

Любовь Мироненко

*Как запустить свою стройность:  
приближаем инсайты*

Какой образ делает вас самой успешной



**Любовь Мироненко**  
**Как запустить**  
**свою стройность:**  
**приближаем инсайты.**  
**Какой образ сделает вас**  
**самой успешной**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51785948](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51785948)*  
*ISBN 9785449847263*

**Аннотация**

Дорогие подруги! Настраивайтесь на то, чтобы соединиться со своими желаниями о стройном теле. Вас ждут наблюдения за тем, как хорошо устроен мир. Переход в лучшую жизнь случается не тогда, когда вы в нее стараетесь заскочить, добежать, забежать. Тайны мира открываются тем, кто позволяет себе следовать за героинями сказок, притч, историй из жизни. А вы желаете использовать свой шанс?

# Содержание

Введение	5
Глава 1. «Что такое инсайт?»	12
Глава 2. Всё начинается с желания	17
Глава 3. Так в природе – первая повыше взлетает самка, чтобы выбрать лучшего на роль отца для своих орлят	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Как запустить  
свою стройность:  
приближаем инсайты  
Какой образ сделает вас  
самой успешной**

**Любовь Мироненко**

*Иллюстратор* Светлана Банщикова

© Любовь Мироненко, 2020

© Светлана Банщикова, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4498-4726-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Мир стал очень сложным.

Чтобы не только выжить, но и найти достойное место под солнцем — нужно многое знать и уметь.

Зато 95% зависит от того, какую самую себя вы выберете образцом жизненного успеха. И только 5% от внешних обстоятельств.

Любите ли вы быть в форме, в тонусе, в настроении.

Любите ли вы чувствовать себя здоровой и полной сил.

Хотите ли вы жить долго и каждый день праздновать жизнь.

Или вы тонете в жалости к себе, когда болезнь, когда провал или обвал...

И еще.

Приходит ли вам в голову мысль, что то, как вы себя чувствуете – влияет на жизнь и чувства других? Если вы понаблюдаете за собой, то поймете, как люди вас считают.

Какую картинку они видят?

Стройную фигурку с молодым взглядом и фонтаном энергии вне зависимости от возраста или бесформенную тетку, состарившуюся раньше времени?

Оптимистку по жизни, купающуюся в любви и радости или утопающую в куче болезней недовольную жизнью особу?

Если для вас (как и для меня) более привлекателен образ стройной оптимистки, то приглашаю вас вместе найти способы заниматься собой.

По моим наблюдениям, люди, которые ценят свою жизнь – умеют слышать и слушать свое тело. Трудность в том, что эту простую истину каждый человек должен открыть сам.

Тело для многих – это неизведанная глубина.

Для меня мое собственное тело долгое время было загадкой.

Почему у меня лишние килограммы?

Почему меня так тянет на сладкое?

Почему я начала болеть, хотя мне на тот момент исполнилось всего 17 лет?

Все изменилось, когда я поймала свой первый инсайт: поняла, за счет чего сбросила за два месяца лишних 3 кило-

грамма.

Это осознание сопровождалось чувством легкости в теле, огромным количеством энергии. Я начала ощущать себя привлекательной. Я начала хорошо спать. У меня начали налаживаться отношения с окружающими.

И мне удалось связать это внутреннее воодушевление с внешним преображением: мне выгоднее жить стройной.

Постепенно все начало меняться к лучшему, так как я позволила себе учиться искусству жизни.

Как-то мне стало ясно, что у каждого из нас, людей – точно есть один удивительный орган, который позволяет подняться повыше над обыденностью. Этот орган – крылья! Они есть!

Просто для некоторых из нас это остается тайной за семью печатями всю жизнь. Потому что нам никто об этом не рассказал. Зато есть среди нас люди, о которых говорят: «Орел, орлица, орленок».

Они пытаются взлететь над своими проблемами шаг за шагом, полет за полетом, мгновение за мгновением. Их не останавливают страхи.

Сбросив балласт лишних килограммов, вы станете легче.

Взлетите выше, расправив крылья. Вам с высоты полета откроется больше возможностей. У вас может начаться новый этап, так как вы — ценны миру сама по себе. И здесь, в этом мире — каждый каждому нужен.

Мышление тела очень актуально сейчас, когда многие думают о познании себя, своего предназначения, эффективности.

Как только вы получите рычаги управления своим телом — вы станете ловить инсайты для того, чтобы использовать открывающиеся возможности изменить жизнь к лучшему через снижение веса.

Потому что тело мыслит по-другому, чем мозг. Оно — мудрое.

Оно наглядно демонстрирует нам болями и болезнями, что лишний вес носить на себе ему тяжело. Это — непосильная ноша для организма.

Зато, при определенных условиях, всё это потихоньку распаковывается.

Все включается и открывается специальными упражнениями. Перестает быть секретным все то, о чем молчит тело. При доверии и внимании ваше тело даст это почувствовать.

Тело очень хорошо чувствует меру. И только в соизмеримой нагрузке рождается радость. Пережали, недожали – радость не рождается.

Прямо сейчас начинайте постепенно втягиваться в работу над собой: это очень интересно. Ведь в вашей жизни станет больше любви, песен, приключений, богатства.

Задача этой книги – разжечь в вас желание стать стройной, чтобы вы смогли взлететь на крыльях своей любви как можно выше. И с высоты полета увидели пути-дорожки к своему счастью.

Тогда вы никогда и ни за что не свяжите символы материального достатка (машина, квартира, путешествия) с образом полной властной начальницы.

Ведь вы же догадываетесь, какую кучу болезней она носит внутри себя вместе с жировыми отложениями.

Еще и мужа никчемного на своем горбу тащит. Или, наоборот, во взрослого сына вцепилась с такой силой, что ему не вырваться из ее цепких рук, чтобы свою семью построить.

Зато вы все чаще и чаще будете видеть примеры женщин, ведущих здоровый образ жизни.

Они никого не осуждают, так как им некогда копаться в чужом белье – они тратят свое драгоценное время на заботу о себе и близких.

Они искренне интересуются другими людьми. Умеют бескорыстно, не выставляя оценки, просто любить своих близких и других людей, с которыми сталкивает их жизнь.

Учатся прощать, а не копить обиды. Умеют замечать хорошее в обычном.

Умеют радоваться мелочам. В ответ жизнь награждает их чувством собственного достоинства и материальными благами.

Именно об этом моя книга:

– Как сделать привлекательным для себя образ стройности, чтобы перестать цепляться за скрытые выгоды от лишнего веса.

Наблюдение за природой, познание механизмов притяжения любви в свою жизнь, сказки, притчи, сказка-быль, целеполагание – все подчинено одной цели – чтобы вы сказали себе: я не хуже других, я достойна счастья. И главное, чтобы

вы сказали себе: «Я хочу стать стройной и намерена осуществить это через заботу о своем теле».

– Готовы?

– Да!

– Тогда читайте дальше и сразу же начинайте открывать для себя способы приближения инсайтов, которые помогут вам стать стройной.

Так вам удастся взлететь повыше и ощутить эйфорию от себя – лучшей!

# Глава 1. «Что такое инсайт?»

Случалось ли у вас такое: «Вот вы думаете —думаете?! И уже просто извели себя проблемой?»

Потом откладываете это. Идете на кухню пить чай.

И вдруг— озарение! Все становится ясно и кристально понятно, как это решить.

В этом и есть смысл работы нашего мозга. Мы ловим инсайты не тогда, когда напряжённо думаем, а когда просто живём.

Здесь главное – держать Фокус внимания на проблеме.

– Что такое инсайт?

– Какой механизм его возникновения?

– Можно ли самому спровоцировать его?

Ответы на эти вопросы помогут вам быстрее находить решения поставленным задачам.

Вот всем известные примеры инсайтов.

1. Миру открылись тайны гравитации, когда Ньютону на голову упало яблоко.

2. Таблица химических элементов Менделееву приснилась.

3. О выталкивающей силе жидкости Архимед догадался, сидя в ванной.

**Вывод!**

Значит, инсайт – это прозрение. Это состояние, когда человек находит идею, которая поможет ему выйти из сложной ситуации. Или решить задачу.

Это воспринимается как чудо, потому что такому озарению сопутствуют яркие эмоции! Оно сопровождается чувством удовлетворения и радости.

Человек долго был заиклен на одном элементе, а тут вдруг он смог увидеть общую картину.

*4 стадии инсайта, прохождение которых зарождает в голове человека желаемый выход из сложной ситуации.*

1. Возникновение проблемы.

Человек пробует решить проблему привычными методами. Он также ищет информацию из разных источников, которые только может достать.

2. Отвлечение от проблемы (инкубация).

Самый длительный период поиска решения. Он может

растянуться на годы. Мозг спокойно работает над задачей на уровне образов, эмоций, интуиции, сновидений, мышечных реакций. Ведь в вашей голове накоплено много нужного материала.

Вы же сами в это время спите, ужинаете, делаете ремонт в квартире или гуляете.

### 3. Собственно сам инсайт.

Приходит яркое озарение. Обычно в совершенно случайной ситуации, не имеющей отношения к проблеме.

Сопровождается подъемом настроения. Например, Архимед даже вскрикнул знаменитое слово: «Эврика!»

### 4. Проверка идеи.

Достойна ли она была этих радостных внутренних оваций. План пробуют реализовать и посмотреть, не нужно ли заново запускать цепочку рассуждений.

Итак.

Из четырех стадий две центральные относятся к творчеству, а первая и последняя – к рутине. Важно помнить, что каждая по отдельности или в изоляции от других не работает.

**Внимание!!!**

Бывают ошибочные озарения. Хотя они также сопровождаются радостью и удовольствием.

Происходит это в тех случаях, когда человек хочет быстро найти идею и применить ее. Поэтому он не позволяет себе расслабиться и хотя бы пройтись по улице. Такая зацикленность сильно истощает психику.

В итоге мозгу не удастся эффективно пройти этап инкубации. Поэтому он выдает хоть какое-то решение, чтобы отдохнуть.

Зато зачастую ответы на сложные задачи приходят к людям тогда, когда их даже не пытались решить: на прогулке, во время сна или приятного ничегонеделания.

И в этом нет ничего необычного – ведь откровения мозга проявляются при отключенном контроле. Это и есть идеальные условия для инсайта.

### ТРИ СОВЕТА ДЛЯ ИНСАЙТА:

1. Создавайте базу, на которой и происходят ценные открытия.

Учеба, работа над собой и целенаправленные усилия в одном направлении позволят вашему разуму сконцентриро-

ваться на решении вашей проблемы.

2. Будьте готовы настроить разум на прием новых неожиданных идей.

Хотя никто не может предугадать момент озарения, можно создать и поддерживать условия для его появления.

3. Будьте готовы к новым открытиям.

Даже нелепая случайность может стать искрой озарения для ваших открытий. Потому что она обычно совпадает с моментом, когда вы решаетесь поменять угол зрения и можете рассмотреть проблему с другого ракурса.

**#ВАЖНО**

Если вы и дальше будете развивать свое желание заниматься собой, у вас может начаться новый этап, когда вы найдете рычаги управления собой для жизни в стройности!

Поэтому, если хотите, чтобы отдельные части проблемы вдруг сложились в единое целое и решение стало предельно ясным – читайте внимательно книгу и приближайте в спокойном состоянии свои инсайты.

## Глава 2. Всё начинается с желания

Как часто вы слышали: «Загадайте желание и отпустите его»?

Мол, Вселенная сама сообразит, как преподнести его вам на блюдечке с голубой каемочкой.

Это очень упростили любители волшебных таблеток.

А работает именно так, как проверено на опыте:

*«Сначала долго думаем, потом приходит инсайт с подсказками, как применить к себе.»*

А не то, что: «Волосы по ветру, ничего не хочу решать, Вселенная сама все решит».

– Согласны, что Вселенная поможет вам все решить только при вашем активном участии?

– Да.

– Тогда будем учиться воплощать свое самое ЦЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ в реальность!

В помощь вам поделюсь своими наблюдениями.

В юности мне трудно было поверить в то, что я достойна счастья.

Мне трудно было сказать себе, что я не хуже других.

Зато я очень хотела любить и быть любимой.

Хотела выйти замуж за «орла» – достойного во всех проявлениях человека.

И при этом имела кучу комплексов. Один из моих ранних комплексов – недовольство своим внешним видом. Выстраивать отношения мне мешала полнота.

Зато я любила учиться.

И поняла, что жизнь дает нам в спутники обычного человека. А вот станет ли он «орлом» – во многом зависит от того, кто с ним рядом – «орлица» или «курица».

С тех пор у меня начался этап преобразования себя к лучшему: через снижение веса и удержание его в норме я искала способы взлететь выше, как «орлица».

Мироздание за мои усилия соединяло меня дважды в паре.

Первая попытка оказалось неудачной – 1,5 годовой брак распался.

Зато второе замужество длится уже более 30 лет.

Мой мужчина из обычного стал орлом – заботливым му-

жем, который любит меня и отцом, который подхватывает моих детей в их падениях.

А я продолжаю работать со своим телом и иду путем развития устойчивости к любым невзгодам.

Это позволяет мне не заедать стрессы сладеньким, жирным и соленым.

И с возрастом моя фигура держит форму.

И в моей настоящей реальности я невольно становлюсь маяком, который освещает путь других женщин к их счастью через стройность.

В своих онлайн-программах я предлагаю женщинам ценное: возможность изменить жизнь к лучшему. Стать счастливой, научившись жить в стройности.

Главное, что дает мой проект — через снижение веса обретение внутренней стабильности, уверенности, опоры внутри себя. Вы сможете поддерживать постоянную связь с внутренним Я – через ощущения вашего внутреннего спокойствия.

Потому что я знаю, что для этого достаточно делать простые шаги. И делюсь ими в своих программах по снижению веса. Например, состояние спокойствия легко поддерживать правильным выдохом.

Это – уровень каждой женщины.

**ЕСЛИ ВАШЕ ЦЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ – СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ.**

Согласитесь, что есть семьи, в которых муж – Орел.

Он заботится о жене и детях. Дети здесь вырастают «орлятами» – самостоятельными и успешными.

– Может ли быть «клушей» в такой семье жена и мама?

– «Клуше» создать такую семью не по силам.

– И я считаю, что женщина здесь не Клуша, а Орлица. Она заботливая и принимающая заботу, ухоженная и одухотворенная.

– В ком из нас природой заложены такие качества?!

– Ого! В каждой!

Просто их надо развивать, а не прятать в повседневных заботах...

– Как можно развивать?

– Читая, наблюдая, анализируя, действуя.

Так, чтобы вы смогли ощутить легкость в душе и теле.

И у вас, как у орлицы – вырастут крылья за спиной.

Для этого надо привести в порядок свой вес и фигуру.

И тогда прибудет к вам стройность – как способ жить в любви и достатке.

Как возможность стать «орлицей» в окружении любимых и любящих близких людей.

Поэтому читайте дальше!

Наблюдайте – и ловите свои инсайты!

В следующей главе вы сможете конкретнее формировать желание улучшить свою жизнь, наблюдая за тем, как все устроено в природе.

## **Глава 3. Так в природе – первая повыше взлетает самка, чтобы выбрать лучшего на роль отца для своих орлят**

В природе все устроено гениально просто.

Смысл жизни здесь – это продолжение рода. Потомство после себя оставляют лучшие.

Например, разберемся, как из птенчиков вырастают орлята.

Их будущая мама сначала делает такую интересную вещь. Она клювом отламывает веточку с дерева или куста. Затем поднимается на большую высоту. И с этой веточкой начинает там кружить.

Когда вокруг самки начинают летать орлы – она бросает эту веточку вниз. А сама смотрит – какой орёл подхватывает эту ветку в воздухе, не дав ей упасть. Она ждет, чтобы он принес её к ней. И принимает ее от орла из клюва в клюв очень аккуратно.

Потом орлица вновь бросает вниз эту ветку. Самец вновь её ловит и приносит ей, а она опять бросает. И так повторяется много-много раз.

– Зачем она это делает?

– Вы скоро поймёте.

Когда самка убеждается в способности орла каждый раз подхватывать ветку – она выбирает его. И они спариваются с ним.

Дальше они выют гнездо высоко на скале.

Из жёстких прутьев, достаточно крепкое.

Потом из своей собственной плоти клювами они выдирают из себя пух и перья. Этим пухом и перьями они выстилают гнездо. При этом забивают все дырки в нём, делают его мягким и тёплым.

В такое мягкое и теплое гнёздышко орлица откладывает яйца. Затем они с орлом по очереди высиживают птенцов.

Орлята рождаются маленькими, голенькими, немощными... И родители прикрывают их своими телами, пока детки не окрепнут.

Крыльями заслоняют от дождя и палящего солнца. Носят им водичку, пищу.

И птенцы растут. У них начинают появляться перья. Крепнут крылья и хвост.

И вот они уже оперились. Хотя ещё маленькие.

Зато папе и маме ясно, что для орлят пришла пора учиться летать!

Папа садится на край гнезда. И начинает выбивать из него пух и перья.

# 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.