

Глава 20. МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.

Пауло Коэльо.

22 банки жира



Здорова ли эта женщина? Довольна она собой? Счастлива она? Все ли у нее хорошо в личной жизни? Наверное, скажете: «Нет». И, конечно, будете правы. Достаточно взглянуть на уголки опущенных губ.

При росте 164 см И. весила 126 кг (сентябрь 2009). За последние 20 лет жизни вес тела более чем удвоился. В результате приобрела многочисленные болезни: гипертония, одышка, боли в суставах, и многое другое. Легче перечислить то, что

еще оставалось относительно здоровым. И, конечно, постоянные походы к врачам, лекарства.

Единственной доступной радостью в жизни оказывалась еда, и она принимала пищу по 8–10 раз в день. В трапезах забывались невзгоды. Избегала общественных мест, начались сложности в семейной жизни. Подавленное настроение.

А затем счастливая случайность. И. стала читать мою книгу «Правило кастрюльки. Стратегии стройности и здоровья». Ста-

ла питаться по-другому, соблюдать Правило кастрюльки, и тело стало меняться. И еще, как изменилось тело!



Вот такая она через 9 месяцев. В руках И. держит мою книгу «Стань стройным за месяц». Сравните с предыдущей фотографией.

Как-то не поворачивается язык, чтобы сказать, что это одна и та же женщина. Вес 59 кг достигнут (май, 2010) и продолжает сохраняться на протяжении всех этих лет. Что ей помогло более всего?

В первую очередь осознание ошибок питания. Она вспомнила себя 20-летней, молодой и счастливой. Читая книгу, изменила свое отношение к питанию. У нее появились новые убеждения, вера в себя.

А что болезни? Исчезли, их больше нет в теле! Более чем в два раза уменьшился вес тела (на 67 кг). Немного фантазии! Вообразите, полку с 3-х литровыми банками. Таких банок — 22 штуки, все они наполнены желтым старым жиром. Не один грузчик не способен носить такую тяжесть 24 часа в сутки на протяжении более 10 лет. Как тут здоровью не надорваться?

Но все в прошлом. За прошедшие 9 месяцев несколько раз обновляла свой гардероб. Но что такое расходы на одежду по сравнению со здоровьем и семейным счастьем?! Муж и дети радуются такой трансформации. Муж влюблен в жену так же сильно, как в те счастливые молодые годы, когда ей было 20 лет. На работе все в изумлении. Хороший пример заразителен. Несколько человек последовало ее примеру.

И., ты умница! Счастья тебе и удачи. Уверен, что твой случай вдохновит многих страдающих толстушек и толстяков, проживающих не только в России, достойных того чтобы вернуть себе такие ценности, как стройность, здоровье, и счастье.

П.С. Фотографии опубликованы с согласия клиента.

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

- «С Правилom кастрюльки возможно все! За три месяца 26 килограмм как ветром сдуло. Фантастика! Стало легче двигаться, порхаю как птичка. Стойкое безразличие в отношении сладостей, пирожных. Мои домашние подшучивают: «Ты уже как фотомодель!» Они тоже заинтересовались правильным питанием. Так что я и их обучаю правильно питаться». (Ольга С., 27 лет)
- «Мы, три подруги, были на вашем тренинге Стройность. Прошло четыре месяца. Мой результат — 9 кг, но, конечно, хочется большего. Моя подруга — 18 кг, а самое главное, у нее были сильные головные боли, теперь все прошло. Выглядит помолодевшей. Другая моя подруга — 6 кг, у нее было повышенное давление, а сейчас ей гораздо легче». (Елена Л., 48 лет)
- «Добилась значительных успехов. Использую правило кастрюльки, т.к. оно мне более понятно в использовании, чем раздельное питание. За две недели стала стройнее на 7 килограмм. Стала собранной и спокойной, и у меня появилось много свободного времени. Читаю умные книги по питанию. Спасибо Вам!» (Вероника К., 37 лет)
- «Вес тела меньше на 5 килограмм, но это не столь важно для меня. Раньше мясные продукты вызывали приступ астмы. Теперь я питаюсь по-новому и наедаюсь». (Сергей В., 35 лет)
- «С Правилom кастрюльки чувствую себя великолепно. Прошло всего три недели. Я знаю, что надо думать обо всем

только позитивно, одним словом отрезала 12 килограмм сала из своего тела. Вот так! Что стало меняться в моей жизни? Изменилось многое: фигура, лицо, осанка, одежда, прическа, обувь. И то, что не видно — внутренний настрой, появилась уверенность в себе, настроение стало лучше, мир стал ярче. Я чувствую себя счастливой. Мне хорошо!» (Валентина Ш., 33 года)

- «Мне искренне жаль полных людей. Они живут для своего тела, пытаются откормить его, а не живут духовно. Чувствую себя просто прекрасно. Рада, что перестала быть рабой своего аппетита. Появилась уверенность в себе, улучшились отношения с мужем, высвободилось время. Изменился взгляд на пищу». (Ольга М., 34 года)
- «Я теперь ем чтобы жить, а не для того живу, чтобы набивать свой желудок всякой дрянью. Благодарна за помощь, за ваше умение дать возможность ощутить себя не теткой, а женщиной». (Татьяна К., 46 лет)

Сняла тяжелый рюкзак

Павел Иванович, вы просили писать о победах и поражениях каждую неделю и высылать вам дневники. Четыре недели назад я проходила ваш тренинг. Вес до тренинга был 108 кг, сейчас — 87 кг, хочу весить — 80 кг. За последнюю неделю я стала стройнее почти на 3 кг. Конечно, хочется достигнуть большего результата, но все сразу не делается, все еще впереди, я так думаю. Надо стремиться хотеть этого. Двигаться стало намного легче, как будто сняла очень тяжелый рюкзак. Недели через три буду порхать как бабочка.

Правило кастрюльки соблюдаю всегда. Что касается раздельного питания, то стараюсь придерживаться, но иногда приходится питаться тем, что есть. Но мясо и рыбу я уже никогда не ем с хлебом. Вот с супами не получается, там участвует и мясо, и картофель, но на такое блюдо у меня уже нет такого аппетита, какой был до тренинга. Так как внутренне я понимаю, что мне не на пользу, а

до нашей встречи с Вами я ела все и не задумывалась. Так что перемены в моей жизни большие. Но многое еще впереди.

За неделю набрала 21 очко, всю неделю была Умной кошкой, и всегда буду стараться оставаться ею. Пользуюсь настроем на новый образ жизни ежедневно, в основном перед сном. Пользуюсь хорошо, потому что чувствую себя прекрасно: бодрой, здоровой. Постоянно мысленно сравниваю, как чувствовала себя после еды с другим образом жизни, и как сейчас.

Отношусь спокойно к соленой пище, хлебу, сладостям, мучным изделиям, алкогольным напиткам. Сладость и мучные изделия, которые раньше так любила, стараюсь вычеркнуть из своей жизни, так как считаю, что они наносят вред здоровью и весу. Если раньше я и дня не могла прожить без сладостей, они были как наркотик для меня, то вчера мне предложили шоколадные конфеты, я посмотрела на них, и мысленно сказала себе: «Эта гадость вредит моему организму!» — И отказалась. Подружка очень удивилась моему отказу.

Чувствую, что внутри меня еще иногда происходит сложный процесс, мой организм все еще взвешивает и перепроверяет, но я знаю, что одержу победу. И будет победа духа над плотью. И считаю, что правильно делаю, что изменяю себя в борьбе за здоровый образ жизни. Пребывание на кухне, в магазине — самочувствие прекрасное. Мой муж стал питаться здоровой пищей, т.е. раздельно. Дети уже взрослые. Мне теперь легко и хорошо. Жаль, что я не знала всего раньше.

Полным людям можно помочь, если они сами хотят измениться. Не все хотят менять образ жизни, таким людям никто не сможет помочь. Надо хотеть. Мое отношение к ним можно выразить словами: «Не ведают, что творят!» Считаю, что помочь им можно путем разъяснения правильных стратегий питания, помогая им избавиться от вредных привычек, как делаете Вы на тренинге и пишете в своей книге. Необходимо обучать людей культуре питания, начиная с каждой женщины, каждого мужчины, каждого младенца. Другого способа я не вижу.

Самочувствие прекрасное и стараюсь всегда так жить, так питаться и всегда использовать Правило кастрюльки. Считаю, что, действительно, Умная кошка не будет есть все подряд сразу, она очень разборчива, и я буду, как бы подражать ей. Считаю, что Правило кастрюльки — замечательная стратегия. Взаимоотношения с родственниками и друзьями сложные, так как стараюсь быть независимой, у меня свой образ жизни, у них — свой. Некоторые, конечно, понимают справедливость этих положений, но слишком ленивы, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Я стала меньше раздражаться по пустякам, у меня меньше болит голова, что сейчас сварить, а что завтра. Что значит правильное питание! Хожу в библиотеку. Очень много прочитала книг о правильном питании. Все эти книги — умные. Но я и раньше читала, и... не хотела меняться. Сейчас я хочу. После тренинга что-то во мне изменилось. Теперь я книги также воспринимаю по-другому, как будто спала пелена с глаз. Спасибо вам.

С уважением, Елена С.



Уважаемый Читатель! Буду признателен, если и вы поделитесь результатами. Контактные данные есть на сайте.

Павел Барабаш

Мои сайты: www.barabash.pro
www.mynlp.ru

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Андреас С., Андреас К. Сердце мозга. — М.: МООПД, 1993.
3. Барабаш П. Брось курить сейчас. Тренинг по избавлению от табачной зависимости. — СПб: Крылов, 2007.
4. Барабаш П. Брось курить. НЛП-тренинг. — СПб: Питер, 2009.
5. Барабаш П. Правило кастрюльки. — Хабаровск: «Хворов», 2008.
6. Барабаш П. Стань стройным за месяц. НЛП-тренинг. — СПб.: Питер, 2009.
7. Берг К. Желаемого веса можно достичь. — М.: СП «Интерэксперт», 1993.
8. Брэгг П. Чудо голодание. — М.: Молодая гвардия, 1989.
9. Брэгг П. Здоровье и долголетие. — М.: Грэгори, 1997.
10. Бейли К. Стройный или толстый. — М.: Крон-Пресс, 1995.
11. Все о вегетарианстве. /Медкова И.Л. и другие. — М.: Экономика, 1993.
12. Даймонд Х. и М. Что есть, когда есть, сколько есть. — М.: Крон-Пресс, 1995.
13. Хей Л. Как исцелить свою жизнь. — М.: Кокон, 1993.
14. Хей Л. Путь к здоровой жизни: Пер. с англ. — М.: Олма-Пресс, 1988.
15. Цельтнер Р. Раздельное питание. — М.: Сигма-Пресс, 1997.
16. Шаталова Г. Выбор пути. — М.: «ЕЛЕН и К», 1996.
17. Шелтон. Г. Натуральная гигиена. — С-Пб.: ТОО «Лейла», 1993.

Научно популярное издание

ПАВЕЛ БАРАБАШ

СТАНЬ СТРОЙНЫМ И ЖИВИ ДОЛГО

**ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ
И ДРУГИЕ СТРАТЕГИИ ПИТАНИЯ**

Макет книги, рисунки

П.И.Барабаш

Подписано в печать 31.03.16.
Формат 60х90/16. Усл. п. л. 10,5
Тираж 200 экз.

Издательство «Барабаш»
www.barabash.pro

Отпечатано в типографии «ИП Шевченко А.В.»
680000, г. Хабаровска, ул. Карла Маркса, 59