**Исходный текст**

**Фиолетовые вспышки**

На самом деле о том, что нам нужно стараться класть только белые камешки в временной сосуд учат нас все. Все врачи и диетологи, спортсмены и тренера говорят о том, что нужно питаться фруктами и овощами, заниматься спортом и вести правильный образ жизни. Об этом мы уже давно прочли множество книг и журналов. И знаем, что надо вести правильный образ жизни. Но меня интересует самый главный вопрос – как захотеть класть только белые камешки в временной сосуд, как захотеть вести этот правильный образ жизни и получать от этого **фиолетовые вспышки**?

**Фиолетовой вспышкой** я называю состояние радости и счастья, потому что мне состояние радости и счастья действительно напоминает вспышку или салют. И мне кажется эта вспышка какого-то фиолетово-бирюзового цвета, она яркая и светлая, она освещает все вокруг. Эта фиолетовая вспышка возникает внутри нас, когда мы испытываем радость и воодушевление. Мы живем ради этих фиолетовых вспышек радости. Нам хочется делиться со всеми вокруг фиолетовыми вспышками, когда мы сами испытываем это волшебное и чудесное чувство радости.

Это очень важно уметь испытывать искреннее и неподдельное чувство радости, когда тебе не приходится претворяться, когда чувство радости настолько переполняет тебя, что ты готов прыгать до потолка и смеяться от всей души. И теперь мы научимся получать фиолетовые вспышки радости не только от того, что становимся все более красивыми и стройными, но еще и от правильного образа жизни.

Раньше я часто претворялась, что рада кушать яблоки. Даже покупала красивые блюдца для них, чтобы они казались более аппетитными. Под конец я ими давилась и повторяла себе: «Буду стройной и красивой». Хотя у самой была мечта накинуться на громадный бургер.

Зато сейчас я ем яблоки с таким аппетитом. У меня аж глаза закрываются от удовольствия, когда я откусываю сочное, кисло-сладкое зеленое яблоко. И все благодаря «теории синусоиды», о которой я расскажу в следующей главе.

*Вы не сможете вести правильный образ жизни, если не научетесь получать от этого радость, то есть фиолетовые вспышки.*

**Текст после редактуры**

**Фиолетовые вспышки**

На самом деле тому, что нам нужно стараться класть во временной сосуд только белые камешки, нас учат все вокруг давно и бесполезно. Выражаясь более понятным языком, нас заставляют понять одну важную вещь: чтобы быть стройным и красивым, следует вести здоровым образ жизни. Поучают, поучают… А толку?

Все врачи и диетологи, спортсмены и тренера наперебой говорят, что нужно питаться фруктами и овощами, заниматься спортом и вообще взять себя в руки – начать вести правильный образ жизни. Об этом же мы уже давно прочли множество книг и журналов и продолжаем читать. Конечно, мы сами прекрасно осознаем и понимаем, что да, действительно так - надо вести правильный образ жизни.

Наверняка многих из вас интересует самый главный вопрос – **как захотеть класть только белые камешки в свой временной сосуд?** Ведь вокруг одни соблазны, не в пустыне живем! Вечеринки (не без спиртных напитков), встречи с подружками, ночные посиделки у телевизора, обожаемые гамбургеры и кола, лень, которая появляется каждый раз, когда нужно сделать зарядку или пойти в тренажерный зал, - все это ну никак не способствует ведению здорового образа жизни.

**Как захотеть вести правильный образ жизни и получать от этого** **фиолетовые вспышки?**

**Фиолетовой вспышкой** я называю скоротечное состояние огромной радости и счастья, момент эйфории, восторга, потому что лично мне такое состояние души и тела действительно напоминает вспышку или салют.

И мне кажется, эта вспышка радости и счастья, этот салют, эта эйфория имеет фиолетово-бирюзовый цвет, она очень яркая и светлая, она освещает собой все вокруг, согревает, заряжает энергией и дает силы. Фиолетовая вспышка возникает внутри нас, когда мы испытываем чувство радости и воодушевления, чувство душевного подъема. По сути, мы живем ради этих фиолетовых вспышек радости. Нам хочется делиться со всеми вокруг фиолетовыми вспышками, когда мы сами испытываем это волшебное и чудесное чувство радости и восторга.

Больше и чаще всего фиолетовые вспышки случаются у… детей. Вот с кого нужно брать пример! Понаблюдайте за тем, сколько раз в день ребенок радуется. Он может впасть в состояние эйфории из-за мелочи – игра с маленьким котенком, удачно построенная башенка из кубиков, улыбка и похвала мамы, даже дешевый леденец…

Маленький ребенок не умеет притворяться, не умеет лгать, все его чувства и эмоции проявляются моментально. Он искренне рад, что мама купила ему новую игрушку, что старший брат помог собрать робота, что у него получилось надеть колготки…

К сожалению, многие взрослые (да что уж говорить – практически все взрослые!) разучились испытывать искреннее и неподдельное чувство радости, когда не нужно и не хочется притворяться, когда радость и восторг настолько переполняет человека, что он готов прыгать до потолка и смеяться от всей души.

Теперь нам предстоит научиться испытывать фиолетовые вспышки радости не только от того, что мы становимся все более красивыми и стройными, но еще и от правильного образа жизни. И совсем это нескучное занятие – вести правильный образ жизни, очень скоро вы убедитесь в этом сами. Вы почувствуете невероятное удовольствие от перемен, которые произойдут в вашей жизни, и станете искренне наслаждаться тем, как вы живете, - да-да, все правильно фиолетовые вспышки радости не заставят себя долго ждать!

…Раньше я часто притворялась, что люблю яблоки и радуюсь, когда ем такой замечательный и полезный фрукт. Я даже покупала красивые блюдца для них, чтобы они казались мне более аппетитными, чтобы убедить саму себя в своей любви и преданности к яблокам. Просто абсурд. Под конец я уже давилась яблоком и при этом и повторяла себе: «Буду стройной и красивой». Хотя у самой была мечта накинуться на громадный гамбургер, а еще лучше - на два сразу. Или три.

Только представьте себе картину. Сидит вполне симпатичная девушка с блюдцем, на котором так высокохудожественно и красиво порезано яблоко. Она берет кусочки яблока, отправляет их в рот и… ее лицо искривляет гримаса неудовольствия, которую она пытается скрыть, но не может. Однако она продолжает упорно жевать, несмотря на то, что ей это яблоко поперек горла, не нравится ни под каким видом. Помните анекдот: ежики кололись, плакали, но продолжали есть кактусы. Так и тут. А куда деваться: красота – точнее, стройная фигура, требует жертв, и порой немалых…

Зато сейчас я ем яблоки с та-аким аппетитом. Причем искренним, не придуманным, не наигранным. У меня даже глаза блаженно закрываются от удовольствия, когда я откусываю сочное, кисло-сладкое зеленое яблоко. Вот она - фиолетовая вспышка радости, восторг эйфория, оргазм моей маленькой, но широкой души! И все благодаря выведенной мною ценой собственный страданий и ошибок «теории синусоиды», о которой я расскажу в следующей главе.

***Вывод.*** *Вы не сможете вести правильный образ жизни, если не научитесь получать от этого радость и удовольствие, то есть фиолетовые вспышки. Вам придется искренне полюбить то, как вы живете, если, конечно, вы хотите похудеть и обрести привлекательную фигуру.*