





## От автора

**Д**орогой читатель, я написала эту книгу для тех, кто хочет привести тело в порядок, избавиться от бардака в собственной голове и жить легкой и интересной жизнью. Намерен реализовать личный потенциал в творчестве, достичь успехов в карьере и отношениях, ищет эффективный способ все изменить.

Книгу будет полезно прочитать женщинам и мужчинам, которые ведут нескончаемую борьбу с весом, запутались в истинных целях и желаниях. Не верят в самих себя и много внимания уделяют текущим обстоятельствам, «здорово» оценивая эти текущие обстоятельства, отчего впадают в апатию и «подвисание» на месяцы и годы непонятно в чем и непонятно с кем.

## 7 главных признаков того, что вам надо попробовать пройти аскезу

### ПРИЗНАК 1

Вы запутались в своих целях. Появился страх от того, что годы идут и ничего не меняется. Вас не устраивает ваш доход, ваш гардероб, ваша зона комфорта, но плана выбираться из всего этого у вас нет или вы осознаете, что план не поможет. Вы больше не витаете в розовых очках, а реальность такова, что вы устали пичкать свой мозг вдохновляющими книгами и тренингами — ничего из этого не работает. Вы на полном серьезе не понимаете, куда идти дальше.

### ПРИЗНАК 2

У вас мало энергии, минимальная активность и вам все лень. Приходится выпихивать себя на работу, на спорт, на встречи. А вечерами вам уютно и комфортно лежать на кровати и смотреть любимый сериал и вы кайфуете от ощущения, что «вас никто не трогает».

### ПРИЗНАК 3

Вы не довольны своим телом, но вас искренне бесят диеты и утренние пробежки. Вы «ничего не едите», но все равно с лишним весом. Возраст, гормоны, отсутствие времени и должной мотивации к своему оздоровлению делают свое дело и дальше, а вес все увеличивается.

## Признак 4

В вашей жизни много алкоголя, вы осознаете, что бокал спиртного помогает снизить стресс от негативной ситуации. Порой вы не помните, что делали, когда употребляли алкоголь и вам за это стыдно.

## Признак 5

В вас много гнева, вы чувствуете «качели» — то более-менее спокойно, то готовы взорваться из-за всяких невоспитанных личностей. Вас раздражают хамы в магазинах, придурки в фильмах, уроды в новостях. Вы чувствуете гнев, он сидит внутри, словно оливка в бокале мартини. Вас раздражают родственники своими непрошеными советами и люди вокруг.

## Признак 6

Вы чувствуете тревогу, которая возникает в разное время дня. Вас может растревожить новость, фильм, чей-то пост в социальной сети, разговор. Вам требуется время, чтобы расслабиться, но все равно по ощущениям «как-то не спокойно».

## Признак 7

Вы обесцениваете себя, употребляя фразы «ничего, сегодня поем как следует, а завтра отработаю в тренажерном зале», «просто мое пальто старое, поэтому так выглядит», «простите за беспорядок», «извините, я сегодня без макияжа», «я пока безработный, просто так случилось».

Если совпала половина или большая часть пунктов — не переживайте, я прошла все эти стадии и периоды самоощущения (довольно много для одного человека, если вдуматься), но мне удалось искоренить каждый из них.

Если вам сейчас не комфортно от собственных привычек, появились страхи о будущем, нет удовлетворенности от текущей жизни или уровень стресса мешает чувствовать себя хорошо, настало время прийти к внутреннему балансу и получать долгожданные результаты в жизни и работе.

*Пришло время новых открытий!*

Я хочу познакомить вас с практикой аскезы, которую нашла эффективной, с алгоритмом прохождения и дополнениями из личного опыта. Рассказывать буду не только о том, как быстро набрала ненавистные килограммы (22 кг лишнего веса) и как здорово было построить, определиться с направлением собственной жизни. Вы прочитаете о простых и понятных примерах и о методах анализа, позволяющих пересмотреть жизнь «как есть», чтобы задать ей верные направления. А самое главное, «не слетать» с этих направлений, снова пускаясь в гастрономический разврат и состояние неосознанности, снова набирая лишний вес и снова впадая в состояние апатии и непонимания, «как жить дальше».

Стоит прочитать книгу, если в возрасте 30, 40, 50 лет у вас присутствуют разрушающие мысли об «упущенном времени».

## Ничего еще не упущено!

Когда люди слышат фразу «аскеза — это духовная практика», часто представляют себе нечто странное, непременно связанное с песнопениями, медитациями и жесткими истязаниями тела. Так вот, неверное понимание сути вещей мешает расширять горизонты и открывать новое, а как итог — менять жизнь к лучшему. Песнопения и медитации пусть будут в вашей жизни по вашему личному желанию, приведенный же в книге алгоритм прохождения аскезы совершенно адекватный и «для нормальных людей», никакого схождения с ума не потребует.

Аскеза нацелена на изменение привычек и формирование новых навыков, это не магический ритуал, это способ взять себя за шиворот и как следует встряхнуть. Убрать из жизни псевдообещания «начну с понедельника худеть», «после праздников начну заниматься собой», «ничего, я все равно скоро возьму себя в руки и буду в порядке». Изменений не бывает без наших новых действий, аскеза доступный и эффективный метод, цель которого направить себя в сторону «новых действий».

Если необходимы изменения, придется «сдвинуться» с места. Можно и дальше витать в облаках и глубже закапывать себя в негодовании от того, что «ничего не работает», а можно попробовать практику аскезы. Не попробуете — не узнаете.

Конечно, не могу гарантировать эффективный результат сразу, но раз у меня получилось, получится и у вас. Вам может потребоваться несколько аскез,

вы сами поймете после прохождения первой аскезы хотите ли продолжать, это произойдет легко и естественно, уже не от усилий воли, а «по велению души». Вам может не хватить 21 дня, вы это поймете и неожиданно для самих себя примете решение повторить.

Сейчас я практикую не только аскезы, но и «перезагрузки», которые более длительные по времени, но более щадящие по режиму, главная цель перезагрузки — дать себе «прощупать» и почувствовать новую зону комфорта. К примеру, у вас возникло намерение реализовать свое давнее желание, которое может быть связано с финансами (вы хотите «пробить текущий финансовый потолок»); с отношениями (вы хотите совершенно другой уровень общения и статус своего партнера, свой собственный статус); с работой (вы хотите и готовы к новой позиции со всеми вытекающими благами), но пока особо не чувствуете, что это все реально осуществить, потому что в голове не укладывается «как?».

Не зря столько говорят и пишут о том, что люди часто не позволяют себе иметь то, о чем мечтают. Перезагрузка помогает себе «позволять», но о ней мы поговорим после. В любом случае все мои позитивные трансформации начались именно с аскезы и к практике «перезагрузки» я пришла именно через практику «аскезы».

Не могу сказать, что открыла для себя аскезу слишком поздно, правда, временами возникали мысли, что пару десятков лет назад мои аскезы дали бы мне возможность не наступать на грабли, помогли многого негативного опыта избежать. Но сейчас я уверена, что все вышло очень даже своевременно — я открыла эффективные практики в зрелом возрасте и у меня есть возможность помогать людям в таком же возрасте

осознавать важные вещи, чтобы они не чувствовали себя упущенными что-то важное за прожитые годы.

В 40 лет я впервые села на шпагат и научилась плавать, в 41 год получила пояс по тхэквондо, в 42 начала заниматься боксом. Вдруг захотелось жить, а не изводить себя сомнениями, страхами, виной и мыслями о надвигающейся старости (еще и ожирения в перспективе).

Аскеза помогла с успехом завершать проекты, занимая руководящие должности, и показывать результаты в работе, женщине топ-менеджеру важно уметь «держаться лицо» и управлять процессами без лишних эмоций и сомнений. Еще и вдохновлять сотрудников на хорошие результаты.

Первый миллион рублей я заработала после прохождения аскезы (вдруг в самом деле осознала, каких денег достойна, и перестала испытывать чувство вины и робости). Ранее не раз ловила себя на мысли, что хочу назвать одну сумму в качестве оплаты за мою работу, но называю вслух гораздо меньшую, потому что «так логичнее», «это средняя цифра по региону», а после сокрушалась и расстраивалась, что не позволяю себе иметь то, чего заслуживаю.

Мой рацион питания корректировался после прохождения аскезы, как итог — из жизни ушел глютен и жирная пища, газированные напитки, соусы, колбасные изделия. Мне понравились ощущения без хлеба и мучного и ничего существенного я после осознанного отказа от всего этого «вкусного» не потеряла. Были времена, когда в холодильнике лежали пара пирогов из песочного теста с абрикосами, и эту пару я съедала каждый вечер (так я «питала» ум «полезными» элементами). К пирогам полагался бокал виски или фужер (в смысле бутылочка) выдержанного бордо — это тоже словно

испарилось, как будто и не было никаких лет «любви к хорошему алкоголю».

Аскезы помогли искоренить чувство вины и убрать детские страхи, **я поняла, что значит в самом деле быть благодарной своей прекрасной семье!** Раньше казалось, что уже проработала все травмы, какие возможно, но как оказалось — просто казалось. Мнение окружающих, особенно близких людей, способно «вышибить нас из седла» как по щелчку пальцев, даже если мы и говорим, что нас это не волнует.

Всем хорошим и позитивным в нашем мире движет энергия любви, а основой любви к работе, творчеству, отношениям выступает любовь к себе. Поэтому любви к себе мы будем уделять много внимания, любви к тому, что нас вдохновляет и дает нужную мотивацию, но часто она «засыпана» сомнениями, страхами, виной и отсутствием веры. А самое важное — низкой энергетикой.

*У нас нет сил не просто все изменить, но даже начать думать по-другому!*

Если вы безуспешно пытаетесь практиковать благодарность, медитацию, заниматься спортом, никак не можете настроить себя на нужный лад исполнения давнего желания, вам не хватает усидчивости изучать языки, силы воли перейти на другое питание — аскеза поможет. Потому что самодисциплина формирует новые позитивные привычки, а эти привычки создают новый стиль жизни и расширяют зону комфорта!

Аскеза не может навредить, о рисках и исключениях далее поговорим.

## Аскеза — это яркая грань между «хочу» и «могу» во всех сферах жизни.

Бывают такие дни, когда лень заниматься чем-нибудь в принципе — собой, работой, творчеством, спортом, потому что отражение в зеркале не радует, а успехи и результаты живут только в мечтах и фантазиях. И грустно, скучно, не хочется ничего делать буквально, еще и денег «на эти полезные радости», которые стимулируют вытаскивать себя из апатии или настраиваться на нужный лад, — нет.

А степень нашей мотивации крепко связана с деньгами, потому что если у нас на все хватает денег, апатия не приходит «проведать». Все эти модные профессиональные выгорания на работе также связаны с доходами — люди, которые осознают, что зарабатывают достаточно для своего текущего статуса, никакого выгорания не чувствуют.

Вам не понадобятся с описанной практикой аскезы деньги на новый спортивный костюм, абонемент в спортзал, какое-то необычное питание и реквизиты. Все, что понадобится — желание начать изменения и ручка. Я предусмотрела возможность делать записи во время прохождения аскезы в самой книге, это будет эффективнее, и «все, что нужно», у вас будет под рукой. Но если вам удобнее вести записи в отдельной тетради — ведите, только приобретите тетрадь в линейку.

Вы ничего дополнительно не вкладываете в плане денег, а получаете много свободной энергии, что

неприменно приведет и к любви, и к деньгам, и к приятным событиям, от которых вы просто «обалдеете»! Аскеза это доступный способ ввести нужные привычки в практику и отказаться от тех негативных разрушителей, которые провоцируют рост лени и апатии, и как итог — наши желания остаются на уровне «розовых мечт».

В медиапространстве можно найти массу информации о марафонах по исполнению желаний, налаживанию отношений и прочему, связанных с аскезами, **на самом же деле аскеза вовсе не магия, аскеза представляет собой путь.**

Путь к самому себе, который раскрывает потенциал, о котором прекрасная женщина или прекрасный мужчина даже не могут и подумать, настолько он мощен. Как легко все дается в детстве и как тяжело себя уговорить во взрослом возрасте, потому что собственный мозг говорит: «не верю»!

Об исполнении желаний и о том, как брать аскезу для исполнения желания, мы поговорим. Если воспримете книгу как личный марафон или что-то «волшебное» — ваше право, что лучше всего вас настроит на позитивные изменения (я разделила главы на каждый день прохождения аскезы, чтобы было удобнее ее проходить).

***В книге описаны начальные этапы обучения прохождения аскезы, в результате которых негативные привычки в еде и поведении отпадут сами собой.***

После вводных глав книга предлагает 21 раздел на каждый день аскезы и страницы для заполнения (что



именно писать я вам подскажу), чтобы продержались до конца и не сорвались.

*Не волнуйтесь, вы обязательно отметите великолепные результаты, если в самом деле решились на изменения независимо от того, сколько вам лет.*

Как это работает? Очень просто. Наш мозг с самого детства привык к установкам «делай», «так надо», «это необходимо», только разница в том, что раньше он слушал других, а теперь будет подчиняться силе воли. Даже если вам кажется, что силы воли у вас нет, вы ошибаетесь. Вы учились в школе, выполняя задания учителей, на работе — задания руководителей. Если у вас собственный бизнес, вы делали то, что требует рынок. Вы послушно выполняли требования родителей, поступали, как говорил супруг/супруга, действовали по советам друзей и коллег. Все это время держала вас в «тону-се» именно сила воли. Пришло время воспользоваться ей в полной мере и позволить себе слушать/работать/выполнять **то, что нужно лично вам.**

Мозг согласится, потому что ему привычно выполнение установки, и он «не видит» разницы, изнутри она идет или снаружи. А сила воли на то и сила воли, чтобы помочь вам продержаться на важном этапе жизни.

Мы отправляемся в путешествие, которое принесет вам изменения. Подумайте о желаниях и целях, которые пока кажутся невозможными к исполнению, и предвкушайте! Если вы не можете четко сформулировать цель или желание, ничего страшного, далее





*Анастасия Борзенко. Аскеза в новую жизнь*

в книге я расскажу, как быть в этой ситуации. Аскеза работает, в самом деле работает, и вполне возможно, что аскеза именно тот путь к себе, который вам необходимо пройти.

Желаю вам приятного чтения и удивительных результатов, а главное, новых открытий, которые станут для вас началом этапа позитива, изобилия, легкости и искренней радости к собственной жизни!

**С любовью, Анастасия.**