

ARS MIR

ТВОЙ ПУТЬ

ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД
К ПОХУДЕНИЮ ЧЕРЕЗ РАБОТУ
С СОБОЙ

Ars Mir

**Твой путь. Осознанный
подход к похудению
через работу с собой**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73480323

ISBN 9785006939479

Аннотация

Эта книга – не очередное руководство с жёсткими диетами и изнуряющими тренировками. Это глубокий путеводитель по трансформации тела и сознания, который помогает выстроить устойчивый, здоровый путь к желаемому весу через понимание собственных потребностей и работу с внутренними установками.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Твой путь
Осознанный подход
к похудению через
работу с собой**

Ars Mir

© Ars Mir, 2026

ISBN 978-5-0069-3947-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Твой путь»: осознанный подход к похудению через
работу с собой.**

Введение

Эта книга, это комплексная систем трансформации, в центре которой – ваше внутреннее Я. Её суть в том, чтобы найти персональный, комфортный и устойчивый способ снижения веса через понимание собственных потребностей, привычек и психологических триггеров.

«Если вы хотите изменить свою жизнь, начните с изменения своих мыслей»

– утверждает Луиза Хей. Известные личности отмечают, что «суровая диета вооружает организм против всех внешних неприятностей»

Во Вселенной есть одна простая истина...

Каждое живое существо, каждый объект, каждая эмоция – это Вы... Всё состоит из одной материи – энергии Вселенной...

Поэтому, когда вы ругаетесь на других, вы ругаетесь на себя... Когда вы ненавидите других, вы ненавидите себя...

Когда вы недооцениваете, презираете, оскорбляете, обманываете, вы делаете всё это по отношению к себе...

Когда вы любите других, вы любите себя... Когда вы ве-

рите в других, вы верите в себя...

Когда вы молитесь за других, вы молитесь за себя... Когда вы желаете удачи другим, вы желаете удачи себе...

Когда вы радуетесь счастьем и здоровью других, вы радуетесь счастьем и здоровью вашего тела и души...

Попробуйте изменить своё отношение к окружающим, и вы увидите, как всё изменится для вас самих...

Нет границ... Все расы, пол, национальности, статусы – это границы человеческого ЭГО... Во Вселенной всё является одним целым без условностей и границ...



«Твой путь» – начало

Майя Плисецкая – балерина, которая говорила: «Не жрать! Более действенного способа быть в форме ещё не придумали». Потом добавила: «Это больше в теории. А в жизни можно всё, но понемногу». Плисецкая признавалась, что не использует специальных диет, а просто не переедает.

Ключевые принципы методика

Самодиагностика

Прежде чем менять тело, изучите себя:

ведите дневник питания и эмоций (что, когда, почему вы едите); определите «точки срыва» (стресс, одиночество, привычка);

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.