

Катрин Леваль

Как перепрограммировать клетки подсознания и создать тело мечты

# АНАТОМИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

A woman's profile is shown in a futuristic, wireframe style. Her hair is long and flowing, appearing to be made of light or energy, set against a dark blue background filled with stars and constellations. The woman's body is rendered as a glowing wireframe mesh, with the most intricate mesh visible on her torso and arms. The overall aesthetic is ethereal and high-tech.

Катрин Леваль

# **АНАТОМИЯ БЛАГОДАРНОСТИ**

«Автор»

2026

**Леваль К.**

АНАТОМИЯ БЛАГОДАРНОСТИ / К. Леваль — «Автор», 2026

Моя дорогая, эта книга перевернет твоё сознание и твой взгляд на твою молодость, красоту и безупречное тело. С помощью моего научно-популярного ЗОЖ-руководства ты увидишь, как тело способно меняться само благодаря самому удивительному и волшебному инструменту, который подарил нам Творец. В книге я буду приводить наглядные примеры и открытые научные факты из области психосоматики и нейробиологии, чтобы ты с исследовательской точки зрения могла понять: всё находится исключительно в твоих руках. Тебя ждёт самое вдохновляющее путешествие в глубины твоего подсознания. Забрать подарок и начать процесс омоложения прямо сейчас можно в моем Telegram-боте: [Katrin\\_Leval\\_bot](#) С любовью, Катрин Леваль.

© Леваль К., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# АНАТОМИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

## Глава

### АНАТОМИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Как перепрограммировать клетки подсознания и создать тело мечты без диет

Автор: Катрин Леваль

### ВВЕДЕНИЕ. ТАЙНЫЙ ВРАГ ВАШЕЙ СТРОЙНОСТИ

Каждое утро миллионы женщин совершают один и тот же ритуал. Они подходят к зеркалу, замирают от внутреннего напряжения, а затем переводят взгляд на весы. Цифра на дисплее накладывает отпечаток на весь оставшийся день: либо мимолетное облегчение, либо привычный ком обиды и злости в горле.

Глядя на свои бедра, живот или отражение лица, мы совершаем фундаментальную ошибку. Нам кажется, что наше тело — это некая застывшая, неизменная структура. Как старый чемодан, в который мы безуспешно пытаемся утрамбовать лишние вещи. Кажется, что это тело было таким вчера, останется таким сегодня и будет сопротивляться нам завтра.

Но это иллюзия. С точки зрения фундаментальной биологии, вашего тела, которое вы сейчас критикуете, физически больше не существует. Наш организм — это не статичный памятник, а бушующий, непрерывный океан регенерации. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, внутри вас работает гигантская фабрика по замене устаревших элементов.

Вы можете истязать себя тренировками и голоданием, но пока в вашей крови бушует кортизоловый шторм, тело физически не может избавиться от избыточного веса и увядания. Оно защищается от вас. Война со своим телом проиграна заранее, если в голове горит кортизоловый пожар, блокирующий метаболизм. Полноценное преобразование и омоложение начинаются только тогда, когда вы опускаете оружие и переходите от контроля к тотальной благодарности.

## ГЛАВА 1. БИОХИМИЯ МЫСЛИ: КАК МОЗГ УПРАВЛЯЕТ ВЕСОМ

Раздел 1. Иллюзия неизменности: Великий апгрейд вашего тела

Посмотрите на сухие, доказанные наукой факты:



Эпителий вашего желудка и кишечника полностью обновляется каждые 3–5 дней. Клетки, которые переваривали ваш завтрак в прошлый понедельник, уже отработали свой срок и заменены абсолютно новыми.



Ваша кожа (эпидермис) совершает полный цикл обновления за 20–30 дней. Каждые четыре недели вы буквально сбрасываете старую невидимую вуаль и получаете совершенно новый защитный слой.



Эритроциты в крови живут около 4 месяцев. За это время ваше кровяное русло очищается и перерождается на сто процентов.



Даже жировая ткань, которую принято считать мертвым и неподвижным балластом, находится в постоянном движении. Каждый год ваш организм заменяет около 10% всех живых адипоцитов новыми.

Наука доказала: каждые 7–10 лет человеческий организм обновляется практически на 99% на атомном уровне. Вы физически не можете оставаться прежней. Вы пересобираетесь заново. Почему же фабрика раз за разом строит новое тело по лекалам старого веса? Новая клетка — это лишь строительный материал. А вот то, по какому чертежу она будет построена,

решает химический коктейль, который каждую секунду вырабатывает ваш мозг. Клетки меняются, но ментальные инструкции в вашем подсознании остаются прежними.

Раздел 2. Инструкция для ДНК, или Почему клетка умеет менять цвет

Фундаментальная наука XXI века — эпигенетика — доказала: наша ДНК — это не застывший приговор. Это огромный чертежный архив, где заархивированы миллионы разных сценариев вашей внешности. В вашей генетической матрице одновременно сосуществуют сценарий уставшего, увядающего тела и сценарий сияющей, подтянутой, генетически обновленной женщины. Какая именно инструкция из этого архива будет распечатана и запущена в производство? Это решает информационный маркер — мыслеформа, подкреплённая сильным чувством.

Когда вы смотрите на себя с привычным чувством дефицита, обиды или старения, мозг вырабатывает гормональный коктейль увядания. Но стоит вам применить точечную, направленную мыслеформу, прописанную через энергию чистой благодарности, как старая инструкция аннулируется. Благодарность — это мощнейший нейробиологический импульс, который переключает работу ДНК. Получив этот новый химический сигнал, клетки начинают перестраиваться: в области мимических зажимов расслабляются микро-мышцы и морщины разглаживаются естественным путем; в подкожно-жировом слое восстанавливается лимфоток и целлюлит растворяется; в клетках радужки глаза активируется микроциркуляция — взгляд физически расширяется, а цвет глаз становится кристально ярким.

Раздел 3. Круглосуточная кортизоловая ловушка и окситоциновый мост

Сегодня наши стрессы преследуют нас круглосуточно: утренний всплеск от звука будильника, финансовые тревоги и непрерывное недовольство своим телом у зеркала. Мозг реагирует одинаково: включает надпочечники на круглосуточное производство кортизола.

Блокада жиросжигания: Кортизол дает клеткам команду запасать каждую калорию. Тело начинает пухнуть буквально от воздуха и удерживать воду, создавая отеки и целлюлит.

Разрушение коллагена: Чтобы добыть быструю энергию для выживания, кортизол расщепляет белки кожи. Как итог: кожа теряет упругость, плывет овал лица, появляются глубокие морщины.

Окситоциновый мост безопасности

Единственным противоядием от кортизола является окситоцин — нейропептид, вырабатываемый гипоталамусом. Это главный биологический выключатель стресса. Когда уровень окситоцина в крови растёт, надпочечники прекращают выброс кортизола. Клетки прекращают удерживать воду и жировую броню. Направляя фокус на благодарность, вы даете клеткам сигнал: *«Мы в безопасности, броню можно сбросить»*. Этот коктейль повышает уровень серотонина (гормона самодостаточности) и дофамина (гормона мотивации), которые убирают нужды в чужом одобрении и продлевают жизнь.

Этот закон веками был зафиксирован в сакральных трактатах: *«Ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится»*. Внутреннее состояние «иметь» — это состояние эмоциональной сытости. Благодарность — это заявление вашего подсознания: *«У меня уже всё есть, я счастлива»*. Биология зеркально отвечает на это приумножением блага.

## **ГЛАВА 2. НЕЙРОБИОЛОГИЯ ПРИНЯТИЯ**

Раздел 1. Эффект отторжения: Почему позитивное мышление вызывает стресс

Когда женщина с реальным лишним весом или заметными зажимами стоит перед зеркалом и механически произносит аффирмацию: «Я идеально стройная», префронтальная кора мозга мгновенно включает режим проверки. Происходит когнитивный диссонанс — жесткое столкновение желаемого и действительного. Мозг понимает: то, что вы говорите, не имеет ничего общего с тем, что вы чувствуете на самом деле. В ту же секунду вместо омоложения

выделяется новая порция кортизола. Поверхностные аффирмации в состоянии внутреннего сопротивления деструктивны.

Именно поэтому недовольство внешностью невозможно убрать исключительно косметологией или изнуряющим спортом. Если на жестком диске вашего подсознания продолжает крутиться программа: «*Я старею, я толстею*» — любые внешние манипуляции бессильны. Косметология борется лишь с симптомами. Полноценное преображение возможно только тогда, когда вы через направленные практики чистой благодарности убираете сам корень сопротивления ума.

## Раздел 2. Секретный фильтр: Как работает РАС

В анатомии центральной нервной системы за фильтрацию информации отвечает Ретикулярная Активирующая Система (РАС) — плотный пучок нервных волокон в стволе мозга. Это физический фильтр, который пропускает в сознание только то, что вы сами запрограммировали как важное.

Если вы сфокусированы на недостатках, РАС получает жесткий приказ. В зеркале вы будете выхватывать глазами малейшую новую морщину, полностью игнорируя красоту. РАС управляет и командами, которые мозг посылает телу: он блокирует капиллярный кровоток в тканях лица и замедляет обмен веществ, материализуя жировую броню. Чтобы разорвать этот круг, нужно сменить настройки навигатора через благодарность.

## Раздел 3. Сила Тотального Принятия: Метод ментального обнуления

Чтобы обезоружить префронтальную кору, её нужно погрузить в состояние полной безопасности через «Метод ментального обнуления», состоящий из четырех последовательных шагов:

«Мне очень жаль» (Легализация точки «А»): Признание текущей реальности без лжи себе перед зеркалом. Борьба прекращается.

«Пожалуйста, прости меня» (Отключение вины): Вы убираете подсознательную вину за то, что наказывали тело диетами и критикой.

«Я люблю тебя» (Окситоциновый впрыск): Мощный сигнал безопасности для клеток. Микро-мышцы лица расслабляются, зажимы тают.

«Благодарю тебя» (Запечатывание кода): Перевод мозга в альфа-ритм, фиксация состояния эмоциональной сытости.

Каждый раз, ловя себя на импульсе раздражения у зеркала, остановитесь. Закройте глаза, положите руку на эту зону тела и мысленно направьте туда четыре фразы: «*Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Я люблю тебя. Благодарю тебя*». Вы физически почувствуете, как уходит напряжение. Почва подсознания очищена.

## Раздел 4. Фазы мозговой активности: Когда открывается доступ к ДНК

Наша центральная нервная система функционирует циклично, меняя частоту излучаемых волн:



Бета-режим (14–30 Гц): Время активного дневного бодрствования и суеты. Фильтр ума наглухо закрыт. Пытаться переписать биологию клеток в этой фазе бесполезно.



Альфа-режим (8–12 Гц): Состояние глубокого расслабления и тишины. Критический ум засыпает, граница подсознания становится проницаемой.



Тета-режим (4–7 Гц): Пограничное состояние между бодрствованием и сном. Код прямого доступа к ДНК. Мыслеформы воспринимаются организмом как непреложный биологический факт.



Дельта-режим (0.5–3 Гц): Фаза глубокого сна. Тело занимается тотальным физическим самоисцелением и обновлением тканей.

Человеческий мозг естественным образом проходит через альфа- и тета-фазы всего дважды в сутки: в первые двадцать минут после пробуждения и в последние двадцать минут перед засыпанием. Именно поэтому утренний блок программирует навигатор РАС на весь день вперед, а вечерний блок передает готовые чертежи красоты на ночную фабрику регенерации.

### **ГЛАВА 3. ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ БРОНЯ ПОДСОЗНАНИЯ: ОТ КАКИХ СТРАХОВ ЗАЩИЩАЕТ ТЕЛО**

#### **Раздел 1. Концепция телесного панциря: Как эмоции застывают в тканях**

Каждая складка на нашем теле, каждый лишний сантиметр на талии, плотность бедер или глубина межбровного залома — это не случайные сбои генетики и не последствия «плохого обмена веществ». Наше тело помнит абсолютно всё. Каждая невыплаканная обида из детства, подавленный гнев на партнера, страх не соответствовать чужим ожиданиям или стыд за свою уязвимость — это не просто абстрактные мысли. Каждая эмоция — это мощнейший электрический импульс, который рождается в центральной нервной системе и мгновенно спускается в физические ткани.

Когда вы испытываете сильное ментальное напряжение, ваш мозг отдает телу эволюционный приказ сжаться и приготовиться к удару. Если стресс длится годами, микроспазм сосудов и капилляров становится хроническим. В этой зоне нарушается кровоток и лимфодренаж, ткани начинают отекать от застойной жидкости. Чтобы защитить этот обескровленный участок, подсознание начинает бережно обволакивать его подушкой безопасности — жировой тканью. Жир и застойная вода в вашем теле — это не дефект, а глухая ментальная броня. Это бинт, который ваш организм накладывает туда, где вам когда-то было больно или страшно.

## **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.