

Марта Николаева-Гарина

Как стереть с себя 15 лет

Книга 1

**СЕКРЕТНЫЙ
АЛГОРИТМ
ОМОЛОЖЕНИЯ**



ОГЛАВЛЕНИЕ.....	2
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.	4
1.1. Рассказ о том, как опасно про себя забыть (грустная история из жизни).....	4
1.2. Как пожилые женщины превращаются в... ухоженных пожилых женщин.....	9
1.3. Алгоритм омоложения, который работает.....	11
1.4. Все у вас получится.....	13
РАЗДЕЛ 2. ЧЕМ СТЕРЕТЬ СЛОИ ВОЗРАСТА.....	14
2.1. Подводные камни, или как обходить препятствия	15
2.2. Десять шагов в три этапа.....	18
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.....	20
ЭТАП 1. ОЧИЩЕНИЕ.....	21
ШАГ 1	22
ШАГ 2.....	23
ШАГ 3.....	27
ЭТАП 2. ПИТАНИЕ.....	30
ШАГ 4	30
ШАГ 5	33
ШАГ 6-7.....	37
ЭТАП 3. ЗАЩИТА.....	39
ШАГ 8	40
ШАГ 9	41
ШАГ 10	43
РАЗДЕЛ 3. «ДО» и «ПОСЛЕ»	47
3.1. На какие результаты нужно настраиваться?	47
3.2. Выдержка из дневника самонаблюдения.....	48
В КАЧЕСТВЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ	51
ПОСТСКРИПТУМ	52

От автора.

Перед вами Книга 1 дилогии «Как стереть с себя 15 лет».

Дилогия «Как стереть с себя 15 лет» – это уникальная в своем роде методика, показавшая методом многолетнего (и, что ценно, масштабного) тестирования очень высокую способность по-настоящему и очень наглядно стирать слои возраста. И обеспечивать высокой жизненной энергией. И возвращать цветущий внешний вид.

Дилогия «Как стереть с себя 15 лет» представлена пособиями:

1. «Секретный алгоритм омоложения» и
2. «20 секретных способов омоложения»

Первая книга-пособие откроет вам чрезвычайно работоспособную формулу, которая породила метод, носящий говорящее название «Система радикального омоложения «Психоэнергетическая косметология».

Из первой книги вы поймете, почему эта формула (алгоритм) работает и определитесь, как именно все применять, не тратя на собственный уход ни много денег, ни много времени.

В рамках представления Системы «Психоэнергетическая косметология» Книга 1 предлагается как своеобразный **тест-драйв** – чтобы вы смогли (хотя бы в первом приближении) оценить действенность формулы омоложения, которую вы прямо сейчас узнаете и (я надеюсь) примените на себе.

Вторая книга – чистая практика. Чище просто не бывает – надо брать и делать. А потом собой любоваться 😊

А теперь милости прошу – Секретный Алгоритм Омоложения перед вами. И всех Вам благ!

*Марта Николаева-Гарина,
автор Системы радикального омоложения
«Психоэнергетическая косметология»*

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Рассказ о том, как опасно про себя забыть (грустная история из жизни)

Светка бухнулась на стул рядом со мной и, раздувая ноздри в сторону Пашки, затрясла мое плечо, бурно развыступалась:

- Ты слышала, что изрек этот крокодил? Нет, ты усекла, что он себе позволил? Пырзик облезлый! Огурец в очках! Дикобраз щипаный! Осьминог косолапый! – и так далее.

Я осторожно высвободила плечо и сделала неудачную попытку:

- Не ори так... Люди оборачиваются...

Подруга, с кривой досадой отмахнувшись, продолжила: принялась скандировать свои метафоры, громко акцентируя их малоцензурные места; вертелась на стуле, призывая новых слушателей; размахивала руками, обозначая объемы Пашкиной вины; а иногда даже хрустко стучала кулаком по столу. Но до дела не доходила – все уже умирали от икоты, но не понимали, что же натворил Пашка.

Выступление уже приближалось к фазе катарсиса, и чтобы уберечься от ран (Светка просто обожала кидаться стульями), я тихонько пробралась к виновнику скандала - строго посмотреть.

- Ну? – не понял моих суровых глаз Пашка.

Я кивнула в сторону Светки и уточнила:

- Орет.

Пашка погладил свою модную прическу (сработанную в подражание голой коленке) и, глотнув из бокала, с издевкой прищурился:

- Тебе дословно пересказать?

Я задумалась. Прикидывала, хочу ли я услышать дословный разговор Пашки со Светкой - военного моряка и военного хирурга.

- Ладно, я могу и без слов, - пожалел меня Пашка.

Он отложил салфетку, поднялся из-за стола и вразвалочку направился на выход.

- Пойдем, - бросил через плечо.

Не доходя до выхода, он притормозил, и я, не сумев сбросить семенящий галоп, клюнула в его спину. Он взял меня за руку и подвел к зеркалу. Процедил:

- Прихорошись пока, - и полез во внутренний карман кителя.

Я, как велели, прошлась пятерней по волосам, мазанула по губам помадой и вполне удовлетворенная повернулась к Пашке. На меня смотрела фотография. Мы трое – Пашка, Светка и я – висим друг на друге и враспашку гогочем в объектив. Ослепительно счастливые и отчаянно молодые. Я никогда не видела этой фотографии, но сразу вспомнила, в какой день это было: последний экзамен, физика, за три дня до выпускного.

- Тридцать лет назад, - вздохнулось мне.

- И все, что ли? – Пашка удивленно меня рассматривал, - И по морде не дашь?

Тогда-то я и поняла. И Светку поняла. И Пашкину, по-мужски прямодушную, мысль осознала. И что молодость ушла, даже не попрощавшись, тоже стало абсолютно ясно.

В школе меня считали смелой и даже отчаянной, поэтому я выковырнула из Пашкиных пальцев историческую фотографию и храбро повернулась к зеркалу. Сначала внимательно осмотрела в нем все предъявленное, потом произвела сравнение с фотографией и напоследок совершила настоящий подвиг: тщательно замаскировав плеснувшийся втури ужас (даже кишки задрожали), оптимистично улыбнулась.

- Ничего, - подмигнула я своему отражению, - Походила молодой, теперь старой походишь.

Пашке понравилась моя стойкость – он раскатисто заржал (напугал до смерти гардеробщика) и, подхватив меня за остатки талии, поволок в банкетный зал – к нашему обветшалому 10 «Б».

...Следующим утром, ни свет ни заря, прискакала Светка.

- Привет, - вид у нее был припухший, но бодрый, - Давай определяй, в какой стадии у меня депрессия, - и достала из сумочки исписанный листок, выразительно закапанный слезами. Бегло ознакомившись со скачущими каракулями, я достала из кармана свой листок – тоже закапанный. Светкину напускную бодрость как корова слизала – на лице суксилась судорога, а плечи вяло повисли.

- У тебя сколько симптомов получилось? – едва слышно проямлила она и совсем уж без голоса уточнила: - Симптомы старости...

- Это пострашнее симптомов будет, - порадовала я подругу, - потому что это перечень осложнений, и они...

- Уже молотятся в нашу дверь, - закончила вердикт Светка.

И заревела. И нос распух. А веки набрякли и слиплись. И губы скукожились в дряблой нитке. И кожа на шее заколыхалась рыхлой волной. И вообще все плохо. И у меня тоже. А две бумажки, как две похоронки на нашу молодость, лежали на столе и безропотно мокли под ливнем горьких слез.

Оба наших сочинения имели названия. Светкин заголовок: «Признаки моей старости» - расстреливал в упор, не оставляя надежды ни на что на свете; мой опус был озаглавлен менее категорично: «Комплекс неизбежных осложнений

пожилого возраста», - и был психологически скруглён, потому что слово «неизбежных» я жирно зачеркнула.

Но все равно было страшно. И обидно. И очень больно.

Вот сейчас пишу, и мурашки на спине считаю, хотя все уже позади. И тоска, и страх перед будущим, и сторбленная неуверенность в себе, и прочие ужасы - всего мы со Светкой хлебнули и от всего в конце концов удалось нам избавиться. Нам очень повезло, потому что мы со своей бедой пошли как раз туда, куда и нужно. Теперь мы в порядке. И внешне, и вообще – обожаем все зеркала и сами себе завидуем. А тогда...

Смотрите, если не боитесь:

Список 1 (Светкин, слово-в-слово):

- Желто-серый цвет лица
- Вырос нос (стал длиннее и раздался вширь)
- Брови сползли к глазам и обвисли
- Глаза заметно уменьшились, цвет радужки полинял
- Куринные лапы в уголках глаз
- Верхние веки дряблые
- Носогубные складки - рельсы какие-то от носа к губам!
- Куда делись губы? Где мой сочный рот?!!!
- Линия рта - подкова... на счастье, наверное ☹
- Шея... еще одна пара рельсов - по жеваной коже. Пойду застрелюсь.
- А круги! А мешки!
- Контрольный выстрел - брыли. Куда жить?
- Еще эти борозды на лбу...
- И килограммы везде...

Решение:

- 1.?
- 2.?
- 3.?

Список 2 (мой):

- Низкая самооценка на фоне чувства неполноценности
- Пониженный жизненный тонус
- Мнительность
- Перепады настроения
- Раздражительность
- Плаксивость
- Ипохондрия
- Хроническая усталость
- Низкая работоспособность
- Профессиональная девальвация
- Депрессия (в противоположном проявлении - агрессивность)
- Рваная память
- Воинствующая консервативность (как проявление неспособности приятия любой новизны)
- Обеспеченные вышеперечисленными факторами соматические заболевания
- Стремительное физиологическое старение.

Повторю: очень было страшно увидеть себя во всей красе - незамыленным, так сказать, взглядом. И вот я сейчас думаю, не испугайся мы тогда так, то и не поверили бы Марте – моей коллеге и теперь хорошему другу (именно к ней мы притащились со своей бедой). Она осмотрела нас беглым взглядом и без обиняков сказала: **«Люди стареют только потому, что видят, как это делают другие. Других причин, девочки, просто нет»**, - это о стадном чувстве она так красиво сказала. Потом дождалась, пока сказанное зацепится за наше сознание, и достала из стола увесистую папку. На титульном листе значилось: «Система радикального омоложения «Психоэнергетическая косметология». Этот день стал поворотным для меня и для Светки – в прямом смысле, потому что мы повернули свой возраст вспять.

ОТ АВТОРА. Послесловие к «Грустной истории».

Насколько мне известно, это абсолютно правдивая история, и написала моя клиентка (тоже психолог) в ответ на просьбу дать отзыв о Системе. Когда я получила от нее – нет, не отзыв, а просто роскошный подарок, - то поняла, что это готовое начало книги, которую на тот момент я только вынашивала в планах. Автор яркого вступления, которое вы только что прочли, к моему громадному сожалению, пожелала остаться неизвестной – и лишила меня возможности как следует поблагодарить ее со страниц этой книги. Поэтому я просто скажу:

Спасибо тебе, коллега, и прими мое восхищение твоим писательским талантом.

Любящая тебя Марта Н-Г.

На страницах книги есть еще один подарок, его я получила от Светланы (экспрессивной героини «Грустной истории»). Выдержку из ее дневника самонаблюдения (который, к слову, я никогда не настаивала вести) я тоже считаю бесценной и надеюсь, уважаемая читательница, что этот список изменений поможет вам решиться на что-то большее, чем вы привыкли делать. За эту свою надежду (и за возможное ваше, моя читательница, решение) я благодарю Светлану и просто не могу не признаться:

Света, ты удивительный человек! Восхищаюсь твоей яркой неординарностью,

Марта Н-Г.

Вот так, собственно, было положено начало этой книге, до которой, возможно, никогда не дошли бы мои руки, не случись в моей судьбе встречи с замечательными подругами, яркими личностями и удивительными девчонками.

P.S. Высказывание о единственной причине старения, которое приведено в «Грустной истории» принадлежит не мне, эта ИСТИНА запечатлена в очень древнем индийском тексте и имеет более поздний парафраз:

«Единственной причиной наступления старости является то, что ее принято считать естественным этапом жизненного цикла» - и пусть это будет эпиграфом к этой книге.

1.2. Как пожилые женщины превращаются в... ухоженных пожилых женщин.

Чем регулярные посетительницы косметических салонов (и клиник) отличаются от женщин, которые эти учреждения вовсе не посещают или делают это с редкой периодичностью? Оказывается, что женщины одного возраста и примерно одной же комплекции, вне зависимости от их отношения к косметике и косметическим процедурам, *выглядят практически одинаково* (особенно если сравнение проводить в бане, где все одинаково раздеты и умыты☺).

Почему? В чем причина, что лицо, регулярно подвергающееся различным косметическим воздействиям, точно так же выдает возраст, как и лицо, которого и крем-то касается лишь изредка? Что это за воздействия такие, на которые возлагается столько надежд, а они не работают? И ведь все в наше время уже по высшему разряду: состав косметики практически повторяет состав кожи и замечательно учитывает ее потребности, методы внедрения питательных веществ тоже чрезвычайно хороши, а толку нет – кожа, временно реагируя на воздействия, знает себе стареет, образуя мелкие и крупные морщины, сползает вниз, делая черты лица смытыми и невыразительными, и вообще ведет себя так, что хочется побить все зеркала. Почему?

Уверена, что вы знаете ответ. Не можете не знать, потому что никогда не сомневались в том, что кожа – это индикатор.

Кожа отражает состояние каждого внутреннего органа и организма в целом, и наиболее ярко это отражение видно на лице.

Именно лицо является той картой, по которой так легко читаются все внутренние проблемы. Увы.

Сосредоточившись на этом неумолимом факте, уже не составляет труда осознать, что нанося крем на лицо (или даже делая в него уколы), невозможно справиться с проблемой, к примеру, желчного пузыря, и ярко выраженные носогубные складки, которые формирует эта проблема, так и будут углубляться.

Но с другой стороны, есть величайшая необходимость сосредоточиться на другом факте:

Внутренние силы организма всегда потенциальны, а управляет этими силами психика.

В перевернутом переводе это означает, что мы, не умея управлять собственными силами, вынуждены с течением лет привыкать к мысли, что болезни и старость необратимы.

Очень вас прошу, отвыкайте от этой мысли.

Это роковое заблуждение. Все обратимо, кроме физической смерти. Процессы старения точно обратимы. Про болезни уже и говорить не приходится – это всего лишь сигнал, который подает организм с целью заставить нас сосредоточиться - и выздороветь.

Словом, преследуя цель омоложения, не стоит все надежды возлагать только на косметику и косметолога, надо понимать, что инструментарий, которым обладает современная косметология, при всей его мощной силе не способен к борьбе со старением – на это способны только вы сами. Да еще как способны! Стоит только начать.

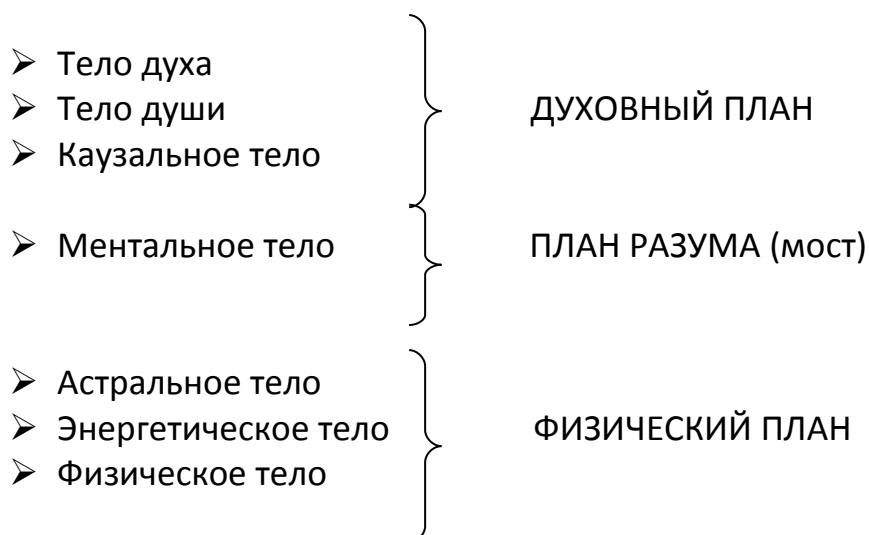
А чтобы найти в себе силы и уверенность начать, просто оглянитесь вокруг, посмотрите на своих сверстниц (а еще лучше на тех, кто немного постарше) и признайте, что косметология, если она сражается с признаками возраста в одиночку, способна только к одному: пожилую женщину превратить в ухоженную пожилую женщину.

1.3. Алгоритм омоложения, который работает.

Мы так воспитаны, что полностью доверяем только своим органам чувств. Если нельзя увидеть, потрогать, услышать, понюхать, то любой факт наличия мы воспринимаем всего лишь гипотетически (либо вообще отрицаем). Я подчеркиваю: мы не устроены так, а воспитаны. Но к счастью, никакое подобное воспитание не в состоянии уничтожить ту смутную догадку, что пребывает с нами всегда:

физическое тело – далеко не все, чем мы обладаем.

И эта догадка действительно отражает фактическую картину, которая описана более 5000 лет назад и уже (наконец-то!) признана современной наукой, в частности, фундаментальной физикой. Схематично мы вот какие (см. снизу вверх):



Я не ставлю перед собой задачу углубляться во все тонкости взаимодействия всех тел между собой – об этом, если интересно, вы сможете прочитать в любом материале о биоэнергетическом строении человека. Моя цель другая: донести мысль, что в контексте восстановления здоровья, которое, собственно, и определяет наш внешний вид, воздействие только лишь на физическое тело (а тем более только на его оболочку - кожу) по меньшей мере ущербно, и ждать от такого воздействия сколько-нибудь ощутимых результатов так же наивно, как и спастись от опасности по образцу страуса.

Если вы дочитали книгу до этого места, то наверняка уже поняли, почему в колонтитуле такое название. Это название методики. **Психоэнергетическая косметология** – это способ возвращения молодости, при котором идет воздействие на три тела: психическое (ментальное), энергетическое (еще его называют эфирным) и физическое.

Коротенькое пояснение. Астральное тело, хотя оно является элементом физического плана (видно на схеме), напрямую не упоминается в предлагаемой программе воздействий, т.к. оно является лишь эмоциональным транслятором тела психического. Другими словами, сначала мы ловим мысли – они-то и превращаются в эмоции, которые нас или радуют, или ранят. Прямое воздействие на астральное тело (тело эмоций и страстей) с целью его оздоровления – это, по сути, психоанализ, который можно осуществлять всю жизнь, но так ничего хорошего и не добиться. Гораздо проще и эффективнее работать с астральным телом посредством тела психического (ментального) и тела энергетического. Такая работа всегда приносит видимый результат, достичь которого удастся за очень непродолжительное время. А генеральный аргумент эффективности такой работы заключается в том, что психическое тело – это мост между физическим планом и духовным. Между материальным полем и **полем всех возможностей**.

А теперь пришла пора представить

алгоритм Системы «Психоэнергетическая косметология»:

1. Области воздействия:

- Физическое тело
- Психическое (ментальное) тело
- Энергетическое (эфирное) тело

2. Способы воздействия:

- Очистка
- Питание
- Защита

3. Меры воздействия:

- Очистка физического тела
психического тела
энергетического тела
- Питание физического тела
психического тела
энергетического тела
- Защита физического тела
психического тела
энергетического тела

4. Инструменты воздействия – 10 шагов.

Данный алгоритм работает безотказно, потому что при таком фронтальном воздействии иначе и быть не может. Когда армия наступает по всем фронтам, то противнику что бывает?

Правильно – капут.

1.4. Все у вас получится.

Вступительная часть книги окончена. Далее последует описание конкретных шагов, которые неизбежно сотрут с вас значительное количество лет. Но прежде чем вы вступите на этот путь, я хочу вас попросить:

Не ломайте себя. Никогда. Ни в чем. Отпускайте себя, когда становится трудно. Или просто неохота. Позволяйте себе слабость. Только так можно восстановить силу. Силу намерения в том числе.

И все у вас получится – не вы первая.

Далее будет представлено Практическое Руководство (ПР).

Если вы действительно примете решение снять слои своего возраста, то отнеситесь к представленной информации как к опытному проводнику, который не только хорошо знает дорогу, но и умеет поддержать, когда нужно.

РАЗДЕЛ 2. ЧЕМ СТЕРЕТЬ СЛОИ ВОЗРАСТА.

PR состоит из двух разделов:

1. ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. Как обходить препятствия.
2. ДЕСЯТЬ ШАГОВ В ТРИ ПОНЯТНЫХ ЭТАПА.

Каждый раздел – это руководство к действию. Оттого, насколько вдумчиво вы изучите эти руководства и насколько точно будете им следовать, зависит половина вашего успеха. Вторую половину принесет сила вашего намерения.

Одна моя клиентка про силу намерения сказала просто: «Если я хочу, то значит, так и будет», - и плечиком небрежно дернула: мол, что тут обсуждать. Возьмите это убеждение себе и следуйте ему с удовольствием. И привыкайте к тому, что возможно все, чего бы вы не пожелали. Потому что

ваши желания – это узнавание ваших возможностей.

Именно ВАШИХ возможностей. Так что не стесняйтесь (и уж ни в коем случае не бойтесь) желать. Вы хотите выглядеть молодо? А чтобы тело пело и стремилось летать - хотите? Правда хотите? Значит, одна половина успеха у вас уже есть.

2.1. Подводные камни, или как обходить препятствия

Подводный камень №1 – СОМНЕНИЕ.

Это даже не камень, а неподъемный булыжник, который утягивает на дно каждого, к кому он прицепился. Не позволяйте себе относиться к собственным сомнениям серьезно, не делайте их тяжелее, чем они есть на самом деле. Просто помните: в каждом человеке живет ангел и демон – такова уж наша бинарная природа, и ничего тут не попишешь. Вдохновение всегда сменяется сомнением. И наоборот. Вдохновение – песня ангела, а сомнение – шепот демона.

Мой совет такой: не затыкайте своему демону рот, пусть себе зудит – надо же ему чем-то заниматься. А пока он зудит, продолжайте начатое дело – шаг за шагом идите к намеченной цели, думая только о том, что *занимаетесь совершенно обычным делом*. Не геройствуйте, не боритесь, а просто идите. Шаг за шагом. Дорогу осилит идущий.

И еще. Не верьте тем, кто говорит о себе как о не знающем сомнений. Это вранье. Страх и сомнение – наши вечные спутники, они не хороши и не плохи, они просто есть. И пусть они будут – от них есть определенная польза. Главное, не преувеличивать их значения, и тогда они перестают ставить препятствия.

Чтобы приручить сомнение (и разумеется, страх), достаточно придумать фразу-противоядие и при необходимости произносить ее мысленно или вслух. Для себя я практикую вот это: «*А что я теряю?*» Замечательно помогает. При регулярном употреблении помогает неотвратимо.

Подводный камень № 2. НЕТЕРПЕНИЕ.

Это знак времени, и его печатью мало кто не отмечен.

Мы торопимся, мы боимся куда-то опоздать, что-то упустить, где-то не успеть - игра в догонялки, обеспечивающая нам весьма сомнительный выигрыш: стойкий невроз или масштабную неудовлетворенность жизнью и самими собой. Или все вместе.

Самым хорошим способом избавления от нетерпения является переключение внимания с результата на процесс. Так делают на Востоке. Там хорошо знают, что смысл жизни – в самой жизни.

Для нас, людей европейской цивилизации, такое переключение можно назвать переворотом с ног на голову – мы все воспитаны в идеологии гонки за результатом, - но если понять, что каждый миг, в котором мы живем, никогда не повторится, то внимание, направленное только на процесс, становится более чем

оправданным. Попробуйте. Результат вас приятно удивит – а как же, так всегда бывает, когда результата не ждешь.

Когда я ловлю себя на том, что тороплюсь, что нетерпеливо жду отдачи от своих действий, я делаю глубокий вдох, а на выдохе внимательно оглядываюсь вокруг себя, стараясь не пропустить ни одной детали. Это помогает понять, что предыдущее мгновение я попросту прохлопала - не жила, не наслаждалась, а крепко и бесчувственно спала. Один мудрый человек сказал: **«Люди любят строить планы на будущее или витать в грезах прошлого. А чем плох настоящий момент? Ведь только он и существует в реальности - именно его и называют настоящим...»**

Украшайте каждый свой момент – музыкой, запахом, ощущением собственного тела – и наслаждайтесь. Нетерпение отступит. Потому что оно невозможно там, где есть жизнь. А не ее ожидание.

Подводный камень № 3. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ.

Это такой мощный враг, что недооценивать его просто опасно. Все наши комплексы, а в нагрузку все наши страхи, сомнения, метания и прочая неуверенность в себе – его рук дело.

Оглядываясь на мнение окружения и стремясь соответствовать принятым стандартам, мы убиваем в себе уникальность. Мы попросту себя теряем.

Как вернуть себя себе? На мой взгляд, это просто. Достаточно вспомнить и никогда больше не забывать, что

*Вас создали не люди. Вас задумал и воплотил сам Бог,
а каждое Его творение у н и к а л ь н о. И совершенно.*

В детстве мы все это знали, но потом это знание из нас вытравили. Поставили в колонну, подстригли чубчики и объяснили правила движения – мол, вон там образец, туда и стремись. Кто не устремится, тот белая ворона. Тех, кто не понял или не хотел подчиняться – в угол. Или ремнем. Так и сформировалась привычка оглядываться и сверяться с общим ходом дружной колонны. И всю жизнь страдать, что далеки от «идеала».

В контексте работы по омоложению зависимость от чужого мнения *равносильна умножению на ноль.*

Что бы вы ни сделали, какой бы силы ни было ваше намерение и каковых бы заметных результатов вы уже ни добились – все рухнет, как только вы приметесь проверять все достигнутое чужим мнением. И самое страшное: рухнет не объективно, а в ваших собственных глазах. А это уже трудно поправить.

Признаюсь честно, с зависимостью от чужого мнения, с этим просто болезненным ожиданием похвалы (или страхом перед порицанием) я в своей практике веду самые кровопролитные бои – и не могу похвастаться, что всегда

побеждаю. Но когда это получается, когда мои клиентки начинают по-настоящему ценить свою уникальность и перестают, наконец, озира́ться в поисках восхищенных (или осуждающих) взглядов – происходит стремительное превращение. Это сродни чуду. И вам оно по силам – достаточно перестать оглядываться на чужое мнение. И полюбить свою неповторимость. И отвернуться, наконец, от шаблона, по которому «красавиц» штампуют как пластмассовых кукол.

Я совсем не призываю выпадать из социума, а тем более идти ему поперек.

Просто позвольте себе быть собой, а другим – другими.

Меня создал Бог. Каждого создал Бог. Я готова его критиковать?

Это заклинание. Пользуйтесь.

2.2. Десять шагов в три этапа

Как уже было обозначено, в процессе оздоровления и омоложения используется три способа воздействия:

- Очищение
- Питание
- Защита

По каждому способу подобран такой инструментарий, который обеспечивает максимально высокую скорость достижения необходимых результатов, а также (что наиболее ценно) их устойчивость во времени.

Вся программа выстроена таким образом, что все способы воздействия разделены на этапы, которые, в свою очередь, состоят из определенных действий – шагов.

Этапы можно условно разделить на 2 группы:

- Периодические действия – к ним относятся, в основном очистка, которая проводится 1 или 2 раза в год – в зависимости от вашего исходного состояния и пищевых пристрастий.
- Регулярные действия – это питание и защита. Их инструментарий, за малым исключением, используется ежедневно. *В процессе использования Системы эти действия формируются в неустрабимую привычку.*

Для удобства ознакомления все этапы описаны последовательно, но их прохождение подчиняется не этой последовательности, а плану под названием «Календарь омоложения». Календарь рассчитан на 55 дней, каждый день представлен в виде набора действий и инструкций по каждому действию.

Календарь приведен в приложении к Книге 2.

Всего в Системе 4 этапа:

Этапы	Шаги
Этап 1. Очищение	Шаг1. Изгнание паразитов физического тела
	Шаг2. Изгнание паразитов психического тела
	Шаг3. Изгнание паразитов энергетического тела
Этап 2. Питание	Шаг4. Питание физического тела
	Шаг5. Питание психического тела
	Шаг6-7. Укрепление энергетического тела
Этап 3. Защита	Шаг 8. Защита психического тела
	Шаг 9. Защита физического тела
Особый этап.	Шаг 10. Персональная косметическая программа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Действия этого этапа направлены на стабилизацию веса – это необходимо прежде всего для того, чтобы шаги основных этапов принесли по-настоящему хорошие результаты.

Методики по стабилизации веса в книге 1 не представлены, но рекомендации все-таки есть, и они такие:

1. Возьмите себе на вооружение метод французского диетолога и психотерапевта Мадлен Жестан. Описание метода здесь <http://10diet.net/dieta-madlen-jestan.html>
2. Пройдите курс очищения горячей водой. Для этого необходимо 3 раза в день выпивать стакан горячей воды. Курс длится 20 дней.

Выполнив эти рекомендации, вы облегчите свое тело на 4-6 кг, и этот вес никогда больше не вернется.

В книге 2 диалогии «Как стереть с себя 15 лет» («Секретные способы омоложения») вы найдете еще один (отличный!) способ стабилизации веса. Если вы примените чередование методики Мадлен Жестан со способом из книги 2, то в течение 1-1,5 месяцев объем тела сократится на 2-3 размера.

И без обвисаний!

ЭТАП 1. ОЧИЩЕНИЕ

Под словом «очищение» я не подразумеваю процесса избавления от «завалов» - я просто не понимаю, что это такое. Не критикую этого понятия в контексте человеческой биологии, но и не понимаю. И ешьте меня за это с кашей.

Под очищением я подразумеваю процесс изгнания паразитов – и только. И больше ничего.

Полагаю, нет смысла широко распространяться, для чего требуется произвести изгнание, и так ясно: зверей этих мы не звали, кормить не подражались и свое здоровье отдавать им не планировали.

Для прохождения противопаразитарного этапа никаких анализов сдавать не надо, потому что и без ваших анализов известно, что больше 95% людей носят в себе вот этот набор:

1. Гельминты (круглые и ленточные черви)
2. Простейшие (одноклеточные организмы)
3. Психические паразиты («застрявшие» эмоции, питающие все хронические заболевания)
4. Энергетические паразиты.

Основным мотивом и одновременно целью очищения является *энергия*, и охота на этом этапе идет в основном за ней. В результате уничтожения паразитов в распоряжении организма оказывается на 30-40% энергии больше(!!!), чем при жизни той нечисти, которая ею питается. Вы представляете, сколько жизненных сил вы приобретаете в результате такой очистки? Очень много. Настолько много, что на первых порах просто не будете знать, куда эти силы девать!

Второй аргумент к прохождению противопаразитарного этапа – *иммунитет*. Как-то так сложилось, что в народном сознании иммунитетом принято считать то, что борется с нашествием бактерий. На самом деле, это не только мощная линия обороны от внешней опасности, это еще и колоссальная система управления резервами организма – теми самыми, которые медики называют *внутренней аптекой*, способной вырабатывать огромное разнообразие лекарственных средств. Удаляя паразитов, мы автоматически увеличиваем иммунные силы, и эти силы точно не станут дремать. Ваш умный организм, уже не растрчивая на всяких подселенцев свои целебные вещества, непременно найдет, как ими распорядиться – к примеру, бросит их на уничтожение хронических болячек.

Избавление от застарелых хронических заболеваний – гарантированное следствие противопаразитарного этапа.

А поэтому делаем

ШАГ 1

Избавление от паразитов физического тела.

Для выполнения этого шага первым делом необходимо уяснить вот что: самый страшный враг паразитов (практически любой природы) является вот этот комплект природных средств:

- ✓ Черный орех
- ✓ Полынь
- ✓ Пижма
- ✓ Чеснок

Какие бы методы борьбы с паразитами ни изобретались, эти природные средства все-таки являются самыми эффективными. И это знают все специалисты-паразитологи.

Именно поэтому я рекомендую вам в качестве первого шага применить программу международного Кораллового клуба.

http://www.coral-club-rus.ru/post_1279758634.html

Эта методика, в отличие от многих других, обеспечит избавление от паразитов самым комфортным способом – и вам не придется испытать на себе все издержки трудной борьбы вашего организма с погибающими паразитами – не будет упадка сил, не возникнут кишечные расстройства, не обострятся хронические заболевания и не нарушится флора.

Есть еще одна методика. Замечательный, просто безупречный способ. Такой, что не оставляет паразитам ни одного шанса выжить. Этот способ представлен в книге 2.

ШАГ 2**Избавление от паразитов психического тела.**

Что такое психическое тело? Где оно? И как поверить в то, что оно не только существует, но и значимо для здоровья?

В этих вопросах необходимо разобраться во что бы то ни стало, иначе, если не осознать психическое тело как реальный факт, результатов омоложения - таких, в которых никому (и в первую очередь вам) не придет в голову сомневаться, - достичь будет сложно.

Итак, давайте разбираться.

Любое физическое тело, обладающее мозгом, – человек это или, к примеру, собачка, - порождает из материи вакуума психическое тело, точно повторяющее физическую структуру. Психическая копия повторяет даже схему расположения и сцепленности атомов (в психическом теле они называются псиатомами).

Образно говоря, с нами всегда пребывает наш собственный клон, и он является для нас очень ценным ресурсом - подарком, я бы сказала.

Физическое и психическое тела хотя и близки по структуре, но не вполне тождественны, потому что (**ВНИМАНИЕ!**) *психическое тело с годами все более приобретает самостоятельность и устойчивость по отношению к изменениям физического тела, сопротивляясь, в частности, процессам его деградации.*

Этот факт каждый человек с возрастом очень остро чувствует, отсюда и расхожая фраза: «Я не чувствую себя на (столько-то) лет, на самом деле я гораздо моложе» - и обычно обозначают разницу в 15-20 лет. Это не лукавство и не кокетство, это истинная правда, и транслирует ее психическое тело.

Но возможно и обратное действие - повреждение психического тела оказывает деструктивное влияние на тело физическое, и в таком раскладе помочь человеку выздороветь чрезвычайно трудно, особенно если в лечении не участвует опытный психотерапевт.

В момент смерти живого существа взаимная автономия двух тел проявляется в максимальной степени: физическое тело распадается, тогда как тело психическое переходит к самостоятельному существованию, достаточно устойчивому, при этом оно не только сохраняет информационную память о всех структурах физического тела, но и память о всех процессах, которые протекали внутри физического тела в течение его жизни.

Все, что вы только что прочли о психическом теле, уже достаточно давно не является зыбким предположением. Уровень современной науки вот уже несколько десятилетий назад позволил выявить психическое тело и изучить его теми средствами, которые на текущем этапе знаний человечеству доступны. Словом, в существовании психического тела и в его влиянии на тело физическое сомневаться не приходится.

Не сомневаться надо, а ставить ресурс на службу.

Что мы и будем делать.

Но для начала этот мощный ресурс надо почистить – избавить его от наносов и накипей и закрыть образованные ими бреши. Чтобы остаться в материальном поле, уточню еще раз: наносы, накипи и бреши на психическом теле – это простые и понятные нам эмоции. Но у них есть непонятное нам, но абсолютно неоспоримое правило: не отработавши, застрять.

Такие эмоции как парализующий страх, бессильный гнев, унижение, боль утраты и прочие – не могут уйти самостоятельно, даже со временем не уходят, они оседают внутри и точат как черви – иногда незаметно, но всегда наверняка.

Застрявшие эмоции и есть психические паразиты.

Их удаление обеспечивает восстановление здоровья психического тела, и тогда в распоряжении нашего организма оказывается помощник, который может все. Или почти все. Остановить процессы старения точно может. Доказано на практике.

Есть много эффективных способов лечения психического тела. Один из них я с удовольствием здесь приведу, потому что он очень хорош в самостоятельном применении. Называется такое лечение «Дыхательная ритмика»..

ТЕХНИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ ПАРАЗИТОВ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ РИТМИКА»

Прежде чем приступить, понадобится краткое объяснение термина «полное дыхание».

Полное дыхание – это такой способ дышать, при котором задействован весь дыхательный аппарат. Это наше исконное дыхание, так дышат здоровые младенцы. Попробуйте его вспомнить:

- Встаньте или сядьте прямо.

Втягивая воздух через ноздри, делайте вдох, наполняя воздухом сначала живот (он при этом надувается), потом грудь (грудная клетка расширяется, плечи приподнимаются) и напоследок горло. В заключение вдоха живот слегка подтягивается. Такой вдох выполняется одним плавным движением, которое занимает всего 2 секунды. После этого:

- задержите дыхание на 2-3 секунды и
- медленно выдохните, держа грудь по-прежнему широко расправленной и освобождая живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет весь, отпустите напряжение.

Потренируйтесь – сделайте 7-10 (можно больше) таких вдохов-выдохов. Как только почувствуете, что дышите уже без всякого контроля, свободно и непринужденно, поздравьте себя: вы вспомнили свое исконное дыхание. Еще 15-

20 таких тренировок, и ваш дыхательный аппарат окончательно вернется к своему природному режиму. Тренировки эти желательно распределить на 3-5 дней, не стремитесь сделать все и сразу, помня, что штурм в этом случае не годится.

Идем дальше и приступаем собственно к очистке психического тела (ее еще называют *прокачкой*).

Расположите перед собой часы с секундной стрелкой и следуйте инструкции:

- Сядьте прямо в той позе, которая бы не утомляла, но при этом стремитесь держать грудь, спину и голову на наиболее возможной прямой линии; плечи слегка откиньте назад, а руки положите на колени.
- Медленно вдохните по технике полного дыхания, но теперь выдохательное движение значительно медленнее – оно займет 6 секунд.
- Задержите дыхание на 3 секунды.
- Выдохните медленно через ноздри – выдох должен занять 6 секунд.
- Прежде чем сделать следующий вдох, подождите 3 секунды.
- Повторите это упражнение 5- 8 раз.
- Заключая очистку, сделайте вдох (6 секунд) и задержите дыхание на 5 секунд. Потом сложите губы так, как будто хотите свистнуть, и с силой выдохните небольшую порцию воздуха. Через секунду выдохните еще одну порцию и так до полного выдоха.

Вот и все. Эту несложную процедуру просто нельзя переоценить – настолько она эффективна. Таким методом лечат глубокие неврозы, истерию и даже некоторые виды мании. Первые результаты вы сможете почувствовать уже после первой прокачки. Всего их потребуется 90, по две в день. Через 45 дней (отметьте дату начала в календаре) можете считать свое психическое тело абсолютно здоровым. Не торопитесь, не стремитесь ускорить очистку – только 2 раза в день. Срок в 45 дней не такой уж большой по сравнению с периодом засорения – согласитесь.

К тому же еще задолго до истечения этого срока вы отметите значительное улучшение настроения, сна и общего самочувствия. И это понятно: при полноценном дыхании, когда клетки перестают испытывать кислородное голодание, другое и невозможно.

В книге 2 представлен альтернативный (и не менее действенный) способ очищения. Изучите его и испытайте, каков он в применении (*Дыхательную ритмику тоже испытайте*) – и выберите тот способ, что показался вам более приемлемым.

Когда с паразитами будет покончено – как с психическими, так и физическими, - не забудьте внимательно, даже с пристрастием, рассмотреть себя в зеркале. И попробуйте понять, куда подевались круги под глазами, кто так заметно освежил кожу и почему так радует утро. А еще сердечно помашите ручкой своей хронической усталости, перепадам настроения и неразборчивому аппетиту. И не поленитесь справить торжественные поминки по сбоям в желудочно-кишечном тракте.

ШАГ 3**Избавление от паразитов энергетического тела.**

Что за звери эти энергетические паразиты? Если совсем упрощенно – это чужеродная организму энергия. Про энергетических вампиров слышали что-нибудь? Так вот это не миф. Понаблюдайте за собой в минуты полной разбитости, проанализируйте, с кем накануне этой своей истощенности общались, кто был в вашем доме, и поймете, что вампиры – это реальность. С той лишь поправкой в репутации вампиров, что они не только отсасывают энергию, а еще в бартерном порядке сбрасывают свою – ту, которая им не нужна. Она и вам не нужна, но вы ее неосознанно берете. Именно эта энергия и является паразитарной, от нее и нужно избавляться во что бы то ни стало.

Люди- вампиры не виноваты, что они вампиры, просто они по каким-то причинам «отрезаны» от источника космической энергии, и вынуждены потреблять энергию из людей. Не стоит за это избегать их, а тем более ненавидеть. К тому же не одни они посевают в нас паразитов – те и сами прекрасно умеют и проникать, и приживаться, поскольку являются самостоятельными сущностями, которым нужно только одно – энергия. Укрепляйте свое энергетическое тело, чистите себя и свое жилище – и никаким сущностям в вашем жизненном поле прижиться не удастся.

Борьба с энергетическими паразитами – регулярная работа. Это нужно осознавать твердо. Осознавать и постепенно приучать себя к этой несложной работе – как если бы она была простым умыванием.

Всего 4 рекомендации:

1. Не забывайте после каждой уборки дома обходить его с огнем. Совсем не обязательно использовать церковную свечу (тем более что многие церкви такую самостоятельную чистку не поощряют) – подойдет обычная свечка или подожженная веточка полыни. Обойдите свой дом, останавливаясь в тех местах, где огонь волнуется, трещит и коптит – тем самым вы в буквальном смысле сожжете всю нечисть, которая мешает вам полноценно жить.

2. Молитесь. Даже если вы не считаете себя верующим человеком, не избегайте молитвы. При этом старайтесь не забывать, что время молитвы – гармонизирующее время, поэтому не стоит торопить те две-три минуты, которые обычно занимает молитва. Это время в буквальном смысле чистит молящегося и питает его чистой энергией. Не обязательно использовать старославянский или древнерусский текст. Хотя эти тексты наиболее близки к первоисточнику, но непонимание их содержания зачастую приводит к тому, что наше сознание, привыкшее все понимать и анализировать, принимается саботировать молитву

как регулярный ритуал. Чтобы этого не произошло, подберите для себя текст, на который отзовется ваш ум и ваша интуиция. Интуиция в союзе с умом всегда в состоянии определить, что ваше, а что нет. Отбор «своей» молитвы - творческий процесс, и часто бывает, что его не так-то просто начать самостоятельно. Поэтому мое пожелание: начните свой отбор с *молитвы Оптинских старцев* - вполне может статься, что именно ее вы и выберете.

В писании сказано: «Когда человек читает молитву, бесы рыдают от бессилия».

3. Посещайте храм. Объясню эту свою рекомендацию с чисто прагматических позиций (ни в коем случае не отвергая ортодоксальных воззрений). Храм – это место, куда люди заходят с *надеждой*. По энергии это чувство всегда имеет положительный заряд. Заходя в храм, куда «поставка» надежды идет непрерывно, мы буквально окунаемся в купель положительной энергии, которая, смешиваясь с нашими отрицательными зарядами, образует сбалансированную, или *чистую*, энергию. Отсюда и такая легкость после посещения храма – мы просто становимся энергетически сбалансированными. Посещайте храм хотя бы раз в неделю, беседуйте с иконами (в них положительный энергетический заряд по определению не иссякает), обращайтесь к ним за поддержкой – и вы поймете практическую ценность таких посещений. Ничего не буду ни объяснять, ни обещать – сами поймете. Точно знаю.

4. Возьмите в помощники чеснок. Ученые утверждают, что молекулярная структура чеснока разрушает и дестабилизирует паразитирующие на человеке (и его жилище) энергетические субстанции. Обычно эти субстанции, образуя нечто, похожее на облака, селятся в одних и тех же местах. Обнаружив эти места при помощи свечи, разложите там чеснок, и пусть он полежит сутки. Потом вынесите чеснок на улицу и сожгите. Этим вы лишаете паразитов их пристанищ. Даже если они в следующий раз и проникнут в ваш дом, то уже не найдут там «тихой гавани», а значит, и не приживутся.

Используйте чеснок в пищу, соблюдая при этом умеренность, чтобы избежать изжоги и прочих нарушений желудочно-кишечного тракта.

Могучая сила чеснока в борьбе с паразитами и вирусами известна еще с седой древности, но в последнее столетие популярность этой в буквальном смысле панацеи резко снизилась – помешал запах. А между тем для удаления чесночного запаха есть очень простое и эффективное средство – петрушка. Съешьте, тщательно прожевав, всего одну веточку, и ни запаха чеснока, ни его привкуса не будет совсем.

Вот и весь перечень действий в деле уничтожения энергетических паразитов. Правда же, несложно? Зато очень результативно – убеждайтесь сами.

Вас покинут такие импульсные (или даже хронические) чувства, как раздражение, тревога, обида, страх. Одна моя клиентка рассказала, что уже после первого обхода дома со свечой в семье прекратились скандалы. «Я не скажу, что все сразу поняли друг друга, - сказала она, - просто как-то всем стало очевидно, что мы родные люди, а не скорпионы в одной банке».

Об этапе «Очистка» это все.

ЭТАП 2. ПИТАНИЕ

Шаги этого этапа являются программными – в том смысле, что каждый шаг включает в себе комплексную и неделимую программу. Для легкости использования все программы – всего их три – уложены в единую формулу. Если эту формулу вам удастся вмонтировать в ваш жизненный уклад, то **время перестанет работать против вас.**

ШАГ 4

Питание физического тела.

Для начала согласуем это понятие. Питание физического тела – это не только еда. *К еде необходимо добавить кислород, воду и дополнительную энергию и только тогда это будет полноценное питание.*

Когда на шаге 2 вы вспомните и вернетесь к полному дыханию, в ваш организм станет поступать такое количество кислорода, которое обеспечит обновление на клеточном уровне. Другими словами, клетки организма, напитанные кислородом в достаточном количестве, станут давать здоровое потомство, способное не только обновить материю каждого органа, но и «произвести перезагрузку программы», что *обеспечит значительное уменьшение биологического возраста.*

НО.

Снижение биологического возраста не всегда тождественно зримому омоложению кожных покровов (которые, собственно, и выдают возраст человека) – увы, это так.

Засчет полного дыхания стремительно возрастают возможности тела – увеличивается подвижность суставов и позвоночника, ускоряются процессы обмена веществ и проч. Но вот кожа (и особенно на лице) на эти изменения реагирует медленно. Конечно, ее цвет заметно освежается, пигментация бледнеет или исчезает вовсе, а темным кругам под глазами уже просто нет шансов выжить, но лично меня такие достижения в пору тестирования Системы совсем не устроили. Мне надо было уничтожить все признаки старения и вернуть своему лицу прежние черты. Вот так вот – не больше и не меньше 😊.

Если и вы не боитесь поставить перед собой такую дерзкую цель, то смотрите сюда. Вот она, *1-я часть той формулы*, которая привела меня (а затем и моих клиенток) к плановому результату:

Молодое лицо = кластерная вода + тренировка лицевых мышц.

В этой книге я намеренно почти не отвела места для описания **кластерной воды**, потому что во-первых, это не проходная тема, и ее невозможно раскрыть тезисно, а во-вторых, о кластерной воде вы все подробно узнаете из моей статьи, которая придет на ваш e-mail в рамках тематической рассылки (в том, конечно, случае, если вы

получили эту книгу с сайта www.psenko.ru) А к тому, что узнаете, добавьте мое убеждение, основанное на живых наблюдениях:

кластерная вода обладает способностью корректировать программу старения, значительно тормозя ее развитие.

Это хочется назвать чудом, но это факт. Два литра в день – и через 3-6 месяцев (в зависимости от типа кожи) уровень влажности – а значит, упругости – достигнет в вашей коже тех значений, которые сравнимы, например, с длительным курсом мезотерапии.

Результаты мезотерапии хоть и по-настоящему хороши, но нестойки - гиалуроновая кислота, которую внедряют для повышения упругости, быстро выводится из кожи, заставляя проходить курсы вновь и вновь. Кластерная же вода дает коже возможность вырабатывать собственную гиалуронку, причем не одномоментно, а в периоде. Постоянно. И в оптимальных объемах. (И бесплатно 😊)

Что касается **тренировки лицевых мышц**, то на обосновании ее эффективности я хочу остановиться более подробно. Иначе мотивация выполнять ее регулярно будет недостаточной – из опыта знаю.

Дело вот в чем. Дело в коллагене и в эластине.

Эти «ингредиенты», призванные обеспечивать, в частности, четкий контур лица, активно вырабатываются примерно до 30 лет. Дальше идет стремительное снижение их выработки, и это приводит к тому, что коллагеновая сетка, являющаяся кожным каркасом, редет и слабеет. В результате лицо как бы сползает вниз – в медицине это называется *птоз*. Повернуть этот процесс вспять, чтобы обеспечить достаточную для четкого контура выработку коллагена и эластина, - можно, и алгоритм «Психоэнергетическая косметология» это делает, используя при этом два ресурса: психический и биологический (физический). Психический ресурс – это подсознание, и контакт с ним обеспечивает гипноз/самогипноз; физический ресурс – это собственно тело (в данном случае – лицо), и к нему применяются те воздействия, которые рассчитаны на самостоятельное применение, где помощь специалиста не требуется.

Некоторая вводная по борьбе с птозом на уровне физического тела:

Дело в том, что за выработку коллагена и эластина отвечает гормон фибробласт, именно его активность и отражает контур овала лица: если овал поплыл, то это неоспоримый показатель, что фибробласт, что называется, сворачивает свою деятельность.

Но выход из этой ситуации предусмотрен самой Природой, и, как сказал поэт, лучше выдумать нельзя. Этот выход- мышцы (поскольку нас интересует лицо, то лицевые мышцы). Мышцы – это ресурс, который «стоит на запасном пути», пока коллагеновая сетка в полном порядке. Как только она ослабевает, и черты лица

под воздействием гравитации начинают сползать вниз, наступает время призывать запасный ресурс. Гимнастика для лица (и шеи, конечно) – путь, который при своей легкости и доступности, приводит почти к невозможному – линия овала становится четкой и определенной, а черты лица приобретают ту плавную гармонию, которую художники называют выразительностью.

Самой грамотной, на мой взгляд, методикой тренировки лицевых мышц является **гимнастика Кэррол Маджио**, и книжку с описанием всех упражнений вы сможете скачать, обратившись к Приложению Книги2. В этом же Приложении вы найдете ссылку на видео, где представлен экспресс-вариант гимнастики (и он очень поможет на этапе разучивания упражнений)

Практикуя занятия регулярно, вы неизбежно отметите, как стройнеет ваше лицо, как поднимаются, возвращаясь к прежней форме, брови, увеличиваются глаза, подтягиваются щеки и заново формируется линия скул.

И напоследок совет для нетерпеливых: *если вы начнете занятия гимнастикой, то не бросайте их до тех пор, пока уголки губ не встанут на свое исконное место. Дальше можете бросить. Если сможете.*

Идем дальше.

ШАГ 5**ПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА**

На этом шаге формула возвращения молодого лица дополняется новыми элементами и выглядит уже так:

Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + самогипноз + аффирмации) .

Объясню, почему в формуле присутствует **самогипноз**.

Очень просто. *Это звезда Системы*. На нем – и только на нем - и базируется результативность всех шагов. Несомненно, все шаги сами по себе обеспечивают результат – и этот результат очень хорош, - но все же он совсем не тот, на какой способен гипноз.

Гипнотизация – это пусковой механизм омолаживающих процессов, да не поверхностных и весьма нестойких, а глубинных, с уровня жизненной программы.

Благодаря своей профессии и своему личному опыту я не понаслышке знаю, какова сила нашего подсознания. Сила эта по-настоящему безгранична, а поле возможностей неохватно. Подсознание, активно включенное в любой процесс, не просто увеличивает возможности человека, но и формирует ход жизненных событий, в буквальном смысле материализуя мысли, на которых человек сосредотачивается.

В применении к Системе «Психоэнергетическая косметология» необходимо подчеркнуть:

сознательные действия, усиленные поддержкой подсознания, не просто увеличивают скорость достижения результата, но и делают его качественно более высокого уровня. Это обеспечивается участием внутренних сил организма.

Самогипнотизация обеспечивает, как минимум, 2 результата:

1. Трансформирует контролирующую функцию сознания в наблюдательную.

В позиции наблюдателя наше сознание не способно критиковать, сомневаться или бояться, а поэтому воспринимает все происходящее в трансе с искренним интересом и утрачивает вкус к контролю и саботажу. Сознание в позиции наблюдателя перестает нашептывать: мол, не может быть. При достижении такой трансформации сознательные установки меняются не только на период транса, они значительно корректируются и по выходу из него – происходит снижение активности сдерживающих убеждений, которые в буквальном смысле отравляют жизнь, ограничивая нас в наших желаниях и мешая реализовать наши способности.

2. Передает бессознательным силам конкретную команду.

Эта команда тоже представляет собой некую трансформацию, и достигается она путем переформулирования проблемы в задачу. Полученная формулировка задачи и есть команда, которая разными способами (директивно или подспудно) передается подсознанию, и это непременно обеспечивает активизацию тех внутренних ресурсов, которые подсознание призывает для выполнения поставленной задачи. Это трудно объяснить, но это всегда так: поставленная перед подсознанием задача всегда выполняется. И совсем не важно, к какой стороне жизни относится эта задача: будь то потеря веса или улучшение финансового состояния – **задачи решаются абсолютно все**. Это часто путают с чудом, и если это так, то к нему не причастны никакие волшебники – это чудо творит сам человек, получивший доступ к своему подсознанию.

Чтобы получить по-настоящему целебный эффект, нужно освоить несложную технику.

Вы найдете эту технику в книге 2.

Четвертым элементом формулы омоложения являются **аффирмации**. Аффирмации – *это то самое, о чем мы думаем и что говорим*.

Мы создаем свою жизнь каждым произнесенным словом, каждой залетевшей в голову мыслью, слова и мысли формируют убеждения, а вот они-то – и только они - руководят нашей жизнью.

Многие наши убеждения складываются еще в детстве. Некоторые помогают нам жить и развиваться, но есть и такие, которые не пускают в нас радость, препятствуют реализации нашего врожденного потенциала и вообще серьезно отравляют жизнь.

Выявлять и уничтожать негативные убеждения – одно за другим – дело хорошее, нужное, но очень хлопотное. Есть путь покороче и поэффективнее. Этот путь – посеять внутри себя очень полезное убеждение, которое при должном уходе обязательно даст всходы, а со временем настолько приживется в сознании, что не оставит места никаким сорнякам, известных под названием *сдерживающие убеждения*.

Итак, полезное убеждение – вот оно:

Моя жизнь такова, каковы мои убеждения.

Мои убеждения таковы, каковы мои слова и мысли.

- Пока вы думаете, что нынешняя ваша работа/должность/статус – ваш потолок, то так оно и есть. И ничего получше на вас не свалится.
- Если вы говорите, что «поезд ушел» – он ушел.
- Если подозреваете любимого в неискренности или даже в измене – он непременно соврет и найдет доверие в другом месте.

- Если вы не в состоянии абстрагироваться от мысли о нехватке денег, то серьезно готовьтесь: денег станет не просто меньше, а значительно меньше.
- И так далее

На самом деле, если и надо чего-то в жизни бояться, то таких и подобных им мыслей (о словах вообще можно не упоминать – они в буквальном смысле торят дорогу туда, куда и обозначили).

Не в моих правилах пугать и прорисовывать страшные перспективы, и поэтому предыдущий текст не надо относить к разряду ужасов про темный лес. Моя задача – донести идею, что **каждый человек получает то, на чем сосредоточивается в своих мыслях**. Концентрируетесь на безрадостном и тревожном – получаете гнетущее и непролазное существование; думаете о своей жизни, что все хорошо, а будет еще лучше – наслаждаетесь «сбычей мечт».

А теперь представьте: подходите вы к зеркалу, а там... словом, не совсем то, что хотелось бы видеть. Отвернитесь от отражения и поставьте многослойный блок:

- «Чудо, как хороша!»
- «Как ни крути, все равно красавица!»
- «Как всегда, свежа и безупречна!»

и последний, контрольный:

«В этом зеркале производственный изъян!»

Если вы, прочитав этот образец поведения, скептически хмыкнули (или сделали другой недоверчивый жест), то совершенно зря – это работает. При многократном повторении работает безупречно.

Верите вы тому, что утверждаете в своей аффирмации, или нет – не имеет никакого значения.

Просто повторяйте. Твердите как стихотворение, особо даже не вникая. Твердите – и все. Мысленно или вслух – все равно. Наступит время (чем чаще вы твердите, тем быстрее оно наступит), когда уже никому (в первую очередь, вам) и в голову не придет сказать, что, твердя аффирмации, вы занимаетесь ерундой, потому что *все, что когда-то было аффирмацией, обязательно становится реальностью*.

Это непреложный закон:

Аффирмации формируют реальность.

Придумайте коротенький текст, который отражает ваше намерение быть молодой и привлекательной. Любой текст, какой пожелаете, с одним только условием: формулировка должна быть в настоящем времени. Например: «**Мой**

организм работает в режиме ___-летнего возраста, и я в этом уверена». Повторяйте текст хотя бы 2 раза в день (непрерывно в течение 5 минут): утром после (во время) умывания и непосредственно перед отходом ко сну, – и через некоторое время вы поймаете себя на том, что вы уже не убеждаете себя, а *просто так все и есть*.

Важное примечание. Аффирмации работают значительно быстрее, если произносить их каждый раз, когда оказываетесь перед зеркалом. Глядя себе в глаза, вы обращаетесь к собственному источнику, который может все.

Аффирмации – один из лучших способов омоложения, который ничего не обещает, но всегда омолаживает.

Этот способ точно и безупречно формирует ваше лицо и тело по желаемому образу – стоит только всерьез сосредоточиться на этом образе.

Попробуйте. Вы ведь ничего не теряете? Только на полдороге не бросайте – вредно для здоровья.

ШАГ 6-7**УКРЕПЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА.**

Здесь формула опять – и уже в последний раз – пополняется, и теперь полный ее вид следующий:

Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (гипноз + аффирмации) + (энергетическая гимнастика)

Скобки в формуле разграничивают области воздействия: физическое тело, психическое тело, энергетическое тело.

Самый простой и эффективный способ питания и защиты энергетического тела (сразу 2 шага в одном действии) – гимнастика. Но не простая гимнастика, а энергетическая. Для нелюбителей физических нагрузок сообщу, что приложения волевых или каких бы то ни было других усилий не потребуется – нагрузка на мышцы и суставы очень деликатная, плавная, но при этом куда более эффективная, чем, скажем, динамические упражнения. Кроме того, в энергетической гимнастике *нет гнета монотонности*, и поэтому каждое движение приносит настоящее удовольствие.

Из всех известных мне способов укрепления энергетического тела самым, на мой взгляд, подходящим для женского организма является **комплекс «Тенсегрити»**. Это название придумал Карлос Кастанеда, американский антрополог и адепт магической школы древних индейцев Южной Америки. Тенсегрити – это магические пассы, направленные на управление энергией собственного тела и увеличение жизненной силы.

Наше физическое и психическое тела постоянно находятся в неограниченном поле живительной энергии, аккумулированной в энергетическом теле. Энергетическое тело – это относительно локальная энергетическая субстанция, которая сопровождает каждый организм – будь то муравей или даже камень.

Управлять этой субстанцией осознанно – вот задача, решив которую, мы не только укрепим свой психофизический организм, но и сможем произвольно регулировать те процессы, которые принято называть энтропией (старением). А между тем все как два и два. Достаточно собрать рассеянную вокруг энергию и направить ее в жизненно важные центры организма – и конец программе старости. Ни тебе климаксов (и изнуряющих их симптомов), ни каких бы то ни было болячек, возникающих от недостатка энергии (строго говоря, все болячки так и возникают).

Основываясь на собственных результатах, а также на достижениях моих клиенток, могу с железобетонной убежденностью гарантировать, что 15 ежедневных минут, посвященных магическим пассам, обеспечат:

- Мощный прилив сил
- Стабилизацию давления

- Стабилизацию функций яичников
- Избавление от отеков любой природы
- Оздоровление суставов
- Значительное оздоровление позвоночника
- Избавление от головных болей любой природы
- Ускорение обменных процессов

У энергетической гимнастики есть и другие (и еще какие!) завоевания, но здесь я о них не упоминаю, т.к. наблюдала их пока в недостаточном для обобщения количестве.

В заключение темы об укреплении энергетического тела обозначу свою позицию, которую, я знаю, многие посчитают спорной: нет смысла тренировать только физическое тело, такие тренировки попросту бесполезны для здоровья. Все динамические нагрузки способны только к одному – формировать скульптуру тела, и на большее рассчитывать просто наивно. Хоть затренируйтесь, хоть поселитесь в тренажерном зале – это не спасет ни от болезней, ни от того, что называют программой старости. Энергетическая же гимнастика в буквальном смысле заряжает организм обновлением, и делает это так направленно, что каждый орган, каждая клетка получают необходимые энергетические импульсы и в таком их количестве, что в вашем физическом теле уже не удержится ни одна зараза. Даже такая, каковой является хроническая болезнь - любой природы. А в здоровом и постоянно обновляющемся теле старость не селится, потому что старость – это износ. И ничего больше.

Получить видео гимнастики «Тенсегрити» Вы можете из Приложения Книги 2.

Это все об этапе «Питание».

Напомню полную формулу:

Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (гипноз + аффирмации) + (энергетическая гимнастика).
--

ЭТАП 3. ЗАЩИТА

Строго говоря, данный этап уже не участвует в «стирании прожитых лет». Все, что для этого было необходимо, уложилось в двух предыдущих этапах. Мероприятия по защите, как и явствует из названия, призваны оградить достигнутые результаты от разрушающего действия внешней среды – как физической, так и социальной.

Для нашей небесной красоты есть в этом мире всего две опасности: социальная среда и достижения цивилизации.

Под социальной средой понимается не социум вообще, а степень эмоциональной зависимости отдельного человека (скажем, лично вас) от собственного окружения; под достижениями цивилизации здесь подразумеваются 2 вещи: пища и образ жизни.

В задачи данной книги не входит подробное живописание последствий обозначенных опасностей, а поэтому буду краткой:

- **Хронические раздражение, тревожность и чувство вины бьют в лицо прямой наводкой;**
- **Современная пища блокирует обменные процессы;**
- **Низкая двигательная активность является *единственной* причиной нервного истощения.**

Пойдем прямо по пунктам, и делаем

ШАГ 8**ЗАЩИТА ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА****Как раз и навсегда избавиться от негативных эмоций?**

Если вы думаете, что для этого потребуются навороченные психотехники, то счастливо ошибаетесь. Есть, например, замечательный по своей простоте способ, автором которого является **Вадим Зеланд**. Если вы еще не прочли его книгу «**Трансерфинг реальности**», то прочтите обязательно. Просто всенепременно прочтите - точно не пожалеете. Я не знаю никого, кто, познакомившись с этой книгой, отнесся бы к ней равнодушно. Трансерфинг в буквальном смысле облегчает жизнь, и делает это настолько явно, что даже дух захватывает. Убеждайтесь сами.

Не обращайте внимания на сложное название книги, в изложении она легка и непринужденна, совсем как разговор с умным и приятным собеседником.

Купить книгу можно здесь: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/3790809/?partner=mshott>

Скачать книгу (тоже за оплату): <http://www.ozon.ru/context/detail/id/5771989/?partner=mshott>

Вкратце суть подхода Зеланда по избавлению от негативных эмоций состоит в следующем:

Как только вы обнаруживаете, что раздражаетесь, обижаетесь, тревожитесь, испытываете вину/ стыд и прочие разрушающие чувства, притормозите в них окунаться. Эти чувства вам не принадлежат, вас принуждают их испытывать, чтобы выкачать как можно больше энергии.

Подробности о тех, кому ваша энергия нужна и какие хитрые механизмы используются для ее откачки (а также о многом другом) – в книге. Но и без подробностей, опираясь только на предложенный тезис, можно, что называется, в один присест прекратить разрушать свое здоровье и свою красоту. Просто помните:

вы не марионетка.

И не обязаны реагировать на простейшие раздражители.

И что не раздражители управляют вами,
а вы управляете – всем, что вас окружает.

Можете управлять.

Достаточно захотеть.

А еще... Нет, все. Читайте книгу – это и есть самый действенный способ избавиться от всего, чем мы, разумные люди, сами себя убиваем.

Если бы мы могли видеть, что происходит внутри нас в моменты сильного эмоционального возбуждения: как лопаются капилляры, как под бешеным напором крови беспомощно сжимаются сосуды, как рвутся нервные связи, какие взрывы происходят в сердце и на теле желудка, - мы наверняка бы вели себя осмотрительнее!

ШАГ 9**ЗАЩИТА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА****Как уберечь свое тело от агрессии пищевых продуктов?**

На сегодняшний день это такой трудный вопрос, что найти на него ответ так же проблематично, как из болота добыть чистую воду. И дело не только в устоявшихся пищевых привычках, а главным образом в том, что эти привычки практически нечем заменить – не оставила нам цивилизация пищу, которая не приносит вреда.

Но все-таки унывать не следует, потому что известно: из любого положения обязательно есть выход, и, как правило, не один.

Одним из эффективных решений является **питье горячей воды** (температура не менее 90 градусов по Цельсию).

В процессе приема воды такой температуры, яды, отмершие клетки, неорганические образования и прочий ненужный организму мусор теряют сцепку и убираются вон, в прямом смысле высвобождая пространство для здоровья.

Способ защиты горячей водой настолько же эффективен, насколько и прост:

- ✓ Утром натощак – 1 стакан горячей воды
- ✓ Через час после обеда – 1 стакан горячей воды
- ✓ За час до сна – 1 стакан горячей воды.

И так 20 дней.

В утренний стакан можно добавить сок $\frac{1}{4}$ лимона (только не при повышенной кислотности), в вечернем стакане очень полезно растворить 1 ч.л меда (при отсутствии противопоказаний)

Это мероприятие по защите от пищевых токсинов надо проводить хотя бы 1 раз в полгода, при этом самыми лучшими для этого периодами считаются март и октябрь, но что до меня, то я такой строгой привязки не практикую и делаю эту процедуру всякий раз, когда ощущаю в этом необходимость.

Не пренебрегайте такой защитой, и ваш организм отблагодарит вас сторицей.

Кстати! Горячая вода еще и жир топит, и объем его потери за курс обычно составляет 3-5 кг.

Как избавиться от нервного истощения?

Уж не знаю, принадлежите ли вы к немногочисленным исключениям, но правило таково: *современные горожанки избегают пешеходных прогулок* (о марафоне с продуктовыми сумками речь не идет). Объяснений тому женщины приводят великое множество, мирятся с кислородным голоданием и вообще ведут себя так, как будто свежий воздух им вредит. А между тем... хотя разве нужно об этом распространяться? Все и так прекрасно знают, что пребывание на открытом воздухе является той физиологической потребностью, которая, не будучи удовлетворенной, попросту выходит боком.

Должна признаться, я и мои коллеги по цеху долго ломали голову над этой проблемой – ведь вытащить человека с истощенной нервной системой на регулярные пешие прогулки всегда означает половину успеха в лечении, - но если вы успели предположить, что нам удалось найти сколько-нибудь устойчивую мотивацию для всех и каждого, то вы трагически ошиблись: универсального способа убедить человека ежедневно гулять не существует.

Чтобы сдаваться не совсем уж бесславно, приведу собственные хитрости (я тоже была не фанатка гулять пешком), которые в свое время помогли сформировать привычку выводить саму себя на «озоновый променад». Итак, примеры самозаманиваний на прогулку:

- «забыть» купить что-то такое, без чего невозможен, к примеру, завтрак (и неторопливо сходить за этим в ближайший магазин, заранее запретив себе покупать что-то еще, – чтобы остаться налегке);
- «неожиданно» углядеть синеву под глазами (а свежий воздух очень хорошо умеет ее убирать);
- Накормить семью ужином, убрать посуду, пощелкать телевизионными каналами и убедиться, что все равно смотреть нечего, а ворох неглаженных вещей вызывает отвращение (и убежать, пока не проснулось чувство долга);
- Зайти в интернет, задать по фильтру «лечение свежим воздухом» и раззавидоваться на примеры чудесных исцелений;
- И так далее – стоит только начать игру «найди свою мотивацию», и она увлечет вас непременно.

И последнее сообщение на эту тему: *любая привычка (как и отказ от нее) формируется за 40 дней – доказано.*

И ПОСЛЕДНИЙ ШАГ.

ШАГ 10**ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.**

И вот пришла, наконец, пора поговорить о косметике и косметических процедурах.

По мере воздействия этот шаг относится к разряду питания, но я намеренно выделила его как самостоятельный, потому что косметика является самой заповедной частью женских интересов и потому что без косметики не бывает психоэнергетической косметологии.

Начну с главного и представлю вашему вниманию нечто такое, что для непосвященных имеет эффект обуха по голове. А между тем эту данность сообщают студентам-медикам на первой лекции по дерматологии:

Неповрежденная кожа непроницаема для внешнего питания.

Эта истина проверена в веках. Что только не прикладывали к стареющей коже, что только в нее не втирали – ничто не стало эликсиром молодости. Если кожа не повреждена – она не кормится извне. Засоряется – да, а вот «питания» не принимает. Вывод: ***питательных кремов для неповрежденной кожи по определению не бывает.***

И это знают все дерматологи.

Если вы в это пока не поверили, то я вас понимаю: трудно слету принять решение о судьбе сделанных вложений во все баночки и тюбики, которые стоят на туалетном столике и обещающе подмигивают красивыми боками.

Ну и пусть себе стоят, они пригодятся в переходном периоде, потому что ни от чего нельзя отказываться наотмашь – это стресс, а он вам не надо.

Но вот про ночной крем все-таки подумайте, потому что дело в следующем. Во время ночного сна тело переходит на экономичный режим дыхания (в отличие от сна дневного, когда тело, понимая, что отдых кратковременный, дышит гораздо глубже). Ночной сон – это, как сказал поэт, «маленькая смерть», и в этот период наш организм переводит все свои системы в нейтральный режим. Не остановка, но и не движение. Не ноль, но почти. И что в таком режиме происходит с кремом, который мы намазали? Да ничего не происходит – лежит себе, куда положили и никуда не проникает. С таким же успехом можно намазать свою прикроватную тумбочку – тот же эффект. Правда, одну функцию ночной крем все же выполняет – закупоривает поры, мешая им дышать и производить влагообмен. Утренняя одутловатость именно от этого – от «удушья» пор. И чем меньше диаметр пор (сухая кожа), тем сильнее отечность.

На этом пламенная речь про «пользу» **косметических кремов** окончена.

Переходим к косметическим процедурам.

Правда про них такая: они очень эффективны. А на нынешнем уровне достижений косметологии так и суперэффективны. Но только те, которые разрушают верхний (эпидермальный) слой кожи. Это все процедуры, в которых используются:

- Сильные кислоты
- Лазер
- Ток
- Уколы
- Прочие инструменты, способные пройти через эпидермис.

Разумеется, это радикальные процедуры, но именно на них – и только на них – стоит тратить деньги. Если вы тратите на что-то другое и при этом получаете ожидаемый эффект, то примите искренние поздравления: у вас мощные способности к управлению собственным организмом, и будет большим упущением, если проигнорируете гипноз.

Дальше по логике изложения я должна перейти к перечню наиболее эффективных салонных процедур, но не сделаю этого, поэтому что это будет бессовестной профанацией. Не видя вашей кожи, не зная, каковы ее тенденции, какого рода реакции она выдает на воду, погоду, пищу, стресс и т.д., я не имею права давать какие бы то ни было рекомендации – словом, как вы поняли, универсальный подход в этом вопросе не только невозможен, но и опасен.

Единственная моя рекомендация заключается в следующем:

Ваши салонные процедуры должны стоять на программной основе.

Это означает, что импульсные и нерегулярные походы к косметологу никуда не годятся – это пустая трата времени, средств и надежд. Напротив, программа, составленная для вас дерматокосметологом и программно же исполненная, просто обрекает вас на радикальные улучшения вашего внешнего вида.

Очень помогает **алгоритм взаимодействия с косметическим салоном** (или клиникой), имеющий следующую последовательность:

1. Придирчиво рассмотрите свое лицо и четко сформулируйте все проблемы, от которых хотите избавиться. Запишите эти проблемы и отправляйтесь на консультативный прием. Это очень важно – сначала консультация!

2. Предъявите дерматокосметологу свой список и выясните, какими средствами, по какой программе и в какие сроки салон (клиника) берется полностью удалить обозначенные проблемы (это возможно на современном этапе – даже не сомневайтесь!)

3. Попросите составить индивидуальную программу по схеме:

№ п/п/	Проблема	Решение		Стоимость
		Процедура	Кол-во процедур	
	<i>Например:</i>			
1.	Мешки (или впадины) под глазами			
2.	Глубокие носогубные складки			
3.	И т.д.			

4. Оцените программу с точки зрения ее стоимости и длительности и, если предлагаемые решения не подходят вам ни по деньгам, ни по времени, обозначьте свое мнение (не стесняйтесь это делать!) и попросите скорректировать программу.

Очень важное примечание. При оценке длительности отдавайте предпочтение тем решениям, которые укладываются в 1-2 процедуры. Такие решения, конечно, подороже, но только они способны на безупречный результат. Все, что больше двух процедур – чаще всего, простой уход, и он не способен удалить проблему.

5. Определите очередность работы с выявленными проблемами и составьте рамочный график с обозначением *примерных* дат выполнения процедур (не надо загонять себя в угол лишними перед собой обязательствами)

Если с вами отказались общаться по такому алгоритму (или сделали это невнятно), уходите из этого салона (клиники) и никогда туда больше не возвращайтесь – там нацелены на заработки, а не на клиента. Уважающие себя врачи любят свою профессию, и поэтому вдумчивый пациент для них всегда подарок.

И еще раз: не стоит бояться дорогих процедур, потому что именно они и являются самыми рентабельными. Одна такая процедура способна решить проблему полностью, и результат будет держаться от 1 года до 3 – в зависимости от степени радикальности. Кроме того, такие процедуры очень редко требуют реабилитации. Крайне редко.

В заключение темы о профессиональных процедурах хочу сделать чрезвычайно полезное добавление.

***Эффективность и стойкость процедуры,
принятой в состоянии транса,
возрастает в разы.***

Этот факт вводит в молитвенный восторг даже повидавших виды врачей-косметологов, потому что результат всего одной процедуры, проведенной под

гипнозом (или самогипнозом), сравним с накопительным результатом целого курса!

Этот факт вы можете проверить самостоятельно, делая **домашние маски**.

Разговор о домашних масках будет короток. Их необходимо делать. Даже несмотря на то, что их полезное содержимое, так же как и крем, не способно проникнуть ниже верхнего слоя эпидермиса. И тем не менее домашние маски из натуральных продуктов эффективны, потому что они с успехом достигают следующих результатов:

1. Удаляются мертвые клетки, высвобождая молодой слой;
2. Расслабляются мышцы лица, обеспечивая прилив крови (а значит, и кислорода) к коже;
3. И самое главное: ингредиенты домашней маски напитаны той же биоэнергией, что и ее изготовитель (т.е. вы), и именно эта энергия является гвоздем того мощного эффекта, какой вы видите после снятия маски.

Кроме того, маски могут быть предметом для творчества. Изобретая их состав, вы лучше узнаете свою кожу и лучше понимаете, как ей помочь в той или иной ситуации. Не ленитесь заглядывать в интернет, просматривать различные форумы и женские порталы – там порой можно найти такие полезные советы, что их и переоценить нельзя. Для начала рекомендую вам зайти на сайты, где представлен очень эффективный набор домашних масок для любого типа кожи.

Кликайте сюда: <http://www.maski-dlya-litsa.ru/>

И сюда: <http://www.krasota-lepota.ru>

На этом можно было бы и закончить разговор о косметике и косметических процедурах, но тогда бы он показался разговором набегу. А мне бы этого не хотелось. Мое горячее желание состоит в том, чтобы донести до вас, моя милая читательница, что к выбору косметики (не о кремах и прочих массовых притирках я веду речь) и косметических процедур необходимо подходить так, как если бы речь шла о самом для вас значимом. По сути, так оно и есть: речь идет о вас самой, о том, что вы любите себя настолько, насколько любите свое отражение в зеркале. Разве не так? А если так, то не откладывайте свой визит к хорошему дерматокосметологу – тому, кто с опытом и безупречной репутацией.

Важное предупреждение: не укладывайте все свои ожидания на косметологию – этот груз ей не по плечам. В одиночку она не способна оправдать ваши ожидания.

РАЗДЕЛ 3. «ДО» и «ПОСЛЕ»

3.1. На какие результаты нужно настраиваться?

Их два вида:

1. Зримые изменения (*их отразит зеркало*)
2. Изменения внутренней природы (*значительно влияющие на то, что отразит зеркало*)

Зримые изменения:

- Увеличиваются глаза
- Уменьшаются щеки
- Нос становится тоньше
- Увеличивается наполнение и тонус губ
- Подтягивается и стройнеет шея
- Овал лица приобретает правильно-контурные линии
- Цвет лица наполняется здоровой свежестью
- Выравнивается осанка

Изменения внутренней природы:

- Мощный прилив сил;
- Стабилизация давления;
- Стабилизация функций яичников (*климакс ранней стадии прекращается с полным восстановлением цикла, на более поздних стадиях наблюдается гормональная стабилизация*);
- Оздоровление суставов (*уходят даже такие привязчивые болезни, как артрит и подагра*);
- Значительное оздоровление позвоночника (*про хондрозы и невралгии обычно забывают через 6 недель занятий, поясничные боли, как правило, уходят на 5-ой неделе*)
- Избавление от головных болей любой природы (*даже мигрень отступает!*)
- Ускорение обменных процессов (*если есть лишний вес, то безвозвратная потеря 6-10 кг обеспечена – уйдет «плохая» вода*)

3.2. Выдержка из дневника самонаблюдения

Для иллюстрации приведу конкретный пример – это заключительная часть дневника самонаблюдения, который вела Светлана (помните ее?), когда снимала с себя возрастные слои. Я его даже не отредактировала – привожу как есть:

РЕЗУЛЬТАТЫ

Период наблюдения: 16.02. – 21.05.2009

Исходные данные	Достигнутые изменения
Лицо:	
➤ Землистый цвет лица	➤ На скулах постоянно держится легкий румянец, цвет кожи заметно выровнялся – отказалась от нанесения тона
➤ Куперозная сетка на носу и щеках	➤ Купероз наблюдается на мелких фрагментах – по одной слабой прожилке на крыльях носа.
➤ Стойкий отек верхних век	➤ Отеков нет, и результат держится.
➤ Стойкие мешки под глазами	➤ Бывают, но только по утрам и только с недосыпу. И легко убираются холодным умыванием.
➤ Темные круги по всей поверхности нижних век	➤ Наблюдаются остаточны – около внутренних уголков глаз - и со снижением интенсивности цвета потемнения.
➤ Вертикальные морщины по всей высоте лба	➤ Вместо двух одна, с видимым сокращением длины.
➤ Глубокие носогубные складки	➤ Еще не норма, но динамика значительная
➤ Опущенные уголки губ, формирующие вертикальные «вмятины» на подбородке	➤ Линия рта ровная (!!!!)
➤ Четко очерченные брыли	➤ Наблюдаются, но, можно сказать, пунктирно☺
➤ Вялая кожа на шее	➤ Кожа заметно подтянулась, но еще есть над чем поработать.

➤ Поперечные складки на шее	➤ Было три, теперь одна, но все же достаточно выраженная
Фигура:	
➤ Вес 77 кг	➤ Вес 63 (обвисаний нет!)
➤ Рост 165	➤ Рост 167
➤ Сутулость, сформированная шейным хондрозом	➤ Хондроз не беспокоит, осанка выпрямилась, добавив к росту 2 см
➤ Тип полноты – яблоко (в живот)	➤ Живот почти плоский, осталась легкая округлость в нижней части (область матки)
Общее состояние	
➤ Рабочее давление 140/90	➤ 115/80
➤ Сильная метеозависимость с повышением систолы до 160 ед. и болью в суставах ног	➤ Погоду чувствую, но только в ее штормовых проявлениях – тянет в сон. Суставы в такие дни не беспокоят, давление не скачет.
➤ Застарелый шейный хондроз	➤ Ощущение напряжения в шее и плечах исчезло, амплитуда поворота головы пришла в норму (троекратное «Ура!») – могу свободно смотреть через свое еще недавно каменное плечо.
➤ Межреберная невралгия с ежемесячным обострением	➤ В период наблюдения не проявлялась
➤ Гастрит	➤ В период наблюдения обострений не было
➤ Быстрая утомляемость	➤ Время сна сократилось на 1,5 часа, а высыпаюсь заметно лучше, чем прежде. Бывают дни, когда чувствую энергию, близкую к вулканической. Свободно выдерживаю 4 подряд часовых операции (еще недавно после двух все тело билось в треморе)
➤ Настроение: часто бывает подавленным	➤ Радует все, даже обманутые ожидания.
➤ Миоматозный узел	➤ Нет миомы (!!!)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Цикл – 3 дня, интенсивность – 1 тампон normal в день (в лучшие времена было 5 дней с интенсивностью 2 тампона super plus в день) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Цикл – 4 дня, интенсивность возросла в 2 раза, тампон normal заменила на super plus
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Кратность выраженного сексуального желания – 2-3 в месяц. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ На мужа не налюбуюсь – все в нем так хорошо, что надо бы лучше, да некуда 😊
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сексуальный режим – 3 раза в месяц 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сексуальный режим 2 раза в неделю, и это уже совсем не супружеский долг (!)

Я бы могла привести и более значительные примеры, но знаю, что результаты незнакомых людей обычно впечатляют меньше, чем тех, кого знаешь. А Светлану, так точно представленную в самом начале книги, вы узнали в самых ярких ее чертах 😊.

В КАЧЕСТВЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Уважаемая читательница! Уважаемый читатель!

В этой книге я поделилась с вами информацией и представила **схему**, на которой основана модель эффективного омоложения.

Книга 2, которая входит в полную методику под названием «Тренинг-комплект СЕКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ ОМОЛОЖЕНИЯ», - это **чистая практика**, и в ней вы найдете все, чем заполните уже известный вам алгоритм (формулу) омоложения.

Приступайте к практике – и Вы никогда об этом не пожалеете. Гарантирую.

Подробности о тренинг-комплекте
«СЕКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ ОМОЛОЖЕНИЯ»

здесь:

http://psenko.ru/?page_id=1136

*Всех Вам благ!
Марта Николаева-Гарина,
автор Системы радикального омоложения
«Психоэнергетическая косметология»*

А еще...

ПОСТСКРИПТУМ

Если Вы получили эту книгу не на сайте, то по адресу www.psenko.ru вы сможете подписаться на тематическую рассылку.

Это еще один тест-драйв Системы «Психоэнергетическая косметология» - своеобразное (в письмах) приложение к данной книге, где есть такие темы:

- ✓ Главная причина, по которой омоложение неизбежно
- ✓ Кто самый эффективный исполнитель желаний
- ✓ Гормон красоты. Как его получить в домашних условиях
- ✓ Какое средство омоложения самое мощное
- ✓ Какой способ в разы увеличивает эффективность домашних масок
- ✓ Как стать врачом самому себе
- ✓ Как убрать живот и бока (не диета!)
- ✓ Как стать несгораемой батареей
- ✓ И многое другое, способное помочь вам сиять весенней свежестью

Вы решились отмотать свой возраст назад?
Тогда я опять повторю: **все у вас получится.**
У всех, кто прошел этот путь, получилось.

Ваша дорога не будет тернистой. Каждый шаг, который вы станете делать, доставит вам истинное удовольствие.

Не потребуется ни преодолений, ни «повышенной самодисциплины» - ничего, что способно только на то, чтобы усложнять жизнь.

Система «Психоэнергетическая косметология» выстроена таким образом, чтобы легко вписать в ваш привычный уклад приятную заботу о себе, которая приведет к зримому омоложению и заставит вас, наконец, твердо и навсегда усвоить, что

ВОЗРАСТ И СТАРОСТЬ – РАЗНЫЕ ВЕЩИ,

а еще что

морочить голову мыслями о возрасте просто неразумно - потому хотя бы, что в этих мыслях полностью отсутствует здравый смысл.

ВЫ МОЛОДЫ И КРАСИВЫ.

Не забывайте об этом ни на секунду.

Очень вас прошу.

Всех Вам Благ!
Марта Николаева-Гарина,
автор Системы
радикального омоложения
«Психоэнергетическая косметология»

