

Анна Габрилюк

# МАНДАЛЫ

Стройность и красота



Анна Гаврилюк

**Мандалы. Стройность и красота**

«Издательские решения»

**Гаврилюк А.**

Мандалы. Стройность и красота / А. Гаврилюк — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-590851-3

Независимо от времени года мы хотим выглядеть красивыми и стройными. В книге вас ждут мандалы для восстановления и красоты тела. Это не просто антистресс для рисования. Это полноценный ежедневник вашей стройности, красоты и бодрости! Ежедневник в книге рассчитан на 3 месяца! Эта книга будет прекрасным дополнением к правильному питанию и физическим нагрузкам. Ведь она поможет настроить ваше сознание и подсознание на стройность и сделать вашу трансформацию приятной процедурой!

ISBN 978-5-00-590851-3

© Гаврилюк А.  
© Издательские решения

## Содержание

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПУТЬ К ПРЕКРАСНОЙ ФИГУРЕ	6
ЕШЬ И ХУДЕЙ	8
ХВАТИТ «ЖЕВАТЬ» ПРОБЛЕМЫ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Мандалы. Стройность и красота

**Анна Гаврилюк**

© Анна Гаврилюк, 2022

ISBN 978-5-0059-0851-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ТОЛЬКО ВАШЕ ТЕЛО**

*может сделать невозможное -*

**ВОЗМОЖНЫМ**

*возможное - легким, а легкое -*

**ГРАЦИОЗНЫМ**

*Анна Гаврилюк*

Очень хочется сделать для вас особенный подарок! Независимо от времени года мы хотим выглядеть красивыми и стройными. В книге вас ждут мандалы для восстановления и красоты тела. Это не просто антистресс для рисования. Это полноценный дневник вашей стройности, красоты и бодрости!

Эта книга будет прекрасным дополнением к правильному питанию и физическим нагрузкам. Ведь она поможет настроить ваше сознание и подсознание на стройность и сделать вашу трансформацию приятной процедурой!

Оставьте в прошлом дорогостоящие чаты поддержки, тренинги и самобичевание. Теперь в ваших руках есть отличный дневник-тренинг, который поможет вам увидеть, где именно вам стоит приложить усилия для достижения фигуры мечты. А арт-терапия, которой наполнена эта книга, сделает ваш путь комфортным, приятным и легким.

Зачем много слов? Просто открывайте книгу и отправляйтесь в путешествие к своей стройности с советами, рекомендациями и пошаговым планом на каждый день!

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПУТЬ К ПРЕКРАСНОЙ ФИГУРЕ

Когда мы говорим про изменения в жизни, важно помнить, что нет во Вселенной волшебной палочки! Вы не проснетесь одним неожиданным утром на 20 кг легче, если вы не предприняли для этого хоть каких-то действий. Вы не бросите курить в одну секунду, если не примете такое осознанное решение.

Одним словом, если вы делали что-то всегда, вам сложно от этого отказаться. И ваше сознание активно будет вас возвращать к привычному и устоявшемуся распорядку жизни. Даже если он неправильный или вредный для здоровья!

На самом деле, успешные люди советуют устраивать себе детоксы привычек и 21-дневные «спринты» по новым привычкам хотя бы раз в полгода. Это расширяет вашу зону комфорта, и вы начинаете воспринимать мир иначе, вы становитесь более эффективным, счастливым, успешным, здоровым...

Почему тогда в этой книге больше страниц, чем на 21 день?

Все просто: 21 день – это формирование привычки. А вот закрепление привычки и реальные результаты требуют, по мнению специалистов, не менее трех месяцев!

Практиковать что-то в течение трех недель намного лучше с точки зрения формирования навыка, чем пытаться менять все, сразу и на всю жизнь. Мысль о том, что это навсегда, только напугает вас и повысит ценность последней шоколадки (сигареты, утренней спячки, картошечки в фастфуде).

Но как говорят мудрые: «Вдохновение черпается в долгом пути». И у вас всегда есть выбор – остановиться на 21 дне или продолжить работу над собой дальше!

Когда стоит ждать первых результатов?

Если вы начинаете что-то делать, отдаваясь этому на протяжении недели-двух, но не видите быстрых результатов и отказываетесь работать в заданном направлении дальше, то вы не только возвращаетесь на старые позиции, не получив ничего нового, вы теряете свое время (а в случае с тренингом и деньги), а также и психологический ресурс.

**Каждый день замечайте и записывайте те изменения, которые происходят у вас на уровне физики, психики или в окружении.** Ведь мандалы вам помогают двигаться на пути к своей цели, давая возможности, которых вы раньше не видели. И если вы не будете их замечать, вы пройдете мимо своего успеха, просто сказав: этот метод мне не подходит.

### ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Мы с клиенткой работали лет восемь назад по самой первой моей методике стройности с мандалами. Пройдя неделю работы и прорисовав только один комплект мандал, она с горечью и разочарованием мне написала: «Анна, я уже целую неделю рисую мандалы и веду дневник питания и физической нагрузки. И за неделю у меня результат всего 1 кг. Я на диете за неделю сбрасывала с 123 до 100. А тут результата не замечаю особо. Есть ли мне смысл продолжать?»

Тогда я ее спросила: «Ольга, подскажите, а вы заметили изменения в себе?»

Ее ответ меня поразил: «Да нет изменений. Как стояла корова в зеркале, так и стоит!»

И мы начали разбираться, что же таки изменилось в ней, если не смотреть на отражение в зеркале.

Результат удивил не только меня, но и саму клиентку, когда мы сравнили все страницы ее дневника. «У меня изменилось общее настроение, последние три дня я не страдаю от тревожности и мне не нужно постоянно заедать стресс. Я уже два дня наедаюсь половиной моей обычной порции и даже не заметила бы этого, если бы не сравнила результаты недели. Я вчера выиграла абонемент на полгода в спортивный клуб, хотя в тот момент немного расстроилась, хотела другой подарок. А еще я начала больше гулять, просто потому что мне хочется пройтись по улице и послушать, как поют птички.

Оказывается, изменения у меня ого-го какие, но, так сказать, в другом плане».

К слову, хочется отметить, что за 40 дней клиентка похудела на 20 кг, как и хотела, и они к ней уже не вернулись, как обычно было после диет. И она продолжила жить по этой системе.

**Еще один секрет, который поможет не сдаться – это система поощрения.** Вам важно научиться, добиваясь даже маленьких побед, получать большое удовольствие. Механизм вознаграждения также предусмотрен нашим мозгом. Существует и обратная сторона этой медали: не выполняя обещаний, данных себе, мы начинаем подсознательно себя же наказывать, занижая самооценку и не находя утешения в оправданиях. Вы можете испугаться и даже захотеть все бросить. Помните о том, что в первые три дня практикования чего-то нового, возможно, ваш мозг будет полностью обескуражен, он перестанет понимать, что делать и как реагировать на то, что начинает происходить вокруг. И только примерно через 30 дней наш мозг говорит: «Ок, я принимаю эту действительность».

**Делитесь своими успехами с друзьями, если хотите, заведите блог, расскажите близким.** Люди тянутся к тем, кто выполняет обещания. Дружба – это доверие, отношения – это уважение. И если честно, все мы хотим лидировать хоть в чем-то. А самый верный способ стать лидером – это продемонстрировать свои победы. Для начала – над собой. Это поднимает самооценку и лишает силы наш внутренний самосаботаж. А для закрепления результата ищите единомышленников. А тех, кто не верит – отстраните на время.

**С книгой вы будете планировать свои результаты на неделю и визуализировать результат.** Держите в тонусе свою память и регулярно вспоминайте тот день, когда вы решили для себя, зачем и почему вы решили поменяться. Небольшой лайфхак для тех, кто решился сделать шаг к новому: повяжите на руку нить вашего любимого цвета. Так вы будете чаще вспоминать о данном себе обещании.

И помните, **мозгу нужно время.** На самом деле, мы меняемся постоянно, жизнь меняется постоянно, мир меняется. Попробуйте заглянуть в свои сообщения в соцсетях двухлетней давности – и с трудом поверите, что это писали вы. Во власти человека всегда есть выбор – плыть по течению или выбирать осознанные решения. Человек в силах отвыкнуть от того, что он лентяй, соня или пессимист, курильщик, сладкоежка или заядлый спорщик. Мы можем приучить себя к новым условиям, потребностям, активности, стилю и даже новому мышлению. Главное – начать и продержаться хотя бы месяц.

## ЕШЬ И ХУДЕЙ

Еще 15 лет назад, когда я преподавала принципы интуитивного питания в модельной школе, я всегда говорила: *«Мудрость нашего тела настолько велика, что оно знает, что именно и когда именно ему нужно скушать! Наше тело не может хотеть чипсов, сникерса или наггетсов... Конкретную еду хочет наш мозг под воздействием программирования извне: реклама, телевизор, советы, воспитание и т. д.»*

Однажды одна из моих учениц сказала: «Но как тогда быть с тем, что каждый раз, когда я приезжаю на занятия, я страшно хочу ЧИПСОВ? Не картошки, не крахмала, а чипсов. Притом такое чувство, что без них я просто упаду в голодный обморок...»

Тогда я дала ей такое задание: «Когда будешь ехать на наше занятие в следующий раз, внимательно смотри по сторонам, крути головой в автобусе, но постарайся заметить всю рекламу на бигбордах. И посчитай, сколько раз на них попала реклама чипсов!»

На следующую встречу моя ученица пришла очень удивленная и сказала: «Я насчитала пять бигбордов с чипсами. Но ведь я на них не смотрела и даже не знала, что там есть эта реклама!»

Все просто, мои прекрасные, наше тело воспринимает цвет и форму как высший язык Вселенной и как первоочередную программу от Вселенной. А так как цвет (красный, синий и зеленый) – это световой луч с разной длиной волны, воздействовать на нас он может, даже если мы на него не смотрим. Как? Да так же, как и солнце: ему все равно, смотрим мы на него или нет, но если мы выставим руку на солнце, она загорит.

Так и все, что нас окружает – реклама, бигборды, ситилайты, яркие обертки в магазине, – работает на уровне бессознательных процессов. И побороть эти вещи мы можем, лишь подружившись с собственным телом и научив его, какую информацию принимать стоит, а какую нет.

Но прежде чем двинуться в путь, путнику всегда нужно понять, откуда и куда он двигается! Без этого мы будем либо сидеть на месте и только мечтать о новых впечатлениях, либо ходить кругами и терять силы. Так и в нашем путешествии, чтобы прийти к реальным результатам, нужно понять: а где вы сейчас? Чтобы наладить отношения со своим телом, слышать его, любить, пребывать в гармонии, нужно определиться, а какие же отношения у вас сейчас.

В течение дня мы не просто существуем в своем теле! Мы слышим о нем мнения окружающих, например: «Как хорошо ты выглядишь» или, наоборот: «Ты так поправилась». Мы что-то о нем думаем или говорим. Мы для себя что-то делаем или не делаем. А ведь тело человека почти на 80% состоит из воды, которая принимает всю эту информацию и трансформирует ее в реальность. И очень важно понимать, как вы на самом деле относитесь к себе и что может являться решением, которое позволит вам обрести гармонию и наполниться энергией.

Для этого я предлагаю вам исследовать свои отношения с телом и не сдаваться, даже если некоторые вопросы вам покажутся коварными. Самое главное, это отвечать первое, что приходит в голову, и быть честными сами с собой. Ведь мы делаем это не для оценки, а для себя, и ответов никто не увидит.

### Уровень мыслей

● Что я думаю о своем теле?

---

● Что я думаю о своем весе на самом деле?

---

● Какие мысли чаще всего меня посещают, когда я смотрю в зеркало?

\_\_\_\_\_

● Как я чаще всего себя называю?

\_\_\_\_\_

● Насколько я осознаю свои мысли о своем теле?

\_\_\_\_\_

● Что я знаю точно о возможностях своего тела?

\_\_\_\_\_

● Какие ограничения есть у моего физического тела?

\_\_\_\_\_

● Какая тема для меня табу даже на уровне мыслей?

\_\_\_\_\_

● Мне бы не помешало изменить эти мысли о своем теле:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● Что может быть важнее тела?

### **Уровень речи**

● Что я говорю о состоянии своего здоровья другим людям?

\_\_\_\_\_

● На что я жалуясь чаще всего?

\_\_\_\_\_

● О каких недостатках моего физического тела (внешнего вида) мне говорили/говорят значимые для меня люди?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● О каких достоинствах моего физического тела мне говорили/говорят значимые для меня люди?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● Чего я никогда не говорю вслух о своем теле?

\_\_\_\_\_

● Самое приятное, что я говорю о себе (слышу в свой адрес)?

\_\_\_\_\_

● Самое обидное, что я слышал в адрес своего физического тела?

\_\_\_\_\_

● Если бы мое тело могло говорить, о чем бы оно сказало сейчас?

### **Уровень эмоций**

● Как я чувствую себя сейчас – расслабленно, напряженно? Почему?

\_\_\_\_\_

● Что я испытываю, когда смотрю на себя в зеркало?

\_\_\_\_\_

● Нравится ли мне мое тело? Состояние кожи? Фигура? Форма носа? Цвет глаз?

● Что мне в себе не нравится?

---

● Насколько хорошо я чувствую свой организм, понимаю причины возникающих ощущений в теле?

---

● Как часто я испытываю злость, печаль, сожаление, чувство вины и как это отражается на моем теле (внешнем виде)?

---

● Как часто я испытываю страх и опасение, думая о своем физическом состоянии (ожидание болезни, боли и пр.)?

---

● Как часто я купаюсь в ощущении радости и любви к себе?

---

### **Уровень действий**

● В какой степени я управляю своим телом?

---

● Делаю ли я это спонтанно или осознанно?

---

● Как я проявляю заботу о своем теле или здоровье?

---

● Что я планировала делать уже несколько лет, но так и не начала?

---

● Как я ежедневно причиняю вред своему телу?

---

● Как часто я доставляю удовольствие себе? Каким образом?

---

● Все ли мои действия по отношению к себе осознанны? Какие нет?

---

● Что было бы полезно делать ежедневно?

---

● Что было бы приятно делать каждое утро?

---

● Как я могу помочь своему телу?

---

● Как я могу научиться слышать и слушать свое тело?

---

В этой практике самым важным условием была честность. Все вопросы касались вашего тела, потому что мы должны понимать, как именно отношение к своему телу влияет на наше умение слушать себя и быть свободными от блоков и зажимов, о которых мы говорили вчера! И я уверена, что, ответив на эти вопросы, вы взглянули со стороны на взаимоотношения со своим телом. И значительно больший эффект вы получите, если запишете кратко свои выводы на листе-отчете. Это позволит сразу же перевести осознание на новый уровень.

## ХВАТИТ «ЖЕВАТЬ» ПРОБЛЕМЫ

Сегодня мы поработаем с самой вредной привычкой каждого человека – с любовью к переживаниям. Психическое давление окружает нас везде: на работе, в магазинах, в кино, в общественном транспорте, в автомобильных пробках, в очередях и даже дома, где находятся исключительно близкие и дорогие нам люди.

В итоге беспокойства и переживания могут окончательно испортить нам жизнь, так что она станет скорее существованием. Вопрос заключается лишь в том, как избавиться от переживаний и волнений. Для этого давайте разберемся, почему они так опасны и вредны для нас.

Переживания – это энергообмен с объектом переживания, где сама наша энергия сливается в пустоту. Что же происходит: с точки зрения переживающего, он тратит массу сил на чувство волнения и беспокойства, постоянно «пережевывая» ситуацию. Само чувство переживания как канал, по которому мы самостоятельно сливаем энергию, которую могли бы потратить в правильное русло. Какие симптомы переживания у переживающего человека: чувство страха и волнения; бессилие; нехватка времени на важные дела; жалобы или сожаления; рассуждения о вещах и событиях, на изменение которых повлиять не можете; раздражительность и чувство тревоги.

Тем более последствия не менее удручающие, ведь, переживая о чем-то, мы редко рисуем себе радужные картины, а негативным настроением мы не только раздражаем окружающих (в том числе объект переживания), но и программируем в будущем отрицательное решение вопроса. Но это только одна сторона медали.

Что же происходит со стороны объекта переживания? Вспомните себя, когда ваши близкие, начинают причитать: «Ах ты бедненький» или: «Какой же ты несчастный». Их выбор ясен, они переживают, но что происходит с вами в этот момент? Раздражение, тело становится ватыным, возникает желание бежать от разговора, а бежать нет сил. Знакомо? Когда переживают о нас, мы тоже теряем силы.

Ловушка заключается в том, что энергия, которая дается на реализацию задуманного, в процессе переживаний «сливается» с обеих сторон, как со стороны переживающего, так и со стороны объекта переживания.

Представьте, что у вас на носу важный отчет. И вы начинаете переживать о том, как бы его лучше написать и сдать. Что происходит в этот момент? Когда поступил запрос на энергию для написания отчета, вашему телу и сознанию выдали 100% энергии на быстрое разрешение этой ситуации. И тут подкралось переживание. И это не только отразилось на вашем самочувствии, но и «съело» 50% данной вам энергии. Что происходит дальше? Вам резко захотелось попить, поесть и вообще отложить дело. Так обычно человек и поступает.

Но ведь сил осталось меньше, а ответственность кажется больше. И переживания накатывают снова. И снова съедают 50% энергии, которая у вас осталась. И все по замкнутому кругу происходит до точки «все в последний момент». Когда в итоге в последний момент вы садитесь за дело, вы полностью опустошены, сил нет, и это выходит вам боком и бьет как по телу, так и по психике.

Коварность переживаний заключается в том, что человек далеко не сразу их замечает. Они умело прячутся под разными масками, отбирая у нас силы и здоровье. И самое главное – это вовремя заметить, что мы начинаем сливать энергию! А теперь вспомните, о чем или о ком вы переживаете чаще всего! Вот и смотрите, сколько энергии и сил вы тратите впустую! Что же делать?

Как только вы отследили свои переживания, сразу можно принимать меры. Нужно просто направить на объект переживания энергию, которая приумножается, когда мы ей делимся. Это

энергия любви – мы направляем на объект переживания лучик любви. Большой или маленький – это не важно!

А вот отследить процесс «жевания» проблем собственных или близких нам поможет прекрасная техника, также связанная с телом – «Браслет». Выберите браслет, который легко надевается и снимается, который вам нравится и будет подходить под ваш образ и гардероб. Наденьте браслет на руку и ходите с ним в течение дня, и в тот момент, когда поймаете себя на том, что переживаете, – надевайте браслет на другую руку и посылайте лучик любви. Так в течение дня браслет кочует с одной руки на другую. Переодевать браслет стоит:

– если поймали себя на мысли, что жалуетесь или причитаете,

## **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.