

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эту книгу я посвящаю своему телу.

Наше тело — это отражение всех наших переживаний: оно хранит следы трансформаций, принимает на себя удары, травмы, радуется вместе с нами в счастливые дни и переживает в трудные. Именно через тело мы проявляем себя в этом мире: говорим, чувствуем и наслаждаемся жизнью. Без тела наше существование на этой планете было бы невозможным.

Я искренне благодарю своё тело за то, что оно позволяет мне жить здесь и сейчас — в лучшее время, в лучшем месте и при самых прекрасных обстоятельствах.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Добро пожаловать на страницы книги, самые замечательные. Меня зовут Юлия Хадарцева, я кандидат психологических наук, лидер метода расстановок и энерготерапевт.

В этой книге мы будем говорить о теле с точки зрения психотерапии, энергетического и расстановочного процесса.

Мои отношения с едой и с телом были очень разными. Многие из вас знают, что я жила в бедной семье. И я не могу сказать, что у нас были поистине голодные годы. Еда была, но очень однообразная.

Я жила в Осетии, в городе Владикавказе, и моё детство пришлось на чечено-ингушскую войну. На улицах стреляли и про изобилие еды не было и речи. Я думаю, многие мои одногодки 81-го года рождения могут помнить, что такого множества продуктов, как сейчас, в магазинах не было. Мы ели макароны, а в лучшие дни было печенье с молоком. И сейчас, когда я уже глубоко разбираюсь в питании, понимаю, что оно было нездоровым.

Сложно забыть времена, когда хлеб был по талонам. На ум сразу приходят эти голубые карточки.

А чтобы купить курицу в магазине, ожидание своей очереди и вовсе могло занимать часы. И конечно, когда еда в детстве доставалась таким трудным образом, то подсознательно начинаешь относиться к ней, как к очень большой ценности. И это для нас становится очень важным.

В моей жизни были времена, когда я маленькая приезжала в Краснодар к тете, которая работала в Газпроме. У нее на столе всегда стояли вкуснейшие банки сгущёнки и другие лакомства. В такие моменты я могла отведать еду, которой никогда не было дома. Помню, как объедалась так, что начинала чувствовать себя плохо. Особенно запомнился осётр — это было просто фантастично!

Я с детства всегда была увлечена темой красоты и, наверное, за это стоит выразить благодарность моей маме. Она занималась шейпингом по телевизору, проводя занятия три раза в неделю, даже в сложные времена. Мама иногда голодала по 12-14 дней и делала различные процедуры, например, накладывала огурцы на лицо. Это стало частью моего воспитания и сформировало отношение к уходу за собой.

В возрасте примерно десяти лет я, как и многие девочки, увлеклась сериалом «Санта-Барбара» и часами смотрела на этих великолепных американских

женщин, мечтая, что когда-то тоже смогу выглядеть так же красиво. Позднее я осуществила эту давнюю мечту. Мы отправились в путешествие по Америке, я гуляла по Беверли-Хиллз и Санта-Барбаре, одетая в красивую шляпу и сидя за рулем шикарной машины. Такие моменты действительно вдохновляют на стремление к здоровью и красоте. Теперь я понимаю, как много мне дал тот же самый сериал «Санта-Барбара», который с детства вдохновлял на мечты.

Когда я подросла и окончила школу в Краснодаре, который славится своими красивыми женщинами, я почувствовала себя гадким утенком на фоне других девочек. Многие из них были одержимы красотой и, общаясь с ними, я многому научилась и устремилась к совершенству.

Когда мне исполнилось 20, я начала работать в крупной корпорации. И с возрастом ко мне пришло осознание, что для меня еда, деньги и понятие «элитность» тесно связаны. Это объясняется тем, в какое время я выросла — в эпоху дефицита.

В нашей кладовке во Владикавказе всегда стоял мешок картофельного порошка. Всего три ложки, разведённые в воде, и вот еда готова. Я до сих пор не переносу картошку. В течение двух лет моя жизнь состояла из завтраков, обедов и ужинов с картошкой:

пирожки, картошка с яйцами, отварная, жареная. Это стало моей базовой травмой.

Первые деньги, которые я зарабатывала, я тратила на еду. Возможно, кто-то из вас помнит, как я выкладывала фотографии, где весила на 10 килограммов больше, чем сейчас. Я много занималась спортом, была такая же активная. Но ела при этом много, потому что для меня еда была связана с благополучием и превосходством.

Сейчас я много изучаю особенности питания и правила потребления еды. Могу точно сказать, что против длительных голоданий. Однодневные голодания намного эффективнее, потому что способствуют омоложению и здоровому образу жизни. Длительные голодания вредны, потому что организм потом всё равно набирается вес.

Мы часто приходим к длительным периодам голодания, действуя из позиции внутреннего родителя и относясь к себе как к внутреннему ребёнку. При краткосрочном голодании, например, в течение одного дня, мы обретаем больше энергии, сил, молодости и здоровья. В том случае, когда вы голодаете 12 дней, сначала происходит набор массы, затем её снижение, а затем снова набор. В процессе появляются растяжки, могут выпадать зубы, а на лице начинают появляться следы растяжек.

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение.....	3
Предисловие.....	5
Введение	11
Глава 1. Молодость, здоровье и красота в новом тысячелетии.....	16
1.1. Принципы здорового и красивого тела	41
Глава 2. Про питание	53
2.1. Как научиться слушать тело?.....	53
2.2. Почему еда связана с эмоциями?.....	56
2.3. Причины лишнего веса.....	68
2.4. Про голод	73
2.5. Про формирование личности и проблемы лишнего веса с рождения	77
2.6. Психосоматика лишнего веса	83
2.7. Пищевая зависимость	95
2.8. «Мертвая» еда	109
2.9. Сладости	114
Глава 3. Базовые травмы, которые влияют на тело ...	119
3.1. Про самооценку и самоценность.....	123
3.2. О любви к своему физическому телу	131
3.3. Родовая система и здоровье	134
3.4. Про чувство вины	142
3.5. Магия Земли.....	151

3.6. Осознание своей божественной природы и управление жизнью	153
3.7. Тело и уровень рода	158
3.8. Спортивное питание	167
Глава 4. Кармическая система и здоровье	169
4.1. Важность физической активности.....	182
4.2. Как жить в гармонии с собой и найти себя	188
Вместо заключения	193
Варианты меню для похудения	195
Аффирмации для красоты и стройности тела.....	211
ВАШ ВОПРОС — МОЙ ОТВЕТ	221