

Елена
Светлая



СИСТЕМА
ТРЁХ

**Через аскезу
к достижению
цели**

Меню на **900 ккал**
на 40 дней

Система Трёх

Елена Светлая

**Система Трёх. Через аскезу
к достижению цели. Меню
на 900 ккал на 40 дней**

«Кислород»

2026

УДК 615.874.2
ББК 53.51

Светлая Е.

Система Трёх. Через аскезу к достижению цели. Меню на 900 ккал на 40 дней / Е. Светлая — «Кислород», 2026 — (Система Трёх)

ISBN 978-5-907342-81-1

Эта книга продолжает идеи программы «Система Трёх. Очищение.» и предлагает новый алгоритм взаимодействия с собой, основанный на принципах практической аскезы в монашеских традициях. Через сознательный отказ от излишеств, умеренность в питании, спокойный ум и бережную работу с телом создается пространство для накопления внутренней энергии для достижения целей и решения нужных вам задач. Защелачивающее меню на 900 ккал в день, построенное на чистых продуктах, режим питания 16/8, ежедневные практики — все это помогает оздоровить организм и обрести внутреннюю гармонию. Важно! Перед началом программы рекомендуется консультация врача при наличии хронических заболеваний.

УДК 615.874.2

ББК 53.51

ISBN 978-5-907342-81-1

© Светлая Е., 2026

© Кислород, 2026

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Часть I. 1–10 дни. Аскеза как начало пути	11
1.1. Список продуктов на 10 дней (дни 1–10)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Елена Светлая
Система Трёх. Через аскезу к достижению
цели. Меню на 900 ккал на 40 дней

© Елена Светлая, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки, иллюстрации и художественный стиль верстки – Петр Папихин, 2026

* * *

Об авторе



Елена Светлая – ведунья из рода казаков-характерников, клинический и практический психолог, гипнолог, один из лучших в России специалистов по оздоровлению, сертифицированный Мастер восьми целительских направлений, автор двенадцати популярных книг, директор Издательского дома «Кислород».

Предисловие



Аскеза в последнее время – мой способ жить... жить в постоянной ясности и в режиме набора силы. Для меня сейчас это уже не эксперимент, а часть пути, который я сознательно прохожу. В основе этого решения лежит добровольный договор с собой: сознательный отказ от некоторых «вещей» или действий с целью накопления энергии и перенаправление ее в какое-то значимое для меня на данный момент времени русло.

Мой путь в аскезу начался 23 года назад. Тогда давно, случайно наткнувшись в каком-то научном журнале на статью, где говорилось, что длительное голодание помогает в исцелении проблем психики, я решила для себя – начинаю. Для меня на тот момент «психическое нездоровье» было актуально. Тогда, после трагической гибели любимого младшего брата, в моей жизни на почве пережитого стресса на уровне психики начались определенные проблемы. И я искала способы справиться с этим. Я уже пробовала короткие голодовки: день, два, максимум пять. Но на этот раз решила голодать по полной, как в той статье и говорилось – тридцать дней. Так сильно мне хотелось выздороветь!

Скажу сразу, на тот момент это не помогло. И не стало «волшебной таблеткой». Но именно тогда я впервые поняла самое главное: если есть глубинная цель, если точно знаешь, зачем тебе это, – можно пройти через то, что казалось невозможным.

Тридцать дней я ничего не ела и почти ничего не пила, на 8-й день голодовки даже упала плашмя вперед, потеряв сознание и выбив передние зубы, но... продолжила начатое, ничуть не дрогнув и не остановившись. **Конечно, такое я не советую никому повторять. Сейчас уже прекрасно понимаю, что без грамотной подготовки к такому испытанию и без опытного наставника или врача рядом такое делать категорически нельзя.** Но мне тогда очень хотелось выздороветь. Я верила в статью. И желание стать здоровой буквально несло меня к заветной цели.

Тогда я впервые реально ощутила свою силу, как она, на тот момент только зарождающаяся, – крепнет и растет внутри меня.

Болезнь я все же победила, хотя путь был долгим. И возможным это стало только благодаря целостной работе – с телом, с сознанием, с духом. Поэтому сейчас, когда я говорю об аскезе, я имею в виду вовсе не самоистязание, вплоть до выбитых зубов, как было в моем случае, а осознанный подход к реализации СЕБЯ высшего, через какие-то ограничения (они могут быть абсолютно разными, от сексуальных до ограничений в какой-либо еде и т. д.), которые помогают накапливать, удерживать и перенаправлять энергию для осуществления задуманного и личностного роста.

Аскеза стала для меня способом внутренней концентрации. Это как накопить деньги, но не на все подряд, а на что-то очень важное. Но тут вместо денег собираешь внутреннюю силу, через концентрацию энергии. На которую впоследствии могут прийти и те же большие деньги, и тот же большой успех, и кому-то нужные отношения или даже здоровье. Работает это только через умение держать слово и внутреннюю честность. Надо понимать, что это сильнейший договор с С собой внутренним и с Мирозданием.

Это путь, который при грамотном следовании оборачивается увеличением Силы.

Как работать с этой книгой

Программа, описанная в этой книге – это результат многолетнего поиска и со временем понимания истины. Я перепробовала разные виды питания: от голодания и веганства до сыроедения и обратно всеядного рациона. Внимательно следила за своим состоянием все годы и открыла для себя, что нет универсального типа питания, единственно верного для всех. Человек всеяден. Это неоспоримый факт. Суть вообще в другом. Главное во всем соблюдать баланс и не уходить в крайности. А дальше уже все зависит от нашей личной задачи и целей и состояния здоровья на данный момент.

Итог следующий... Имея собственные задачи по предназначению (являясь специалистом по оздоровлению и целителем), я особенно должна следить за чистотой своей системы – организма, ведь я проводник. И в результате как специалист пришла к простой и чистой еде. Это не диета, и тут нет насилия над собой. Просто есть высшая цель и служение, через наилучшую и наивысшую реализацию Себя.

Предлагаю попробовать этот вариант программы тем, кто настроен так же, как я, или в чем-то похоже. И научиться через следование «наивысшему договору с собой» – всегда или в какое-то заданное время, управлять своей энергией, достигая поставленных целей и задач.

Предложенный мной рацион ближе к монашескому укладу. Он не предполагает большого разнообразия, хотя в данной книге он вариативен. Надо заметить, что в обычной жизни я часто ем одно и то же по нескольку дней подряд. Потом происходит некоторая смена рациона, и опять почти одно и то же протяженностью на какое-то время. У меня не так много блюд, которые я могу себе позволить, исходя из договоренностей с собой, и что в принципе иногда хочу съесть. И все это всегда просто приготовленное, не жареное, не жирное, без сахара, без муки, не консервированное, без мяса, рыбы и какого-либо хлеба.

Ем только свежеприготовленное и обязательно каждый день – зелень и овощи, иногда фрукты и ягоды. Бывает, добавляю свежий творог, хороший сыр или яйца. И изредка – морепродукты. Пью в основном чистую воду или чай из трав. В таком режиме, учитывая свою деятельность, чувствую себя лучше всего. Усталости нет, и энергия всегда на высоком уровне. Внутри как будто бы ощущение живого родника, который бьет ключом. Что очень важно в моей практике.

Теперь о программе

Программа рассчитана на 40 дней. Она разделена на четыре блока по 10 дней. Каждый этап – это новый уровень, который усиливает результат предыдущего. Все построено последовательно, чтобы тело и сознание перестраивались мягко и глубоко.

Питание организовано по принципу 16/8: два приема пищи в течение восьмичасового окна. Рацион – около 900 калорий в день. В основе – защелачивающее меню. Чистые и доступные продукты: овощи, крупы, бобовые, полезные масла, минимум сладкого и никаких излишеств. Такой режим снимает тяжесть, запускает процессы самоочищения, разгружает пищеварение и помогает клеткам обновляться.

Внимание: вода с лимоном, которую я иногда применяю для себя и рекомендую в этой книге, подходит не всем. Например, при повышенной кислотности она не рекомендуется. Поэтому, если у вас есть противопоказания, пейте просто чистую воду.

На каждый день даны практики для ума и духа: медитации, дыхание, цигун, работа с вниманием. Они запускают глубинные процессы очищения и восстановления. Так тело, сознание и дух работают вместе.

Как войти в программу?

Сначала определите свою цель. Это важнейший шаг. Если у вас нет ясного намерения, все может превратиться в фарс. Аскеза работает только тогда, когда вы понимаете, ради чего ее берете.

Не выбирайте формулировки вроде «похудеть» или «почиститься». Спросите себя глубже: зачем вам это решение?

У каждого ответ свой. Для кого-то – обрести здоровье и восстановить ресурс. Для кого-то – выход на контакт с собой, принятие своей природы, особенно для женщин это актуально, которые часто живут не понимая Себя. Для кого-то – научиться управлять эмоциями: гневом, раздражением, резкими перепадами настроения. Часто же это сигналы духа о внутренней несогласованности, когда думаешь одно, чувствуешь другое, а делаешь третье. Тело всегда отражает эти конфликты – через лишний вес, болезни, упадок сил. А у кого-то цель – концентрация, результативность, усиление фокуса. Многие можно достичь через аскезу.

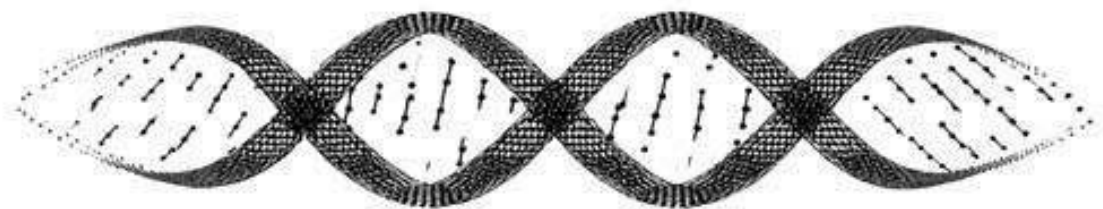
Если не знаете, какая цель ваша, сделайте упражнение. Возьмите тетрадь и выпишите все свои желания. Только честно, пусть они будут действительно ваши. К каждому задайте один и тот же вопрос 21 раз: «Если это исполнится – как я буду жить? Что я буду делать? Буду ли я счастлив(а)?» Отвечайте каждый раз по-новому. Там, где ответы окажутся живыми и неожиданными, и будет ваша настоящая мотивация. С такой мотивацией не грозят срывы.

Запомните главное: если вы приняли решение – отступить нельзя. Аскеза – это договор. С собой, со своей глубинной сутью, с Пространством. Хотите нарастить Силу – держите слово. Хотите результата – не нарушайте данных обещаний. Если не готовы – лучше не начинайте. Это честнее, чем сорваться на середине и потерять то, что уже наработали. Но если готовы – идите спокойно, следуя своему ритму.

Что дает эта программа? Она помогает телу вспомнить, как быть в балансе, Сознанию – очиститься от шума, Духу – быть услышанным и вести как внутренний навигатор. Молчание, тишина, уединение, входят в программу. Это не случайные элементы. Все практики позволяют собирать силу. Аскеза – это всегда выбор. Отказ от одного ради другого. Например, отказаться от сахара или привычных удовольствий, чтобы накопить энергию и направить ее на важный проект, цель или внутренний рост.

Каждый такой шаг становится ступенькой к набору силы. Еда в данном случае – инструмент. Воля тренируется. И чем сильнее она становится, тем яснее и быстрее вы решаете свои задачи. Это и есть энергетическое управление: не еда или внешние стимулы управляют вами, а вы сами возвращаете и направляете энергию в нужное русло.

Если идти этим путем с вниманием и доверием, вы вскоре почувствуете легкость в теле, ясность ума и прилив энергии. И тогда результаты, о которых вы мечтаете, станут достижимыми.



Часть I. 1–10 дни. Аскеза как начало пути



Эти первые 10 дней – ваше мягкое вхождение в практическую аскезу. Здесь закладывается фундамент: отказ от излишеств, упрощение рациона, первые шаги к внутренней тишине. Каждая ложка простой еды, каждый глоток воды – уже настройка вашего сознания. С помощью практик будет уходить суета, появится внимательность, внутренняя опора и со временем ощущение легкости. Здесь формируется базовый ритм программы: простая еда, режим 16/8, осознанность в каждом действии.

В первой десятидневке предложены более разнообразные блюда, чтобы постепенно переключиться на аскетичный рацион.

Также дважды в течение каждого десятидневного периода добавлены полезные сладости. Наличие сладкого вкуса в рационе позволит избежать пищевых срывов.

1.1. Список продуктов на 10 дней (дни 1–10)

Режим 16/8, 900 ккал, 2 приема пищи в день

Зерновые и бобовые

- Полба (сухая) – 100 г
- Перловка (сухая) – 50 г

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.