





## ОБ АВТОРЕ

**М**не 15. Я стою у зеркала, меня переполняет счастье. Мечта — поступить в модельную школу — наконец сбылась. Впереди ждут кастинги, показы и конкурсы. Предвкушаю жизнь, полную красоты и успеха. В тот момент я еще не осознавала, что именно здесь завязывается узелок красной нити, которая пройдет через всю мою жизнь.

Скоро я поняла: в модельном бизнесе стройность и даже худоба — это не просто пожелания, а жесткая необходимость. Конкуренция здесь безумная, и нужно соответствовать строгим стандартам. Внешний вид стал основным критерием, на который ориентировались не только работодатели при заключении контрактов, но и директор и административный состав модельной школы. То, как ты выглядишь, — краеугольный камень отношения к тебе.

Некоторые девушки уже имели международный опыт работы моделями, ездили за границу, снимались в рекламе. Я была высокой и стройной, вписывалась в параметры,

но... вокруг были примеры, когда при таком же росте вес был значительно меньше. Чтобы удержать свой вес или даже уменьшить его, я начала пробовать разные методы: кефирные диеты, чаи для похудения... Молодой организм легко откликнулся на все эти манипуляции — вес уходил. Но вместе с ним ускользало и здоровье. Медленно. Незаметно. Невозвратно.

Мысль о красоте постоянно витала в воздухе. Вокруг не прекращались разговоры о длине волос, параметрах лица, фотогеничности и многом другом. Сложно было не думать о своей внешности, когда все вокруг твердили только об этом.

Я зациклилась на карьере модели. Хотела всегда быть первой: участвовать в крупных кастингах, демонстрировать коллекции, зарабатывать не только деньги, но и очки для поступления — модельная школа была при университете. При условии заключения международного контракта на работу за границей можно было учиться бесплатно, представляя имя вуза.

Конечно, я мечтала о том и другом и подошла к этой задаче со всей серьезностью. На мои хрупкие плечи вдруг лег весь груз ответственности за дополнительные уроки, выпускные экзамены, подготовку к поступлению... и за свою внешность. Ни в коем случае нельзя было выйти за рамки параметров. Нужно постоянно быть в тонусе. А если что-то не устраивало — применять все возможное... и невозможное.

Понятие о красоте, сформированное в модельной школе, осталось со мной на всю жизнь. Даже после ее окончания, когда я полностью погрузилась в учебу, тема внешнего вида не покидала меня. Я бегала, каталась на велосипеде, активно тренировалась на свежем воздухе, держала тело в форме. Тема внешности шла красной нитью через всю мою жизнь, а ее спутником был стресс. Такой союз не мог не привести к серьезным последствиям.

Мне 30. Я стою около зеркала и не могу смотреть на себя без слез. Вчера известный врач Москвы диагностировал мне витилиго.

Это произошло после рождения второго ребенка. Я переехала в Таиланд и начала активно худеть — надо же привести себя в форму после родов. Жаркое солнце, постоянный стресс и спортивные добавки сыграли со мной злую шутку. Сначала я заметила небольшие пятна по телу, а потом они начали расти с небывалой скоростью. Представьте: ложишься спать с одним маленьким пятном на руке, а просыпаешься с огромным пятнищем. Сказать, что я была в шоке, — ничего не сказать. Депрессия внутри расплзлась, как и пятна по телу. Это был неконтролируемый процесс, который невозможно остановить.

Я, такая стройная, красивая, и-де-аль-на-я — и вдруг пятна. Конечно, я начала искать решение проблемы, способы лечения. И оказалось, что витилиго — это неизлечимая болезнь, которая не изучена в медицинском сообществе. Излечиться от нее на сегодняшний день невозможно.

Пигмент в коже не вырабатывался, я выглядела просто как леопард. Но не сдавалась: принимала гормональные медикаменты, подвергала себя лучевому терапевтическому лечению с помощью ультрафиолета, пила различные добавки. На тот момент я немного приостановила процесс: мои пятна выглядели не так ярко, как у других людей с витилиго. И я сделала вывод: это что-то другое. Может быть, связано с пищеварением, с дисбактериозом, со стрессом, но это точно не витилиго.

В какой-то момент я решила, что эта история не про меня и с этой болезнью можно справиться.

Начала искать ответы в альтернативной медицине: читала книги по работе с подсознанием, изучала психологию и эффект плацебо. Это стало вторым узелком той самой красной нити и второй точкой невозврата моего личностного роста.

Я погружалась в работу именно со своим психоэмоциональным состоянием, стрессом, подсознанием.

Мне 36. Я стою около зеркала, и меня переполняет счастье. Сотни человек по всему миру попробовали мою программу и изменили себя: уменьшили вес, пересмотрели питание, стали здоровыми и счастливыми. Ведь меняя себя внутри, мы меняем и внешнюю реальность. Именно об этом книга, которую вы держите в руках: как с помощью работы с мозгом и подсознанием изменить себя, свой вес, внешность — и мир вокруг.



## ВВЕДЕНИЕ

**Е**сли бы тело умело говорить, то непременно сказало бы: «Люби меня, слушай каждый мой сигнал, не терзай диетами, чувствуй себя в глубине».

«Как же вовремя мы с тобой познакомились!» — скажете вы, держа в руках эту книгу.

Тело — это не просто физическая оболочка, это намного больше и глубже. Это космос внутри каждого из нас.

Женское тело априори красиво — совершенное творение, изначально заключающее в себе бесконечную энергию, молодость и красоту. С давних времен великие художники и писатели каждый по-своему воспевали его красоту. Плавные линии, гибкость, сексуальность и притягательность — это не только эстетические характеристики, но и символы вдохновения. В трудах признанных мастеров живописи и скульптуры женское тело — истинный объект искусства, который выражает гармонию и совершенство, завораживает и вдохновляет.

Если включить женское тело в ресурсное состояние, то можно достичь небывалых высот. Вспомните Клеопатру — властительницу мира, которая восхищает по сей день. Или Мону Лизу, созданную Леонардо да Винчи. Ее легкая полуулыбка манит и зовет, а глаза отражают внутреннее спокойствие и уверенность.

В каждой эпохе — свои каноны красоты и желаемые параметры тела. Пышнотелые красавицы Рубенса и худощавые аристократки эпохи перемен всегда стремились к гармонии внутри и успешности во внешнем мире. Почему же в современном обществе женщины зачастую теряют свою красоту и статус, пытаясь скрыть избыточный вес и зависимость от фастфуда с помощью одежды оверсайз?

Все дело в том, что современный ритм жизни накладывает свой отпечаток на самочувствие: увеличение веса, бессонница или беспокойный сон, забитость и апатия, затяжная депрессия или постоянный стресс, инсулинорезистентность, повышенный холестерин и кортизол — и еще множество причин для плохого самочувствия и поникшего вида в зеркале.

Важно осознать, что забота о своем теле и здоровье — это не только вопрос внешнего вида, но и результат комплексного подхода к улучшению себя и счастья.

В священных текстах Библии утверждается, что человек способен дожить до 969 лет. Это подчеркивает удивительные возможности тела и настройку работы внутренних механизмов (органов, систем, гормонов, включая работу с подсознанием).

Секреты успешного похудения не всегда ограничиваются диетами и физической активностью. Мы часто забываем о том, что один из ключевых факторов в этом процессе — наш мозг.

В этой книге мы с вами погрузимся в удивительный мир здорового функционирования мозга, чтобы понять, как наше мышление, эмоции и привычки влияют на вес и здоровье. Это не

просто алгоритм похудения, а нечто большее. Глубинная пере-  
прошивка вашей программы по изменению веса и внешности.

Представьте себе, как вы с легкостью сбрасываете лишние  
килограммы, чувствуете себя энергичными и уверенными.  
Это не мечта, а реальность, доступная каждому. В этой кни-  
ге мы раскроем секреты нейробиохакинга, которые помогут  
не только быстро похудеть, но и изменить восприятие себя  
и своего тела.

Нейробиохакинг — не просто модное слово. Это мощный  
инструмент, который позволяет перепрограммировать свой  
мозг и тело для достижения невероятных результатов.

Вы научитесь использовать силу своего подсознания, что-  
бы создать глубокие убеждения, которые будут поддерживать  
вас на пути к трансформации. Мы погрузимся в практические  
техники, которые активируют ваши внутренние ресурсы и по-  
могут легко преодолеть любые преграды.

Каждый способен на суперрезультаты!

Я покажу небывалые возможности вашего тела, скрытые  
в глубинных слоях «программного обеспечения», и вы, как  
программист своей реальности, сможете настроить и выстро-  
ить жизнь мечты — от идеальных изгибов бедер и безупреч-  
ного здоровья до финансовой независимости, карьерного  
роста и социальных связей.

Глубокие знания об особенностях обмена веществ и на-  
стройка биохимических реакций с помощью сочетания про-  
дуктов или определенных блюд помогут ускорить процесс  
снижения веса, а вместе с тем и изменения тела на подсо-  
знательном уровне.

Моя техника действительно работает. Более того, ее эф-  
фективность каждый раз подтверждается моими клиентами,  
которые уже сумели перевернуть свою жизнь на 180 градусов.