



Наталья Николаевна Никитина

Самый легкий способ бросить есть

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=624985

Самый легкий способ бросить есть / Н.Н. Никитина.: АСТ, Астрель; Москва; 2008
ISBN 978-5-17-047836-1; 978-5-271-18507-6

Аннотация

Иногда кажется, что весь мир вертится вокруг диет. Достаточно просто включить телевизор или взять в руки любой журнал – тут же понимаешь, что мы живем в эпоху массового похудения. Новые средства и уникальные методики появляются в огромных количествах, а число способов, при помощи которых нам предлагают сбросить лишний вес, поистине бесконечно.

Однако присмотревшись к выбранной диете повнимательней или испробовав ее действие на себе, мы, как правило, испытываем разочарование.

Содержание

Простой способ	4
FAQ: Часто задаваемые вопросы	5
Почему трудно бросить есть?	5
Следует ли избегать соблазна?	6
Почему у меня не получается?	7
Что я бросаю?	8
Наберу ли я вес?	9
Шаг 1	10
Вы все решаете сами: моя цель	11
Я бросаю есть: мой паспорт	11
Первый шаг на пути к мечте	12
Сдайте багаж	14
Убейте личного критика	18
Минимизируйте стресс	19
Ищите позитив	21
Не слушайте пессимистов: попробуйте договориться	23
Будьте готовы к неудаче	25
Не пытайтесь добиться успеха в одиночку	26
Собственная группа поддержки	26
Действуйте так, как будто победа у вас в кармане	28
Не теряйте мотивации	30
Шаг 2	32
Волшебный механизм имени меня	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Наталья Никитина

Самый легкий способ бросить есть

Простой способ

Иногда кажется, что весь мир вертится вокруг диет. Достаточно просто включить телевизор или взять в руки любой журнал – тут же понимаешь, что мы живем в эпоху массового похудения. Новые средства и уникальные методики появляются в огромных количествах, а число способов, при помощи которых нам предлагают сбросить лишний вес, поистине бесконечно.

Так, если вы твердо убеждены, что ваше решение похудеть на пару килограммов обяжет вас пойти на определенные жертвы, то в вашем распоряжении длинный перечень ограничительных диет. Если же вы приходите в ужас только от одной мысли о недоедании, то наверняка соблазнитесь комплексными диетами, разрешающими употреблять любимую пищу в неограниченных количествах. Казалось бы, среди этого многообразия, каждый может найти рецепт для себя, сверившись со своими внутренними представлениями о том, что такое «вкусно и полезно».

Однако присмотревшись к выбранной диете повнимательней или испробовав ее действие на себе, мы, как правило, испытываем разочарование.

Почему? Почему не помогает?

Ответ прост. Для того чтобы бросить есть, нужно сначала научиться радоваться жизни:-): освободиться от бесконечных претензий к себе, начать мыслить позитивно и найти тех, кто сможет помочь вам выглядеть лучше. Конечно, скажете вы, пойдете порадуешься жизни, страдая одышкой и комплексом заболеваний, сопутствующих полноте. Сначала сброшу, тогда и порадуюсь. Ну что ж, попытка не пытка и все же прислушайтесь к себе, и вы наверняка поймете, что, скорее всего, проблема все-таки внутри, а не снаружи.

Вам не нравится, как вы выглядите... пора заглянуть в себя и бросить есть.

Шаг 1. Настроиться и «почистить» мысли.

Если вы не хотите снова пострадать без результата, то придется точно сформулировать свою цель, сдать багаж разочарований и ошибок, избавиться от личного критика и начать действовать так, как будто победа у вас в кармане.

Шаг 2. Выучить законы употребления и переработки пищи.

Без базовых знаний о питательных веществах и принципах работы организма – никуда. Вспомним, какие факторы влияют на накопление жировых отложений, и постараемся исправить.

Шаг 3. Выбрать тактику: лучшую программу питания.

Понять, какие диетологические принципы близки именно вам, поможет опыт наиболее авторитетных диетологов. Изменить привычки питания и больше никогда не набирать вес снова – вполне достижимая цель.

FAQ: Часто задаваемые вопросы

Почему трудно бросить есть?

Единственное, что удерживает нас от расставания с привычкой поглощать все без разбора – страх. Страх, что на пути к цели нам придется преодолеть неопределенно долгий период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний. Страх, что еда больше никогда не будет доставлять нам удовольствия. Как показывает практика, в 90 % случаев этот страх ложный. В действительности, все дело в правильно расставленных приоритетах. Бросить есть, как оказывается, гораздо легче, чем поступиться здоровьем и личным успехом. На свете есть более ценные вещи, чем еда – это неоспоримый факт.

Следует ли избегать соблазна?

Как сказал мудрец: «Единственный способ преодолеть соблазн – поддаться ему». Послушаемся этого совета и не станем заикливаться на «запрещенных» продуктах. Иначе они сыграют с нами злую шутку и получат неограниченную власть над нашим сознанием. Не стоит также постоянно винить себя в нарушении запретов. От этого взаимоотношения с самим собой только проиграют. «Еда нужна мне для того, чтобы жить и получать энергию, поэтому я ем то, что люблю и получаю удовлетворение от процесса и результата» – вот проверенная формула успеха.

Почему у меня не получается?

Возможно потому, что вам не хватает мотивации. Ведь в основе каждой диетической программы лежит ограничение. А значит, у вас должно быть достаточно решимости, чтобы соблюдать правила игры. В противном случае равновесие будет нарушено. Собственно так обычно и происходит. Бросая есть, важно понять, что вам придется выдерживать давление вашего решения. И силу этого давления сложно переоценить:-). Представьте: следуя диетическим рекомендациям, вам придется думать о том, что вы едите и когда вы едите. А это серьезное испытание. Ведь, как известно, если вы не на диете, вы можете позволить себе есть все что угодно и когда угодно. Еда не является для вас ценностью. Приемы пищи естественны и не требуют повышенного внимания. Но стоит вам начать следить за тем, что вы едите, как ситуация меняется. Ценность еды возрастает для вас в десятки раз. Это психологическая закономерность. И не стоит думать, что вы – из другого теста:-). Рецепт избавления от лишнего веса, который вам предлагает диета, сам по себе может и не плох. Диетологи – вполне образованные и сведущие люди. Проблема не в том, что они чего-то не учли, а, как правило, в том, что вам не ясны ваши собственные мотивы. Зачем вы решили бросить есть? Увидели чье-то стройное тело по телевизору или вспомнили о предстоящем открытии купального сезона? Цель, которая является для вас ложной (из серии «все побежали, и я побежал»), не учитывающая ваших интересов, никогда не приведет вас к успеху. И наоборот: в 100 % случаев дело обречено на успех, когда цель является истинной.

Что я бросаю?

Очень интимный вопрос:-). Если у вас нет ответа на него, закройте книгу:-). Сосредоточьтесь и подумайте:

неудовлетворение

неловкость

болезни

разочарование

страх

и

... что еще Я бросаю?

Наберу ли я вес?

Люди вновь набирают вес, только если они забывают, как им удалось его потерять. Если вы хотите расстаться с лишними килограммами раз и навсегда, вам нужно совершенно изменить свой образ мыслей и свою систему питания. Если вы бросите есть без разбора и начнете питаться нежирной здоровой пищей, это позволит вам похудеть достаточно быстро. И не существует причин, по которым вы должны были бы набрать вес снова, продолжая питаться точно так же.

Шаг 1

Измените отношение – избавьтесь от жира в голове

Бросая есть, человек избавляется от губительных привычек питания, и его тело постепенно приобретает очертания идеального размера. Эта часть книги расскажет о том, как правильно подготовить себя к переменам и научиться существовать в облике стройного человека – сделать первый шаг по направлению к мечте.

Стараясь конструктивно мыслить, вы оставите в прошлом те установки, эмоции и поступки, которые мешают вам освободиться от лишних килограммов и почувствовать себя полноценным и счастливым человеком.

Вы научитесь справляться с негативными состояниями. У вас появятся единомышленники, способные оказать поддержку на пути к цели. Вы измените свое отношение к себе и добьетесь нужного результата.

Вы все решаете сами: моя цель

Самый большой секрет состоит в том, что

Вам не нужно меняться.

Не обращайте внимания на распространенное мнение, что это необходимо. Вы и ваше тело уникальны, а путь, которым вы идете, правильный. Важно усвоить: на самом деле вы знаете о себе все, что должны знать (просто иногда забываете кое-что:-)).

Необходимо сосредоточиться и вспомнить, почувствовать, понять, что вы за человек. Никакие диетологи, психологи, ведущие ток-шоу, рекламные представители и даже любимая бабушка не смогут рассказать вам, что вы на самом деле из себя представляете, чего вы заслуживаете/не заслуживаете, каким вы должны/могли бы быть. Освободитесь от глубокого заблуждения, что вам помогут назойливо рекламируемые чудо-средства и чудо-приборы. Результат, полученный с их помощью, – иллюзия, это результат взаймы.

Прежде чем формулировать цель, ответьте себе на следующие вопросы:

– Как вы выглядели в детстве/юности/зрелости?

– Какой образ жизни вы считаете для себя подходящим, наиболее комфортным?

– Что вы любите в себе/еде/общении с другими людьми?

– Какой была бы ваша жизнь, если бы ваше желание обрести стройное, подтянутое тело осуществилось?

– В чем вы бы чувствовали себя по-другому?

– Не стала ли ваша мечта об идеальном теле тяжким бременем, которое вы носите с собой каждый день вопреки здравому смыслу?

Эти вопросы позволяют понять, является ли то, чего вы добиваетесь, действительно необходимым. В конечном итоге важно определить для самого себя, ради ЧЕГО вам хотелось бы бросить есть. Не стали ли вы заложником популярной идеи. Что для вас чувство меры, а что – откровенная глупость.

Теперь ставим цель. Как это может выглядеть:

Моя цель:

Бросить есть, чтобы определить свой идеальный вес – найти то комфортное состояние, при котором я нравлюсь себе и чувствую себя здоровым. Для этого мне нужно отнестись к себе с уважением, почувствовать себя, обрести то, в чем я действительно нуждаюсь.

Еще один секрет:

Не надо меняться ≠ не надо прилагать усилий.

Если вы действительно хотите иметь тело которое вам нравится, вы приложите усилия, чтобы сделать его таким. Если вы действительно хотите быть счастливым и хорошо выглядеть – у вас обязательно получится; если вы готовы быть несчастной жертвой с вечно угрюмым выражением лица – вы тоже этого добьетесь. Если вы хотите издать книгу, вы будете проводить все свое время за письменным столом. И это значит, что у вас будет гораздо меньше времени для других занятий, вы не сможете часто бывать в обществе, играть в футбол или смотреть телевизор. Никаких чудес. Все просто!

Я бросаю есть: мой паспорт

Фамилия. Имя. Отчество _____

Рост _____

Вес _____

В детстве я был(а) _____

В юности я был(а) _____

Сейчас я выгляжу _____
Мне подходит образ жизни, при котором _____
В себе я ценю _____
В еде я люблю _____
В отношениях с людьми мне нравится быть _____
Когда мое желание обрести стройное, подтянутое тело осуществится, моя жизнь станет _____
Я буду чувствовать себя _____
Моя цель: _____

Первый шаг на пути к мечте

Все наши мысли, эмоции, ощущения, воспоминания обладают энергией и сопровождаются излучением в пространство электромагнитных волн определенной частоты. Эти излучения легко проникают через любые препятствия на неограниченное расстояние и, оставляя определенный материальный след, способны бесконечно существовать во времени и пространстве. Накапливаясь годами, они несут абсолютную информацию о человеке. Эти излучения способны к поляризации и образованию самостоятельных форм (мыслеформ), которые имеют определенный характер. Они могут быть легкими и тяжелыми, теплыми и холодными, прекрасными и уродливыми. Они могут побуждать человека к действию или затягивать в трясину лени.

Вы должны ясно увидеть внутренним зрением то, чего вы хотите добиться. Закройте глаза и представьте себя в ситуации, когда ваша мечта о здоровом, подтянутом теле уже стала реальностью, а также представьте то, что вы будете чувствовать после ее осуществления. Обратите внимание, в какие цвета окрашен воображаемый мир вашей мечты, приглядитесь к деталям. Расслабьтесь на несколько минут, находясь в этом мире. После того как вы увидите себя во всех подробностях, медленно откройте глаза и опишите все, что вы только что видели и чувствовали. Используйте настоящее время, начните со слова «я». После того как вы это напишете, заверьте личной подписью.

Например: Я выгляжу отдохнувшим и радостным, когда смотрю на себя утром в зеркало. Я в прекрасной форме, мне нравится чувствовать себя зрелым человеком, который умеет создать себе комфортные и безопасные условия жизни. Меня окружают люди, способные помочь мне в этом.

Помните, что для подсознания не существует отрицания «не» и «нет». Например, когда человек говорит: «Я не думаю о белом попугае», он, тем не менее, тотчас его себе представляет:-). Поэтому, когда вы моделируете свой образ, то вместо: «у меня нет ...», утверждайте! Образ должен быть завершенным, чтобы результат максимально соответствовал вашему замыслу.

После того как вы записали свое желание, подколите листок к себе в бумажник, или найдите дома место, где вы все время сможете видеть написанное. Читайте эти записи перед сном и как только проснетесь. Смотрите на листок каждый раз, когда достаете что-то из бумажника. Важно, что во время чтения вы вновь ощутите то, что чувствовали, когда писали эти важные для вас слова – как будто это происходит в данную минуту.

А теперь внимание, скептики:

Глупые карточки с мечтами работают

потому, что за ними скрываются ваши **твердые намерения** добиться того, чего вы действительно хотите.

Когда вам совершенно ясны ваши намерения, и вы собираете всю свою волю, направляя энергию на достижение той цели, к которой вы действительно стремитесь, случаются чудеса.

Моя мечта: Я _____

Это работает:

– Спросите себя, чего именно (в деталях) я хочу. Что может случиться сегодня такого, что приблизит меня к моей цели?

– Представляйте то, каким вы себя видите в будущем как можно чаще.

– Проиллюстрируйте свои желания. Нарисуйте, или соберите уже готовые изображения, связанные с вашим стремлением преобразиться. Это может быть одежда, предметы обстановки, приятные покупки, которыми вы сможете побаловать себя. Прикрепите картинки к холодильнику, зеркалу или поместите их на своем рабочем столе.

– Отдайтесь своей цели на 200 %.

– Концентрация и еще раз концентрация. Сосредоточенность позволяет наполнить наше действие необходимой информацией, которую «услышит» и примет к исполнению каждая клеточка нашего тела. И тогда результат превзойдет все ожидания.

Сдайте багаж

Прежде чем начать что-то новое, нужно закрыть вопрос с тем, что было до момента, когда вы решили бросить есть. Иными словами избавиться от багажа.

Продвигаясь к успеху с помощью однообразного, «механического» опыта диет, вы только увеличиваете уровень стресса и чувства безысходности. Трудно определить, сколько времени потребуется лично вам для того, чтобы просто отдохнуть и поразмышлять перед тем, как приступить к осуществлению задуманного. Но дата начала должна быть установлена максимально точно. Взгляните на календарь. «Когда-нибудь» – не дата. И не ответ:-).

Вспомните, что вам говорили о том, как сбросить лишний вес, и что, в конечном счете, оказалось мифом. Миф – это то, в чем мы когда-то были твердо убеждены, но что, как потом выяснилось, не является истиной. Это знание, которое настолько укоренилось в нашем сознании, что мы привыкли жить с ним, не подвергая его критике. О проблеме лишнего веса имеется несколько распространенных мифов, которые вы, возможно, слышали. Вот некоторые из них:

Миф № 1. Есть много эффективных диет.

Неправда. Ни одна диета сама по себе не может считаться высокоэффективной или низкоэффективной. Эффект от диеты прямо зависит только от того, кто ей следует. Насколько правильно подобрана диета, соответствует ли выбранный режим питания индивидуальной конституции и самое главное – ради чего человек решил похудеть – это основные вопросы, которые определяют результат в 100 % случаев.

Задумайтесь на минутку: возникла бы у вас необходимость читать эту книгу, если бы эффективные диеты действительно существовали?

Миф № 2. Если очень постараться, можно похудеть и за три дня. Главное – сила воли

За три дня можно только шиться здравого смысла:-).

Что касается отказа от еды во время диеты, то здесь вы сами создаете нарастающую причинно-следственную связь, которой не в силах сопротивляться. Если вы не на диете, то можете есть когда угодно и что угодно. Еда – не смысл вашей жизни, она доставляет вам радость. Стоит вам принять решение «поменьше есть и повнимательней выбирать продукты питания», как вы идете на жертвы. И следовательно, чувствуете себя ограниченным в чем-то, да что тут – просто несчастным. Ценность пищи для вас возрастает в несколько раз. И чем вкуснее еда, от которой приходится отказываться, тем тяжелее вам. Рано или поздно ваша решимость, она же воля, иссякнет, и вы пуститесь во все тяжкие. Так что силу воли придется на время оставить в покое.

Миф № 3. Диеты полезны для здоровья.

Сомнительное утверждение. Диеты изменяют, и часто радикально (ведь нам надо добиться результата как можно скорее), наши привычки питания. Стараться похудеть за три дня, за недельку, за десять дней – значит рисковать своим здоровьем. Никогда не пробуйте новые диеты, соблазнившись возможностью получить быстрый, гарантированный результат.

Миф № 4. Еда побеждает скуку и стресс.

Неправда. Еда может стать доступным подручным средством, чтобы получить временную компенсацию, если вы испытываете стресс. Вместе с тем любому взрослому человеку понятно, что еда как таковая не является эффективным средством для снятия стресса. Скука же – это настроение ума. Если у вас есть возможность занять ум чем-то, что доставляет вам удовольствие, необходимости покусочничать не возникнет.

Миф № 5. Избавиться от лишнего веса – значит навсегда распрощаться с возможностью есть то, что любишь.

Нет, не значит. Любимая еда – обязательное условие ежедневного комфорта. Отказываться от нее – значит, запустить механизм неудовлетворенности, и как следствие – жалости к себе. Правильная расстановка приоритетов – вот что главное. Если они расставлены верно – любимая еда в вашем ежедневном рационе будет не мечтой, а реальностью.

Миф № 6. 26 С годами полнеют.

Необязательно. Возраст, безусловно, влияет на размеры и формы тела, поскольку с годами уровень естественного обмена веществ снижается. Снижение обмена веществ означает, что мы сжигаем меньше калорий. Вместе с тем современные исследования в области физиологии подтверждают, что можно повысить интенсивность обмена веществ, например, с помощью физических упражнений.

Миф № 7. То, что я пью, никак не отражается на моем здоровье.

Совсем нет. Мы считаем, что напитки – это нечто, что проходит через организм, не задерживаясь в нем, и не задумываемся над тем, что большинство напитков содержат в себе огромное количество калорий. Намного полезнее есть апельсины, яблоки или виноград, чем пить соки, изготовленные из них. Вы получите больше витаминов и минералов, содержащихся в самих фруктах. Если вы твердо решили похудеть, то лучше всего пить чистую воду – самый древний напиток на планете. Она не только обладает потрясающим увлажняющим эффектом, столь полезным для вашей кожи, но к тому же является единственным видом жидкости, которая выводит из вашего организма жир.

Миф № 8. Гены достаются человеку от родителей, и нам приходится мириться с тем, хорошие они или плохие.

Раньше утверждалось: если ваши родители или родственники толстые, то и вы будете толстым. Но задумайтесь на минуточку, как питается ваша семья. Порции какого размера обычно подают за столом? Знакомо ли вам требование очистить тарелку, чтобы получить заманчивый десерт? Возможно, вам с детства внушили, что еда – это утешение, праздник, награда! Может, не генетика диктует размер, а семейное отношение к еде и питанию?

Факт: Генетика определяет телосложение, но гены не несут вины за лишний жир. Наследственность – лишь один из факторов, влияющих на форму и размеры тела.

На чистом листе бумаге составьте список мифов, касающихся проблемы лишнего веса, которым вы привыкли верить, и тех утверждений, которые все еще кажутся вам справедливыми. При этом помните: миф – это то, что казалось неоспоримым, но что больше не соответствует действительности, хотите вы этого, или нет.

Оцените каждый из этих мифов по десятибалльной шкале в соответствии с тем, что вы думали об этом раньше, и что думаете об этом теперь. Поставьте «1», если не верили никогда, не верите или не вполне верите в их истинность сейчас, «5» – если когда-то верили или продолжаете верить в их истинность и справедливость, «10» – если для вас это утверждение представляет абсолютную ценность.

Как это может выглядеть:

Миф	Раньше	Сейчас
1. От сдобы добреют ☺.	10	1
2. Следуя ограничительной диете, навсегда теряешь способность наслаждаться едой.	8	1
3.		
4.		
5.		

Возможно, вы располнели в результате стресса от крупных или мелких неприятностей. Такие вещи, как развод или потеря любимого, могут приводить к перееданию в целях утешения. То же можно сказать и о старении, ощущении себя состарившимся. Постарайтесь простить себя и своих близких, если вам кажется, что они причастны к проблеме вашего лишнего веса. Составьте список, начните с местоимения «я».

Как это может выглядеть:

Я прощаю себя за переедание.

Я прощаю себе избыточный вес.

Я прощаю себе то, что перегружаю свой организм едой.

Я прощаю себя за то, что не занимаюсь спортом.

Выполнив это задание, Мария В. рассказала, что исписала 27 страниц прощениями и все еще не закончила прощать свою мать. «Но, – сказала она, – это было сильное ощущение». Простите и вы.

Это работает:

– Избавьтесь от мусора в мыслях. Перестаньте думать о себе плохо.

– Очистите от хлама вашу квартиру, сделайте генеральную уборку, выбросите эту дурацкую сломанную лампу, наконец!

– Безжалостно выкиньте все, что уже не носите и не будете носить никогда (Совет: вещи, которые вы не надевали полгода, скорее всего и есть те самые:-)).

– Избавьтесь от надоевшей посуды, из которой вы едите каждый день, купите новую (Совет: купите именно те тарелки, кружки и т. д., из которых вам приятно есть и пить, не экономьте на своем ежедневном комфорте).

– Сократите поток рекламной информации, которая засоряет ваше восприятие. Установите жесткий контроль над тем, что вы смотрите по телевизору. Не убивайте в себе адекватного человека, проводя все свободное время, помогая производителю синтетических продуктов продать свой товар.

– Выбросьте из холодильника все, что купили в надежде похудеть. Избавьтесь от обезжиренного соуса для салатов, обезжиренного мороженого и йогурта. Не забудьте избавиться

и от бутербродного масла с особыми компонентами, придающими ему вкус настоящего. И как насчет обезжиренного сыра? А теперь пойдите в продуктовый магазин и купите здоровую натуральную еду.

– Попробуйте сделать следующее. Запишите все негативные состояния, эмоции и ситуации, которые связаны в вашем сознании с фактом наличия лишних килограммов. Вспомните все неудачные попытки похудеть. Подумайте, что вы ненавидели в этом процессе. Если вам не нравились какие-то конкретные рекомендации, отметьте, какие именно. Вспомните, что вы чувствовали, когда вам не удавалось достичь нужного результата. Пишите подробно. Испишите 10 страниц. Если этого не достаточно – еще 10. Перечитайте. Напишите еще. Перечитайте снова. И еще раз. Читайте свое сочинение, пока не утомитесь. Теперь сожгите его. Смотрите, как слова и заключенные в них гнев, раздражение, слезы исчезают в огне. Их больше нет. Все – в прошлом.

– Напишите себе толстой/толстому прощальное письмо. Начните с обращения. Объявите, что вашим отношениям пришел конец, т. к. вы начинаете новую жизнь. Скажите себе толстой/толстому, что цените ее/его заслуги перед вами. Поблагодарите за уроки. Выразите признательность за все, чему научились. Скажите себе толстой/толстому, что отныне вам не понадобится ее/его защита и покровительство, что нашли другой способ жить. Тепло попрощайтесь и отпустите толстуху/толстяка на все четыре стороны.

Пора начинать!

Убейте личного критика

Первый шаг к осуществлению задуманного – избавление от внутренней критики. Ваш личный критик – это голос, который время от времени раздаётся внутри вас и непрерывно подсказывает, как принято поступать: критикует, обвиняет, стыдит. Это тот, кто судит вас и всех вокруг вас. Это тот, кто настойчиво повторяет: «Да кто ты такой?», «Тебе никогда не сделать этого», «Если ты так поступишь, они решат, что у тебя совсем нет мозгов», «Что за бредовая идея!», «Что об этом подумают люди?», «У тебя уже есть печальный опыт в такого рода делах». Этот голос часто родом из вашего детства, голос ваших родителей, родственников, учителей. И если бы в вашем сознании не присутствовала постоянно подобная оценка, вы бы чаще добивались желаемого.

Ваш личный критик – самый старый, самый верный ваш друг. Или все-таки враг? Это он удерживает вас от осознания ваших желаний и движения вперед. Это он удерживает вас в старых, на самом деле давно надоевших вам состояниях.

Увы, совсем избавиться от личного критика нельзя, но можно договориться с ним, временно лишив его власти.

Это работает:

– Когда ваш личный критик снова подаст голос, скажите ему, что вы очень цените его мнение, но сейчас решили действовать иначе, чем всегда. Скажите, что вы обязательно выслушаете его аргументы снова часиков, скажем, в шесть:-). А сейчас вам нужно подумать, как именно вы будете бросать есть.

– Возьмите лист бумаги. Ведите письменную переписку с личным критиком. Это прекрасный способ разобраться с проблемами.

Как это может выглядеть:

Я: Мне не нравится мое отражение в зеркале. Я бросаю есть.

Личный критик: Ты шутишь! У тебя не получится. Запреты, ограничения и все такое, тебе никогда не удавалось с этим справиться. Помнишь? Бросить есть... как же! А жареная картошечка? Колбаска? Любимые булочки с кремом, наконец?!

Я: Я помню. Но все изменилось. Я хочу испытывать удовлетворение от того, как я выгляжу и чувствовать себя при этом здоровым и счастливым человеком. Мне кажется, что теперь, когда я точно знаю, зачем мне нужно следить за тем, что я ем, у меня все получится.

Личный критик: Да, но раньше тебе не удавалось продержаться на диете и трех дней. Это всегда заканчивалось обжорством.

Я: Я не собираюсь снова садиться на диету. Я хочу разобраться в себе. Найти свою меру в еде. Понять, что из того, что было открыто диетологами, подходит именно мне.

Личный критик: Да что они понимают эти твои диетологи? Они же все, как один, обманщики.

Я: Многие из тех, кто создал новую систему питания, были профессионалами в своей области.

Личный критик: Да, но...

Я: Я не хочу сейчас слушать тебя. Ты меня раздражаешь. Побудь в туалетном шкафчике. Я поговорю с тобой завтра в 6 вечера.

Минимизируйте стресс

Избыточные нервные нагрузки и стресс – не только главные причины чувства неуверенности и страха, они препятствуют естественному накоплению жизненных сил и лишают чувства удовлетворенности жизнью. Первым шагом к достижению успеха на вашем пути является забота о себе и своем самочувствии. Если вы вне себя от ярости и гнева, вы не способны действовать уверенно, быть довольным собой и радоваться общению с другими людьми.

Всегда находиться в хорошем настроении и стараться переживать только положительные эмоции, избегая кризисов и конфликтов, – утопия. Важно понять, что будучи здоровым и вполне нормальным, человек страдает от стрессов каждый день своей жизни. Мы не в состоянии сделать так, чтобы наша жизнь все время текла спокойно и гладко, но мы в состоянии уменьшить пагубное влияние стресса на наш организм.

Кстати, эмоциональное напряжение может приносить не только вред – оно может стать очень действенным, стимулирующим фактором, побуждающим нас к достижению поставленных целей. И только в том случае, когда человек не в состоянии подавить напряжение, возникает стресс.

Мы употребляем понятие стресс в связи с судьбоносными событиями нашей жизни: тяжелыми утратами, серьезными болезнями, разводом, потерей работы.

Подчас мы склонны расценивать любые раздражающие ситуации как стрессовые – томительное ожидание в аэропорту, недовольство своим гардеробом, стояние в очереди в супермаркете. Мы часто излишне драматизируем события нашей повседневной жизни. Проще всего сказать, что пробка на дороге или «зависающий» компьютер стали причиной нашего раздражения. Но дело вовсе не во внешних раздражителях, а в нашей реакции на них.

Очень трудно сохранять самообладание во враждебной среде. Подумайте, способствует ли ваш образ жизни сохранению вашего душевного и физического равновесия. Возможно, ваша работа или семья требует от вас высокой стрессоустойчивости. Вспомните, случалось ли вам «заедать» обиду или раздражение. Не стала ли эта модель поведения вашей привычкой?

Чтобы не набирать вес, заглушая обиды, учитесь различать уровни стресса:

1. Напряжение, которое обычно оказывает позитивное воздействие, поскольку оказывается для нас мотивирующим фактором. Благоприятные трудности.

2. Стресс от повседневных переживаний – задержка рейса или поломка компьютера. Подобные вещи расстраивают нас, но скоро мы о них забываем. Ежедневные стрессы всегда можно предотвратить, планируя свою жизнь.

3. Тяжелые душевные переживания, связанные с серьезными потерями.

Это работает:

- Оцените уровень стресса. Присвойте переживаемому балл по десятибалльной шкале, где 10 – серьезный ущерб, тяжелая утрата, глубокая душевная рана. Помните, первый шаг к преодолению – правильная оценка того, что с вами происходит. Если вы не дождались автобуса – это не повод для мировой скорби.

- Решайте проблемы. Не тратьте время на переживания – используйте его для поисков решения проблем. Мыслите широко. Вы сможете найти намного больше выходов из сложившейся ситуации, чем вам кажется.

- Не волнуйтесь. Волнение не способствует изменению ситуации к лучшему, а только усугубляет ее. Подумайте, не являются ли ложные страхи и суеверия основой ваших негативных переживаний.

– Ничто так не способствует снятию напряжения, как движение. Подумайте, каким видом активного отдыха вы могли бы заняться прямо сегодня? (Совет: не нужно пробовать прыгать с парашютом или записываться в серфингисты, если вы никогда этим не занимались. Подумайте, какой вид спорта/активного отдыха нравился вам с детства. Что действительно приносило вам радость?). Сделайте активные занятия/прогулки/тренировки обязательной составляющей вашего режима. Не любите тренажерные залы – запишитесь в бассейн, не любите воду – танцуйте и т. д.

– Посетите СПА-салон. Сегодня любое заведение СПА-индустрии предлагает широкий спектр услуг. Начните с самых простых процедур: сауна, массаж, солярий. Научитесь уважать свое тело.

– Солнце прекрасно повышает настроение. Исследователи отмечают, что 20 минут в день, проведенные на солнце, улучшают самочувствие естественным образом. Гуляйте в обеденный перерыв или играйте с детьми на воздухе, когда пришли домой с работы. Старайтесь по возможности ходить пешком.

– Будьте внимательны. Слушайте то, что говорят другие. Контролируйте себя, когда вы отвечаете. Если вы чем-то огорчены, понаблюдайте за собой. Вы можете записывать свои наблюдения, ничего не предпринимая. Просто будьте внимательны к себе.

Ищите позитив

Если вы похожи на большинство людей, то, скорее всего, вы сосредоточены на негативных сторонах жизни. И очень жаль, потому что поиск ошибок и концентрация на плохих новостях или неприятностях убивает наше желание пробовать новое. Вы слушаете или читаете новости о трагических событиях, случившихся сегодня; на работе вы говорите о том, что плохого произошло с коллегами, кого ограбили, кого уволили и т. д. Люди часто думают, что привычка мыслить критически говорит о том, что они умнее, предусмотрительнее, опытнее других. Если кто-то приходит с новой идеей, обычная первая реакция – предположение, по какой причине это не получится. Неудивительно, что нам бывает трудно. Кто же хочет потерпеть неудачу на взлете?

Переключитесь.

Пришло время все изменить.

Ученые установили, что когда человек улыбается, в мозг поступают импульсы, стимулирующие выработку серотонина, эндорфинов, энкефалинов и т. п., – внутренних лекарств, обладающих мощным лечебным действием и вызывающих ощущение радости и счастья. Когда человек смеется, его мозговая деятельность возрастает примерно в 10 раз, значительно улучшается память, нормализуется артериальное давление. В крови существенно увеличивается количество элементов иммунной защиты, причем эффект удерживается и в течение следующего дня.

Тяжелые мысли как грозовые тучи. Они вызывают сильное напряжение головного мозга, и в какой-то момент мозг может разрядиться, поразив, подобно молнии, какой-нибудь орган или систему. Как известно, чаще всего такой мишенью становятся сердце и сосуды, что нередко приводит к сердечным приступам, инсультам.

Изменением образа мыслей мы можем радикально повлиять на результат, которого добиваемся. В этом смысле мы сознательно привлекаем в свою жизнь то, на что ориентированы. У вас должна быть четкая установка, которая станет основой ваших действий. Важно перестроить сознание так, чтобы оно стало созидательным, вышло за рамки навязанных суждений, которые вы на самом деле не разделяете. Следуя новой программе, организм мобилизует свои ранее неволебованные резервы и возможности, скорректирует обмен веществ, укрепит функции всех органов и систем, вытаскивая себя из трясины недовольства и дискомфорта.

Помните: подсознание служит нашей цели и в зависимости от характера нашего мышления – позитивного или негативного – всегда находит в окружающем мире тех людей, те ситуации, которые будут утверждать нас в правильности нашего мышления. Вот почему негативные мысли вредны. Ищите позитив: старайтесь мыслить конструктивно, будьте открыты для новых идей – и не осуждайте других, когда они пытаются измениться.

Это работает:

– Измените свое отношение – встречайте с улыбкой каждое утро. Улыбнитесь судьбе, и судьба улыбнется вам. Создайте вокруг себя «положительное» пространство.

– Вспомните свои лучшие качества. Особенно те, которые позволяли вам добиваться того, что было важно для вас в тот или иной момент времени. Запишите их. Порадуйтесь тому, как вы умны, находчивы, обаятельны.

– Перестаньте называть себя толстухой или толстяком. Не верьте зеркалу, когда оно сообщает вам о противоположном. Иногда, когда дело идет о весе, мы становимся врагами самим себе.

Екатерина Н. страдала избытком веса и постоянно жаловалась своим близким и друзьям на свои проблемы с едой. Однажды, в очередной раз утешая ее, муж сказал: «Думаю,

было бы гораздо лучше, если бы ты перестала называть себя толстой». Обиженная Катя ответила: «С чего это ты взял?». Позже она осознала его правоту.

Она перестала плакать из-за своего веса.

Она перестала говорить об этом.

Она перестала обращаться за утешением к своим толстым подругам.

Она перестала покупать продукты для похудения.

Она перестала называть себя толстой и некрасивой.

Она бросила есть и нашла свой идеальный вес.

В течение одного дня последите за своими мыслями, касающимися вашего веса, еды и размера. Вы будете поражены, сколько негативных сообщений вы себе посылаете. Такого рода мысли только усугубляют положение и очень мешают.

– Подумайте, что вы будете чувствовать после того, как добьетесь желанного результата, какие новые переживания станут частью вашей жизни.

– Ищите хорошее каждый день. Попробуйте в течение 24 часов, начиная с этой минуты, замечать, что хорошего случилось с вами и с вашим телом. Часто мы настолько легко готовы критиковать и искать ошибки, что не замечаем истинных успехов. Если вы считаете, что 24 часа слишком много, попробуйте сделать это в течение 8 часов. Не откладывайте на завтра, сделайте это.

– Составьте список всего, что приносит вам радость, и не проводите ни одного дня вашей жизни, не выполнив чего-то из этого списка. Ни одного дня!

– Переключите негативное мышление на позитивное. Скажите себе: «Жизнь прекрасна сама по себе, такая, какая она есть. Все, что со мной происходит, имеет смысл. Я делаю именно то, что, как мне кажется, должен сейчас делать. Вместо того чтобы думать о том, получится у меня или нет, я просто делаю то, что должен делать в данной ситуации». Действуйте постепенно. С каждым шагом ваше чувство безопасности будет усиливаться.

Не слушайте пессимистов: попробуйте договориться

Нам всем известно: стакан может быть наполовину полным или наполовину пустым. Часто даже самые близкие люди настроены в отношении нас крайне скептически. По их мнению, мы всегда нуждаемся в опеке, сочувствии, защите от возможных неприятностей и бед. Они убеждены – все изменения связаны с огромным риском. Самой распространенной реакцией на любое ваше предложение часто становятся слова: «У тебя не получится», «Это слишком опасно» или «Ты действительно собираешься сделать ЭТО?!».

«Моя мать, – рассказывает Виктория Н., – была одной из самых пессимистично настроенных женщин в мире. Я поняла это окончательно в тот день, когда мы договорились встретиться в центре города, чтобы пообедать и обменяться новостями. Мы не решили, где именно будет проходить наша встреча, и должны были обсудить это уже на месте.

Я подхватила ее у метро, и когда мы подъезжали к набережной, увидела новую вывеску, приглашавшую в только что открывшийся ресторан.

– Это интересно. Давай пообедаем там, – сказала я.

Мама тут же ответила:

– Что ты, там наверняка полно народу и нужно заказывать столик. Нас туда никто не пустит. (Было два часа дня:-)).

– Давай все-таки, попробуем, – сказала я. Что мы теряем?

Мама нехотя согласилась, и я стала искать место для парковки.

– Ты не сможешь припарковаться, это же центр города! Здесь куча машин, – сказала она.

– Я всегда нахожу место, – ответила я.

– Ну, бывает по-разному, – предупредила мама.

Набережная действительно была забита машинами. Но я улучила момент, когда кто-то выезжал со своего места, и припарковалась. В ресторане было занято всего несколько столиков. Нас ждало прекрасное обслуживание и вкусная еда. К тому же – пирожные в честь открытия. Ни одно из опасений моей мамы, которыми она продолжала пичкать меня и после выхода из ресторана, в тот день не оправдалось».

В памяти каждого из нас есть масса подобных историй. Но следует признать, что если вы решили изменить свои привычки питания и продолжаете жить в семье, вам придется договариваться с близкими. Что делать, если безразличные вам люди сомневаются в успехе вашего начинания?

Прежде всего, дайте понять, что

ваше намерение серьезно.

Выражайте свои мысли просто и доступно для понимания. Используйте выражения и тон, которые несут сигнал «я не шучу». Это такие слова, как: «я четко для себя решил/решила», «я считаю необходимым», «я собираюсь сделать это так ...». Официальный, формальный тон беседы подтверждает: «Я говорю серьезно». Даже ребенок в такой ситуации поймет, что речь идет о деле и даст вам возможность высказаться. Если вы используете мягкие выражения (такие как «я думаю попробовать», «мне бы хотелось», «не будешь ли ты...» и т. д.) и улыбаетесь при этом, то, скорее всего, не сможете получить нужной реакции.

Тщательно отберите аргументы. Убедительно объясните, почему это вам нужно. Помните, что очень часто (а точнее, почти всегда), люди, которые высказываются по вашему поводу, говорят о себе. В их негативной реакции спрятаны собственные страхи, беспокойство за вас, сомнения, неуверенность, боязнь любых перемен. Поэтому, важно

говорить о своем решении, когда оно принято.

В противном случае вы будете слушать взволнованные речи, смысл которых полностью совпадает с вашими внутренними монологами. Успокойте близких/друзей/знакомых. Объясните, что ваш выбор обоснован, работает на вашу пользу и не представляет для них угрозы.

Когда Виктория приняла решение о том, чтобы бросить есть и всерьез позаботиться о своем здоровье, она попросила маму уделить ей время и сказала: «Мама, сядь. Я хочу сообщить тебе, что я буду делать и почему это важно. Прошу тебя просто послушать. Пожалуйста». Попробуйте и вы!

Это работает:

– Держитесь подальше от пессимистически и критически настроенных людей. Они забирают вашу энергию. Бегите от них как можно дальше! Помните, что эмоции заразительны. общайтесь с людьми, которые поддерживают и воодушевляют вас. Если вы не можете избежать общения с пессимистами и критиками, внесите ясность в ваши отношения, объясните им, что они могут, а что не могут говорить, общаясь с вами.

– Если кто-то из ваших близких станет критиковать ваше решение или уверять вас, что вы не сможете сделать этого, спросите, на чем основано его мнение, сообщите ему, чего вы бы хотели от него. Произнесите волшебные слова: «я прошу, чтобы ты помог мне в ...». Если он не сможет выполнить вашу просьбу, объясните ему, что вы не сможете дальше нормально общаться.

– Ответьте себе на вопрос: «Вы хотите быть хорошим для всех, или достичь важной для себя цели?». Вы пытаетесь добиться успеха. И если вы не прекратите общаться с людьми, которые понижают вашу самооценку, то встретите дополнительное сопротивление на пути к нему.

Будьте готовы к неудаче

Я размышляю и размышляю: в течение месяцев и лет. Девяносто девять моих идей абсолютная чушь. Истины достигает сотая.
А. Эйнштейн

Никогда, никогда, никогда, никогда, никогда не сдавайтесь.
У. Черчилль

Воспринимая неудачу как нечто негативное, мы упускаем случай увидеть скрытый потенциал кризисной ситуации. Когда мы готовы потерпеть неудачу, перед нами открываются новые возможности и новый опыт. Тогда почему многие из нас (если не все) хотят любой ценой избежать провала? Они боятся, что, потерпев неудачу, будут разочарованы, будут выглядеть глупо, будут стыдиться своей ошибки. Другие люди перестанут уважать их. И все – жизнь кончена! Правда ли это или просто еще один миф? Кто сказал, что вы обязательно должны получить правильный результат с первого раза? Дело на самом деле лишь в том, что

успех зависит от готовности пережить неудачу,

а неудача означает лишь отсутствие возможности достичь цели в этот конкретный момент.

В бесполезных сожалениях конструктивного мало. Это известно даже ребенку. Что толку ругать себя последними словами, когда это никак не может помочь делу. Отнеситесь к неудаче творчески:

1. Посмотрите на свою цель под новым углом зрения. Возможно, вы стремитесь не к своей цели, а выполняете желание кого-то другого?

2. Постарайтесь понять, что вы сделали не так. Запишите, в чем, на ваш взгляд, заключаются возможные причины неудачи. Это позволит не повторять ошибок дальше.

3. Повторите попытку еще раз, когда вы будете больше к этому готовы.

Не ваша цель, цель, не соответствующая вашей природе, никогда не будет вдохновлять вас достаточно сильно.

Это работает:

– Признайте прошлые поражения и предложите действенные решения проблем. Когда вы контролируете свой голод и стимулируете метаболизм, питаясь здоровой и сбалансированной пищей, вам будет легко и просто сбросить вес. Не истязайте себя за то, что вам раньше не удавалось избавиться от лишних килограммов. Теперь у вас есть все необходимые для этого средства, и у вас все получится. На этот раз вы победите!

– Подумайте о своих неудачных попытках изменить что-то в своей внешности, одежде, режиме питания и т. д. и запишите, какой новый опыт вы извлекли из них.

– Запишите одну или две своих идеи, которые вы обязательно смогли бы осуществить, если бы точно знали, что вас не постигнет неудача.

Не пытайтесь добиться успеха в одиночку

Жизнь нелегка:-). В одиночку нельзя добиться успеха. Мы все зависим друг от друга, мы нуждаемся друг в друге, чтобы существовать. Формула «Никогда ничего не проси» абсолютно неэффективна. Мы боимся просить помощи, как будто наша просьба означает нашу неспособность сделать что-то хорошо или прямо указывает на отсутствие опыта. Какая ерунда!

На самом деле окружающие нас люди хотят помочь нам добиться успеха. Сделайте эти слова своим заклинанием. Ведь это правда. Когда кто-то просит вашей помощи, разве вы не хотите помочь? В действительности мы все любим помогать и давать советы. Это дарит нам возможность почувствовать себя значимыми.

Попросить о помощи – значит принять на себя ответственность за достижение ваших целей. Это значит также понять, что не каждый встречный сможет вам эту помощь предоставить, даже если очень захочет. Эмоциональной поддержки разумнее ждать от тех, для кого она не затруднительна, иначе старательная имитация подлинных чувств лишь разочарует вас. Просьба о помощи, обращенная к тому, кто заранее не сможет предоставить ее вам, оставит горькое чувство досады у вас обоих.

Расскажите людям, которым вы доверяете, о своем решении. Спросите, чем они могут помочь вам. Создайте группу поддержки. Не храните свои планы в секрете просто на тот случай, если у вас ничего не получится. Если вы верите, у вас все получится. Поделитесь верой в свой успех. Возможно, кто-то из ваших близких, друзей, захочет попробовать бросить есть вместе с вами. Если нет – то, возможно, составит вам компанию, когда вы соберетесь погулять, поплавать, сходить на занятие в спортивный клуб. Ищите единомышленников. Вовремя сказанные слова поддержки часто творят чудеса. Не закрывайтесь. Общайтесь с теми, кто может вам помочь.

Все эти люди будут думать о вас, когда услышат что-то, что может быть интересно именно вам: о новых возможностях, новых контактах, новых связях. Они будут воодушевлять вас и будут врачевать ваши раны. Вовремя подбодрят вас и будут радоваться вашим успехам. Вы создадите небольшое сообщество, которое поможет вам достичь того, чего вы действительно хотите. Помните, мы все нуждаемся друг в друге. Добиваться успеха в одиночку – неэффективно.

Собственная группа поддержки

Создать собственную группу поддержки и руководить ею – отличный способ достижения цели, особенно, когда у вас есть задатки лидера. Если вы не пожалеете времени для помощи группе, то ускорите свое движение к успеху.

Прежде всего продумайте, сколько времени можно уделить группе, каковы будут затраты, определите количество членов, формы взаимодействия, а также философию еды и похудения. Вы знаете многих, кто хотел бы бросить есть, расскажите им, что собираетесь основать группу. Определите направление:

- Еженедельные личные встречи. Для достижения успеха участники должны непременно посещать собрания. Они нужны для того, чтобы еженедельно поддерживать друг друга в усилиях и воочию наблюдать прогресс. Это само по себе является мотивацией.

- Еженедельное общение по телефону. Протяните руку к трубке – и из любого места свяжитесь с кем пожелаете. Однако было бы неплохо время от времени встречаться лично.

- Интерактивная конференция. Можно договориться встретиться в определенное время в Интернете и обсудить все на форуме.

Это работает:

– Подумайте, с кем вы чувствуете себя в безопасности? Кто может оказать вам эмоциональную поддержку, в которой вы нуждаетесь? Кто будет уважать ваше решение? С кем вам приятно отдыхать, заниматься спортом?

– Поговорите с теми, кто следит за своим режимом питания. Определите, в чем, на ваш взгляд, состоит причина его/ее успеха. В чем состоит цель? Какие трудности возникли, когда ему/ей стало очевидно, что пора менять свои привычки питания. Как они преодолевались?

– Интернет-поддержка. На некоторые сайты в сети Интернет можно в любое время обращаться за информацией и поддержкой. Выберите подходящий форум. Поделитесь своим опытом. Расскажите о своих успехах.

Действуйте так, как будто победа у вас в кармане

Самое распространенное мнение, которому многие из нас по-прежнему склонны верить, состоит и в том, что нам нужно какое-то особое разрешение другого человека или учреждения, чтобы стать теми, кем мы хотим быть.

Если вы вспомните, какие цели вы ставили себе в жизни, то наверняка удивитесь, как много из того, о чем мечталось, позднее стало реальностью. Возможно, вы достигали целей не совсем тогда, когда вам очень этого хотелось, и не совсем тем способом, которым предполагали, но все же вы достигли желаемого.

Когда мы молоды, мы много мечтаем. Мы также предполагаем, что достигнем всего, о чем думаем, с необыкновенной легкостью. Позднее мы понимаем, что достижение результата всегда связано с тем количеством усилий, которые мы готовы положить на его осуществление.

Здесь много говорилось о силе наших мыслей.

Положительные мысли рожают положительные мысли.

Вы сможете дать вашей попытке положительный импульс, сосредоточившись на позитивных сторонах вашего жизненного опыта – в том числе и ваших неудач, задумавшись над тем, что этот опыт дал вам и чему вас научил.

Найдите время, хотя бы раз в неделю, оценить свои достижения. Обязательно отмечайте свои победы. Победа может быть крупной, если вы, наконец, влезли в тесные джинсы:-), или мелкой, когда вы, например, воздержались от переедания, когда обедали вне дома или отказались от пончиков, проходя мимо того места, где они продавались. Ежедневно или еженедельно записывайте свои достижения, чтобы иметь доказательства своего прогресса. Все победы важны. Они представляют собой шаги, сделанные вами на пути к идеальному весу.

Отмечая достижения в потере веса, вы подготавливаете успех. Обращайте внимание на то, что вы совершили в течение дня или недели, а не на то, что вы не сделали или сделали неправильно. Смотрите на свой путь, как на путь героя. Надо быть героем, чтобы справиться со своим весом и со своим питанием.

На встречах с самим собой разрабатывайте план мероприятий на неделю. Наметьте спортивные занятия на следующие семь дней. Можно составить список продуктов, которые вам нужно запастись, чтобы с удовольствием выполнять программу. Подумайте, какие предстоят праздники или визиты. Подготовьтесь к ним. И наконец, для усиления мотивации прибегайте в разговоре с самим собой к положительным высказываниям. Используйте информацию, которая поможет вам придерживаться принятых решений.

Это работает:

– Представьте: с момента, когда вы решили похудеть, прошло пять лет, и только что ваш любимый журнал напечатал статью о вас. В каком журнале она появится? Сядьте за стол и, не откладывая, напишите эту статью.

– Повторите вслух, в чем состоит ваша цель. Ежедневно прибегайте к новым способам мышления. Используйте для этого свободные минуты, например, ожидая лифт или зеленый сигнал светофора. Не бойтесь переусердствовать: повторение приблизит достижение желанного результата.

– Подбодрите себя, используйте положительные настроения:

1. Я с уважением отношусь к своему телу и его сигналам.

Это относится ко всем сигналам тела: когда есть, когда прекращать еду, когда ложиться спать, когда работать, когда отдыхать, когда заниматься физическими упражнениями и двигаться. Возможно, вас учили игнорировать сигналы организма, считая это проявлением

внутренней силы. Пора понять, что нельзя должным образом заботиться о своем теле, игнорируя его.

2. Я уважаю свои эмоции и выражаю их правильно.

Не подавляйте свои эмоции с помощью пищи. Это безответственно. Выражайте их, сознавая свою ответственность.

3. Мне удобно и спокойно в моем прекрасном теле.

Помните о зрительной поддержке вашей цели.

Не теряйте мотивации

Не терять мотивации, когда движение вперед становится трудным, нелегко. Это вызов для каждого, кто начинает с начала. Несмотря на то что, делая выбор, мы можем влиять на реальность, мгновенные успехи чрезвычайно редки. Обычно мы слышим уже о конечном результате – в рассказах о нем обычно опускаются все трудности, кризисы, дни отчаяния.

Важно помнить, что те, кто добивается успеха, преуспели потому, что сосредоточены на своих целях, отлично справляются с трудностями и не бросают дело до того момента, когда оно будет закончено. Они также ищут поддержки везде, где только можно, беспокоятся о своем будущем и помогают себе добиться желаемого.

Итак, успех начинания целиком зависит от вашей решимости. Для вас эффективна только та программа, которая включает психологический настрой, знание механизмов работы систем вашего организма и сбалансированное питание.

Упорство – главное в снижении веса. Для того чтобы похудеть на один размер без ущерба для здоровья, женщине в среднем необходимо 2–3 месяца. Так же, как и мужчине, чтобы уменьшить размер талии на 5 сантиметров. Но хватит ли у вас на это терпения?

Вы можете подумать: «2–3 месяца! И все это время я буду оставаться толстой/толстым?». Ответ известен. Конечно, да. Поставьте вопрос иначе: «2–3 месяца все равно пройдут. Какой/каким я тогда буду: по-прежнему толстой/толстым или идеального размера?».

Чтобы достигнуть своей цели, не позволяйте сбивать себя с толку: стрессу, депрессии, эмоциям или неодобрительным замечаниям друзей или родственников. Вы хотите быстрого результата, поэтому легко расстраиваетесь, когда не видите эффекта в тот же миг.

Помните: снижение веса требует столько времени, сколько требует. Приступая к осуществлению вашей цели, вы как бы сажаете зерно. Когда оно посажено, ему нужно время, чтобы прорасти. Если вам настолько не терпится увидеть крошечный зеленый росток, что вы начинаете выкапывать зерно с целью узнать, проросло ли оно, вы погубите растение. Нужно терпение, чтобы дождаться всходов. Вы пожнете свой урожай, когда старые джинсы сойдутся на поясе. Будьте терпеливы. Хорошие результаты получает тот, кто умеет ждать.

Это работает:

– Не бойтесь своего раздражения, грусти, подавленности, разочарования. Просто ограничьте время своего пребывания в этих состояниях жесткими сроками. Это может быть час, день, неделя – определите сами (а в это время лучше поспите:-)). Не нужно стараться «делать лицо», когда вам плохо. У каждого из нас бывают моменты, когда общение не доставляет радости. Позвольте себе быть несчастным настолько, насколько вы несчастны. Но! Как только отведенное вами время истекло, остановитесь. (Предупредите близких, что в течение такого-то промежутка времени вы собираетесь отбыть в страну скорби:-), может быть, они наберутся терпения и поддержат вас.)

– Двигайтесь! Это очень важно. Физические упражнения обеспечат вам такой приток жизненной энергии, какого невозможно добиться одними размышлениями. Физическое движение увеличивает выброс «гормонов счастья» – эндорфинов, уменьшает силу эмоционального расстройства и депрессии. Важно заниматься, по крайней мере, 30 минут в день. Лучше всего, если это будет что-то вроде аэробики.

– Будьте открыты. Поговорите с кем-нибудь, кто не в курсе ваших дел. Сделав это, вы, скорее всего, получите дополнительную поддержку, а также приобретете возможность увидеть ситуацию в новом свете.

– Заведите «Папку почета». Заполните ее поздравлениями, благодарностями, почетными грамотами, призами, отчетами о ваших успехах. Содержимое этой папки – замечательное чтение в дни неудач и уныния. Почаще заглядывайте в нее.

– Можно себя пожалеть. Имейте терпение – ваш путь к мечте не будет быстрым. Серьезная цель требует вполне конкретных временных затрат. Не забывайте об этом, потому что мы живем в обществе, которое уверено, что можно получить ВСЕ и сразу. Не теряйте здравого смысла, думая, что это возможно.

– Заведите дневник. Записывайте, что вы чувствуете, что вы сделали/не сделали, чего вы ждете от своего решения, что у вас получается/не получается, чего бы вам хотелось, в какой поддержке вы нуждаетесь и т. д. Наедине с собой вы можете быть откровенны. Вы можете жаловаться и горевать сколько душе угодно.

– Не пейте спиртного. Если вы раздражены или угнетены, алкоголь только усилит эти эмоции.

– Читайте и смотрите жизнеутверждающие книги и фильмы. Они подскажут вам, как выйти из той или иной ситуации. Дадут новый опыт, которым можно воспользоваться. Предупредят об ошибках. Дадут чувство дружеской поддержки. В конце концов – вы не первый и не последний человек, который живет на этом свете:-).

Шаг 2

Следуйте здравому смыслу: ешьте

Несмотря на то что мы живем в XXI веке, наш организм немногим отличается от организмов наших пещерных предков. Это может показаться банальным, но это важно, когда вопрос касается снижения веса. Наш организм усваивает пищу точно так же, как организмы наших прародителей, но рацион питания у нас совершенно другой.

Человеческий организм запрограммирован природой использовать еду в качестве горючего и запасать впрок излишки в виде жира. Эта часть книги поможет вам сделать второй шаг к тому, чтобы бросить есть: понять основы функционирования организма по употреблению и переработке пищи. Вы узнаете все о роли аппетита, научитесь прислушиваться к сигналам голода и избегать современных соблазнов, приводящих к перееданию.

Привычки питания, ставшие частью нашей повседневной жизни, усложняют контроль за весом. Вы сможете изменить их с тем, чтобы стать здоровее, стройнее и счастливее.

Волшебный механизм имени меня

Любому из нас прекрасно известно, что тело человека состоит из миллионов клеток, и каждая из них представляет собой целый микроорганизм. Волшебство состоит в том, что все они дружно работают на протяжении любого отрезка человеческой жизни, выполняя не одну, а десятки немыслимо сложных задач одновременно.

Неважно, спим мы или бодрствуем, наше сердце продолжает перекачивать кровь, наши легкие вдыхают и выдыхают воздух. Наш организм переваривает пищу, усваивает питательные вещества, готовит к выводу продукты жизнедеятельности. Иммунная система ведет тяжелую борьбу с инфекциями и устраняет последствия травм.

Эти функции выполняются организмом автоматически и без какого-либо нашего участия. Именно поэтому нам свойственно принимать их как должное. Конечно, пытаться в деталях понять, как устроен механизм переработки пищи, верный способ заработать несварение. Но это не значит, что следует забывать о том, насколько сложно устроено наше тело.

Откуда мы берем информацию о том, что нам следует или не следует употреблять в пищу? Подобно всем млекопитающим мы развиваемся в утробе матери, затем питаемся материнским молоком, и после того как нас отучают от груди, родители решают, что мы будем есть. Откуда они узнают, какая пища полезна нам? Спросят у своих родителей, у друзей, прочитают в книгах. Да, но где первоисточник?

Инструкция

Если бы Творец предоставил нам «Инструкцию по применению» собственного тела, дела с лишним весом обстояли бы у нас значительно лучше. Мы бы точно знали, что употреблять в пищу и когда, и заодно избавились бы раз и навсегда от изматывающей необходимости анализировать поток противоречивой информации, поступающей от диетологов.

Между прочим,

он так и поступил, снабдив нас чувством голода и чувством сытости – универсальными регуляторами нормальной жизнедеятельности нашего организма.

Чтобы сбавить вес, важно научиться пользоваться этими регуляторами. Но как? Было бы хорошо, если бы тело само могло поведать нам о своих запросах.

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.