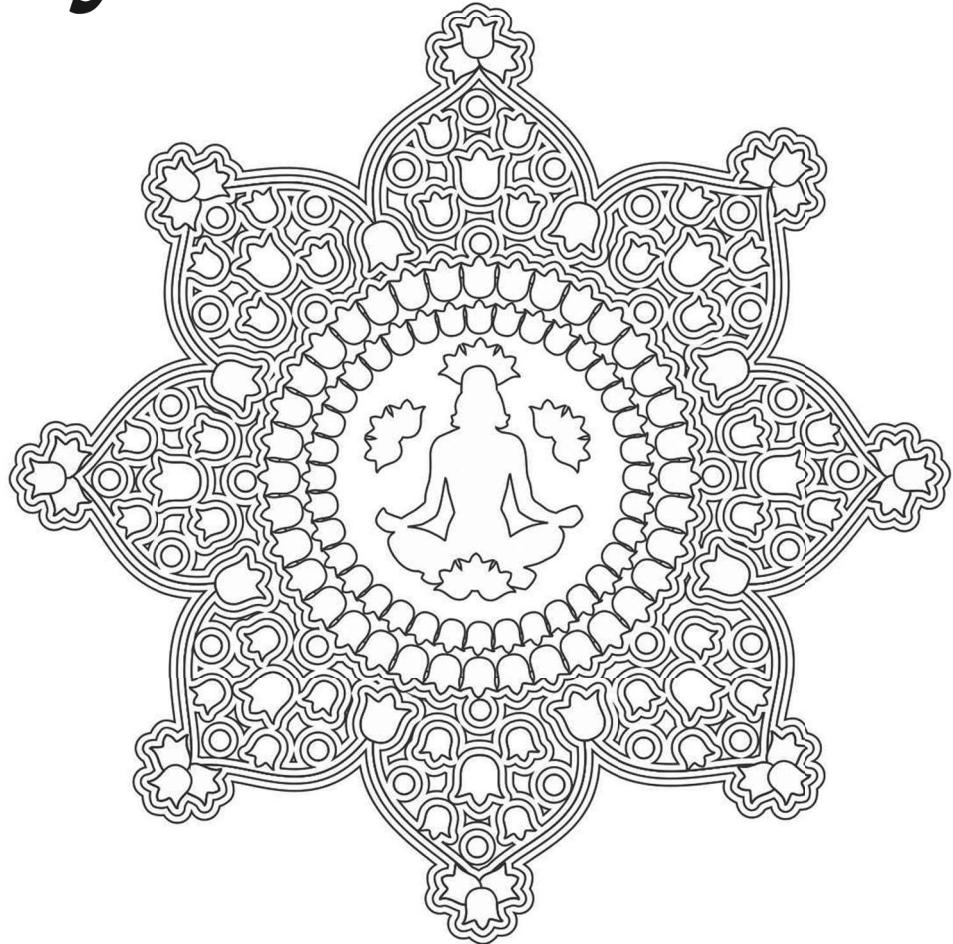


Лилия Габо

# Мандалы – новый способ похудеть



Москва  
2015

# СОДЕРЖАНИЕ

12 шагов к прекрасной фигуре .....	3
От автора .....	3
Мандалы для тех, кто мечтает похудеть .....	3
12 шагов на пути к избавлению от вредной привычки .....	3
Мандалы для похудения .....	38
1. Мандала «Принятие» .....	6
2. Мандала «Возможно все!» .....	8
3. Мандала «Помощь свыше» .....	10
4. Мандала «Корни» .....	12
5. Мандала «Исповедь» .....	14
6. Мандала «Идеал» .....	16
7. Мандала «Преобразование» .....	18
8. Мандала «Ясный взгляд» .....	20
9. Мандала «Дар» .....	22
10. Мандала «Чуткость» .....	24
11. Мандала «Диалог» .....	26
12. «Мандала добрых дел» .....	28

## Мандалы

для здоровья и красоты .....	38
Мандала «Внутренняя улыбка» .....	32
Мандала «Бегущая по облакам» .....	34
Мандала «Огонь внутри» .....	36
Мандала «Ключи к молодости» .....	38
Мандала достижения цели .....	40
Мандала «Спокойствие и сосредоточенность» .....	42
Мандала «Магия голоса» .....	44

# 12 ШАГОВ К ПРЕКРАСНОЙ ФИГУРЕ

## ОТ АВТОРА

Здравствуйте, дорогие читатели! Вы уже, наверное, знакомы с моими мандалами, исполняющими желаниями, привлекающими любовь и избавляющими от вредных привычек. На всякий случай напомню: меня зовут Лилия Габо, я психолог. Уже довольно давно я применяю в своей работе мандалы. Мандала в переводе с санскрита означает «круг». Изначально их использовали для своих медитаций буддисты, затем мандалы нашли применение в психологии. При рисовании мандалы мы переносим на лист бумаги свое внутреннее состояние, чувства, эмоции и желания. В ней как в зеркале отражается состояние нашей души. И если мы чего-то хотим и фиксируем это в виде мандалы, обстоятельства вокруг нас начинают меняться. И со временем наше желание воплощается в реальность.

## МАНДАЛЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО МЕЧТАЕТ ПОХУДЕТЬ

Мандалы используют для медитаций и молитв, для защиты от недобрых сил, поиска своего пути, привлечения любви и, конечно, для исцеления от болезней. Мандалы, собранные в этой книге, созданы специально для тех, кто хочет стать стройнее и привлекательнее. «Общение» с ними потребует от вас кое-каких действий. Это может быть размышление о вашей жизни и жизни вашей семьи, самоанализ, медитация, молитва или разговор с другими людьми. Работа с мандалами построена на самой эффективной на сегодня модели избавления от различных зависимостей «12 шагов». Вот уже 80 лет благодаря ей миллионы людей во всем мире

избавляются от вредных привычек, в том числе и переедания, и счастливо живут. Как это работает? Никто точно не знает...

Да и как можно объяснить механизм работы чуда? Даже гениальный психоаналитик Карл Густав Юнг, попытавшийся понять феномен «12 шагов», признался в итоге: «Я сдаюсь...»

Итак, если вы хотите стать стройнее и изменить свою жизнь к лучшему, может, сейчас самое время это сделать? Кстати, книга, которую вы сейчас держите в руках, оказалась в ваших руках не просто так. Она пришла к вам в нужное время. Возможно, это шанс, которым стоит воспользоваться...

Просто попробуйте раскрасить все 12 мандал от первой до последней. А в конце вас ждет приятный бонус — мандалы для здоровья и красоты.

## 12 ШАГОВ НА ПУТИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ

### ШАГ 1. МАНДАЛА «ПРИНЯТИЕ»

Чтобы сделать первый шаг к стройности, просто признайте, что вы бессильны перед своей привычкой переедать, сознайтесь, что иногда теряете контроль над своими желаниями.

Скорее всего, обычно вы поступали наоборот: пытались «собрать волю в кулак», перебороть себя, повторяли: «Стоит только захотеть!», «Я справлюсь!» И в итоге снова принимались «заедать» свои проблемы. Так может, попробовать начать действовать по-новому? В конце концов, что вы теряете? Парадокс: признав свое полное поражение, можно прийти к победе.

## ШАГ 2. МАНДАЛА «ВОЗМОЖНО ВСЕ!»

Признав свою зависимость от еды, вы совершили важный поступок – сделали первый шаг к исцелению. Многие тут же ощутили беспомощность и отчаяние. Не стоит отчаиваться! Ведь название второй мандалы – «Возможно все!». И это, конечно, неспроста.

## ШАГ 3. МАНДАЛА «ПОМОЩЬ СВЫШЕ»

Наверняка у каждого из нас бывают времена, когда мы, ощущив свое бессилие перед обстоятельствами, обращаемся к силе, которая могущественнее нас. Для кого-то это Бог или ангел-хранитель, для кого-то – собственная внутренняя мудрость, а для кого-то – люди, которые могут помочь нам своим примером и поддержкой. Подумайте, что или кто является высшей силой для вас?

## ШАГ 4. МАНДАЛА «КОРНИ»

При работе с этой мандалой вам придется провести честную и беспристрастную инвентаризацию своей жизни. А в частности, попытайтесь понять: в чем корни вашей проблемы? Что вы «заедаете»? Почему ваша рука постоянно тянется к дверце холодильника? Какие потребности вы пытаетесь удовлетворить с помощью еды? Возможно, вы так избавляетесь от стресса, успокаиваете себя? Что в вашем характере есть такого, что могло повлиять на выработку вредной привычки переедать? Чего вам не хватает? Как можно решить проблему, не нанося вред своей фигуре и здоровью?

## ШАГ 5. МАНДАЛА «ИСПОВЕДЬ»

Эта мандала символизирует откровенный разговор с человеком, которому вы доверяете. Порой очень трудно рассказать кому-то о себе, но, сделав это, мы очищаемся. Зашифрованный в мандале рисунок создаст вокруг себя атмосферу доверия.

## ШАГ 6. МАНДАЛА «ИДЕАЛ»

Итак, вы провели инвентаризацию своей жизни, разобрались, что хорошего и плохого есть в вашем характере, поняли, что именно заставляет вас «заедать» проблемы. А также доверились другому человеку и рассказали ему о себе. Теперь перед вами мандала «Идеал».

## ШАГ 7. МАНДАЛА «ПРЕОБРАЗОВАНИЕ»

Идея этого «круга вселенной» проста: обнаружив свои недостатки и полностью подготовив себя к избавлению от них, вновь обратитесь к своей высшей силе. И попросите ее помочь вам преодолеть все ваши трудности. Пусть высшая сила возьмет вас за руку и ведет к изменениям.

## ШАГ 8. МАНДАЛА «ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД»

Составьте свой список проблем и неприятностей, который несет за собой лишний вес. Чем он вам мешает? Возможно, у кого-то из-за этого начались проблемы со здоровьем, а кому-то лишний вес не дает устроить личную жизнь.

## ШАГ 9. МАНДАЛА «ДАР»

Эта мандала неслучайно называется «Дар». Подумайте о том, как вы можете возместить ущерб, который нанесли самой себе неправильным питанием. Сделайте что-нибудь полезное и конкретное для своего здоровья, порадуйте себя. Запишитесь в бассейн или фитнес-клуб, побалуйте себя ягодами или фруктами, купите хорошие витамины или книгу о здоровом питании, отправьтесь на увлекательную пешую прогулку по интересным местам. Словом, преподнесите себе, своему телу и душе, небольшой подарок.

## ШАГ 10. МАНДАЛА «ЧУТКОСТЬ»

Вы взялись за большую работу, и теперь очень важно внимательно наблюдать за собой, чтобы не сорваться и вновь не начать питаться бескон-

трольно. Отслеживайте свои чувства, эмоции и поступки! И если почувствуете, что делаете нечто, что может помешать вашему избавлению от пищевой зависимости, – сразу же исправляйте ошибку. Раскрашивая мандалу «Чуткость», проанализируйте свое поведение в последнее время: не слишком ли сильно вы нервничаете? Не за-гоняете ли себя в тупик? Живете ли в гармонии с собой и окружающими? Проводите письменный анализ каждого прожитого дня – так будет легче вовремя осознать свои проблемы. И срыва не произойдет.

#### ШАГ 11. МАНДАЛА «ДИАЛОГ»

Вы можете начать разговор со своей высшей силой: Богом, ангелом-хранителем, внутренней мудростью, собственным бессознательным или зданным смыслом – кто во что верит. До этого вы сами обращались к ней за помощью, теперь вам предлагается путем медитации, молитвы или размышлений установить со своей высшей силой контакт, двухстороннюю связь. Просто допустите, что такая связь возможна, подойдите к этому как к эксперименту.

Вы можете использовать универсальную молитву,

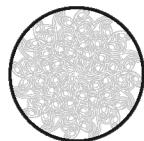
которая звучит так:

«Боже,  
дай мне разум и душевный покой,  
принять то, что не в силах изменить;  
мужество изменить то, что могу,  
и мудрость отличить одно от другого».

А можете найти свои слова!

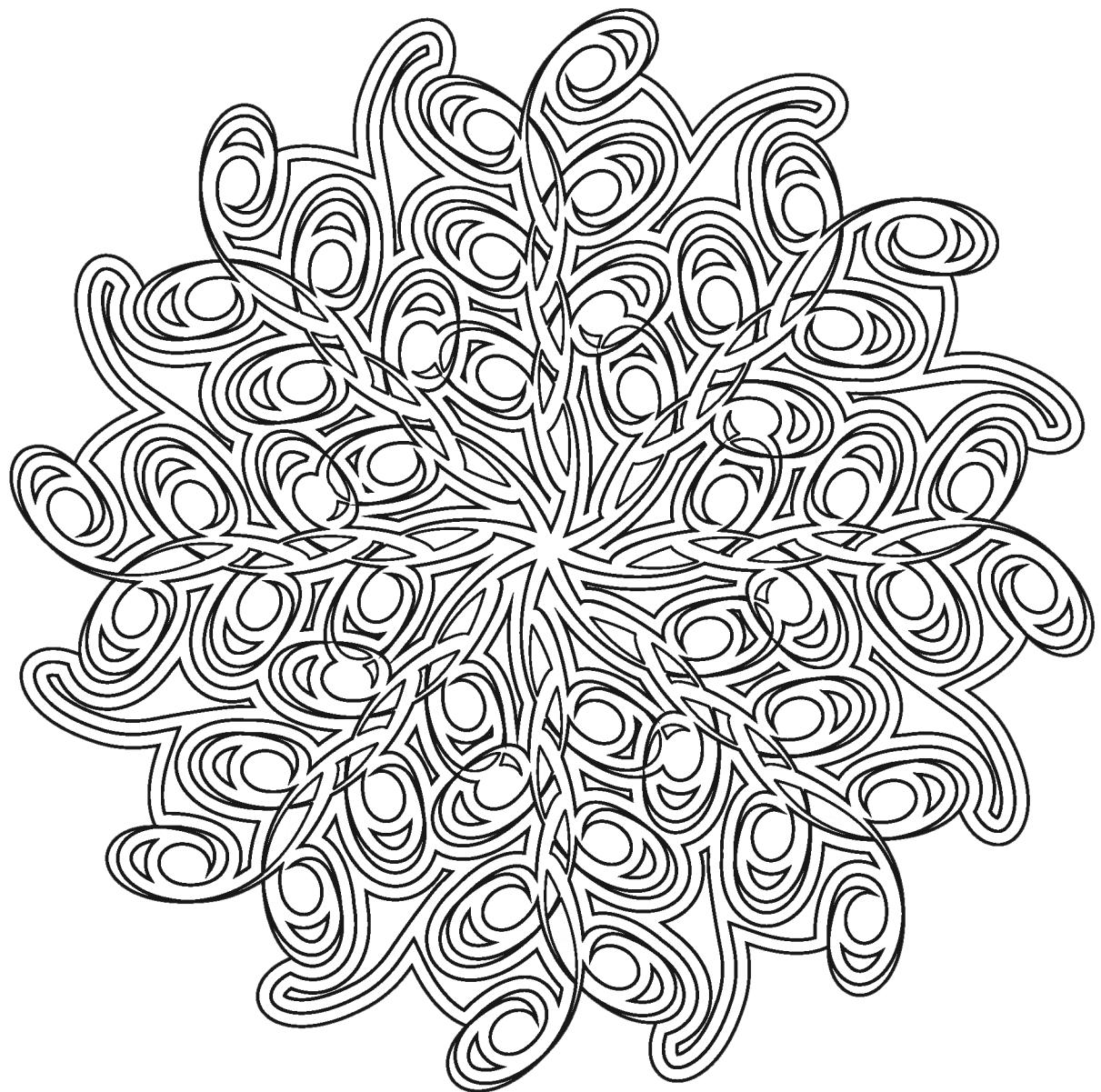
#### ШАГ 12 «МАНДАЛА ДОБРЫХ ДЕЛ»

Надеюсь, ваша жизнь и привычки начали меняться к лучшему, а значит, пришло время поделиться с другими людьми своим благополучием. Огляди-тесь вокруг – наверняка рядом с вами найдется че-ловек, которому нужна помощь. Сделайте для него что-то хорошее и не ждите ответного дара. За ваш добрый поступок с вами расплатится Вселенная. Дело в том, что, бескорыстно отдавая что-то во Все-ленную, человек транслирует в мир утверждение: «Я достаточно благополучен, чтобы поделиться с другими», «Я имею столько всего хорошего, что могу это раздавать». И закон притяжения немед-ленно начинает работать на вас, притягивая в вашу жизнь благополучие и удачу.



## 1. МАНДАЛА “ПРИНЯТИЕ”

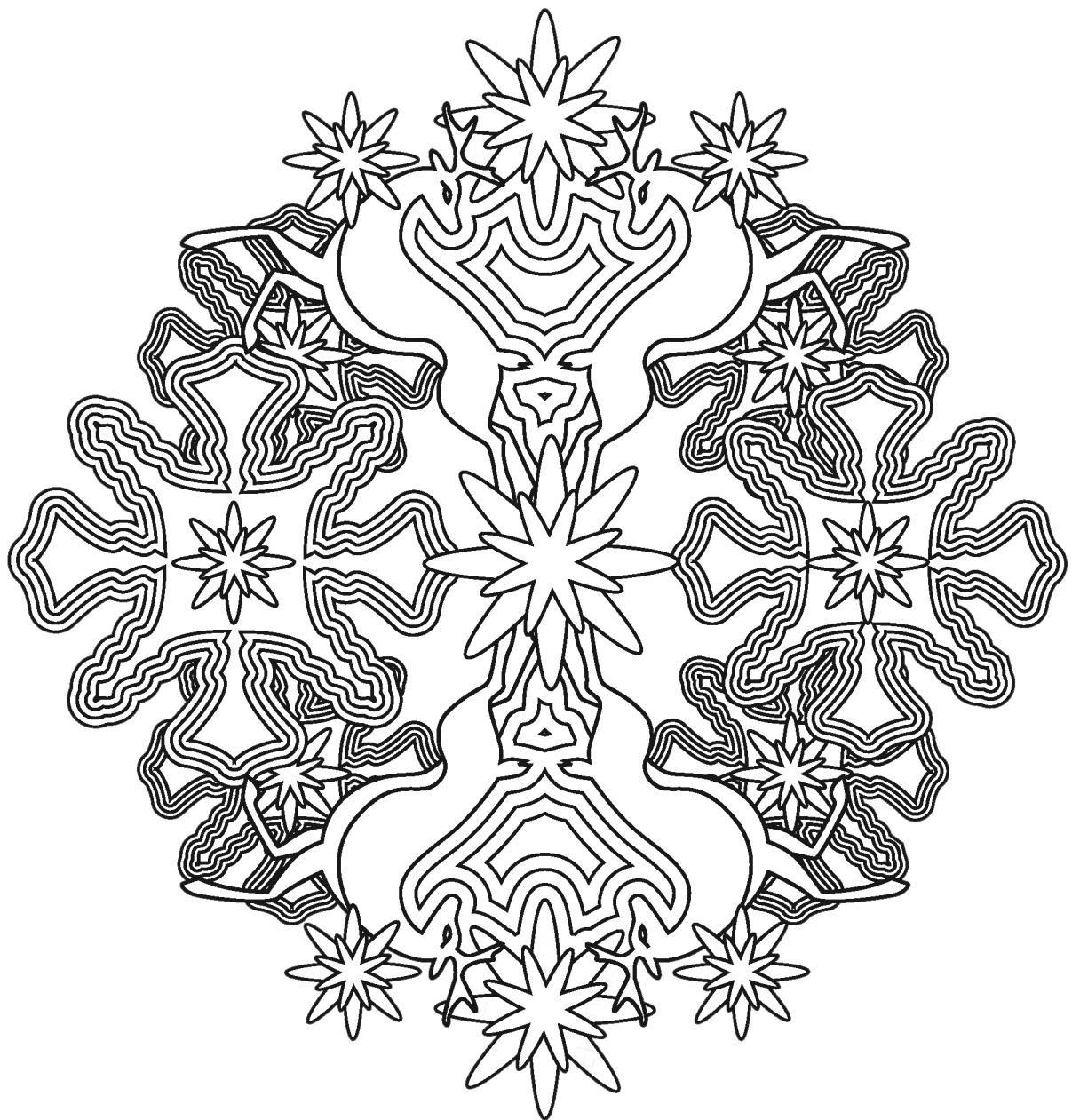
ЭТА МАНДАЛА ПОМОЖЕТ ВАМ ОСОЗНАТЬ И ПРИНЯТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ. РАСКРАШИВАЯ ЕЕ, ВСПОМИНАЙТЕ ПРИМЕРЫ СВОЕГО БЕССИЛИЯ ПЕРЕД ЧРЕВОУГОДИЕМ.





## 2. МАНДАЛА “ВОЗМОЖНО ВСЕ!”

РАСКРАШИВАЯ ЭТУ МАНДАЛУ, ПОДУМАЙТЕ О ТЕХ ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЕДАЛИ, ИМЕЛИ ВНУШИТЕЛЬНЫЙ ВЕС, НО СУМЕЛИ СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ПРИВЫЧКОЙ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ КАК ВАШИ ЗНАКОМЫЕ, ТАК И ПРОСТО КАКИЕ-ТО ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ЛИЧНО. ОБРАТИТЕСЬ К ИХ ОПЫТУ. ПОНАБЛЮДАЙТЕ: КАК ОНИ СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССАМИ? КАК РАССЛАБЛЯЮТСЯ? КАК У НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ ДЕРЖАТЬ СВОЙ ВЕС В НОРМЕ? ЕСЛИ ПОЛУЧИЛОСЬ У НИХ, ТО ПОЛУЧИТСЯ И У ВАС.





### 3. МАНДАЛА “ПОМОЩЬ СВЫШЕ”

РАСКРАШИВАЯ МАНДАЛУ «ПОМОЩЬ СВЫШЕ», ОБРАТИТЕСЬ  
К НЕЙ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ. И БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПРИНЯТЬ  
ЭТУ ПОМОЩЬ.