



# Содержание

<b>Об авторе</b> .....	7
<b>Система «Хо-Хо»</b> .....	9
<b>Пора действовать</b> .....	14
<b>Макиавелли для женщин</b> .....	16
С чего начинается преобразование из лягушки в царевну	17
<b>Красота</b> .....	22
<b>Чистка мыслей</b> .....	32
<b>Осанка</b> .....	34
Почему мы сутулимся .....	39
Лошадь ломовая или королева? .....	45
<b>Мотивация: откуда взять силы?</b> .....	53
Увидь меня .....	55
Как мы сидим .....	56
Сумки и то, что в руках .....	57
Обувь .....	58
Походка: как летать? .....	59
Быстрая походка. Как «красиво торопиться» .....	63
Как ходить без каблука .....	63
Начинается самое интересное! .....	64
<b>Быть любимой и быть звездой</b> .....	67
Наслаждаться и пребывать .....	68
Одежда — вторая кожа .....	71
<b>Армия замученных женщин</b> .....	73
Откуда они и как туда попали? .....	73
Позиция .....	77
Чистка эмоций .....	81
Тренинг глаз .....	82
Нравиться мужчинам .....	84
<b>Образ себя: фототренинг</b> .....	85
<b>«Нашаманить» себе красоту</b> .....	99
Культ женственности .....	105
«Я не такая, как надо» .....	108
<b>Знакомство с собой</b> .....	113
Предназначение .....	122
Дочки-матери .....	123





<b>Ответы на часто задаваемые вопросы</b> .....	130
<b>Дневник успеха</b> .....	134
День 1-й .....	134
День 2-й .....	136
День 3-й .....	137
День 4-й .....	138
День 5-й .....	139
День 6-й .....	140
День 7-й .....	141
День 8-й .....	143
День 9-й .....	144
День 10-й .....	145
День 11-й .....	146
День 12-й .....	147
День 13-й .....	148
День 14-й .....	149
День 15-й .....	151
День 16-й .....	152
День 17-й .....	153
День 18-й .....	154
День 19-й .....	155
День 20-й .....	156
День 21-й .....	157
День 22-й .....	159
День 23-й .....	161
День 24-й .....	163
День 25-й .....	165
День 26-й .....	167
День 27-й .....	169
День 28-й .....	171
День 29-й .....	173
День 30-й .....	175





## Осанка

— ∞ —  
*Мир не лежит на твоих плечах, он у твоих ног*  
— ∞ —

**Е**сли бы я знала это с детства, моя жизнь была бы явно проще, как у многих моих студенток, которых привели ко мне мамы.

Итак, осанка, что мы о ней знаем?

Балерины — вот эталон идеальной осанки, думаем мы. Но все не так просто, осанка балерин — жесткий корсет, словно кол в спине, она не может быть мягкой и расслабленной, когда это необходимо. Балерина всегда словно у станка, даже в обычной жизни. Часто это выглядит неестественно.

Многих балерин мне пришлось долго переучивать, часто это занимало больше времени, чем с женщинами-домохозяйками с 50-м размером!

Танцовщицы — это уже ближе к идеалу, у них хорошие осанка и грация. Но проблема в том, что далеко не у всех есть возможность заниматься танцами регулярно, минимум 2–3 раза в неделю, если систематических занятий нет, то





эффект исчезает почти моментально. Ну и самый главный момент — далеко не все могут танцевать. Я, например, танцевать не умею. Да, да, я человек, который обучает походке и осанке 13 лет!!! Не умею танцевать, у меня нет чувства ритма, танцы с детства мне давались тяжело. Но красиво двигаться я, без лишней скромности, умею совершенно. Меня и моих студентов даже на улице снимают на камеру, и мужчины заглядываются вслед. В век Интернета с нами продолжают знакомиться на улице и в ресторанах. Потому что ходить и иметь королевскую осанку может каждая женщина, а для танцев нужны и талант, и время, и определенная фигура.

Йога, пилатес и стрейчинг — обожаю их и нежно люблю. Я сама тренер по йоге и жила во многих ашрамах, осваивая эту науку гармонии тела и духа. Но вот йога сама по себе достаточно травматична для суставов, и для занятий ей нужен очень грамотный и честный учитель, которого достаточно сложно найти. Вдобавок для нужного эффекта заниматься нужно по часу хотя бы 4 раза в неделю, что тоже мало кому доступно. Я сейчас, будучи в декрете, занимаюсь йогой в свободные минуты и рекомендую ее всем с поправкой на вышенаписанное.

Фитнес и тренажеры — я бесконечно признательна спорту и тоже люблю его. И занимаюсь сама, но для общего тонуса тела и удовольствия. Нужного эффекта для осанки (и тем более походки!) спорт не дает. И к тому же я знаю, что многом он, увы, неинтересен. А насиловать тело — это не наш метод! Нельзя, нельзя заниматься через силу. Это опасно!

Даже в работу над проектом надо вложить душу, чтобы она получилась, не говоря уже о том, что в свое тело надо вкладывать только любовь, удовольствие и радость. Никакого насилия!!!

Плавание также очень полезно и приятно, но для грациозной осанки ничего не дает.





Итак, что же такое осанка? Красивая, королевская, грациозная?

Это прежде всего самоощущение. Осознание себя достойной, отсутствие страха внимания, когда на вас смотрят, восхищаются и даже завидуют.

Уверенность в себе и легкость, когда проблемы остались на земле, а ваша голова в небе и вы твердо стоите на ногах, чувствуя в них силу.

Это расправленные плечи.

Естественный прогиб в пояснице.

Макушка как продолжение позвоночника.

Свобода в руках.

Смелый взгляд перед собой...

Все это тренируется силами нашего внимания и тела!

Осанка во многом зависит от мышц пресса. Если на животе у нас желе, то спину держать тяжелее.

Попробуйте сейчас на выдохе подтянуть живот и вдохнуть, когда захочется, оставив живот подтянутым. Его не следует втягивать сильно. Он должен быть просто немного прижат.

В течение дня обращайтесь внимание на ваш живот. Следите за тем, чтобы он не висел и не болтался. Подтянутый живот очень важен как для осанки и самоощущения собранности, так и для общей энергетике, наш живот — это наша воля, наша собранность, готовность действовать, решать и достигать.

Для поддержки живота несколько часов в день полезно и эффективно использовать эластичные корсеты или резиновый широкий пояс, который поддержит живот прижатым,





сделает талию более узкой и не будет сильно давить на внутренние органы.

Разумеется, любые упражнения для пресса никогда не будут лишними.

Мы все, наверное, замечали, что характер и образ жизни отражается на внешности людей с 25 лет, и чем дальше, тем больше по лицу и фигуре понятно, как человек живет, что думает, что делает и вообще — какой он. Так что начните с живота, пусть он будет в тонусе и помогает вам стать сильнее.

Также осанка более-менее здорового позвоночника зависит от положения плеч. Нет смысла выставлять грудь вперед, если плечи тянутся к ушам. От стрессов и страхов, голова вырастает в плечи, зажимает шею, мы, как страусы, зарываем ее — только не в песок, а в себя. От продолжительного давления и напряжения появляются сколиоз и остеохондроз, головные боли из-за неправильного кровообращения головы, напряжение в шеи пережимает сосуды и лицевой нерв.

Я совсем не хочу вас пугать, но здоровая, красивая, правильная осанка — это не манерная роскошь, а жизненная необходимость, недаром восточная медицина утверждает: здоровье позвоночника это здоровье всего тела. Кривая компьютерная осанка — это не бич времени, а отражение лени человека и его невежества относительно собственного здоровья.

Здоровые мысли.

Здоровая осанка.

Здоровое питание.

Вот три «З», на которых держится наше здоровье, из которых мы черпаем силы и энергию для жизни.





### Упражнение «Плечи вниз»

Прямо сейчас обратите внимание на ваши плечи и почувствуйте, как они приподняты? Насколько сильно они подняты?

А теперь опускайте их плавно вниз, так что лопатки начнут САМИ тянуться друг к другу. Почувствуйте, как от этого движения ваша грудь сама поднимается вверх, а грудная клетка раскрывается. Расслабьтесь и повторите это упражнение несколько раз. Делайте его в метро, на работе, дома, в лифте, везде вспоминайте про плечи и тяните их вниз. Поставьте напоминалку на телефоне и каждый час выполняйте это упражнение. Вы гарантированно очень скоро почувствуете себя в тонусе и бодрой, и люди начнут смотреть на вас по-другому. Более уважительно и восхищенно!

### Упражнение «Наши люди в Голливуде»

А сейчас мы перейдем к упражнению на внимание, его практикуют многие голливудские звезды перед выходом на сцену, когда нужно собраться и произвести максимально сильное впечатление. Моя коллега-имиджмейкер показала его мне в Америке, и с тех пор я сама и мои ученики успешно используем его.

Чтобы сделать это упражнение качественно, лучше встать.

Почувствуйте сейчас, как ваши стопы соприкасаются с полом.

Почувствуйте силу в ваших ногах, как они держат вас. Равномерно распределите вес.

Почувствуйте ваши бедра — просто переместите на них внимание, можете дотронуться до них.

Почувствуйте плечи.

Почувствуйте макушку головы, приятное тепло и покалывание.

Все!





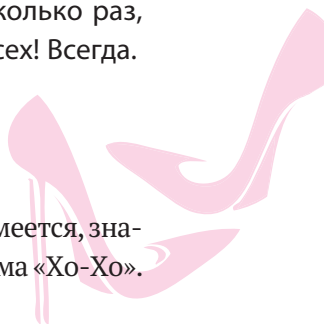


Сейчас вы, должно быть, чувствуете, что стоите ровно и уверенно, ваша спина прямая, плечи расправлены. Вы стройная и статная.

Если вдруг у вас не получилось испытать эти чувства, попробуйте сделать это упражнение еще несколько раз, и у вас обязательно получится. Получается у всех! Всегда.

## *Почему мы сутулимся*

У сутулости есть много причин, и мы о них, разумеется, знаем, но вот как их избежать? Для этого и нужна система «Хо-Хо».



### ОПУСТОШЕННЫЙ ЦЕНТР УДОВОЛЬСТВИЯ

Есть место в середине грудины, в котором накапливаются наши чувства и эмоции: радость, восторг, восхищение, любовь или, наоборот, боль, обида, тоска, разочарование. Это место чувств как позитивных, так и негативных. Когда оно наполнено любовью, радостью, восторгом, наши плечи автоматически раскрываются, мы идем грудью вперед. Когда боль, грусть, страх и жалость накопились там, мы укутываемся в собственные плечи, словно в плед, пряча грудь и опуская шею.

Центр удовольствия нужно наполнить радостью и счастьем. Нельзя позволять ему быть пустым или забитым хламом страданий, это вредно и опасно не только для осанки, а для здоровья в целом.

Подумайте о том, что заставляет вас радоваться, воодушевляться, веселиться. Всегда это вещи, не требующие никаких материальных затрат!

Писатель Милорад Павич совершенно гениально сказал однажды: «Счастье — это единственная бесплатная вещь на свете!» Поэтому, скорее всего, вас радуют и наполняют





простые вещи: разговор с другом или близким человеком, смешной и добрый фильм, приятная музыка, возможно, эротические фантазии или романтические фильмы.

Отдельно про музыку. Ученые доказали, что прослушивание громкой музыки в наушниках или без стимулирует выработку гормонов удовольствия. Главное, чтобы музыка вам нравилась. Я не возьмусь советовать точно, но по опыту работы с тысячей женщин могу сказать, что французская музыка — Мирей Матьё, Патрисия Каас, Джо Дассен, Шарль Азнавур, и классика кроссовер — Сара Брайтман, Эмма Шаплин, Алессандро Сафина — нравятся всем.

Японские ученые утверждают: когда женщина правильно ходит на каблуках, у нее стимулируются органы малого таза, и она испытывает экзотические ощущения. В этом смысле становится очевидным, что нам нужно объединить музыку и ходьбу, и мы заполним центр удовольствия, не завися при этом от других людей и обстоятельств.

Таким образом, соединив правильную походку и музыку, можно заряжать себя словно аккумулятор. Вот, например, откуда брать силы на необходимые перемены в жизни и внимание к своему здоровью!

Музыка в наушниках, музыка в машине, музыка дома, музыка в ванной. Приятная, сильная, заряжающая, способная заглушить шум негативных мыслей и тревог. Слушая музыку, мы перестаем думать о плохом, тем самым сохраняя энергию, а когда мы вкладываем эту энергию в то, что приносит нам удовольствие, мы преумножаем ее. И тогда здоровье становится для нас нормой. Быть здоровой настолько естественно, что мы этого даже не замечаем.

Очень странно, что я, прямо сейчас работая над этой книгой, грызу огурцы, после обеда, состоящего из баклажанов, хотя каких-то четыре года назад, на курсах для беременных,





я хохотала над фразой: «Доверьтесь своему организму — он знает, что ему нужно», потому что мой организм всегда хотел гамбургер, сигарету и смачный кусок торта с пятью чашками кофе... А вот сейчас — не хочет. Совсем! И не потому что я запрещаю или когда-либо запрещала ему, а потому что я переключилась на здоровье.

Мои ученицы говорили, что после моих занятий они никогда не ощущали усталости, а, скорее, необычайный подъем сил и желание жить, хотя на тренировках мы проходим за раз 5000–7000 шагов, что достаточно много.

*«После сегодняшнего семинара у Анны такое потрясающее чувство! Вот теперь, именно ТЕПЕРЬ я наконец-то могу ходить как настоящая женщина — легко, красиво, уверенно, изящно! Во время семинара, как только мы постигли суть и несколько простых истин, даже не хотелось останавливаться ни на секунду — хотелось ходить-ходить-ходить, а вернее — грациозно плыть! Это действительно красиво, просто и очень женственно! Даже не понимаю, как я раньше не попала к Анне и не получила эти бесценные знания? Девушки, если вы хотите действительно красиво двигаться и женственно нести себя миру, то обязательно посетите этот семинар. Давно не была так счастлива оттого, что получила такую важную и нужную информацию! От каждого шага, сделанного **правильно**, ощущаешь себя еще более красивой, грациозной и вообще неподражаемой! Искренне и с радостью рекомендую всем, милые барышни! А сама Анна — невероятно приятная, красивая, открытая, с великолепным чувством юмора! И три часа промчались стремительно, как десять минут».*

Оксана Белова

Если бы я не видела таких превосходных результатов моих учениц, я бы давно перестала заниматься преподаванием. Но когда видишь эффект и постоянно получаешь вос-





торженные отзывы, хочется погружаться и совершенствоваться в мастерстве все больше и больше.

Технологию того, как правильно ходить, мы с вами разберем чуть позже, а пока просто создайте новую привычку: слушать громкую приятную музыку в одиночестве. Дома, а лучше в движении по улице или в машине. Чтобы гормоны проснулись и включились, требуется 30–60 минут. Каждый день. А лучше и два раза в день. Ни в коем случае не слушайте «унылый музон» про печали, потери, расставания, эта музыка как аффирмация, только негативная, программирует на страдания. Впрочем, от нее тоже есть практическая польза, мы используем ее в следующем упражнении.

Сейчас если вы читаете эту книгу и чувствуете, как вам лень, тяжело, нет сил и просто не заставить себя делать упражнения, это значит, что ваш центр удовольствия полон боли и разочарования, там нет свободного места даже для позитивных эмоций, а весь накопившийся негатив, как токсины, отравляет вам жизнь и самовосприятие. Нужно просто очиститься. Опустошить себя. Освободить место для радости, удовольствия и веры. Чтобы у вас появились ресурсы жить и менять жизнь. Вам необходимо расслабиться и отпустить тревоги, а для того чтобы сделать это, вы должны чувствовать себя в безопасности.

Для меня было очень важным открытием однажды узнать, что одна из разновидностей безопасности — это когда я могу выражать любые мои негативные эмоции, такие как гнев, боль, тоску, печаль, отчаяние, разочарование, и мир от этого не рухнет! Никто из людей не пострадает, не пострадают мои отношения с окружающими, не будет вреда моему здоровью, и я не притяну никаких неприятностей и бед.

Но для того чтобы выразить эмоции, нужно создать безопасные условия.

