

Павел Барабаш

СТАНЬ СТРОЙНЫМ ЗА МЕСЯЦ



РУКОВОДСТВО к ДЕЙСТВИЮ

ББК 51.204

Б 24

УДК 159.9.072.52 + 159.962.+ 613.24

Барабаш П.И. СТАНЬ СТРОЙНЫМ ЗА МЕСЯЦ

Для тех, кто хочет самостоятельно избавиться от избыточного веса и сопутствующих болезней. Книга поможет развить способности контролировать необузданный аппетит и рационально питаться. Оригинальные и доступные методики помогут быстро вернуть стройность и здоровье, решить эмоциональные проблемы. Книга будет полезна психологам и психотерапевтам, консультирующим по проблеме «пищевая зависимость».

© Барабаш П.И., 2008

© Хабаровск: Издательство «Хворов А.Ю.», 2008

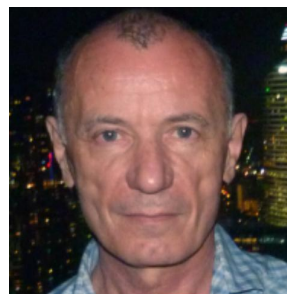
© СПб-б: Издательство «Питер.», 2008

Содержание

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
<i>Гарантии</i>	8
<i>Эффективность</i>	10
<i>Трансформация</i>	12
<i>Как работать с книгой</i>	15
<i>Как пользоваться книгой</i>	16
<i>Все в твоих руках</i>	16
СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД	18
Причины ожирения	19
<i>Цивилизация набирает вес</i>	19
<i>Сытая и лёгкая жизнь</i>	23
<i>Психологические причины</i>	27
<i>Диеты бесполезны</i>	29
Душа и тело	37
<i>Системный взгляд на проблему</i>	37
<i>Стратегический подход</i>	42
Планирование	46
<i>Секрет успеха в позитивном мышлении</i>	46
Цель и средства	54
<i>Мотивация</i>	54
<i>Плюсы и минусы стройного тела</i>	56
<i>От мечты к цели</i>	61
КРИТЕРИЙ СЪЕДОБНОСТИ	65
Ешь, чтобы жить	66
<i>Забота о потомстве</i>	66
<i>Как родиться здоровым</i>	67
<i>Безграмотность убивает</i>	68
12 ошибок	72
<i>Пересмотр убеждений</i>	72
<i>Ошибка 1. Употребление мяса</i>	73
<i>Ошибка 3. Плотный завтрак</i>	77
<i>Ошибка 4. Культ аппетита</i>	79
<i>Ошибка 5. Употребление соли</i>	80
<i>Ошибка 6. Калорийная пища</i>	83
<i>Ошибка 7. Коллективный прием пищи</i>	85
<i>Ошибка 8. Работа после приема пищи</i>	86

<i>Ошибка 9. Несовместимые продукты</i>	88
<i>Ошибка 10. Разбавление желудочного сока</i>	88
<i>Ошибка 11. Праздники обжорства</i>	89
<i>Ошибка 12. Алкогольные напитки</i>	90
Правило кастрюльки	92
<i>Чем кормить тело</i>	92
<i>Типичный обед обывателя</i>	95
<i>Теорема «Правило кастрюльки»</i>	96
<i>Иммунная система работает последовательно</i>	97
<i>Стратегия «Жирная свинья»</i>	99
СТРАТЕГИИ СТРОЙНОСТИ	101
Эволюция питания	102
<i>Продукты</i>	102
<i>И фрукты были от Бога</i>	103
Принцип: разделяй и ешь	108
<i>Раздельное питание</i>	108
<i>Карта раздельного питания</i>	112
Голод — эликсир жизни	114
<i>Профилактическое голодание</i>	114
<i>Разгрузочное голодание</i>	117
<i>Оздоровительное голодание</i>	119
Аппетит или голод?	123
<i>Питание в санатории</i>	123
Две стратегии питания	127
<i>Стратегия аппетита</i>	131
<i>Стратегия голода</i>	132
Стратегия «Умная кошка»	135
<i>Кошка сама по себе</i>	135
<i>Стратегия «Умная кошка»</i>	137
Стратегия «Правило кастрюльки»	140
<i>Проце раздельного питания</i>	140
<i>Использование стратегии «Правило кастрюльки»</i>	142
Стратегия «Утоление голода»	148
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАСТРОИ	150
Магия слов	151
Медитация «Ручей»	152
Медитация «Бумажный кораблик»	154
Медитация «Храм»	161
<i>У подножия горы</i>	161

<i>Начинается подъем</i>	162
<i>Привал на камне</i>	162
<i>Зелёный мох</i>	163
<i>Впереди заветная вершина</i>	164
<i>Храм жизни</i>	164
<i>Таинство жизни</i>	165
<i>Новые возможности</i>	166
<i>Миг настоящего</i>	167
Настрой «Я — Кошка»	169
<i>Молитва «Я — Кошка»</i>	169
Настрой «Стройность»	172
<i>Настрой перед сном</i>	172
<i>Текст настроя</i>	173
Аффирмации	176
КОРРЕКЦИЯ ЗАВИСИМОСТИ	178
Зависимость к вредным продуктам	179
<i>Пищевая зависимость</i>	179
<i>Техники для коррекции пищевой зависимости</i>	184
<i>Уничтожитель зависимости</i>	185
<i>Создание отвращения</i>	187
Управление эмоциональным состоянием	188
<i>Стресс – это серьёзно</i>	188
<i>Расслабление и отдых</i>	189
<i>Как снимать стресс без холодильника</i>	192
Внутренние конфликты	196
<i>Тот, который во мне сидит</i>	196
<i>Побеждает мудрость</i>	198
ЗАПОЛНЕНИЕ ДНЕВНИКОВ	206
Играй на дороге жизни	207
<i>Пять недель самоконтроля</i>	207
<i>Набери 21 очко</i>	208
<i>Правила ведения дневников</i>	210
Первая неделя	215
<i>Самонаблюдение</i>	215
Плюс четыре недели	226
Отзывы участников тренинга	235
<i>Я чувствую себя счастливой</i>	235
<i>Сняла тяжёлый рюкзак</i>	237
ПРОЩАНИЕ	240



БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Моей маме — я думал о ней, когда проводил долгие часы за компьютером, набирая и редактируя текст книги — за лучшее понимание простой, как и все великое, истины, что наше здоровье связано с выбранной системой питания.

Спасибо тебе, мой чудный и мудрый кот Филя, научивший меня — думать, прежде чем что-то съесть.

Выражаю признательность всем толстушкам, кого консультировал по проблеме избыточного веса. Общение с ними помогло мне разработать эффективные стратегии, помогающие вернуть телу стройность и здоровье.

ВВЕДЕНИЕ

Путешествие в страну Стройность начинается с первого шага — ЖЕЛАНИЯ что-то изменить в своей жизни, в частности свой вес, своё здоровье. И желание, как деньги, оно либо есть, либо его нет. Прежде чем книга, станет вашим руководством к действию, позвольте задать вам такой вопрос.

Вес вашего тела, ваше здоровье такие, как вы хотите?

Если ваш ответ «ДА», то поздравляю, вы знаете секрет жизни, как быть счастливым! И, разве что, интерес к проблеме избыточного веса позволит вам продолжить путешествие по страницам книги. Если ваш ответ «НЕТ», тогда что вы хотите?

Желаете вернуть своему телу стройность и улучшить своё здоровье?

Если ваш ответ «ДА», тогда как в телевизионной рекламе про порошок «Тайд»: «Я иду к вам!». У меня серьёзное намерение помочь через книгу каждому, кто хочет отправиться в страну Стройность и остаться жить в ней. Надеюсь, что ВЫ — человек вдумчивый, а проблема

избыточного веса, которую МЫ собираемся решать, — актуальна для вас.

Когда вы приходите в гости, то пьёте тот чай, который вам предлагают, и говорите: «спасибо». Вы можете не пить чай в гостях и все равно говорите из вежливости: «спасибо». Позвольте предложить вам «чашку чая» и путешествие в другую реальность, где нет тучных людей, а есть СТРОЙНЫЕ ЖЕНЩИНЫ и СТРОЙНЫЕ МУЖЧИНЫ, подвижные и симпатичные. И каждый сможет жить в стране Стройность, потому что это очень даже ВОЗМОЖНО

Если в какой-то момент, по каким-то причинам, вы пожелаете прекратить чтение, то я приму ваш уход со смирением, приму с благодарностью, что вы были со мной ровно столько, насколько хватило вашего интереса и желания общаться со мной.

- Скажите, а как попасть в филармонию?
- Тренироваться нужно!

Как стать стройным и здоровым? Ключ к успеху — использование рациональных стратегий питания и приобретение новых полезных привычек.

И каждый из вас сможет жить в счастливой стране Стройность.

Гарантии

Почти всегда на тренинге «Стройность» находилась участница, которая задавала вопрос: «А какие гарантии, что ваша методика мне поможет?». И можно понять беспокойство участницы. Сам вопрос — верхушка айсберга, а его подводная часть — разочарование, негативный опыт улучшить форму своего тела с помощью различных диет,

недоверие, сомнения в собственных силах, страх перед будущим.

Возможно, что и вам хочется задать такой вопрос. Тогда позвольте уточнить! А гарантии на что? И что вы понимаете под гарантией? Уж не хотите ли вы свалить всю ответственность на кого-то другого? А как насчёт того, чтобы наоборот? А я вам помогу!

Директора НИИ по приёму сигналов от разумных существ в космосе спрашивают:

- Скажите, а каковы шансы, что когда-нибудь получите сигналы от разумных существ? – спрашивает журналист у директора института по приёму сигналов от внеземных цивилизаций.
- Шансов мало. Но если ничего не делать, они будут равны нулю, – ответил он.

У вас изначально хорошие шансы на успех! И есть только одно огорчительно «НО», та злополучная ложка дёгтя в бочке с мёдом, наличие или отсутствие которой зависит только от вас. Конечно, я не смогу проконтролировать насколько серьёзно и терпеливо вы отнесётесь к выполнению предложенных упражнений. А это означает, что предлагаемая МЕТОДИКА не РАБОТАЕТ только в том случае, ЕСЛИ вы не БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ те УПРАЖНЕНИЯ и рекомендации, что обнаружите в этой книге.

Начальника, отвечающего за строительство железной дороги, спрашивают:

- Вы дорогу строите одноколейную или двухколейную?
- Мы строим дорогу с двух концов, и если рельсы сойдутся, то будет одноколейная.

Все гарантии находятся у вас. Если есть ЖЕЛАНИЕ стать стройным, то ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ. Возможно, иногда будет трудно выполнить какое-то упражнение, все равно — двигайтесь вперёд. Стратегия «Правило кастрюльки» поможет радикально изменить систему питания, сделать её доступной и естественной для поддержания стройности и здоровья. Сможете контролировать свой аппетит, управлять эмоциональным стрессом, и навсегда забыть, как кошмарный сон, мучительные и нудные диеты, которыми пытались свой организм в течение многих лет.

Используйте шанс улучшить свою фигуру, стать здоровым человеком, жить полноценной жизнью, любить и быть любимым.

Станете стройным, если будете выполнять упражнения и рекомендации.

Эффективность

Клянётся часто сын заблудший: уж завтра то я стану лучше! Но это «завтра» никогда не наступает, вот беда!

С.Брант

Книга написана в соответствии со структурой проводившегося автором клиентского тренинга «Стройность». Многие участники тренинга не только избавились от лишнего веса, но и радикально поправили своё здоровье. Вместе с лишними килограммами жира от них ушли и болезни, не пожелавшие жить в стройном теле.

Все ли участники смогли решить проблему избыточного веса? А если — нет, то ПОЧЕМУ? Я приведу полученную статистику для полезных размышлений. Спустя три месяца опрошено 200 человек. Для удобства сделаю разбивку

участников тренинга на три группы в зависимости от степени соблюдения ими полученных рекомендаций.

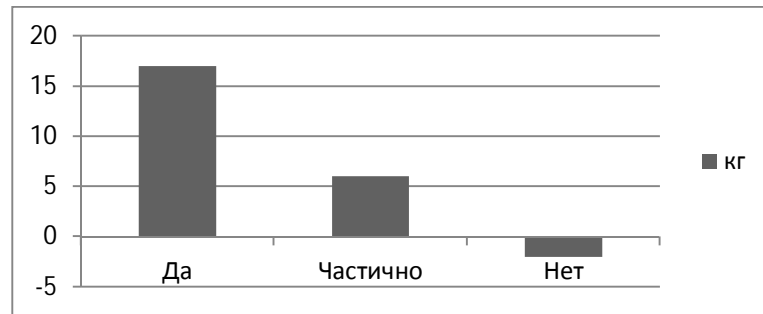


Рис.1. Результат в зависимости от соблюдения рекомендаций.

Не придерживались. Таких женщин оказалось 32%, и они продолжали набирать вес. В среднем участницы этой группы поправились на 2 кг. Все они откладывали на завтра то, что можно было сделать сегодня. «Все, завтра начну новую жизнь», — говорили они и продолжали делать все так же, как делали раньше. Если жизненную энергию не тратить, не выполнять упражнения и рекомендации, то ничего и не получишь.

Частично придерживались. Самая многочисленная группа — 40%. Некоторые умудрялись снизить свой вес до 12 кг за неделю, и, успокоенные, переставали вести дневник питания. В среднем участники стали стройнее на 6 кг. Таким образом, новые привычки не успевали вырасти, стать взрослыми и укорениться. И, тем не менее, они смогли достичь заметных положительных результатов.

Полностью придерживались. Таких 28%. Они смогли изменить форму своего тела, достигли поставленных целей. В среднем они снизили массу тела на 17 кг. Жизнь у них изменилась, изменился круг интересов, они избавились от переедания и улучшили свою фигуру, укрепили здоровье.

Итак, из 200 человек 74 ничего не делали и ничего и не получили, 82 улучшили свою фигуру, 44 реализовали свою мечту на 100%. Полученные результаты приведены на рис. 1.

Трансформация



Рис. 2. И., 42 года, в сентябре 2009 г. вес тела 126 кг.

Взгляните на фотографию (рис.2)? Здорова ли женщина? Довольна она собой? Счастлива она? Наверное, вы скажете: «нет». И вы будете правы на все 100%. Достаточно взглянуть на уголки опущенных губ.

До знакомства с книгой, которую вы читаете, она весила 126 кг (сентябрь 2009). Ей 42 года, рост 164 см. За последние 20 лет жизни вес тела более чем удвоился. Многочисленные болезни, давление (160/120), одышка, дикие боли в суставах, и многое другое, легче назвать в теле то, что ещё оставалось

относительно здоровым, и, конечно, постоянные походы к врачам, лекарства. Единственная доступная радость в жизни оказывалась еда, и она принимала пищу по 6-8 раз в день. В трапезах забывались невзгоды. Избегала общественных мест, начались сложности в семейной жизни. Подавленное настроение.

А затем счастливая случайность. И. стала читать мою книгу. Она стала питаться по-другому, соблюдать правило кастрюльки, и тело стало меняться. И ещё, как изменилось тело! Вот какая она сейчас (рис. 3).



Рис. 3. И., май 2010 (спустя 9 месяцев), вес 59 кг

В руках И. держит мою книгу «Стань стройным за месяц». Сравните с предыдущей фотографией (рис. 2). Не поворачивается язык, чтобы сказать, что это одна и та же женщина. Вес «взят» (достигнут) в мае 2010 и продолжает

сохраняться на протяжении всех этих лет, с сезонными колебаниями (плюс-минус 1-2 кг).

Что помогло более всего? В первую очередь осознание ошибок питания. Она вспомнила себя 20-летней, молодой и счастливой. И., читая книгу, изменила своё отношение к питанию. У неё появились новые убеждения, вера в себя. А что болезни? Исчезли, их больше нет в теле!

Более чем в два раза уменьшился вес тела (на 67 кг). Немного фантазии! Вообразите себе полку с 3-литровыми банками. Таких банок – 22 шт. Они наполнены жёлтым старым жиром. И все это она носила на своих ногах. Не один грузчик не способен носить такую тяжесть 24 часа в сутки на протяжении более 10 лет. Как тут здоровью не надорваться?

Но все в прошлом. Чтобы подтянуть кожу, И. упражнялась на тренажёрах. За 9 месяцев несколько раз обновляла свой гардероб. Но что такое расходы на одежду по сравнению со здоровьем и семейным счастьем?! Муж и дети радуются такой трансформации. Муж влюблён в жену так же сильно, как в те счастливые молодые годы, когда ей было 20 лет. Он и сам поставил на полку 9 кг жира, скорректировав своё питание.

На работе все в изумлении. Хороший пример заразителен. Несколько человек последовало примеру. Они меняются, становятся более стройными.

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

Как работать с книгой

Функционально книга состоит из шести частей, каждая из которых решает свои задачи.

Часть 1. Стратегия изменений. Рассматривается подход, в основе которого лежит взаимосвязь психики и тела. Осознание собственной цели в отношении веса тела и здоровья позволит вам критично отнестись к некоторым привычкам.

Часть 2. Критерий съедобности. Анализируются основные ошибки питания. Вводится критерий съедобности пищи «Правило кастрюльки», который позволяет осознать, как следует правильно питаться.

Часть 3. Алгоритмы стройности. Вы узнаете, что такое ХОРОШО в питании. Наряду с известными рациональными методиками предлагаются новые стратегии и алгоритмы питания, простые и эффективные.

Часть 4. Психологические настройки. Вы получите приёмы для перепрограммирования своей психики и создания необходимой мотивации. Они помогут вам укрепить вашу решимость, создадут лёгкое и радостное настроение.

Часть 5. Коррекция зависимости. Вы познакомитесь с техниками управления эмоциональным стрессом и коррекции пищевой зависимости. Выполнив упражнения, вы станете безразличными к тем продуктам, которые определите для себя как вредные.

Часть 6. Заполнение дневников. Система контроля важна для достижения устойчивых результатов при снижении веса. Она позволит вам в течение пяти недель ежедневного заполнения дневников закрепить новые привычки пищевого поведения.

Как пользоваться книгой

Легкомысленно читать книгу о стратегиях стройности, одновременно поглощая пищу, например, шоколадные конфеты. Пища плохо переварится в желудке, а содержание книги усвоится поверхностно. Отделите мух от котлет, как сказал один российский политик с экрана телевизора. Давайте и мы договоримся: книга — отдельно, котлеты — отдельно.

«Читайте каждое из моих письменных изложений трижды: в первый раз — хотя бы так, как вы уже привыкли механически читать все современные книги и газеты, во второй раз — как если бы вы читали вслух другому человеку, и только в третий раз — постарайтесь понять суть моих писаний». *Г. Гурджиев*

Рекомендую:

1. Читайте книгу последовательно.
2. Размышляйте.
3. Выполняйте каждое упражнение.
4. Делайте записи прямо в книге.

В тексте, где приводятся такие диалоги с реальными клиентами, используются сокращения: П — психолог, К — клиент.

Все в твоих руках

Возможно, вам захочется оспорить некоторые утверждения, и это замечательно, если вы найдёте достойные аргументы. Думайте, анализируйте, не соглашайтесь, спорьте, и пусть торжествует ИСТИНА. Вы не обязаны принимать все на веру.

Как-то один человек решил посмеяться над мудрецом. Он поймал бабочку и зажал в кулаке. И думал, что вот подойду и спрошу мудреца: «Скажи, бабочка в моей руке живая или мёртвая?» И если он скажет, что бабочка мёртвая, то я разожму свои пальцы, и бабочка улетит. А если мудрец скажет, что бабочка живая, то я сожму кулак сильнее, а затем покажу мёртвую бабочку. И все будут смеяться над мудрецом.

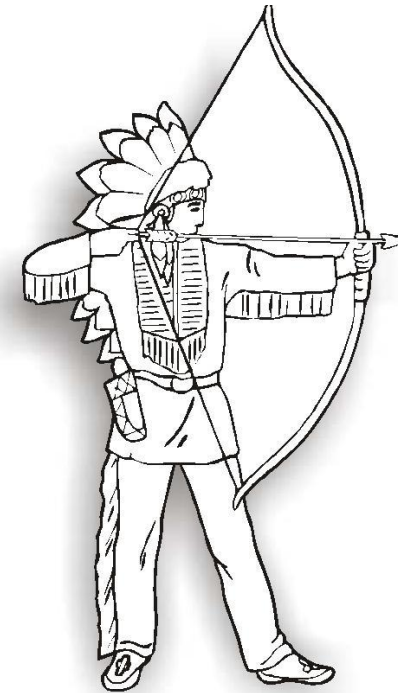
Он так и сделал, поймал красивую бабочку, зажал в кулаке и спросил мудреца:

- Скажи, бабочка живая или мёртвая в моей руке?
- Все в твоих руках! – ответил ему мудрец.

Любое храм, прежде чем построен, создаётся в голове архитектора. Станьте архитектором, сотворите стройное и здоровое тело и наслаждайтесь его возможностями. У вас отличные шансы получить такой результат. Воспользуйтесь ими. Совершая путешествие по страницам книги в страну Стройность, возьмите с собой желание добиться успеха и готовность думать, размышлять, спорить, находить истину, проверять каждое утверждение, медитировать, соблюдать простые инструкции, меняться.

И помни, всё в твоих руках.

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД



Причины ожирения

Ожиренье — тяжёлый коварный недуг,
Он здоровье у нас отнимает не вдруг:
Постепенно лишает подвижности, силы,
И нередко доводит до ранней могилы.
Авиценна

Цивилизация набирает вес

Научно-технический прогресс, уверенно шагая по планете, имеет весьма тяжёлую поступь! Самые развитые в экономическом отношении страны сталкиваются с такой ТЯЖЁЛОЙ проблемой современности как избыточный вес и ожирение. В США, стране породившей такого монстра как «McDonalds», каждый второй житель (56%) имеет избыточный вес, а каждый четвёртый страдает от ожирения (27%).

На теплоходе музыка играла

Если человек может противиться страсти, то это не означает, что у него сильная воля. Это означает, что страсть слаба.

Ж. Руссо

Как-то в Киеве мне довелось совершить двухчасовую водную экскурсию на прогулочном теплоходе по Днепру и быть свидетелем одного забавного и в тоже время грустного эпизода с тремя очень полными людьми. На теплоходе появилась семья, сразу привлёкшая внимание окружающих. Они ввалились в самый последний момент, когда до отправления оставалось несколько минут, и заняли свободные места.

Отец, мать и сын-подросток были чрезвычайно тучными, но энергичными и весёлыми людьми, очень коммуникабельными. Они сразу захватили внимание пассажиров. Вытирая пот со лба, тяжело дыша, перебивая друг друга, радостно пояснили окружающим, что у них булимия (неконтролируемое поедание пищи), и что они решили обмануть свой аппетит и на два часа поездки с собой ничего из продуктов не взяли. Какая гениальная идея! Таким образом, они смогут целых два часа продержаться без еды.

Теплоход плавно отчалил, заиграла музыка, прошло минут двадцать, и вскоре толстяки замолчали, приуныли, нервничали, покусывали губы, заламывали руки, ёрзали и растерянно смотрели по сторонам. Сын и мать все чаще сначала вопросительно, а затем умоляюще смотрели на главу семейства, который мужественно отводил глаза в сторону, но вот их глаза встретились, между ними возникло понимание без всяких слов, так бывает, когда люди страстно желают одного и того же. Мужчина грузно поднялся, под предлогом сходить в туалет, ушёл.

Прошло ещё немного времени, и глава семейства, настоящий добытчик, вернулся с огромной палкой «Докторской» колбасы, двумя большими батонами белого хлеба и тремя литровыми бутылками молока. На теплоходе, к сожалению (к счастью?), оказался буфет. О, надо было видеть их счастливые лица! Как волки жадно набросились втроём на еду, они рвали колбасу на куски руками, отламывали хлеб, и

уничтожили все продукты в течение нескольких минут. Некоторое время они сконфуженно молчали, вытирая молоко с уголков губ, осознавая произошедшее, погрузившись внутрь своих переживаний. Наконец, женщина, виновато, не глядя на пассажиров, развела руками в стороны, и, извиняющимся голосом, обречено и с досадой изрекла: «Опять у нас ничего не получилось!».

Желание помочь

Именно тогда возникло желание помочь таким людям. А как можно помочь? Как можно контролировать потребление пищи? Как обуздать аппетит?

Действительно, для многих контроль веса является серьёзной проблемой. Долгие-долгие годы они сидят на разных диетах, чтобы, как они говорят, «сбросить вес» и держать его в норме. Однако, их усилия напрасны. А мешают внутренние конфликты, убеждения и многочисленные вредные привычки, а если они и добиваются результатов, то их редко удаётся сохранить.

Основная причина избыточного веса заключается в безграмотности всего, что касается здоровья, в неумение отличить сигналы ГОЛОДА от АППЕТИТА. Сюда можно добавить многочисленные страхи и заниженную самооценку, иррациональные убеждения о природе питания и способах ухода за своим телом. Страх потерять себя в этом мире, неуверенность в своих силах, неясность будущего, — подсознательно провоцирует быть больше по размеру, тяжелее (весомее).

Они стесняются, с неохотой открывают своё тело в период пляжного сезона. Развалившись на пляже, как морские котики, вздыхают и с завистью наблюдают за играющими в волейбол стройными и ловкими людьми. А сколько болезней нашло благостный приют в их теле?

Бройлерные люди

Официально самым толстым в мире мужчиной был Джон Миннох с острова Бейнбридж, США. В 1979 году при росте 185 см он весил более 635 кг. А среди женщин — Кэрол Йегер из города Флинт, США, в худшие для неё годы вес тела составил 720 кг (официально не был зарегистрирован)!

В табл. 1 приведён список наиболее известных рекорсменов по избыточному весу (в порядке убывания веса), попавшие в книгу рекордов Гиннеса. Все они умерли не дожив до старости.

Таблица 1. Известные толстяки

Имя и фамилия	Годы жизни	Вес тела
Джон Брауэр Миннох	1941 - 1983	630
Майкл Эдельман	1964 - 1992	544
Кэрод Йегер	1960 - 1994	544
Вальтер Хадсон	1944 - 1991	540
Джонни Али	1853 - 1887	513
Роберт Хагес	1926 - 1958	485
Кэрол Хафнер	1936 - 1995	464
Миллс Даден	1798 - 1857	463
Силванус Смит	1941 - 1997	454
Давид Рон Хиг	1953 - 1996	453
Ида Мэтланд	1898 - 1932	413
Джон Хансон Крейг	1856 - 1894	411
Артур Кнор	1914 - 1960	408
Джозелина Сильва	1959 - 1996	406

150-килограммовый мужчина пристально разглядывает красивую одежду, выставленную в витрине. Подходит друг и интересуется, что он собирается купить: рубашку или пиджак.

— Да что ты, — вздыхает толстяк, — из готовых вещей мне подходят только носовые платки.

Сытая и лёгкая жизнь

Человек умен, но ленив и жаден. Он не предназначен для сытой и лёгкой жизни. За удовольствие обильно и вкусно поесть и отдыхать в тепле он должен платить болезнями.

Н.Амосов

Основные причины

Можно выделить четыре основные причины, ведущие к тучности: переедание и вредные продукты, лень (малоподвижный образ жизни), болезни, наследственность.

На сайте <http://h.mynlp.ru/> анонимно было опрошено 1500 человек, недовольных своим избыточным весом. Каждый из них поделился мнением о причинах, которые способствуют набору веса. Результаты опроса, в процентах от общего числа, приведены на диаграмме (рис. 4).

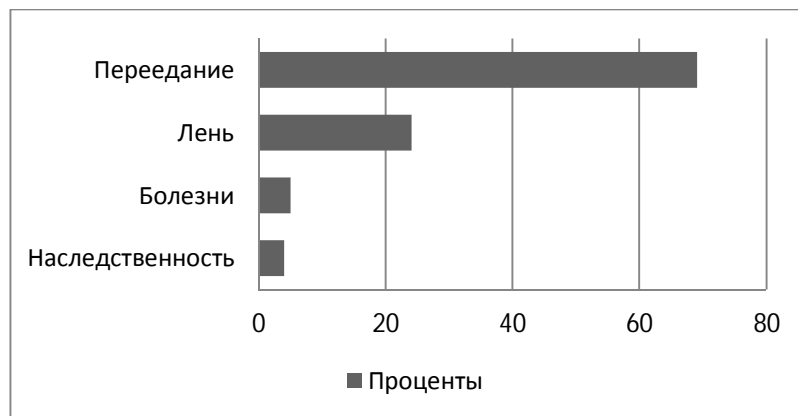


Рис. 4. Причины избыточного веса

Рассмотрим некоторые из этих факторов подробнее.

Переедание

«Я ем мало, только вот почему-то толстая», — такое часто можно услышать от полных женщин. Зablуждение, самообман. Если тело не кормить, то оно умрёт от истощения. Когда начинаешь разбираться, то узнаешь, что она перекусывает в день по десять раз: чай с конфетами на работе, мороженное после обеда. Дни рождения у сотрудников и знакомых чуть ли не каждый день, многочисленные праздники, где она объедается.

Как-то я проводил бизнес-тренинг, во время перерыва на кофе-брейк одна участница, очень полненькая, радостно рассказывала другой, что похудела за неделю на 3 кг, и что теперь сидит на строгой диете. При этом в одной руке она держала чашку с чаем, а в другой солидный ломоть белого хлеба и сверху плитку чёрного шоколада. Перед обеденным перерывом я спросил, сколько раз она сегодня ела, то женщина ответила, что только завтракала, и совершенно не помнила, что всего час назад съела огромный шоколадный бутерброд и выпила чашку чая.

- Дорогая, куда вы несёте торт?
- Хочу подарить секретарше моего мужа.
- Что у неё день рождения?
- Нет. У неё слишком стройная фигура

«Ешь, сколько влезет!» — советуют любители поесть своим близким, не очень задумываясь о смысле и последствиях произнесённой фразы, выражая, таким образом, своё неосознанное убеждение, что так и надо поступать. Моя бабушка, — а женщиной она была полной и любила вкусно и много поесть, — говорила так: «Пузо лопнет — наплевать, под рубашкой не видать», пичкая деда и внука своими кулинарными шедеврами.

Толстяки радостно делятся воспоминаниями где, когда, что и сколько они вкусного съели и выпили. Отбери у них возможность говорить часами о еде, и их жизнь потускнеет, потеряет смысл. Возможно, что им не хватает фантазии наполнить свою жизнь стоящими проектами. А за удовольствие от еды надо платить лишними килограммами веса на бёдрах и животе.

Лень

Бывают ли толстые обезьяны? Бывают ли толстые хищники? Нет, не бывают. Если целый день лазать по деревьям, чтобы с трудом наестся плодов и трав, то при этом не потолстеешь.

Н. Амосов

Диванный образ жизни. Люди стали меньше двигаться по сравнению с их далёкими сородичами, обитающими на деревьях. С утра до вечера они сидят за письменным столом, уткнувшись в экран компьютера или деловые бумаги. А за телом уход нужен, и не только с помощью зубной щётки и куска мыла. Телу полезно, чтобы его выгуливали, нагрузки ему полезны: спорт, прогулки, физическая работа на даче, секс.

Не желаете баловать тело сексом? Тогда займитесь пробежками по утрам. Пусть ваше тело бегаёт и дышит свежим воздухом, совершает многочасовые прогулки, после которых вы будете ощущать приятную физическую усталость. Не хватает силы воли, трудно преодолеть инертность? Так заведите себе собаку, она будет регулярно выгуливать ваше тело, каждое утро и вечер. Потом спасибо ей скажете.

Болезни

Если вы точно знаете, что какая-то болезнь вызывает ваш избыточный вес, то вам следует обратиться к врачу. Тут вопросов нет, т.к. болезни надо лечить. Чем меньше болезней, тем легче и быстрее дорога к стройному телу.

С другой стороны, жирное тело и не может быть здоровым. Когда у вас уже будет стройное тело, то многие болезни исчезнут сами собой, т.к. им нечего делать в стройном теле. Вы забудете о болезнях так же быстро, как забываете свои ночные сны.

- Толстяки живут меньше.
- Зато едят больше!

То, что мы называем болезнями, есть результат нарушения законов жизни. Болезни, как некоторые сущности на уровне подсознания, хотят выжить и сами по себе всячески препятствуют изменениям жирного тела в сторону стройности, так как для них стройное тело равносильно приговору к смерти, равносильно их исчезновению. Поэтому существующие болезни стремятся к сохранению завоёванного пространства, проявляя свои коварство и изобретательность, с аппетитом размещаясь и размножаясь в тучном теле. Отдельные болезни можно долгие годы и безрезультатно лечить, пока сохраняются лишние килограммы.

Наследственность

Бог изошрён, но не злонамерен.
А.Эйнштейн

Существует и такое мнение, что полнота передаётся по наследству, что она результат генетической зависимости.

Такая причинно-следственная связь сильно преувеличивается. Если безоговорочно верим в наследственность, то создаём безвыходную ситуацию, лишаем себя шансов стать стройным. И, если мы начинаем сомневаться, то замечаем, что знаем достаточно много случаев, когда вопреки наследственности дети вырастают и остаются стройными.

Лучше сомневаться в роке наследственности, и таким образом, получить шансы на успех, чем заниматься поиском виновных в своей многочисленной родословной. Впрочем, если вы дойдёте в подобном исследовании до корней своей родословной, то узнаете приятную новость — у ваших предков Адама и Евы не было избыточной массы тела, так что с наследственностью у вас все в полном порядке.

Психологические причины

Вам можете проверить степень зависимости от аппетита, осознать насколько глубоко вы увязли в проблеме, лучше разобраться в причинах, и принять окончательное решение о способах влияния на ситуацию. Искренне ответьте на предложенные вопросы, оценив каждый вопрос по 4-бальной системе: 4 – всегда, 3 – часто, 2 – редко, 1 – никогда.

1. ____ Люблю, чтобы на праздники было много разной и вкусной еды.
2. ____ Когда ем, то чувствую приятное расслабление.
3. ____ Когда ем, то могу разговаривать, смотреть телевизор.
4. ____ Для меня сам ритуал потребления пищи – удовольствие.
5. ____ Я ем почти всегда, когда испытываю отрицательные эмоции.
6. ____ Как правило, я ем автоматически.

7. ____ Еда подбадривает меня, вызывает уверенность в себе.
8. ____ После приёма пищи испытываю приятные ощущения.
9. ____ Чётко осознаю минуты, когда я не ем.
10. ____ Я получаю удовольствие от приятной сервировки стола.
11. ____ Я ем, когда испытываю положительные эмоции.
12. ____ Я знаю, что мне вредны некоторые продукты, но мне не хватает силы воли удержаться, и я срываюсь.

Если сумма набранных очков за 1, 4, 7, 10 вопросы больше 8, то вам следует задуматься о природе питания, разобраться в его назначении, так как ваши убеждения и ценности вступают в противоречие с вашим стремлением иметь стройную фигуру.

Если сумма набранных очков за 2, 5, 8, 11 вопросы больше 8, то вам полезно научиться некоторым психологическим приёмам профилактики стресса.

Если сумма набранных очков за 3, 6, 9, 12 больше 8, то у вас есть психологическая зависимость к отдельным продуктам и вам полезно изменить свои привычки.

Ну, а если общая сумма очков, которую вы набрали, больше 24, то вы прилично увязли в различных проблемах и вам будет полезно: познакомиться с основными ошибками питания; пересмотреть свои убеждения о питании; использовать рациональные стратегии питания; сформировать новые полезные привычки; научиться управлять своим эмоциональным состоянием; создать безразличие к вредным продуктам.

Диеты бесполезны

Диеты не помогают. Единственная диета, которую я рекомендую, — это диета от плохих мыслей.

Л. Хей

Ах, эти модные диеты

Диеты полезны в медицинской практике при лечении конкретных заболеваний. Однако ни одна диета сама по себе надёжно не решает такой сложной проблемы как переход от огорчительной тучности к восхитительной, стройной фигуре.

- Доктор! Я вешу сто двадцать килограммов. Прошу порекомендовать мне какую-нибудь диету для похудения.
- Вы должны съесть кусочек чёрного хлеба с маргарином, яблоко и чай без сахара.
- А это, доктор, до еды или после?

Диета воинственна, изобретена как средство борьбы и имеет ограниченное применение, т.к. требует запретов, утомительного подсчёта калорий и затрат силы воли. А любые запасы, в том числе и волевые, когда-нибудь заканчиваются.

Диетические костыли

Как временное средство, диета может вам помочь, так же как костыли помогают первое время ходить больному человеку, но если не будете пытаться ходить самостоятельно, то костыли будут всю жизнь. Так и останетесь калекой с диетическими костылями. Кому хочется быть калекой? Вам

хочется? Возможно, вам известны какие-то модные диеты, обещающие надёжно и быстро похудеть.

- Чтобы быстро и гарантированно похудеть, придерживайтесь французской диеты: утром секс, в обед кекс, вечером секс, - советует диетолог пациентке.
- А если не поможет?
- Тогда, мадам, вместо кекса употребляйте секс.

Конечно, можно отправить себя в Диетический концлагерь, где вы потеряете в весе. А затем возвращение на родину в страну Тучность с добавлением новых килограммов. Причём дорога обратно занимает значительно меньше времени, чем в страну Стройность. Избавиться от лишних килограммов, улучшить фигуру — только часть задачи, первый шаг и самый лёгкий. А вот как сохранить полученный результат? Это проблема всех завоевателей, кто объявляет войну своим привычкам, в том числе и перееданию.

Диетический концлагерь

Диета, заставляющая контролировать калорийность потребляемых продуктов, чрезмерно надумана и поэтому вызывает внутреннее сопротивление. Ну что за радость считать какие-то калории, ходить с калькулятором и постоянно решать головоломки: «...так, сколько в этом маленьком кусочке колбасы будет калорий?».

Диетологи издеваются, когда рекомендуют подсчитывать калории. Как можно точно подсчитать калории, если вы не знаете, сколько их содержится в том или ином кусочке колбасы? Даже если вы взвесите кусочек на точнейших электронных весах, то откуда вы можете знать, что в нем за компоненты и сколько на самом деле там калорий? Разве на практике реально вести такую бухгалтерию?

И потом, откуда знаете, сколько требуется этих калорий в сутки? Все диеты обезличены. А мы же все разные! У нас разный вес тела, различная скорость обмена веществ, различный образ жизни. Норма потребляемых калорий, если только имеет смысл вообще употреблять такое слово, должна быть индивидуальной и корректироваться каждый день в зависимости от времени года, температуры воздуха, давления, настроения, возраста, образования, рода занятий, национальности, политических убеждений, настоящего веса тела, и т.д.

Ни одна диета, как предлагаемая модель правильного питания, не способна учесть все перечисленные факторы. Ни одна! Некоторые из них могут привести к грустным последствиям. Известно, что доктор Аткинсон, известный как изобретатель безуглеводной диеты, погиб от сердечной недостаточности, в результате тяжёлой формы ожирения.

Как научная модель, статистически обоснованная, подсчёт калорий представляет определённый интерес для аспиранта, пишущего толстенную диссертацию, которую (в лучшем случае) прочитают научный руководитель и два оппонента. Так поддерживается красивый миф о калориях, которые можно подсчитать, как будто тело механическая машина, и можно определить количество сжигаемого бензина.

Порочный круг диеты

Бороться с лишним весом, сидеть на диетах — впустую тратить время и силы. Едва вы прекращаете борьбу, как потерянные килограммы вернуться.

Л. Хей

Можно отследить пять основных этапов (рис. 5), которые проходит почти каждый, кто отправляется на войну с

драконом Лишний вес, вооружившись очередной модной диетой:

1. Желание похудеть.
2. Соблюдение диеты.
3. Снижение веса.
4. Прекращение диеты.
5. Прибавление в весе.



Рис. 5. Порочный круг диеты

Этап 1. Желание похудеть

Всё достали! Болезни, насмешки. Так жить более нельзя! Возникает желание похудеть, избавиться от ненавистных жировых складок. На этом этапе человек мотивирован на достижение результата часто внешними стимулами, например, предложением сниматься в кино, а там

определённые требования к фигуре героя, или хочется ходить на пляж, или посещать ночной клуб, где можно пообщаться с представителями противоположного пола.

Мотивация достичь намеченной цели может быть очень высокая. И человек готов сделать все что угодно, готов на любые жертвы, бегать по утрам, голодать, есть биологические добавки. А если подвернётся новая модная диета, то он вооружается предписаниями и начинает сражаться сам с собою, пытаясь уничтожить часть своего тела, т.е. лишние килограммы.

Этап 2. Соблюдение диеты

Итак, вы решились прибегнуть к модной диете. С такой диетой можно познакомиться по книге или узнать от знакомых. Можно прочитать объявление в газете, где обещают вас обучить диете, которая волшебным образом позволяет быстро похудеть. В Интернете вы найдёте сотни таких диет (если они все такие хорошие, что ж их так много?).

- Что стряслось с вашей женой, сосед? Мне кажется, что в последнее время она похудела не меньше чем на десять килограммов.
- Действительно, уже восьмую неделю она соблюдает специальную китайскую диету. Ест только куриный бульон.
- С рисом, надеюсь?
- С палочками для риса.

Чтобы придерживаться выбранной диеты вам потребуются значительные волевые усилия. С помощью силы воли некоторое время свой аппетит можно контролировать. Постоянно приходится на глазок вычислять калорийность пищи, бороться с желанием съесть что-нибудь вкусное. Любимые продукты так соблазнительно выглядят и

пахнут, они просто сводят вас с ума. Кажется, что мысли заняты исключительно одной едой.

Этап 3. Снижение веса

Получены и первые результаты, но какой ценой! Героически преодолевая многочисленные соблазны, вы почти победили, почти достигли намеченного рубежа. А вкусное все чаще попадает на глаза, оно красиво выглядит, ароматно пахнет, сглатываете слюну. «Как жаль, что все это нельзя есть!» — такая мысль все чаще сопровождается глубоким вздохом.

- Что ты рассматриваешь других женщин? — жена злобно шипит на мужа, который провожает взглядом симпатичную официантку.
- Дорогая, если я вынужден сидеть на диете, могу я хоть посмотреть, что есть в меню? — отвечает мужчина.

Вкусное всегда оказывается рядом, именно тогда, когда его нельзя есть. Его стало больше, оно кругом, в холодильнике, магазинах, по телевизору. Книжки попадают на глаза тоже только по кулинарии. Засыпаете и просыпаетесь с мыслями о еде. Все мысли о еде, ночью снятся сны, где вы едите то, что нельзя есть, но проявляете силу воли, держитесь. На войне, как на войне! Окружающие замечают, что вы стали как-то раздражительны.

Этап 4. Потеря контроля

По мере приближения к намеченному рубежу происходит снижение контроля внимания. Такой факт хорошо известен шахматистам, когда выигрыш налицо и осталось чисто техническое решение, позволяющее довести шахматную партию до победы, происходит снижение внимания, и

начинаются нелепые зевки фигур. Только что на доске была убедительная победа, а теперь полный разгром.

Считалось, что Аня сидит на диете, но подруга заметила, что та ест шоколадку.

— А как же диета?

— О, это даёт мне силы не прекращать её.

Все, терпеть больше невыносимо! Вы устали сражаться со своим внутренним драконом. Появляется внутренний голос, который уговаривает: «Ну, если я съем только один маленький кусочек торта, не стану же я толще!». И кусочек торта съедается вместе с двумя другими. Такие поблажки делаются все чаще, пока от диеты ничего не остаётся. Опять ничего не получилось! Война закончилась очередным поражением.

Этап 5. Прибавление в весе

Возврат прежнего веса происходит достаточно быстро, и плюс бонус — ДОБАВКА в весе. Многие прибавляют в весе из-за того, что отказываются в первое время вообще от всякого контроля: «Если я не могу полностью контролировать приём пищи, то контролировать его наполовину не имеет смысла».

Возникает ощущение досады, чувство безысходности, тупости, собственной неполноценности: «Раз я такая несчастная, такая толстая, то хоть буду получать удовольствие от еды».

Выводы

1. Диета — насилие над природой.
2. Результат от диеты — временный.
3. Важнее сохранить результат, чем его добиться.

4. Диета противоречит внутренним убеждениям.
5. Диета вступает в конфликт с вашими привычками.
6. Нужны знания по управлению эмоциональным состоянием.

Соответствующие психологические ресурсы позволят экономить волевые усилия на втором этапе и сделать полученные результаты необратимыми. Здесь под ресурсами будем понимать стратегии мышления, которые порождают и поддерживают наши привычки. Если есть соответствующие полезные привычки, то незачем заставлять себя делать то, что естественно.

Далее мы сосредоточим внимание на переедании и выясним его структуру. Нас интересуют составляющие этого процесса и то, как они связаны с психикой. Если мы преуспеем в данном вопросе, то сможем найти и способы как, не прибегая к утомительным диетам, регулировать физиологические процессы, используя свои психологические ресурсы.

Душа и тело

Одно я не могу понять, душа и тело слиты воедино.
Так отчего же вечный их союз ведёт к борьбе
непримиримой?

В. Гёте

Системный взгляд на проблему

Человек есть то, что он ест.
В. Вересаев

Есть вредные продукты и есть понимание того, что надо питаться по-другому. Но как? Рассмотрим отдельные составляющие и связь между ними.

Система питания

Физиологическое состояние и внешний вид нашего тела зависит от выбранной системы питания (рис. 6).



Рис. 6. Система питания влияет на тело

Ясно, что в каждой стране существует своя национальная кухня и разные традиции в отношении питания. Вы жили и воспитывались в определённой семье, там свои пищевые традиции. Существуют различные системы питания, и сейчас вы придерживаетесь одной из них.

Современная система питания американцев, как эпидемия, быстро распространяется по всему миру. Её основа: жир, мясо, сладости в сочетании с консервантами, химическими добавками. В результате каждый второй смертельный исход в США происходит от сердечнососудистых и онкологических заболеваний. Если цель скорее набрать вес и приобрести букет заболеваний и сократить пребывание на планете Земля, то возьмите за основу американский вариант системы питания «McDonalds».

Во многих семьях муж и дети и зависимы от своих жён и матерей в вопросах питания. То, что подали на стол, то они и съедают. И столько съедают, сколько положили в тарелку. «Что ты оставил на тарелке свою силу? Съедай все до конца!» — так некоторые мамы обучают своих детей питаться, откармливая их как поросят на свиноферме.

Как-то военные предложили математикам составить такое меню, которое, с одной стороны, будет содержать, по возможности, набор необходимых витаминов и микроэлементов, а, с другой, — набор продуктов должен иметь стоимость не выше заданной. Компьютер «подумал», и, после соответствующих расчётов, выдал набор продуктов, содержащий одну морковь. Если ваша цель «Меньше тратить денег на еду», то ешьте сырую морковь.

Система питания влияет на размер талии.

Наши привычки

Система питания, в свою очередь, связана с многочисленными привычками (рис. 7), которые мы используем для того, чтобы удовлетворять потребности нашего тела. Среди них есть и сомнительные с точки зрения полезности для здоровья: пить кофе, солить пищу, есть шоколадные конфеты, пить пепси-колу, употреблять алкогольные напитки и т.д.



Рис. 7. Привычки влияют на систему питания

Иногда привычки настолько сильны, что превращаются в грозную и трудноразрешимую проблему, подобно алкоголизму. Алкоголь — продукт питания современного человека, он и продаётся в продуктовых магазинах. Не все то, что продаётся в продуктовых магазинах, является полезным для здоровья и стройности.

Зависимость к сладостям чаще всего у женщин. Мужчинам — горькая зависимость, женщинам — сладкая. Некоторые женщины ежедневно съедают по две коробки шоколадных конфет, комфортно утопив жирное тело в кресле перед телевизором.

Отдельные привычки, различные зависимости к определённым продуктам, полезно изменить. В 5-ой части «Коррекция зависимости» вы сможете выполнить упражнения на разрушение зависимости к вредным продуктам.

Меняй свои привычки!

Стратегии мышления

Наши привычки, в свою очередь, определяются нашими стратегиями мышления (рис. 8).



Рис. 8. Стратегия порождает привычки

Стратегией будем называть то, что порождает наши привычки. Например, одна стратегия может иметь ориентацию на удовольствие (стратегия аппетита), а другая стратегия — ориентацию на здоровье (стратегия голода). Эти две стратегии прямо противоположны и поддерживаются разным набором привычек. В какой-то момент мы познакомимся с ними более подробно.

На рынке:

- Чем вы кормили своих индюшек?
- А почему это вас интересует?
- Я тоже хотела бы так похудеть!

Стратегия важнее, чем отдельная привычка.

Убеждения

Тело, как и все остальное в нашей жизни, — не что иное, как прямое отражение наших убеждений.

Л. Хей

Когда человек придерживается выбранной стратегий, то он исходит из своих убеждений, что является правильным и полезным (рис. 9). Убеждения основаны всегда на личном опыте и часто берут корни в семье, в которой вырос человек. Вместе с манной кашей ему скармливают и родительские убеждения, часть из них относится к питанию, и такие убеждения являются бессознательными фильтрами реальности и часто не осознаются самим человеком.



Рис. 9. Убеждения определяют наши привычки

Одна моя родственница, уже в возрасте, замечательная женщина, но очень упрямая, страдающая от множества болезней, связанных с избыточной массой тела (35 кг), — убеждена, что она правильно питается и что у неё все в порядке. На все мои «проповеди» (так она называет мои разговоры с ней о правильном питании), она мне говорит: «Я правильно питаюсь. Мои прадеды самогонку пили, сало ели и до ста лет прожили». Вы можете свою жизнь положить, чтобы разубедить такого человека, и проиграете.

Один мужчина был убеждён, что он — труп. И никто не мог его в этом разубедить. Его направили к очень хорошему психиатру, и тот спросил:

- Скажите, а у трупов идёт кровь?
- Конечно, нет! — ответил мужчина.
- Не возражаете, если я проколю ваш палец? — спросил психиатр.
- Да, пожалуйста! — мужчина протянул палец. Психиатр проколол ему палец, и из пальца обильно

пошла кровь. Мужчина с удивлением посмотрел на свою кровь и воскликнул:

- Черт возьми, оказывается, и у трупов идёт кровь!

Часто человек убеждён, что он питается правильно, только потому, что он не знает, как можно питаться по-другому. Убеждения — как МИНЫ, закрывают дорогу в страну СТРОЙНОСТЬ. Любая попытка изменить свою жизнь, сделать шаг в сторону, и вот вы наступили на свои убеждения... Бах! И ничего не меняется, все остаётся по-прежнему.

«Единственные люди, которые никогда не пересматривают своих убеждений, это безумные в психбольницах и покойники на кладбищах». Э. Дирксен

Изменить устаревшее убеждение можно, выполнив последовательность шагов:

1. Осознать и найти контр примеры, где оно не выполняется.
2. Сомневаясь в его полезности, заменить новым убеждением, более рациональным.

Любое убеждение можно изменить!

Стратегический подход

Привычки, стратегии, и убеждения — душа (психика), а не вы сами. Вы же нечто иное, кому принадлежат душа и тело, и между ними есть некоторое взаимодействие. Вы хозяин, владелец души и тела. Пожелание себе: «Я хочу похудеть», — бессмысленно. Вы не можете похудеть, т.к. вы не есть ваше тело.

Вы хозяин своего тела.

Слово ХУДЕТЬ плохое по смыслу. Подсознание слышит ХУДО и боится. Страх! Отсюда сопротивление. Зачем же себе желать что-то плохое? Так пугать себя? Как может ваше подсознание что-то сделать для вас, если вы его так пугаете?

Правильно будет сказать: «Я хочу, чтобы моё тело стало стройным!» Вы не можете ни похудеть, ни пополнеть, но вам принадлежат и тело, и душа. Они — ваша собственность, и вы можете ими распоряжаться, вы можете их изменять, улучшать, делать грациознее, прекраснее. Поэтому думайте так: «Моё тело сейчас имеет лишние килограммы. А я хочу, чтобы моё тело стало стройным, здоровым!»

Правильно используйте местоимения!

Так будет правильно! Чем точнее вы пошлётё запрос своему подсознанию, тем больше шансов, что он будет им рассмотрен и реализован. Ваша психика соответствует потребностям вашего тела и ваше тело такое, каковы запросы вашей психики. Если ваша психика не будет соответствовать более стройному телу, — даже если вы его добьётесь с помощью чудесных диет, — то она сделает все возможное, чтобы ваше тело вернулось обратно в те границы существования, что были прежде.

Вы же, как владелец, можете своей физиологией управлять через свою же психику. Если ваше «Я» сравнить с шофёром, то ваше тело — механическая часть автомобиля, а психика — система управления автомобилем. Такая метафора позволяет нам развести между собой наши «Я», психику и тело. Очевидно, более стройному телу должна соответствовать другая психика (душа). Следовательно, — по стратегическим соображениям, — изменения должны вестись по двум основным направлениям (рис. 10):

1. На уровне физиологии используется естественная и разумная система питания.
2. На уровне психики требуется сформировать новые убеждения относительно выбранной системы питания, вооружиться хорошими стратегиями и приобрести новые привычки.

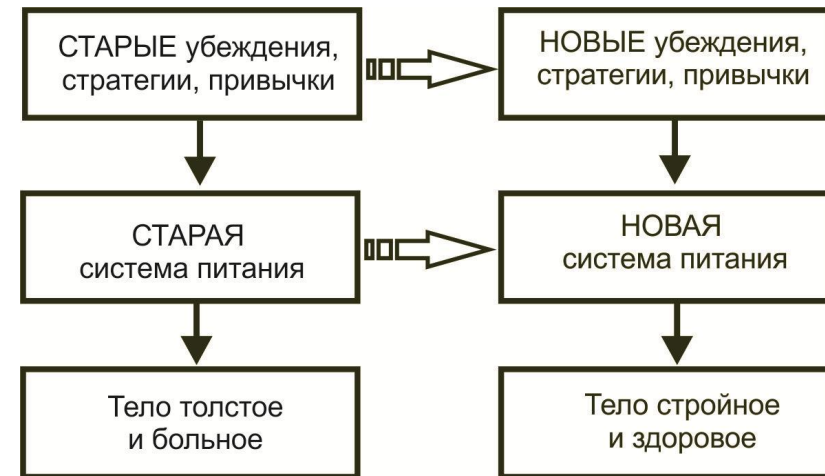


Рис. 10. Стратегия изменения формы тела

Если у вас будут привычки, поддерживающие новую систему питания, которая позволяет вам быть стройным, то она (система питания) будет восприниматься как ваша собственная, родная. А если ваши убеждения будут таковы, что данная система питания самая полезная и правильная из всех, что вы знаете на настоящий момент, то вам будет легко учиться и создавать новые привычки поведения. Т.е. система управления вашим телом (психика) требует модификации, полезных изменений.

А когда у вас будут новые убеждения, новые стратегии, новые привычки, то старая система питания станет чужой, не нужной, как старая обувь, выброшенная на помойку. И когда

вы изменитесь, то вам будет легко и радостно соблюдать ставшую родной новую систему питания, которую с благодарностью воспринимает ваше стройное и здоровое тело.

Таким образом, чтобы НАДЁЖНО избавиться от лишнего веса следует ИЗМЕНИТЬ свои убеждения, стратегии, привычки, и существующую систему питания.

Хочешь изменить тело? — Обнови свои
убеждения.
