

## Глава 15. МАГИЯ НАСТРОЯ

— Я не могу поверить в это, — сказала Алиса.

— Не можешь? — ответила Королева тоном, выражающим сожаление. — Попробуй снова: глубоко вдохни и закрой глаза.

— Бесполезно пробовать, — рассмеялась Алиса. — Невозможно поверить в невероятное.

— Смею заметить, что у тебя не было достаточной практики, — ответила Королева. — Когда я была в твоём возрасте, я всегда делала это по полчаса в день. Иногда я умудрялась поверить в целых шесть невероятных вещей до завтрака.

*Л. Кэрролл, «Алиса в стране чудес»*

### Настрой «Мечта»

Каждый предлагаемый настрой поможет усилить мотивацию на достижение цели и укрепить полезные навыки.

«Я и есть эти ворота. Тот, кто войдет через меня, спасен будет. Он войдет и выйдет, и найдет все, что ищет».

(От Иоанна, 10: 9)

Различные религии предусматривают ритуалы перед едой, когда произносятся молитвы. Следует использовать настрой перед едой, который подобен молитве, заклинанию, обращению к высшему своему разуму (бессознательному). Предварительно создайте образ своего будущего «Я», обладателя стройного тела.

1. Представьте на воображаемом экране образ будущего «Я», где вы стройны, здоровы, энергичны и счастливы. Это ваша мечта: «Ах, если бы я могла быть такой!»
2. Пусть это «Я» обладает всеми необходимыми способностями и убеждениями, придерживается стратегии Правила кастрюльки.

3. Сделайте образ ярким, цветным.
4. Сверните образ в маленькую фотографию, крохотную точку, и запомните ее.

### **Алгоритм настроения**

1. Перед едой закрываете глаза и мысленно помещаете маленькую точку (фотографию) перед собой.
2. Быстро (не более секунды) увеличиваете фотографию в размерах и открываете глаза.

Образ, который вы приближаете, обладает всеми знаниями и способностями, необходимыми для реализации проекта Стройность. «Я» из будущего умеет и использует все то, чему вы только учитесь. После выполнения настроения — он займет всего несколько секунд — приступает к приему пищи. С каждым днем образ симпатичной и стройной женщины (мужчины) будет все ближе к вам.

## **Настрой «Стройность»**

Желательно заучить настрой. Первое время, чтобы запомнить, можно переписывать его левой рукой. Это отвлечет ваш мозг от посторонних мыслей и поможет сконцентрироваться на тексте. Известно, что если вы сосредоточите внимание на левой стороне тела, то активизируется творческое правое полушарие.

Настрой написан для женщин, однако, мужчины легко смогут адаптировать его, изменив отдельные слова. Вы можете также слегка изменить текст, заменяя отдельные фразы.

### **Текст настроения**

Я хочу быть стройной. Я хочу быть здоровой. Я хочу красиво и модно одеваться. Я хочу долго жить. Я хочу хорошо себя чувствовать. Я хочу гордиться собой.

Все прошедшие годы я заблуждалась. Я питалась неправильно. Теперь я знаю, что аппетит является дурной привычкой.

Я контролирую свою жизнь. Я живу в гармонии с миром. Я являюсь создателем своего тела.

Я прислушиваюсь только к чувству голода. Я получаю удовольствие от ощущения легкого голода. Вода — мой любимый напиток.

Я использую стратегию Умная кошка и контролирую каждый прием пищи.

Мои килограммы растворяются как облака в голубом небе. Мои килограммы тают как сосульки весной.

Я правильно сочетаю продукты, использую Правило кастрюльки. Завтрак у меня всегда легкий. Во время обеда ем мало.

Если чувства голода нет, то пропускаю прием пищи, использую стратегию голода. Я ем пока ощущаю голод. Чувство голода прошло — прекращаю есть.

Я выбираю здоровую и полезную еду. Я люблю раздельное питание, как правильное и полезное. С каждым днем я чувствую себя все лучше. Я становлюсь все более стройной. Лишний жир сгорает. Я стройная и подвижная.

Мне безразличны мучные и кондитерские изделия. Я равнодушна к шоколаду. Из продуктов я предпочитаю употреблять живые продукты. Я люблю зелень, овощи, фрукты.

Я добиваюсь всего, чего пожелаю. Я уже стала меняться. Я становлюсь красивее и стройнее. Я здорова и полна сил. У меня сексуальное, упругое тело.

Перед едой помещаю перед собой маленькую фотографию своей мечты... быстро распускаю.

Я регулярно веду Дневник питания и соблюдаю рекомендации. Я уже начала менять свое поведение. И это доставляет мне удовольствие.