

ЛАРА РУССА

---

# ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА!

БЕЗ ДИЕТ, СПОРТА И ВСЕГО ТОГО,  
ЧТО МНОГИМ ПРИХОДИТСЯ  
ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ.



# Лара Русса

## ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА!

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69468736](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69468736)

SelfPub; 2023

### Аннотация

Эта книжка-тренажёр для нашего мозга. Именно в этой книге я расскажу, как научиться думать так, чтоб наше тело становилось идеальным для нас. Я не из тех людей, которые рассказывают «Думай позитивно, и будет тебе счастье!» Лично мне это не помогает. Я не позитивный человек. Обычный среднестатистический. Со своими тараканами! Поэтому в книге я буду рассказывать о том, что знаю сама, и какие выводы из этих знаний сделала, а главное, как они мне помогли похудеть, хотя всю жизнь я была упитаннее многих. Думаю, если скажу, физика самая «главная» наука для похудения, вы не поверите, на самом деле я считаю, что ни одно направление науки не может работать, отрываясь от других и реальности. Она будет краткой, рабочей версией на вашем пути к своему идеальному телу! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава первая	10
Глава вторая	17
Глава третья	25
Глава четвёртая	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Лара Русса

## Единственный способ похудеть навсегда!

### ОТ АВТОРА

Эта **книжка-тренажёр**, для нашего мозга. Именно в этой книге, я расскажу, как научиться думать так, чтоб наше тело становилось идеальным для нас. Я не из тех людей, которые рассказывают «Думай позитивно – и будет тебе счастье!» Лично мне это не помогает. Я не позитивный человек. Обычный средне – статистический. Со своими тараканами! Поэтому в книге я буду рассказывать о том, что знаю сама и какие выводы из этих знаний сделала, а главное как они мне помогли похудеть, хотя всю жизнь я была упитаннее многих. Думаю, если скажу, физика самая «главная» наука для похудения, вы не поверите, на самом деле я считаю, что ни одно направление науки не может работать, отрываясь от других и реальности. Книга расскажет о таких новомодных просветлённых фразах как «надо быть на высоких вибрациях», «поднимайте свои вибрации», «вибрируйте на высокой частоте», «позитивное состояние», «манifestируйте жела-

ния» и т.д. Она будет краткой, рабочей версией на вашем пути к своему идеальному телу! Она расписана не по главам, а по дням, спешить не стоит в нетерпении результата. Убеждения заменяются у каждого в своём темпе.

Эта книга будет наверно самая короткая, но как говорится «Краткость – сестра таланта». Сама книга даст основу, для того, чтобы сформировать мировоззрение о том, как устроен мир, и как с ним взаимодействовать, для получения желаемого. В этой конкретной книге будем работать над вопросом ТЕЛА! Красной нитью для нашей трансформации пройдет основа, которая поможет решить любые другие задачи и цели, поставленные человеком перед собой. Поэтому она многим будет интересна, особенно вечно ищущим смысл жизни, или желающим обладать умением управлять собственной жизнью!

**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ – ЭТО ДОГОВОРИТЬСЯ С УМОМ И ПОСТАВИТЬ ЕГО НА СЛУЖБУ СВОИМ ИНТЕРЕСАМ, А НЕ КОЛЛЕКТИВНОМУ РАЗУМУ!**

## ***Введение В КУРС***

Нет такой диеты, которая будет работать всю жизнь!

Жизнь – это бесконечно новый опыт!

Тело – это плотный уровень. Физическое проявление нас на передовой наших желаний, которые и есть движущая сила к расширению в вопросе «мирового господства». ШУЧУ! К расширению общего Информационного Поля, в котором так интересно себя чувствовать через все наши органы чувств и наполнять сознание разными ощущениями.

Если не плотный уровень, то Я ЕСТЬ ВСЁ И НИЧЕГО ОДНОВРЕМЕННО, СПЛОШНОЕ СОЗНАНИЕ, ПРИСУТСТВУЮЩЕЕ ВО ВСЁМ, но уже ничего не желающее, потому что наполненное блаженством!

Про всё и ничто действительно говорить можно много. Но это надо почувствовать, скажу честно оно пришло само ко мне. Меня периодически само собой выдёргивает в это состояние. Когда я сама настаиваю, у меня складывается впечатление, что мне на пороге позволяют постоять. Хотя это я сама себе наверно позволяю. На самом деле всё гораздо проще, когда я сама пытаюсь в это состояние попасть, я просто осознаю себя в двух точках и крепче держусь за ТЕЛО.

Быть телом прекрасно! Люди, которые недовольны своим телом, должны в первую очередь подумать над вопросом: А ЕСТЬ ЛИ Я, ЕСЛИ НЕТ ТЕЛА? В момент постановки «диагнозов» своему телу, стоит подумать о совместных интересах на эту жизнь. Твое Тело очень хочет серьезно поговорить с тобой. Тебе надо развернуться и посмотреть ВНУТРЬ СЕБЯ.

Тело – если происходят, какие то «разбалансировки» – это всего лишь отражение того, что ты НЕ УСПЕВАЕШЬ подмечать перемены, не хочешь соглашаться с тем, что ВСЕ ИДЕАЛЬНО ПРЯМО СЕЙЧАС.

И твое Тело прямо сейчас хочет от тебя, чтобы ты обратила на него и уделила ему своё внимание, наконец-то – это очень серьезный в плане ЧЕСТНОСТИ С САМОЙ СОБОЙ ШАГ.

Поэтому если у вас есть претензии к телу, к его параметрам или вы им недовольны, то задумайтесь, а так ли вы его достойны, как оно несёт ответственность перед вами, сохраняя вашу жизнь и даря вам весь спектр ощущений этой самой жизни! А образ своего тела вы сформировали самостоятельно, принимая ответственность за выбор или отказываясь от выбора, просто по умолчанию. Конечно, я не говорю о начальной его стадии, хотя говорят, что выбор у кого родиться, тоже мы принимаем самостоятельно. Но я не помню этот момент, поэтому утверждать не буду. Знаю, что и тело умеет менять форму. Например, мои ярко выраженные бёдра куда-то пропали. Говорят, чем старше, тем сложнее похудеть, ВРУТ! В течение всей книги мы таких сомнительных утверждений наберём очень много, так что приготовьтесь думать и многое ставить под сомнение. Не потому что это правда или наоборот, а потому что мы будем формировать убеждения в первую очередь работающие на нас, а не против нас. Если вы хотите управлять своей жизнью, то важно научиться

видеть за словами в первую очередь свою ВЫГОДУ. Иногда можно и самостоятельно придумать знания, которые сделают ВАС и вашу ЖИЗНЬ. Конечно, первопроходцы у нас особо никогда в почёте не были, но нам и не обязательно афишировать своих тараканов, совсем не обязательно обращать каждого в свою ВЕРУ! Важен собственный результат!

Все знают, что это невозможно! Но вот приходит НЕВЕЖДА, которому это неизвестно – он то и делает открытие!

Альберт Эйнштейн.

Выдумать не значит обмануть себя. Дело в том, что БОГ ВЫДУМАЛ ВЕСЬ ЭТОТ МИР. Разве он ОБМАНЫВАЛ СЕБЯ, КОГДА ТВОРИЛ?

Мы «обманываем» себя не в том, что это «выдумка» или «фантазия», мы обманываем себя в том, что мы НЕ боги, НЕ творцы и не создатели собственной персональной реальности. Собственного плотного мира!

Если вы взялись читать эту книгу, значит, вы готовы к переменам! В аннотации я написала, что это книга – тренажёр. И выкладывать я буду её как свои курсы по трансформации мышления. Конечно, книга не даст поддержки, но зато ознакомит со всем тем, набором знаний, которые я так успешно применила на себе и ещё многих людях. Честно скажу, помогло не всем, некоторые не уловили связь между квантовой физикой и телом, а спросить постеснялись. Но надеюсь, если вам захочется спросить или узнать глубже для своего же по-

нимания вы не поленитесь и сходите в интернет за знаниями или ко мне в «телеграмм» за разъяснениями @LaraRussa. Хотя я вам сразу говорю, что всё здесь написанное всего лишь моя интерпретация научных исследований и даже подстройка для собственной выгоды. Но жизнь моя, реальность моя, тело моё, кручу-верчу, как хочу и вам советую. Что это за наука, которая столько тянет денег из карманов людей и не работает на их потребности. Есть, конечно, у нас учёные, которые против популяризации науки, но зачем мне их умные понятия, если «всё гениальное – просто»? Всегда и во всём преследуйте свои интересы, ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ – самое здоровое решение, которое может принять для себя человек.

# Глава первая

Всем доброго времени суток! Будем знакомы. Меня зовут Лариса, мне 50 лет. И я рада оказать поддержку и содействие, в выбранном вами пути, к достижению целей!

Книга написана, для желающих, иметь всегда гармоничное тело и душу. Понятие душа и духовный рост – это что-то запредельное и не поддающееся описанию. Давайте сразу договоримся, что каждое слово будем пропускать через ценз своего восприятия и ощущения своей реакции на слово, тогда вы гораздо быстрее окажетесь, в выбранном вами, пространстве и времени. В КАДРЕ отражающем, своей плотной окружающей средой, вашу внутреннюю суть.

Нет такой диеты, которая будет работать всю жизнь! Жизнь – это бесконечно новый опыт! Было сказано выше. Думаю, все с этим согласны, однако, у нас у всех свой образ и тело!

В каждом из нас заложено что-то общее. В целом человек имеет две руки, две ноги, два глаза, два уха и т.д. Анатомия человека всем известна. Но этот общий набор (если он собран без сбоев) имеет индивидуальный дизайн. Внешность наша заложена генетически, согласно, таких факторов как семья, национальность, местность и т.д. А вот формирование уже происходит согласно нашим приобретенным представлениям о себе и ожиданиям того, что возможно. С рож-

дения нам рассказывают, какие мы. Что-то мы принимаем, что-то отрицаем, во что-то верим или нет, но всё равно фокусируемся на достоинствах или недостатках. Все эти суждения и представления формируют нас внешне и внутренне. У нас появляется шаблон сборки данных из наших представлений себя. (Здесь неважно нравятся ли нам эти представления или нет.) Здесь важен образ в целом, который мы сформировали. Если вы на данном этапе недовольны собой, значит ваше представление себя далеко от осознанного понимания. Где всё пошло не так? Где и когда я поверил, что моё тело неидеально?

В этой книге мы будем формировать убеждения и представления о нас самих.

Расскажу немного о себе. Мой рост 168 см. Мой вес 61 кг. За полтора года я сбросила 44 кг и уже третий год вес стабилен. Наверно могла бы и больше и быстрее, но есть нюанс, всё произошло само собой.

Я человек внимательный и наблюдательный, поэтому уловила вовремя происходящее и подвергла систематизации. Это ведь самая любимая работа нашего УМА – систематизация и автоматизация. Так как это не первая глобальная материализация в моей жизни, то я смогла выявить закономерность происходящего и расписать практические шаги для применения их в достижении своих желаний.

Всем желающим приобрести опыт и сформировать своё тело, а также надолго (нет ничего вечного и это хорошо) со-

хранить результат при совместном применении практик обещаю тело, которое вам будет нравиться гораздо больше вашего в данный момент. Доведите УМ, чтоб он умел это делать своим излюбленным способом – **автоматически**.

Первое что надо осознать и принять для своего тела-мечты – это то, что оно у вас есть! Не вы тело, а у вас есть тело, которое может чувствовать очень много! Воплощение в своем теле – это здорово. Воплощение – это окружающая нас реальность, а наше тело – ключ к тому, чтобы ощущать ее целиком и полностью. Если вы счастливы – как вы ощущаете это счастье? Вы ощущаете его через тело, потому что именно оно воспринимает реальность через органы чувств. Если вы напуганы, даже не понимая причину своего страха – где вы будете его чувствовать? Также будете чувствовать его в своем теле. Солнце, ветер и дождь вы тоже ощущаете своим телом. Только задумайтесь о том, как многого вы были бы лишены, если бы у вас не было тела! Принятие себя – это осознание того, что весь калейдоскоп ощущений происходит благодаря моему телу! Отсюда вывод: "Я рада себе, я рада телу, которое у меня есть, (несмотря на ожидания от того, каким оно должно быть) потому что именно благодаря этому телу я живу!" Именно благодаря телу в мою нейронную сеть со всех органов чувств поступают импульсы, которые наполняют моё сознание эмоциями! Заметьте, за каждой материализацией стоит естественное желание испытать определённый спектр эмоций.

Именно с принятия себя начинается включаться осознание, что именно я несу ответственность за существующую реальность.

Задание первого дня!

**Общайтесь со своим телом во время всех производимых вами действий. Задавайте вопросы и старайтесь услышать своё тело.**

Задание дня все увидели, и надеюсь каждому понравиться наконец-то себя почувствовать. Это очень интересная игра и именно она наполняет нашу жизнь важными событиями. Жизнь состоит из запоминающихся моментов. Память наша настроена на эмоции и ощущения, которые мы испытываем. Всё на чём вы не заострили своего внимания, будет строить вашу жизнь, тело по умолчанию. Живите в моменте (призыв просветления) часто нами не воспринимается. Где бы вы ни были и что бы вы ни делали, у вас есть только вы, здесь и сейчас, остальное ваши воспоминания (чаще всего просто ваша реакция на происходящее и не всегда соответствующая реальности) либо мечты о будущем. Наши желания изначально становятся мечтой. Мечта обрастает ощущениями и эмоциями. Если мы воспринимаем её как возможность, то она сливается с нами в единое целое и формирует нашу реальность. Реальность имеет свойство меняться каждый миг!

**РЕКОМЕНДУЮ ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ В ИНТЕРНЕТЕ "Опыт Юнга" или по-другому "Эффект наблюдателя".**

Сознание управляет материей, интерференция элементарных частиц. Я не прошу забивать голову телепортацией (пока), для построения тела она точно нам не нужна. Но вот про квантовый бит, который одновременно в разных местах. А также атом и вращающиеся вокруг него электроны, которые при определенном состоянии прогрева или накопления энергии, меняют своё положение и орбиту вращения, очень даже интересно. Пусть меня закидают тапками, что я думаю и понимаю неправильно, мне всё равно. Я понимаю ТАК и это выгодно для меня.

**ОН ДАЁТ ПОНИМАНИЕ, КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОЖЕТ ИМЕТЬ ЧЕЛОВЕК.** И как можно лечь спать в весе 78 кг, а проснуться в весе 72 кг. Как можно перескочить с одной орбиты вращения на другую вращающемуся электрону, а человеку из одной реальности в другую. Вадим Зеланд описывает этот эффект, как переход из кадра в кадр. Так как пространство и время понятия относительные, то линейное восприятие происходит пока, человек не знаком с методом Юнга. А на самом деле, если его убеждения очень сильно поменяли направление, то и он оказывается в реальности, где его тело соответствует новым убеждениям. Также в этом фильме можно познакомиться с эффектом наблюдателя, который лично мне говорит о том, что я своим наблюдением задаю параметры, которым, согласно опять же моим убеждениям, положено частицам фотона рисовать две полосы на задней стенке. А если не наблюдаю, они создают хаос. Когда

вы не видите подругу, которой «завидуете» (про зависть поговорим отдельно), только вы имеете представление её образа. А она в это время просто информационное всё и ничто одновременно. Если нет вас, вашего тела, через которое вы задаёте параметры своей реальности, то могут существовать множество других, но не вы и ваша. Цените ТЕЛО!

Выбирайте его образ. Выбирайте нового себя и не позволяйте отговорить вас людям, которые отказались от собственной мечты. Пусть даже ваша ВЕРА строится на не совсем доказуемых вещах. Но любая наука изначально придумывает теоретическое объяснение любому проявлению и только тот, кто уверен в своей правоте, находит доказательства, не факт, что точно так же, как мы с вами, не подтасовывая информацию. Гранты и Премии, особенно в наше время никто не отменял.

Наша первостепенная задача решать свои вопросы и делать себя счастливым! Если для этого надо стоять на голове йогам, то почему бы нам просто не взглянуть на эти исследования с другой выгодной для себя позиции.

Вот интересно, зачем учёные годами ищут доказательства того, что примут за основу в теории?

И ведь копают, кто-то не верил до конца, считал что это одна из версий, и подтверждение в реальности не увидел, кто-то верил, что именно эта версия правильная и нашёл доказательства, а кто-то вопреки, пытаясь развенчать, но не найдя своей версии убедился в этой. Понимаете о чём я, ес-

ли всё уже существует, и ничего нет одновременно? Информационное Поле само подкидывает тем, кто верит в свою идею, и достаточно её заряжает энергией пропускающей через свои убеждения. Это уже другой уровень игры! Сейчас мы про ТЕЛО! У нас с ним много связано, любой хочет быть красивым, молодым, здоровым, стройным, подтянутым. Моё убеждение, что кожа не подтягивается после сорока, сыграло против меня. Но я над этим работаю и скажу вам по секрету, даже в семьдесят у моей мамы подтягивается.

## Глава вторая

Надеюсь, все просмотрели фильм и смогли оценить возможности своего тела?

Рекомендую посмотреть также «ТЕОРИЮ СТРУН».

Этот фильм даёт понимание из чего складывается наша реальность. И любой объект расщепляется до звуковых и световых волновых микрочастиц и вибрирует на определённых частотах, помните в аннотации, про вибрации писала? Философские и религиозные учения дают понятие: "В начале, было слово" – звук, мысль.

К таким научным доказательствам мы будем прибегать на протяжении всей нашей работы. Это даст нам возможность взглянуть на наши убеждения под другим углом и сформировать своё новое тело, а возможно кто-то поставит и другие цели, которых тоже обязательно достигнет.

Фильм можно посмотреть ускоренно, в настройках ютуб есть варианты, но подумать всё равно придётся.

Кто-то однажды мне написал, что он хочет одно, а делает другое. «Ну, я могу почувствовать, что делаю что-то вопреки желанию тела. Допустим, оно хочет спать, но надо, допустим, искупать ребенка, приготовить ему еду и накормить. Реакцию тела на любимую музыку или людей».

Только вот наша задача дня, была не узнать желания своего тела и исполнить их. А почувствовать ощущения (такие,

как попа на стуле или пожатие ладони), суть этого задания, научить мозг концентрироваться, а не автоматически обрабатывать информацию в обход нашего сознания.

Все в курсе, что мысль материальна?

Я тоже была долго в курсе. Хотя считаю, что здесь "поле непаханое" для противоречий. Вот только, в – первых это надо доказать, во вторых это должно работать. Надеюсь, всем было интересно посмотреть фильм. Там много чего интересного и мы не раз ещё к нему вернёмся. На данном этапе мы можем сделать выводы, что микро и макромир состоят из единой сути. Основа всего звуковая или световая волна, вибрирующая согласно настроению, с которым воспринимает наблюдатель эту волну. Я не физик и вполне возможно, что моё понимание примитивно, но здесь вступает в силу моё убеждение в правильности выбора во что верить. Я верю что волна, преобразиться в молодое красивое и подтянутое тело. А значит каждый раз теперь, когда я буду заострять внимание на ощущениях своего тела, буду придавать им окрас. Например, поглаживая одной рукой шею, я буду думать, какая она гладкая, подтянутая и приятная на ощупь. Вчера наше задание было просто ощущать и чувствовать. Кто-то пошёл дальше, кто-то забыл в процессе о задании (будьте честны с собой, иногда от этого зависит конечная цель). Но и это не страшно. Главное понять, что тело есть и оно дарит через органы чувств массу ощущений. А эти ощущения наполняют мозг информацией, которая фор-

мирует веру и шаблоны (паттерны).

**Задание дня: продолжаем ощущать тело через органы чувств, но теперь пытаемся этим ощущениям придать настроение. Чувствовать радость от гладкости кожи, от движения рук, ног, пальцев и т.д. От того, что вилка в руках железная и имеет красивый узор. От того что вы едите огурчик и слышите хруст. Получайте удовольствие от, казалось бы, таких мелочей, но ведь именно из них и состоит жизнь. Согласны? Состояние счастья вообще непостоянно.**

Пока вы будете сегодня радостно трудиться над заданием, я вам расскажу, как работает мозг с шаблонами. Речь о замечательной системе, которая присутствует в головном мозге каждого из нас – о ретикулярной активирующей системе, сокращенно РАС. Когда вы поймёте, как она работает, вы получите ответы на многие вопросы: "Почему, как, и зачем так?"

«Человек может достичь всего, что способен постичь и принять разумом».

Наполеон Хилл, 1937 г.

Автор книги "Думай и богатей", но в данный момент мы не про деньги, хотя вся система преобразования мышления может работать с любой сферой нашей жизни. Не будем забегать вперёд, сегодня мы поговорим о РАС как я вам и обещала.

Наполеон Хилл утверждал, что если вы способны кон-

центрироваться на объекте и по-настоящему желаете его, то сможете достичь своей цели. Со временем наука по большей части избавила подобные заявления от налета шарлатанства. Теперь у нас есть проверенная информация «само исполняющихся» пророчеств, о механизме молитвы и «законе притяжения». Сегодня наука способна показать, где и как именно в головном мозге закладываются основы успеха. Речь о замечательной системе, которая присутствует в головном мозге каждого из нас – о ретикулярной активирующей системе, сокращенно РАС.

РАС, расположенная в верхних отделах ствола головного мозга (и центральных отделах спинного), представляет собой узел нервных волокон, известный как ретикулярная формация. РАС играет важную роль во многих биологических процессах, происходящих в человеческом организме: сон, бодрствование, дыхание, сердцебиение и поведенческая мотивация. РАС также вносит свой вклад в сексуальное возбуждение, контроль над сознанием и способность обращать ваше внимание на определенные объекты. РАС функционирует как сеть нейронов (были проведены опыты и произведены вычисления, в результате которых было доказано, что количество соединений нейронов головного мозга превышает количество атомов во Вселенной) и нервных волокон, пронизывающих ствол головного мозга. Она состоит из двух частей: восходящей РАС, которая контактирует с отделами головного мозга, включая кору, таламус (зрительный бугор)

и гипоталамус; и нисходящей РАС, которая контактирует с мозжечком и нервными волокнами, ответственными за различные чувства.

К середине XX века физиологи выдвинули предположение, что некая структура, находящаяся глубоко внутри головного мозга, контролирует бодрствование, внимание и мотивацию. Ученые впервые доказали существование РАС в 1949 году, когда Хорас Мэгун и Джузеппе Моруцци из Пизанского университета исследовали нейронные компоненты, регулирующие мозговые механизмы сна и бодрствования, и сообщили о своих открытиях в первом номере научного журнала «Электроэнцефалография и клиническая нейрофизиология» (*Electrocephalography and Clinical Neurophysiology*). Это исследование в итоге привело к пониманию, что РАС – врата, через которые в головной мозг приходит почти вся информация (за исключением запахов: информация о них поступает непосредственно в эмоциональную область мозга). РАС фильтрует входящую информацию и воздействует на отбор объектов внимания, на уровень возбуждения, а также решает, какая информация не должна получить доступа к нашему мозгу.

РАС – командный и контрольный центр мозга

РАС – это место, где встречаются ваши мысли, внутренние чувства и внешние воздействия. Она динамически влияет на центры двигательной активности и на кору головного мозга, например, на ее лобные доли. Это сеть нервных пу-

тей, фильтрующая все сенсорные данные, которые наш мозг получает от внешнего мира. Все, что мы видим, слышим, осязаем или пробуем на вкус, проходит обработку в РАС. Проще говоря, РАС – это главный рычаг переключения вашего мозга и главный мозговой центр мотивации, фильтр. Каждую секунду головной мозг перерабатывает свыше 400 миллионов битов информации (кто это мерил и чем, я тоже могу с умным видом рассказывать, чем я хуже?), но до сознания доходят лишь 2000 из них. Иными словами, 99,9999 % информации, выливающейся на вас каждый день, проходит незамеченной. Если бы нам пришлось иметь дело со всеми этими сообщениями одновременно, мы не смогли бы с ними справиться. Поэтому эволюция подарила нам РАС – «устройство» для извлечения из огромного потока данных лишь того, что важно прямо сейчас для автоматизации процесса и сохранения жизни в рамках, заданной программы коллективным разумом. Так живёт весь животный мир. И только человек наделён возможностью контролировать УМ и СВОБОДОЙ ВОЛИ, включая осознанность в момент выбора!

РАС функционирует как эксперт, оценивая входящую информацию и превращая ее в сообщения, которые достойны нашего внимания.

Затем наш головной мозг велит телу совершать физические действия, согласованные с образом, созданным РАС. Он перебирает данные окружающей среды в поисках инфор-

мации, соответствующей убеждениям, или эталонным объектам. При нахождении подходящей информации наш мозг приводится в боевую готовность.

Получается сам человек, если не осознает происходящее, живёт с помощью фильтра, который закладываться начинает с зачатия. Всё это очень интересно и важно знать, ведь мы так часто пытаемся материализовать наши мысли, но нейронная сеть это сложные переплетения, где мысли должны соответствовать друг другу. Практики, первого и второго дня, которые были даны, помогут настройкам РАС, сбиться с привычного направления. А постоянный вопрос: – А так ли это? Даст пищу для переработки непохожего на прежний выбор, материала. В вашу жизнь войдёт главный принцип человека разумного «СВОБОДА ВОЛИ». И ваш фильтр, под названием РАС, заиграет новыми красками.

Научную информацию найти не сложно и почитать, но ваша вера и знания, помогут сбить шаблоны (паттерны) по, которым ваш мозг даёт доступ к интересующим вас вопросам и выстроить новую сеть убеждений. Расширять кругозор и рассматривать разные возможности очень интересно и полезно. Выбор всегда становится больше. Информационное поле – это энергия, наполняется любой интерпретацией, мыслью и представлением, если кто-то допустил какой-то вариант взаимодействия с окружающим миром, он уже существует, воплотится он или нет вопрос накопление достаточным количеством энергии. Помните, как объясняются коллективные

молитвы?

Простое упражнение для этого давно есть в интернете, часто им пользуются психологи. Вам предлагают посмотреть на картинку и найти объекты зелёного цвета, а потом спрашивают, сколько было жёлтых объектов. Это и есть ваше внимание с помощью фильтра РАС.

РАС работает так же, как тепло наводящаяся ракета.

# Глава третья

Как работает система ваших убеждений?

Ученые обнаружили, что РАС также контролирует систему наших убеждений и распознает или отбирает только ту информацию, которая их поддерживает. Это означает: что бы мы ни думали, во что бы мы ни верили, наша РАС будет уделять этому больше внимания или станет отфильтровывать всю остальную окружающую нас информацию, чтобы помочь нам добраться до того, во что мы предпочитаем верить. Вот почему одни люди видят возможности там, где другие видят трудности. Кроме того, именно поэтому некоторые верят в то, что все мы, остальные, считаем неправдой.

В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых читается как «опасность», а другой – «возможность». У вторых, нет внутренних сопротивлений и оправданий, чтоб не двигаться вперед.

Очевидно, что наши чувства, ощущения от того или иного события подвержены нашему оценочному мнению. Иными словами, именно система убеждений определяет, будет ли РАС работать на вас или против вас. Если вы верите, можете похудеть, только придерживаясь ограниченного питания и занимаясь спортом как можно усерднее, то вы будете видеть лишь ту информацию, которая подтверждает это убеждение. Ваша РАС будет отсекал любые возможности,

которые предлагают способы похудеть без ограничений себя, хотя совсем без напряжения не получится, потому что первое время надо контролировать ум и заполнять систему ценностей противоположными знаниями. Они возможно даже и лежат на задворках вашего подсознания или не осознанных знаний, но РАС посчитала их неактуальными на данном этапе развития человечества в целом, поэтому она может работать либо на вас, либо против вас. Это полностью зависит от того, о чем вы думаете и готовы ли вы шагнуть впереди планеты всей?

Если вы хотите, чтобы ваша РАС работала на вас, вы должны запрограммировать ее так, чтобы она искала то, чего вы хотите. Когда вы запрограммируете в свою РАС какую-то конкретную идею или цель, потом уже не имеет значения, спите вы или бодрствуете, думаете об этом или нет – РАС будет находить именно то, что вы велели ей искать, так же как это делает функция поиска в компьютере. Она будет отбирать релевантные данные из миллионов битов окружающей информации для вашего внимания – и отсеивать ненужную информацию. Когда вы создаете четкую, сфокусированную картину того, чего хотите, РАС включается в работу на предельной мощности и не останавливается до тех пор, пока не найдет ее для вас. Позднее мы разберем этот вопрос подробнее на примерах из разных методик похудения. В книге "Ответ. Проверенная методика достижения недостижимого" Можно прочитать самим очень много. Всегда можно сходить

в интернет за своим ответом, правда? Но иногда не знаешь, что забить в поисковую строку.

Я знаю, что у нас у всех мало времени на себя, но всем кому не лень будет знать, узнают много про разные варианты, при этом выполняя простые практические задания, сформируют новую версию себя и своей реальности. Прочитать посты, гораздо легче, чем перелопатить гору литературы или пытаться поработать поверхностно и решить, что ничего не помогает. Неподготовленному человеку сложнее, но я всегда на связи и от любых вопросов не отказываюсь.

Надеюсь, сегодня вам удалось почувствовать ощущения своего тела и порадоваться за себя, что оно у вас есть. Когда есть желание преобразовать, всегда интересно наблюдать, а направляя фокус внимания, будет известно какой надо сделать шаг навстречу к себе идеальной.

Из рассказа, про нашу систему РАС все сегодня наверно сделали вывод, что достичь можно всего, если правильно пользоваться мозгом и подкреплять все свои желания ощущениями через органы чувств.

Первый день вы просто чувствовали через тело, второй день вы чувствовали и радовались, тому, что тело есть и дарит ощущения.

**Задание третьего дня делать то же самое, но теперь находить то, что вам нравится в вашем теле. Будем собирать пазлы своего идеального тела. И первый шаг вы сделаете. Начинается он с того, что мы направим**

## **работу РАС на постройку нашего образа.**

Вот такое поздравление с фокусом внимания на себе любимом.

Надеюсь, все, кто действительно прочитал, понял, о чём идёт речь! Некоторые личности просто думают, что пока времени нет. Можно просто подготовиться. Но все задания настолько просты, что никакой подготовки не требуется. Надо просто брать и делать, можно не торопиться читать, а в этот момент попутно собирать дополнительную информацию, которая будет подкреплять новые убеждения, но нет смысла откладывать жизнь в теле, которое будет вас радовать и наполнять новым смыслом. Рисуйте себя нового! Создавайте свой новый образ!

## Глава четвёртая

Подготовка – это своего рода процесс отложенной жизни. По принципу, вот когда достигну результата, тогда и жить начну! А пока ни-ни. Но ведь все задания просты, надо периодически вспоминать и включать мозг во время происходящего. Это дисциплинирует и настраивает РАС, а уж она выберет для вас, как система навигации наикратчайшие пути и приведёт к цели. Вы не просто похудеете, а получите тело, которое будет, вам нравится и будет само себя поддерживать в форме. Кто ещё не нашёл время жить?

# 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.