

Анастасия Шишкина

**ПОХУДЕНИЕ.
БЫСТРО.
ЛЕГКО.
НАВСЕГДА**



Анастасия Шишкина

**Похудение. Быстро.
Легко. Навсегда**

«Издательские решения»

Шишкина А.

Похудение. Быстро. Легко. Навсегда / А. Шишкина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967786-0

Дорогой читатель! Я всю жизнь искала ответы на вопросы — как стать стройной, здоровой. И ответы находила. Но результата не было, ну если только кратковременный. Но однажды я нашла такие продукты питания, которые полностью изменили меня — я перестала считать калории, стала кушать когда угодно и сколько угодно, стала добровольно заниматься физическими нагрузками. Думаете, я шучу? Нет. И секрет вы найдете в этой книге.

ISBN 978-5-44-967786-0

© Шишкина А.
© Издательские решения

Содержание

Рада приветствовать Вас, мой дорогой читатель!	6
ГЛАВА I	8
ГЛАВА II. «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»	12
ГЛАВА III	18
ГЛАВА IV	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Похудение. Быстро. Легко. Навсегда

Анастасия Шишкина

© Анастасия Шишкина, 2019

ISBN 978-5-4496-7786-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рада приветствовать Вас, мой дорогой читатель!



Вы хотите выглядеть и чувствовать себя молодо и красиво, быть абсолютно здоровым человеком? Как Вы думаете, что для этого в первую очередь необходимо? Первое, конечно же, желание. Второе – начать действовать – заниматься спортом, следить за питанием. Но в нашей жизни столько соблазнов – витрины магазинов пестрят разнообразием пищи не только вкусной, но и на самом деле вредной. Собрешься тут правильно питаться, как вдруг сладкий пончик сам прыгнул в рот. Срывы в начале пути – это нормально, главное продолжать и Вы достигните

успеха. Успешные люди – это абсолютно обычные люди. Как и мы с Вами, дорогой читатель, только есть нюанс – успешный человек не опускает руки, а пробует все с начала.

Но на практике все гораздо сложнее – эмоционально, психологически и т. д. Самосовершенствоваться необходимо во всех направлениях, для того, чтобы достичь максимального и долгосрочного успеха. Самосовершенствование начинается с изучения себя. Насколько хорошо мы знаем себя? Что это за темная сторона, в которой прячется кто-то незнакомый нам, руководит нами.

Если Вы, мой дорогой читатель, сейчас читаете эту книгу – то очевидно, как и я в свое время – перепробовали все – я знаю и применяла на себе все диеты, все таблетки, все напитки, я тоже читала книги по похудению, я бегала, ходила на фитнес, считала калории – все было кратковременно и вес все равно возвращался! Я сдалась, просто мне в определенный момент стало все равно на мой вес. Но я подошла с другой стороны к себе.

Как разобраться в себе? Это вопрос с одной стороны очень сложный. А с другой – настолько простой, как и ответ, который лежит на поверхности.

Все мы, конечно же, знаем – «Мы то, что мы едим!». – Знаем?! – Знаем!

Но не все прочувствовали на собственном организме, что значит быть тем, что съел. Мы привыкли к обычному рациону – вареное, жареное, вредное, канцерогены, разные химические добавки, медицина шагнула далеко вперед, аптеки на каждом углу – а здоровья нет почему-то.

От того, что в нашем желудке, влияет на наше настроение, активность, способность двигаться, на способность по-разному думать – под другим углом и ракурсом, на скорость обработки информации, в конце концов, на состояние нашего драгоценного здоровья. Результатом нашего приема пищи является прямое отражение в зеркале, внешний вид, от пищи, которую мы употребляем в пищу зависит будут ли у нас лишние килограммы или нет и так далее.

Однако, при всём понимании – все гениальное просто- питаться правильно и просто не удаётся... или не всегда удаётся...

Я тоже так жила, как все, обычно питалась, старалась даже больше полезного кушать, но сладкое само лезло в рот, праздники и жара зазывало прохладным пивом с закусками. Так и жила, пока

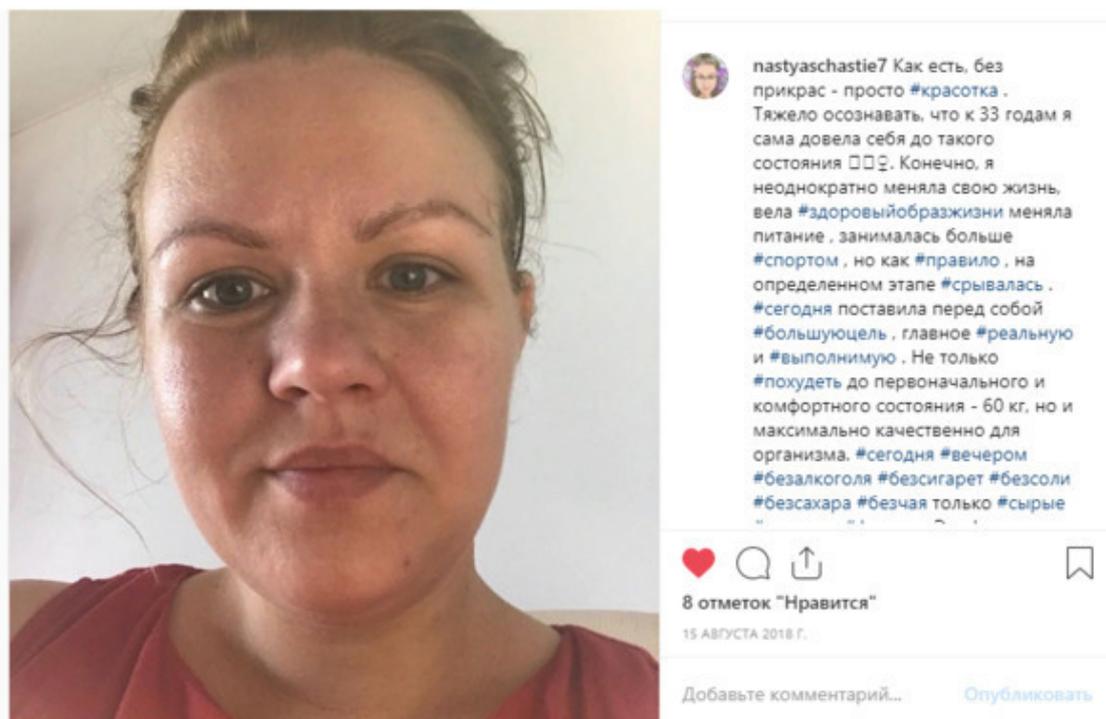
ГЛАВА I «ОСОЗНАНИЕ и ЗНАНИЕ»

Так я и жила, пока не задалась себе вопросом – какой я хочу быть лет через пятьдесят. Воображение нарисовало стройную, молодую успешную бизнес-леди, собственно я такой и была... до рождения детей... а потом дом, быт, вкусности, вредности, алкоголь, и не заметила, как превратилась в бабу с весом за 85 кг. В промежутках между приемом пива и креветок, пиццы и гамбургеров приходило озарение, что надо питаться правильно, сидела на многочисленных диетах, да что уж – я на всех диетах попробовала посидеть – результат очень кратковременный, потом жрала просто не в себя, вес возвращался и даже звал с собой лишние кило. Пробовала «волшебные таблетки» – эффект такой же кратковременный. Потом все возвращается, плюс посадила поджелудочную, образовались камни в почках – на лицо явно не та, которая виделась мне лет через пять...

К слову сказать, в финансовом плане, в семье было все хорошо. Было элементарное недовольство тем, что я видела в зеркале и пришло понимание – сейчас 33 года, и я так хреново выгляжу. А лет через пять при таком же ритме приема той еды, которую я в себя впахивала, как бы не сыграть вообще в ящик.

Знаете, это только в фильмах жрут всякую дрянь, пьют алкоголь, курят сигареты – и хорошо выглядят. В жизни так не бывает. С экранов ТВ нам показывают фильмы, где пить норма, курить норма, и мы же верим, и живем так. А вот полезно или нет вести здоровый образ жизни, нам об этом что-то

Рис. 1. «Какая есть красотка. Вредная еда красоты не добавляет, молодости тоже.»



Комментарий к Рис. 1 – «Сегодня вечером без алкоголя, без сигарет, без соли, без сахара, без чая. Только сырые овощи и фрукты. Эта фоточка канет в лету навсегда! Я верю в себя

и свои силы. (Веры мало было, но желание и ответственность за свои слова помогли преодолеть первый день)».

говорили, да, но как-то не дошло с ни с первого, ни со второго раза, и только сейчас мы хотим что-то изменить, но не можем, потому что привыкли хорошо и вкусно покушать, повеселиться, и нам в первую очередь кажется, что если мы будем правильно питаться, то это скучно, тоска болотная, не давая себе, таким образом измениться в лучшую сторону.

У кого умирали близкие и родные люди поймут меня. Жизнь одна, и надо наслаждаться этой жизнью, раз нам даны вкусовые рецепторы, но как жить счастливо без здоровья. Если у вас болит голова – вы будете очень счастливы от того, что у вас стоит бентли в гараже. А будете ли вы бесконечно счастливы лежа на смертном одре где-нибудь на острове Бали. И родственники все, прощаясь с вами будут счастливы? В настоящее время очень мало людей умирают от старости, в основном люди умирают от болезней. Но если у меня есть шанс не причинять близким боль, беспокойство – лучше путешествовать, чем носить горшки за больным, ведь верно? – быть насколько это возможно здоровым, я буду стараться питаться правильно, я буду заниматься физическими нагрузками, насколько смогу, я буду выгонять лентяйку из своей жизни, я обещаю себе во благо всем!

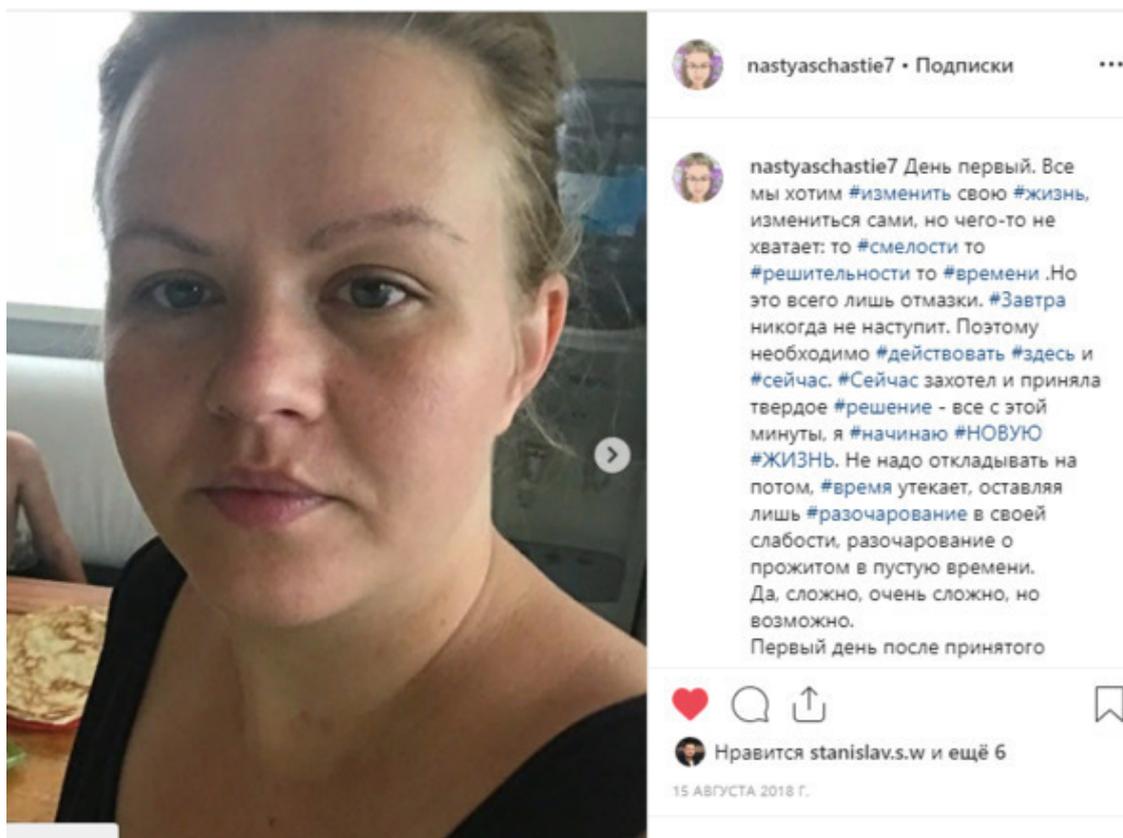
Что такое свобода – свобода, когда мы чувствуем себя здоровыми, красивыми и энергичными. Когда у нас что-то болит, мы можем свободно передвигаться или делать обычные ежедневные дела? Нет, конечно. Но иногда – болезни – это своеобразная защита организма – когда усталость берет свое, и чтобы окончательно не загнуться организм заболевает, давая нам, глупым, возможность понять, отдохни, ничего не случится, пожалей себя!!!

Мы никогда не сможем стать счастливыми, богатыми и успешными без здоровья. Употребляя в очередной раз алкоголь на вечеринке или застолье, необходимо помнить, что ухудшая качество своей жизни – мы автоматически ухудшаем качество жизни наших близких и родных. Наши друзья не будут за нами горшки выносить и кормить из ложечки. Зачем тогда такие жертвы для здоровья организма в целом, печени, почек, сердца?

Наша жизнь слишком хороша, чтобы откладывать основополагающие качества на потом, и в то же время настолько уникальна и удивительна, что мы можем изменить ее не дожидаясь нового года или следующего понедельника, а вот просто взять, здесь и сейчас, в три часа дня в среду все изменить! Очень важно именно желание. Но оно к нам приходит с опозданием. Желание быть здоровыми приходит уже с болячками.

И вот я, после «ледяного ушата» – ожидание/реальность будто проснулась от тяжелого сна. Самое главное, у меня есть понимание, что все что я делала – это не правильно, у меня есть желание – изменить себя в лучшую сторону, у меня есть багаж опыта – неудачные попытки похудеть, бросить вредные привычки: алкоголь и сигареты. Теперь пришла пора посмотреть на свои вредные привычки из глубины прошлого.

Рис. 2. «ФОТО-ОБЕРЕГ от жирдяйства, вредной еды, алкоголя, сигарет и деградации».



Комментарий к Рис. 2 – «День первый. Все мы хотим изменить свою жизнь, измениться сами, но чего-то не хватает:

то смелости то решительности то времени. Но это всего лишь отмазки. Завтра никогда не наступит. Поэтому необходимо действовать здесь и сейчас. Сейчас захотела и приняла твердое решение – все, с этой минуты, я начинаю НОВУЮ ЖИЗНЬ. Не надо откладывать на потом, время утекает, оставляя лишь разочарование в своей слабости, разочарование о прожитом в пустую времени.

Да, сложно, очень сложно, но возможно.

Первый день после принятого решения один из нелегких. Видео-дневник мне помогает справляться. Так же, так как бросаешь курить – жор неизбежен, поэтому приняла решение заедать только овощами и фруктами. Поначалу не вкусно и не сытно, но пройдет время и я скажу себе спасибо. К тому же, овощи и фрукты настолько малокалорийны, что их можно есть килограммами, не причиняя своему здоровью и себе никакого вреда.

Вечером очень хотелось, очень-очень хотелось и выпить и покурить. И только твердое желание, прогулка, занять себя чем-то как-то помогало. В голове крутились одни и те же мысли, а может все-таки сегодня последний денечек, а завтра все? ни-ни? как же сложно. Мне помогло одно – я выложила видео в сеть. Это ответственность. Да, конечно, если бы сорвалась, потом себе и всем сказала, да ну ладно, с кем не бывает, и может быть это сегодня никогда бы и не наступило. Но видосик выложен, к инсте подкреплён.

Испытываю стыд, конечно же, в своей слабости, и в том что подседа на эти бяки. Но ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА тем, что ТОЛЬКО МЫ САМИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНИТЬ ЕЕ И СЕБЯ!!!!!! Не сдаваться. Возникло ЖЕЛАНИЕ. Принимай смело РЕШЕНИЕ. И ДЕЙСТВУЙ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО. Трудно – держись – смотри вперед к своей ЦЕЛИ. Моя цель – похудеть, оздоровить свой организм, к 33 годам я стала выглядеть старушкой, жирной и тухлой, вонючей старушкой.

Это осознав, у меня появилось ЖЕЛАНИЕ стать лучше – стройнее, красивее, моложе, здоровее.

Я приняла РЕШЕНИЕ – да, именно СЕЙЧАС надо начинать вести здоровый образ жизни, потому что за один день или два дня – 20 кг лишнего веса не уйдет, и здоровее не станешь. Пройдет много времени и сил, для того чтобы хоть немного приблизится к своей цели. Поэтому медлить и ждать завтра НЕЛЬЗЯ.

ДЕЙСТВУЮ – когда если не СЕЙЧАС. Только СЕЙЧАС!!! Никаких отговорок, никаких ЗАВТРА. Вот мозг можно обмануть – завтра можно прибухнуть, или покурить, а СЕЙЧАС – у меня есть ЦЕЛЬ, ЖЕЛАНИЕ, Я, именно Я, приняла РЕШЕНИЕ и именно Я начинаю ДЕЙСТВОВАТЬ СЕЙЧАС!!!! Только Я Ответственна за все, что со мной происходит. А раз я хочу и МОГУ изменить себя, я ДЕЙСТВУЮ СЕЙЧАС!!!»

Спустя 9 месяцев я похудела на 20 кг. Сейчас смотрю, читаю и ужасаюсь тому пути, который я прошла, как было тяжело, но я не сдавалась. А еще больше ужасаюсь, как можно было себя довести до такого состояния. У Вас похожий вопрос?)))

«... Правду говорить легко и приятно...»

Иешуа – М. Булгаков «Мастер и Маргарита»

Вот захотели изменить свою жизнь, значит именно здесь и сейчас, не дожидаясь удобного случая или завтра, которое никогда не наступает. Меняем!

ГЛАВА II. «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Для того, чтобы избавиться от любой вредной привычки, надо вспомнить как она пришла в вашу жизнь, понять, принять и отпустить.

Попробуйте вместе со мной провести медитацию. Важное условие – вас никто не должен отвлекать – «тишину в студию». Сядьте поудобнее, или просто найдите самое удобное положение – лежа на диване или в кровати, сидя в кресле за рабочим столом. Или на раскладушке под солнышком. Не важно, самое главное, чтобы вас никто не отвлекал от медитации, которую мы с вами сейчас будем проводить. Должна быть тишина, и никого кругом, выключите телефон, а еще лучше отнесите его подальше от себя, и забудьте о его существовании – на некоторое время.

Итак, у вас есть представление – кто вы лет через 5—10? Как вы выглядите, в мелочах, разглядите, кем бы вы хотели бы быть? Или стать? Чем ваша персона занимается, как себя ведет, как разговаривает? Хотели бы вы выглядеть лет через 10 лучше чем сейчас? А получать дохода больше раз в 100, чем сейчас? Только не надой сейчас думать что что-то нереально. Просто представляйте и слушайте свое сердце и душу. Главное, чтобы это откликлось и резонировало в вашем теле. Если эффекта не будет, то это не ваше желание и цель, или вы пока не дошли до своей цели.

Если вы все же представили, как вы выглядите, чем занимаетесь, как себя ведете, что и кто вас окружает, то представим, это и будет вашей целью. К этой цели уже сейчас мы с вами будем стремиться, и самое главное действовать. В процессе действия ваше желание может быть несколько изменено, может быть вообще трансформироваться в совершенно другое, даже противоположное, самое главное, в конечном итоге найти себя, а там где вы настоящий – там и ваши настоящие желания и цели. Хорошо, очень хорошо, когда знаешь, что конкретно хочешь. Не у всех это получается иногда ни с первого, у кого-то ни с десятого раза. Для тех, кто не определился пока с желаниями и целями – алгоритм такой же. В любом случае – определиться с желанием или целью – наиболее приближенную к вашим истинным желаниям, в дальнейшем вам все более и более будет ясно куда держать путеводную звезду.

Моя цель состояла в том чтобы лет через 15 – я выглядела столь же прекрасна, красива и была здоровой, т.е не прибегая к помощи врачей. Что для этого необходимо – питаться здоровой пищей, не злоупотреблять алкоголем, не курить, заниматься спортом. Что же на протяжении 7 лет делала я – курила, хорошо, что с переменами, три месяца не курю, полгода курю, хоть какая-то разгрузка организму. Злоупотребляла алкоголем – иногда раз в неделю, иногда раз месяц, а иногда и каждый день на протяжении полугода, и я считала, что это нормально. Конечно же аппетит неконтролируемый, кушаем вкусно, много и совсем не полезно, лишний вес, и все сопутствующие заболевания. Ну и конечно же спорт, что вы!!! Он же для слабаков!!! Вот выдержать столько бухать – да, для этого здоровье железное должно быть!!! Но здоровье тает, исчезает, и назад возвращается с трудом, если вовремя остановиться, а иногда и не возвращается, к сожалению... Знала ли я что все это вредит моему организму? Да, конечно знала! Видео смотрела, в школе говорили, картинки на пачках сигарет устрашающие. Но вот не осознавала. Видимо знать и осознавать – это совершенно разные вещи. Когда я «знала» – но продолжала курить и бухать, а когда «осознала» – перестала употреблять спиртное и курить.

Рис. 3. «За два дня краше не станешь!»



Комментарий к Рис. 3 – «День второй.

Что происходит с человеком на второй день без [алкоголя](#) и сигарет? В общем – это – не понятно что. В голове полная [каша](#). Есть [мысли](#), не знаешь с чего начать, связь мыслей путается. Печалька.

Вот так происходит [очищение](#) и [избавление](#) от [алкоголя](#) и сигарет. Вроде наоборот должно быть – легко, хорошо, ты ведь не [куришь](#) и не пьешь, но чувствую себя дэбиллом, если честно. Проскакивают мысли – да ну это все в ж...у, пойду покурю, нормально ж было, что это за сказки, что сиги и пиво зло??! Но так как мой опыт – то бросаю, то снова начинаю – показывает, что это все временно, потом наступает ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Следовательно и этот день надо пережить. Знаете, хочется как в киноленте промотать до того момента, как настанет то самое ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Но, нельзя, надо в полной мере ощутить на себе все это дерьмо, чтобы потом не только не тянуло, и не только не хотелось, а для того, чтобы в конце концов пришло осознание, что алкоголь и сигареты – это вещества, которые не давали тебе жить полноценной и реальной жизнью. Второй день так же на мой взгляд является одним из самых сложных. Хочется забиться в уголок, чтобы никто не приставал, никто-никто. Продолжаются ломки. Спорт из-под палки. Надо себя заставлять, иначе – жор и поплыл вес дальше в гору. Нет, возврата назад – нет. Только вперед, не смотря ни на что, как бы тяжело не было.

[Хвалю](#) себя постоянно, какая я [молодец](#), второй день держусь.»

Осознанность. Осознать необходимо себя, в первую очередь. Знаете, когда видишь себя со стороны, кто-то снял на видео или сфоткал, и ты думаешь – мать честная, что за чудище такое жирное, круглое, мляяая, да это ж я. То есть на фото, которое сами снимаем или видео – только лицо, мы прям так – еще можно смотреть, а если кто другой не узнаем. Так вот важно именно ужаснуться от себя – посмотреть на себя со стороны и осознать, что ты – это не то, что мы представляем себе я.

Для того чтобы быть здоровой, хорошо и молодо выглядеть – необходимо каждый день, каждый день без исключений правильно питаться, каждый день делать – минимум зарядку,

максимум тренировку или пробежку. Да, мы все это знаем, и я это знала, но не осознавала. Осознала – когда перешла на здоровое питание и спорт, да только тогда осознаешь, никак иначе.

А как перейти, это же сложно, это надо встать с дивана, высунуть печеньку изо рта, выйти, твою мать, на улицу... нет, все сложно это, не охота, да к черту все – накачу винца или пивасика, они такие классные и настроение поднимают, не то что – просто представишь как бежишь – хотя эти страшилки мозг рисует. Вы пока не знаете как это бегать – потому что не бежите. Уловки мозга – вещь великая. И здесь тоже необходимо выйти из ловушки иллюзий. Задача мозга сохранить ваше спокойствие. Вот если вы начинаете переживать, как вы будете бегать, и это вызывает у вас беспокойство, мозг быстренько блокирует ваши мысли, присылает какой-либо образ негативного о беге, вы соглашаетесь с картинкой, успокаиваетесь и жуete свое печенье дальше.

Так вот. Однажды, у меня просто не было денег, вообще и нигде. Они закончились еще вчера – ни на карте, ни в кошельке. Да. Вот нет и все, выходные, деньги на расчетном счете, только в понедельник смогу перевести себе на карту. Тут двойное желание – деньги конечно же достать можно было, но я давно уже думала бросить раз и навсегда и алкоголь и сигареты.

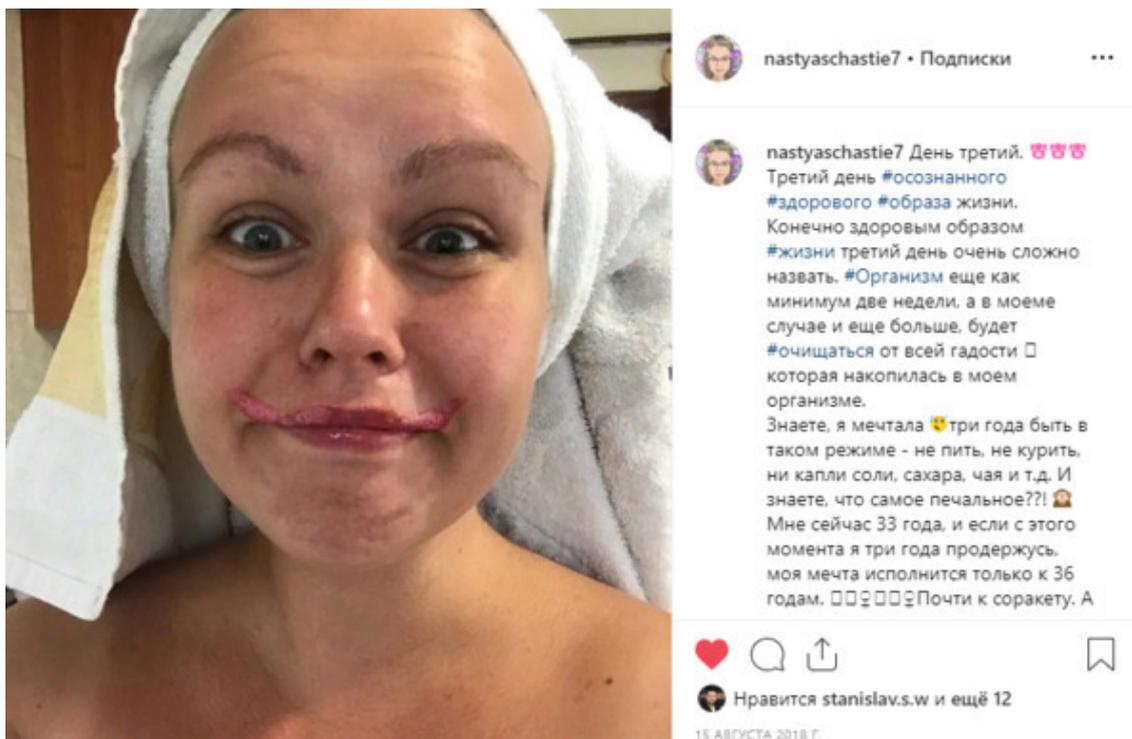
Знаете – первый вариант наиболее подходящий для всех алкоголиков и никотиновых наркоманов. Но так как имеется уже понимание и желание, то надо только начать. Обычно мы начало откладываем – ну еще одну сигарету и все, ну последний день буду наслаждаться пивом, а завтра ни-ни. И вот этот переход, который разделяет до и после только в моих руках. Надо начать. Когда если не сейчас. Уже семь лет наслаждаюсь последней затяжкой и последней рюмкой, и все не могу расстаться.

Мой папа тоже курил 25 лет, а потом бросил раз и навсегда. Мой муж бросил курить раньше, чем я. А я то начну, то брошу. Эти качели... Единственный плюс курить/не курить – видеть разницу во внешности, в состоянии здоровья, начинать курить не хочется, не вкусно, не хочется, но как кролик перед удавом —давишься этой гадостью, пока не привыкнешь. Зачем я все это делала – то бросала, то снова начинала.

Ни для кого не секрет, что люди, которые бросают курить начинают поправляться, набирать лишние килограммы. И это правда. Когда я набирала вес, снова начинала курить, и вес немного уходил.

Так же и с алкоголем. Но с алкоголем, у меня жестче, помимо того что в алкоголе очень много калорий, он повышает аппетит, жрешь в три, а то и в десять раз больше, желудок расширяется и ты можешь жрать и жрать – а потом – ой, а где та милая Дюймовочка, которая была на фото лет пять назад, а потом лет десять назад. Да, за собой следить оказывается надо, красота, стройность и здоровье уходят. Причем, когда бросала курить, занималась чаще спортом, но вот приходят они – застолья, праздники, дни рождения, корпоративы, новый год – ну что сегодня отдохну, выпью совсем немного – ничего страшного, а завтра уже не буду. Но не тут то было. И завтра хочется повторить тот удивительный вчерашний вечер наслаждения, релакса и безудержного веселья. И опять двадцать пять, еда, алкоголь, лишние килограммы.

Рис. 4 «НАДЕЖДА ЕСТЬ на исцеление».



Комментарий к Рис. 4 – «День третий.

Третий день осознанного здорового образа жизни.

Конечно здоровым образом жизни третий день очень сложно назвать. Организм еще как минимум две недели, а в моем случае и еще больше, будет очищаться от всей гадости которая накопилась в моем организме.

Знаете, я мечтала три года быть в таком режиме – не пить, не курить, ни капли соли, сахара, чая и т. д. И знаете, что самое печальное??! Мне сейчас 33 года, и если с этого момента я три года продержусь, моя мечта исполнится только к 36 годам. Почти к сорока годам!. А могло быть все намного раньше. Вот так во всем. Главное не забывать, что все наши мечты исполняются спустя какое то время. Главное не упустить шанс в настоящем, не отложить его до не сбыточного – завтра.

И начать ДЕЙСТВОВАТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Я НАЧАЛА, А ТЫ???

Третий день – так же немного колбасит, но не так как в первую ночь и вторую. Такая же раздраженность. Надо предупреждать всех близких, родных и коллег, о том, что вы на взводе. Пусть дадут вам неделю «одинокства» без надоеданий, а то есть шанс сорваться и испортить отношения с кем-либо. Хотя, моя семья понимающая, да и я сама пытаюсь встать на место других людей, которые выходят из капкана алкоголя и сигов. Поэтому делаем скидку, товарищи. Это дело хорошее и стоящее.

В идеале отправиться на природу, где можно и даже нужно много ходить, гулять, и чтобы вид был потрясающий, чтобы вас внутри будоражило. Тогда и алкоголь и сиги будут уходить безвозвратно.

Когда есть такие великолепные вещи, как природа, горы, реки, море и горы, нет смысла в курении и употреблении алкоголя, которые искажают настоящую реальность.

Многим эта реальность покажется не интересной, или скучной. Но это только первое время. Мы забыли просто, что такое реальность, мы ее не знаем, она нас пугает, и очень хочется вернуться в «уютное» алкогольное или никотиновое опьянение. Но надо подождать, сказать себе – я это сделаю завтра. А сейчас – я за здоровый образ жизни.»

К слову о том, как я стала курильщицей.

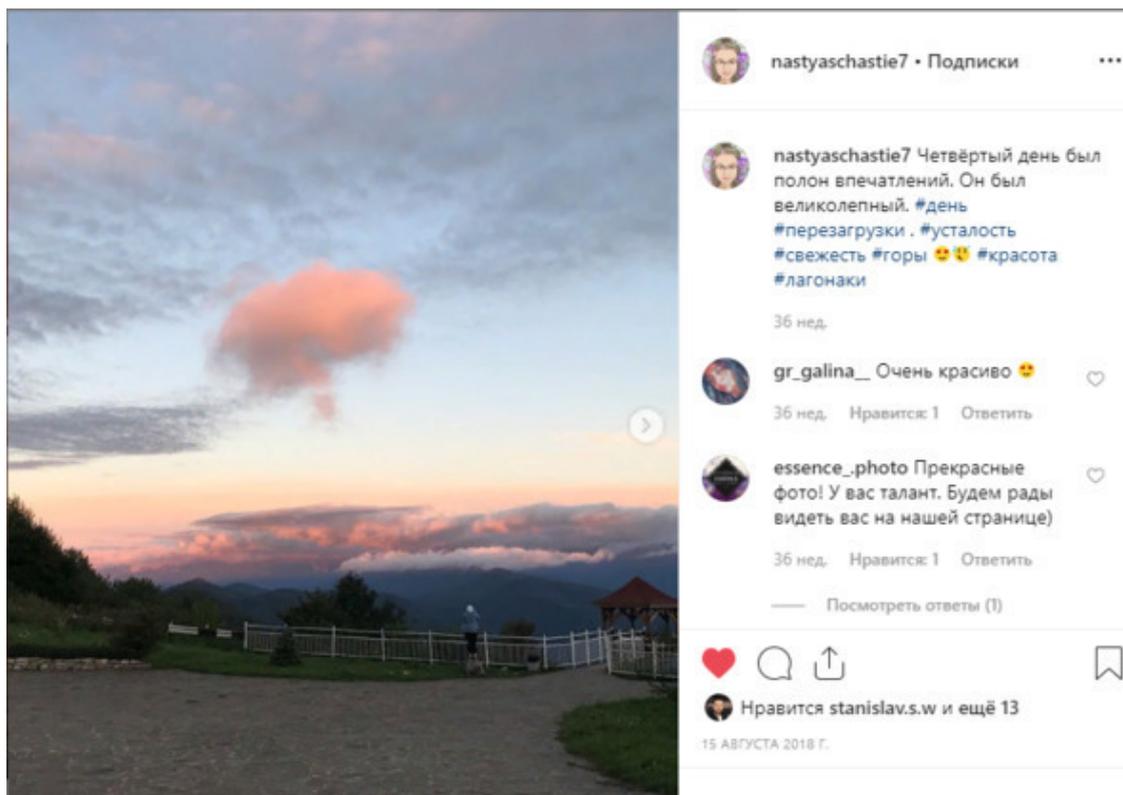
С детства все время была пухлой, да что уж там – жирненькой. В садике дразнили. Плотненько так засело в голове, что когда стала не жирненькой, я все равно каждый день мечтала похудеть. И вот однажды, в классе седьмом, некоторые одноклассницы и девчонки из параллельного класса уже курили (!) я пошла со своей одноклассницей постоять, пока она покурит. И вот я услышала их разговор с другой девочкой из постарше классом о том, что тот кто курит, тот худеет. Вот эврика то! Волшебное средство – куришь и худеешь. И попросила попробовать – а вдруг сейчас как стану стройной. Сейчас смешно вспоминать, а тогда была ребенком, в мои проблемы никто не вдавался. Мама заставляла кушать, а внутренний голос говорил – ты жирная, жирная! Но курить – так же плотно и почти равнозначно засело в моей голове. То есть, заветное похудеть стало равняться курить. Это сейчас, анализируя прошлое и вспомнив этот случай я поняла зачем стала курить, к слову, прям очень худой я была в те периоды, когда не курила. Вот штука какая! Но я так свято верила в курение-похудение, что адекватные ситуации из моей жизни не были показателем.

Очень хороший пример того, что первую информацию, которую мы получаем, наш мозг воспринимает за истину, а все остальные, в том числе противоположные доводы за ложь. Здесь очень яркий пример с религией, если бы мы родились в другой семье, с другим вероисповеданием, например в семье католиков, мы бы не были никогда православными, и наоборот.

Поэтому, хорошенько поняв причину появления в моей жизни сигарет, проанализировав время, когда я не курила я весила намного меньше, стала себя убеждать в том, что бросив курить я буду худеть.

Многие курильщики в настоящее время курят и все, потому что привыкли. Ведь не зря курение называют вредной привычкой. Просто привыкли и все. А начало было у всех разное. Иногда смотрю, стоят старшеклассники, неумело держат эти соски в руках/зубах, и видно же, что не идет эта зараза, но продолжают – это же высшая степень крутизны. А потом проходит время, крутизна уже не в сигаретах, а привычка осталась. И помните, уважаемые курильщики, когда только начинали курить, как мы сладко верили – когда захочу тогда и брошу. Ахххаа. Да. Только почему-то не спешим бросать, видимо уже не хотим. Ну а как же – наркотики на то и рассчитаны – их не хочется бросать. Только это не наше уже желание... Я прекрасно понимала, что надо бросать и курить и бухать алкоголь, ну чтобы не расплыться и заново не начать курить. Ведь именно моя причина в лишнем весе.

Рис. 5 «Перезагрузка».



Комментарий к Рис. 5 – «Четвёртый день».

Ведение видео- [дневника](#) очень помогает. Это [ответственность](#) перед самим собой за свои поступки. Подготовка к поездке. Заранее ничего не планировали, гостиницу не бронировали. Пятница. Все в основном отдыхают в выходные, так что в [пятницу вечером](#) свободно, можно найти номер в гостинице.

Итак, поездка в горы. Лагонаки. Были там три раза. Это четвертый. Прямо совпадение какое-то. Четвертый день – четвертый раз. В основном были поздней осенью – ноябрь – и зимой. Летом впервые. Взяли немного теплых вещей. Зря. Пришлось докупать теплые вещи себе и детям. +9 – +4. прохладно, хорошо, свежо, но только с теплыми вещами на себе))) Когда стоишь на площадке, а у тебя под ногами вид на горы, их величие, красота, мощь, сила, ты вспоминаешь этот мир, первозданный, чистый мир. Сигареты? Алкоголь? Нет!!! Хочется все исследовать, везде побывать, вдыхать больше свежего горного воздуха. Великолепно. Заехали так же практически во все базы, которые там были, остановились только на одной. Она понравилась больше всех остальных. [Сон](#) был крепкий и сладкий. Намерзнувшись, под [одеялом](#) так [сладко](#) спать)))) Честно, было вечером состояние прибухнуть чего-нибудь в новом месте, отметить, так сказать. Но нет. [ЦЕЛЬ – РЕШЕНИЕ – ДЕЙСТВУЮ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС](#). И следующее [утро](#) и день будут великолепными. И Я сама себе скажу [СПАСИБО](#) за четвертый день без алкоголя, сигарет, соли, сахара, чая. Желание выпить кружку горячего чая так же возникло вечером, но не стала, сделала супругу – просто подышала и выпитала аромат чая, иначе – сон и так не крепкий, и не смогу уснуть. А встать в горах хочется рано – увидеть РАССВЕТ, вдохнуть самый свежий утренний горный воздух, и сделать пробежку. Так что – я собой горжусь. Я МОЛОДЕЦ. Спасибо ГОРЫ.

Мотивирующее видео не понадобилось. Мы были [уставшие](#) и [счастливые](#).

Так же прошли достаточно много вверх по горам и пещере, и вниз прошагали чуть более 13 000 шагов.»

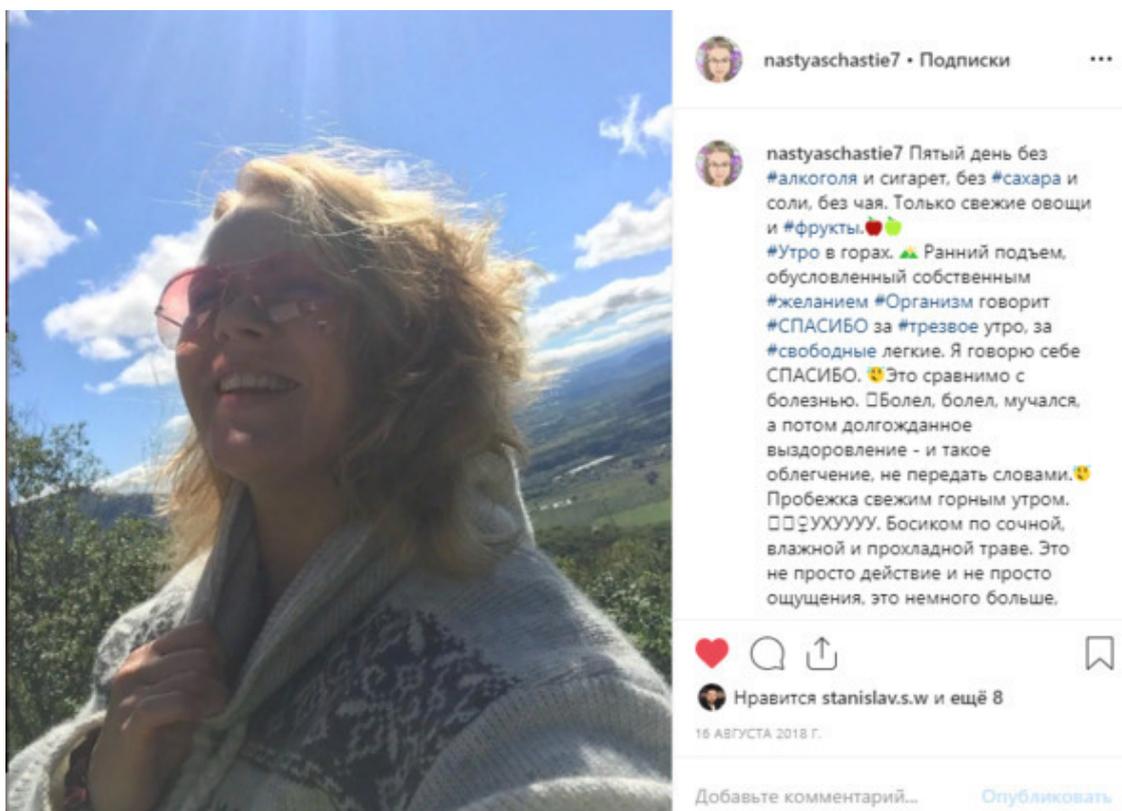
ГЛАВА III

«Все же – СУДЬБА ил СВОБОДА ВЫБОРА?»

Еще Михаил Булгаков в «Мастер и Маргарита» задался вечным вопросом – кто же управляет жизнью человеческой – Бог или сам человек? Вот вроде выбор есть у нас – что съесть на завтрак или куда поехать на выходные, но бывают случаи, когда человек уже никуда не сможет поехать, только в свое последнее пристанище, метра на два под землю, причем навеки.

Но все же, выбор мы делать можем, выбор ограничен только нашими внутренними убеждениями.

Рис. 6. «Выздоровление.»



Комментарий к рис. 6 – «Пятый день без [алкоголя](#) и сигарет, без [сахара](#) и соли, без чая. Только свежие овощи и [фрукты](#).

[Утро](#) в горах. Ранний подъем, обусловленный собственным [желанием](#)

[Организм](#) говорит [СПАСИБО](#) за [трезвое](#) утро, за [свободные](#) легкие. Я говорю себе СПАСИБО. Это сравнимо с болезнью. Болел, болел, мучался, а потом долгожданное выздоровление – и такое облегчение, не передать словами.

Пробежка свежим горным утром. УХУУУУ. Босиком по сочной, влажной и прохладной траве. Это не просто действие и не просто ощущения, это немного больше, проникаешься природой и растворяешься в ней. Природа кристально чиста. Там алкоголь и сиги не нужны.

Поднимаешь голову – облака несутся так быстро прямо над твоею головой. Голова кружится то ли от воздуха, то ли от высоты, то ли от масштабов красоты... Смотреть на горы можно бесконечно – как осень сменяет лето, ярко окрашивая все кругом, как зима сменяет осень, покрывая все белой простыней, как весна сменяет зиму, преображая белое покрывало

в зеленую девственную краску, как звездная ночь сменяется рассветом, а рассвет сменяется закатом, каждый раз разным и неповторимым, как идет снег, как идет дождь, как ярко и жарко, как пасмурно и прохладно, как снежно и холодно, но в любое время года, в любой день или ночь – глаза будут гореть и светиться счастьем, на лице будет гореть румянец, а в душе мир, покой и целая ВСЕЛЕННАЯ умиротворенной радости.

Прошагали много в горы, прекрасные места, водопады, небольшие, но красивые. Очень красиво. Масса впечатлений. Проснулось желание путешествовать и постигать нашу необъятную ЗЕМЛЮ.

Самое главное ПРАВИЛО: никогда не оставаться голодным. Не [наелась](#) одной порцией [салатика](#) из [помидоров](#) и огурцов, добавь еще. Со временем организм поймет, что этого ему достаточно, и не будет просить забить желудок тяжело-перевариваемой едой.

Вечером сорвалась и съела [бутерброд](#) с кетчупом и майонезом. Потом болел живот, и я корила себя не за то, что я съела и отошла от сыроедения, что съела такую бяку, от которой было плохо. Перезагрузка прошла успешно. Природа конечно же помогает человеку. Самое главное, чтобы и человек, наслаждаясь этой природой ей так же помогал, не загрязнял и не уничтожал. Хотя бы не ронять мусор мимо урны не только дома. ВАЖНО ПОМНИТЬ что наш дом – не только квартира или дом, в котором мы живем, НАШ ОБЩИЙ И БОЛЬШОЙ ДОМ – это НАША ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ. ЛЮБИТЬ ЕЕ НАДО ТАК ЖЕ как собственный ДОМ, собственную кровать или гаджет, или что мы там любим еще больше всего.»

У мужа был строительный бизнес, небольшой, но доход приносил. В 2015 году мы только первый год как переехали в город Краснодар из Славянска-на-Кубани. И в начале этого года пошли неприятности, начался кризис, два объекта оказались очень проблемными. Один объект люди изначально заключили договор, чтобы пожить, они подали в суд, из-за того, что во время дождя у них обвалился саманный потолок на первом этаже, а им делали надстройку и они иск в суд подали на три миллиона, ха-ха, а сама надстройка по договору подряда обошлась в шестьсот тысяч рублей. Работы были выполнены практически полностью, стройматериалы были закуплены и использованы, работы строителям оплачены, а заказчик вместо оплаты в кассу обратился с иском в суд. Следом за этим несчастным объектом потянулось и все остальное – заказов новых нет, затраты на аренду тянут, затраты на зарплату тянут, и последний объект – на его достройку денег нет, а по договору обязаны...

Мужу помогала с бухгалтерией и составлением встречных исков и претензий. Были встречи и поездки в суд. Проблемы. Отсутствие денег. Дети. Радость и расслабление мы с мужем находили в алкоголе. Да, как у любого алкаша на бутылку деньги всегда найдутся. Оглядываясь в это время, я гневно осуждаю себя – как можно было все деньги тратить на бухло? Зачем? Для чего? Да, тяжело. Но видимо, мы только на собственных ошибках, опыте учимся жить, противостоять обстоятельствам. Дети не нуждались в еде и одежде, игрушках, но все же – пьющая мать – горе в семье. Я сожалею, что мои дети помнят мой запах перегара и сигарет. Как в этом отвлеченном состоянии от этого «жестокого мира» я укладывала их спать. А ведь приходил следующий и следующий день. И без алкоголя становится невыносимо скучно, грустно и не чем заняться. Смешанные чувства. Только без алкоголя в своей жизни я все это понимаю и осознаю, а тогда, все было хорошо. Ну выпили и выпили, глаза залили, не критично, под забором не валяюсь... время за столом, впившись в сотый раз просмотренное кино, каждый вечер. Пока есть осознание неправильности алкоголя и сигарет – есть шанс на спасение.

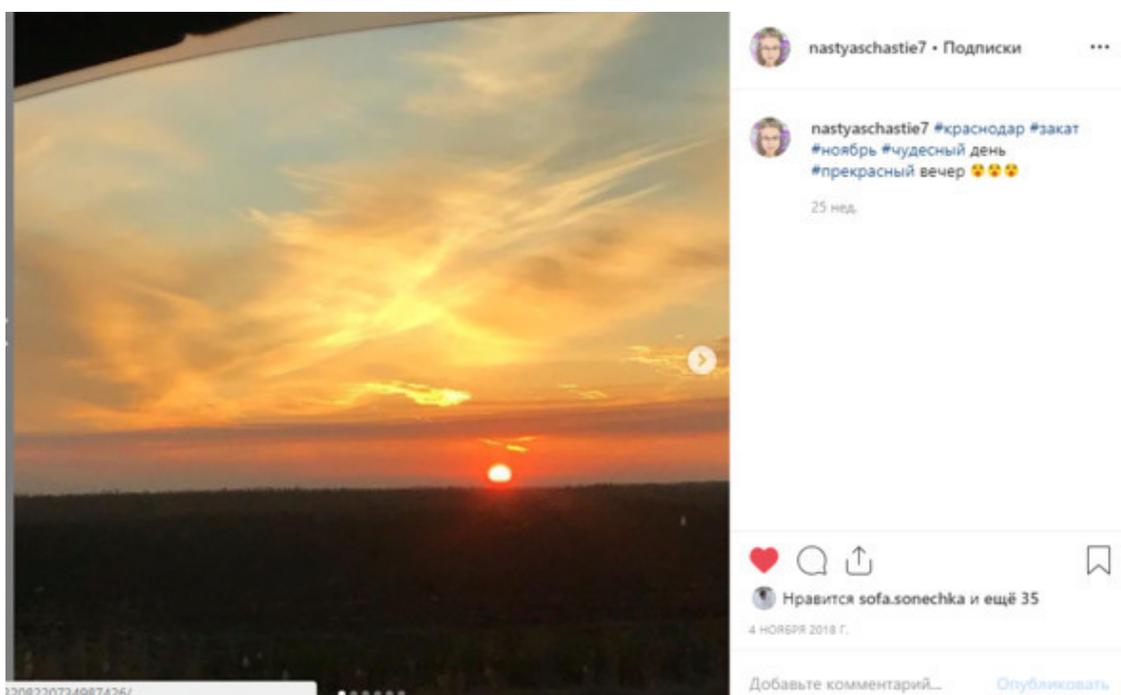
Наш мозг строит нейронные связи очень прочно. Первое застолье, алкоголь, сигареты, веселье. Хочется повторить. Повторяешь снова и снова. Ждешь праздников, собутыльников, выпиваешь, снова ждешь. Я как-то очень остро осознала, что все крутится вокруг алкоголя. Поехали в горы – поехали- что с собой брать – пиво или шампанское? Мальчишки будут водку? –

Водку... да, все стало кружиться вокруг алкоголя, он стал центром вселенной, о нем думают больше, чем о решении другого человека не бухать – Да ладно, да давай, ты что меня не уважаешь!

Помню первую банку пива Балтика 9, ох унесло от «понюхать пробку». В 16 лет на дне рождении подруги пила водку, организм настолько хорошо справлялся с ядами в первый раз, что мне казалось, что я пью воду, да и водку раньше делали качественнее. Но затяжка сигареты унесла меня. После окончания техникума пошла я на работу в дружный женский коллектив, работала со взрослыми тетечками, у которых есть и свои дети. Дорогой читатель, если у Вас есть дети, ответь себе на вопрос- ты хотел бы, чтобы твой ребенок бухал и курил? Нет?! А меня вот, да, чужого ребенка приучили к пьянству в обеденное время и сигаретам именно мамы, чужие...

Судьба говорите, от судьбы не уйдешь... как уготовлено судьбой... Да НЕ ВЕРЮ я, не верю!!!! Выбор – бухать или нет, курить или нет, деградировать или нет – не от СУДЬБЫ зависит, а от нашего выбора.

Рис. 7. «ЗАКАТ»



Закат всегда интересен и мудр. Рассвет всегда молод и свеж.

Закат виден всем, рассвет способны видеть единицы...

Человечество поработила тьма и луна, и лишь в моменты заката у людей может проскользнуть мысль, что жизнь проходит мимо.

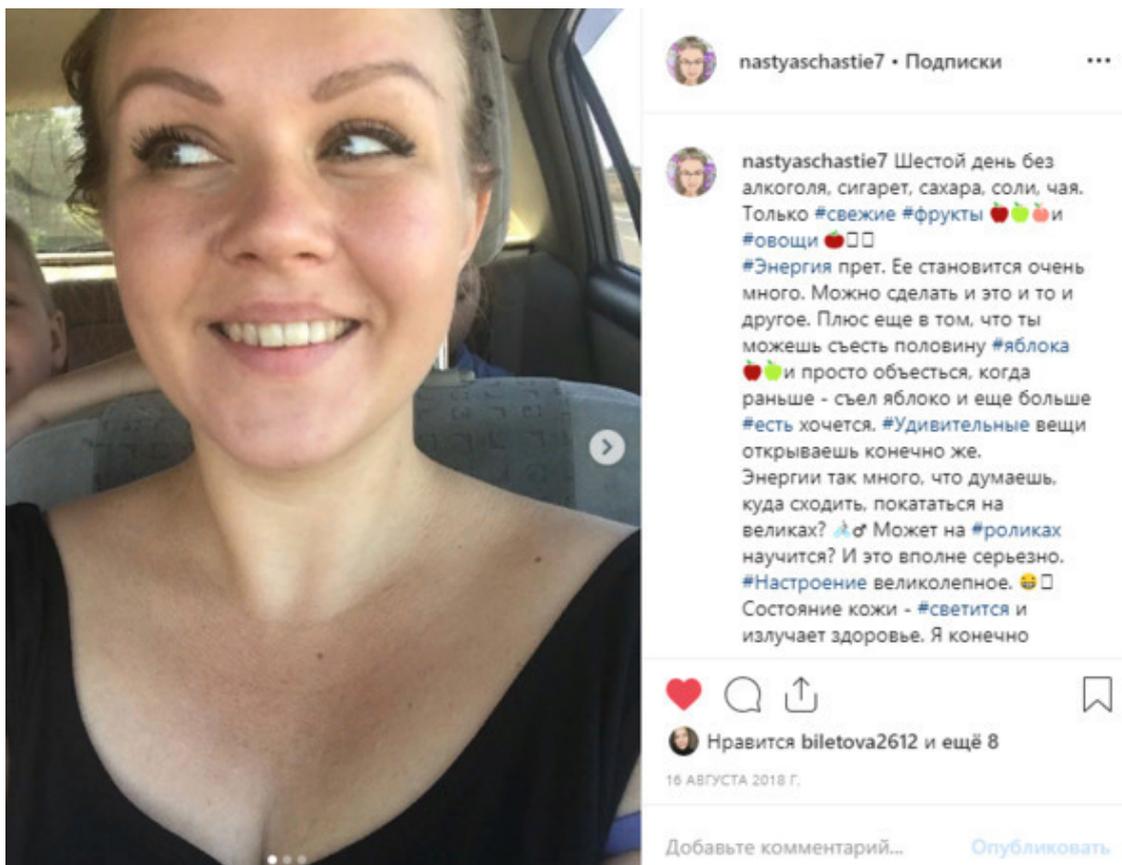
С утра до вечера человечество сидит в оковах рабства без дневного света под люминесцентными лампами накаливания, и, возвращаясь домой, во тьме и мраке под луной мечтает о солнце. А получая долгожданный глоток воздуха и ослабление оков, глушит своё «бесконечное счастье» в бутылке алкоголя, звеня цепями и вознося хвалу тому, кто сотворил этот «мир»...

А способно ли человечество снова встречать рассветы? Способно ли снова увидеть настоящий свет? Способно ли другого человека воспринимать как родного брата/сестру, подобного по образу и крови?

Люди превратились в ходячих мертвецов, без душ, блуждающие во мраке, не замечающие ничего и никого в округе. Не в состоянии думать, мыслить о чем-то большем, чем о собственном набитом желудке, каждый человек упускает возможность сделать этот мир лучше. Если бы каждая снежинка осознавала свою ответственность под «невидимым роком судьбы» – лавины, то лавины могло и не быть...

И пока звенят невидимые цепи, будет снова наступать рассвет, тихо и не заметно солнце опустится к горизонту, чтобы хоть на миг посмотреть нам в глаза и попробовать разбудить в наших душах свободу...

Рис. 8. «Начало».



Комментарий к Рис. 8 – «Шестой день без алкоголя, сигарет, сахара, соли, чая. Только [свежие фрукты](#) и [овощи](#).

[Энергия](#) прет. Ее становится очень много. Можно сделать и это и то и другое. Плюс еще в том, что ты можешь съесть половину [яблока](#) и просто объесться, когда раньше – съел яблоко и еще больше [есть](#) хочется. [Удивительные](#) вещи открываются. В альтернативной параллельной вселенной можно было бы до сих пор «наслаждаться» пивом.

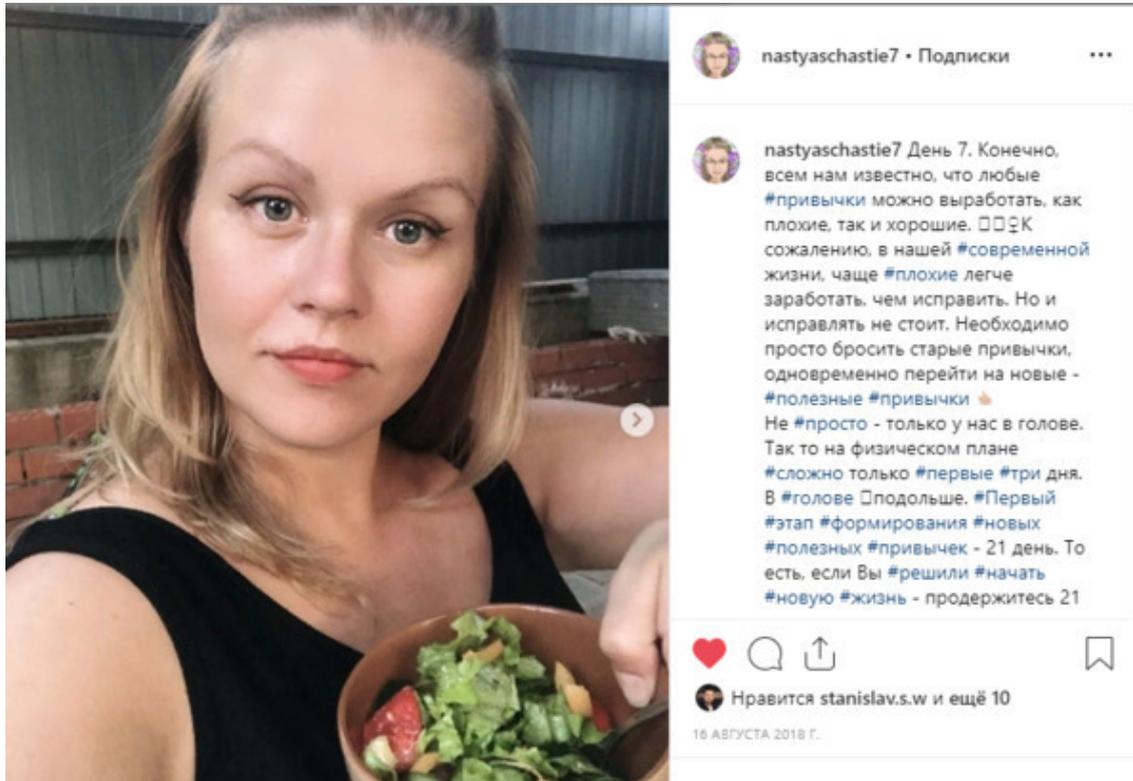
Энергии так много, что думаешь, куда сходить, покататься на велосипедах? Может на [роликах](#) научиться? И это вполне серьезно.

[Настроение](#) великолепное. Состояние кожи – [светится](#) и излучает здоровье. Я конечно понимаю, что это все [начало](#) только, но все равно [радует](#) многое!!! Понимаешь, что такое [свобода](#) от оков алкоголя и сигов. Тебе не надо [бежать, прятаться](#) от детей покурить, не надо постоянно об этом думать. Так же про [алкоголь](#) – не надо пол дня на следующий день лежать с [больной](#) головой, а потом еще два дня [ходить](#) с [постпохмельным](#) синдромом.

Едой можно так же не заморачиваться – взял яблочек в дорогу и сыт))) А то и во все можно без яблочек, с водичкой только.»

ГЛАВА IV «НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО»

Рис. 9. «Кризис 7 дней».



Комментарий к Рис. 9 – «День 7. Конечно, всем нам известно, что любые [привычки](#) можно выработать, как плохие, так и хорошие. К сожалению, в нашей [современной](#) жизни, чаще [плохие](#)

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.