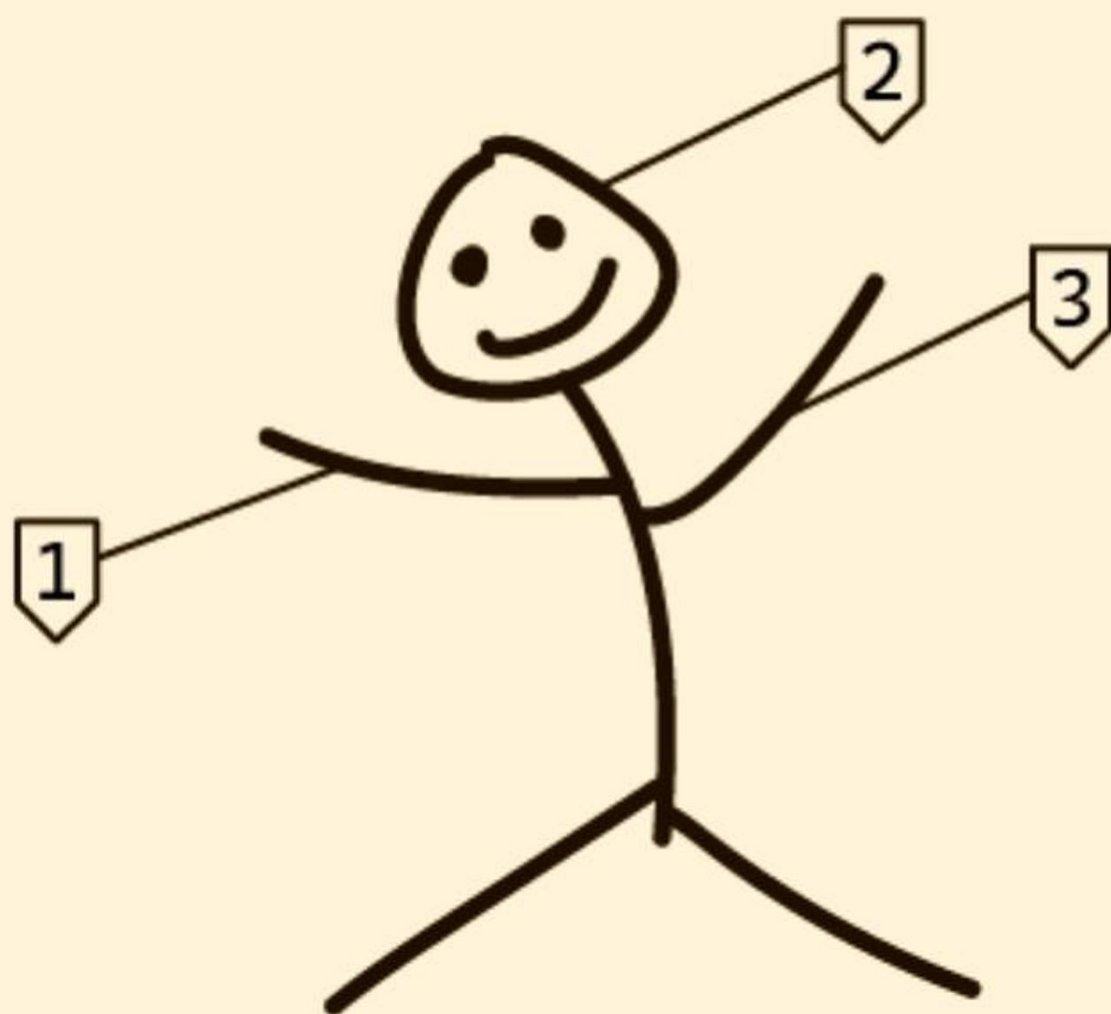


Широкова Регина

Тело.

Инструкция по применению.



0 сложном – просто.

Регина Широкова

Тело. Инструкция по применению.

«Автор»

2025

Широкова Р.

Тело. Инструкция по применению. / Р. Широкова — «Автор»,
2025

О чём эта книга? Это небольшая инструкция для знакомства со своим телом. О сложном — просто. Это не научная статья, а опыт и наблюдения! Мы так много знаем, но так мало — о собственном теле. О том, что нас оберегает, защищает и хранит. В этой книге нет сложной информации, а лишь БАЗА, которую нам важно знать. Здесь — то, что я хочу донести до каждого человека.

© Широкова Р., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Предисловие	7
ЗОЖЖЖЖ – и этим всё сказано	9
Диалог с телом, или Соединение с телом	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Регина Широкова

Тело. Инструкция по применению.

Посвящение

Эта книга посвящается моей семье, моим любимым дочкам, всем друзьям и клиентам.

О чём эта книга?

Это небольшая инструкция для знакомства со своим телом.

О сложном – просто.

Это не научная статья, а опыт и наблюдения!

Мы так много знаем, но так мало – о собственном теле. О том, что нас оберегает, защищает и хранит.

В этой книге нет сложной информации, а лишь **БАЗА**, которую нам важно знать.

Здесь – то, что я хочу донести до каждого человека.

С точностью и любовью.

Мои контакты:

- Телеграм: @regina_hi
- Почта: vdele2020@ya.ru

Рекомендации от меня лично

Разреши себе читать эту книгу так, как ты хочешь. Так, как тебе нравится.

Ты можешь прямо сейчас пролистать все страницы, посмотреть содержание, а потом выбрать одну тему, прочитать её, а остальное оставить на потом – до того момента, когда оно станет тебе нужно.

Но я советую возвращаться к этой книге раз в несколько месяцев. Ввести для себя такую привычку.

Эта книга будет мягко возвращать тебя к дисциплине и осознанности.

Цель этой книги – сделать шаг навстречу своему здоровью и телу.

Навстречу нормальной жизни.

Человек – сложный механизм, и сказать, что для улучшения качества жизни, для долгой и счастливой жизни, достаточно **только** хорошо спать или **только** правильно питаться, – будет неверно.

Я рискну заявить: важны **все составляющие**:

- Сон,
- Физическая нагрузка,
- Ментальное здоровье,
- Гармоничный образ жизни,
- Интеллектуальное развитие.

Еда, вода и бла – бла – бла))))

Предисловие

(редко кто его читает, но я настоятельно рекомендую)

Эта книга – руководство к действию. К простым шагам навстречу своей красоте и здоровью.

К нормальной жизни. Тут прям можно пропустить через себя – к **НОРМАЛЬНОЙ** жизни.

Мы хотим быть красивыми. Мы хотим быть здоровыми. Пусть даже сейчас эта мысль тлеет где-то глубоко внутри, а может, мы уже и вовсе забросили идею с изменениями, нашли кучу причин этого не делать, придумали отговорки, что нам это не надо, и даже отыскивали в мире подтверждение, что это правильно.

Вроде:

- «Раньше наши предки жили – и здоровы были!»
- «Любят не за красоту, а за душу!»

Или отговорки по типу:

- «У меня нет времени!»
- «А где найти это время?»

И вот тут я тебя сразу расстрою: я не буду поддерживать твои отговорки.

Я буду рушить. Рушить всё, что в тебе так долго укоренялось.

Сейчас хорошенько подумай: нужно ли тебе это? Нужно ли прямо сейчас выйти за привычные рамки?

Если у тебя нет желания меняться, не стоит читать дальше.

Ты будешь испытывать самые разные эмоции – от разочарования до радости. Иначе нельзя: чтобы построить что-то новое, нужно разрушить старое. Снести свои старые установки и убеждения.

И я не понаслышке это знаю.

Я практик, а не теоретик.

Я – мать двоих прекрасных дочек. Я сама набирала лишний вес после родов и из-за депрессии. Я знаю, что такое заниматься и не худеть. Знаю, что такое покупать утягивающее белье, которое скрывает жир, а не убирает его.

Долгие годы я сама пыталась скинуть килограммы. Километры лишнего веса... Тогда, еще давно, я не понимала, и мне совсем не было дела до внутреннего здоровья. Я ходила по врачам только когда уже что-то болело, тревожило. Когда уже очень сильно тревожило.

Наши родители не особо нас приучали к здоровью и сами шли к врачам в самый последний момент, от безысходности. И у нас выработалась та самая нехорошая привычка – обращать внимание на здоровье, когда уже всё... когда уже всё плохо.

В 2020 году я решительно взялась за свое тело. Решительно – не просто захотела похудеть, а подошла комплексно и осознанно. И это главное – не просто подойти, а подойти **ОСОЗНАННО**.

И вот наконец у меня получилось. Я сделала свою жизнь лучше, создала себя сама. Сделала так, чтобы мне было хорошо и уютно в своем теле и в своем духе. И сейчас я готова передавать свой опыт тебе. Не только опыт человека, прошедшего этот путь, но и мастера, который занимается здоровьем тела.

Через меня как через массажиста прошло уже более 3000 тел. Пока ты читаешь эту книгу, их становится всё больше и больше.

Всё больше и больше я несу в мир здоровье и заботу о нём, всё больше и больше делаю людям хорошо.

Быть массажистом для меня – это не просто профессия. И даже где-то мне неприятно, когда говорят, что это просто профессия. Это не профессия, это целая миссия.

Всю свою осознанную жизнь я искала миссию. Я пробовала разные варианты. Разные профессии, но всё как будто было не то.

Знаешь, вроде хорошо. Но что-то не то внутри меня сидело и сверлило. И это напряжение не давало мне покоя, и мне приходилось менять сферу деятельности и изучать новое. Когда через глубокую депрессию я пришла к массажу, я не сразу, но поняла, что это моё. Вот прям моё.

Чем дальше и больше я делала, тем больше понимала – мне это нравится, и я не чувствую этого внутреннего сопротивления. Я могла работать, выполняя по 6–8 массажей в день. Да, тело чувствовало усталость, но оно не чувствовало внутреннего напряжения и нежелания это делать.

Мне нравится давать людям пользу и брать на себя такую ответственность. И с каждым годом я вижу всё больше и больше результатов. Я вижу, как люди начинают возвращаться и рекомендовать меня, и с улыбкой уходят, и приходят.

Вот тут уже можно сказать с твердой уверенностью – я нашла свое место.

Я нашла место для себя и место для помощи другим.

И знаешь, что я поняла за все эти годы?

Здоровье – это не про идеальные параметры и не про то, чтобы просто не болеть. Это про то, чтобы чувствовать себя хозяйкой в своем теле. Чтобы просыпаться с легкостью, чтобы энергии хватало и на детей, и на себя, чтобы ловить на себе восхищенные взгляды и знать – да, я это заслужила.

Эта книга – протянутая тебе рука.

Не как эксперта, который знает всё, а как подруги, которая прошла этот путь и теперь хочет, чтобы твой путь был короче и радостнее. Здесь не будет сложных схем и непонятных терминов. Будет честно. Будет по-девчачьи. Иногда больно, но всегда – с любовью.

Закончу на этом лирическое отступление и... погнали уже! Твое преображение ждать не будет.

ЗОЖЖЖЖ – и этим всё сказано

Если копнуть глубже, «здоровое питание» и «здоровый образ жизни» – это всего лишь норма. Норма, которую нам вдруг пытаются подать как нечто сложное, элитарное или скучное.

Вот представь: то, что ты сейчас думаешь, будто это что-то особенное, – ошибочно. Это уже давно не особенность. Это **НОРМАЛЬНО**. Самая что ни на есть правильная норма. Такая же норма, как чистить зубы по утрам, мыть руки перед едой и менять одежду. Просто про здоровье тела и духа нам почему-то забыли рассказать.

Да, есть то, что тебя медленно, но верно опустошает – это неправильно. Есть то, что вредит твоему желудку, затуманивает голову, отнимает энергию и мешает тебе, – это очень неправильно. И ты сама это прекрасно чувствуешь – тяжесть после вредной еды, разбитость после бессонной ночи, тревожность, когда ты не даешь себе передышки.

Да, времена были другие. Раньше еды не всегда было в достатке, не то чтобы «правильно» питаться. Но это были просто тяжелые времена. **Сейчас, пока что, времена не такие тяжелые, и мы можем питаться НОРМАЛЬНО, а не «правильно»**. Потому что нормально – это и есть правильно.

- **Нормально** – питать свой организм здоровой пищей, а не просто закидывать в него что попало.

- **Нормально** – закладывать в него полезную еду, как ты закладываешь хорошие семена в землю, ожидая богатый урожай.

- **Нормально** – балансировать питание, чтобы тебе хватало сил на все, что ты любишь.

- **Нормально** – двигаться, потому что тело создано для движения, а не для вечного сидения.

- **Нормально** – ухаживать за телом, как ты ухаживаешь за своим домом, чтобы в нем было чисто, уютно и хорошо.

- **Нормально** – следить за здоровьем, потому что это твой главный ресурс, твоя база, твоя опора.

Да, в юности мы об этом не беспокоимся. Наш организм – крепость, он все стерпит. Но мы взрослеем – и это естественный, мудрый процесс.

Выстраивать свой здоровый образ жизни – это нормально. Так же нормально, как научиться плавать, вести бюджет или выстраивать отношения. Это навык. Самый главный навык счастливой жизни.

Не обязательно прямо сейчас, после прочтения, бежать и резко выкидывать всё из холодильника. Не обязательно всё бросать, сжигать и давать себе уроки на всю оставшуюся жизнь.

Для начала просто **остановись и подумай**. От чего ты можешь отказаться без чувства катастрофы? С чего начать менять свои привычки? На самом деле, это не так просто, но и не так сложно. Это – действие и смена определенных моделей поведения. Это игра, а не наказание.

Нужно делать **маааленькие шаги**. Очень-очень маленькие. Такие, чтобы мозг даже не успел испугаться и начать саботировать.

Задание-эксперимент:

- Открой холодильник и просто **посмотри, что там**. Без осуждения, как исследователь.
- Посмотри, что из этого **полезно**, а что – просто «пустышка» для твоего тела.
- Проанализируй, что ты ела в последнее время, и подумай, от какой **одной** не самой полезной вещи ты можешь отказаться в ближайшее время. Не навсегда! Просто попробовать.

- Подумай, **на что конкретно** это можно заменить. Не на салат из капусты, если ты его ненавидишь! А на что-то вкусное и полезное. Любишь сладкий творожок? Купи натуральный творог и добавь ягод.

Не делай этого резко – мозг будет сопротивляться переменам. Но это нужно сделать. Именно так, с этих маленьких, осознанных выборов, и начнется твоя трансформация.

Как сделаешь задание – приступай читать дальше. А пока остановись. По-настоящему.

Если задание выполнено, то мы можем двигаться дальше. Ты стала на шаг ближе к себе – той, которая живет в гармонии со своим телом. А это, поверь, дорогого стоит.

Диалог с телом, или Соединение с телом

Давай разберёмся с самого начала. Не с момента рождения, а с момента нашего с ним разрыва. Это будет не скучно. Всё будет практично, спокойно и местами даже отрезвляюще.

Мы родились, и у нас есть тело. Оно молодое, новое, и мы живём в нём, не замечая его, как рыба не замечает воду. До поры оно работает само – дышит, растёт, заживает. Мы просто пользуемся им.

А потом закономерно наступает момент, когда тело из друга-слуги начинает превращаться в просителя. Его голос становится тише нашего внутреннего диалога, беготни и списка дел. И мы вступаем в период... не старения, нет. В период **угасания внимания**. Так точнее. Мы не можем жить против природы, как бы нам ни хотелось.

Это – **НОРМАЛЬНО**. Нормально, что ресурс не бесконечен. Нормально, что ему нужна поддержка.

И когда мы проходим эту невидимую границу, нам уже **нужно** помогать своему телу. Не «не помешает», а именно нужно. Если ему не помогать, оно будет угасать, слабеть, шептать всё громче, пока шепот не превратится в крик. Не «может», а именно «будет».

Можно, конечно, оставить всё как есть. Да, тело может жить, может существовать по инерции. Мы видим много примеров – наших бабушек, тётушек, соседок, которые «никогда к врачам не ходили и нормально». Да, тело – удивительно терпеливый механизм, оно может долго продержаться. Но его **резерв, запас прочности**, как у старого моста, становится всё меньше. И однажды он просто не выдержит очередной нагрузки. А проблемы, которые начнутся, будут уже не «где-то побаливает», а серьёзными, фундаментальными.

Знаешь, я однажды побывала в онкологическом диспансере и посмотрела на людей там. В подавляющем большинстве – это взрослые, зрелые люди, которые на протяжении жизни не считали нужным вести диалог со своим телом. Они его игнорировали, глушили таблетками «от симптома», заедали стресс и годами не давали ему ни отдыха, ни правильного питания, ни простой заботы. Это заставляет **очень серьёзно** задуматься. Да, не спорю, там есть и дети, и молодые – жизнь несправедлива, и это отдельная боль. Но основной процент – это результат многолетнего накопления. Онкология, как и большинство хронических болезней, – это не внезапный удар, а долгий, тихий процесс, который мы сами позволяем развиваться. Нельзя всё предусмотреть, но риски можно **колоссально снизить**. И это в наших силах.

Конечно, твоё право – заняться здоровьем сейчас или нет.

Если нет – я снова рекомендую отложить эту книгу. Она для тех, кто уже готов слышать.

Если да – то читаем дальше. И вот он, ключевой момент.

Я не буду кричать «СРОЧНО К ВРАЧУ!» и пугать тебя. Всё начинается с куда более простого шага.

Задание: Начать слушать.

И я опять рекомендую тебе не бросаться скупать БАДы и опустошать аптеку. Помни про маленькие шаги. Самый первый шаг – это не лечение, а **диагностика**. Но не та, что в поликлинике, а твоя, внутренняя.

• **Если есть возможность:** Как бы скучно это ни звучало, сдай элементарные анализы. Это как счёт в банке – нужно знать баланс, прежде чем тратить или копить. Самые информативные: общий анализ крови, витамин D, гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т4 св.), железо и ферритин. Женские гормоны – по мере необходимости и возможностей. Это не страшно, это – данные.

• **Если такой возможности пока нет (или страшно):** Начни с простого. **Прислушайся.**

• Сядь, закрой глаза на пять минут. Спроси своё тело: **«Что тебя беспокоит?»** Не ум, который сразу выдаст «всё плохо!», а именно тело.

- ☐ Это выпадающие волосы и ломкие ногти?
- ☐ Постоянная усталость, которая не проходит после сна?
- ☐ Плохая кожа, тусклый цвет лица?
- ☐ Тяжесть в животе после еды?
- ☐ Плохой, прерывистый сон?
- ☐ Ноющая спина, зажатые плечи?

Не ставь диагнозы. Просто зафиксируй.

Я как массажист слышу этот хор жалоб каждый день. Ко мне на стол ложатся люди, и первое, что они делают, – начинают рассказывать: «У меня, наверное, остеохондроз», «Это у меня защемление», «Доктор сказал, что-то с печенью». Они уже накрутили себя, начитались статей и поставили себе десять диагнозов. И очень часто врачи долго не могут найти причину, потому что истина лежит глубже – в образе жизни, в питании, в сне, в неумении расслабиться.

В наших с тобой силах – **не ставить диагноз, а подойти с пониманием.** Почувствовать, где болит. Не гуглить симптомы в панике, а спросить себя: *«Чего не хватает здесь и сейчас моему телу для комфорта?»*

Может, ему не хватает не массажа спины, а часа тишины и стакана чистой воды.

Может, проблема с кожей – это не крем, а отказ от сахара на неделю.

Может, вечная усталость – это не лень, а дефицит железа или пятичасовой сон.

Помочь можно только тем, что в наших силах. А в наших силах – начать этот диалог. Перестать видеть в теле источник проблем и начать видеть в нём партнёра, который терпеливо нёс тебя все эти годы. Он заслужил твоё внимание.

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.