

Т.Валентайн

12 недельный

ПЕРВЫЙ

КОМПЛЕКС



Верни себе  
стройность!

# **Татьяна Валентиновна Валентайн**

## **12 недельный TRIGGER**

### **комплекс. Верни себе стройность!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23984013](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23984013)  
ISBN 9785448512643*

#### **Аннотация**

Этот комплекс рассчитан на неспортивных людей. За 12 недель он запускает все необходимые механизмы в вашем теле, которые постепенно приведут ваше тело в норму. А стройность – это норма. Ваше тело скажет этому комплексу «ДА!»

# Содержание

12-недельный триггер-комплекс, которому тело говорит «да!»	6
Норма	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**12 недельный  
TRIGGER комплекс  
Верни себе стройность!**

**Татьяна Валентиновна  
Валентайн**

© Татьяна Валентиновна Валентайн, 2017

ISBN 978-5-4485-1264-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ЭТА НЕБОЛЬШАЯ КНИЖКА ОЧЕНЬ НУЖНА  
СОВСЕМ НЕСПОРТИВНЫМ ЛЮДЯМ, СТРЕМЯ-  
ЩИМСЯ  
ВЕРНУТЬ СЕБЕ СТРОЙНОСТЬ**



# **12-недельный триггер-комплекс, которому тело говорит «да!»**

*ЗА ФИГУРОЙ МОЖНО СЛЕДИТЬ.  
А МОЖНО НАБЛЮДАТЬ...*

# Норма



Колдуны в Африке – явление обычное, и даже обыденное. К ним обращаются по всем вопросам – и узнать будущее, и принять то или иное решение, и вылечить и снять, впрочем так же как и навести, порчу... Но есть там очень необычные колдуны. Их единицы, знают их поименно во всех племенах и деревнях Их мастерство передается строго от отца к сыну. И «работа» их тоже необычная и дорого стоит. К ним обращаются тогда, когда люди стоят на грани вымирания – например, засуха подряд несколько лет, нет урожая или падеж скота, или наоборот, дожди льют не переставая. Тогда вся деревня складывается, и приглашается этот «специальный» колдун.

Он приходит, обходит деревню, потом удаляется в построенную для него хижину недалеко от деревни и сидит в ней три, четыре, пять дней. И нельзя его никоим образом беспокоить. Затем этот колдун уходит. И что? А то, что начинают происходить изменения – вдруг начинает идти дождь после многолетней засухи, или, наоборот, прекращается после многодневных потопов. И урожай растет, и скот перестает погибать. И люди выздоравливают.

И все приходит в норму.

Последнее слово – ключевое. НОРМА. Так что же делает этот колдун?

Одного из них удалось – таки разговорить, и ответил он на этот вопрос примерно так: Я привожу энергии в баланс.

Вот так «просто». Если энергии разбалансированы, то гар-



монии нет. И начинаются несчастья – то падеж скота, то болезни, потом и природа подключается засухой или дождями...

Так и в нашем организме. Дисбаланс энергий приводит к неправильному усвоению пищи, начинаются недомогания, появляется лишний вес, или, наоборот, человек никак не может поправиться. (Почувствуйте это слово – ПОПРАВИТЬ-СЯ!) Это дисбаланс, НЕ норма.

Если исключить случаи, когда лишний вес является следствием определенных заболеваний, то ВСЕГДА наше тело просто защищается. Жир – это защита для тела. Таким образом оно как бы одевается и отделяется от враждебной среды.

Таким образом мы защищаемся от длительных стрессов, обид, чувства вины, от всяких «козлов» и таких же ревнивых мужей.

Я это точно знаю. Я долго противостояла ревности – абсолютно беспочвенной и неоправданной – моего мужа, пока однажды не поняла очень ясно, что его ревность – это просто «тараканы» в его голове, некий «сдвиг по фазе», а не моя вина, которая меня долго угнетала. Поняла я это однажды, когда он напомнил мне о «том» случае в санатории, когда я якобы улыбалась мужчине за нашим столиком в ресторане, а он улыбался мне в ответ. И потому мой муж сделал вывод, что мы с этим мужчиной замыслили что-то... Я с трудом вспомнила санаторий, поскольку это было много лет назад,

и совсем не вспомнила ни мужчину, ни ресторан. И вот тут я ясно поняла – да он – мой муж – просто больной. Ревность – это болезнь. Столько лет прошло. А он – только представьте! – все эти годы жил с этим воспоминанием, думал об этом, представлял себе черт знает что. Ну не больной???

И вот тогда меня отпустило. Я прямо ощутила, как уходит какой-то блок из моего тела. Все. Я перестала чувствовать себя виноватой.

Психологическая защита формируется долго, а потом переходит на физический уровень. И снять такую защиту сразу не получится. Важно понять, от чего именно вы защищаетесь. Что не так? И как можно это «не так» исключить из вашей жизни. Я еще раз хочу сказать, что у лишнего веса есть психологическая причина. От чего вы защищаетесь? Как только вы поймете причину, вы уже победите. Но если нельзя убрать это «не так» из вашей жизни, то измените к этому свое отношение. Как это произошло со мной. Что, мой муж вдруг перестал ревновать? Ничего подобного. Но меня уже это не касается. Это его тараканы, пусть он сам с ними справляется.

И еще – мы должны быть БЛАГОДАРНЫ телу за эту защиту. Для нас стройная фигура имеет значение. А для тела главное – выжить. И неизвестно, что бы случилось с нами, если бы наш стресс не ослаблялся такой защитой... **НО**

Количество переходит в качество. Это – ЗАКОН. И если

жира становится очень много, а необходимость защита уже не столь необходима, то лишний жир становится угрозой телу. Только оно уже научилось жить именно так, и объяснить ему, что надо жить по-другому, не так просто.

# 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.