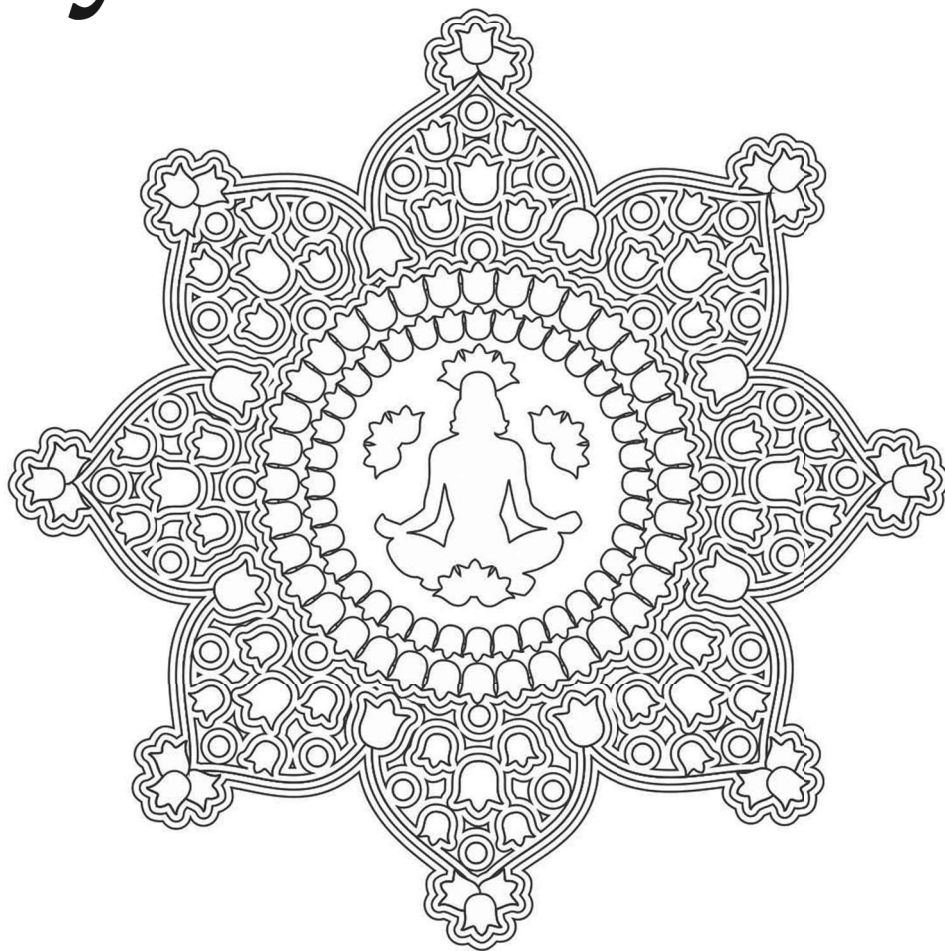


Лилия Габо

Мандалы – НОВЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ



Москва
2015

СОДЕРЖАНИЕ

12 шагов к прекрасной фигуре.....3	9. Мандала «Дар»22
От автора.....3	10. Мандала «Чуткость»24
Мандалы для тех, кто мечтает похудеть.....3	11. Мандала «Диалог».....26
12 шагов на пути к избавлению	12. «Мандала добрых дел».....28
от вредной привычки.....3	
Мандалы для похудения.....38	Мандалы
1. Мандала «Принятие»6	для здоровья и красоты.....38
2. Мандала «Возможно все!»8	Мандала «Внутренняя улыбка»32
3. Мандала «Помощь свыше»10	Мандала «Бегущая по облакам»34
4. Мандала «Корни»12	Мандала «Огонь внутри»36
5. Мандала «Исповедь»14	Мандала «Ключи к молодости»38
6. Мандала «Идеал»16	Мандала достижения цели40
7. Мандала «Преобразование»18	Мандала «Спокойствие
8. Мандала «Ясный взгляд»20	и сосредоточенность».....42
	Мандала «Магия голоса».....44

12 ШАГОВ К ПРЕКРАСНОЙ ФИГУРЕ

ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь, 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, ощутив 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 «заедае-те»? 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 загоняете 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 здравым 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!

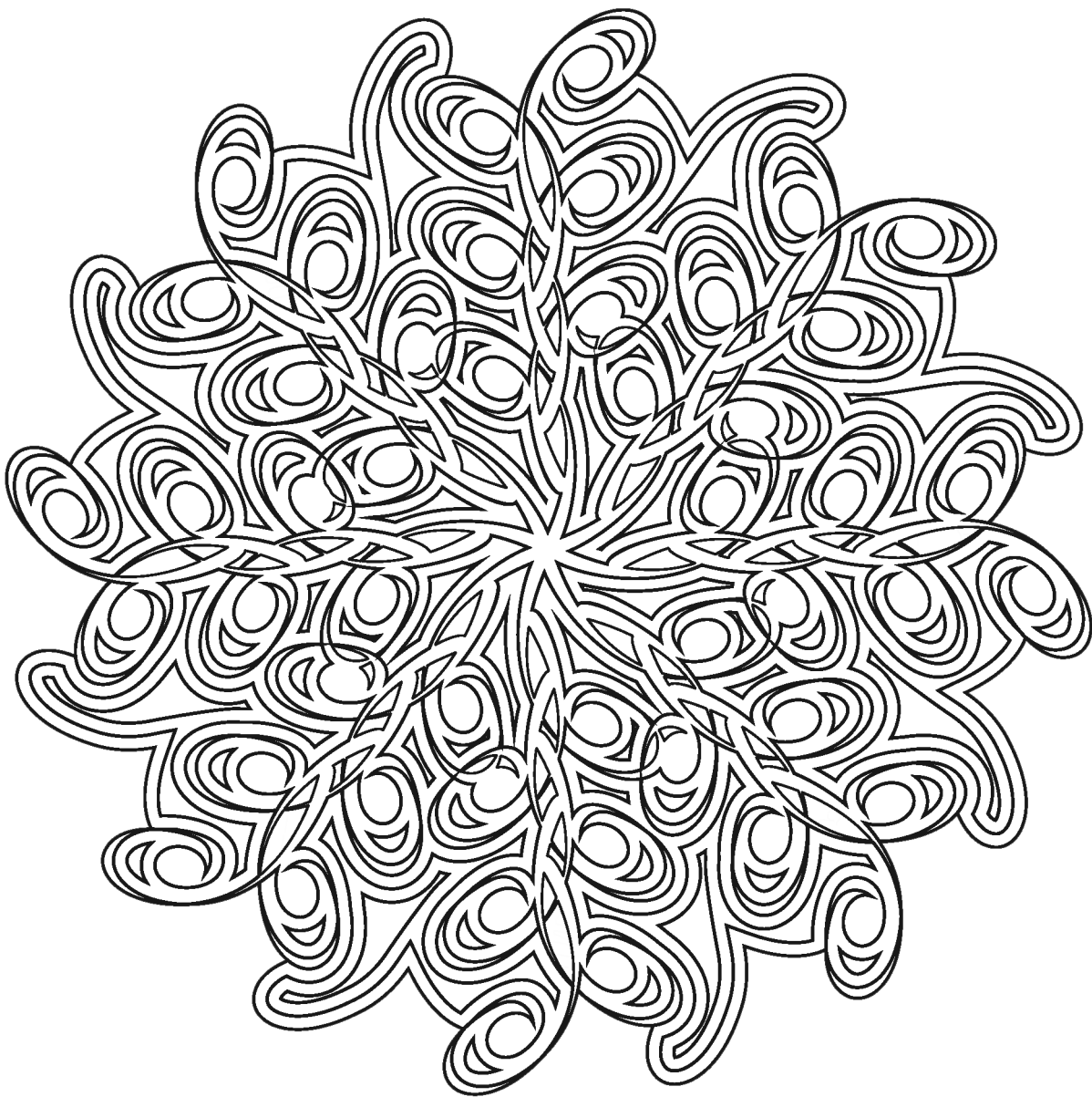
ШАГ 12 «МАНДАЛА ДОБРЫХ ДЕЛ»

Надеюсь, ваша жизнь и привычки начали меняться к лучшему, а значит, пришло время поделиться с другими людьми своим благополучием. Оглянитесь вокруг — наверняка рядом с вами найдется человек, 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 Вселенную, человек транслирует в мир утверждение: «Я достаточно благополучен, чтобы поделиться с другими», «Я имею столько всего хорошего, что могу это раздавать». И закон притяжения немедленно начинает работать на вас, притягивая в вашу жизнь благополучие и удачу.



1. МАНДАЛА “ПРИНЯТИЕ”

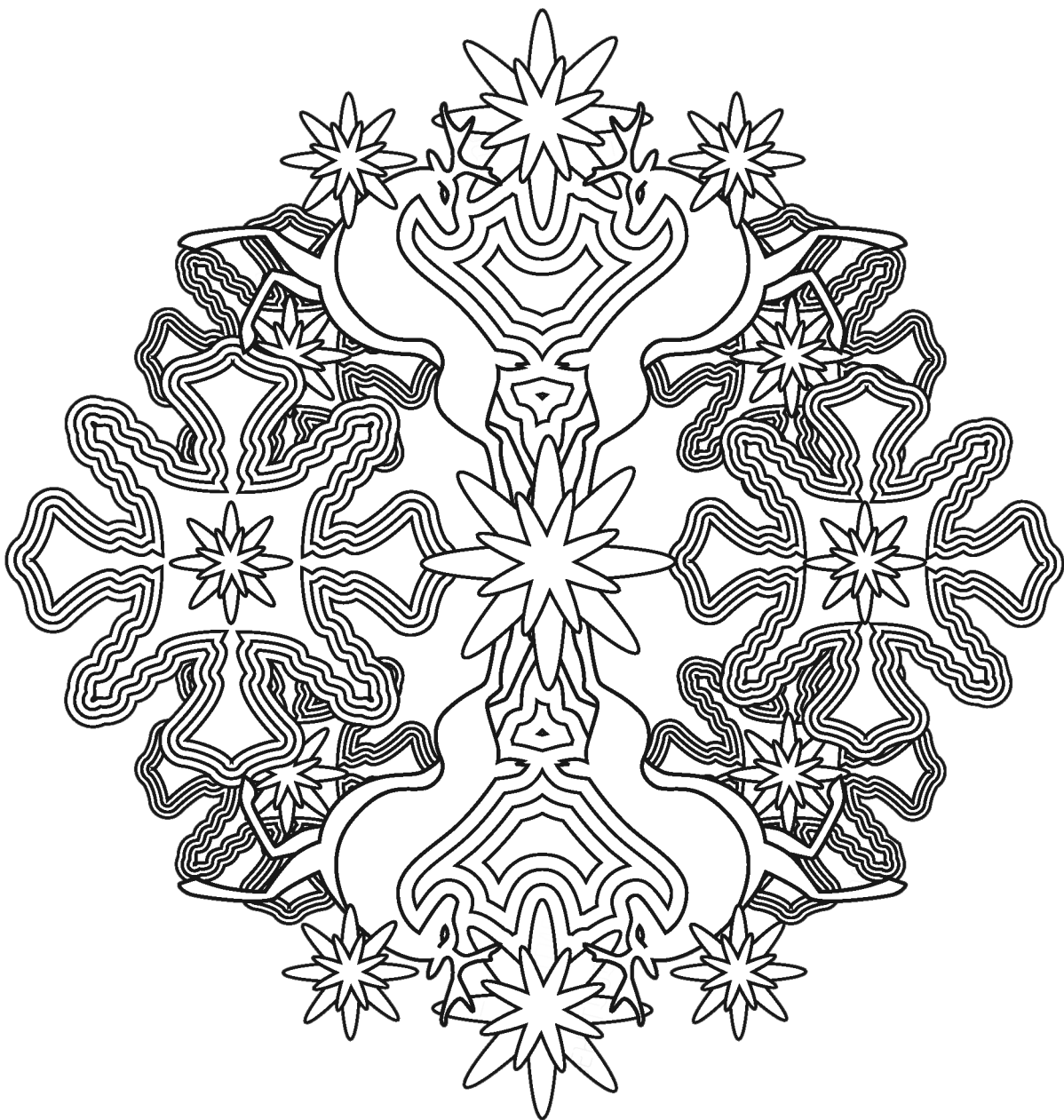
ЭТА МАНДАЛА ПОМОЖЕТ ВАМ ОСОЗНАТЬ И ПРИНЯТЬ
СВОЮ ПРОБЛЕМУ. РАСКРАШИВАЯ ЕЕ, ВСПОМИНАЙТЕ
ПРИМЕРЫ СВОЕГО БЕССИЛИЯ ПЕРЕД ЧРЕВОУГОДИЕМ.





2. МАНДАЛА “ВОЗМОЖНО ВСЕ!”

РАСКРАШИВАЯ ЭТУ МАНДАЛУ, ПОДУМАЙТЕ О ТЕХ ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЕДАЛИ, ИМЕЛИ ВКУШИТЕЛЬНЫЙ 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.