

Татьяна Кирьянова

# Разбуди в себе ЖЕНЩИНУ

Книга-практикум

**Всего 10 шагов**  
к здоровью и стройности  
через любовь к себе,  
принятие и понимание



**Татьяна Кирьянова**  
**Разбуди в себе Женщину.**  
**Книга-практикум. Всего**  
**10 шагов к здоровью и**  
**стройности через любовь к**  
**себе, принятие и понимание**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69843418](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69843418)*

*Разбуди в себе Женщину. Книга-практикум. Всего 10 шагов к здоровью и стройности через любовь к себе, принятие и понимание: Весь; СПб.;*

*2023*

*ISBN 978-5-9573-5059-0*

### **Аннотация**

«У тебя в руках необычная книга – это книга-практикум, в которой я структурировала весь свой опыт и все свои знания. Именно они помогли мне, моей маме, а потом уже и другим женщинам через любовь к себе обрести здоровье, стройность и счастливую гармоничную жизнь.

Книга-практикум „Разбуди в себе Женщину“ – это первая ступень к долгой и счастливой жизни. Ты познакомишься со своим телом, приведешь его в порядок, научишься слышать и любить по-настоящему. Я помогу тебе узнать, какое ты чудо,

насколько ты уникальна и как безграничны твои возможности. Я помогу тебе прийти к лучшей версии именно тебя, потому что ты такая одна!»

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Благодарность	8
Об авторе	11
Урок 1	23
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Татьяна Кирьянова**  
**Разбуди в себе Женщину**  
**Книга-практикум**  
**Всего 10 шагов к**  
**здоровью и стройности**  
**через любовь к себе,**  
**принятие и понимание**

*Эта книга создана с любовью для женщин!  
Помните, что вы прекрасны!*

**\* \* \***

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

\* \* \*

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

# Благодарность



Эта книга посвящается моей маме – Кураповой Ларисе Прокопьевне, которая в лице всех мам для себя самой и для своих детей доказала, что возможно все! В 56 лет она стала примером и смогла вдохновить большое количество Женщин начать любить себя и заботиться о себе!

Также огромную благодарность выражаю своему любимому-



му мужу – Кирьянову Андрею Иосифовичу. Этот родной человек – мой муж, мой учитель, мой наставник, мой друг. Он проживает со мной все. Если я Огонь, то он Воздух – его не видно, но без него Огня не будет. Он всегда выслушает, поддержит и поможет дельным советом. Без него я не стала бы той, кем сейчас являюсь.

Также огромное мое вдохновение и любовь – это наша дочь – Кирьянова Ева Андреевна. Это солнышко, которое заряжает и вдохновляет на подвиги. Она так сильно меня любит... А это энергия, на которой можно сделать многое. Миром действительно правит Любовь.

И я благодарю саму Жизнь за возможность, за шанс проживать все происходящее в этом теле.

Эта книга появилась на свет благодаря этим людям.

С любовью, Татьяна Кирьянова.

## **Личное письмо**

*Здравствуй, моя прекрасная женщина!*

У тебя в руках необычная книга – это книга-практикум, в которой я структурировала весь свой опыт и все свои знания. Именно они помогли мне, моей маме, а потом уже и другим женщинам через Любовь к себе обрести здоровье, стройность и счастливую гармоничную жизнь!

Я помогу тебе узнать, какое ты чудо, насколько уникально твое женское тело и как безграничны твои и его возможно-

сти.

В тебе самой есть все для счастливой жизни!

Ты женщина, и я помогу тебе прийти к лучшей версии именно тебя!

*Потому что ты такая одна!*

Эта книга только твоя, индивидуальная, делай в ней свои записи, пометки, открывайся новому, изучай материал с интересом, и все обязательно получится!

Вперед, моя красавица!

Я верю в тебя!

С любовью, Таня Кирьянова

## Об авторе



Дорогая моя Женщина, хочу сразу перейти с тобой на «ты», потому что это книга-беседа, это разговор двух подруг, мамы и дочери, двух близких людей, и дистанция нам здесь будет только мешать. Ты со мной согласна?

Давай, прежде чем мы перейдем к нашей беседе и практическим действиям, мы с тобой познакомимся.

## Кто я?

Почему ты должна мне верить и тратить драгоценное время своей жизни на эту книгу?

Меня зовут Таня Кирьянова, и одна из моих миссий – помогать женщинам обрести здоровье и стройность через Любовь к себе! С самого детства к женщинам у меня особое отношение – любовь. Я глубоко чувствую женскую душу, и все знания, которые ко мне приходят, – они женские, они для Женщин. Я называю себя просто проводником, гидом – я показываю женщинам короткий, легкий путь к лучшей версии себя через глубокое понимание своего тела и женской жизни в целом.

Я не сразу пришла к своей миссии. Недостаточно было одних знаний, которые во мне просто есть от рождения, нужно было прожить еще и свой женский опыт – как минимум выйти замуж (узнать себя в роли жены) и родить ребенка (узнать себя в роли матери).

Это внешнее знакомство, а теперь давай копнем глубже и познакомимся со мной на уровне Души. Мало того, что я женский проводник, я еще и астропсихолог.

## Что такое астропсихология?

Астропсихология – это смесь астрологии и психологии. Астрология позволяет увидеть индивидуальную картинку человека, его звездный «паспорт». Планеты, звезды оказывают влияние на всю жизнь человека. Можно жить вслепую, а можно узнать свои таланты, сильные, слабые стороны, задачи, предназначение, узнать, где брать ресурс, энергию, разобраться с кармой прошлого, освободить большой объем энергии и направить ее во благо своей счастливой жизни.

Психология помогает проработать именно психологические моменты, страхи, блоки, детские травмы, обиды на родителей и других людей.

Таким образом, астропсихология (а также ее инструмент – формула души) является для меня одним из самых лучших способов для самопознания и роста во всех сферах жизни: здоровье, отношения, самореализация, благополучие.

Меня уже хорошо знают в мире по моим Звездным книгам, посвященным разбору формулы души. Это направление уже называют методикой Татьяны Кирьяновой. Героини моих книг придумали название и самой Звездной книге – Инструкция к жизни человека.

## Инструкция к жизни

Так получается, что мы приходим в это тело, и вся наша память прошлого в этот момент стерта. И мы все начинаем заново. В этом есть свои плюсы. Но жизнь с инструкцией может быть намного продуктивнее, счастливее. Можно сэкономить десятки лет жизни, которые ты бы потратила на поиск своего пути. Так как я сама прошла путь становления, сейчас одна из моих задач как проводника – находить ответы на вопросы, с которыми человек ко мне приходит. Я делаю все, чтобы героиня моей книги встала на свой путь и была счастлива!

Во всей своей деятельности я использую свои таланты, способности, опыт этой жизни, мудрость Души, поддержку высших сил, знания родовой системы, расстановочной, нумерологии, психологии – все, что может помочь в нахождении ответов на жизненные вопросы. Я всегда говорю о том, что каждый человек – индивидуальность, и то, что подходит одному, другому может не подходить. Я на своем пути прожила уже не одну жизнь. Я уверена в этом, потому что у меня совпадают число Души и число Судьбы – 7. Предназначение Семерок: открывать что-то новое, передавать свои знания, применять их во благо человечества, достигнуть внутреннего совершенства и являться примером для людей, стремящихся к интеллектуальной и духовной эволюции.

Об этом я тебе рассказываю, моя хорошая, чтобы ты скептически не относилась к моему физическому возрасту, – его границы для меня давно стерты. Поэтому я выбрала себе в мужа мужчину на 25 лет старше меня. Но об этом чуть ниже.

Как астропсихолог я, конечно же, хорошо изучила себя. Моя дата рождения – 07.07.1991. В этот день планеты и звезды встали определенным образом, заложив в меня таланты. В моей Душе три центра, что указывает на то, что я разносторонняя личность и могу быть сильна в разных сферах. Если мы коротко пройдемся по центрам, то увидим, что в первом центре стоят три планеты – это Венера, Луна и Солнце. Что это значит? Что заложила в меня природа, звезды, и какая польза от этого тебе, моя прекрасная?

Венера – это планета Женщин, это чувствительность, мягкость, творчество, это эстетика, красота, развитое чувство прекрасного, это направления медицины, педагогики. Венера любит Женщин и помогает им.

Луна – это сострадание, помощь ближнему, способности к ясновидению, экстрасенсорике.

Солнце – это звезда, это значит светить другим, делиться светом, оптимизмом, разгонять тьму, создавать.

Во втором центре у меня очень мощный Сатурн, который отвечает за порядок, четкость, систему, ответственность. И Уран, который отвечает за новаторство, свободу, единство, технологичность, астрологию.

Последний мой центр – это сильный ретроградный Плутон – он заставляет человека трансформироваться на глубинном уровне самому и помогать другим бороться со своими пороками. Плутон – это работа с бессознательным, с тем, чего не видно на поверхности.

Именно такие таланты позволили мне создать четкую пошаговую структуру моей книги, где всего за 10 шагов абсолютно любая женщина, в любом возрасте может обрести здоровье, стройность, красоту и женское счастье. Также в этой книге я делюсь своими глубокими медитациями, которые помогут тебе, моя хорошая, убрать, растворить серьезные внутренние блоки, и тогда все у тебя будет получаться легко. Ведь мы будем идти с тобой через Любовь.

Теперь поделюсь личным. Мой необычный семейный союз тоже был мне в помощь при создании этой книги. Мой муж, Андрей Кирьянов, – талантливый композитор, музыкант, автор-исполнитель своих песен, умнейший человек, но в то же время легкий, жизнерадостный, осознанный, находится в отличной физической форме, ведет здоровый образ жизни. В свое время он испробовал множество методик в сфере питания: сыроедение, вегетарианство, голодание и т. д. В итоге он, как и я, пришел к абсолютной свободе в питании. Его и мои знания вместе помогли мне быть объективной в написании этой книги. Я знаю мужскую и женскую стороны, все их подводные камни.

Материнство помогло мне узнать, насколько мощное на-



ше женское тело. На что оно способно. Какая вообще на самом деле наша женская природа. Какая это большая ответственность – быть мамой. Своим поведением, образом жизни ты рисуешь картину мира нового, очень значимого для тебя человечка. И от тебя зависит, каким ты будешь художником.

## **Мужчина и женщина**

Все, чем я поделюсь с тобой, милая, очень важно, ведь я вещаю для тебя, для Женщины.

Я всегда говорю: прежде чем что-то делать и воспринимать чьи-то слова как истину, посмотри, что за человек перед тобой, хотя бы какого он пола. Многие слушают мужчин, говорящих о том, какой женщиной надо быть и как ей себя вести, а потом страдают от этого. Они становятся удобной для мужчины в ущерб себе. Или приобретают мужские качества. А мужчина с мужчиной в нашем нормальном обществе не живут вместе. Поэтому, если ты хочешь быть еще и в гармоничных отношениях с женщиной, нужно быть женщиной. Я вообще за то, чтобы у женщины все сферы жизни были на высоте: здоровье, отношения, самореализация, финансы и другие.

Поэтому, дорогая моя, я очень рада быть тебе полезной, освещать путь, провести по легкой дорожке, чтобы ты была счастлива! Теперь ты также знаешь, что это созвучно и с мо-

ей Душой. Все мои таланты тебе во благо.

Эта женская программа собиралась несколько лет по куточкам, по крупицам, из простых статей, лекций – потихоньку она выросла до полноценной книги. Удивительные результаты – мои, моей мамы и других женщин – вдохновили меня помимо книги в бумажном виде записать еще программу в аудиоформате. Женщины говорят, что мой голос обладает особым терапевтическим эффектом. Таким образом, уже долгое время я являюсь автором и ведущей программы «Разбуди в себе женщину», которую успешно проходят женщины по всему миру. Они меняют свое мышление, фигуру и жизнь в целом в лучшую сторону. Для меня это безумно ценно, ведь каждая женщина – это целый мир, целая вселенная, за каждой женщиной стоят ее семья, дети, близкие.

## **Быть Женщиной**

Книга-практикум «Разбуди в себе женщину» – это первая ступень к долгой и счастливой жизни, в ней ты познакомишься со своим телом, приведешь его в порядок, научишься слышать и любить по-настоящему. В своей программе я учитываю всю уникальность Женщины! Все особенности ее тела! Природа дала женщине роль Продолжательницы Жизни! Как нам, женщинам, можно жить по шаблону, если Женская жизнь постоянно меняется?

- Каждый месяц женское тело готовится к зачатию (проживается целая мини-жизнь).
- Женщина может быть беременна.
- Женщина может кормить грудью.
- Женщина может несколько лет восстанавливаться после родов.
- Женщина может жить в разных климатических условиях – и т. д.

Все это нормально! Все это Женская Жизнь! Во все эти периоды питание женщины тоже может быть разным! И мой метод все это учитывает! Моя задача – **подружить Женщину с ее Душой, с ее телом**, чтобы она научилась **слышать его потребности**, предварительно наведя в нем порядок, сбросив лишнее через Любовь к себе.

Дорогая моя, в своей программе «Разбуди в себе женщину» я буду вести тебя к здоровью и стройности не на время, а **навсегда!** Я дам тебе знания и отпущу в свободную самостоятельную жизнь! Моей программы тебе должно быть достаточно, чтобы раз и навсегда решить вопрос со здоровьем. **Здоровье – это минимум, который должен быть у Женщины!**

Когда женщина здорова, когда она любит себя, кайфует от себя, тогда у нее есть *энергия*, и такая Женщина сама становится источником счастья! А счастливая Женщина создает счастливую атмосферу в своей семье! Такую Женщину хо-

чется любить! Эта Женщина – пример, вдохновение для себя самой, для своих детей и для других! И помни, моя прекрасная, все начинается с тебя самой, с Женщины! Если тебе нужен проводник к лучшей версии себя, то я рада быть полезной. Это моя миссия! Главное, будь открыта и будь готова делать эти маленькие шаги навстречу к себе идеальной. Все обязательно получится! Верю в тебя!

Сейчас, моя хорошая, после того как мы с тобой довольно близко познакомились, обязательно прочитай следующий раздел, чтобы узнать, как же правильно читать эту книгу, чтобы получить максимальную пользу и свой результат.

## **Как читать эту книгу?**

Моя хорошая, эта книга – конспект-практикум. Ключевое слово – «практикум». То есть помимо теории после каждого урока я даю рекомендации и задания, которые необходимо выполнять. Поэтому **не читай все залпом**, как обычную художественную книгу! У тебя будет перегруз, ты захлебнешься от информации и скорее всего не сделаешь и шага в сторону лучшей версии себя. Если ты хочешь получить результат, а не просто убить время, то читай медленно и вдумчиво, в этой книге очень много глубоких и жизненно важных вещей.

**В книге всего 10 Уроков! Читай, пожалуйста, один Урок раз в три дня!**

Изучила Урок, дала себе два дня на то, чтобы выполнить рекомендации и закрепить их. Перешла к следующему. В итоге 10 Уроков ты усвоишь за один месяц! Этот срок я запланировала не просто так. Именно столько времени нужно нашему мозгу, чтобы записать новые знания, новые полезные привычки.

Дай, пожалуйста, себе этот месяц. За это время ты легко и без стрессов заменишь одни пищевые привычки на другие, которые приведут тебя к здоровью и стройности, не на время, а навсегда. Именно действуя по такой схеме, женщины получают результат! А ты же хочешь результат? Как не хочешь? Тогда зачем тебе эта книга?! Опять сделала крошечный шаг, а дальше боишься? Со страхами мы обязательно поработаем, а пока, моя чудесная, просто начни делать, не закликаясь на том, получится или нет.

## **Просто делай, моя девочка. Просто делай!**

Если ты чувствуешь, что тебе не хватает мотивации, нет энергии что-либо делать, то ты можешь в комплексе с бумажной книгой слушать книгу в аудиоформате с моим голосом.

Аудиоформат – это моя живая энергия и мотивация. Благодаря ему медитации воспринимаются лучше. Позитивная, добродушная атмосфера, которую я создаю, поможет тебе глубже прочувствовать и усвоить информацию! Ты получишь такой заряд энергии, что просто не сможешь не де-

лать! Я все доношу по-женски с любовью, и если тебе по душе такой подход, то давай перейдем уже к самой программе **«Разбуди в себе Женщину: всего 10 шагов к здоровью, стройности и красоте через глубокое понимание себя и своего женского тела»**.

# **Урок 1**

## **Краткое описание методики «Разбуди в себе Женщину – первая ступень»**



Здравствуй, моя хорошая. Итак, мы начинаем. Пожалуйста, улыбайся, расслабляйся, наша беседа будет проходить в душевном женском формате. Поехали!

### **Что такое здоровье?**

Здоровье – это минимум, который должен быть у человека. Но сейчас из этого делают культ. Поликлиники, больницы, частные медицинские центры, аптеки, сетевые бизнесы

– все это на каждом шагу. Люди борются с последствиями, не устраняя причину. Я же дам тебе простую инструкцию – шаги, выполняя которые, ты полюбишь себя и свое тело, будешь здоровая, стройная, красивая и счастливая.

Что происходит в наше время? Сейчас свое здоровье доверяют другим людям, смотрят рекламу и верят всему, что там говорят. В магазинах берут все подряд – чем больше, тем лучше, не думая, что со всем объемом этой еды телу нужно будет разбираться. Также почти отсутствует понимание, полезно это для организма или нет. Проще переложить ответственность на медицину, государство и обвинять всех вокруг в своих недугах, болезнях из-за соответствующего образа жизни.

А если быть **честной**, моя хорошая, – кто больше всего должен быть заинтересован в твоём здоровье? Наверное, ты сама.

*Поэтому с сегодняшнего дня я прошу взять **ответственность** за свое здоровье на **себя**, но не через насилие, аскезы и недовольство собой, а через **Любовь**.*

## **ПО ЛЮБВИ ВСЕ БУДЕТ ЛЕГКО.**

Я помогу тебе осознать свое тело, понять его, почувствовать, полюбить по-настоящему, и тогда ты будешь все делать не потому, что «смотреть на себя в зеркало не могу!», а потому, что «свое тело люблю, как ребенка своего, или даже



больше. Так люблю, что просто не могу не заботиться о нем».

Благодаря моему личному подходу, знаниям мне удалось прийти в свою идеальную форму, о которой я раньше даже мечтать боялась. Но я начинала все со своего мышления – просто открывалась и привыкала к мысли, которую я себе говорила: «Я молода, здорова и энергична! Я в отличной форме!» Сначала я допустила это у себя в голове, потом сделала конкретные шаги к этой цели, и тогда начала подтягиваться и реальность.

Эта методика сработала и на моей маме. В 58 лет она весила 90 кг, имела кучу недугов и комплексов. Всего за один год она перешла с 52–54 размера на 46–48! Построилась на 24 кг, обрела уверенность в себе и, главное, восстановила свое здоровье. Моя мама – это живой пример того, как человек может измениться сам, поменять свое мышление и образ жизни. После ее случая я поняла, что у моей программы нет возрастных ограничений! У меня получается достучаться до женщин, которые живут с установками: «Я все знаю, жизнь прожила, ничего менять не хочу, это уже возрастное, мне уже ничего не поможет». Оказывается, живой пример моей мамы показал, что поможет, и любовь еще встретить можно почти в 60 лет, и замуж выйти, и поменять место жительства! Именно так перевернулась жизнь моей мамы после того, как она просто уделила себе время. Без особых усилий, без голодовок, без волшебных дорогостоящих пищевых добавок, без химических заменителей еды. Просто

делая простые шаги, через любовь, заботу и глубокое понимание себя – Женщины.

## **Кратко о моей методике**

**1. Работаем с головой.** Обретаем истинную любовь к себе, к своему телу, ставим цели, прорабатываем страхи.

**2. Очищаем свое тело, очищаем вкусы.** Через какое-то время ты сама не захочешь есть рафинированные, вредные продукты, которые раньше тебе казались вкусными. Ты сама захочешь убрать из своей жизни курение, алкоголь и других вредителей.

**3. Меняем вредные пищевые привычки на полезные.** Прорабатываем свое отношение к еде. Узнаем, что такое питьевой режим. Заменяем вредные продукты на полезные.

**4. Обретаем полную свободу в питании.** Учимся слышать, что на самом деле хочет твое тело. Живем счастливой жизнью!

Все просто. Все просто, моя красавица. Самое сложное – это быть открытой для нового.

Помни:

*Твоя открытость узнавать новое запускает движение. А где есть движение, там есть энергия; где есть энергия, там есть Жизнь.*

С моей книгой ты почувствуешь полноту жизни, потому что будешь двигаться к своей цели, к лучшей версии себя, и это точно созвучно с твоей Душой. Ведь ей нужно здоровое тело, чтобы как можно дольше побыть на этой земле и побольше сделать, почувствовать. В противном случае нет движения, нет энергии, нет жизни, понимаешь? Вспомни людей, которые уходят на пенсию, – если они не находят себе цель, то их жизнь быстро угасает. Поэтому открывайся, дорогая, с улыбкой, ведь впереди много интересного! Ты не одна. Я с тобой, я рядом, и я дам тебе конкретные шаги. Вначале может быть непросто, потому что будут работать старые привычки. Нужно время и действия, чтобы появились новые. Не бойся, если тебе будет казаться, что твоя жизнь рушится. Я понимаю, ты привыкла жить определенным образом, а тут надо что-то менять. Но поверь, это того стоит.

*Ты обретишь свободу в питании.*

*Ты будешь чувствовать свое тело, его истинные потребности.*

*Ты выйдешь на другой уровень энергии.*

*Ты будешь строить, хорошеет и приобретать здоровье, о котором только мечтала.*

## Полюби себя

Милая, ты не задумывалась о том, что то, как ты живешь, как к тебе относятся другие люди, зависит от того, насколько **ты себя любишь?** Насколько ты принимаешь себя? Свое тело?

Комплексы, заикленность на недостатках не дают тебе расслабиться и получать удовольствие от жизни, создают проблемы в общении с мужем или мужчинами, друзьями и другими людьми. Ты смотришь на окружающий мир через призму своих недостатков. И кажется, что все вокруг только их и видят. Нам важно с тобой это проработать! Все обязательно получится!

Давай сейчас посмотрим на себя со стороны и постараемся вспомнить, какие слова ты используешь, когда говоришь о себе. Например, личико или морда? Животик или пузо/кишки? Голова или башка? Говоришь: «Я пожрала» или «Я покушала/поела»? Уловила разницу?

То, как ты говоришь о себе, показывает, как ты на самом деле к себе относишься. Может, ты сейчас на таком уровне, что обращения из этих примеров могут показаться тебе дикостью или выдумкой. Но нет! Эти слова я слышала от реальных женщин. Поэтому даже если у тебя с обращением с собой все отлично, закрепить этот навык не помешает.

Сейчас для более глубокого понимания проведем корот-

кую медитацию – «Любовь к своему телу».

## Медитация «Любовь к своему телу»

*Пожалуйста, закрой глаза и представь, что ты тело.*

*Как бы тебе хотелось, чтобы к тебе относились?*

*Называли?*

*Хотелось бы, чтобы тебя ценили?*

*Говорили ласковые слова?*

*Представь, что каждую секунду ты (тело) без отпусков и выходных выполняешь огромное количество задач.*

*А твой хозяин все тобой недоволен.*

*Кормит чем попало, чем усложняет тебе и так непростую работу.*

*Ты просишь о помощи, говоришь, что у тебя уже одышка, давление, сердце болит, ноги, голова, а он не обращает на тебя внимания, химическую таблетку в тебя засунет, чтобы не слышать твой голос, и опять за свое.*

*И не слышишь ты от него ни ласкового слова, ни благодарности.*

*Прочувствуй это. И дай сама себе (своему телу) то, что бы тебе самой хотелось: любовь, уважение, ласку, заботу, слова благодарности.*

*Дай себе время осознать это, вспомни каждый свой день.*

*Вернись в сейчас и задумайся, как ты относишься к своему телу, принимаешь ли ты его, слушаешь ли.*

Такие временные перевоплощения очень хорошо подсвечивают все проблемы и показывают их нам.

## **Женское тело**

**Запомни, милая. Твое Женское тело уникально.**

**И неважно, как ты выглядишь сегодня, сколько ты вешишь.**

**Ты Женщина, и в тебе огромный ресурс, энергия творца.**

**Только женское тело может выносить и родить ребенка!**

**Благодаря возможностям женского тела на земле есть Жизнь.**

Если ты недавно стала мамой и твое тело изменилось, не ругай его за это, а наоборот – вырази огромную благодарность! Оно сделало чудо! Без возможностей твоего тела у тебя бы не было ваших с мужем детей – вашего счастья!

Мой муж был со мной на родах, и это произвело на него мощное впечатление. Он увидел, через что проходит женщина, на что способно ее тело, чтобы на свет появилась новая жизнь! Это за гранью мужского понимания, и он сказал, что ни один мужчина такого бы не выдержал. Поэтому не требуй

от себя сейчас какой-то идеальности — люби свое тело, корми грудью своего ребенка, это главная задача для тебя сейчас как для женщины. Дай себе и телу время.

Дорогая, я акцентирую на этом внимание, потому что в свое время я тоже родила ребенка и увидела, как изменилось мое тело, которое еще не восстановилось от родов. Я пережила весь спектр недовольства собой. И как сумасшедшая начала делать все подряд: диеты, детокс-программы, тренировки дома, тренировки с 3-месячным ребенком в зале и т. д. Таким поведением я только загнала себя в жуткий стресс. **Я действовала не из Любви, а из недовольства собой.** Но этот мой опыт помог мне стать умнее, мудрее, и теперь я могу помогать другим действовать правильно и не совершать таких ошибок, как я. Как говорят, лучше учиться на чужом опыте — сэкономишь время своей драгоценной жизни.

Милая, помни, что каждую секунду в твоём теле происходит миллион процессов. Даже когда ты спишь, твоё сердце, твоя кожа, лёгкие, мозг, печень, желудок и другие органы беспрерывно работают. Они делают все для того, чтобы ты жила. Благодаря телу ты можешь чувствовать все в этом мире! Положи руку на сердце и почувствуй, как прямо сейчас в тебе протекает **жизнь**. Тебе дано тело, но на время, и не для того, чтобы ты использовала его как мусорный бак, ежедневно закидывая в него все подряд, а для того, чтобы ты была счастлива! Несла добро и свет в этот мир просто своим присутствием, своей улыбкой!

## Счастье Женщины

Самый лучший наряд для женщины – это счастье. А что такое счастье? Счастье – это ощущение внутренней гармонии, легкости, радости, благодати! И как еще говорит наша дочь, счастье – это когда твое сердечко улыбается.

А можно ли ощущать счастье, если ты носишь на себе лишние 5, 10, 20 или больше килограммов? Возьми в руки гантели, хотя бы по 3 кг, или вспомни свой пакет с купленными продуктами весом в несколько килограммов. Как долго ты сможешь ходить со всем этим добром? Час, два? Будет ли тебе до счастья, когда тебе физически тяжело, болят ноги, руки и все тело? Отследить лишний вес и так остро почувствовать его нагрузку на тело сложно, потому что он появляется не сразу, а постепенно, и мы к нему привыкаем.

Я помню, когда я была беременной, я набрала за 9 месяцев почти 20 кг. У меня были отекавшие ноги, но они мне казались нормальными. Разницу я почувствовала сразу после родов: минус 10 кг и привет, тоненькие ножки! Я и забыла, как они выглядят, тем более из-за животика их не видно было. Я говорю про беременность, но это, конечно, другое: моя мама тоже носила на себе более 20 лишних килограммов, а это почти как моя беременность. Но ходить «беременной» несколько лет – это же очень большая нагрузка на все тело!

Так давай уже вознамеримся, давай сбросим лишнее –



и физически, и морально! Скинем килограммы и выкинем весь мусор из головы! Обретем легкость и радость от жизни! И ты увидишь, какой ты можешь быть! Но помни, милая, делаем все только по Любви! Настоящей, глубокой!

Я дам тебе еще одну свою медитацию на любовь к себе – она называется «Душа».

## **Медитация «Душа»**

Сядь удобно, закрой глаза, пройдишь вниманием по телу, расслабь мышцы лица, челюсть, плечи, живот, ноги.

Все твое тело расслаблено. Дыхание ровное, спокойное.

Теперь представь свою Душу.

Она рядышком и с нежностью смотрит на тебя.

Твоя Душа ласково гладит тебя по щеке и с любовью говорит:

«Ты прекрасна, моя девочка!..

Ты хорошая!..

Ты красивая!..

Не верь никому, кто говорил тебе обратное!..

Эти люди по-своему несчастны...

Ты чудесна!

Ты – Женщина!

Ты – источник Любви!

Ты – Любовь!

Ты – гармония!

Ты – свет!  
Я люблю тебя!..  
Я всегда с тобой...  
Я всегда рядом...  
Если хочешь плакать, плачь, но только от счастья!  
От того, как ты любима!  
От того, как ты прекрасна!  
И от того, сколько в тебе любви!  
Знай, что я – это ты, а ты – это я!  
Мы одно целое!  
И ты никогда не будешь одинока, потому что у тебя  
есть я.  
Почувствуй меня, стань целой.  
Я люблю тебя всегда...»

Почувствуй, как Душа обнимает тебя, нежно гладит  
по волосам и шепчет слова любви.

Ты впитываешь в себя эту любовь, наполняешься ею  
и чувствуешь себя целой, наполненной.

Тебе хорошо.

Ты счастлива...

Возможно, моя хорошая, тебе в жизни хватало любви и  
родительской, и любимого человека, но пусть лучше эти сло-  
ва, эти объятия будут лишними, чем недостающими. Сейчас  
ты стала целостной. Ты знаешь, что в любой ситуации у тебя  
есть ты сама, и ты со всем справишься! Ты не одна. И нико-  
гда одной не была. **В тебе есть Душа, которая тебя лю-  
бит и хочет, чтобы ты была счастлива. Твое тело – это**

**храм твоей Души.**

Дорогая, знай, что все возможно. Тебе нужно только захотеть быть наполненной, здоровой женщиной. Мы сбросим с тобой лишнее, и у тебя будет хватать энергии не на существование, а на полноценную, яркую, насыщенную жизнь.

## **Сначала Ты**

Пусть с этого дня весь мир подождет. **Поставь себя на первое место.** Так правильно. Сначала Ты, потом все остальные. И это не эгоизм.

Ты не можешь дать ничего своим близким и другим людям, пока у тебя самой нет энергии и сил. Можешь ли ты напоить людей из пустого кувшина? Нет. В самолете при аварийной ситуации есть правило: «Надевай сначала кислородную маску на себя, а потом на ребенка». Потому что, если ты сама задохнешься, ты никому уже не поможешь.

Твоим близким, детям нужна здоровая и счастливая мама, жена, Женщина! Поэтому не откладывай себя и свою жизнь на потом. Если женщина сама себя не любит, не заботится о себе, то почему ее должны любить и заботиться о ней другие? Если женщина сама на себе экономит – как финансово, так и по времени, то она ущемляет свои интересы и неосознанно транслирует окружающим людям и Вселенной: «Эй, на мне можно экономить! Я не достойна всех благ! Мне ничего не нужно! Ни времени на себя, ни денег». А это так,

скажи, дорогая? Нет.

**Ты достойна ВСЕГО САМОГО ЛУЧШЕГО!**

**Просто разреши себе это сначала хотя бы в мыслях!**

Проблема современных женщин в том, что они даже в своих прекрасных головках не допускают этого. Одна только мысль в твоей голове: «У меня не получится!» или «Все это бред!» сразу ставит блок. Иногда люди тратят столько сил, чтобы оправдать свой образ жизни, рьяно с пеной у рта отстаивают свои привычки – лишь бы ничего не менять, лишь бы ничего не делать, и лишь бы их не лишили конфетки и котлетки.

Я не буду тебя ничего лишать! Наоборот, я дам свободу! Пищевую свободу! Сейчас важно ту энергию, которая у тебя есть, направить на чтение этой книги и выполнение рекомендаций и заданий. Занимаясь собой, своим здоровьем, кушая хорошую, правильную еду, уделяя время себе, своему развитию, ты будешь расцветать каждый день. Женщина, которая любит себя, светится. Она излучает свет, притягивает внимание мужчин и других людей. **Это женщина-обаяние! Это женщина-магнит!**

# 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.