	49
Если у вас сильная восьмая чakra и другие особые случаи	50
Выбор чакрового типа	52
Чакровые типы	53
Часть II	61
Структура глав, посвященных чакровым типам	62
Глава 3	64

От каких продуктов лучше отказаться и почему нас на что-то тянет	65
Белки	66
Жиры	67
Углеводы	70
Овощи и фрукты	73
Молочные продукты: за и против	75
Энергетика разных продуктов	76
Вперед к своему типу	81
Глава 4	82
Личные качества Манифестора	83
Продукты питания и пищевые добавки для Манифесторов	91
Печеночный паштет для Манифесторов	95
Полезные советы по питанию	104
Дополнительные материалы – не только еда	106
Глава 5	114
Личные качества Творца	116
Конец ознакомительного фрагмента.	121

Синди Дэйл, Дана Чайлдс
Чакры, еда и вы
Как использовать
энергетические центры
для исцеления, гармонии
и хорошего самочувствия

Cyndi Dale, Dana Childs

Chakras, Food, and You: Tap Your Individual Energy System
for Health, Healing, and Harmonious Weight

Copyright © 2021 by Cyndi Dale and Dana Childs.

Text Copyright © 2021 by Cindy Dale and Dana Childs

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

© Е. Дорохина, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Посвящается всем, кто нас кормил



Вступление



Устали сидеть на бесконечных диетах, пробовать всевозможные добавки и при этом не добиваться никаких результатов? Чувствуете разочарование, вину или растерянность, потому что супермодная диетическая еда вас не привлекает? Или, что еще хуже, вам смертельно надоело употреблять в пищу так называемые здоровые продукты и набирать вес, в то время как все ваши друзья наслаждаются пиццей и картошкой фри, но остаются стройными? Или, наоборот, вы считаете все, что попадает под руку, но никак не можете набрать вес?

Мы все прошли через это. Мы так устали от поражений в войне с собственным весом, что решили объединить наши знания и опыт и создать совершенно новый подход к здоровью и хорошему самочувствию. Он не похож ни на одну из старых систем, но эффективен для нас и наших клиентов. И слишком хорош, чтобы им не поделиться. В чем же секрет? Наш подход основан на **чакрах**.

Этот уникальный метод помогает соотнести рацион питания с чакрами человека (точнее, с его **главной чакрой**), что вызывает изменения в теле и, как следствие, самочувствии.

Мы полагаем, что если вы будете выбирать продукты и пищевые добавки в соответствии с потребностями вашей основной чакры, то ваш организм придет в оптимальное состояние и начнется исцеление всех болезней. Если вам нужно изменить вес, вы быстро добьетесь желаемого – не потому, что сидите на диете, но потому, что питаете свою истинную сущность. И вы станете счастливее, а счастливые люди выбирают более здоровую пищу! К тому же, определив свою самую сильную чакру, вы поймете, как лучше заботиться о себе и какой стиль жизни подойдет вам больше всего.

Вы, возможно, спросите: а что такое чакры? Давайте начнем с небольшого общего описания.

Чакры – это центры тонкой энергии, сфокусированные внутри и вокруг вашего тела. В разное время в разных культурах духовные наставники и целители учили, что чакры управляют всеми сферами жизни: физической, психологической и духовной. Это происходит за счет регулирования двух видов энергии: физической (видимой) и тонкой (невидимой).

Мы считаем, что в основе большей части нашей реальности, в том числе и тела человека, лежат тонкие энергии. И с нами согласны многие ученые. К примеру, биолог Брюс Липтон, исследующий развитие человека, написал свой бестселлер **«Биология веры»**, опираясь именно на эту гипотезу. Более того, тонкие энергии прямо влияют на все процессы в вашем теле. Они служат чем-то вроде схемы или чертежа,

согласно которому строятся и функционируют физические клетки тела. Поэтому если с вашей тонкой энергией все в порядке, то тело и эмоции также будут в порядке. Другими словами, если вы заботитесь о своих чакрах – основе истинной сущности, то тем самым накапливаете жизненную силу и поддерживаете ее уровень.

Несмотря на то что каждая чакра важна по-своему, ваша истинная сущность, или душа, сосредоточена в одной чакре больше, чем во всех остальных. Мы расскажем об этом подробнее в главе 1. Это означает, что, поддерживая свою основную чакру, употребляя определенный набор продуктов и пищевых добавок, вы автоматически формируете персональную программу питания, которая **будет эффективна** именно для вас. Кроме того, понимание того, какая ваша чакра является основной, поможет вам в принятии других решений, к примеру в выборе самых подходящих физических упражнений или медитаций. В этой книге мы в основном будем говорить о подборе продуктов питания, однако дадим и некоторые связанные с чакрами советы, помогающие в других случаях, например при покупке продуктов и выборе ресторанной еды. А еще мы поможем вам раскрыть интуитивные способности вашей самой сильной чакры и покажем, как применять их, когда вы принимаете решения, касающиеся здоровья.

Заинтересовались?

В конце концов все, что написано в этой книге, сводится

к одной мысли. Нам всем не раз повторяли, что мы – то, что мы едим, однако мы выработали иной девиз: мы должны выбирать **еду**, основываясь на знании о том, кем мы на самом деле **являемся**.

Мы не просто рассказываем вам об очередной системе питания, а предлагаем совершенно новый способ самопознания. Признайте свою уникальность, заботьтесь не только о теле, но и о душе. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми. Не переживайте, если ваш вес немного больше или меньше «идеального». (Следуя нашему плану, вы придете к своему гармоничному весу, такому, при котором энергии будет хватать на все важные дела.) Вы не должны чувствовать вину за выбор еды или образа жизни, если он не совпадает с тем, который предпочитают ваши близкие. И вы прекрасно понимаете, о чем мы, не правда ли?

Например, ваш партнер придерживается диеты, в основе которой злаки и куриная грудка, но как только вы отказываетесь от красного мяса и начинаете есть каши, то лишаетесь последних сил. Или вы, следуя модным веяниям, полностью исключили углеводы, а в результате не в состоянии сосредоточиться! Такого больше не случится. Наш подход поможет отрегулировать питание в соответствии с вашей основной чакрой.

Мы будем работать не с широко известной схемой из семи чакр, а со схемой из двенадцати чакр, разработанной Синди много лет назад. Синди с самого детства обладала силь-

ной интуицией и всегда чувствовала чакры, ауры и другие центры тонкой энергии. Примерно в двадцать лет она узнала о системе семи чакр, которая подтвердила ее интуитивные ощущения. Но при этом она отчетливо видела и другие точки энергии. Многие годы Синди изучала системы чакр в разных культурах и проводила собственные исследования, чтобы определить дополнительные чакры и дать им названия. Теперь вы можете воспользоваться результатами ее упорной работы! С помощью революционного подхода Синди можно изучить свою энергию более глубоко, что, в свою очередь, поможет поддерживать энергетическое поле в надлежащем состоянии.

Остановимся на этом подробнее. Должно быть, вы удивлены? Мы уверены: некоторые из вас по-прежнему считают, что чакр всего семь. Так что давайте откроем вам несколько секретов.

Люди на Западе убеждены, что чакр всего семь, потому как примерно сто лет назад сэр Джон Вудрофф под псевдонимом Артур Авалон написал книгу «**Змеинная сила**». Именно на ней базируются большинство западных систем чакр и йоги. Прочитав «Змеинную силу», почти все решили, что чакр может быть только семь.

Однако даже Вудрофф упоминает, что у древних было **множество** систем, каждая из которых описывала от двух до нескольких десятков чакр.

Кроме того, в книге Вудроффа нигде не утверждается,

что чакр семь. Он называет всего шесть! Но, несомненно, вы сможете лучше проанализировать себя, если у вас будет больше параметров. Точность нашего подхода вам понравится.

Как устроена эта книга

Для того чтобы вы представляли, с чем придется работать, расскажем коротко о структуре книги.

В первой части вы узнаете все о системе двенадцати чакр и о каждой чакре в отдельности. Также поговорим о том, что подразумевается под терминами «здоровье», «исцеление» и «гармоничный вес». После этого вы пройдете тест и определите *свою* основную чакру. В результате вы сможете расставить по порядку все чакры – от самой сильной до самой слабой, ознакомитесь с кратким описанием основной, а мы поможем разобраться с любыми отклонениями в результатах вашего теста.

Например, что делать, если у вас две сильные чакры? Мы подскажем, какую из них выбрать. Что делать, если вы хотите развить более слабую чакру или просто чувствуете особую связь с ней? Мы решим и этот вопрос. Наша книга даст вам *всю* необходимую для самопознания информацию. Вы сможете прочитать описания всех чакр, прежде чем перейти к части II.

Во второй части мы приводим подробные описания всех основных чакровых типов. Вам нужно будет найти текст о своей основной чакре и внимательно изучить его. Кто же не любит почитать о себе? Конечно, мы расскажем вам о сильных и слабых сторонах, а также о жизненных целях, силе ин-

туции, методах мотивации, глубинных страхах и о том, какой эндокринной железе вы должны уделить особое внимание. После этого мы подробно разберем продукты и пищевые добавки, лучше всего подходящие для каждой чакры, в особенности для **основной**. А также дадим представителям всех чакровых типов несколько советов, помогающих поддерживать здоровье и хорошее самочувствие, – расскажем об упражнениях, выборе продуктов в магазине и питании в ресторанах. В конце второй части мы рассмотрим кое-какие вопросы более подробно, что поможет вам понять, какие из наших советов актуальны для вас.

Прочтя **третью часть**, вы примените всю полученную ранее информацию о себе и создадите план, или карту чакр. Это будет ваша личная программа питания и поддержки. Заполнив специальную таблицу, вы сможете разработать меню и составить список необходимых вам продуктов. Не забывайте и о других важных потребностях организма: включите в план физические упражнения и способы снижения стресса. Мы научим вас использовать знания о вашей основной чакре, полученные в части I и части II. Например, можете ли вы есть кое-какие продукты, предназначенные для вашей второстепенной чакры, и отказаться от некоторых продуктов, необходимых основной? Да! Или: вы обожаете продукты, подходящие основной чакре, однако вам нравятся упражнения и советы по выбору еды в ресторане для вашей второй по значимости чакры и вы хотели бы ими пользоваться. И

так тоже можно! Вы научитесь принимать рациональные решения, с помощью которых отрегулируете питание и сделаете свою жизнь лучше.

Готовы узнать себя поближе? Мы рады стать вашими проводниками в этом путешествии – в знакомстве со всеми вашими чакрами и поиске себя.

Часть I

О чем рассказывают чакры?

Вы начинаете увлекательное путешествие – исследование собственного «я».

Задумывались ли вы о цели своего существования, задавались ли вопросом: «Зачем я здесь?» Позвольте рассказать вам. Вы родились именно в это время и именно на этой планете, чтобы помочь сделать ее более ярким, светлым и духовным местом. И для этого вам нужно принять свою внутреннюю сущность и помочь ей развиваться.

Вы достойны жизни, в которой можно без стеснения быть собой. И вы заслуживаете того состояния здоровья, которого требует ваша внутренняя сущность. На этом пути вы узнаете о своих чакрах и о том, почему нужно их учитывать, принимая решения, касающиеся питания и здоровья. Не представляете, как можно столько всего узнать о себе? Мы предложим вам тест, который поможет проявить свою истинную сущность. Вам понравится то, что вы узнаете, и вы полюбите себя такими, какими станете в результате развития в соответствии с планом вашей души.

Глава 1

Все о чакрах – вашем внутреннем «я»



В этой книге, посвященной здоровью, мы будем говорить об энергии, а не о калориях. Мы расскажем о том, как достичь *гармоничного* веса, а не *идеального*. Звучит радикально, не правда ли? Особенно учитывая то, что энергетическая основа нашей системы питания – чакры.

Как мы уже говорили, чакры – это невидимые энергетические центры, регулирующие работу всего нашего организма. Каждая чакра играет свою физиологическую, психологическую и духовную роль. Однако не все чакры равнозначны. Одна из них – главная. Она ключ не только к вашему духовному предназначению, но и к здоровью. Если вы будете заботиться о своей главной чакре, то обеспечите адекватное функционирование всего организма. Вы сможете отбросить возрастные ограничения и культурные стереотипы, достигнув оптимального *для себя* веса. Можно сказать, наш новый подход прежде всего направлен на заботу о вашем здоровье.

Мы обещаем сделать все возможное, чтобы помочь вам

стать здоровыми и прийти к гармоничному весу. Вашим собственным путем. В этой главе мы предлагаем вашему вниманию несколько историй о том, как другие достигали своих целей. Мы рассмотрим двенадцать чакр и приведем примеры личностей с разным чакровым типом, в первую очередь расскажем о себе. (Возможно, вы узнаете о нас больше, чем вам хотелось бы!)

Не беспокойтесь, если в процессе изучения информации о чакрах вы не сможете сразу определить свой тип. Тест во второй главе поможет вам выявить главную и узнать природу вашей души.

Пищевое поведение разных чакровых типов

Мы придумали название для каждого типа. Оно характеризует вашу внутреннюю духовную сущность. Поскольку у Синди ярко выраженная основная первая чакра, она Манифестор. Ее центр тяжести находится в области бедер, ведущая эндокринная железа – надпочечники. Мы расскажем здесь об особенностях физиологии, психологии и духовном складе Синди, она яркий представитель типа Манифестор.

Физически Синди очень энергичная. Она будет проявлять активность, пока не упадет от усталости. Психологически для нее очень важна безопасность, а это означает ее уязвимость перед негативными эмоциями и страхами. Она нетер-

пелива и относится к людям, которые «сначала делают, потом думают». В духовном плане Синди следует интуиции, оценивая при этом влияние принятых решений на тело и окружающую реальность.

Эти особенности первой чакры сами по себе не хороши и не плохи, они не делают Синди лучше или хуже других людей. Описание просто показывает, что для выполнения жизненного предназначения ей *необходимо* проявлять данные качества, в противном случае достичь цели не получится.

Из описания также следует, что Синди нужно тщательно поддерживать первую чакру. Если Синди будет выбирать продукты и пищевые добавки в соответствии с потребностями главной чакры и связанной с ней эндокринной железы – надпочечников, то самочувствие автоматически улучшится, она сможет избавиться от последствий неверных решений прошлого и достигнет гармоничного веса, при котором будет деятельна и энергична.

Синди прекрасно удастся поддерживать своего внутреннего Манифестора. Она стимулирует надпочечники с помощью правильного для них питания. Поскольку для этой железы необходим нежирный белок, желательно с полным аминокислотным профилем, Синди ест много курицы и нежирной говядины. Учитывая, что надпочечникам для работы требуется огромное количество энергии, Синди употребляет минеральные и витаминные добавки: витамины группы В, витамин С и цинк.

Выстроив таким образом свое питание, Синди не просто поддерживает свое физическое тело. Как вы уже знаете, тонкая энергия нуждается в различных веществах ничуть не меньше. Белки дают силу, а Манифестору ее нужно очень много! Минералы поддерживают тело, витамины группы В являются дополнительным источником энергии, а витамин С укрепляет иммунную систему, позволяя забыть о болезнях.

Но Синди не ограничивается правильным питанием и ведет образ жизни, которого требует выраженная первая чакра. Например, она медитирует не так, как люди с другими ведущими чакрами. Как и многие Манифесторы, она вообще не любит медитировать!

Людам с ведущей первой чакрой трудно усидеть на месте. Они проводят дни, не сомкнув глаз. Другими словами, медитация для Синди всегда предполагает двигательную активность. Например, каждое утро, еще затемно, Синди бежит вместе со своими двумя большими собаками в парке. В этот момент она может отвлечься от окружающего мира и сосредоточиться на своем теле. Эта привычка, соответствующая ее личной карте чакр (вы составите свою, прочитав часть III), помогает ей оставаться здоровой. Если Синди и заболевает, то ненадолго. То, что может заставить другого человека провести в постели целую неделю, проходит у нее за день.

А вот справиться с чувством стыда оказалось несколько сложнее. Синди испытывала стыд из-за того, что совершала

действия, идущие вразрез с ее личностными особенностями. В детстве стыд был вызван тем, что семья осуждала ее за лишний вес. Когда Синди приняла себя и начала поступать так, как требовала ее основная чакра, не обращая внимания на мнение семьи, она достигла природного гармоничного веса. Сейчас Синди в прекрасной форме, в том весе, который позволяет ей выбирать различные виды активности, в том числе бодро бегать по парку с собаками. (Она не может точно сказать, сколько весит. Уже давно Синди поняла, что цифра на весах никак не связана с хорошим самочувствием.)

В отличие от Синди, Дана – Мистик, ее основная чакра – восьмая. Это очень сильный энергетический центр. Мистики могут обращаться одинаково ко всем чакрам, и это лишь создает дополнительные трудности. Как питать все чакры одновременно? Ответ – никак. Поэтому Мистики должны выбрать одну чакру и сосредоточиться на ней. Именно так и поступает Дана.

Вторая чакра у Даны – основная для Творца – тоже достаточно сильна; эндокринная железа, связанная с ней, – яичники. Дана выбрала эту расположенную в районе живота чакру, потому что та дает необходимую для работы с клиентами силу и энергию. Таким образом, программа Даны несколько отличается от той, которой придерживается Синди.

Например, Дана естественным образом выбирает цельнозерновые продукты и более легкие типы белка, нежели Синди. Гиперактивная Синди всегда съедает три сбалансирован-

ных порции пищи в день, плюс перекусы, а у Даны потребность в еде зависит от настроения. Когда она счастлива, то питается правильно. При плохом настроении в ход идут сладости, а иногда аппетит просто пропадает. Чтобы компенсировать это, в карту чакр Даны включены приемы, помогающие ей питаться здоровой пищей вне зависимости от настроения. Например, она осознанно подходит к выбору продуктов в магазине и иногда в процессе звонит подруге (как правило, Синди), чтобы не увлечься, наполняя тележку (в противном случае там может оказаться слишком много шоколадок). Ее забота о себе заключается в отслеживании собственных чувств, а также выделении себе времени на творчество.

Выбрав вторую чакру, Дана постепенно отказалась от убеждения о том, что быть эмоциональной – плохо. Понимание своих чувств помогло ей отделить собственные эмоции от эмоций других людей. Как и многие Творцы, Дана обладает эмпатией. Признав свое право на чувства, она теперь может направлять эмоциональные порывы в творчество. Кроме того, Дана научилась не обращать внимания на комментарии тех, кто считает ее слишком худой и советует набрать вес. Она здорова и счастлива благодаря своей творческой энергии, а программа питания для Творцов облегчает выбор еды.

Вы сами видите, насколько Синди и Дана отличаются друг от друга. Синди, живя в холодном климате Миннесоты, каждое утро затемно совершает пробежку с двумя большими собаками – Лаки и Хани, а Дана начинает день с размышлений

об эмоциях, лежа в кровати. Если она несчастна, то ее бедная маленькая питомица – французский бульдог Суфи – может остаться без долгой утренней прогулки. Но не беспокойтесь, Суфи дружит с соседями и идет играть к ним, если хозяйка гуляет с ней не слишком долго!

На кого вы похожи больше – на Синди или Дану? А может быть, на Суфи? Ее основная чакра – четвертая, она Посредник, что предполагает много друзей и общения. (Да, у животных тоже есть чакры! Если хотите, можете определить основную у вашего питомца с помощью теста во второй части книги. Просто пройдите его, думая не о себе, а о вашем любимце.)

Не беспокойтесь, если вы не похожи ни на Синди, ни на Дану, ни на Суфи, у вас в запасе еще восемь чакровых типов, чтобы найти себя.

Примеры: как питаются разные чакровые типы?

Как вы уже поняли из наших рассказов о себе, каждый тип питается по-своему. Например, если ваша главная чакра – третья (вы Мыслитель), то основная железа – поджелудочная, вы склонны к гипогликемии. Вам нужно есть часто, чтобы уровень сахара в крови был стабильным. Если ваша чакра – шестая (вы Визуализатор), то вам очень важен внешний вид блюд, а не только содержание в них белков и минералов.

Если ваша чакра – седьмая (вы Спиритуалист), то весьма вероятно, что вы встаете рано и проводите несколько часов, медитируя в позе лотоса, и только после этого садитесь завтракать. Вы Посредник, как Суфи? Тогда вы привыкли наслаждаться едой в приятной компании.

Конечно, люди сложные существа, так что границы типов довольно-таки размыты. Синди не чистый Манифестор. У нее достаточно сильная шестая чакра (Визуализатор). Фактически она знала это еще до того, как познакомилась с системой чакр. В детстве Синди терпеть не могла, когда одна еда смешивалась с другой в тарелке. И что бы вы думали? Прошли десятилетия, но все остается по-прежнему. В ее плане питания многое продиктовано влиянием шестой чакры. Например, Синди привыкла есть с розовых тарелок, это ее любимый цвет.

А Дана иногда устает опираться на одни только чувства. Она, в качестве компенсации, включила в свою карту чакр рекомендации для Манифесторов, например употребление достаточного количества белка и обязательную физическую активность вне зависимости от настроения. И порой Дана ведет себя как Натуралист: выбирает органические продукты, старается чаще бывать на природе.

Как видите, Синди и Дана включили в свой распорядок полезные привычки, свойственные и необходимые другим чакровым типам. Возможно, вы тоже так сделаете, а возможно, и нет. В этом прелесть нашей программы – можно адап-

тировать ее под себя или даже изменить, если захотите развить другую часть своей личности. Наша карта чакр корректируется в зависимости от того, в каком периоде жизни вы находитесь.

Почему наша система работает?

Причина, по которой наша программа на основе чакр работает, – это существование энергии.

Ваше тело, мысли, желания, стремления, еда – все состоит из нее. Абсолютно все сводится к одному из двух типов энергии: физической или тонкой.

Физическая энергия поддается измерению, и на этом строятся большинство диет, упражнений и программ самосовершенствования. Например, можно подсчитывать потребленные и расходуемые калории. Но если мы слишком сосредоточимся на физической энергии, то попадем под влияние вредных культурных концепций. К примеру: никогда не ешьте перед сном; лишний вес бывает только у ленивых; отступать от диеты плохо; внешний вид определяет вашу успешность; быть толстым плохо. Подумайте, сколько социальных норм мешают вам чувствовать себя нормально и заставляют постоянно следовать правилу: *считайте калории и следите за тем, что едите, а иначе будете толстыми, уродливыми и никому не нужными*.

С другой стороны, тонкая энергия – отражение психиче-

ской (духовной). В нашей книге мы рассматриваем в основном тонкую энергию, которая наполняет ваши чакры. Баланс именно этой энергии помогает быть здоровым, исцеляться от недугов и иметь вес, соответствующий вашему стилю жизни.

Чакры – это сложная система связанных между собой центров тонкой энергии. И эта система управляет не только тонкой, но и физической энергией. Вы не можете увидеть чакры, так как они состоят из тонкой энергии, но их влияние распространяется и на материальный мир. Их можно сравнить с работниками сцены, которые перемещают и меняют реквизит в перерыве между действиями. Спектакль идет без задержек благодаря их тяжелой работе.

Существует двенадцать базовых чакр. Семь из них – наиболее широко известные – сконцентрированы вдоль позвоночника. Остальные пять находятся вне нашего тела. Это те, которые могла видеть маленькая Синди. Они и стали основой всемирно известной системы двенадцати чакр.

В организме каждая чакра связана с определенной эндокринной железой и управляет разными физическими, психологическими и духовными аспектами нашей жизни – можно сказать, распоряжается видимой и невидимой энергией в своей области. Логично, что, если вы хотите улучшить состояние здоровья, вам нужно сосредоточиться на чакрах. Однако можно действовать еще проще: следить за состоянием своей главной чакры, и тогда ваше здоровье будет в полном порядке!

Почему одна из чакр сильнее остальных?

Что ж, важно осознавать, что главная чакра у вас одна. Она влияет не только на выбор еды и образа жизни. Ваша самая сильная чакра также помогает понять себя. Она была предопределена еще до рождения, для того чтобы вы могли выполнить свое высшее предназначение. Мы поможем вам разобраться с этим.

Представьте, что ваша душа парит в небесах незадолго до вашего появления на свет, гадая: кем же она станет? Допустим, оперной певицей или певцом! За пение отвечает лишь одна чакра – пятая, расположенная в районе горла. Она определяет все, что связано с вербальным выражением. Решение очевидно. Ваша душа из всех сил тянется к пятой чакре. Конечно, чтобы достичь цели, вам понадобится вся система чакр, но если заботиться о главной из них, то остальное приложится само. Так, если питать пятую чакру, то вы будете не только здоровы, но и сможете петь в лучших оперных театрах мира.

Душа склоняется к решению стать профессиональным спортсменом? Значит, нужно заботиться о первой чакре, расположенной в районе бедер, – именно она отвечает за физическое состояние и движение тела. Душа желает стать ученым или исследователем? Все внимание на третью чакру, ко-

торая связана с разумом. Поскольку каждая соотносится с определенной частью тела и эндокринной железой, то, чтобы организм был здоров, требуются разное питание и поддержка. Знание о том, какая чакра самая сильная (пристанище души), помогает принимать правильные решения, связанные со здоровьем.

Выбор, который вы совершаете в согласии со своей чакрой / душой / внутренним «я», ведет к улучшению состояния здоровья в самом буквальном смысле. Однако мы понимаем, что *не все* решения будут правильными. Как мы уже говорили, здоровье тесно связано с хорошим самочувствием в целом. Вы пришли в этот мир не только затем, чтобы работать или переживать по поводу еды. Вы не должны фанатично сосредотачиваться на одном аспекте, забывая про остальные. Ваша цель – выразить себя полностью, даже если иногда это означает съесть мороженое в зоопарке. (Не беспокойтесь, наш подход не предполагает жестких запретов.) Может, вы хотите написать книгу, изготовить книжный шкаф, отправиться в океан под парусом, а может, любите валяться на диване, бегать под дождем или завтракать блинчиками по воскресеньям – поддержка вашей основной чакры даст вам энергию для всех жизненных задач и свершений.

Наш план питания предполагает любовь к себе. Вы начнете исцеляться – избавляться от того, что вам не свойственно. Подумайте, сколько лет вы принимали решения по поводу образа жизни, сравнивая себя с другими, следуя культур-

ным, гендерным или профессиональным стандартам, а возможно, прислушиваясь к советам друзей. Вероятно, вы сожалеете обо всем, что делали без опоры на себя. Действуя слепо, по указке, вы в итоге не ощущаете удовлетворения. Зато каждый осознанный шаг освобождает от сожалений и недовольства.

В конце концов вы поймете, что следование собственной карте чакр помогает достичь гармоничного веса. В музыке гармония случается, когда несколько нот вместе дают приятное звучание. Если ваше тело превратится в храм для всех частей вашей внутренней сущности, оно станет гармоничным. Вы будете счастливы. Неважно, насколько «идеальны» цифры на весах, главное, что они отражают вашу настоящую цель: полностью и с удовольствием проявиться.

Недавно подруга Синди сказала ей, что не сможет быть счастлива, пока не сбросит эти последние лишние два килограмма. Синди ответила: «Никто не в состоянии сбросить последние два, или пять, или десять килограммов, если в этом нет настоящей необходимости». И это действительно так. Точно так же человек не наберет столь желанные два или пять килограммов, если его душа не требует этого. Позвольте душе решать – и тогда вы достигнете подлинной гармонии.

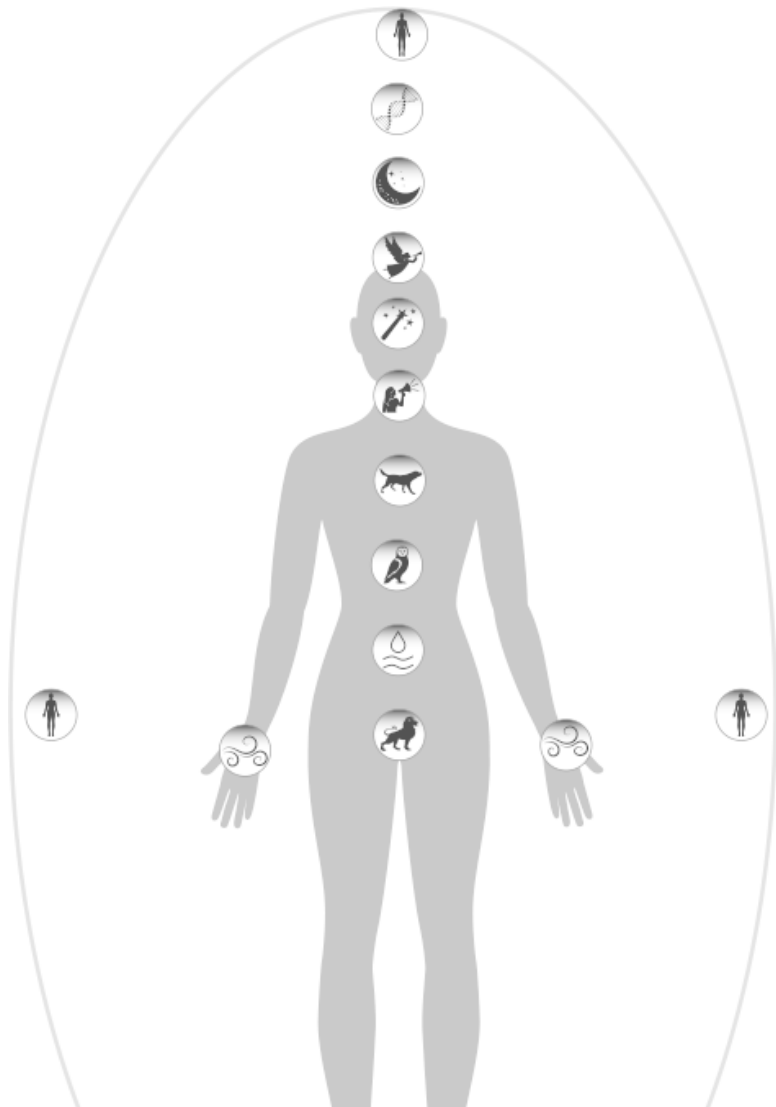
Примечание

Потратьте несколько минут и ответьте на следующие вопросы. Что вы считаете своей жизненной целью? Какие виды деятельности предпочитаете – физические или интеллектуальные? Что вам больше по душе – духовное уединение или общение с семьей и друзьями? Ответы вам пригодятся при чтении следующей главы «Чакровые типы» и определении главной чакры.

Чакровые типы

Какое из этих описаний лучше всего вам подходит? Пока не нужно ничего решать, просто подумайте и прикиньте. В процессе чтения, чтобы лучше понять расположение чакр, сверяйтесь с рис. 1.

Что могут о вас рассказать ваши чакры?



• **МАНИФЕСТОР**. Первая чакра, часто называемая корневой, расположена в районе бедер, так что Манифесторы всегда связаны с движением и воплощением чего-либо в реальность.

• **ТВОРЕЦ**. Вторая чакра – сакральная, расположена в районе живота. Творцы сосредоточены на эмоциях и творчестве.

• **МЫСЛИТЕЛЬ**. Третья чакра находится в районе солнечного сплетения. Мыслители – эксперты в «переработке» ментальной и интеллектуальной энергии.

• **ПОСРЕДНИК**. Прекрасная четвертая чакра у нас в районе сердца. Неудивительно, что Посредники разбираются во всем, что связано с любовью и отношениями.

• **КОММУНИКАТОР**. Пятая чакра, горловая, связана с щитовидной железой. Коммуникаторы счастливы, когда выражают мысли, – неважно, говорят ли они, пишут, читают или просто обдумывают что-то.

• **ВИЗУАЛИЗАТОР**. Шестая чакра, бровная, или, как ее еще называют, чакра третьего глаза, расположена в гипофизе. Именно здесь зарождаются стратегии, озарения, мысленные картины и фантазии.

• **СПИРИТУАЛИСТ**. Седьмая чакра, венечная, связана с шишковидной железой. Она отвечает за все духовное, поэтому Спиритуалисты сосредоточены на высоких материях и концепциях.

Система двенадцати чакр

Каждая из двенадцати чакр представлена определенным символом. Связь с вашим главным чакровым символом поможет вам понять свою внутреннюю природу.

ЧАКРА	НАЗВАНИЕ	СИМВОЛ	ЗНАЧЕНИЕ
Первая	Манифестор	Лев	Материальность, сила, целеустремленность
Вторая	Творец	Вода	Эмоциональность, творчество, чувственность
Третья	Мыслитель	Птица	Разум, аналитический подход, структурированность
Четвертая	Посредник	Млекопитающее	Любовь, лояльность, забота
Пятая	Коммуникатор	Экспрессор	Проводник, учение, прилежность
Шестая	Визуализатор	Лупа	Видение, эстетика, стратегия
Седьмая	Спиритуалист	Божественный посланник	Прорицание, духовность, медитация
Восьмая	Мистик	Луна и звезды	Шаманизм, мир иной, сверхъестественное
Девятая	Гармонизатор	Лестница жизни	Идеализм, принципы, работа с символами
Десятая	Натуралист	Древо жизни	Окружающая среда, природа, органичность
Одиннадцатая	Командующий	Ветер	Направление, сила, мастерство
Двенадцатая	Неповторимое «я»	Человек	Качества, присущие лично вам

Далее мы перейдем к чакрам вне тела. Несмотря на нахождение за пределами физического тела, они также связаны с нашей физиологией посредством определенных органов.

- **МИСТИК.** Восьмая чakra расположена прямо над головой и соотносится с вилочковой железой в грудной клетке. Благодаря этой чакре Мистики чувствуют себя как дома в метафизических измерениях реальности.

- **ГАРМОНИЗАТОР.** Девятая чakra находится примерно в 45 см над головой и связана с диафрагмой. В ней содержатся ключевые коды души. Гармонизаторы – идеалисты по натуре, они стремятся к объединению (неважно, идет ли речь о группах людей или целях).

- **НАТУРАЛИСТ.** Расположенная примерно в 45 см под ногами десятая чakra связывает нас с природой и семейным наследием. Ее эндокринный орган – костный мозг, благодаря которому Натуралисты находятся в согласии с природой.

- **КОМАНДУЮЩИЙ.** Одиннадцатая чakra окружает все тело, немного сильнее концентрируясь в районе ладоней и ступней. Этот энергетический центр больше похож на поле, связанное с эндокринными функциями соединительных тканей и мышц. Командующие могут управлять природными и сверхъестественными силами. Например, влиять на погоду или применять заклинания.

- **ВАШЕ НЕПОВТОРИМОЕ «Я».** Здесь давайте остановимся. Дорогой читатель, познакомьтесь со своей двенадцатой чакрой. Это ваше неповторимое «я». Данная чakra

похожа на огромное яйцевидное поле, в котором сконцентрированы все ваши уникальные свойства. По сути, в ней содержится тайный ключ к вашему интуитивному дару, эта чакра – потрясающий источник индивидуации и исцеления. Мы посвятим целую главу двенадцатой чакре, чтобы вы не просто могли решить, какие продукты лучше съесть, но открыть ее возможности. Они дадут вам силу для достижения высшей цели. Ведь ради этого все и затевалось – помочь вам жить гармоничной жизнью!

Уже начали понимать, к какому чакровому типу относитесь? В следующей главе мы расскажем обо всем подробнее.

Глава 2

Определите свой чакровый тип

Пройдите тест!



Как мы уже говорили, чакра, наиболее сильно влияющая на ваше здоровье и духовное предназначение, требует особого внимания и заботы. Все другие чакры тоже должны быть здоровыми и нормально функционировать, но они играют гораздо меньшую роль в общей картине вашей жизни.

Для того чтобы вы могли заботиться о своей основной чакре, нужно сначала выявить ее. Не удивляйтесь, если сильных чакр окажется несколько – это обычная ситуация. Если определиться не получается, не волнуйтесь, в таком случае мы вам поможем. Однако все же рекомендуем выбрать одну из них.

Настало время пройти тест и узнать о себе кое-что новое.

Тест:

ваши самые сильные чакры

Существует множество способов определить наиболее подходящую вам систему питания и упражнений, однако наш тест – особенный. Почему? Потому что с его помощью вы сможете познакомиться со своей *энергетической личностью*. Пройдя его, вы выявите свою самую сильную чакру (или чакры), и это знание станет основой вашей личной карты чакр, которую вы разработаете вместе с нами в третьей части книги.

Готовы узнать свой тип? Давайте начнем!

ПРАВИЛА: прочтите приведенные ниже утверждения и определите степень своего согласия или несогласия. Мы используем шкалу от 0 до 5. «0» означает «совершенно не согласна / не согласен», а «5» – «совершенно согласна / согласен».

Если вы не уверены в ответе или не поняли вопрос, просто следуйте интуиции. После прохождения теста подсчитайте количество баллов.

1. Мое питание выходит из-под контроля, когда у меня проблемы с деньгами.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

2. Мне сложно заснуть, когда я волнуюсь или расстраиваюсь.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

3. Хорошая медитация помогает очистить сознание, чтобы сосредоточиться на моих задачах и увеличить продуктивность.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

4. Я получаю большее удовольствие от еды в компании семьи и друзей.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

5. Мне больше нравится выполнять упражнения, когда я слушаю музыку или подкасты, смотрю телевизор или получаю указания тренера.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

6. Я лучше себя чувствую, если у меня есть время на то, чтобы красиво одеться, и мне нравится мой внешний вид.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

7. Я люблю носить одежду, которая отражает мою внутреннюю духовную сущность.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

8. Я наслаждаюсь снами, в которых ко мне приходят умершие близкие или другие любящие сущности.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

9. Во время медитации я предпочитаю обращаться к идеям и энергии, способным изменить мир к лучшему.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

10. Я лучше сплю на органических простынях в пижаме из натуральных материалов или без одежды.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

11. Я с нетерпением жду отхода ко сну, чтобы мне при-
снились мои сверхъестественные способности и силы.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

12. Мне нравится активно проводить свой день, меня раздражает, когда приходится долго оставаться на одном месте.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

13. В моменты эмоционального напряжения я часто ем нездоровую пищу.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

14. Мне проще заниматься физическими упражнениями,

если я заранее выделяю на них время.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

15. Я лучше сплю рядом с партнером (или с домашним животным).

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

16. Чтение книг, прослушивание музыки, ведение дневника или разговор о том, что меня волнует, помогают избавиться от стресса.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

17. Моя любимая еда должна быть не только вкусной, но и красивой.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

18. Я предпочитаю использовать интуицию и духовные наставления в вопросах питания.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

19. Когда я волнуюсь, меня успокаивает обращение за помощью к сущностям из другого мира.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

20. Я успокаиваюсь, когда знаю, что помогаю планете или участвую в важном деле.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

21. Я предпочитаю упражнения на свежем воздухе.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

22. Я жду момента, когда засну, потому что во сне я летаю наперегонки с ветром.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

23. Когда я хочу спать, то засыпаю, стоит мне только положить голову на подушку, неважно, где я и сколько сейчас времени.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

24. Для того чтобы успокоиться, мне нужно поговорить о причинах стресса и осознать свои чувства.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

25. Я предпочитаю, чтобы моя жизнь была распланированной и предсказуемой.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

26. Я люблю проводить время с семьей, друзьями и близкими.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

27. Лучше всего я засыпаю, смотря телевизор или слушая музыку, аудиокнигу или подкаст.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

28. Цвет стен и произведения искусства, окружающие меня, влияют на мое настроение.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

29. Мне не хватает духовных знаний и понимания высших сил.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

30. Я интересуюсь пришельцами, ангелами и магией.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

31. Каждый год я распределяю время и денежные пожертвования между организациями, деятельность которых считаю важной.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

32. Я лучше всего чувствую себя на природе.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

33. При работе с кем-то вдвоем или в группе я предпочитаю руководящую роль.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

34. Мне не нравится долго сидеть на одном месте.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

35. Я чувствую себя лучше всего, когда занимаюсь тем, что помогает понять и осознать свои чувства.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

36. Мне нравится читать книги, смотреть документальные фильмы или другим способом развивать свой мозг.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

37. Я лучше настраиваюсь на работу, упражнения или изучение нового навыка, если делаю это с другом или знакомым.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

38. Во время медитации я предпочитаю, чтобы чей-то голос направлял меня или звучала фоновая музыка.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

39. После хорошего сна я просыпаюсь бодрым и отдохнувшим.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

40. Я принимаю решения, следуя своей интуиции или указанию свыше.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

41. Большую часть жизни меня считали не такой / не таким, как все, во мне есть что-то странное.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

42. Я не возьмусь за работу, если она не служит высшему благу или цели.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

43. Моя любимая форма заботы о себе – прогулки на свежем воздухе и единение с природой.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

44. Когда я волнуюсь, то предпочитаю контролировать внешние обстоятельства и других людей.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ. На листке бумаги сложите все результаты для каждой из одиннадцати чакр, как показано в таблице «Подсчет баллов по чакрам». (О двенадцатой чакре мы поговорим в отдельной главе.) Например, в категории «Первая чakra» нужно сложить ответы на вопросы 1, 12, 23 и 34; запишите полученный результат в колонку «Сумма». Если у вас получилось 4 в вопросе 1, 4 в вопросе 12 и по 2 в вопросах 23 и 34, то сумма в этой категории будет 12.

Подсчет баллов по чакрам

ЧАКРА И ТИП	ВОПРОСЫ	СУММА
Первая / Манифестор	1__ + 12__ + 23__ + 34__	= ____
Вторая / Творец	2__ + 13__ + 24__ + 35__	= ____
Третья / Мыслитель	3__ + 14__ + 25__ + 36__	= ____
Четвертая / Посредник	4__ + 15__ + 26__ + 37__	= ____
Пятая / Коммуникатор	5__ + 16__ + 27__ + 38__	= ____
Шестая / Визуализатор	6__ + 17__ + 28__ + 39__	= ____
Седьмая / Спиритуалист	7__ + 18__ + 29__ + 40__	= ____
Восьмая / Мистик	8__ + 19__ + 30__ + 41__	= ____
Девятая / Гармонизатор	9__ + 20__ + 31__ + 42__	= ____
Десятая / Натуралист	10__ + 21__ + 32__ + 43__	= ____
Одиннадцатая / Командующий	11__ + 22__ + 33__ + 44__	= ____

Определение порядка чакр

Результаты нужно внести в таблицу «Порядок чакр». Около каждого чакрового типа в колонке «Количество баллов» впишите полученную ранее сумму из таблицы «Подсчет баллов по чакрам».

Чем больше баллов вы набрали, тем сильнее чакра. Чем меньше баллов, тем менее важна и сильна чакра. Это означает, что если у вас есть чакра с суммой баллов 20 (самое боль-

шое количество, которое может получиться в нашем тесте), то это более важная для вашего самочувствия и жизненного пути чакра, чем та, которая получила лишь 10.

В колонке «Место» таблицы «Порядок чакр» запишите порядковый номер каждого чакрового типа (от высоких значений к низким). Если у нескольких чакр получилось одно и то же значение, то присвойте им одинаковое место. Например, если у первой и второй получилось 20 баллов, то обе они будут на первом месте.

Определите место для каждой чакры.

Порядок чакр

МЕСТО (первое, второе, третье и т. д., места могут быть одинаковыми)	КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ	ЧАКРА И ТИП
		Первая / Манифестор
		Вторая / Творец
		Третья / Мыслитель
		Четвертая / Посредник
		Пятая / Коммуникатор
		Шестая / Визуализатор
		Седьмая / Спиритуалист
		Восьмая / Мистик
		Девятая / Гармонизатор
		Десятая / Натуралист
		Одиннадцатая / Командующий

Подведение итогов

Теперь пора подвести итоги. Посмотрите, какая чакра на первом месте. Если она одна – прекрасно. Теперь заполните следующую форму.

Мои самые сильные чакры – это ...

Это означает, что мой доминирующий чакровый тип (или типы) – ...

Если у вас нет однозначного «победителя», ничего страш-

ного. Если среди самых сильных чакр присутствует восьмая, хорошо. Если же нет, тоже неплохо, но вам придется еще немного поработать. Продолжайте чтение, и вы поймете, что делать. Если вы уже определились с чакровым типом, можете пропустить следующий раздел.

Если у вас сильная восьмая чakra и другие особые случаи

Что делать, если выявить свой тип не получается? Мы поможем вам выбрать главную чакру.

1. Сильная восьмая чакра (Мистик). Люди с ведущей восьмой чакрой часто удивляют окружающих. Это самый сложный тип, потому что в жизни они могут использовать интуитивные дары всех остальных типов. В результате, когда у человека одинаково развиты все чакры, для него очень сложно разработать программу питания и поддержки здоровья. Поэтому мы хотим, чтобы вы прочли следующий раздел полностью («Чакровые типы»), а потом с помощью вопросов на вкладке «Выбор чакрового типа» определили основную чакру. Кроме этого, у вас будет глава с описанием Мистиков во второй части книги, так как вам нужно не только следовать советам, касающимся выбранной вами дополнительной чакры, но и знать больше про свои мистические таланты.

2. Много сильных чакр. Мы все-таки предлагаем сосредоточиться на одной. Для этого ответьте на вопросы на вкладке

ке «Выбор чакрового типа», а также прочитайте описания в этой главе и во второй части книги. Это поможет вам определиться.

3. Много слабых чакр. Скорее всего, у вас все же есть сильная, но она не полностью развита. Это происходит, когда ваша жизнь меняется или если в детстве ваше внутреннее «я» подавлялось. Выберите чакры с самым большим количеством баллов и прочтите их описания в этой главе и во второй части книги. После этого ответьте на вопросы на вкладке «Выбор чакрового типа», чтобы определить вашу главную чакру.

4. Одинаково сильные третья (Мыслитель) и девятая (Гармонизатор) чакры. Почему мы особенно выделяем их? Потому что это очень частое сочетание. Как вы узнаете далее, Мыслители обладают аналитическим складом ума, а Гармонизаторы склонны к глубоким размышлениям. Если обе чакры одинаково сильны, значит, вы хорошо работаете с информацией и способны видеть истину. Мы рекомендуем выбрать схему питания для Мыслителя, однако включить в свою карту чакр, которую мы будем составлять в третьей части, несколько идей для Гармонизаторов. Это объясняется тем, что с биологической точки зрения важнее поддерживать основной орган Мыслителя – поджелудочную железу, чем диафрагму (главную для Гармонизаторов).

Выбор чакрового типа

Для создания карты чакр полезно знать, на какой из них сосредоточиться. Примите во внимание вопросы, приведенные ниже, когда будете читать описания чакровых типов в этой главе. Если потребуется, можно быстро просмотреть описание соответствующего типа во второй части книги. Это поможет определить вашу ведущую чакру.

Не беспокойтесь, мы не забудем про ваши другие сильные чакры. Вы сможете составить свою комбинацию правил для любого их количества на основе рекомендаций в третьей части книги.

Для начала продолжите следующие утверждения.

1. Моя основная жизненная цель в данный момент – это...
2. Чакра, которая наиболее отвечает этой цели, – это...
3. Я прочитал названия чакровых типов, и мне кажется, что мои друзья считают меня...
4. Лучше всего мое внутреннее «я» отражает название чакрового типа... (Если затрудняетесь с ответом на этот вопрос, посмотрите на список названий, который есть в главах, посвященных чакрам, во второй части книги. Какое-то из них точно подойдет вам!)
5. Если я склонюсь к чакровому типу..., я смогу наилучшим образом поддерживать свою внутреннюю сущность,

своих близких и служить миру.

Если вы все еще затрудняетесь с определением своего типа, то советуем обратить внимание на ваш ответ в четвертом вопросе. Он более всего отвечает вашей истинной внутренней сущности.

Чакровые типы

Далее идут краткие описания основных чакровых типов. Вы можете ознакомиться с особенностями вашего типа или всех одиннадцати, а затем перейти ко второй части книги.

Манифестор

Только вперед! Вы все время что-то делаете, в стремительном темпе. Раз-два – и готово! Никаких пауз. Вы любите двигаться, двигаться и еще раз двигаться, основательно едите три раза в день (если не слишком заняты) и медитируете на ходу. Зато, когда наступает время сна, засыпаете, едва успев пожелать всем спокойной ночи. Поскольку вы с легкостью воплощаете мечты (ведь ваша суперсила – манифестация), вам нужно быть внимательнее к своей основной слабости – нетерпеливости. Вы начинаете сердиться на людей и системы, которые функционируют не так, как вы (как правило, медленнее). К счастью, вы обладаете физической эмпатией – способностью ощущать, что происходит в телах других людей, которая помогает понять окружающих и меньше

раздражаться.

Творец

Вы самый чувствительный из всех типов. Каждая эмоция – это краска в палитре вашей жизни, которая ожидает нанесения на холст. Для вас истинное счастье – это возможность творить, опираясь на весь диапазон чувств. Танцуете ли, изобретаете ли, рисуете ли или пишите – вы всегда создадите что-то новое из уже имеющегося. И если при этом удастся наслаждаться ощущениями, в том числе прикосновениями и вкусом, вы абсолютно счастливы.

Когда у вас хорошее настроение, физические упражнения даются легко, а еда кажется очень вкусной. Когда волнуетесь, вам сложно чему-то радоваться, у вас нарушается сон. К несчастью, вы подвержены влиянию эмоций окружающих. (Черт бы побрал эту эмпатию!) Вам жизненно важно осознавать свои чувства и превращать их в источники творческого вдохновения.

Мыслитель

Вы часто погружены в свои мысли (а их немало). Вы все время думаете, анализируете и планируете. Вы проектный менеджер, администратор и организатор от мира чакр. Вы радуетесь, когда в хаосе удается достичь порядка.

К счастью, вы обладаете ментальной эмпатией – способностью понимать мысли и мотивы окружающих, необходи-

мой для создания связей с людьми и анализа данных. Помните: разве вам не говорят постоянно, что у вас отличная интуиция? Это так. Поверьте в нее. Но не думайте, что окружающие тоже будут ей доверять. Тогда получится избежать своей основной слабости – излишней критичности.

Прием пищи, физическая активность и сон происходят по расписанию или, по крайней мере, так, как вы этого хотите. В принципе, если вы четко придерживаетесь распорядка, то ваша жизнь течет очень спокойно, и вы выполняете все ежедневные задачи, в том числе связанные с вашим питанием.

Посредник

Вы самый чуткий из всех типов. Когда вы входите в заполненное людьми помещение, то сразу же понимаете не только как все друг к другу относятся, но и что *нужно* каждому, чтобы чувствовать себя любимым и цельным. Если вы выберете книгу в библиотеке, она будет про любовь, и неважно, что написано на обложке.

Вы пульсирующее живое сердце, ваше предназначение – помогать всем, кто расстроен. К несчастью, порой вы чересчур опекаете некоторых людей. Хорошая новость в том, что ваши способности к построению отношений помогают вам понять, как (а не только *что*) вам есть. Посредник по-настоящему наслаждается пищей только вместе с друзьями и семьей. На самом деле все становится лучше в компании, особенно вместе с вами.

Коммуникатор

Чтение, переписка и разговоры – ваше любимое время-препровождение. Для вас мир – композиция звуков, интонаций и высказываний. А еще это бесконечное пространство для реализации одного страстного увлечения – обучения. По сути, вы не учитесь сами, а скорее учите кого-то новому. Часть мудрости вы почерпнули из обычных источников, таких как книги и интернет. Но большая ее часть может прийти к вам телепатически. Ведь ваш главный интуитивный дар – яснослышание.

Благодаря вашей любви ко всему, что связано со слушанием и говорением, вы предпочитаете есть под музыку или беседуя. Вы с большим удовольствием делаете упражнения в наушниках, слушая подкаст, а засыпаете под фоновые звуки.

Визуализатор

Вы – эстет мира чакр. Для вас радость заключается в красоте, это один из ваших приоритетов; у вас часто случаются видения и яркие сны.

Из-за своей приверженности к визуальному вы постоянно представляете возможное будущее. Этот процесс часто воплощается в материальном мире. Только не забывайте обращать на окружающий мир и людей вокруг вас не меньше внимания, чем на себя.

Так как внешний вид очень важен для вас, еда должна

быть красиво сервирована. Ваше настроение даже может поменяться, если изменить подачу блюда.

Как вы узнаете далее, внешний вид важен для вас и внутренне. Выполнять упражнения легче в подходящей одежде – неважно, стильной или эклектичной. Когда вы взволнованы, вам просто нужно представить, как все меняется и разрешается, и весьма вероятно, что так и случится.

Спиритуалист

Вы искатель, исследователь, тот, кто достигает единения с высшими силами. Молитва, медитация, созерцание – ваши ключи к хорошей жизни, о которых вы уже, вероятно, знаете. На самом деле бо́льшая часть вашей жизни посвящена духовному общению.

Вы превыше всего цените духовность, а также этику, в первую очередь честность и справедливость. Помните, что следование эго – сосредоточенной лишь на себе части вашей сущности – может привести к неприятностям. Слишком часто эго Спиритуалистов полагает, что они всегда правы и выражают волю Бога. Вам, вероятно, трудно соперничать другим людям.

Медитация соединяет вас с высшей силой, поэтому ваша еда должна поддерживать энергию дзен. Конечно, вам приходится заниматься *не только* медитацией и молитвами. Что будет, если вы начнете питаться в соответствии с чакровым типом? Вы, несомненно, расправите ангельские крылья.

Мистик

Вы шаман мультивселенной, мистик, который способен общаться с сущностями из параллельных реальностей. Все потустороннее привлекает ваше внимание. Что это, невидимое и неслышимое другими? Если ответа нет, вы не успокоитесь, пока не разгадаете загадку.

Как шаман, вы используете духовные способности любой чакры. Вы можете быть ясновидцем (шестая чакра), пророком (седьмая чакра), физическим эмпатом (первая чакра) и т. д. Это разнообразие может затруднить вам выбор методов здорового образа жизни. Например, большое желание съесть мясо, любимое первой чакрой, противоречит веганским принципам седьмой чакры. Поэтому вам следует выбрать одну основную чакру. Что из этого выйдет? Как ни странно, ограничение выбора одной чакрой позволит вам вступить в тесный контакт с еще большим количеством реальностей.

Гармонизатор

Активность у вас в крови. Вы особым способом сплетаете воедино души и духовные принципы. Другими словами, вашим гимном может стать «Кумбая» (Kumbaya). Для вас жизненно важно видеть ясную цель. Вы всегда придаете обыденному высокий смысл, желая создать гармонию из хаоса и единство – из разобщенности.

Стремление к гармонии может помешать вам сделать правильный выбор. Как можно наслаждаться вкусным ужином, если в это время где-то голодают дети? Однако подумайте о том, что ваша забота о своем здоровье не только пойдет вам на пользу, но и положительно повлияет на мир вокруг вас. Упражнения? Примите участие в забеге на 5 километров в поддержку дела, которому вы хотите помочь.

Натуралист

Вы любите природу. Обнимаетесь с деревьями, едите мюсли, ходите в походы. Предпочитаете все органическое и любуетесь звездным небом. В своих решениях, касающихся здоровья и хорошего самочувствия, всегда ищете способы единения с природой. Вы тесно связаны с миром, но будьте осторожны со своей врожденной эмпатией – способностью чувствовать, что происходит в окружающем пространстве и у различных существ вокруг, так как это может причинить вам боль. Вы ощущаете боль срубаемого дерева как собственную.

В целом вам следует выбирать органические продукты без химии. То же самое можно сказать и о любом вашем выборе, касающемся здоровья. Да, вы тот самый человек, который предпочитает органическое постельное белье и пижаму из натуральных тканей, а лучше – ее полное отсутствие.

Командующий

Чудеса происходят, стоит вам щелкнуть пальцами. Осторожнее, Гарри Поттер! Вы завоеватель, заклинатель и рожденный командир мира чакр. Вы даже можете командовать вселенной. Ну или, по крайней мере, у себя дома. Большинство из нас неспособны сознательно задействовать природные и сверхъестественные силы. В отличие от вас. Пора перестать быть маглom. Еда, упражнения и медитации должны служить одной цели – усиливать ваши способности. Возможно, вы кажетесь всем странным и любите руководить, это нормально. Мы хотим, чтобы вы стали еще более необычным. В чем ваш идеальный результат работы с чакрами? Стать самым оригинальным из всех и гордиться этим!

Как вы, наверное, заметили, мы не упомянули о двенадцатой чакре. Дело в том, что сущность каждой такой чакры уникальна. Подробно вы узнаете, что это означает, в главе 15.

Как только вы определили свою главную чакру, переходите ко второй части нашей книги.

Часть II

Чакровые типы – ваша неповторимая сущность

Во второй части нашей книги мы планируем рассказать о многих вещах. Всего здесь тринадцать глав. Двенадцать из них посвящены чакрам, по главе на каждую. Ниже мы объясним, как они организованы. Мы понимаем, что вам не терпится ознакомиться с главой о своем чакровом типе, но прежде важно изучить общую информацию обо всех. Поэтому третья глава нашей книги (первая глава второй части) посвящена вопросам питания и энергии, в ней рассматриваются основные категории продуктов и пищевых добавок, о которых мы потом будем говорить в описаниях чакровых типов. Кстати, кое-какие факты об энергии могут быть очень интересными. Например, знали ли вы, что белки всегда связаны с силой, а углеводы – с комфортом? Эта разница на уровне тонкой энергии часто влияет на выбор еды. Например, если предстоит совещание и нужно быть сильным, не ешьте углеводы, выберите что-то белковое. В главе 3 вы найдете множество подобных советов.

Структура глав, посвященных чакровым типам

Начиная с главы 4, далее располагаются одиннадцать глав с одинаковой структурой. Однако последняя глава, посвященная двенадцатой чакре, так же уникальна, как и она сама. Неважно, каков ваш тип, обязательно прочтите эту главу в дополнение к главе о вашей ведущей чакре. Описание двенадцатой чакры относится к каждому и помогает раскрыть свои сущность и духовный дар.

Для того чтобы извлечь максимальную пользу из первых одиннадцати глав, обратите внимание на следующие детали.

На вкладках в начале каждой главы мы приводим основные факты о вашем чакровом типе, в данном случае – главные цели, местоположение чакры, цвет и девиз.

После этого рассказываем подробно о базовых личных характеристиках чакрового типа. Вы узнаете о мотивах своих поступков и интуитивных способностях. Затем рассматриваем ваши сильные и слабые стороны. Далее обсудим, как достичь гармоничного, здорового веса и поддерживать его, а также выявим возможные причины избыточного или недостаточного веса. Следом идет раздел, где перечислены связанные с чакрами эндокринные железы и их функции. Эта информация очень важна для принятия решений, касающихся еды и здоровья. Мы также приводим примеры, с ко-

торами вы сможете себя ассоциировать, и даем рекомендации по выбору еды.

Вы научитесь правильно выбирать белки, жиры, углеводы, овощи и фрукты, молочные продукты, напитки, пищевые добавки, узнаете секреты приготовления блюд и напитков (например, как сделать идеальный смузи) и составите свой список необходимых продуктов питания.


Следующие разделы каждой главы содержат много практической информации. Мы приводим список продуктов, которых людям вашего чакрового типа следует избегать, и предлагаем идеи блюд на каждый день, рассказываем, как выбирать еду в ресторане или кафе.

В конце каждой главы есть дополнительные материалы: советы по физическим упражнениям и двигательной активности, по борьбе со стрессом, упражнения для ума и рекомендации по уходу за собой. Когда вы размышляете о здоровом образе жизни, помните, что *жить* – это действие! В заключительном разделе содержится по крайней мере одно упражнение на развитие интуитивного подхода к жизни и еде. В самом конце главы – контрольные вопросы, которые помогут при составлении карты чакр. О ней мы будем говорить в третьей части нашей книги.

Это совершенно новый комплексный подход к своему здоровью и хорошему самочувствию. Давайте начнем!

Глава 3

Практические советы по выбору продуктов питания для всех чакровых типов



В данной главе содержатся важные сведения, с которыми следует ознакомиться, прежде чем приступать к изучению следующих двенадцати глав. Они относятся ко всем чакровым типам. Мы понимаем, что общая информация часто бывает скучной и занудной. Честное слово, здесь совсем иной случай! Мы постарались подойти к перечислению фактов креативно. Это действительно поможет вам с легкостью усвоить главу (или главы), посвященную вашему чакровому типу. Мы рекомендуем во время чтения делать записи или подчеркивать идеи, которые хотите запомнить.

От каких продуктов лучше отказаться и почему нас на что-то тянет

В первую очередь следует избегать продуктов, на которые у вас аллергия или другая реакция непереносимости. К сожалению, нередко именно к ним нас и тянет. Тому есть несколько причин, одна из них связана с энергией.

Страстное желание съесть что-либо может возникнуть, если вы ассоциируете еду с какой-то эмоциональной потребностью. Обычно так происходит, если подобная связь возникла в прошлом, точнее в детстве.

Например, представьте, что мама никогда вас не обнимала. Вместо этого, когда вы начинали плакать, она давала вам бутылочку с молоком. На бессознательном уровне вы связали молочные продукты и безусловную любовь. Прошли годы или даже десятилетия, но, вероятно, вас по-прежнему тянет выпить молока, когда вы нуждаетесь в любви. Однако ваша душа знает лучше. В душе вы *понимаете*, что молоко не решит проблему. И по ее сигналу иммунная система атакует сахар (лактозу) или белок (казеин), из которых состоит молоко. Так развиваются аллергия или непереносимость продукта.

Еще одной причиной может быть отсутствие какого-то вещества в вашей диете или его дефицит в организме. Тяга к шоколаду возникает при недостатке магния. При низком

уровне сахара в крови вам может хотеться сладкого. Прислушайтесь к своим желаниям и попробуйте понять, связаны ли они с нехваткой питательных веществ.

Мы рекомендуем сдать анализы на аллергию или пищевую непереносимость у терапевта, аллерголога, натуропата или диетолога.

Белки

Всем чакровым типам необходимы богатые белком продукты. Мы советуем как можно чаще включать в рацион следующие источники животного белка: птица, красное мясо животных, которых кормили травой без гормонов и антибиотиков. Вы также можете без ограничений есть яйца.

Однако потреблять мясо необязательно. Если вы веган или вегетарианец, то выбирайте подходящие белковые продукты с полным аминокислотным профилем. Для получения полноценного белка можете сочетать разные продукты. Белки состоят из аминокислот, оптимальный для нашего питания белок должен одновременно содержать девять из них. Примеры веганских продуктов: киноа, гречневая крупа, конопля.

Если вы едите рыбу, старайтесь покупать выловленную в дикой природе, а не выращенную на фермах, так как в ней меньше ртути. Следите за балансом жирных кислот омега-3 и омега-6, о которых мы поговорим подробнее в следующем

разделе.

Жиры

Есть три категории полезных жиров: полиненасыщенные, насыщенные и мононенасыщенные. Давайте разберемся, чем они отличаются.

Первая категория – полиненасыщенные жиры, в том числе омега-3 и омега-6. Фактически ваше тело способно производить все необходимые жирные кислоты, кроме линолевой (омега-6) и альфа-линоленовой (омега-3). Они входят в группу незаменимых жирных кислот. Жирные кислоты на основе омега-6 обычно содержатся в продуктах животного происхождения, например в яичном желтке. Кислоты на основе омега-3 содержатся в жирной рыбе, например в лососе, макрели и сельди.

Жирные кислоты омега-3, кроме всего прочего, поддерживают функцию надпочечников и действие гормонов. Жирные кислоты омега-6 необходимы для мозга и мышц, но способны вызывать воспаление. Что же это означает? Не нужно готовить пищу на масле, содержащем омега-3 и омега-6, – подсолнечном, льняном, кукурузном, соевом и сафлоровом.

Возможно, использовать эти масла для готовки вы не сможете, но в таком случае ешьте продукты, которые содержат жирные кислоты: жирную рыбу, семена подсолнечника,

грецкие орехи и льняное семя. Иногда можно готовить на рафинированном арахисовом, высокоолеиновом подсолнечном или сафлоровом масле. Однако не делайте это слишком часто, так как арахис может содержать афлатоксины.

Некоторые исследователи полагают, что соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 должно составлять 4 к 1, другие считают, что просто каждой из них должно быть достаточное количество. Мы рекомендуем для одних чакровых типов источники омега-3, а для других – омега-6.

Перейдем к насыщенным жирам.

Источники насыщенных жиров – это в основном продукты животного происхождения, например жирное мясо и молочные продукты. У них плохая репутация: считается, что их употребление ведет к закупорке артерий и другим негативным последствиям. Современные исследователи уже не так в этом уверены. Что это означает? Будьте осторожны с такими жирами.

Поскольку насыщенные жиры выдерживают нагревание, то они подходят для выпечки, жарки, тушения и запекания. Только не используйте их повторно, так как молекулы разрушаются и жир становится прогорклым. Примеры насыщенных жиров: сливочное масло, животный жир, кокосовое масло, кокосовая паста, какао-масло, пальмовое и пальмоядровое масло.

Теперь рассмотрим мононенасыщенные жиры. В них много энергии, они защищают сердце и повышают чувстви-

тельность к инсулину. Употребление этих жиров снижает уровень холестерина и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Мононенасыщенные жиры необходимы для строительства и жизнедеятельности клеток. Продукты, богатые этими жирами: орехи, например кешью и миндаль, растительное масло, например оливковое или арахисовое, ореховая паста, например миндальная, арахисовая и кешью, а также авокадо и масло из него. Уточните у врача дневную норму потребления данных продуктов.

Теперь переходим к категории вредных жиров. Они есть в списке нежелательных продуктов *всех* чакровых типов. Это трансжиры, или, говоря научным языком, трансизомеры жирных кислот.

Трансжиры бывают натуральными и искусственными. Натуральные образуются в кишечнике животных и содержатся в продуктах, полученных от этих животных, например в молоке или говядине. Употребление их в небольших количествах безопасно для здоровья. Искусственные трансжиры входят в состав продуктов пищевой промышленности, а именно любой вредной еды: кексов, печенья и др. Дело в том, что в производстве активно используются жидкие растительные масла. Дабы эти масла были более густыми и дольше не портились, их подвергают гидрогенизации, в процессе которой и образуются трансжиры. Именно поэтому их часто можно увидеть в составе замороженных и готовых блюд.

На этикетке трансжиры обычно обозначаются как «ча-

стично гидрогенизированное растительное масло». Как правило, это масло кукурузы и сои, оно нередко изготавливается из генетически модифицированного сырья (ГМО), которое обрабатывалось опасными для жизни гербицидами. Такое масло придает еде хороший вкус, но увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, а также способствует развитию диабета. Пожалуйста, избегайте употребления этих жиров.

Углеводы

Углеводы. Мы их обожаем. Вы тоже, мы знаем. Однако не все углеводы одинаково полезны.

Много лет назад их разделили на две категории: простые и сложные. Но на самом деле все немного запутаннее, и сейчас углеводы оценивают по их гликемическому индексу. Если кратко, то этот индекс – способ ранжирования углеводов, который показывает, насколько быстро они поднимают уровень глюкозы, то есть сахара, в крови. Вам нужны те углеводы, которые перевариваются не быстро, а медленно. Быстрые углеводы имеют высокий гликемический индекс, медленные – низкий, углеводы со средней скоростью переработки – средний.

Проще говоря, вам нужно есть как можно меньше углеводов с высоким гликемическим индексом, немного – со средним, чаще выбирать те углеводы, у которых индекс низкий.

Приведем примеры.

- **Углеводы с высоким гликемическим индексом.** Продукты из пшеничной муки, картофель, овсяные хлопья быстрого приготовления, круглозерный рис, кукуруза и сахар.

- **Углеводы со средним гликемическим индексом.** Апельсиновый сок, мед, батат, рис басмати, мультизерновые каши, овсяные отруби, ржаной хлеб.

- **Углеводы с низким гликемическим индексом.** Продукты из сои, бобы, горошек, чечевица, коричневый рис, цельнозерновые макароны, крупы, в том числе булгур и овсяные хлопья грубого помола.

С картошкой все не так просто, так что изучите этот вопрос подробнее самостоятельно. Метод приготовления влияет на гликемический индекс. Например, батат обычно имеет низкий или средний индекс, но после запекания в течение 45 минут он становится высоким. Что же делать? Отварите! У обычного картофеля высокий индекс, но если сварить его и есть в холодном виде, то индекс будет средним.

Еще одно свойство углеводов, которое обычно принимают во внимание, – рафинированность. Следует выбирать нерафинированные, то есть те, которые не подвергались обработке или были обработаны незначительно. К ним относятся отруби, ячмень, киноа, цельнозерновые крупы и овес грубого помола. Рафинированные углеводы входят в списки нежелательных продуктов, у них очень высокий гликемический ин-

декс. Их следует избегать.

Рассмотрим теперь несколько особых типов углеводов.

Сахар. Поговорим немного о сахаре, который, по сути, углевод. Избегайте его. Не только белого сахара – любого. Даже если он натуральный, привезен из экзотической прекрасной страны или коричневый (тот же белый, просто с патокой), сахар не принесет ничего хорошего. Попрощайтесь с кукурузным подсластителем и сиропом, солодом и инвертным сахаром (смесью глюкозы и фруктозы, получаемой в результате гидролиза сахарозы), а также всем, что заканчивается на «-оза». Ох уж эти коварные окончания! Они помогают спрятать сахар на этикетках, называя его декстрозой, фруктозой, глюкозой, сахарозой и другими незнакомыми словами.

Но не спешите переходить на заменители, такие как аспартам, сахарин, неотим и сукралоза. Они могут отвлечь вас от здорового питания, их употребление связывают с развитием некоторых заболеваний, они способны привести к *набору*, а не потере веса. Вместо этого выбирайте фрукты с низким гликемическим индексом и овощи.

На самом деле нас часто тянет на сладкое, и порой нам это необходимо. Попробуйте найти более здоровые заменители сахара. Вы можете использовать финики или финиковый сахар, архат или стевию. Некоторые предпочитают кленовый сироп или мед, но мы советуем быть осторожными с этими продуктами, так как они могут поднять уровень глюкозы в

крови.

Глютен. Поговорим еще об одном важном углеводе – глютене. Мы знаем, что есть безглютеновые продукты – это круто. И для этого есть веская причина.

Глютен – это белок, который содержится в пшенице, ржи, ячмене и некоторых других злаках. Больные целиакией не переносят его совсем. Люди с грибковыми инфекциями или микотоксикозом также могут плохо реагировать на глютен. Кроме того, чувствительность к глютену есть у обычных людей, у них могут развиваться различные симптомы: диарея, вздутие живота, метеоризм, запор, неприятные ощущения в желудке, что-то похожее на похмелье. Некоторые исследователи полагают, что многие начали реагировать на глютен из-за компонента, входящего в состав химического инсектицида, применявшегося для обработки пшеницы в США, который и вызывает непереносимость. Этот порошок называется глифосат.

Неважно, во что вы верите, лучше проверить, переносите ли вы этот белок. Можно просто две недели избегать любых глютенсодержащих продуктов, а потом снова вводить их в рацион по одному и смотреть на реакцию. Либо обратиться за консультацией к терапевту или натуропату.

Овощи и фрукты

Строго говоря, овощи и фрукты – это углеводы, но мы

выделили их в отдельную категорию. В них содержится много питательных веществ и волокон, они сытные и помогают достичь здорового, гармоничного веса. Как и все другие углеводы, овощи и фрукты характеризуются высоким, средним или низким гликемическим индексом. Лучше всего употреблять со средним и низким индексом. Приведем их список ниже.

- **Высокий гликемический индекс.** Дыня, сушеные финики, спелые бананы, кабачок.
- **Средний гликемический индекс.** Кукуруза в початке, инжир, киви, бананы, ананас, изюм, виноград, зеленый горошек, пастернак, манго, свекла и отварная морковь.
- **Низкий гликемический индекс.** Зеленые овощи, сырая морковь, яблоки, грейпфрут, апельсины, персики, сливы, цветная капуста, салат, грибы, лук, молодой кабачок, цуккини, репа и перец.

Если вы готовы увеличить потребление полезных для здоровья овощей и фруктов, у нас есть несколько советов.

- **Соблюдайте правило половины.** Пусть каждый прием пищи наполовину состоит из овощей и фруктов.
- **Готовьте на пару.** Приготовленные на пару овощи подавайте, сбрызнув растительным маслом со специями.
- **Сделайте здоровый выбор.** Заказывайте в ресторане на гарнир брокколи, брюссельскую капусту и спаржу, а не за-

печенную картошку. Замените одно из яиц в омлете на овощи.

- **Используйте соус.** Овощи и фрукты будут еще вкуснее с соусом. Выбирайте полезные для здоровья варианты, например йогурт без сахара, хумус или песто.

- **Приготовьте чипсы.** Кто же не любит чипсы? Поджарьте на сковороде с небольшим количеством полезного растительного масла кудрявую капусту, ломтики моркови, яблок, бананов и других овощей и фруктов. Добавьте приправы по вкусу, чтобы получился здоровый перекус. Можно также использовать сушилку или аэрогриль.

- **Правило «от шести до восьми».** Вам нужно съедать от шести до восьми порций овощей или фруктов в день.

Молочные продукты: за и против

Некоторые люди могут употреблять молочные продукты, а некоторые – нет. Это в особенности относится к коровьему молоку, на котором большинство из нас выросли. Следует сказать, что молочные продукты рекомендованы для представителей многих чакровых типов, потому как богаты насыщенными и ненасыщенными жирами (в зависимости от вида), кальцием и другими минералами, полезными для костей, а также питательными веществами. Однако у некоторых людей есть аллергия или повышенная чувствительность к определенным видам молочных продуктов.

Многие во взрослом возрасте утратили способность переваривать белок (казеин) и лактозу (сахар) коровьего молока. У части людей есть врожденная аллергия на коровье молоко. Поэтому советуем узнать, нет ли у вас непереносимости. Обратитесь к своему терапевту или диетологу за консультацией либо полностью избегайте молочных продуктов (любых), а затем постепенно добавляйте их в свой рацион, проверяя, не появятся ли какие-то симптомы: вздутие живота, слабость, диарея и др.

Возможно, окажется, что вам подходит козье, овечье или даже верблюжье молоко. Некоторые вместо молочных продуктов употребляют соевое молоко. Однако соя может поднять уровень эстрогена или вызвать негативную реакцию, поэтому и здесь необходимо убедиться в отсутствии непереносимости. Коровье молоко также можно заменить миндальным или другим ореховым (например, кокосовым), гороховым, овсяным или рисовым.

Энергетика разных продуктов

Один из важных способов решить, какая пища вам подходит, – знание тонких энергий разных типов продуктов. Как вы помните, углеводы дают мгновенную энергию и комфорт. Если ваш лучший друг уезжает, вам вряд ли захочется дающих силу белков – вам нужны будут успокоительные углеводы. Это нормально – просто выберите тот продукт, который

подойдет для вашего чакрового типа. А если вы собираетесь на прощальную вечеринку? Вам наверняка захочется съесть что-то белковое, поскольку понадобятся силы.

Рассмотрим разные типы продуктов питания и питательных веществ с точки зрения энергии, которую они нам приносят.

Белки, чтобы стать сильнее

Белки – строительный материал нашего тела. Энергетически они придают нам силы и уверенность, снижают чувство растерянности и беспомощности перед жизненными перипетиями. Если вам все время ужасно хочется чего-то белкового, значит, вы не владеете своей внутренней силой или не верите в свою способность справиться с трудностями.

Жиры, чтобы установить границы

Жиры содержат более чем в два раза больше калорий, чем белки и углеводы. В нашем организме жир запасает энергию, а также защищает наши внутренние органы. Устанавливая границы, он позволяет нам ощущать себя внутренне цельными. Если у вас есть излишки жира в районе живота или где-то еще, значит, вы слишком сильно стараетесь защитить себя, вероятно, чувствуя направленное на вас чужое или свое недовольство. Жир накапливает это чувство, заманивая в ловушку самоуничтожения и разрушительных привычек. Если вы эмпат и не умеете устанавливать границы, то можете на-

брать лишние килограммы, контейнируя чужие токсичные эмоции. А если никак не получается набрать вес, значит, вы не готовы принять окружающую вас любовь.

Углеводы, чтобы успокоиться

Помимо того что сахар обеспечивает нас энергией, углеводы дают нам чувство защищенности и любви. Они отвечают за спокойствие, удовлетворение и уют. Если вы постоянно хотите съесть что-то углеводистое, значит, вам не хватает внутреннего источника удовлетворения.

Молочные продукты, чтобы ощутить любовь

Молочные продукты приносят нам сытость и удовлетворение. Они помогают в те моменты, когда мы нуждаемся в заботе. Найдите новые способы заботы о себе – и вам больше не понадобятся молочные продукты для поднятия настроения.

Вода, чтобы утолить жажду

Ваше тело на 70 % состоит из воды. Молекулы воды имеют кристаллическую форму, поэтому могут быть запрограммированы позитивными или негативными идеями. Это означает, что вода, перенося питательные вещества по организму и очищая его, разносит также и ваши убеждения. Если вы пьете мало воды, вероятно, у вас много деструктивных мыслей о себе. Пейте воду, думая о том, как улучшить жизнь, и

все изменится.

Пищевые волокна, чтобы очиститься

Пищевые волокна очищают организм от шлаков. Если у вас хронический запор или вы не употребляете достаточно клетчатки, то, вероятно, вам трудно отпустить что-либо – значимые в жизни вещи, эмоции, отношения. Если у вас часто случается диарея или вы едите слишком много клетчатки, то, возможно, вы не перерабатываете то, что необходимо: эмоции или осознание себя и мира вокруг вас.

Важные минералы

Эти неорганические элементы обеспечивают жизненные процессы. Есть множество видов и источников нужных нам минералов. Для того чтобы подобрать те, что подходят вам лучше всего, нужно посоветоваться с диетологом или нутрициологом.

Расскажем немного об энергетической ценности некоторых наиболее важных минералов.

- **Кальций.** Кальций необходим для здоровья костей и зубов, а также способствует работе мышц и мозга. Энергетически он символизирует необходимость здоровой структуры в основе вашей жизни.

- **Железо.** Железо переносит кислород и участвует во многих химических реакциях. Оно представляет способность противостоять стрессу и быть в форме.

- **Магний.** Магний нужен более чем для 300 ферментативных реакций. Он расслабляет мышцы и уменьшает стресс. Это наше секретное оружие против болезней. Магний необходим для всех процессов в организме, а энергетически представляет способность использовать высшие силы в повседневной жизни.

- **Калий.** Жизненно важный минерал, участвующий в сокращении мышц, а также нужный для сердца и кровотока. Метафизически калий открывает и закрывает дверь в рай. Это противовес натрия, который привязывает вас к земле.

- **Натрий.** Очень нужный минерал, он отвечает за нормальное кровяное давление, поддерживает мышцы и нервы, баланс жидкости в организме. Энергетически обеспечивает вкус к жизни. Как противовес калия, натрий помогает нам войти в рай через дверь, открытую калием.

Жизненная сила витаминов

Витамины необходимы для всех процессов в нашем теле. Каждое из этих водо- или жирорастворимых питательных веществ отражает качество, которое вам нужно принять, осознать и использовать. Вот краткое описание, которое поможет вам в выборе.

- **Витамин А.** Нужен для зрения и здоровья тканей. Поддерживает стремление к истине.

- **Витамины группы В.** Превращают пищу в энергию. Поддерживают страсть и движение к цели.

- **Витамин С.** Отличный антиоксидант, который отвечает за значимые знакомства и близкие отношения, а также за очищение, которое необходимо, чтобы поддерживать их.
- **Витамин D.** Укрепляет кости и уменьшает уровень стресса, а также помогает принять все, что происходит в жизни.
- **Витамин Е.** Антиоксидант, имеет противовоспалительное действие, защищает от некоторых разрушительных процессов. Представляет готовность расстаться со старой или чужой энергией.
- **Витамин К.** Активирует белки и кальций для свертывания крови. Позволяет принять свою силу и управлять негативными мыслями и действиями.

Вперед к своему типу

Мы понимаем, что рассказали вам очень много. И что вы уже подпрыгиваете от нетерпения, желая побольше узнать о своем типе. Не смеем больше вас задерживать. Вперед – откройте главу, посвященную вашему чакровому типу, и познакомьтесь с собой поближе!

Глава 4

Манифестор



Цель: действовать.

Ваша сверхспособность – воплощать важные идеи в жизнь. Это означает, что вы можете добиться материального благополучия. Однако ваша цель – не просто деньги и вещи. Вы воплощаете мечты.

Местоположение чакры: бедра.

Основная чакра Манифесторов – первая, или корневая. Она расположена в районе бедер – в копчике. Снабжает энергией надпочечники. Если вы позаботитесь о них, то ваше здоровье будет в полном порядке.

Цвет: красный.

Будь вы цветом, вы были бы красным. Ваша огненная энергия пробуждает страсть, силу и целеустремленность. Как легендарный Геркулес, вы можете почти все.

Девиз чакры: «Сила, страсть и защита».

Личные качества Манифестора

Манифестор – самый деятельный из всех чакровых типов, он наиболее тесно связан с физическим миром. Вы расцветаете, когда чем-то заняты, и предпочитаете действовать быстро. Вам тяжело оставаться на одном месте, потому что в любой ситуации вы предпочитаете движение.

Это означает, что вы всегда доводите дела до конца. Как

только вы что-то решили, то *приступаете к действию*. Вы не тратите время зря. Если вы определяете для себя рацион, то придерживаетесь его неукоснительно. Но причина не в дисциплине. Это просто ваша внутренняя сущность, которая делает все, чтобы продолжить стремительное движение вперед.

Слова, описывающие Манифестора:

деятель, движущая сила, хлопотун, настойчивый, мотивированный, сосредоточенный на теле, кинестетик, успешный, продуктивный.

Ваш основной интуитивный дар – физическая эмпатия. Вы можете чувствовать происходящее вокруг вас. Например, представьте, что вы сидите рядом с другом, у которого болит колено. Через некоторое время вы, возможно, заметите, что колено болит *у вас*. Проще говоря, физические ощущения окружающих передаются напрямую вашему телу.

Посмотрим, что это значит в применении к еде.

Вы обедаете с кем-то, кто любит булочки с корицей. Возможно, сами относитесь к ним равнодушно, но внезапно заказываете две и съедаете их с огромным удовольствием. Что произошло? Вы уловили чужое желание на энергетическом уровне. Если с вами такое случается, воспользуйтесь упражнением, приведенным в дополнительном разделе «Осознанность и духовные практики», чтобы отделить чужие желания, страсти или физические реакции. Процесс осознания в разделе «Ритуалы заботы о себе» также поможет в принятии

полезных для здоровья решений.

Ваш основной мотиватор – результат. Вы живете ради него. При выборе системы питания обязательно определите конечные точки успеха. Следите за своим прогрессом и достижением заданных целей, это поможет вам придерживаться системы.

Ваш тайный страх. Вероятно, вы боитесь посмотреть в лицо ранним детским или первичным травмам, а также проработать проблемы, связанные с ощущениями недостойности и бесполезности, вызванными данными событиями.

Ваше самое сильное качество – развитость в физическом отношении. Одна из причин этого в том, что первая чakra теснее всех других связана с телом человека. Ее цвет – красный – символизирует жизненную энергию. У вас ее очень много. Но вы обладаете и другими преимуществами.

- **Трудоспособность.** Вы доводите до конца любые дела. Если ваш стиль жизни сбалансирован, то ваши рабочие успехи поражают воображение.

- **Надежность.** Когда вы в порядке, на вас можно положиться во всем – от перестановки мебели до создания бизнеса мечты.

- **Любовь к движению.** Вы получаете огромное удовольствие от любой физической активности – от марафона до страстного секса всю ночь напролет.

- **Решительность.** Вы умеете не только принимать реше-

ния, но и воплощать их в жизнь несмотря ни на что.

Ваша основная слабость – нетерпеливость. Что ж, мы, к сожалению, должны вам сказать, что даже если вы будете изо всех сил рваться к успеху, то не сможете достичь своей цели мгновенно.

Для вас самое сложное в следовании системе питания, а также всем, что требует размеренности и времени, – это необходимость быть терпеливым.

Вы получите результаты, но, скорее всего, не завтра. Поэтому не спешите и избегайте следующих ловушек.

- **Рассеянность.** То, что вы всегда чем-то заняты, снижает ваше внимание к деталям. Например, вы можете забыть закупить необходимые продукты заранее.

- **Снисходительность к себе.** Вы так много работаете, что чувствуете желание иногда разрешить себе съесть кусок торта.

- **Трудоголизм.** И этим все сказано.

- **Слишком сильная вовлеченность.** У вас много самых разных планов. Вы устанете и разочаруетесь, если будете слишком сильно стараться их выполнить.

- **Пренебрежение своим здоровьем.** Многие перерабатывают и позволяют себе лишнее, когда очень заняты.

- **Страсть.** Немного лукавим: мы имели в виду секс. Половые органы находятся в ведении первой чакры, а значит, секс – отличный способ снизить стресс. (Заодно сжигают-

ся калории!) К несчастью, вы можете перепутать секс и близость: он не приводит к близости, а близость его не заменяет.

- **Стыд.** У всех бывают неудачи. Или нам так кажется. Манифесторы особенно сильно склонны думать, что с ними что-то не так, если они не смогли добиться своих целей.

Гармоничный вес. Ключ к сбалансированному весу – избавление от стыда. Важно понимать, что стыд приводит к заблуждениям в отношении себя. Вы верите, что с вами что-то не так. Конечно, все иногда делают глупости. Ключ к исцелению и достижению гармонии – прощение.

Как правило, причин лишнего веса у Манифесторов две. Во-первых, это чувство незащищенности. Если вы попадали в уязвимое положение или переживали агрессию в любом виде, ваше тело использует вес как буфер. Во-вторых, неудовлетворенное стремление к успеху. Вы блестяще помогаете другим достичь цели, но не разрешаете себе даже мечтать об этом. Не стыдитесь своего желания стать успешным! Слишком маленький вес? Вероятно, вы скрываете свои таланты. Позвольте им проявиться!

Эндокринная железа вашей чакры – надпочечники, и вы должны учитывать это, выбирая продукты питания. Данные железы необходимы организму, чтобы справиться со стрессом. Расположены симметрично справа и слева от позвоночника.

Они вырабатывают гормоны, в том числе адреналин, гид-

рокортизон и кортизол, которые позволяют вам реагировать в стрессовой ситуации. После этого параллельно с другими железами надпочечники помогают успокоиться. Очень важно следить за уровнем кортизола, так как наряду с мозговыми центрами он участвует в управлении настроением, мотивацией и страхами. Это стероидный гормон: он вырабатывается в различное время дня и ночи. Обычно кортизол уменьшает воспаление, регулирует кровяное давление, способствует пищеварению и поддерживает цикл сна и бодрствования. Однако стресс может изменить количество вырабатываемого надпочечниками гормона, что создает проблемы практически в каждой системе организма. Высокий уровень кортизола может быть обусловлен длительным стрессом или слабой реакцией на него и приводит к плохому самочувствию и набору веса. Слишком мало кортизола? Вы можете сильно похудеть и страдать от слабости. Вряд ли это вас устроит.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ: БЕН

Бен – известный в своем родном городе строитель. В колледже он был спортсменом и многие годы славился успехами в футболе и невероятным аппетитом. Он говорил: «Теперь, когда я достиг среднего возраста, мой средний вес продол-

жает расти».

В своей нынешней жизни Бен не смог избавиться от прежних привычек. Он привык поздно ложиться, обильно ужинать и вести активную жизнь. Это означало работать по пятнадцать часов в день, тренироваться только по выходным, пить пиво каждый вечер и отлынивать от любых поручений своей жены или дочерей.

Бен согласился поработать с диетологом, чтобы определить, какие продукты ему подходят, и принял то, что, по нашему мнению, он Манифестор.

Несмотря на то что ему не хотелось, он согласился есть сбалансированную пищу, начиная с завтрака, и всегда сочетать белки, углеводы и жиры. Он собирал перекусы, чтобы иметь возможность поесть вне дома, и пытался каждый вечер ужинать со своей семьей. Он также пересмотрел свое расписание. Рано утром, пока домашние не проснулись, он выполнял физические упражнения и согласился ходить за продуктами. Таким образом, он начал брать на себя ответственность за свой выбор еды и узнал о множестве «новомодных», по его словам, продуктов, таких как конопля и киноа. Он начал использовать такие термины, как «откорм травой» и «органическое питание», хотя и немного жаловался на их стоимость. Что выпало из его списка покупок? Пиво. Вместо этого Бен начал выбирать разную воду.

Ему было достаточно трудно выполнять свои новые обязательства. Его здорово насмешило предложение помедити-

ровать или распланировать задания на день. Больше всего ему помогло то, что он был физическим эмпатом. Его жена заметила, что он часто чувствовал себя плохо и жаловался на боли. Используя упражнения, приведенные в этой главе, Бен начал отделять энергии других людей от собственной и выбирать поведенческие и пищевые предпочтения, которые были приятны его телу. Его тело перестало болеть. Он перестал есть то, что ели другие. Он установил более четкие границы во всех сферах своей жизни и даже начал вовремя ложиться спать. А потом Бен нашел время для радости. Он участвовал в уроках танцев со своей женой и начал ходить с семьей в походы. Этот новый, спокойный подход к жизни сделал его более терпеливым по отношению к своей семье и сотрудникам. Да, он похудел, но, что более важно, стал счастливее. Но иногда он может выпить пива.

Слышали ли вы такое выражение, как *усталость* (или *истощение*) *надпочечников*? Термины не являются официальными медицинскими диагнозами, но они описывают отсутствие или нарушение связи между надпочечниками и мозгом. Разрыв этой связи вызывает различные симптомы, в том числе хроническую усталость, нарушение сна и пищеварения, затуманенность мышления и тягу к пище, которую лучше было бы исключить из рациона: сахару, быстрым углеводам, газированным и кофеиновым напиткам, алкоголю и др.

И хотя истощение или усталость надпочечников не запишут в вашу медицинскую карту, вам как Манифестору сле-

дует обратить на это пристальное внимание. Все наши рекомендации по питанию направлены на поддержку и восстановление функции надпочечников.

Продукты питания и пищевые добавки для Манифесторов

Вы готовы составить свою здоровую систему питания? Давайте приступим!

Полезные советы для Манифесторов

Эти советы помогут сделать ваше тело здоровым.

1. Обеспечьте питание для надпочечников. Выбирайте все красное!

2. Убедитесь в отсутствии гиперчувствительности к продуктам, аллергии на них или непереносимости. Обратитесь к терапевту, аллергологу, натуропату, диетологу или другому специалисту, чтобы знать, какой пищи лучше избегать.

3. Найдите замену любимым вредным продуктам. Нас часто тянет именно на то, что входит в личный стоп-список. Эта пища может вызвать аллергию или другую реакцию, однако происходит выброс адреналина и возникает краткое чувство счастья. Длится недолго, а вашему телу приходится расплачиваться.

4. Позаботьтесь о балансе. Чтобы избежать слабости, вызванной адреналином, каждый прием пищи должен вклю-

чать жиры, белки и углеводы. Даже перекусы.

5. Ешьте здоровую пищу. Это поможет избежать воспалений, поддержать уровень сахара и гормональный баланс, а также подарит вам энергию, которой хватит на все задуманное.

6. Отдавайте предпочтение нежирной белковой пище и полезным жирам.

7. Не забывайте о зелени! Овощей нужно много. Ваша цель – шесть-восемь порций в день.

8. Ограничьте фрукты, но не отказывайтесь от них совсем. Изучите список разрешенных в следующем разделе. До или после употребления фруктов займитесь физическими упражнениями, чтобы ускорить переработку сахара организмом.

9. Ешьте в правильное *для вас* время. Большинство Манифесторов не любят принимать пищу без чувства голода. Эта привычка может войти в противоречие с правилами питания для поддержки надпочечников. Поскольку организму нужен стабильный уровень сахара и кортизола, то лучше всего есть три раза в день, добавляя перекусы. Если вы не станете этого делать, то вас будет безудержно тянуть на вредную еду. Вот несколько полезных советов для вас.

• **ПРОСЫПАЙТЕСЬ ГОЛОДНЫМИ.** Тогда вы сможете рано пообедать, а потом легко поужинать. Как только проснетесь – позавтракайте. Если вам не хочется, немного подвигайтесь: позанимайтесь спортом, сделайте что-нибудь.

Потом поешьте. Вам нужно разогнать сахар в крови. (Немного дальше в этой главе мы поделимся с вами отличным рецептом киноа для завтрака.)

- **ПООБЕДАЙТЕ.** Лучше пораньше.
- **ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЫТЬ ЭНЕРГИЧНЫМИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, ПЕРЕКУСИТЕ .** Мы предпочитаем хумус и цельнозерновые крекеры или овощи, молочный или растительный йогурт с пробиотиками и ягоды. Можно добавить смесь из семечек и орехов.

- **УЖИНАЙТЕ РАНО!** Попробуйте делать это между 17 и 18 часами.

- **ПЕРЕКУСИТЕ МЕЖДУ УЖИНОМ И ОТХОДОМ КО СНУ.** (Что-то легкое, чтобы проснуться утром с чувством голода.)

10. Пейте. (Не алкоголь!)

11. Попробуйте ферментированные продукты. Это может улучшить пищеварение.

12. Добавьте в рацион немного морской соли. Большинство Манифесторов могут употреблять небольшое количество соли.

Категории продуктов

Здесь полная информация о том, что нужно есть, чтобы воплотить в жизнь все что хотите.

Белки. Энергетически белок означает силу. Заветное желание любого Манифестора – быть сильным на физическом,

эмоциональном и духовном уровнях. Ешьте много белка, однако выбирайте продукты высокого качества.

Надпочечники любят белки, особенно в сочетании с жирами и углеводами. Таким образом вы сможете набраться сил, не поднимая уровень сахара в крови.

Если вы едите мясо, выбирайте говядину. Однако убедитесь, что коров кормили травой, – вам не нужны лишние гормоны. Вы также можете употреблять курицу или индейку. Еще полезна жирная рыба с высоким содержанием омега-3. Это могут быть лосось, сельдь, макрель и сардины, если вы нормально их переносите. Выбирайте выловленную в дикой природе, а не выращенную на фермах рыбу – первая содержит меньше ртути.

Как лучше всего готовить продукты из животного белка? Слегка отварите мясо, чтобы сохранить аминокислоты целыми. Помните, что свинину и птицу нужно варить до полной готовности: в сыром виде в них могут быть паразиты.

Для здоровья надпочечников Манифестора крайне необходимы потроха. Печень богата витаминами группы В, которые дают нам энергию. Кроме этого, в ней есть «хороший» холестерин, помогающий вырабатывать гормоны.

Вы можете приготовить из говяжьей, куриной, индюшачьей, утиной или гусиной печени вкусный паштет. Воспользуйтесь рецептом печеночного паштета из этой главы.

Если вы не очень любите мясо, но не против продуктов животного происхождения в целом, то попробуйте масло

гхи. Это, в принципе, очищенное масло, оно уже многие столетия применяется в аюрведической медицине, чтобы поддерживать здоровье кожи и надпочечников. Вы можете купить его в продуктовых магазинах или приготовить самостоятельно. Вот рецепт: возьмите кусок органического масла, полученного от коров, выкормленных травой, и на час поместите в духовку, разогретую до 40 °С. Слейте золотистую жидкость, образовавшуюся на поверхности (оставшаяся внизу белая жидкость вам не понадобится). Перелейте золотистую жидкость в стеклянную емкость и охладите. Используйте как обычное масло.

Если вы не употребляете продукты животного происхождения, то для обеспечения необходимого уровня белка включите в рацион орехи, бобовые и семечки, а также киноа и коноплю, которые богаты белками и другими питательными веществами. Если вы едите некоторые продукты животного происхождения, то пусть это будут молочные продукты и яйца. Многие Манифесторы любят козий сыр, который очень хорошо переваривается.

Печеночный паштет для Манифесторов

Для этого блюда вам понадобится около 500 граммов замороженной органической печени коров, выкормленных травой. Разморозьте ее, нарежьте кусочками, а затем поместите в кислый маринад. Можно использовать лимонный,

лаймовый соки или ваш любимый уксус. Потушите печень с небольшой мелко порезанной луковицей на сливочном масле (пара столовых ложек), масле гхи или авокадо до мягкости лука и слегка коричневого цвета мяса.

Добавьте полстакана красного вина или бальзамического уксуса, чеснок, горчицу, пряности и лимонный сок по вкусу. Мы рекомендуем 2–4 зубчика чеснока, веточку тимьяна и столовую ложку лимонного сока. Тушите, пока жидкость не испарится практически полностью.

Поместите смесь в блендер или кухонный комбайн. В зависимости от консистенции, которую вы предпочитаете, можно добавить еще столовую ложку сливочного или оливкового масла. Измельчите до состояния пюре.

Выложите смесь в емкость и поместите в холодильник. Можно намазывать паштет на огурцы, морковь, крекеры или безглютеновый хлеб с овощами.

Жиры. Полезные для здоровья жиры поддерживают стабильный уровень гормонов и обеспечивают постоянный приток энергии. В значительных дозах полезные жиры увеличивают чувствительность и принятие себя.

Полезные жиры должны составлять около 25 % вашего дневного рациона.

Манифесторам (да и практически всем остальным) вредны трансжиры. Поэтому не включайте в рацион кукурузное и соевое масла.

У насыщенных жиров до сих пор была довольно плохая репутация, однако их преимущество в том, что они не разлагаются при нагревании. Вы можете использовать их в разумных количествах при выпечке, запекании, тушении и жарке. Насыщенные жиры, такие как сливочное масло, животный жир, кокосовое масло и паста, а также пальмовое и пальмоядерное масла, помогут вам усовершенствовать свои кулинарные навыки.

Давайте поговорим о полиненасыщенных жирах: омега-3 и омега-6. Жирные кислоты омега-3, кроме всего прочего, поддерживают работу надпочечников и помогают использовать гормоны. Как мы уже говорили, жирные кислоты омега-6 необходимы для работы мозга и мышц, однако способствуют воспалениям, которые совсем не нужны Манифесторам. Что делать? *Не готовьте* на подсолнечном, льняном, кукурузном, соевом и рапсовом маслах, вместо этого *ешьте* продукты, содержащие омега-6, в том числе жирную рыбу, семена подсолнечника, грецкие орехи и льняное семя. Иногда можно использовать рафинированное арахисовое масло, высокоолеиновое подсолнечное или рапсовое масло в процессе готовки. Однако не увлекайтесь, так как в арахисовом масле может быть плесень.

Какие жирные кислоты лучше всего подходят Манифесторам? Мононенасыщенные. Эти жиры дают много энергии, защищают сердце и регулируют чувствительность клеток к инсулину. Купите оливковое масло и масло авокадо.

Масло авокадо переносит нагревание лучше, чем оливковое, так что готовьте на нем. Не забывайте иногда перекусывать орехами макадамии и оливками. (Вы пробовали когда-нибудь песто из макадамии?)

Кстати, орехи и семечки содержат много питательных веществ и белка, однако в них очень много жира. Перечислим источники незаменимых жирных кислот, содержащих и альфа-линоленовые (омега-3), и линолевые (омега-6) кислоты.

- **СЕМЕЧКИ**, лучше в сыром виде, в том числе кунжутные, тыквенные, подсолнечные и льняные.

- **ОРЕХИ**, в сыром и приготовленном виде, в том числе миндаль, макадамия, кокосовые, грецкие, пекан, бразильские, кешью, а также каштаны. Если вы едите ореховое масло, то выбирайте полученное в результате сухой обжарки без добавления сахара.

Углеводы. Манифесторы любят углеводы, потому что они дарят спокойствие и обеспечивают мгновенный прилив энергии. Лучший способ употребления углеводов для Манифесторов – брать цельные продукты.

Избегайте быстрых углеводов. Энергия от их употребления скоро заканчивается, и они нагружают все системы организма. Сложные углеводы дают больше энергии на более долгий период времени.

Переносите ли вы глютен? Если да, то отличным вариантом станут цельная пшеница и рожь, а еще недробленый

ячмень, неочищенное просо, овсяная крупа и другие злаки, которые медленно перевариваются. Если глютен противопоказан, то вам подойдут белковые крупы, такие как киноа и амарант, вы можете использовать при готовке амарантовую, гороховую или гречневую муку. Не употребляйте белый рис, отдайте предпочтение коричневому. Любите картофель? Выбирайте оранжевый – ямс или батат. Если едите хлеб, покупайте (или пеките) тот, в котором много семян (и нет пшеничной муки). Вы даже можете испечь хлеб из гречневой муки, посыпать его семечками и добавить ореховое масло. Очень вкусно!

Фасоль (пестрая, красная, жемчужная и черная), а также чечевица и нут – качественный источник нерафинированных углеводов с низким гликемическим индексом. Хумус и фасолевая паста – отличные перекусы.

Если вам нужна энергия на весь день, приготовьте полезный и быстрый завтрак из киноа. Это блюдо можно есть и в обед. Сварите два стакана киноа. Следуйте инструкции на упаковке, однако мы советуем вам варить крупу на кокосовом или миндальном молоке вместо воды. В стеклянной посуде смешайте два стакана любого молока по вашему выбору и половину чайной ложки молотой корицы. Залейте готовое блюдо молочной смесью. Добавьте ягоды, орехи и семечки. Еще можно положить немного любимого орехового масла. На обед сварите киноа в костном, мясном или овощном бульоне с пряностями по вкусу, а затем добавьте жареные или

тушеные овощи, например капусту кейл, спаржу, брокколи и морковь.

Овощи и фрукты. Мы рекомендуем съедать от шести до восьми порций овощей в день. Мы понимаем, что это много, но вы можете, например, приготовить из них смузи с льняным семенем и коноплей и таким образом употребить сразу большое количество овощей.

Какие овощи и фрукты лучше всего подходят Манифесторам? Выбирайте плоды ярких цветов: зеленые, оранжевые, желтые, пурпурные. Мы советуем такие овощи с низким гликемическим индексом, как спаржа, стручковый горох, цукини, брюссельская капуста, разноцветная морковь, а также зелень с мясистыми листьями: кейл, шпинат и капуста. Особенно много энергии дают Манифесторам красные овощи. (Да, ешьте больше свеклы, редиски, помидоров, красного перца и краснокочанной капусты.) Если у вас нет времени на приготовление пищи, покупайте уже готовые или порезанные овощи сразу на неделю.

Как мы уже говорили, фрукты – не очень хороший выбор для Манифестора. Отдайте предпочтение тем, которые перевариваются медленно: яблоки, вишня, манго, сливы, груши и папайя. Избегайте тех, которые влияют на настроение (например, бананы). Проверьте, нет ли у вас реакции на лимоны, лаймы и темные ягоды.

Молочные продукты. Козье молоко и сыр из него легко перевариваются. Еще можно включить в рацион йогурты

с пробиотиками (без сахара). Многие Манифесторы любят молочные продукты. Они подходят для первой чакры. Просто убедитесь, что у вас нет повышенной чувствительности или аллергии и выбирайте варианты без гормонов, антибиотиков и других подобных веществ.

Напитки. Вода. Вода. Вода. Как мы уже говорили в начале второй части, вода имеет кристаллическую структуру и может быть запрограммирована разными положительными свойствами. Дадим небольшой совет. Поднесите ладонь к воде и благословите ее теми качествами, которые необходимы вам, чтобы чувствовать себя лучше. Вы можете пить зеленый, травяной или черный чай, однако избегайте кофе, газированных напитков и алкоголя.

Пищевые добавки и приправы. Для Манифесторов хорошими добавками к пище будут морская и кельтская соль. Мы советуем дополнительно принимать повышающие иммунитет витамины С и D, а также витамины группы В для борьбы со стрессом и энергии. Мы советуем Манифесторам добавить в рацион магний, однако нужно уточнить у специалиста, какой именно выбрать. Магний L-треонат – хороший вариант для борьбы с тревожностью. Мы советуем принимать его на ночь, чтобы снизить стресс и улучшить сон. Вы можете попробовать корень ашваганды и лакрицу для регуляции уровня кортизола, однако в случае гипертиреоза корень ашваганды противопоказан, так как может усилить симптомы. Препараты, содержащие гормоны надпо-

чечников, могут регулировать перепады настроения. Тирозин успокаивает, куркумин – отличный антиоксидант. Корица имеет очищающее действие. Посыпьте ей кашу, ямс или батат. Хотите, мы расскажем про необычное сладкое блюдо? Дана любит есть батат испеченным или сваренным с домашним топленым маслом из козьего молока и свежим розмарином. Посыпьте небольшим количеством гималайской морской соли и наслаждайтесь волшебным вкусом.

Стоп-список

Для каждого чакрового типа есть свой список запрещенных продуктов. И знаете что? Очень часто это именно та еда, на которую нас тянет. Лучше полностью избегать ее, а если не получается, то попробовать понять, откуда у вас страсть именно к этим продуктам. (Возможно, это как-то связано с чувством стыда – одной из ваших слабостей.)

Вот список того, что следует избегать.

- **Всё белое.** Вы знаете, что это: белый сахар, белая мука, белый рис и белый картофель. Они разжигают аппетит и не дают нужного для Манифесторов количества энергии. Помните, что под запретом тростниковый и коричневый сахар, а также всевозможные «-озы»: сахароза, фруктоза и т. д.
- **Заменители.** Не пытайтесь заменить настоящий сахар суррогатами. Мы говорим об аспартаме, сукралозе и сахарине.

• **Фастфуд и блюда во фритюре**. Не поддавайтесь очарованию фастфуда и всего, что зажарено в масле. Все это очень вкусно, но содержит много вредных веществ.

• **Алкоголь**. Мы не говорим, что нужно полностью отказаться от алкоголя, но он имеет странное действие на надпочечники. Сначала их функция снижается. Уменьшается уровень кортизола. Вам становится проще заснуть, однако вы просыпаетесь всего через несколько часов. Если алкоголя слишком много, то выработка кортизола увеличивается и равновесие в организме нарушается.

• **Газировка**. Сахар, сахарозаменители, кофеин и другие вредные составляющие. Вы точно уверены, что это стоит пить?

• **Искусственные пищевые добавки**. Не настоящие продукты, а *полученные с помощью химических или механических воздействий*. Консерванты. Пищевые красители. Искусственные ароматизаторы. Конечно, вы не сможете полностью от них отказаться. Но постарайтесь ограничить их потребление как можно сильнее.

• **Кофеин – возможно**. Судите сами. Некоторые люди не могут жить без кофеина в чае или кофе, а некоторые лучше чувствуют себя без него. Многие выдохшиеся Манифесторы держатся только на кофеине, что приводит к еще большей усталости. Мы не советуем вам пополнять свою красную энергию с помощью кофеина. Если вам кажется, что у вас развилась зависимость, то воздержитесь от него на неко-

торое время, а потом употребляйте умеренно.

Полезные советы по питанию

Поскольку Манифесторы все время куда-то спешат, мы дадим вам несколько советов, как приготовить еду, что кушать и как пообедать в ресторане.

Приготовление еды

Манифесторы очень нетерпеливы. Однако если вы сведете готовку к смешиванию трех компонентов и добавлению жира, то даже у вас найдется для нее время.

Для того чтобы сэкономить время, приготовьте несколько блюд на неделю. Тогда вы не будете перекусывать готовой едой и полными крахмала и углеводов снеками или пить слишком много вина в процессе готовки.

Приведем несколько вариантов сочетания продуктов.

Приготовьте стейк, коричневый рис и брокколи в одной сковороде, чтобы можно было быстро обжарить их в небольшом количестве масла авокадо. На это потребуется совсем мало времени, остатки можно заморозить.

Лосось и морковь на пару. Положите их на листья шпината, сбрызните маслом авокадо – и готово. И снова заморозьте остатки.

Перекус? Если вы не хотите ничего готовить, возьмите немного орехов или намажьте миндальное масло на ломтик

яблока. У вас получится белок с полезными жирами и крахмалистый фрукт.

Если вы слишком спешите, чтобы красиво подать еду – накрыть на стол, зажечь свечи и выбрать подходящие тарелки и приборы, – то не надо себя заставлять. Многие блюда можно съесть одной ложкой или вилкой, в зависимости от консистенции. Разрешите себе не заморачиваться и найдите тот способ, который вам удобен.

Покупки

Не ходите в магазин, когда *голодны*. Вы наверняка купите что-то из вашего стоп-списка. Но и слишком сытыми ходить за покупками не нужно. Вы уйдете с пончиком, шоколадкой или другой страстно любимой вами едой.

Воспользуйтесь своей эмпатией, чтобы почувствовать, как ваше тело будет реагировать на тот или иной продукт. Остановитесь на минуту и представьте эти овощи, злаки и набор белков. Выберите те продукты, которые заставляют вас чувствовать себя счастливее, легче или энергичнее. Какие брать не стоит? Те, от которых вы чувствуете себя грустнее, тяжелее и менее энергично.

Очень полезно приходить в магазин со списком покупок. Однако составление списков не всегда сочетается со стремительным темпом жизни, поэтому просто придумайте несколько хороших вариантов и выбирайте из них.

Если вы ненавидите стоять в очереди, закажите продукты

онлайн, пусть вам их привезут. Пришлось пойти в магазин? Считайте шаги и помните, что ходьба – это упражнение. Почувствуйте, что проводите время с пользой.

Рестораны

Манифесторы любят есть вне дома, если это не заставляет их долго ждать. Выбирайте рестораны, в которых можно заранее заказать столик, или с быстрым обслуживанием. Попросите, чтобы вам сразу принесли счет. Мы рекомендуем вам найти подходящий фермерский ресторан. Почти вся еда в нем будет вам полезна.

Дополнительные материалы – не только еда

Помимо того чтобы построить сбалансированную, основанную на первой чакре систему питания, вы можете поддерживать здоровье и хорошее самочувствие с помощью занятий, соответствующих чакровому типу.

Упражнения и движение

Для того чтобы тренировать надпочечники, просто *двигайтесь!* Манифесторы любят гулять тогда, когда другие сидят, совершать пробежки, когда другие прогуливаются, и быстро бегать, когда остальные бегут трусцой.

Для поддержания равновесия дополните упражнения в

движении чем-то более спокойным. Выберите интенсивный комплекс аэробных упражнений и выполняйте его два раза в неделю. Это могут быть бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, горные лыжи, интервальные тренировки высокой интенсивности и другие виды деятельности, требующие разнообразной физической нагрузки. А еще лучше – соревнуйтесь. Самые упорные спортсмены – Манифесторы, что неудивительно. Вступите в спортивную лигу, позовите друга поиграть в теннис или отправьтесь в спортивный лагерь, чтобы у всех выиграть.

Добавьте и анаэробные упражнения (достаточно пару дней в неделю). Развивайте терпение с помощью прогулок, боевых искусств или тай-чи, поднятия тяжестей или, если вы любите высоту, скалолазания.

Манифесторы добиваются наибольшего успеха в физической активности, если занимаются ею по утрам. Возможно, вы не хотите придерживаться четкого расписания, но, по крайней мере мысленно, составьте примерный план, что в какой день будете делать. Как только вы решите заняться упражнениями, можно считать, что все получилось!

Осознанность и духовные практики

Вы когда-нибудь пробовали медитировать, сидя на одном месте? Хотя бы в течение десяти минут? Кажется вечностью, не правда ли? Манифесторы не могут сидеть спокойно. Не упрекайте себя в том, что вы не умеете медитировать. Да-

вайте определим медитацию как осознание того, что происходит в вашем разуме. А теперь добавьте к этому движение. Осознание своих действий, когда вы убираетесь дома, гуляете с собакой, подстригаете газон или поднимаетесь в гору, тоже может быть медитацией.

Боевые искусства и тай-чи – это духовные и медитативные практики, а также бикрам-йога и другие виды йоги, включающие быстрые движения. Кундалини-йога может быть очень полезна, так как она распределяет красную жизненную энергию по позвоночнику, пробуждая ваши духовные способности.

Осознанность всех действий – это возможность отгородиться от физической энергии других людей. Попробуйте сделать следующее упражнение, проясняющее мысли.

Упражнение «Не мое чувство».

Медитация для Манифесторов

Если вам кажется, что вы испытываете чужие желания или ощущения, то встаньте в тихом уединенном месте. Сделайте несколько глубоких вдохов и поставьте руки на пояс. Пойдите так, раскачиваясь из стороны в сторону. Потом прикажите своей душе отпустить чужую физическую энергию. Эта энергия аккуратно и нежно вернется к своему источнику. Продолжайте покачиваться около минуты, а затем остановитесь. Продолжайте глубоко дышать. Затем попросите свою душу впитать через ступни энергию земли. Пусть эта

энергия поднимется по позвоночнику, выпустите ее через макушку.

Вот так. Гораздо лучше.

Сон и расслабление

Будем реалистами. Из всех чакровых типов именно вы падаете спать, как только лишаетесь сил. Вас не интересуют ночники и пижамы. Стоит только закончить дела, вы отрубаетесь. Просто не засыпайте при зажженных свечах и будьте осторожны с поздними поездками за рулем. Планируйте все заранее. Вы же не хотите, чтобы у вас посреди пути закончился адреналин?

Снятие стресса и его профилактика

Манифесторы испытывают стресс, когда вынуждены сидеть на одном месте. Встаньте, сделайте перерыв. Если вы на работе, выйдите в туалет. Поставьте видеоконференцию на паузу и немного побегайте на месте. Используйте стол для работы стоя или фитбол в качестве стула. Позаботьтесь о движении в течение дня: пройдите к зданию через всю парковку, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, где это возможно, посещайте самую дальнюю от вас уборную. А еще попрыгайте немного. Не стесняйтесь. Пошевелите пальцами рук и ног – делайте все, что поможет потратить немного энергии. Чем больше вы двигаетесь, тем терпеливее себя ведете.

И, как мы уже говорили, занимайтесь сексом. Секс – очень хорошая разрядка для Манифестора. Конечно, никакого принуждения – здоровый секс по обоюдному согласию. Мастурбация тоже подойдет.

Ритуалы заботы о себе

Вам, вероятно, приходится прилагать усилия, чтобы замедлиться и подумать о своих физических и эмоциональных потребностях. Запланируйте время на заботу о себе. Попробуйте физиотерапию, массаж, акупунктуру, рольфинг, хиропрактику...

Психотерапия тоже может помочь. Возможно, настало время разобраться с чувством стыда и самооценкой. Хороший психотерапевт даст вам по-новому взглянуть на эти проблемы. Скорее всего, вы совершенно напрасно считаете себя неудачником. Может быть, пора увидеть события или отношения с другой точки зрения.

Поскольку люди вашего чакрового типа редко ездят в настоящий отпуск, мы рекомендуем вам запланировать какой-то активный, предполагающий приключения отдых. Отправьтесь нырять с аквалангом или в поход, откройте для себя новый вид спорта.

Не знаете, чем заняться с наибольшей пользой для здоровья? Выполните упражнение «Принятие решений с помощью физической эмпатии».

Упражнение.

Принятие решений с помощью физической эмпатии

Физическая эмпатия может стать вашим лучшим другом, если вы позволите телу самому делать выбор. Следующие шаги помогут вам научиться принимать решения.

1. Сформулируйте вопрос, на который можно ответить «да» или «нет», и обратитесь к внутренней сущности.

2. Глубоко дышите, сосредоточившись на участке тела в районе копчика.

3. Думайте о своем вопросе, обращая внимание на перепады красной энергии. Ответ «да» вызывает приток энергии, а «нет» – ее отток. Если уровень энергии не меняется, то оба ответа не хороши и не плохи.

4. Если вы получили отрицательный или неопределенный ответ, попробуйте задать другой вопрос.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Для того чтобы построить свою карту чакр в третьей части книги, вам нужно будет использовать концепции и советы из этой главы. Постарайтесь ответить на следующие вопросы. Если есть возможность, запишите ответы.

1. Какое личное качество вы хотели бы полностью при-

нять и развить?

2. К какой своей слабости вы будете присматриваться?

3. Какие продукты из списка рекомендованных понравились вам настолько, что вы хотите включить их в свою систему питания?

4. Какие продукты из стоп-списка вам нужно исключить из текущего рациона?

5. Чем вы можете заменить продукты из стоп-списка?

6. Что, по вашему мнению, может помешать следовать новому плану питания? Кто из ваших знакомых или профессионалов может помочь вам справиться с этим?

7. Проверьте кухонные шкафчики и холодильник. Что из их содержимого нужно выбросить, чтобы оно не искушало вас?

8. Какие из рекомендуемых пищевых добавок уже входят в ваш рацион? Какие вы хотите начать использовать для поддержания здоровья?

9. Какие из наших советов или примеров из жизни вы считаете полезными для себя?

10. Что нужно изменить в наборе продуктов, покупаемых в магазине, и выборе ресторанов, чтобы следовать новой системе?

И еще несколько вопросов.

1. Какие два вида упражнений, предложенных для вашего типа, нравятся вам больше всего?

2. Какую практику осознанности или расслабления вы

предпочтете во время стресса?

3. Можете ли вы как-то улучшить свой сон? Сможете ли запланировать больше времени на засыпание?

4. Какой ритуал заботы о себе вы выберете и постараетесь соблюдать?

5. Какую еще из ваших чакр хотите усилить? Какие продукты и виды деятельности из наших рекомендаций для этой чакры вы будете использовать?

Глава 5

Творец



Цель: создавать.

Ваша душа переполнена чувствами, но вы не просто ощущаете их – вы используете чувства как основу для более насыщенной жизни, более тесных отношений, более эффективной работы или поддержания здоровья тела. Ваша эмоциональная чуткость, способность сопереживать и эмпатия по отношению к другим позволяют вам созидать и изменять мир вокруг вас.

Местоположение чакры: живот.

Основная чакра Творцов – вторая, расположена в нижней части живота. Если вы положите одну руку на живот, а вторую – на нижнюю часть спины, где находится крестцовый позвонок, то как раз найдете вторую чакру. У женщин основная эндокринная железа – яичники, у мужчин – семенники. В любом случае ваша система питания будет поддерживать ваши половые железы.

Цвет: оранжевый.

Будь вы цветом, вы были бы оранжевым. Это комбинация азарта красного и ума желтого, которая означает счастье, энтузиазм и воображение. Приложив небольшое усилие, вы можете превратить любое чувство в радость.

Девиз чакры: «Мои эмоции прекрасны, и я желанна/желанен».

Личные качества Творца

Вы оригинальны. Фактически вы *способны создать* что угодно – от новых идей до революционных методов живописи. Если обобщить, вы постигаете мир (и наслаждаетесь едой) через эмоции. Чувства, чувства и еще раз чувства.

Когда вы их выражаете, происходят чудеса. Вы переходите в состояние повышенной эмоциональной восприимчивости. Когда вы в согласии с собой, то понимаете чувства и потребности окружающих. Однако для вашего тела лучше, если вы сосредоточитесь на себе, а не на других.

Слова, описывающие Творца:

чувствительный, эмпат, эмоциональный,
переживающий, подверженный перемене настроения,
гибкий, сильный, свободолюбивый, чувственный,
дикий.

Ваш основной интуитивный дар – эмоциональная эмпатия. Вы познаете мир через чувства. Вы полны своих ощущений и легко улавливаете чужие. Вы эмпат в эмоциональном плане. В целом вы наделены даром впитывать чужие эмоции и отражать их вовне как зеркало.

Это достаточно сильная способность, она может помочь подружиться с людьми. *Каждый* будет знать, что вы понимаете его опыт. Более того, вы, скорее всего, почувствуете это *раньше* него. Сколько раз вы встречались с друзьями и дума-

ли, что *они* выглядят слишком счастливо для тех, кто так печален, или слишком сердито для тех, кто так напуган? Однако если вы не умеете отделять чужие чувства от своих, то невольно взвалите на себя все переживания окружающих. Невозможность различить свои и чужие ощущения приводит к проблемам (в том числе и связанным с питанием).

Представьте такую ситуацию.

Вы ужинаете с подружкой, которая печальна и одинока. Вы пришли на встречу в хорошем настроении, но постепенно начинаете чувствовать тяжесть. С грустью смотрите на намазанный маслом бутерброд... и вдруг понимаете, что уже съели целую корзинку хлеба. Что произошло? Углеводы успокаивают. Вы съели весь хлеб, просто чтобы справиться с мучающими вас чувствами, которые даже не были вашими. Однако не волнуйтесь. Мы расскажем вам, как предотвратить подобный сценарий развития событий.

Ваш основной мотиватор – творчество. Вы оригинальны. Вы расцветаете, когда можете принести в наш мир что-либо новое в любой форме. Как вам удастся изменять вселенную? Вы выходите за пределы традиционного.

Ваш тайный страх – ваши собственные эмоции. Вероятно, вы боитесь силы и глубины своих чувств. Примите ту силу, которую вам даст понимание своего эмоционального состояния, и истину, которая откроется в результате.

Ваше самое сильное качество – эмоциональность. Вторая чакра – сосредоточие чувств, физических ощущений

и красоты. С помощью второй чакры вы воспринимаете вкус, запах, текстуру, цвета и звуки. Как Творец вы хорошо разбираетесь в вопросах стиля. Вспомните свои модную обувь, парфюм, украшения, одежду, картины или изящный классический автомобиль. Вещи, которые вам нравятся, заставляют вас чувствовать себя особенными.

Ваши эмоции усиливают вашу чувственность и приносят много энергии. Вы также можете помочь другим раскрыть их собственные эмоции. Ваша энергия и способность к эмпатии привлекают людей.

Однако эти способности нужны не только при выборе одежды или обстановки. Как правило, полезная для вас еда приносит такие радостные чувства, как счастье, блаженство, удовлетворение, спокойствие и принятие.

Ваша основная слабость – повышенная эмоциональность. Если эмоции – самая сильная сторона, то их избыток – ваша главная слабость. Эмоциональность дает возможность чувствам выражаться свободно и поддерживать в этом окружающих. Перекос возникает, когда мы позволяем своим или чужим чувствам управлять нами. Бывает ли, что эмоции вас буквально захлестывают? Они требуют следующего.

Гнев: «Я так недоволен своими потребностями и чувствами в данный момент. Лучше съем пончик».

Страх: «Ситуация, в которую попал мой друг, так пугает меня. Мне нужно срочно съесть глазурь с этого торта».

Грусть: «Я тону в печали. Неважно, чья она. Вино меня спасет».

Отвращение: «Мне так стыдно, пойду съем все конфеты из новогодних детских подарков».

Вина: «Я так переживаю, что обидела свою подругу, поэтому накажу себя поеданием вредной еды. Это служба доставки? Можно мне пиццу с дополнительным сыром?».

Принцип понятен? (Немного дальше мы расскажем вам, что делать с раздражающими вас чувствами.)

Помимо повышенной эмоциональности, попытайтесь избежать следующих ловушек.

- **Чревоугодие.** Пища радует вкусовые рецепторы. Вы живете чувствами, так что вам легко увлечься.

- **Лень.** Необходимо избегать скуки. Вы слишком легко поддаетесь отрицательным эмоциям и заедаете их сладким.

- **Созависимость.** Еще одно название чрезмерной эмпатии, когда вы заботитесь о чувствах других больше, чем о своих.

- **Творческий азарт.** Подождите. Разве мы не сказали, что творчество – ваша суть? Да, но вы не должны увлекаться им до состояния, когда забываете про еду и сон. Помните, что нужно заботиться о себе.

- **Привычка к роскоши.** Что это? Загулы по магазинам, дорогая еда, огромные кексы, дорогая одежда или мебель, переедание – всевозможные импульсивные траты, которые позволяют вам почувствовать себя богатыми, но могут в ито-

ге погубить вас.

Гармоничный вес. Какой вес для вас гармоничен? Тот, который позволяет вам испытывать гордость за ваше тело и проявлять чувственность. Творцы бывают худые, с формами, массивные. Мы не заикливаемся на форме тела. И вам не стоит этого делать. Если у вас достаточно энергии для творчества и хорошего самочувствия, то ваш вес гармоничен.

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.