



Оглавление

Введение	10
Глава 1. Душеполезная пища, или Витамины для души	24
Глава 2. Вторичная пища, или Еда для счастливой жизни	72
Глава 3. Суперфуды и супергормоны	116
Глава 4. Дыхание – жизнь	142
Глава 5. Медитация как источник любви	154
Глава 6. Любовь к движению	170
Глава 7. О главном	198

Рецепты	216
Завтраки	218
Салаты	228
Супы	238
Закуски	244
Основные блюда	260
Десерты	272
Соусы	278
Предметный указатель	281
Алфавитный указатель ингредиентов	285





МИР ВОКРУГ НЕИЗБЕЖНО МЕНЯЕТСЯ.
НЕИЗМЕННО ОДНО - ЛЮБОВЬ,
СОСТРАДАНИЕ И СОЗИДАНИЕ
ВНУТРИ СЕБЯ.



“

Я НЕ ТО,
ЧТО СО МНОЙ
СЛУЧИЛОСЬ,
Я — ТО, ЧЕМ Я
РЕШИЛ СТАТЬ.

К. Г. ЮНГ



Введение

Моя книга уже была написана, когда наступило 24 февраля — день, когда все поняли, что так, как раньше, уже не будет.

День, когда все мы вдруг повзрослели после всего лишь одной новости, быстро осознав, что от ее последствий не существует никаких вакцин. Это не ковид, про который многие пытались шутить: «А вы хоть помните, что такой был?»

Наступило время серьезных испытаний человеческой души на прочность, проверка на возможность делать выбор, умение жертвовать и сочувствовать, перевести страх в любовь. Да, именно так — страх в любовь!

Все началось с пандемии, когда мы столкнулись с новыми сценариями и правилами поведения. За два с лишним года мы освоили новые способы борьбы с тревогой, скукой и страхами за человеческую жизнь. Мы массово перевели свою жизнь в онлайн и худо-бедно подстроились под сложившуюся масочно-вакцинную ситуацию. Как сказал Ф. М. Достоевский, человек ко всему привыкает. И мы привыкли, параллельно отметив свои победы на разных фронтах: семейном (раньше члены семьи не проводили столько времени вместе), карьерном (в условиях различного рода карантинных ограничений появилось больше времени для реализации творческого потенциала), спортивном (высвободилось время на физические упражнения, пусть и на ковре перед телевизором), духовном (люди направили внимание внутрь себя), образовательном

(появились время и силы вложиться в саморазвитие), кулинарном (люди научились готовить дома, пересмотрели свои принципы питания).

Ковид унес много жизней, и это трагедия. Для тех, кто справился, открылись новые возможности, ибо испытания, которые не убивают, делают нас сильнее. Было ощущение, что мы дошли до самого глубокого слоя человеческой души, сменили не один слой кожи и теперь нам светит солнце, а маски уже отменяются.

24 февраля я была в Лондоне, где за несколько дней до этого власти решили замести все следы ковида — масочный режим отменили, про вакцинацию не спрашивали. Улицы и рестораны были полны народа, и последние два ковидных года жизни от радости прощания с ними как будто сразу стерлись из памяти — так, во всяком случае, мне тогда показалось. Две перенесенных ковидных инфекции здорово ударили по моему здоровью, но мой нескончаемый энтузиазм, полученный еще при рождении, и опыт, который я обрела за последние годы (о нем ниже), вытесняли все былые переживания на обочину, заменяя их неистребимой любовью к жиз-

ни, мыслями о будущем, радостью обретения новых духовных знаний.

В те несколько лондонских дней я словно испытала ощущение бабочек в животе, а мои романтические отношения с любимым мужчиной как будто вступили в новую фазу — какую-то неземную, трепетную и поэтичную. Позднее, когда нас уже разделял океан, однажды утром я нашла в телефоне такие слова: «Моя любовь! Прочитай эти строки и улыбнись мне. Когда ты проснешься, я постараюсь коснуться воды... Так мы сможем подержаться за руки...»

24 февраля все проснулись с болью в душе, ощущением неизбежности драматических перемен и осознанием, что вот теперь точно «как прежде» уже не будет.

Уже в вылетавшем из Лондона самолете, при посадке на который я совершенно забыла про ПЦР-тест, из-за чего меня с трудом пустили на борт, про весь тот мир, который продолжал жить, словно ничего не изменилось, меня осенило, что моя книга выходит ровно в тот момент, когда способна помочь очень многим людям. Я искренне верю, что жизнь, пропущенная через призму любви,

сдобренная витамином L, поможет исцелить травмированные души. А таких душ будет очень много.

Да! Похоже, мы наблюдаем глобальный переход всего мира в новое состояние. И Россия – не исключение в этом процессе. Будущее неизвестно – и от этого страшит еще сильнее. Пристегнитесь, друзья, потрясет всех прилично. Это уже очевидно. Когда привычный мир вокруг стремительно теряет свои очертания, самое время вспомнить слова Будды: «Все в этом мире непостоянно, все меняется». И в этих изменениях есть причины, которые не всегда зависят от наших действий и помыслов. Мы волнуемся за будущее наших детей, близких, всех людей планеты. Но я теперь знаю, что от моих переживаний мало что зависит. Поэтому каждое утро и каждый вечер я посылаю всем людям энергию любви и сострадания, молюсь в своих медитациях, чтобы ситуация конфликта как можно быстрее и безболезненнее закончилась и не оставила необратимых последствий.

Пройти сегодня через перемены, справиться с болью помогут не ненависть и страх, а стремление сохранить тепло вашей души и желание жить дальше,

приняв правила «нового мира» и включив внутренние резервы. Обрести второе или уже даже третье дыхание. Но где и как найти для этого силы?

Увы, тоска по ушедшей эпохе не поможет. Как и объяснение перемен исключительно проблемами врагов. Найти силы для продолжения жизни можно, как бы спорно это для многих ни звучало, именно в любви и сострадании. Потому что, проявляя к другому человеку сочувствие и заботу, мы сами чувствуем облегчение. Облегчение в нашей душе и нашем теле, что немаловажно, ведь в этой новой ситуации нам как никогда нужно будет заниматься своим здоровьем, потому что придется больше работать, больше тратить внутренние ресурсы. Сначала чтобы просто выжить, потом – чтобы восстановиться и вернуть потерянные позиции, а затем и в чем-то улучшить их. И эту нагрузку тоже возьмет на себя наше тело, которое, несмотря на перемены, должно служить нам в течение всей жизни.

Пандемия научила нас, что здоровый подход к жизни – это спасательный круг, который помогает справиться с любыми сложностями. Все что угодно может происходить во внеш-

нем мире. Но если внутри есть баланс, энергия, гармония, которые вы сами создали, то все будет хорошо. У вас хорошо. Вы ответственны за то, что происходит в вашей душе.

Так, несмотря ни на что, мне захотелось порадовать женскую половину нашей семьи на 8 Марта. Я купила всем милые подарочки, чтобы увидеть блеск в их глазах и немного оторвать от телефонов с новостями. Маме я выбрала яркий легкий брючный костюм, представляя, как он еще больше подчеркнет ее прекрасную фигуру (а ведь в следующем году мы будем отмечать ее восьмидесятилетие!). А когда через несколько дней спросила, понравился ли ей подарок и подошел ли по размеру, услышала: «Не до этого сейчас».

Но как? Почему? Наоборот, до этого! И именно сейчас, когда маленькие радости так поддерживают нас!

Мы живем во времена, когда человеку доступны те внутренние силы, о существовании которых мы и не подозревали. Главное — захотеть их увидеть и почувствовать, не бояться меняться самим и своим отношением менять других. А делать это с любовью — значит делать осознанно, понимая всю важность процесса лично для себя. Любовь дает нам силы и ощущение внутренней прочности и стабильности в нашем изменчивом мире. Помните, что все, что сейчас с нами происходит, временно. Оно не навсегда. Достоевский же это сказал, а он классик, он знает.

“ То, чему ты сопротивляешься,
ОСТАЕТСЯ.

К. Г. Юнг

Я научу вас, как помогать себе и нести в этот мир доброту, радость и любовь. Нас ждут большие перемены, и они уже нам не нравятся. Но, настраивая свое сознание на принятие этих изменений, мы сможем пройти через них с минимальными потерями для себя, своей семьи и всех нас.

Можно без конца возвращаться мыслями в недавнее прекрасное прошлое, переживая его утрату. А можно глубоко дышать, сохранять спокойствие и не дать страху довести вас до сердечного приступа и уныния. Именно витамин L лучше всех других витаминов поможет регулярно совершать ваши привычные маленькие шаги: заботиться о себе, верить в себя и ежедневно что-то созидать. Эта книга – мои маленькие шаги, мое созидание, которое поддерживает меня каждую минуту.

Большие перемены, другой мир – это данность, и нужно применить все свои знания и умения, чтобы пройти новые испытания с честью и не сойти с ума от страха. Эта книга с самого начала была логичным итогом моих внутренних исканий, переживаний, постоянной работы над собой и своими обидами. А в эти дни беспрецедентных испытаний я будто и вправду дошла до самого глубокого слоя своей души, что помогает еще больше понять свое прошлое, ценить настоящее и строить будущее. И я расскажу вам о том, что я отчетливо поняла в эти дни.

Вся моя прекрасная телевизионная карьера случилась не «потому что», а «вопреки». Не потому, что я была уверенной

в себе, одаренной и сверхумной. Оглядываясь на свое детство, я вижу девочку, которую унижают одноклассники, особенно одноклассницы. Она полная, самая медленная в баскетбольной команде, хотя и соображающая быстрее всех, но никому это не интересно. Она не заслужила их любви. Она недостаточно хороша, да и вообще не вполне адекватна.

Дома она любима. Родители дают ей столько любви, сколько только могут найти, сосредоточившись на зарабатывании денег на жизнь и почти ежедневных веселых посиделках с друзьями у себя дома. Просто мои родители очень любят друзей. Я угловатая, послушная, но очень живая.

Все это и поможет мне в будущем на телевидении – моя эмоциональность и преданность делу. А еще стремление понравиться зрителю, быть любимой своей аудиторией и быть принятой, соответствовать нормам. Это было важно в тот период моей жизни. Ведь по-прежнему, несмотря на успешную карьеру, в голове и душе я оставалась все еще той же девочкой, которая не вписывается в стандарты, не заслуживает большого успеха, а также общения и истинной дружбы с интерес-

ными людьми. Она не всегда может постоять за себя и не мечтает по-крупному, ведь она все равно этого недостойна. И, хотя ей уже как будто достаточно любви, признания друзей и зрителей, фантомные боли из детства, сохранившиеся на уровне ДНК, не позволяют ей чувствовать себя полностью защищенной.

Все изменилось, когда я встала перед выбором – найти свое внутреннее счастье сейчас или никогда (об этом я расскажу чуть ниже). Последователи каббалы сказали бы, что для этого я открывала одну оконную шторку за другой, и все больше света стало приходить в мою жизнь. Чем больше моя душа приближалась к внутреннему балансу, тем острее становилось осознание того, как долго я отказывалась признавать это чувство несостоятельности, прибегая к различным способам душевной анестезии и самоутверждения (шумные компании, экстравагантные поступки и калейдоскоп иногда случайных друзей).

Все, о чем я прошу вас сегодня, – быть готовыми освободиться от прежних ограничивающих убеждений. Моя последняя «шторка» на пути света открылась, когда я села писать это вступление. Все вдруг встало на свои места, подтвердив истину: никакие внешние блага и обстоятельства не могут дать нам любовь, существующую внутри нас. Мы должны высвободить ее сами, как бы закрыта она ни была многослойными шторками/заслонками страхов, обид, детских ран и болезненных разочарований. Сегодня нам, как никогда ранее, нужно двигаться к свету.

“ Люди СДЕЛАЮТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,
НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО АБСУРДНОЕ,
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ ЛИЦОМ
К ЛИЦУ СО СВОЕЙ ДУШОЙ.

К. Г. Юнг

Хочу верить, что эта книга поможет вам обратиться к своим чувствам, убрав механизмы чрезмерной защиты от них, и позволит любви вмешаться, чтобы дать вам возможность заботиться о себе благодаря своей способности любить и поддерживать себя безоговорочно.

Когда я начинала писать эту книгу, то сразу же поняла, что

несколько замечательных женщин займут в ней очень важное место, потому что каждая из них сыграла определяющую роль в моей жизни. Посвященные им тексты — это отдельные маленькие истории успеха на пути преодоления внешних обстоятельств и обретения равновесия в общении с окружающим миром. Вот одна из таких женщин.

#СИЛЬВИЯ

Это случилось в Майами, где на тот момент я жила уже четыре года. Это был решающий момент в моем браке. В моей новой жизни. В моем отношении к себе.

Дети ходили в школу, я работала в ресторанном бизнесе — помогала открывать американский филиал «Тануки» в качестве маркетинг- и пиар-директора. Это отдельная история, которая принесла мне очень интересный и полезный опыт. Мы к ней еще вернемся.

Так бы все и шло своим чередом, вроде как и было задумано, только не покидало ощущение, что я живу какой-то не своей жизнью. Как в ресторане — тебе приносят блюдо, ради которого многие сюда и приходят, изысканное и привлекательное на вид, а ты пробуешь и удивляешься: как это вообще может нравиться? Посыпаешь солью, просишь принести соевый соус, запиваешь вином — ничего не помогает... Как так? Всем же вкусно! И только потом осознаешь: надо было заказать другое блюдо, то, которое любишь ты, а не то, что принято заказывать.



К чему это я? В то время мой брак трещал по швам, и я была в замешательстве, похожем на то, что испытала однажды в ресторане. Решений никаких не принимала и вообще была как в тумане, но вот что интересно: никакой паники я не ощущала.

Надо сказать, что уже давно мне было знакомо чувство, что какая-то неведомая сила защищает и направляет меня на манер ангела-хранителя. Остается лишь доверять своему сердцу, потерпеть, и все образуется!

Именно в тот момент к моему сыну Феде в класс пришел новый мальчик, с мамой которого мы сразу подружились. Сильвия, еще сама того не зная, повлияет на весь дальнейший ход моей жизни, даст толчок к синхронизации моих собственных действий с влиянием неких высших сил Вселенной, которые, за неимением более четких определений, называют провидением.

Незадолго до нашей встречи Сильвия прошла через долгий и тяжелый развод, но от нее веяло таким теплом и светом, что мне стало спокойно на душе уже после первой встречи. Она разговаривала тихо и мягко и не называла меня по имени. Она дала мне другое имя – LOVE. Сильвия взяла меня за руку и сказала: «Все будет хорошо!» – и я, будто заколдованная, окунулась в ее волшебную ауру.

При каждой встрече она долго держала меня в своих объятиях, как будто хотела передать мне какую-то частичку своей души, нейроны счастья и покоя. Сильвия стала первой, кому Федор позволил обнять себя. Так я и сама стала чаще обнимать сына, который поначалу противился, но именно hugging (объятия) помогали мне успокоить его в трудные минуты. И помогают до сих пор. Я чувствую каждый раз, как его дыхание успокаивается и как крепко он прижимается ко мне. Как будто получив напутствие, он смело входит в новый день, испытываю воздействие окситоцина – особого гормона, который активируется от физических прикосновений. Его иногда называют «гормоном объятий».

Дети, которые недополучили нежных прикосновений от родителей, которых не держали за руку, не «чесали спинку», зачастую не дорастают до своего полного потенциала или не умеют его использовать. Дети расцветают от человеческих прикосновений и, счастливо пребывая на руках у родителей с самого рождения, растут здоровыми, счастливыми и уравновешенными. То же самое происходит и со взрослыми – мы к этому еще вернемся. А пока продолжим нашу историю. Скоро вы поймете, к чему я веду.

Сильвия была преуспевающей бизнес-леди, но при этом сама воспитывала двух мальчиков без помощи нянь. Я ни разу не видела ее повышающей голос или недовольной. Она всегда находила нужные для той или иной ситуации слова. Со временем я поняла, что помогает ей оставаться спокойной и уравновешенной, исключившей понятие «гнев» из своей гаммы чувств. Она была преисполнена любви изнутри. Она вырастила ее сама. Какие бы неприятности с ней ни происходили, будь даже предательство мужа или серьезные финансовые проблемы, она не озлобилась, не отчаялась, не впала в депрессию. Любовью была пропитана вся ее жизнь. Любовь была и в уютном доме Сильвии, и в ее общении с друзьями, и в нежности, с которой она к ним и ко мне относилась.

Ее любовь доставалась и моим детям – особенно Федору, который в то время очень тяжело переносил все тяготы СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Конфликты в школе, хоккейной команде, мои метания и поиски решения, как с этим расстройством бороться, и куча других проблем поменьше. Я начала учиться у подруги абсолютно другому общению с детьми, узнала о духовных практиках, дыхании, понятии вселенской любви и медитации.

После одной из медитаций, во время которой моя душа работала с таким надрывом, что я плакала на протяжении семи часов, я вышла из ее дома абсолютно другим человеком, способным наконец «выбрать то блюдо», которое хочу я. Моя душа очистилась от тревог и сомнений. На следующий день я подала на развод.

Мне предстояло начать все сначала. На чистом поле жизни посадить семена любви в мое обновленное тело. И это не было стремлением найти любовь вовне, быть любимой, нет – это был поиск возможности посеять эту любовь внутри себя. Чтобы именно она определяла мое бытие. Мне хотелось делать абсолютно все с позиции любви. И это не значило полюбить весь мир. Это значило прежде всего полюбить и узнать себя. И тогда я смогу дарить эту любовь тем, кому она необходима.

Было ли мне страшно? Да, безусловно! Съедали ли меня обиды, печаль, сомнения? Да! Но никогда, слышите, никогда я не впадала в отчаяние. Я не проходила отметку «ноль», не уходила в минус, у меня всегда был запас, и теперь я понимаю, откуда брались силы.

Именно ощущение невидимой поддержки помогало мне принимать многие вещи в жизни без сопротивления и разочарования как данность, некий этап, то, что мне нужно было пройти. Переживая некоторые сложные моменты жизни, я осознавала, зачем жизнь преподнесла мне этот опыт или это испытание.

Так, неведомая сила развернула меня в десятом классе, и вместо мединститута я решила поступать на журфак МГУ. И какое же счастье принесла мне профессия журналиста!

Эта же неведомая сила в 2014 году заставила меня собрать вещи и уехать в Майами... Я даже не могла ответить на многочисленные вопросы друзей, почему я это делаю. Зачем? Я просто тихо и очень быстро, почти не размышляя, оставила прекрасную московскую жизнь. Как будто кто-то взял меня за руку, посадил на самолет и отправил за океан.

Именно эта сила привела меня к Сильвии, к новому пониманию себя, к новой профессии, к новой энергии любви – какой-то вселенской!

Понимаю, что кто-то из вас, моих читателей, может счесть меня сумасшедшей – верит, мол, в какие-то высшие силы, совсем из ума выжила! Я ведь раньше тоже не особо верила, честно говоря. А теперь пони-

маю: невежество в этом вопросе сдерживало многие начинания в моей жизни. Я не хотела признавать эту, простите за пафос, божественную силу, сопротивлялась малейшему желанию принять ее помощь, давая волю страху утратить контроль за происходящим, что блокировало любое движение вперед.

Я начала свое духовное путешествие, только столкнувшись со своим личным и семейным кризисом. И только разуверившись, что есть кто-то, кто в силах помочь мне вновь обрести счастье, обратилась к силам высшим. Я поверила своим новым учителям и открыла дверь новому опыту.

Удивительная вещь: однажды обратившись к Вселенной и позволив ей помогать вам, вы получите в ответ сначала какие-то знаки участия, а потом — помощь и поддержку.

Сам факт, что вы читаете эту книгу прямо сейчас, свидетельствует о том, что вы сознательно или бессознательно прислушались к некоему не поддающемуся определению зову, приведшему вас на эти страницы. А значит, вы готовы больше узнать о написанном здесь.

Я горжусь вами и приветствую вас в этом путешествии к животительному источнику великой силы, к вакцине, на 100% состоящей из витамина L — любви!

Когда меня спрашивают, вакцинировалась ли я, всегда отвечаю: да, давно! Ничто не способно вернуть меня назад, когда я сопротивлялась даже желанию хоть что-нибудь узнать об этой инъекции.

Когда я не играла по-крупному, потому что не считала себя достойной этого. Каждый день жизнь преподносит нам новые уроки и новые возможности для чуда. Да, можно сфокусироваться на тяжести бытия, зависти, недовольстве, ошибках и обидах, но, вспоминая известный анекдот, так мы слона не продадим.

Всего лишь одно намерение поменять причину и следствие может поменять вектор жизни. Вместо убеждения, что «я буду счастлива, если у меня будут любимая работа, дом, машина, муж и так далее», появляется обратная парадигма: «у меня все будет хорошо, включая все вышеперечисленное и многое другое, если я буду счастлива и наполнена энергией любви!»



Юлия Бордовских

Эта книга, искренне надеюсь, поможет вам обрести уверенность с помощью той энергии любви, которую вы откроете внутри себя, лишь поверив в то, что у вас есть на этом пути вселенская поддержка.

Позвольте мне ввести вам в вену витамин L! Любовь – это пища для вашей души. И никакие брокколи не помогут почувствовать себя здоровым, если ваша душа не наполнена любовью. Любовь – то самое блюдо, которое я рекомендую к ежедневной подаче!

Вспомните, когда вы в первый раз испытали чувство безусловной любви – влюбились в школе, и сердце вырывалось из груди, когда предмет вашей любви входил в класс, или когда с друзьями построили палатку из подушек и пледа, взяли пачку печенья и рассказывали страшные истории, или когда появилась долгожданная возможность купить подарок маме с первой зарплаты – все это примеры безусловной любви, рождающей самые чистые и светлые чувства.

Я хочу, чтобы вы вернули себе способность чувствовать, освободившись от давления неприятного опыта или уничтожающей самокритики, развили в себе новые возможности, мечтали по-крупному и широко улыбнулись, закрыв последнюю страницу этой книги.



МОЕ СЧАСТЬЕ НЕ ЗАВИСИТ

ОТ ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ,

ОНО НАЧИНАЕТСЯ

ВНУТРИ.

ГЛАВА 1

ДУШЕПОЛЕЗНАЯ
ПИЩА, ИЛИ
ВИТАМИНЫ
ДЛЯ ДУШИ





1.1. Начало

Всю жизнь я мучилась болями в горле. Меня преследовали ангины всех видов: катаральная, лакунарная и самая мерзкая, звучащая как приговор на две недели, – фолликулярная! А следом шли осложнения, нередко усугубленные моими выходами с температурой на баскетбольную площадку. Мол, от 37,5 не умирают, а интересы команды превыше всего. В то же время врачи на диспансеризации рассуждали об угрозе какой-то сердечной аритмии, ничего против этого не предпринимая. Мы же просто не знали, что делать, как избавиться от этой напасти!

Горло болело всегда и везде. Из-за него я перестала петь, хотя в детстве радостно запевала в хоре, а потом, аккомпанируя себе на фортепьяно, представляла публике свои песни на слова моих любимых Анны Ахматовой и Сергея Есенина. Все врачи в один голос ставили диагноз: хронический тонзиллит как следствие слабого иммунитета. А кто-то из докторов позарился на мои миндалины – предложил их вырезать – и дело с концом! Но мама боролась за них и под нож меня не отвела. Спасибо, мамочка!

Вообще, интуиция у меня от нее. И целеустремленность, замешанная на легкости бытия, тоже. Она всегда знала, чего хочет, и шла за своими желаниями.

МАМА

Мама выросла в Куйбышеве (нынешней Самаре) и решила поступать в местный авиационный институт, ведь там учились самые красивые мальчики в городе. Уже заканчивая первый курс, она неожиданно встретила своего приятеля Гришу, который радостно сообщил ей о своем отъезде в Москву. Не мешкая, мама схватила приятеля за грудки и заставила выложить ей всю информацию.

Узнать в то время что-либо можно было только по сарафанному радио, ведь интернета не было еще даже в научной фантастике. Как оказалось, Гриша перевелся в МИФИ, где после первого курса произошло массовое отчисление не справившихся с учебной работой студентов, в связи с чем открылся дополнительный набор.

Мама выпросила у родителей десять рублей на студенческий авиабилет и улетела в Москву, не забыв при этом взять маленькое черное платье, которое незадолго до этого сама себе сшила.

По приезду выяснилось, что все места уже заняты, но маму это не остановило. У нее была серебряная медаль, а единственная четверка в аттестате стояла по труду — не за лень, а за нелюбовь ко всяким станкам. Но что она действительно любила, так это волейбол, в котором у нее был первый разряд. И вот эта умница, комсомолка, спортсменка заявляет декану факультета о своем непреодолимом желании изучать автоматику в московском вузе, что тогда, в 1960 году, в Куйбышеве было невозможно. История умалчивает, что больше повлияло на решение декана: серебряная медаль, успехи в волейболе или маленькое черное платье, но в конце разговора тот попросил заполнить анкету и, прочитав ее, произнес: «Черт с вами, приезжайте осенью!»

Так мама очутилась в Москве, где впоследствии встретила моего папу, тоже незаурядного спортсмена, но только

в плавании. Теперь вы понимаете, откуда у меня такая любовь к спорту?

Однако вернемся к моему злополучному горлу. Мои страдания продолжались – любой сквозняк, переохлаждение или стресс (я поначалу не придавала ему значения) сразу приводили к воспалению. Я продолжала слушать одну и ту же «песню»: у вас слабое горло, оно впитывает всякую дрянь. А дальше что? Что делать-то, скажите? Все только разводили руками: полощите почаще глотку!

Переезд в Америку мало что изменил. Первые три года вообще были кошмаром. В борьбе с вирусами я в огромном количестве поглощала имбирь и мед, села на рекомендованное «чистое» питание, которое должно было укрепить иммунитет. Но ничего не помогало, и я не вылезала из кровати.

Сегодня я уже и не вспомню, когда у меня болело горло последний раз. Разве что во время ковида. И когда я стала отматывать пленку своей жизни назад, то абсолютно четко увидела, где и как произошло желанное исцеление.

После встречи с Сильвией и собственного развода в моих чувствах настало унылое межсезонье. Я не понимала, куда двигаться дальше и как снова ощутить вкус к жизни. Обоняние пропало, ушел, я бы даже сказала, нюх, все потеряло свою силу и цвет. Не только потому, что ушла любовь – она ушла давно, превратившись в партнерство, которое до поры до времени устраивало нас обоих.

Я помню свой невероятный страх перед неизвестностью после выхода из пресловутой зоны комфорта, где, кстати, мне отнюдь не было комфортно. Привычно и понятно – да, но не более того.

#Оля

И как раз в этот период мне позвонила моя подруга Оля Ослон, которая сама в какой-то момент круто изменила свой вектор жизни, отказавшись от поста вице-президента крупной компании ради поиска своего предназначения. Она не только нашла свой новый путь в жизни, но уже несколько лет помогает другим людям в этом стремлении. Это стало для нее в том числе и новым бизнесом: ее знания востребованы, а ее клиенты – президенты и топ-менеджеры компаний. Конечно, это не случилось сразу и просто. За всем этим стояла (и стоит!) большая внутренняя работа, о которой не принято говорить, потому что у каждого она своя – если, конечно, есть вообще.

Кстати, на НТВ, где мы когда-то вместе работали, мы были лишь приятельницами. Настоящая дружба и человеческое вращение душ друг в друга начались намного позже – после того, как каждая из нас начала свое путешествие к самой себе.

Именно Оля в тот кризисный для меня момент произнесла слова, которые вверх дном перевернули привычный ход моей жизни. После ее слов мне захотелось выйти из шаткой зоны своего иллюзорного благополучия, потому что впереди просматривалось будущее, заманчивое уже тем, что оставляло позади то прошлое, мысли о котором неизменно вызывали боль в горле.

Этими словами стал вопрос от настоящего life coach (в пер. с англ. «тренер по жизни») – бывшей опытной сотрудницы штаба Тони Роббинса¹. Не знаю, как он дал Оле уйти из своей команды. Так или иначе, накопленный опыт позволил ей стать самостоятельным специалистом. Во время нашей встречи она не пыталась учить меня, не засыпала советами и не наставляла, а только спросила:

¹ Энтони Роббинс – ведущий популярных психологических семинаров для широкой публики и автор бестселлеров по саморазвитию личности. – Прим. авт.



А МОЖЕТ, ЭТО НЕ КОНЕЦ, А НАЧАЛО?

Меня как будто ударило молнией. Обнулило. Подкинуло в воздух. Я как будто приземлилась на другой Земле, не тронутой цивилизацией. Именно эти слова стали моей точкой отсчета (назовем ее точкой А), главным энергетическим моментом моей начавшейся новой жизни. Уже после я пойму, каких именно витаминов не хватало моему горлу и о чем оно молило меня всю жизнь, но сначала мне пришлось вылечить душу.

Но только выздоровевшим горлом мое путешествие из точки А, конечно же, не ограничилось. Ведь это путешествие, в котором важен процесс, а не конечная точка. Это процесс, который не заканчивается никогда, и название у него простое – здоровье. И смысл его не только в том, что наполняет вашу тарелку, но и в том, чем наполнена ваша душа. И наполнена ли?

Мне стало очевидно, что моя жизнь получит новое наполнение, но какое? Как его найти? Ресторан «Тануки», куда меня пригласили работать Андрей Исаев и Саша Орлов, стал одним из знаковых мест South Beach (район Майами). Мы действительно много для этого сделали.

У нас была молодая, энергичная команда, и, хотя мы нередко сталкивались с трудностями на пути к успеху (так, например, за три дня до открытия уволился шеф-повар, потом генеральный менеджер сбежал со всеми паролями), неизменно их преодолевали и очень сдружились. Казалось бы, пожинай лавры – вот и все!

Юлия Бордовских



“

**Если ты хочешь изменить ход
своей жизни, прекрати следовать
прежним убеждениям.**

#Юля

Но мне хотелось двигаться дальше. Мой сын в очередной раз, сам того не зная, открыл мне новую дорогу. Нас «милло» попросили уйти из очередной хоккейной команды, и я встала в позу: больше никакого хоккея, пойдем играть в гольф – спорт бесконтактный, исключительно для эстетов и полный возможностей обзавестись различными интересными связями. Я нашла клуб и тренера и начала возить Федора за тридевять земель в надежде увидеть его счастливым и успешным на гольф-поле. Только вот на этом поле свою дальнейшую судьбу нашла я, а не мой сын, хотя в гольф он все-таки научился играть. Уверена, что это ему еще пригодится в жизни.

Как-то, болтая во время тренировки с женой тренера Юлей, я узнала от нее про IIN – Институт интегративного питания в Нью-Йорке, который предлагал онлайн-программы обучения практикам здорового образа жизни. Сама Юля уже давно пользовалась этими программами, была довольна своим прогрессом в этой области и явно настроена не только продолжать этот опыт, но и передавать его другим.

«Вот то, что мне нужно!» – подумала я. Так я смогу наконец структурировать свои знания и получить новые, провести upgrade (в пер. с англ. «улучшение») моей системы питания, а самое главное – помочь сыну в борьбе с СДВГ. Узнаю, как снять его с таблеток, исключив из рациона одни продукты и заменив их другими. О профессии health coach (в пер. с англ. «тренер по здоровью») я тогда мало что знала. И назвать себя так язык не поворачивался.

Тем же вечером я приобрела годовой курс. Очень переживала, хватит ли моего знания английского и терпения снова учиться. Разве кто-то начинает учиться в пятьдесят лет? Разве я смогу консультировать? Разве получу от этого удовлетворение? Разве это то, что может стать моей профессией? Ведь я не врач-диетолог, не психолог, да и опыта, достаточного для этой области, у меня просто нет!

1.2. Первичная пища

Это оказалось лучшим обучением в моей жизни! Так что, если вдруг надумаете последовать за мной, обращайтесь – научу, куда бежать!

Оглядываясь назад, я осознаю, что во время учебы в университете необдуманно много времени тратила на спорт и мальчиков и не заметила, как пролетели пять лет. Да и журналистика как область знаний – это скорее список книг, который вам дают на факультете, и яркие статьи признанных журналистов. Ну и иностранные языки. Из теории ничего не помню.

В то время как в IIN случилось настоящее счастье – это был год прозрения и насыщения души абсолютно новой пищей. И это не про брокколи или кейл.

Я научилась быть в романе с жизнью, научилась без страха заглядывать внутрь себя. Я узнала, что такое первичная еда, что главенствует в поисках полноценной жизни и что является настоящим топливом для счастья и равновесия. Да, конечно, человек не выживет без пищи физической, но ключевое слово здесь – «выживет».

Так что же такое «первичная пища», по мнению Джошуа Розенталя, основателя Нью-Йоркского института интегративного питания? Итак, **первичная пища** – это карьера, отношения, духовность, физическая активность и другие факторы образа жизни, которые играют равную, если не большую роль для здоровья, чем **пища вторичная** – то, что у вас на тарелке. Мы не просто жаждем этой первой пищи и питаемся ею – любовь, движение, стабильность, приключения, высшая цель и самовыражение нужны нам для того, чтобы процветать. Вы можете придерживаться идеальной диеты и ежедневно тренироваться, но, если у вас чрезмерно напряженная работа или отношения, которые вам не подходят, вы не сможете полностью использовать свой потенциал здоровья и хорошего самочувствия.

Посмотрите на тех же спортсменов. Они все очень рано женятся или заводят серьезные отношения. Им нужны тыл, поддержка,

те люди, кому они посвящают свои победы. Нужны мотивация для ежедневной работы, добрый поощрительный взгляд или поцелуй. Тогда они могут свернуть горы. Да и родительская роль здесь не последняя. Все наши великие спортсмены, у которых я брала интервью, – хоккеисты, гимнасты, баскетболисты – рассказывали не о том, чем их кормили в детстве, а о том, как было важно услышать слова мамы или увидеть взгляд папы после командной игры или индивидуального выступления. Все большие спортсмены тренируются в похожих залах и на похожих стадионах, едят похожую еду, но побеждают единицы. Их душевное равновесие, особенно вера в них со стороны близких, на 50% определяет их способность к победе, оставляя другие 50% хорошей или отличной физической подготовке.

Знаете, что такое эмоциональное переедание? Оно происходит, когда вы не испытываете удовлетворение от того, чем занимаетесь, когда вас съедает доходящее до стресса уныние, нет вдохновения от работы и вы не знаете, чем успокоить ум и сердце, потому что, вероятно, вы еще не знакомы с понятием духовные практики.

Но, несмотря на это, продолжаете вести ту же жизнь...

Это как еда за новогодним столом. Если закинуть в себя все новогоднее меню, включая оливье, селедку под шубой, холодец, икру и медовик, то можно буквально отравиться и после еще долго восстанавливаться.

Многие пытаются справиться с неприятными эмоциями или трудными ситуациями с помощью еды. Еда может стать своего рода облегчением или даже спасением, когда вы находитесь в состоянии стресса. Сладкое или мучное на какое-то время точно поможет отвлечься от неприятных мыслей, но затем неизбежно придет расплата: лишний вес и депрессия по этому поводу, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, гормональный сбой и т. п. Так вы пытаетесь заменить тортами неудовлетворенные потребности в основной – первичной – пище и повторяете эти попытки, вместо того чтобы вырваться из порочного круга.

Самое трудное – сделать первый шаг. Признать свои страхи реальными, а свое состояние в данный момент – не как необратимое, а как временное, как начало другого пути. Чтобы сбалансировать первичную

пищу, зачастую приходится вносить в жизнь серьезные изменения, которые нас пугают. Например, сменить работу, прекратить отношения, которые давно отравляют вашу жизнь, записаться на интересующий вас марафон в соцсетях или начать практику медитаций.

Первичная пища — это пища духовная. Это ваши отношения с родственниками, коллегами и самим собой, ваши чувства и ваше мышление. Можно полностью перейти на брокколи, но, если у вас токсичные отношения в семье, брокколи точно так же станет ядовитой или абсолютно бесполезной едой! Первичная пища кормит нас, хотя и не подается на тарелке.

То, что мы считаем питанием, на самом деле является лишь вторичным источником энергии. Вы когда-нибудь были страстно влюблены? Цвета становятся ярче, а люди вокруг красивее, когда будто взмываешь в воздух, лишь взглянув в глаза своего возлюбленного, а одного прикосновения достаточно, чтобы забыть о еде и быть в полном восторге от жизни. Ну, или вспомните, как вы были увлечены захватывающим проектом. Время, казалось, останавливается в такие моменты. Внешний мир исчезает. И вы не чувству-

ете потребности в еде. Кто-то должен прийти и напомнить об этом. Прямо как мне сейчас, когда я пишу эту книгу. Или когда вы ребенком играли на улице, а родители настойчиво звали вас ужинать. «Но я еще не голоден», — кричали вы в пятнадцатый раз. И когда вы, уставшие, все-таки возвращались с улицы, то забывали поесть и просто плюхались в кровать, поскольку уже были насыщены приятными эмоциями.

Даже в лучшие времена, проходя вечером домой, мы часто заглядываем в холодильник в поисках чего-нибудь вкусенького, хотя все, чего мы действительно хотим, — это обнять кого-то или поговорить с кем-нибудь.

Когда ваша основная, первичная пища — честные и открытые отношения, значимая для вас духовная практика, вдохновляющая карьера, регулярная и приятная физическая активность — достаточно насыщена, вы процветаете. И тогда еда как таковая становится важным, но все-таки второстепенным дополнением для сохранения телесного здоровья и способности заниматься любимым делом. В то время как, питая свою душу, вы генерируете жажду жизни.



ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЕРВИЧНОЙ
ПИЩИ МЫ ПОЛУЧАЕМ,
ТЕМ МЕНЬШЕ ЗАВИСИМ
ОТ ВТОРИЧНОЙ ПИЩИ.

Верно и обратное. Чем больше мы наполняем себя вторичной пищей, тем меньше способны получать первичную пищу для жизни.

Найдите время, чтобы понять, в каком состоянии находится ваша первичная пища, и изучить ее, как это сделала я в свое время. С чего начать? С самого главного и самого сложного вопроса, который всегда ставит в тупик: а чего, собственно, я хочу?

Вопрос этот действительно припирает нас к стенке по одной простой причине: мы не привыкли хотеть того, чего хотим на самом деле!

Потому что:

- это эгоизм;
- это многим не понравится;
- в обществе так не принято, что подумают люди;
- я недостаточно хороша, чтобы что-то изменить, поэтому пусть все остается как есть;
- страшно, а вдруг будет хуже;
- я не достойна лучшего.

Когда я села перед компьютером с еще не открытым первым модулем обучения в IIN, в моей душе было полно этих «недостаточно хороша» и «страшно, а вдруг будет хуже» и, конечно, я абсолютно не понимала, чего, собственно, хочу.



Мне предстояло разобраться со своей первичной пищей и создать новую систему координат, от которой будет зависеть абсолютно все. Узнать своих новых учителей, проникнуться их мировоззрением, наполнить свою жизнь духовными практиками и обрести опору для вторичной еды в виде суперфудов. Но обо всем по порядку.

Мне очень помогли вопросы, которые я задавала себе в каждом модуле. Давайте начнем с главного из них и выполним первое задание.

Задание 1

Сделайте глубокий вдох и выдох.

Письменно ответьте сами себе на вопрос: «А чего, собственно, хочу я? Не родители, не муж, не подруги, а я?»

Пишите подробно, и пусть это будет не одно желание, а несколько. Так мы начинаем формировать твердое намерение, обладающее большой созидательной силой. Взяв ручку, сначала пропустите свои желания через увеличительные линзы любви, позвольте себе мечтать даже о чем-то, по вашему мнению, совсем космическом. Помните, что только сопротивление этой любви держит нас в темноте. Именно сопротивляясь своим желаниям, мы застреваем в тех паттернах, которые не дают нам быть по-настоящему счастливыми.

Любые **духовные практики** – медитации, аффирмации, дыхание – не принесут результата, если вы все еще во власти своих страхов и тормозящего самоконтроля. Но как отпустить контроль, как убрать страхи?

Вы должны поверить в божественную силу любви, которая никогда не бросит вас. Более того, она всегда была рядом, вы лишь блокировали ей вход, забрасывая его камнями сопротивления. Страх повергает нас в состояние недоверия и конфликта, и мы цепляемся за него, хотя прекрасно знаем, как нам хорошо в состоянии мира и любви. Да, мы все время сопротивляемся своему счастью и боимся желать чего-то радостного или светлого.

Так, знаменитый доктор Зигмунд Фрейд долго не мог понять, почему один из его пациентов не показывает успеха в лечении. Ответ вдруг пришел ему во сне: пациент вовсе не хотел выздороветь! Он никак не выражал такого намерения! Это открытие стало одной из важных тем в работе ученого, показавшего, что намерение само по себе является источником жизни.

Признав, что вы больше не боитесь, что на вас обрушится любовь и счастье, вы, безусловно, получите высшую поддержку. Примите ее с радостью в сердце, чтобы наконец почувствовать доступную вам энергию любви.

Задание 2

Признание существования вашей Вселенной и обращение к ней.

Отвечая на вопрос, чего вы хотите (а это всегда самое трудное), добавьте в ответ намерение признать существование вашей Вселенной и возможности получить от нее любовь и поддержку. Когда вы заявляете о своих желаниях и мечтах высшим силам, то как бы подтверждаете их существование и рассчитываете на их поддержку. Тем самым подписываете духовный контракт, доверяя мирозданию как партнеру. Этим контрактом вы отказываетесь подчиняться своим страхам и заявляете о готовности к тому, что отныне именно любовь поведет вас вперед.

Мы всегда были убеждены, что без боли в этом мире ничего не добьешься, забывая о том, что цель жизни — не боль, а радость.

Задание 3

Отвечая на вопрос в приведенном выше первом задании, подумайте, какой вы хотите увидеть свою жизнь, и мысленно передайте эту картинку высшим силам. А в главе о медитациях мы усилим выражение этого намерения с помощью духовных практик. Я научу вас выключать страх, внутреннее сопротивление и включать любовь.



1.3. Путешествие к себе

Я пишу уже пятую книгу и снова начинаю часто просыпаться по ночам, чтобы записать свои мысли. И каждый раз меня одолевают сомнения, насколько я вправе нести эти мысли в мир. Для этого мне нужно проверить их на соответствие той точке пути, в которой я нахожусь в данный момент. Ведь мое путешествие к себе продолжается, и эта рукопись — не подведение итогов, перечисление успехов или предложение схем поведения. Она основана на желании позвать вас в дорогу и продвигаться по ней вместе с вами, делаясь тем, что я уже знаю, и знакомясь с тем новым, что будет нам открываться.

ГАБРИЭЛЬ

Я знаю точно, что без книг, лекций и медитаций Габриэль не было бы меня сегодняшней!

История Габриэль Бернштейн (американская писательница, создатель уникальной духовной практики «Курс чудес» и автор книг-бестселлеров) — ее непростой путь к выздоровлению после алкогольной и наркотической зависимости и чудесное преображение в одного из главных духовных гуру в США. Ее книги простые, но ее волшебные аффирмации спасли не одну душу и очень изменили меня.

Одну из ее лекций на конференции у Опры¹ я пересматривала несколько раз. В то время я уже медитировала с Джо Диспенза² и научилась передавать решение проблемы

¹ Опра Уинфри — американская телеведущая, актриса, продюсер. — Прим. авт.

² Джо Диспенза — американский профессор медицины, автор мировых бестселлеров по развитию мозга. — Прим. авт.

в руки своих высших сил (об этом чуть ниже), но, похоже, не прочувствовала этот процесс до конца.

В той лекции в зале на пять тысяч человек Габриэль рассказывала, как смогла осуществить свою мечту, поверив в высшую духовную силу, и отказаться от своего контроля за ситуацией, отпустив его на волю: «Шел 2015 год, и у меня был план: сейчас надо забеременеть, тогда я смогу девять месяцев спокойно писать новую книгу, потом три месяца буду сидеть дома с ребенком, ну а вслед за этим начну тур для продвижения книги. Но вот незадача – несмотря на четкий план, я никак не беременела... Мне все время приходилось переносить сроки выхода книги, объясняя причину издателям. Да и муж вряд ли был счастлив, ведь ничего сексуального в том, что надо все время пытаться зачать ребенка, чтобы уложиться в сроки выхода книги в свет, не было. Получается, я пыталась контролировать то, что была не в состоянии контролировать.

Через полгода я и вовсе начала волноваться, что со мной что-то не так, мне стало стыдно за свою несостоятельность. Каждый раз, заглядывая в соцсети, я видела там счастливых мамаш, сравнивала свою ситуацию с их жизнью и отчаивалась еще больше. Как-то ко мне заехал друг, тоже интенсивно занимающийся духовными практиками, и я расплакалась у него на плече. Мол, не могу воплотить свой план в жизнь, исполнить то, что наметила. У меня поджимают сроки и т. д. „Стоп, – сказал он, – дорогая! Твои слезы не помогут. Почему бы тебе не попросить помощи у Вселенной прямо сейчас?“ Я удалилась в свою комнату, погрузилась в медитацию и решила попросить этой помощи, не забывая о своей мечте, но передав контроль за ее исполнением высшим силам. В это трудно поверить, но чем глубже я погружалась в медитацию, тем больше чувствовала связь с иной сущностью – неизведанные мной ранее ощущения. Мои руки и ноги онемели, я их не чувствовала... Открыв глаза, я села к компьютеру, и пальцы как бы сами начали печатать: „ОТПУСТИ“... Так я получила первое сообщение от Вселенной, а через полгода постоянных сессий, медитаций и общения с ней я получила знак, что время