

Valentina Nikolina

100 лет молодости



Valentina Nikolina

100 лет молодости

«Издательские решения»

Nikolina V.

100 лет молодости / V. Nikolina — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839901-5

Как остаться молодой и привлекательной в 100 лет? Утопия, фантазии или реальность? Конечно, реальность! Вам не нужны пластические операции и дорогие кремы. Все в Природе-Матушке уже существует, нужно только знать, как это взять и использовать на Ваше благо. Здесь Вы найдёте всё необходимое, чтобы быть здоровой, жизнерадостной, молодой и необыкновенно очаровательной в любом возрасте. Гарантирую собственным опытом, что мои формулы и рецепты работают на все 100!

ISBN 978-5-44-839901-5

© Nikolina V.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Формула жизни	8
Прими себя. Полюби себя. Стань Творцом	9
Прими себя	10
Сравни себя с гитарой	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

100 лет молодости

Valentina Nikolina

© Valentina Nikolina, 2017

ISBN 978-5-4483-9901-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Говорят что первые человекоподобные жители Земли, гигантские циклопы, жили до 900 лет. Обитатели Атлантиды, награждённые особыми знаниями, тоже могли прожить несколько сотен лет без бед и забот. Но и те и другие безвозвратно исчезли. Теперь на Земле живём мы, современное человечество, и в лучшем случае, говоря о долгожителях, нам даны какие-то 100 с небольшим лет. Видели ли вы фотографии этих людей? Да уж, солидный возраст нас совсем не красит. Я много раз задавалась вопросом: «Почему мы не можем жить дольше, скажем, 150, 200, даже 300 лет?» Такая короткая жизнь, она предначертана нам свыше по каким-то специальным намерениям Создателя? Или нам дано больше, но мы не умеем этим правильно воспользоваться? Мне исполнилось 61 (на момент написания этой книги, март 2017). Последние 20 лет, все дают мне лет на 15 меньше, казалось бы живи и радуйся. Но время течёт, годы прибавляются, и становится любопытно как я буду выглядеть в 70, 80, 90, а может быть и в 100 лет? Превращусь ли я в симпатичное сморщенное яблочко, скрюченную старушку? Или всё же сумею, несмотря ни на что, сохранить относительную свежесть?

Поиск эликсира молодости – извечная проблема. Люди, в особенности женщины, искали чьи-то эффективные рецепты, создавали свои собственные чтобы продлить как можно дольше молодую внешность. Придумывались и сочинялись маски и кремы для лица, обёртывания и ванны для тела, какие-то немыслимые микстуры и таблетки. Итог? Вряд ли найдётся с десяток человек на всей планете кто может похвастаться молодостью и отменным здоровьем в 120 лет. Я могу согласиться что, возможно 120—130 лет – это тот максимум который предопределён современному человечеству. Но всё равно остаётся вопрос: «Можем ли мы прожить этот отрезок времени оставаясь в здоровом и красивом теле?»

Честно говоря, вплоть до моих 50-ти, я особо не заморачивалась проблемой возраста. Ну, подумаешь, 50! Всё равно все дают 35—36 лет. Но с приходом неизбежного климакса, взгляды мои во многом изменились. Никогда не страдая до этого лишним весом, стала замечать что килограммы прилетают чуть ли не из воздуха. Появилось необычное ощущение что я больше не в состоянии контролировать моё собственное тело. После некоторого замешательства, начала серьёзно задумываться как вернуть прежний вес. И начались эксперименты. Всевозможные диеты, кефирная, гречневая, безуглеводная, протеиновая, пищевые добавки, голодание. Плюс физическая активность, танцы, лыжи, велосипед, бег, быстрая ходьба, йога, пилатес, изматывающие тренировки в фитнес-клубе. Казалось бы после таких издевательств над собой я должна была превратиться в стройную берёзку. И таки превращалась! Но... ненадолго. Узнаёте себя во всём этом? Добро пожаловать в наш клуб, вечно борющихся с самими собой!

В течение последних десяти лет, восемь я потратила на все эти эксперименты. И только в последние два года наступило просветление. Я подумала, если затраченные усилия ни разу не принесли мне желанного *стабильного* результата, значит я что-то делаю в корне неправильно. И я стала анализировать и искать, учиться и снова анализировать, и это то, что я обожаю делать. Собственно, в этом небольшом эссе, я и хочу поделиться с вами результатами моих поисков в надежде помочь вам избежать ненужных ошибок. Это неправда что мы не учимся на чужих ошибках. Ещё как учимся! Вы же знаете лозунг: «Кто проинформирован, тот – вооружён!»

Для меня важно чтобы вы не воспринимали меня как учителя, я не учу, я делюсь с вами тем что осознала сама. Возможно, вы тоже шли тем же путём что и я, но по какой-либо причине

вам не хватило сил или желания чтобы поставить решительную, жирную точку в ваших выводах и умозаключениях, применив их на практике. Мне очень нравится как Виталий Гиберт, победитель 11-го сезона битвы экстрасенсов, сказал в интервью об обучении: «Ни один учитель ничему не сможет вас научить. Он только поможет вам вспомнить то что вы знали, но забыли.»

Приглашаю вас в небольшое но захватывающее путешествие к самим себе, к вам самим. Обещаю, что оно будет также лёгким и весёлым. К какому берегу мы в итоге приплывём? К самому счастливому, туда где вы будете радостны, легки, где вы станете любить себя, будете довольны собой, и останетесь здоровыми, красивыми и молодыми. Не слишком ли много я обещаю? Вовсе нет! Всё перечисленное – это звенья одной цепи. Это как бусинки, одна хоть и красива, но может всю жизнь пролежать в шкатулке невостребованной, но попав на нитку к своим сёстрам, будет привлекать восхищённые взгляды.

Как мы к этому придём? Неторопливо, шаг за шагом. Одно маленькое открытие за другим. Радуюсь и осознавая что всё возможно, что всё что нам нужно уже есть в Природе, во Вселенной и в нас самих.

Я не стану сейчас, как это принято в классических книгах, вкратце описывать содержание каждой из последующих глав. И вас приглашаю в них пока не заглядывать. Пусть случатся сюрпризы, и пусть они вас порадуют когда настанет их время.

В путь, мои дорогие друзья! Бригантина поднимает паруса!

Очень важно!

Вам, как покупателю этой книги я подарю сборник «Для Гурманов – Рецепты ухода за телом». Это полный набор из 44 натуральных рецептов для ухода за кожей лица, тела, губ, волосами и ногтями. Вам достаточно отправить мне короткое сообщение на мой адрес: valentina12nikolina@gmail.com.

Формула жизни

В одной из книг я нашла великолепную и простую формулу нашей жизни:

Прими себя. Полюби себя. Стань Творцом

Формула – это, как правило, структура, отражающая связь, зависимость её компонентов. Формула не объясняет и не показывает путь, пройденный к её созданию. Она только констатирует установленную закономерность. Так и приведенная мной формула лишь указывает нам на основные этапы поисков самих себя, смысла нашего появления в этом мире.

В новое время индивидуалистов, мы очень часто слышим: «Мы должны научиться любить себя.» Но как? Где тот магический рецепт который поможет не ругать себя, не испытывать чувства вины по любому поводу, не принижать себя перед сильными мира сего, не подстраиваться под всех и вся невзирая на наши желания-нежелания, не говорить себе «Я дуручка, я некрасивая»? Кто и когда учил нас этому? Безусловно, есть счастливые исключения, но большинство из нас к сожалению далеки от того чтобы сказать: «Да нет, это ко мне не имеет никакого отношения.»

Я уже не говорю о принятии себя. Нам десятилетиями внушалось что мы должны быть похожи на кого угодно кроме самих себя. Был всегда кто-то лучше, умнее, красивее нас. Это касается не только поколений выросших в советскую эпоху. Посмотрите на молодых девочек готовых лечь под хирургический нож для того чтобы быть похожей на очередную Голливудскую диву. Юное, цветущее создание отрицает в себе всё: и губы не такие, и грудь маловата, и ноги недостаточно длинные. Мы физически перекраиваем наше тело, тем самым вмешиваясь в замыслы Творца. Он дал нам наше тело с определённой целью, и наша задача понять эту цель. Неслучайно можно часто услышать о плачевных последствиях косметических операций, лица становятся уродливыми и неузнаваемыми. Это наказание.

Очевидно, что невозможно себя полюбить не приняв себя самого. Трудно любить того кого не принимаешь всей душой, поэтому я предлагаю прежде разобраться в том как вы себя принимаете и принимаете ли вообще.

Прими себя

Благословенная природа устроила так, что ртуть в термометре человеческой души, упав ниже определенной точки, снова начинает подниматься. Возникает надежда, а вместе с надеждой и бодрость, и человек снова получает способность помогать самому себе, если еще можно помочь.

Приготовьте бумагу и ручку для заметок. Итак, начинаем.

Я испытываю душевную боль при мысли о себе.

Моё поведение меня раздражает.

Моё отражение в зеркале выводит меня из состояния душевного равновесия.

Мне не нравится моя улыбка.

Мне не нравится как я одеваюсь.

Я не люблю свою походку.

Мой голос меня раздражает.

Меня никто не уважает.

Я часто испытываю чувство вины.

Теперь просуммируйте полученные результаты. От души поздравляю тех кто получил в сумме ноль! Вы отлично чувствуете себя в своём теле и довольны им. Сумма от одного до десяти говорит о том что есть некоторые нюансы которые вы бы хотели изменить в себе, но в целом всё хорошо. От 11-ти до 20-ти – тревожный сигнал. Бывают дни когда вы собой довольны, но бывают и такие дни когда вы только и делаете что себя критикуете. От 21 до 30 – вы критикуете себя чаще чем бываете довольны собой. Если же вы получили в результате от 31-го до 40, дело обстоит совсем нехорошо. Вы просыпаетесь и засыпаете с мыслью какая вы неудалая, неуклюжая, некрасивая. Но всё равно, и здесь всё поправимо.

Хотите узнать как я сама научилась принимать себя какая я есть? Я разделила этот любопытный процесс на три части:

принятие своего тела

принятие своих эмоций

принятие своего поведения.

Вряд ли кто-то с лёгкостью может утверждать что именно такая последовательность самая верная. Это очень индивидуально. У кого-то может быть потрясающий результат с принятия сначала эмоций, а затем поведения и тела. А кто-то скажет что наилучшая комбинация – это принятие тела-поведения-эмоций. Думаю, что все будут правы. Но, поскольку, для меня так сложилось и весьма удачно, я предлагаю вам, в качестве примера, посмотреть как работает принятие себя в последовательности тело-эмоции-поведение.

Сравни себя с гитарой

Для начала, опишу себя. Мой рост 1м75. Широкие бёдра, маленькая грудь, тонкие ноги. Если бы я была маленькой и глупенькой девочкой мечтающей о принце на белом коне, что бы я сделала?

Наверное, попыталась накопить денег на косметологов и вставить импланты в грудь, нанять супер-тренеров чтобы накачать ноги, и потратить кучу денег на наращивание ногтей и волос. Ни то, ни другое, ни третье я не сделала. А что сделала я? Слушайте. Вам это понравится.

Я разделась до гола и встала перед зеркалом. Стала смотреть на себя посторонним взглядом. Что я вижу? Широкие плечи и бёдра. Маленькая грудь. Длинные, тонкие ноги. Как раз то, что всегда было причиной моих комплексов. Но раз я решила, в конце концов найти в себе что-то симпатичное, захотелось хотя бы попытаться это увидеть. Первая мысль была о том, что несмотря на высокий рост, я не горблюсь и не стараюсь казаться ниже. Наверное потому что рост моего бывшего мужа 1м90, и за многие годы брака я привыкла что рядом со мной высокий мужчина. Ну, что ж первый положительный момент обнаружен! Да, я высокая! Но с прямой спиной, расправленными плечами и прямо посаженной головой. И конечно же, нельзя забывать что рост топ-моделей только начинается от 1м75. Как-то стало теплее на душе от сравнения себя с красавицами подиумов. Уже с большим удовольствием я повертелась перед зеркалом изображая походку популярных див. Настроение значительно улучшилось. Теперь нужно решить как относиться к моей маленькой груди. А что тут решать, подумалось мне. Где вы видели большую грудь у тех же топ-моделей? У меня она даже ещё и побольше будет! И опять же прекрасное сочетание высокого роста и маленькой груди. Выглядит нетяжеловесно, а очень даже легко и изящно. К тому же, несмотря на возраст, грудь остаётся довольно упругой.

Теперь о бёдрах. Широковаты в сравнении с лодыжками. Но ведь пропорциональны широким плечам! Вспомнилось, когда я ещё была юной девушкой, мне было сказано что моя фигура похожа на гитару. На гитару! Такой прекрасный и изящный инструмент! Это ли не комплимент? Ещё какой!

После такого самоанализа, тонкие ноги уже вообще перестали быть проблемой. Ну да, немного тонковаты, но ведь какие длинные!

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.