

12+

Татьяна Вяткина

Я выбираю лёгкость. 100 аффирмаций для снижения веса

Аффирмации для
стройности, здоровых
привычек и любви
к своему телу

Татьяна Вяткина

**Я выбираю лёгкость.
100 аффирмаций для
снижения веса. Аффирмации
для стройности, здоровых
привычек и любви к своему телу**

«Издательские решения»

Вяткина Т.

Я выбираю лёгкость. 100 аффирмаций для снижения веса.
Аффирмации для стройности, здоровых привычек и любви
к своему телу / Т. Вяткина — «Издательские решения»,

«Я выбираю лёгкость» — это сборник из 100 аффирмаций для тех, кто хочет бережно изменить отношение к своему телу, привычкам и процессу снижения веса. В книге собраны поддерживающие фразы, простые практики и вопросы для размышления, которые помогают меньше критиковать себя, внимательнее относиться к голоду и насыщению, формировать полезные привычки и сохранять мотивацию без жёстких ограничений.

© Вяткина Т.

© Издательские решения

Содержание

Я выбираю лёгкость	6
Татьяна Вяткина	7
Содержание	8
Введение	9
Как работать с книгой	10
1. Я начинаю с заботы о себе	11
10 аффирмаций	12
Небольшая практика	13
Вопросы для себя	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Я выбираю лёгкость. 100
аффирмаций для снижения веса
Аффирмации для стройности, здоровых
привычек и любви к своему телу**

Татьяна Вяткина

© Татьяна Вяткина, 2026

ISBN 978-5-0071-4378-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я выбираю лёгкость

100 аффирмаций для стройности, здоровых привычек и любви к своему телу
Практическая книга для бережных перемен

Татьяна Вяткина

2026

© 2026 Татьяна Вяткина. Все права защищены.

Эта книга предназначена для саморазвития и поддержки полезных привычек. Она не является программой лечения, диетой или медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию врача или специалиста по питанию.

Если у вас есть хронические заболевания, беременность, выраженные изменения веса, расстройства пищевого поведения или иные состояния, при которых питание и масса тела требуют медицинского контроля, индивидуальную стратегию снижения веса следует обсуждать со специалистом.

Аффирмации не снижают вес сами по себе. Они используются здесь как инструмент внутреннего диалога и внимания: чтобы поддерживать более спокойные решения, последовательность и уважительное отношение к телу.

Содержание

Введение

Как работать с книгой

1. Я начинаю с заботы о себе
2. Я слышу своё тело
3. Я выбираю питание осознанно
4. Я освобождаюсь от переедания без самокритики
5. Я двигаюсь с удовольствием
6. Я выбираю последовательность, а не идеальность
7. Я справляюсь со стрессом без еды
8. Я создаю среду, которая помогает мне
9. Я замечаю свои изменения
10. Я поддерживаю результат и выбираю себя

7 дней для мягкого старта

Вместо заключения

Введение

Желание снизить вес часто начинается с недовольства собой. Кажется, что нужно стать строже, сильнее, дисциплинированнее — и тогда всё получится. Но долгосрочные изменения редко держатся на постоянной борьбе с собой.

Эта книга предлагает другой подход: не требовать от себя идеальности, а постепенно выстраивать отношения с телом, едой и движением, в которых есть больше внимания, уважения и осознанного выбора.

Здесь собраны 100 аффирмаций. Они не обещают, что вес изменится от одних слов. Их задача — поддерживать внутренний диалог, в котором легче замечать сигналы тела, возвращаться к выбранным привычкам после сложного дня и принимать решения без крайностей.

Читайте только те фразы, которые звучат для вас правдоподобно и поддерживающе. Если какая-то аффирмация вызывает сопротивление, можно переформулировать её мягче. Например, вместо «Я всегда питаюсь идеально» — «Я всё чаще выбираю питание, которое помогает мне чувствовать себя хорошо».

Ваша цель — не стать идеальной. Ваша цель — создать образ жизни, который можно поддерживать достаточно долго, чтобы изменения стали естественной частью повседневности.

Как работать с книгой

1. Выберите 3—5 аффирмаций, которые особенно откликаются сегодня.
2. Прочитайте их медленно утром или вечером, лучше вслух.
3. После чтения выберите одно небольшое действие, которое соответствует этим словам.
4. Не используйте аффирмации для самокритики. Если день прошёл не по плану, просто вернитесь к практике на следующий день.
5. Раз в неделю отмечайте изменения не только на весах: сон, энергия, аппетит, настроение, выносливость, отношение к себе.

1. Я начинаю с заботы о себе

Изменения, которые начинаются с уважения к себе, обычно легче продолжать. Здесь важно заменить язык наказания на язык заботы: не «мне нельзя», а «я выбираю то, что поддерживает меня».

10 аффирмаций

1. Я отношусь к своему телу с уважением.
2. Мне не нужно наказывать себя, чтобы меняться.
3. Я выбираю заботу вместо чувства вины.
4. Моя ценность не зависит от цифры на весах.
5. Я могу менять привычки постепенно.
6. Каждый небольшой выбор в пользу себя имеет значение.
7. Я разговариваю с собой поддерживающе.
8. Мне можно идти к цели без жестокости к себе.
9. Я достойна чувствовать себя комфортно в своём теле.
10. Сегодня я выбираю один сильный шаг вместо обещания изменить всё сразу.

Небольшая практика

Напишите три причины, по которым вы хотите изменить привычки. Постарайтесь, чтобы хотя бы две причины были связаны не с внешностью, а с самочувствием, энергией, здоровьем или свободой движения.

Вопросы для себя

- Что изменится в моей жизни, если я стану заботиться о себе стабильнее?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.