

СДЕЛАЕМ ИЗ ТУШКИ ФИГУРКУ!

Лисси Мусса



Лисси Мусса

**Сделаем из Тушки Фигурку.
Моя Фигура – отражение
моего образа жизни,
питания и движения**

«Издательские решения»

Мусса Л.

Сделаем из Тушки Фигурку. Моя Фигура – отражение моего образа жизни, питания и движения / Л. Мусса — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854322-7

Эта книга издается с 2005 и с самого первого дня стала бестселлером, тираж давно перевалил за миллион, многие тысячи счастливых Фигурок с улыбкой рапортуют о добром здоровье, не просто о минус шести размерах. Это не книга — это революция! Опровержение всех диет! Развенчание на вашем собственном опыте всех рекламных мифов. Абсолютно новый подход к проблеме ожирения — и 100% успех! Никаких лишних затрат — сплошная экономия, позволяющая каждые десять дней покупать себе обновки на размер меньше!

ISBN 978-5-44-854322-7

© Мусса Л.
© Издательские решения

Содержание

Как устроена Программа	7
Как устроена книга	8
О программе и о нас с вами	9
Мои рекомендации	9
Это – революция	10
Игрокам об Игре	12
Как проходит Программа	14
Здесь нет диеты!	14
Чем наша программа отличается от подобных?	14
Игрушки нашего подсознания	16
Почему не ограничивать себя в еде	16
Очистительный комплекс	17
Наилучшее время для прохождения программы	18
Имена	19
Дневник и анкета Штучки-Летучки	20
Анкета Штучки-Летучки	25
Сведения, необходимые для дальнейшего чтения	27
Мурчание	27
«Медитация» на кошку	27
О срывах	28
Мои рекомендации	28
Делаем из Тушки Фигурку	29
Вход	29
Дневник Лелика-Болика	32
Осознанность	37
День первый – Чаша	38
Задание первого дня	40
День второй – Сказка	41
Че-готта про МАХУ	41
Задание второго дня	42
День третий – знакомство с собой	44
Задание третьего дня	46
День четвертый – Анти-лопа	47
Красота – это наше все!	47
Attention-ограничитель «Золотая анти-лопа»	47
«Золотая анти-лопа» – «наглядный агитатор»	47
Задание четвертого дня	47
Из чего делать Анти-Лопу	48
День пятый – Нужные вещи	49
Наш инвентарь с прибабасами	49
Список нужных вещей	49
Задание пятого дня	50
День шестой – Вижу-ем	51
Андрей	55
День седьмой – первые результаты	57
Белая и Пушистая – день первый	57

Оранжевая	59
Киска-Малявка	60
Флокси	60
Задание седьмого дня	61
День восьмой – освоение дорожки	62
Стройные ноги не роскошь, а средство передвижения	62
Как образуется балластный жир	62
Задание восьмого дня	64
День девятый – вечерний жор, бом... бом...	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Сделаем из Тушки Фигурку Моя Фигура – отражение моего образа жизни, питания и движения

Лисси Мусса

Иллюстратор Зоя Чернакова

Иллюстратор Зоя Чернакова

© Лисси Мусса, 2017

© Зоя Чернакова, иллюстрации, 2017

© Зоя Чернакова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-4322-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По изданию: **Лисси Мусса «3000 способов не препятствовать стройности, или сделаем из тушки фигурку»**

Прошу простить меня, но в этом издании картинок нет – слишком большой объем, а иллюстрации увеличили бы его еще на 15—20%

Как устроена Программа

Состоит из двух блоков: Игровой психологический и Очистительная программа питания.

Рекомендую сначала включить только игровую часть – неделю или 10 дней. Обычно за этот период теряется 3—5 см в талии, 3—7 кг в весе – в зависимости от начального веса/объема.

Затем подключить Очистительную программу. Необязательно. Напишу крупно, потому что многие особо одаренные читальницы, не разобравшись толком, решают, что эта книга про каши))))

ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНА, НО НЕОБЯЗАТЕЛЬНА!!!

Но тем, у кого есть какие-то проблемы с кожей, волосами, болезненный ПМС, головной болью, давлением, бурчанием в животе, запахом и потливостью, и тому подобные неприятности – желательно.

Обязательно для тех, у кого хронические диагнозы любые – на очистительной программе здоровье восстанавливается полностью. Об этом подробнее в книге «Полное руководство по выделке собственной шкурки», но там задействована та же Оздоровительная программа Лисси Муссы. только разобраны тяжелые случаи заболеваний.

Про каши: это не кашная диета, это вообще не диета!

Если говорить о программном питании, то в конце книги есть список запрещенных продуктов. А у нас можно все, что не отравляет организм. А то, что вредно, но очень вкусно – можно раз в неделю. Если захочется, делаем праздник живота, называется ПИР.

Про воду: у нас позволение не пить воду 2 литра в день. Можно вообще не пить, если не хочется, потому что мы со школы помним про осмос, и нам не втюхать рекламную пропаганду – мы умеем думать и анализировать.

Про текст книги: здесь нет вступления, предварительной части и прочей «воды», увеличивающей объем печатных листов: у меня задача сократить как можно больше текста, потому что книга 600 почти страниц, а я всего нужного не сказала. Читайте внимательно с первых строк: ВСЕ УЖЕ НАЧАЛОСЬ!

Как читать книгу: лучше всего, с тетрадью и карандашом! Если у вас бумажный вариант – не жалейте бумагу: чиркайте и обводите нужные места, делайте закладки, и пишите сразу что-то типа дневника: свои мысли, выводы, рассуждения. Так вы получите максимальную пользу от книги. А если электронный вариант, то просто заведите тетрадь и делайте то же самое. Или если есть возможность, делайте пометки-заметки в электронном тексте.

Когда вы прочитаете книгу: есть Продолжение – на нашем сайте <http://profiguru.guru/>

Как устроена книга

Четыре части:

Подготовительная – самая обязательная часть. Здесь мы разбираемся со своими внутренними установками. Вы увидите, что на этом этапе можно сделать очень много, не касаясь пищи вообще! Во всяком случае, потерять просто так 3—7 кг – легко!

Собственно Программа – разбита по дням, с подробным описанием что и как и когда следует делать для успешного построения-оздоровления.

Дневники участников: Здесь собраны не лучшие дневники, а РАЗНЫЕ. По возрасту, по восприятию мира и себя в этом мире, по характеру и темпераменту – все для того, чтобы вы могли найти максимальное число ответов на возникающие у вас вопросы у кого-то похожего на вас.

Справочная часть и рекомендации: наиболее частые вопросы, задаваемые участниками программы, порядок добавления продуктов, нежелательная еда, рекомендации – как жить дальше, справочная часть.

О программе и о нас с вами

Мои рекомендации

Не пренебрегайте ничем – каждое слово и каждая деталь точным образом выверены. Никто вас не разыгрывает и не подшучивает над вами. Все действия, которые я даю в заданиях, выполняйте с точностью. Если что-то кажется вам вздорным или нелепым – подумайте: так ли это важно перед перспективой получить новенькую здоровенькую чудо-фигурку?

Если вы не понимаете, как что работает, – не пытайтесь докопаться до истины – просто поверьте мне на слово, а я обещаю – у нас ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Это – революция

Те, кто говорят, что так не бывает, пусть не мешают тем, кто так делает.

Приверженцы классической диетологии будут до глубины души возмущены: как это так – лопать, трескать, хомякать все подряд и при этом худеть? А как же принятый во всем мире подсчет калорий? А белки, жиры и углеводы? Очки доктора Аткинса? Знаменитая кремлевская диета?

Ну, допустим, кремлевская диета – чистый миф. Вспомните их, кремлевских: как только они попадали к столам, их разносило на добрый десяток размеров вширь, и тугие щечки ярко сияли с Мавзолея по праздникам.

Придя к выводу, что секрет полноты кроется все-таки в голове, а не в животе, я провела серию экспериментов: сначала, как водится, на себе, потом на небольшой группе отдыхающих, а затем устроила Всемирный Марафон Стройности в Интернете.

Результаты мои не высосаны из пальца, за каждым цитированием стоит реальный человек, фомы неверующие могут убедиться в этом по адресу:

<http://lyssymussu.ru/forum>

Здесь вы найдете дневники участников с подробным описанием прохождения программы, все ощущения, удивление от полученных результатов и радость победы.

В программе приняли участие более 3 тысяч человек, и отличные результаты получились у всех без исключения.

Многие будут настаивать на том, что программа не соответствует мнению науки, но на это я могу сказать одно: мнение науки не есть истина. И наука может заблуждаться.

Общеизвестный факт, который служители науки не очень любят цитировать:

Аристотель в своих трудах написал, что у мухи 8 ног.

До 1872 года (!) во всех учебниках биологии было написано, что у мухи 8 ног, студенты заучивали это, люди жили с этим и умирали с уверенностью о восьминогой мухе. Пока один нахальный тип, решившийся пойти против непререкаемых авторитетов в науке – против самого Аристотеля! – не пересчитал, сколько же на самом деле ног у мухи. Оказалось – 6. Вы посчитайте, сколько веков длилось это заблуждение!

Имя героя стерли года, но пример его заразителен!

Вот и мы с начала программы сделали всемирный подвиг: облегчили нашу планету больше чем на 20 тонн и радуемся – у нас получилось!

Поэтому и вы, вкушая любимые блюда, тоже будете подвигаться к своему идеальному виду, причем довольно быстро. По дороге вы развеете множество мифов, навязанных нам рекламой, в которой люди в белых халатах с экрана вещают вам о пользе многих вредных вещей, но в памяти через некоторое время остается образ врача, дающего совет. А кто-нибудь поинтересовался у зубного врача – так ли полезна жвачка? я поинтересовалась – оказалось, что нет, не полезна, а при слабых зубах даже вредна.

То же можно сказать и о 2 килограммах в месяц, более которых нельзя терять в весе без ущерба для здоровья. Это тоже миф. Уходит и 8 и более, а здоровье только крепче становится! Программа – это генеральная уборка организма, и кто сказал, что убираться быстро нельзя, и в неделю можно выкидывать только маленький мешочек мусора и только один раз в неделю – по понедельникам? Сказал тот, кто не умеет так как мы прибираться в себе!

Кто опасается за обвисшую кожу – не тревожьтесь – ни одного такого случая не было, кожа натягивается моментально, потому что с первых же дней она становится гораздо более эластичной и живой, и даже при потере более 60 кг за полгода кожа не обвисала ни разу – читайте дневник Амидалы в архиве! Амидала – герой нового времени,

Что касается водного дня и каш – это очистительная программа. Она весьма желательна, но совершенно необязательна. У полных людей сильно снижен обмен веществ, и потому они накопили множество шлаков в тканях и внутренних органах. За эти шлаки держатся многие заболевания – особенно кожные. Ведь что такое кожные заболевания: это токсины и шлаки, которые организм пытается вывести наружу через кожу, потому что печень и почки сильно засорены или перегружены. Поэтому, присоединив к программе очистительную часть, вы избавитесь попутно от многих заболеваний, даже застарелых, хронических. Это тоже не рекламный трюк – истории избавления от всяческих заболеваний можно посмотреть там же – в дневниках участников.

Единственное, что вам понадобится категорически, – это чувство юмора. Без него вам программы не пройти. Если вы на наши ходилки-смеялки будете недовольно отмахиваться: «Ну что за детский сад!», если вы не будете перемигиваться и играть с вашими брючками, если вы не будете вещать хвалилки себе в Волшебный кувшин – дело не пойдет. Потому что Игра.

В Игре мы гораздо легче и перестраиваемся на новые условия, в Игре мы можем позволить себе много из того, что считаем смешным, глупым или неуместным, – ведь это же Игра.

Игрокам об Игре

Вам приходила в голову мысль, что играть – неловко? Неприлично или недостойно взрослого человека? Играть не в казино и не пульку в теплой компании расписать под легкие напитки, а играть именно так, как играет всякий ребенок – радостно и с удовольствием, не думая, какие результаты он получит.

Представьте себе ситуацию: малыш, наморщив лобик от усердия, двигает щепку, в которую сверху кое-как воткнута спичка с нацепленным на нее фантиком, в сторону лужи.

При этом он усердно размышляет: «Как хорошо, что я сегодня пол-утра занимался мелкой ручной работой – пристраивал спичку-мачту в кораблик! Ведь мелкая моторика стимулирует развитие мозга! А теперь я на корточках иду – разрабатываю тазобедренные суставы, и щиколотки тоже хорошо работают. На коленные суставы только нагрузка излишняя, но я потом комплекс для расслабления коленей сделаю».

Уже и родители считают Игру пустой забавой, совершенно необязательной для ребенка, даже детский сад выбирают, руководствуясь этим заблуждением: «Поведу ребенка в этот (хороший) детсад, здесь учат считать и писать, даже основы бизнеса преподают, а в том (плохом) только поют, да танцуют, да в игры играют».

Зайдите в книжный – там развивающая литература с настораживающей скоростью вытесняет веселые книжки с картинками. Самым мелким малышам с ясельного возраста предлагается материал для работы – для того Взрослого, который, как и Ребенок, живет в каждом из нас, даже в детях. Современные зубры отечественной детской литературы ушли в сторону написания пособий по бизнесу, и хоть и занимательных, но учебников, то есть опять – в сторону Взрослого. А Ребенку без Игры – никак нельзя. Игра – основная функция Ребенка. Как в маленьком человечке, так и во взрослом. И еще: без Игры нет Творчества, потому что Творчество – это и есть Игра.

Есть такой знаменитый американский психолог, основоположник транзактного анализа – Эрик Берн. Согласно его теории, каждый человек имеет три ипостаси. От самого рождения и до последнего дня никуда эта троица не денется, только влияние каждой в разные периоды жизни усиливается или уменьшается, но не исчезает никогда. В каждом поступке, в каждом эпизоде можно проследить – кто в данный момент главный: Взрослый, Родитель или Ребенок. Притесняя любую из этих личностей, мы своими же руками разрушаем себя.

Качества Ребенка – открытость, непосредственность, безответственность, стремление играть, проникательность. Ребенок говорит: «Хочу!»

Взрослый – это четкость, деловитость, ответственность, дисциплина, стремление выполнять. Взрослый говорит: «Должен!»

Родитель – тот, кто учит, наблюдает, обучает, поощряет и наказывает, стремится заботиться. Родитель говорит: «Делай вот так!»

И когда любой человек делает что-то легко и с удовольствием, он говорит, что делает это «играючи».

А мы почему-то все время стараемся отучить себя играть, придавить живущего в нас Ребенка. Мы сознательно запираем подальше «хочу» и вставляем везде «надо» и «должен». Играть становится предосудительным. Но ведь на любое давление-подавление организм отзывается бунтом! Ведь не случайно же большинство болезней сворачивают свои войска и отползают, если вы сами себе честно ответите на вопрос: «ЧТО ЖЕ ТАКОЕ я ТАК НЕ ХОЧУ ДЕЛАТЬ, ЧТО ПРЕДПОЧИТАЮ ДАЖЕ ЗАБОЛЕТЬ, ЛИШЬ БЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?»

То есть, если вы переусердствуете, твердя себе ДОЛЖЕН, НАДО, ОБЯЗАН, – ваш организм взбунтуется обязательно и заявит: «А я ХОЧУ лежать и никому ничего НЕ ДОЛЖЕН!»

И не потому ли так тяжело отдавать долги и так радостно дарить подарки?

Так вот, когда вы находитесь на диете – вы не играете, вы ДОЛЖНЫ выполнять какие-то условия. И от этого – сплошной невроз и страх сорваться.

А если мы будем играть, то организм решит, что он сам ХОЧЕТ сделать то, ради чего мы играем, – и у нас появится роскошная стройная Фигурка, без всяких неврозов и расстройств. Заодно вы узнаете, что значит на самом деле – любить себя. Потому что, ручаясь, вы сколько угодно утверждайте, что любите себя, но что это такое – вы не знаете, иначе не были бы недовольны своим внешним видом.

**Все ваше тело – от кончика одного крыла до кончика другого – есть
собственно мысль, воплощенная в форме, доступной вашему зрению.
Разорвав путы, сковывающие вашу мысль, вы разорвете и путы,
сковывающие ваши тела.**

Р. Бах

Лучший эпиграф для этой книги придумать невозможно. Именно так: мы есть то, что мы о себе думаем, мы есть то, как мы к себе относимся.

Как проходит Программа

Самая распространенная ошибка, которую делают все новички, – попытка охватить всю программу одним взглядом, сказать: «Все ясно!» – и начать действовать по-своему.

В результате – вы только запутываете сами себя. Лучше всего воспринимать нашу программу как Игру – не пройдя один уровень, вы ничего не сможете достичь на следующих, потому что не выработали нужных привычек и не нашли нужных инструментов для изменения себя.

Здесь нет диеты!

Программа разбита на полсотни этапов, которые для удобства названы «днями». Какие-то из них просто игровые и могут показаться вам несерьезными или лишенными смысла и оттого ненужными и бесполезными. Это ошибка! Вы просто забыли, что у нас игровой психологический тренинг и Игра – наше нормальное состояние в процессе прохождения программы. Поэтому играйте и наслаждайтесь Игрой. Постарайтесь на каждом этапе получить максимум удовольствия – это залог великолепного результата, к которому вы придете именно играючи, без стрессов и напряжения.

Чем наша программа отличается от подобных?

Подобных программ просто не существует.

От всех без исключения диет мы отличаемся **ОТСУТСТВИЕМ ОГРАНИЧЕНИЙ В ЕДЕ**.

Потому что наша программа – не диета.

В рамках необязательной части программы существует очистительный режим питания, который на несколько дней сильно суживает круг продуктов, но это всего лишь три-четыре дня, которые переносятся безболезненно, потому что **на количество еды запрет не накладывается ни на одном этапе программы**.

Основной упор в нашей программе делается на снятие стресса, под воздействием которого постоянно находятся люди с избыточным весом – они вечно ругают и корят себя за обжорство и несдержанность и постоянно недовольны своим внешним видом, что оптимизма в их характер, конечно, не добавляет.

Политика кнута: что обычно происходит на диете: попрекая себя каждым куском, ругая себя за отсутствие силы воли и проявляя всячески недовольство своим телом (о, как я ненавижу этот жир!), своей внешностью, своими качествами личности, человек все ниже и ниже опускает и без того низкую самооценку, и о какой любви к себе тут можно говорить? Сплошное недовольство собой, подчас граничащее с ненавистью.

Вот это самое недовольство собой провоцирует толстяка наказывать себя построеж, и в качестве наказания выбираются всяческие диеты, подразумевающие количественные и качественные ограничения в еде.

А является ли пряник пряником: наказание не может длиться вечно, и после успешного (или безуспешного) истязания себя очередной диетой, мы возвращаемся на тот самый рацион, при котором мы так ловко набирали свои килограммы, и наш вес и обмен веществ возвращаются благополучно на свои привычные места.

И опять мы оказываемся перед выбором: либо кормить свою ненасытную утробу, позволяя ей и дальше обрастать жирами и болезнями, либо снова достать кнут-диету, да выбрать еще более изощренный способ укрощения строптивого организма.

Получается заколдованный круг, из которого выходов не предусмотрено. Если продолжать ограничительную диету и настаивать на наказаниях, ситуация будет усугубляться, что чаще всего и происходит. И дело вовсе не в силе воли или недостатке мотивации – мотивация может быть сколь угодно прекрасна и сильна, – дело здесь в заниженной самооценке. «Такой жирной и безвольной Тушке не положено быть красивой, счастливой и любимой. Ей позволены только чехлы от танков, работа на износ и не полноценная интересная жизнь, а существование ради других».

Получается, что, выбирая диету – мы выбираем путь «кнута и кнута» – пряниками тут и не пахнет! – и к желаемому состоянию не приводит. Поэтому разумнее всего, на мой взгляд, выбрать не новую диету, что означает просто поменять кнуты, а выбрать новый путь достижения цели.

Путь пряника: от чего мы отказываемся сразу – от наказаний и ограничений.

С ТОГО МОМЕНТА, КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ГОТОВЫ ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К ПРОГРАММЕ, ВЫ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПЕРЕСТАЕТЕ:

ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В ЕДЕ;

ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ О СЕБЕ НЕОДОБРИТЕЛЬНО;

УЩЕМЛЯТЬ СЕБЯ МОРАЛЬНО И ФИЗИЧЕСКИ В ЛЮБОЙ ФОРМЕ.

То есть вы увольняете навсегда своего внутреннего жандарма, который контролирует каждый кусок, который вы несете ко рту, и носит за вами всегда готовые к использованию кнуты.

Никакой критики и никаких комментариев язвительных или обидных в собственный адрес! Никаких угрызений совести: совесть ваша так основательно вас уже угрызла, что вы вынуждены защищать себя настоящей броней из жира.

Захотелось вам есть и выбор пал на котлетку со сгущенкой и персиками на бескрайнем куске бисквита – дайте себе это! Весьма вероятно, что ваш организм обалдеет в полном смысле этого слова от такого счастья и позволит себе лишнего. Но как только он поймет, что ограничения и наказания действительно кончились и вы не намерены более его унижать и обижать, ваше питание войдет в норму. **Обычно такой период не превышает двух-трех дней.**

Поймите меня правильно: позволить себе все – это отнюдь не значит сожрать все что попало в поле зрения, а ведь многие участники наши так и поступают – превращаются в отпетых гоблинов. Поэтому мы позволяем себе любую еду, когда мы действительно ГОЛОДНЫ, а не когда нам скучно, или «хочется ощутить вкус», или занять себя больше нечем.

А дальше вы будете только изумляться: при том, что вы едите все то же самое, что ели всегда, – ваша «броня» начнет таять и уменьшаться, и через две недели вы просто вынуждены будете поменять гардеробчик, вам понадобится одежда на пару размеров меньше.

Почему так произойдет: вы вели с собой долгое время войну, борьбу, или как вы это еще называете. За это время ваше тело научилось по-своему реагировать на все изыски в виде наказаний и ограничений. Оно научилось откладывать про запас, предвидя, что в любой момент его могут лишиться многого: от необходимой энергии, получаемой с пищей, до не менее необходимого удовольствия в физических ощущениях, получаемых опять же с пищей. А теперь, с переходом на новый путь, ваша война закончилась, и вооружаться-обороняться нет смысла никакого. Вы перестали быть злобной мачехой своему телу, а стали доброй заботливой мамой, или добрым заботливым папой, или просто – Волшебником Пони-мающим.

Когда кончается война – получается тот самый «один», который в поле не воин. И не потому, что в одиночку воевать несподручно, а как раз потому, что воевать не с кем. Пока вы устраивали противостояние – вы и ваше тело, – была борьба и был противник, с которым следовало бороться. А как только противостояние кончилось, вы стали со своим телом **заОДНО**.

Игрушки нашего подсознания

Наверняка вы задавались вопросом – почему стройный человек, поглощая деликатесы в любых количествах, не набирает лишнего веса, и среди ваших знакомых есть не один такой, о котором можно сказать: «Не в коня корм». Присмотритесь к такому человеку внимательно: он ест все подряд с огромным удовольствием, массы тела лишней не набирает, приступов «жора» не имеет и прекрасно все переваривает. Почему? – да потому, что он **НЕ ТОРМОЗИТ** сам себя.

Можно и другое слово подобрать – не сдерживает, не ограничивает, – суть одна: такой человек не дает себе внутренней команды к замедлению, торможению, сдерживанию процесса.

Официальная медицина объясняет разницу между Тушками и Фигурками разной скоростью метаболизма, разной скоростью обмена веществ.

якобы у стройных людей эти процессы ускорены. А на самом деле процессы метаболизма стройных людей не ускорены – они **НОРМАЛЬНЫ**, в отличие от

заторможенного

сдержанного

ограниченного

метаболизма тучного человека. То есть получается, что наши ограничения – это не следствие полноты телесной, а причина ее.

Регуляцию обменных процессов медицина на себя не берет – не получается. А если задуматься, то регуляцией скорости обменных процессов занимается каждый самостоятельно, подавая при еде сам себе внутренние команды. О какой скорости может идти речь, когда с каждым куском подается команда «СТОЙ!», «ТОРМОЗИ!», «ПРЕКРАТИ НЕМЕДЛЕННО!»?

Такие вот шутки шутит с нами наше подсознание. Опубликована уже масса интереснейших книг об Играх подсознания, и слова о том, что у подсознания нет чувства юмора – оно все понимает буквально и начинает исполнять без промедления, – не новы. Поэтому вывод напрашивается сам: слова «Стой» и прочие, высказанные вслух или мысленно во время еды, если не прекращают процесс, то существенно тормозят его. Вот такой метаболизм получается.

Почему не ограничивать себя в еде

Ограничения эти – это махание кнутом перед носом вашего организма. **Как только вы беретесь за кнут – вся наша Игра идет насмарку.** Ешьте столько, сколько вам необходимо для **комфортного состояния тела и души.** Только в таком состоянии у вас будет постоянная готовность играть, а это состояние – абсолютная необходимость для прохождения программы: играть и веселиться вы просто обязаны!

Буквально в первую же неделю вы научитесь разбираться в количестве и качестве пищи и причинах ваших пищевых пристрастий – это, как выяснилось, совершенно несложно и не требует каких-то усилий, независимо от того, проходите ли вы программу с очистительным комплексом или без него.

Внимание!!!

**Вы научитесь разбираться в количестве и качестве пищи, если будете учиться!!!
Само ничего не произойдет!**

Вы должны быть сыты и чувствовать себя комфортно независимо от времени суток, если вы захотите есть ночью – ешьте и не сомневайтесь в правильности своих действий!

Очистительный комплекс

В условиях замедленного обмена веществ и унылого метаболизма многие из нас накопили изрядное количество шлаков в тканях и в кишечнике. Для очищения организма была выбрана и адаптирована к программе восточная система очищения с элементами йоги и макробиотики. **Комплекс желательно включить в программу, но не обязательно** – многие из участников программы получили великолепные и быстрые результаты без очистительного комплекса – только в процессе игрового психотренинга. В конце книги опубликованы несколько дневников участников, в некоторых вы сможете сами увидеть – комплекс очищения не применялся.

Я рекомендую этот комплекс в первую очередь тем, у кого имеются проблемы с кожей, волосами, ногтями – эти страдания прекращаются в первые же две недели, даже такие сложные проблемы, как экземы, аллергические кожные реакции, бородавки, папилломы, хронические мозоли, поддаются и проходят без следа.

Очистительный комплекс восстанавливает очень быстро обменные процессы, благодаря чему исчезают многие заболевания, даже перечислять не буду всего – кому интересно, могут сами убедиться, прочитав дневники участников, которых на нашем Интернет-Форуме несколько сотен, и практически в каждом – отчет о состоянии здоровья каждую неделю. И в каждом таком дневнике – убедительнейшая положительная динамика, невзирая на самый разнообразный диагноз.

Но и без очистительного комплекса процесс изменения в лучшую сторону проходит великолепно, разве что чуть медленнее.

Статистика: с середины апреля до середины августа в программе приняли зарегистрированное участие более 3000 человек, из них более 500 писали для меня ежедневные отчеты-дневники.

Участники программы – от 16 до 72 лет. Начальный вес участников – от 55 до 142 кг. Желаемое уменьшение веса – от 3 до 72 кг. Соответственно и размеры – от 5 см в объеме до 75 см.

В среднем же облик нашего участника: женщина 38 лет, превышение веса 16 кг, превышение размеров – 8 (считали по российским: в основном все намеревались перейти из 54—56-го в 46—48-й). В среднем этот результат достигался примерно за 65—70 дней со дня начала программы.

Для очень полных: я не публикую дневники участников со слишком большим излишком массы из соображений, что таких участников все-таки меньшинство, да и проходить программу им лучше, когда есть возможность проконсультироваться в любой момент, поэтому таких особ приглашаю на наш Интернет-Форум: вы заводите там свой блокнотик, где записываете более или менее регулярно свою историю прохождения программы, а я отслеживаю правильность процесса и даю ответы на все ваши вопросы и необходимые консультации в том числе. На форуме в архиве есть дневники участников, которые начинали в 68 и более размерах: <http://pro-figuru.guru/category/arhiv-finalistov/>

Решающим фактором в процессе прохождения программы является **осознание процесса еды как процесса еды**, а не как удачного фона для обдумывания каких-то мыслей

или переживания различных эмоций. Вот как точно заметила Фэй через две недели ведения блокнота:

«Я вдруг понимаю одну страшную вещь:

Я ПОЧТИ НЕ СОБЛЮДАЛА ОДНО ПРАВИЛО, которое сама же себе и поставила целью ведению блокнотика, – мало мне выявить причины, я хотела пересмотреть свое отношение к еде. И ВДРУГ! я осознаю (просмотрела блокнотик – он достаточно подробен), что в момент еды, в момент этого священного действия я занималась не только посторонними делами, я еще и думала совсем о другом! Сладкое – по-прежнему осталось неотделимо от разговоров с подружками, гуляньями, чтения книги и вылазки в Интернет. Все те редкие разы, когда я все-таки ела сладкое, – все они – как побочный эффект от другого действия. Но так же нельзя!

Я сейчас провела эксперимент – все выключила, налила тарелку борща, отрезала ломтик свежего черного хлеба и решила, что сосредоточусь только на вкусовых ощущениях. Как трудно! С первой же ложкой мысль: «Так... через три часа самолет, а я тут растягиваю удовольствие. Надо успеть встретить... а вечером на работу, прибраться бы успеть!» Такой улей в голове! Пришлось отложить ложку и не есть, пока не выкинула из головы все посторонние мысли. От вкуса, который почувствовала, когда все-таки съела ложку борща, аж голова закружилась. Я зажмурилась и продолжила. Съела не больше половины тарелки (а тарелка – моя обычная норма). И принялась за мое любимое варенье из шиповника – с тем же успехом! Две чайные ложки и два глотка чая – я мысленно представила, как сила и сытость разливаются по всему моему организму и как вкус заполняет меня полностью. И все – больше ни-ни. Никто не урчал и не требовал добавки! Какой кайф!

Одно обеспокоило – я же не смогу так постоянно сосредотачиваться. Хотя это просто я не привыкла таким образом кушать и нужно просто выработать эту привычку.

Поэтому с сегодняшнего дня завожу новый блокнотик – более красивый, и ручку я уже выбрала – загляденье!

Теперь процесс наверняка пойдет правильно!»

Наилучшее время для прохождения программы

Конечно же, весна. Начинается свеженькая редиска, очень приятные прогулки по первому солнышку, приятны и прохладные обливания. Зимой начинать, безусловно, сложнее. Но тем, кому собственная стройность стала уже настоящей необходимостью, – тем будет легко – и зима им не помеха, и редиску или редьку достанут себе. Хочу только добавить – не забывайте: мы все время находимся в зоне комфорта. Если вам неприятно добавлять в обливание прохладную воду – не делайте этого. Если вам приятнее лимонной апельсиновая вода – сделайте себе такую. Главный критерий всех действий – ваше хорошее настроение и удовольствие, «мурчание».

Никакого раздражения, свойственного диетам, на программе быть не может. Если оно появляется – вы что-то делаете неправильно.

Имена

Пусть вас не смущают странные имена наших участников: одним из игровых приемов является переименование, и получается так: это Лена или Катя была тучная обжорка с неконтролируемым аппетитом, а новенькая Фэй, или Злата, или Мышка Мю – обворожительная красотка, которой все удастся легко!

В добрый час!

Еще убедительнее о программе говорят дневники участников.

Дневник и анкета Штучки-Летучки

11 июля

Всем привет!

Достало жить в постоянной борьбе. Жалкие килограммишки и я уже лет десять ведем жестокую войну – с наполеоновскими планами, матчами-реваншами, периодической сдачей в плен и прочими военными прибабасами. Хочу управляемую стабильность!

Исходные данные – рост 161, вес – 61. А хочу 55. Всего-то...

Вес 55 кг хочу к 5 августа. Готова пахать.

Итак, вечер: 1 сарделька + овощной салатик + бокал белого вина (вот наборчик!) – слопала за компанию с любимым, хотя четко почувствовала – это не голод. Еще потаскала у него из тарелки 4 картошки-фри. В общем, ела за компанию. Видимо, не хватает мне какого-то единения, наверное, это я к нему так подстраиваюсь – по еде (все НЛПеры разом подавились).

12 июля

Утром была умничкой – не забыла выпить кипятка. Делала упражнения для попы из журнала «Шейп», ходила быстрым шагом в парке 40 минут. Песенки не вспомнила – только «веселись, моя нога»...

Потом дома приложились к яблочному соку – есть не хотелось, но вообще привыкла завтракать – начала с сока, вроде как хотелось пить.

Выпила еще яблочного сока – почему-то затягивала переход к еде, а потом вдруг резко как сделала себе два бутера из хлебцев с майонезом и копченым окороком (!), и еще огурец, помидор, и еще один бутер с копченым окороком, с двумя хлебцами (а что? главное ведь – писать в блокнотик?). Ну, кофе со сливками (молоко кончилось) и сахарозаменителем. Ох, подозреваю, все на меня накинута, что нужно от него отказаться – мол, химия и гадость, я и сама так думаю, просто как-то привыкла... выброшу его сегодня – и весь вопрос!

Ничего не понимаю! я вообще как-то дезориентирована – к чему стремиться-то?

Есть только, когда голод, и пить – когда жажда? И только воду, а не сок? И вообще отдавать предпочтение каким продуктам? Если я теорию «выгузила» – у меня теперь там пусто – надо что-то туда новое загрузить! А то тоска и непонятки... хотя вот вижу – что «ешьте все, что хотите и в любом количестве, только в блокнот пишите», но как-то странно... Как это – «ешьте все»?

Завела себе файл эАША – выложила в тезисах свои представления о питании. Аткинс и Ко. Опять не понимаю – если я забываю о ккал и о сочетаемости продуктов, тогда я начинаю питаться исключительно только сладким.

В общем, такое со мной сегодня и случилось – блокнотик в сумке, не доставать же – пока ехала на работу, в транспорте схомячила пару батончиков киндер-шоколада, 1 яйцо киндер-сюрприза – досталась гусеница, 0,5 л апельсинового сока, дальше – 1 шоколадная медалька (невкусная, но не выплевывать же).

Анти-Лопы – как ее делать? я даже пыталась найти в Интернете рисунки фиго, но так, чтобы носить на пальце как кольцо... Люди! У кого-нибудь есть фотография своей Анти-Лопы?

Еще вопрос – мне ну никак нельзя развешивать картинки бравых молодцев из журналов по квартире – любимый этого юмора не поймет, а объяснить я постесняюсь... (у меня и так интенсивная похудательная эпопея с весны идет... только это больше всего напоминает марафон КАК МНОГО ЖРАТЬ И ПРИ ЭТОМ ХУДЕТЬ... мне уже неудобно, что я так много сил и энергии трачу неэффективно...) Ну так вот, какие возможны альтернативы? Может, альбомчик специальный? Назову его – МОИ КРАСАВЦЫ.

Еще оооооочень что-то сопротивляется идее каш – может, я до них не дойду, скину вес раньше? (Сомнительно!)

Как же меня волнует общественное мнение... Да-да, помню – «подумай, что они думают о твоих кг»... Все равно не буду никому ничего рассказывать, а то я каждую диету трезвонила направо-налево. Потом еще результатами хвасталась – если были. Были, конечно, но надолго ли? Обычно на неделю... А сейчас никому ничего не расскажу. Буду есть каши – будут спрашивать – скажу, нравится! Или на худой конец – скажу, для желудка полезны.

В общем, день второй – полный сумбур.

День второй, вечер. Реально – это был он! Голод!!! Бережное отношение к вожделенному и долгожданному голоду привело к тому, что съела меньше – 11 пельмешек, помидор и огурец, 1 бокал белого вина. Голод остался, поэтому через полчаса пошла, отрезала себе кусочек сыра, записала в блокнотик, но пока ела – засомневалась, так что половину сыра скормила любимому.

Любимый очень интригуется моим блокнотиком: Ой! Опять она что-то пишет! – а я ему подыгрываю: Как интересно! Говорите-говорите! только помедленнее, я записываю!

Вспомнила тут, у нас же висит уже календарь «Мартини» – там такие красавцы и красотки! – вот и буду им рассказывать про магазин и танцевальный зал!

13 июля

Итак, сегодня все проспала, поэтому не ходила и не бегала. Может, еще вечером пройду минут 40... Вообще, упражнения я все равно делаю через день – правда, вот про-ходки-пробежки хотелось бы, чтобы были ежедневные. С утра выпила кружку горячей воды – не получается пить залпом, растягиваю.

Дома не завтракала, почему-то не хотелось – еще вечером был голод – я точно помню, чуть-чуть оставалось даже после сыра, а утром голод куда-то делся. По пути на работу почувствовала его снова, тем более было жарко – в результате схомячила мороженку в вафельном рожке.

Примчалась на работу около 12, для вливания в рабочий процесс сделала себе кофе с молоком (без сахарозаменителя – я обещаю держу!) и еще слопала творожок с черникой. Вообще, хотелось пить, а творожок – так, пожевать, да и к кофе несладкому чего-то хочется.

14.30 – слопала творожок с клубникой, потому что надо же было чем-то заняться... да и время обеда подошло – а потом у меня еще назначена встреча, так что пообедать будет нигде и некогда.

19.00 дома, проголодалась жутко – сделала яишенку из 2 яиц + огурчик + 2 помидорки – овощи не доела. Правда, потом снова пришла на кухню – схомячила кусочек ржаной лепешки с кофе с молоком и 2 плавленых сырка – тоже не доела лепешку с сыром. Кофе остался, причем несладкий – хотелось чего-нибудь к нему... Добрая бабушка раздобыла мне мелких крекеров. Съела штук 30, но они очень маленькие.

14 июля

10 утра – горячая вода.

12.00 – очень хотела есть и пить, и вообще жарко, душно и противно. Выпила пакетик виноградного сока 0,2 л, потом еще купила рожок бананового мороженого – вся им измазалась, не понравилось оно мне уже в процессе, но все равно доела. Вообще, купила его по привычке, не буду больше так делать – никакого удовольствия!

Чтобы заест противный вкус мороженого, да и голод не прошел – съела пол-упаковки салатика оливье, стало лучше.

13.00 – доела салат + чашка зеленого чая, так – пожевать. Еще – 1 нектаринчик. Ням-ням!

14.57 – кусочек черного шоколада – угостил коллега.

В организме как-то не так, наверное, из-за мороженого и оливье... фу... хочется чего-нибудь туда накидать. Пока держусь. Коллеги звали есть сосиски – решила пока подождать, чтобы появилось чувство голода.

Сегодня ходила в парке, так увлеклась стишками, что заблудилась! Вместо часа проходила почти два часа! Очень довольна, мой шагомер показал 10 км и 500 кал, правда, ккал мы не считаем – но ведь это и не про еду.

Обливалась водой с добавлением Волшебной водички из кувшинчика. Прелесть!

Блокнотик веду как фанатка, правда, вчера рассказала про него и все прочее любимому. Воспринял хорошо. Советовалась с ним, из чего лучше приготовить Анти-Лопу, рассказала, как потом буду ее применять. Он мне даже помощь предложил – говорит: а давай я тебе буду эти стишки говорить, когда ты ешь, – «жуй-жуй, скоро свинкой станешь, весы тебе куплю!» Вот бесстыдник! Мне же нужно хоть чем-то питаться!

Обожаю свой маленький Волшебный блокнотик – поймала себя на том, что периодически его целую. Еще бы! Регулярно измеряю талию-бедра-ноги – только за два последних дня – 1 см!

Взвешивалась в гостях – два кг ушло! Вах-вах! Маленький блокнотичек – а как работает! Как пашет!

Нашла в запасах мурчащие брючки – для скелетика. Дружим.

Анти-Лопу буду пробовать на выходных сделать из пластики, думаю, должно получиться.

Еще мне очень нравится есть, когда испытываю чувство голода, – это такой кайф! Ради того, чтобы действительно захотеть есть по-настоящему, можно и подождать – не перехватывать! И есть стала мало – запишу в блокнот, а потом дописываю – не доела.

Еще стала очень привередливая к еде – и более внимательная к вкусу. И как-то меняется отношение к телу, к коже – более аккуратное какое-то.

В общем – все супер! – продолжаю. Спасибо, Лисси!

18 июля

Все еще продолжаю. Рацион не рассказываю – все тот же.

Сочинила стишки. Пока сочиняла – обхохоталась!

Разобралась со всеми врагами, теперь ем исключительно от голода (даже если и легкого – чуть-чуть съем, и все – больше не надо). Осталось два вопроса:

Во-первых, люблю пиво! Особенно жарким летним днем. Очень люблю – у меня даже организм его любит – мне еды не нужно – бутылочка-другая – какое это счастье! Обожаю! Лисси! Ну не верю я, что оно вредное! Не может быть – в нем и дрожжи полезные, и вообще жидкость мочегонная. В небольшом количестве – наверняка оно скорее полезно, чем вредно. Опять же, организм любит.

И второе – шоколад. При виде шоколада организм теряет волю... Мне много не надо, но периодически так припирает! И ем! А что делать? Тяну, как могу, чтобы он таял во рту... ням-ням... тогда надолго хватает.

Вот такие дела. Сегодня снова мерилась, с начала программы в талии – 3 см, в бедрах – 4 (это я по крайним выпирающим точкам попиных ушей меряю) ура-ура – нет ушей!

Лисси: За то, что «пиво-полезное», – учишь главу первую наизусть, где «Чаша». А выбирать, что тебе больше нравится в себе – пиво или стройная Фигурка, – это выбирать будешь ты. А я художник, мне все фигуры ваши хороши, мне рисовать разные нравится, и рубенсовских плюшек тоже.

Штучка-Летучка: Ну да, понятно... А если вместо еды?

Лисси: Вот вместо еды и учишь притчу о Чаше.

20 июля

Сегодня водный день! Ураааа! Организм отдыхает, у нас санаторно-пансионатный режим! – это внутри, а снаружи с утра были упражнения, прогулка в парке, обливания, но – все равно так хорошо и спокойненько.

Не нужна нам больше клизма

Не нужна нам больше лень!

Очищайся, организма, —

Ведь сегодня ВОДНЫЙ ДЕНЬ!

А накануне вечером организм был в панике – есть больше не дадут!!! или почти не дадут... Пока договорилась с собой – покидала в себя кучу разной еды... Упс...

Урок на будущее – не пускать на самотек! – постоянно давать организму позитивный настрой и разъяснительную работу проводить про то, что еда не кончится, а удовольствия – тем более.

21 июля

Сегодня – первый день кашек.

Я вообще думаю, что на кашах долго сидеть не буду. Несколько дней для очищения – дня три. Потому что фигурой я уже довольна – осталось всего чуть-чуть, и это чуть-чуть по-любому сделаю – либо кашами, либо блокнотиком. Я решила, что несколько дней кашек сделаю для очищения организма.

Вчера во второй половине дня почувствовала слабость, эмоции были как будто выключены. Читала себе стишки-хвалилки, но они как-то не воспринимались. Хотя вообще было довольно спокойно.

На работе не усидела – пошла на рынок покупать редиску и кунжут. Потом – домой. Дома ходила как вареная, делала всякие домашние дела, жарила кунжут, вроде к позднему вечеру ожила. Даже сделала Волшебный ритуальчик со стульчиком (на Форуме нашла) – для гладких ножек, очень веселилась.

Утром проснулась – все! Я скелет и умираю, жуткая слабость, сердце бьется в пустом желудке – вот это очень натуралистично было исполнено! Но я поняла, что это не от голода такой театр, а от страха – организм испугался, что его кормить вообще не будут.

После кипятка полегчало. В итоге съела полторы порции от изначально запланированной гречневой каши, 4 редиски и 1 петрушку.

Пить хотелось, разбавляла кашу водой – но все равно хотелось. Поняла, что это «от ума» – типа, ведь больше пить не дадут! Успокоила себя, объяснила, что, если очень захочется, чуть-чуть попить дадут. Сразу полегчало.

И довольная завалилась дальше спать. На работу проспала.

Приготовила себе 3 контейнера – с гречкой, рисом и редиской-петрушкой – забыла дома. Так что получается без обеда сегодня...

22 июля

Второй кашный день.

Вчера все прошло замечательно – даже обошлась без обеда, и ничего.

Удивительно-поразительно – пить не хочу. В горле есть какое-то новое ощущение, сухое что ли... Но жажды нет – даже утром сегодняшнего дня не было! Так поразила – могу пить кипяточек, а могла бы в принципе и не пить...

Вообще, хотя изначально пообещала организму пить по чуть-чуть, если уж совсем захочется, но ни глоточка за весь день ни сделала – не захотелось.

Зато периодически хочу есть. Кажется, каши ем довольно много. Вчера вечером аж дважды садилась за кашку – часов в 7, а потом еще где-то в 10 – полпорции – рис + редиска + петрушка. Нормально, жить можно!

Сегодня с утра сварила себе пшеничной каши. Была задумка сделать размазню (крупка дробленая) – пока варилась, воды было очень много. Как оставила томиться – вся вода впиталась, и каша получилась все равно довольно рассыпчатая, не размазня. Рис вкуснее.

Я хочу посмотреть, как пойдет и какие будут результаты, – и потихоньку слезать с каш где-то в районе 4—6-го дня.

25 июля

Всем привет и отличного настроения!

Были выходные, поэтому отчитываюсь за три дня сразу.

В пятницу два раза ела кашку с редиской, один раз – просто редиску, от скуки. Голод был зафиксирован блокнотиком только утром. Все остальное время голода не испытывала. Воды не пила.

В субботу был третий кашкин день. Два раза ела кашку-редиску-петрушку, один раз – жвачку (освежить рот). Вечером были в гостях – накрытый стол, всякие вкусности, куча алкоголя – и все это до самого утра! Хозяйкой для меня специально был сварен рис, но как выяснилось – с солью. Пришлось отказаться. Съела полтора персика и выпила 200 г белого вина. Ждала реакции организма – все прошло отлично, он не ругался. В 1.30 ночи под всеобщее бурное неодобрение ушла спать – вот я какая – жертва здорового образа жизни.

В воскресенье, четвертый кашкин день, все утро думала, что же делать дальше. Решила, что с этого дня каши будут основой и буду, как и положено, добавлять разных продуктов.

Позавтракала половинкой персика, раз уж он у нас такой проверенный.

Пошла на рынок за редиской, заодно купила черники и еще персиков. Чернику ели с бабушкой. Организм принял.

Обед – полперсика.

Ужин – китайская рисовая лапша из чистого риса без добавок с шампиньонами, обжаренная на оливковом масле. Плюс редиска и петрушка. Съела явно больше, чем хотела, очень уж вкусно получилось.

Сегодня, **25 июля**, пятый день с кашей.

Утро – кипяток, полперсика (голод), еще полперсика (все еще голод).

Обед – рисовая лапша (полпорции) + редиска (голод), еще раз то же самое (через час, потому что снова почувствовала голод). Теперь вот еда кончилась, сижу, работаю... Вроде и есть не хочется.

Что я еще делаю: гуляю в парке. Пою ходилки. Пускаю по организму оздоровительные горячие волны любви, радости и счастья – пробирает! хожу – довольная, сверкаю, как начищенный пятак! Обливаюсь холодной водой из ведерка. Заряжаю водичку в Волшебном кувшинчике. Упражнения для попы делаю. Стала значительно больше вертеться-танцевать перед зеркалом, Фигурка – восторг! А какая кожа на лице и на теле сделалась! У меня такой никогда не было – прямо светится!

А теперь самое главное (специально припасла на конец): вчера взвесилась! 55 кг! Уррррррраааа! Сбылась мечта!!!

Через две недели на пляж – я уже готова! Осталось чуть-чуть доработать.

Хочу окончательно выровнять бока (там, где «попины уши» были) и подтянуть самый верх ножек. Еще кожа на животе пока рыхлая – так часто бывает, когда худею – нужно время и упражнения – Лисси все написала. У меня обычно все плотное, а когда худею – сначала становится рыхловатым, более дряблым. Потом довольно быстро подтягивается. Ножки уже стройненькие-длинненькие, как я и пела в песенках – не налюбуюсь! Любимый позавчера сказал: «Надо же! У тебя и ножки так похорошели!»

Купила мурчащую джинсовую юбочку – супер! Сидит как влитая! Планирую, чтобы чуть-чуть болталась. Короче, думаю сейчас стабилизироваться, минус пару килограмм, чувствую, что еще продолжаю скидывать по инерции.

Обсудили с организмом дальнейшую жизнь (поймала себя на том, что она мне представляется такой роскошной-томной Анжелиной Джоли, в длинном красном платье), договорились, что будем вводить разные продукты и тщательно отслеживать их влияние на гармонию нашей системы).

Назначили профи-управляющих по двум новым проектам – первый, г-н Шевелюра – отвечает за размещение всех волос, удаленных с тела, на голове и обеспечение здоровой кожи головы и быстрого роста сильных, блестящих волос (на голове).

Второй – Mr. Cube (спец по кубикам на животе, но у нас заказ на осиную талию + секси-животик) занимается животиком, талией и бедрами – сжигает ненужные излишки, формирует заказанный нами силуэт.

Переработкой и утилизацией жира занимается организм лично, распределяя при переработке хороший жир – в грудь, а ценный материал – в волосы на голове. Вот такое у нас сейчас производство. Мы с организмом принимаем ежедневные отчеты во время прогулок и всячески курируем процесс. Очень интересно, это так затягивает – и можно всякие вопросы задавать – реально получаю ответы!

У нас тут еще один совместный проект готовится, из чувственной сферы...

Ну вот, заполняю анкету, все у меня получилось!

Спасибо громадное, Лисси! Я счастлива!

Анкета Штучки-Летучки

(на программе 15 дней)

1. **Страна:** Россия.

2. **Возраст:** 28 лет.

3. **Предпринимались раньше попытки снизить вес:** неоднократно.

4. **С каким весом – размером начата программа:** 61 кг.

5. **Сопутствующие жалобы:** вообще мне всегда было очень тоскливо из-за ограничений. А как же праздник жизни???!!!! Зачем тогда вообще нужна эта фигура? Так что ограничения я переносила плохо, да, наверное, и сейчас также. Еще бяки – раздражение на ногах после эпиляции плюс периодически обостряющаяся себорея на голове.

6. **Сколько дней до водного дня:** я сделала на 10-й день.

7. **Сколько дней на кашах и добавках:** сейчас 5 (слезаю постепенно).

8. **Какие успехи с Фигуркой:** минус 5 см в талии, от 3 до 5 см в бедрах – в разных местах, минус 3 см в объеме ноги сверху, а вес на 6 кг ниже.

9. **О волосах и коже:** была себорея – стало значительно лучше, и все еще – в процессе. Кожа – не нарадуюсь, очищается не по дням, а по часам. Суперготовность к купальному сезону.

А еще в свете изменения отношения к организму и к телу в частности – перестала чесаться. Раньше почему-то обязательно расчесывала любую неровность на коже (стыдно, но правда).

10. **Если были хронические жалобы, то какие и какие произошли изменения:** очень досаждала слизь в носоглотке. А когда пропала – я и не заметила.

11. (Для пьющих): **Были попытки учитывать выпитое? Как переносится отсутствие алкоголя?** Да, до водного дня я учитывала алкоголь наряду с едой – его количество сократилось, хотя был и случай, когда я готова была принести еду в жертву двум бутылочкам пива. Отсутствие алкоголя переносится ностальгически. Скучаю, можно сказать... Зато

заметила, что теперь много не надо – количество значительно сократилось – к ужасу «собутельников».

12. Какие неприятные ощущения приходилось испытывать во время прохождения программы (голодали, мучились от жажды, мерзли, что-то еще): меня прямо оглушили ограничения голодного дня – это был самый неприятный момент. На второй кашный день вдруг начала жутко мерзнуть – приступами. Но поговорила с организмом, погрела его – все нормализовалось. Жажды почти не испытываю – некая сухость-вязкость во рту, но не вызывает особого дискомфорта (например, нет потребности постоянно смазывать губы бальзамом и все такое).

13. Были приступы «жора»? А как же! Причем иногда – действительно ощущение голода, а иногда – просто очень вкусно. А теперь даю себе испытать максимум положительных эмоций от каждого кусочка – помогает.

14. Насколько сильны были разные страдания? Все прошло очень легко, на одном дыхании! Увлекательно и кайфово! Я знаю, что многие женщины, сидя на диетах, портят настроение себе и другим, – здесь ничего подобного! Я была прелестью и солнышком!

15. Ваши приятные ощущения (душевный и телесный комфорт, подъем, бодрость, радость, что-то еще): все перечисленное. Еще замечательное новое внимание к себе и своим нуждам, своему организму. Еще новое переживание природы – благодаря ежедневным прогулкам в лесу – какое-то медитативное. Волны радости, счастья, такие, что прямо по всему телу, и аж мурашки по затылку!

16. Ваши новые убеждения. Как вы теперь будете питаться? Пока не знаю – жду, что еще подскажет Лисси, – пока же у меня идет вегетарианский вариант, с основой – каши. Ввожу разные продукты и прислушиваюсь к организму. В общем, пока по ощущениям. В любом случае продолжаю вести блокнотик и в ближайшем будущем не планирую от него отказываться – тем более что впереди отдых и шведский стол... Получать максимум кайфа от каждого кусочка и каждого глотка и ориентироваться на нужды организма, вот.

17. Как изменилось ваше отношение к себе и к миру: я – богиня, себя просто обожаю – приколы! – это так передается любимому! А потом обратно – от него – мне!

Мои отношения со мной вышли на самый первый фланг – остальное отодвинулось по значимости – если я в гармонии и блаженстве сама с собой – значит, и везде все будет отлично – моя жизнь начинается здесь, здесь – первоисточник.

Из новых навыков – медитативные прогулки на природе. Заряд кайфа на сутки вперед! Навыки общения с организмом – сотрудничество, поддержка, взаимное уважение. Ну и пусть звучит странно, а я говорю правду! Кому надо, тот поймет!

18. Какие стереотипы и мифы были развеяны в процессе прохождения программы:

о том, что нужно выпивать 2 литра воды

в день;

о том, что сухость кожи – от мыла и воды,

а не от токсичной пищи;

о том, что похудеть можно только в муках

и ограничениях;

о том, что есть вещи, не поддающиеся влиянию человека.

Сведения, необходимые для дальнейшего чтения

Мурчание

Буквально с первых глав вам встретится это выражение: «мне это МУРЧИТ, а это – не МУРЧИТ». И брючки будут у нас «МУРЧАТЕЛЬНЫЕ». Это понятие попало сюда из лексикона поклонников ОКсЮМОРОна – еще одного игрового психотренинга, направленного на общее изменение жизни в лучшую сторону. Для того чтобы разобраться, что же это за СОСТОЯНИЕ МУРЧАНИЯ, необходимо провести некоторые исследования.

«Медитация» на кошку

Нам понадобится ручная, желательно нецарапучая кошка среднего размера. Для чистоты эксперимента желательно, чтобы эта киска:

- а. Не была бы ваша близкая знакомая.
- б. Была только что сытно покушавшая.
- в. Могла спокойно сидеть на руках.
- г. Была в хорошем расположении духа.

Описание опыта:

Возьмите киску на руки, слегка прижмите ее к себе на уровне сердца. Не гладить и не ласкать! Киска должна сидеть у вас на руках спокойно, не издавая никаких звуков. Послушайте эту тишину внутри кошки.

Затем по очереди исполните следующие действия:

- почешите кошку под нижней челюстью,
- потормошите ее вдоль спинки,
- потискайте кошкины ушки,
- погладьте кошкин живот,
- помяукайте с ней,
- погоняйтесь вместе с кошкой за бумажкой или подкараульте канарейку,
- поцарапайте вместе с кошкой обивку дивана, обои или соседскую дверь,
- подойдите с кошкой к рыбе – желательно живой карп 1,5—2 кг весом.

В какой-то момент, в зависимости от привередливости, внутри кошки включится «мурчальный» механизм – послышится характерный звук и почувствуется вибрация тушки кошки. Это и есть искомое МУРЧАНИЕ.

Прочувствуйте мурчание, пропустите его через себя, добейтесь состояния резонанса. Запомните это ощущение.

Это, конечно, шутка, но в дальнейшем, подбирая ли Волшебные техники или анализируя собственный настрой, вам уже не придется гадать, правильный ли вы делаете выбор. Вы будете руководствоваться именно этим состоянием – мурчанием. Самому при этом воспроизводить звуки и вибрации совершенно необязательно. Достаточно отслеживать внутреннее состояние.

ПКМ – Привычная Картина Мира – есть та сумма впечатлений и убеждений, с которой мы воспринимаем мир. Чаще всего это непроверенные вами факты, вы просто поверили кому-то на слово, или вас убедил чей-то авторитет. Мама сказала – в земле микробы. Папа сказал – от еды – сила. Учительница сказала – волшебства не бывает. Обратите внимание, они не сами это придумали – им тоже кто-то сказал об этом. И они так же, как и вы, не удосужились проверить. Просто поверили и начали считать непреложным правилом.

ПКМ – это и есть сборник таких правил.

О срывах

Все почему-то панически боятся срывов: в какой-то момент соблазн лакомства так велик, что устоять невозможно! И распоясавшийся участник бросается во все тяжкие, поглощая тортики-котлетки с завидной скоростью. А потом жестоко мается муками совести, истязая себя голодными днями.

У нас срывов – нет.

Одно условие: если вы чувствуете приближение аппетитной атаки, вы действуете достойно: тщательно выбираете те кушанья, которые радуют вас. Не переусердствуйте! Обязательно накрываете стол как положено: скатерть, приборы, цветы. И пируете в свое удовольствие! Осознавая, что вы – человек и ничто человеческое вам не чуждо, особенно такие маленькие слабости!

Но! – ни в коем случае не оставляете кулинарные излишества на следующий день! Вы можете без ущерба повторить такой пир через неделю, но повторяю: пир длится не более 12 часов. Все, что вы не съели за это время, – отдайте собакам. И уж не ешьте впрок, лишь бы собакам не досталось. Это жадность. А мы с ней боремся, не поощряйте ее. Ведь через неделю вы устроите себе такой же пир.

Мои рекомендации

Не пренебрегайте ничем – каждое слово и каждая деталь точным образом выверены. Никто вас не разыгрывает и не подшучивает над вами. Все действия, которые я даю в заданиях, выполняйте с точностью. Если что-то кажется вам вздорным или нелепым – подумайте: так ли это важно перед перспективой получить новенькую здоровенькую чудо-фигурку?

Если вы не понимаете, как что работает, – не пытайтесь докопаться до истины – просто поверьте мне на слово, а я обещаю – у нас ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Делаем из Тушки Фигурку

Вход

Приветствую всех Пышек, Плюшек, и Девушек-Мягких-как-Пух! А также солидных чрезмерно могучих синьоров!

Всех, кто хочет радостно и легко взлететь, растеряв килограммы и сантиметры!

Всех, кто решил измениться и стать себе приятным во всех отношениях!

Сначала о вас: вы сто раз пробовали похудеть.

Из них 90 раз – мысленно, а 10 попыток были с переменным успехом. Но вес возвращался, то перекрывая прежний, то немного не дотягивая до контрольного, но результатом вы были в конечном итоге недовольны. Вы считали калории, разделяли белки и углеводы, хлебали по 3 литра воды, сушили себя жаждой...

Вы бегали и плавали, крутили тренажеры и вымазывали на себя килограммы похудательных кремов, особо одаренные купили себе специальные штаны для охудевания лежа... Да дело, в общем-то, не в рецептах, коими вы пользовались для достижения цели, – всех вас объединяет одно: **вы недовольны тем, как вы выглядите.**

Это источник постоянных печалей, даже если ваш любимый гладит с восхищением ваши выпуклости, вас все равно терзает мысль: я – толстая... (обычно здесь следует сравнение с животными или бронетехникой).

При этом вы красотка. Или стройный герой. Это вы точно знаете – вы видите это отчетливо в зеркале: стоит убрать этот щит-броню, и вы как бабочка выкуклитесь из своих килограммов, распахнете радужные крылья и взлетите, и все ахнут от восхищения...

Теперь обо мне: я ничем от вас не отличаюсь. Возможно, от некоторых только амплитудой колебаний размерного ряда: минимально 56 кг 44-й отечественный размер или 36-й европа – это в августе – декабре, максимально – 90 кг (однажды даже ровно 101 было – не вру, есть на телевидении фильм, снятый как раз в эту знойную пору) и соответственно размер 58 на пузе не сходится. Это в марте – апреле. Остальное время – демисезон: держу два гардероба – 46 и 56 размера. Сначала одежда начинает быть велика, потом влезаю с треском в ту, которая мала, и она к осени становится впору. Эти скачки – не природный дар, если я не занимаюсь собой весной и летом – я так и прохожу круглый год колобком – рост-то у меня 156 – наполеоновский.

Сбрасывать вес я умею. Не умела одного – удержать. Каждый раз, снова набирая вес, я с пафосом восклицала: «Ах, почему в мире столько соблазнов!!!» И доставала из шкафчика свой «большой» гардеробчик.

Проблема удержания веса на нужном уровне озадачивала меня давно. Сейчас мне даже странно, что я так долго не могла сообразить, как это сделать, – ведь решение лежало на поверхности. И первые намеки на нужные действия были сделаны еще за год – в книге «Вот вам Точка Опоры, или ОКсЮМОРон».

И наконец в начале 2005 года я свалилась с дивана с криком: ЭВРИКА!!!

Конечно, я первым делом испытала все на себе. Результаты были более чем убедительные – 8 кг за три недели, бодрость и чувство юмора на высоте, радоваться жизни хочется, а вот кушать – почему-то нет.

Но дело даже не в килограммах – меня совершенно потрясли некоторые факторы, которых я даже не предполагала: в отличие от всех опробованных мною диет, на этот раз у меня ни разу не было ощущения голода, не было раздражения, не было переживаний по поводу

невозможности съесть что-то, что хотелось в данный момент. То есть диеты как таковой не было!

Я ела все – и днем, и ночью, и в любых комбинациях, невзирая на калории и очки. И теряла килограммы-сантиметры-размеры!

А приобретала только плюсы – скакнула вверх самооценка – я стала буквально гордиться собой!

И вот, немного поразмыслив, я решилась на эксперимент: набрать обратно эти 8 кг и провести показательный подвиг, подключив к нему всех желающих постройнеть вместе со мной! И первый раз в жизни мне НЕ УДАЛОСЬ ПОПРАВИТЬСЯ! Я чуть не разорилась на деликатесах, я пыталась запихивать в себя свои любимые лакомства, но я их – НЕ ХОТЕЛА!

«Я предлагаю провести Всемирный Интерактивный Марафон Стройности! Присоединяйтесь к моей ежегодной программе сбрасывания лишнего веса. Особенно это актуально тем, чей вес превышает разницу „рост—100=вес“ более чем на 15 кг, но результаты будут, конечно, у всех. Те, кто хочет потерять 5—8 кг, сделает это за 2—3 недели не напрягаясь. Никаких таблеток и БАДов, никаких Волшебных штанов и электротрясунов не используется. Для прохождения программы понадобятся только брючки желаемого размера и неограниченное чувство юмора. Участие бесплатное, все материалы доступны».

Такое объявление я разместила в Интернете, и уже через неделю у меня было полторы тысячи участников, а вообще программу за три месяца прошли более 3000 зарегистрированных участников, а уж сколько их было на самом деле – это никому не известно.

Сразу хочу сказать – **ЭТО НЕ ДИЕТА!**

Не ищите здесь списка продуктов, счетчик калорий или какие-то ограничения! У нас этого нет. **Это стопроцентный игровой психотренинг**, моя авторская разработка, которая по счастливому стечению обстоятельств оказалась очень действенной и дает великолепные результаты, в чем вы можете убедиться, прочитав записки наших участников. Будут, безусловно, **рекомендации по питанию**, но они для тех, кто хочет **быстрый и устойчивый результат**, или есть **проблемы с кожей, волосами, ногтями**. И для тех, у кого **проблемы со здоровьем**, начиная от банальной головной боли, болезненного ПМС до серьезных диагнозов.

Программа абсолютно бесплатная, здесь не предусмотрены никакие продукты типа БАДов, секретных материалов Кремля, и Волшебных штанов тут тоже нет.

Программа позволит вам сэкономить значительные деньги, которые вы сможете смело потратить на покупку новой одежды, потому что со своей нынешней вы расстанетесь уже через пару недель безвозвратно.

Не старайтесь ускорить продвижение – сбрасывать вес вы начнете уже на третий-четвертый день при условии выполнения всех заданий.

В этой программе нет шуток-прибауток – здесь все абсолютно серьезно, и, если вам встретится фраза: «Стучать пяткой по батарее», это означает, что нужно **действительно стучать пяткой**, но, конечно, необязательно по батарее!

Не старайтесь скорее добраться до водного (деньX) дня. Уже есть много торопыг, которым пришлось начинать программу заново – и все из-за торопливости. Не беспокойтесь – вы теперь в надежных руках, и вы станете стройной! и стройным! – у нас и мужчины стройнеют запросто! (Для мужчин в 2017 году выйдет специальная книга, мужская!)

Не ищите знакомую систему или признаки каких-то известных вам диет – их здесь нет. Просто доверьтесь с радостью – и у вас все получится!

Все остальное достаточно подробно описано в теме «ДЕНЬ ПЕРВЫЙ»

Для тех, кто все-таки упорно хочет отыскать здесь список продуктов: НЕТ ЕГО ЗДЕСЬ!!!

Динамика питания рекомендуется такая – 10—14 дней на обычном питании, то, что вы привыкли есть, – без ограничений. За этот срок потеря веса от 3 до 7 кг.

Затем – по надобности – водный день.

Это не разгрузочный день – вы вес на нем не потеряете.

Это для перехода к очистительной программе.

Далее – каша-малаша – три дня.

Потом идет постепенное набирание разных продуктов, сначала овощи и фрукты, потом рыба и мясо.

Кому худеть не надо, а только почиститься – на такой программе потеряют два-три килограмма.

У кого большой вес – за два месяца – 15—22 кг, как показали результаты участников.

Для особо одаренных еще раз повторю: ЭТО НЕ ДИЕТА. ЗДЕСЬ МОЖНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, НЕ ПЕРЕХОДЯ НА ОЧИСТИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ – читайте дневники – там все есть.

Как пример – дневник Лелика-Болика. Она одна из первых прошла нашу программу с отличным результатом, прибавив энтузиазма многим участникам.

Дневник Лелика-Болика

Добрый день, мои виртуальные подружки!

Дорогая Лисси Мусса! Огромное вам спасибо за ваш великолепный Волшебный пинок к новой, полной радости и наслаждения, жизни!

О себе: мой рост 160, вес 69 кг. Периодически набираю и сбрасываю килограммы, от чего мое любимое тело стало дряблым и некрасивым. Комфортно чувствую себя при весе 59—60 кг (44—46-й размер). Просто девочкой становлюсь.

С 13 мая я веду свой любимый маленький блокнотик и практически приготовила все Волшебные прибабасы для моего чудесного перевоплощения. Во-первых, я достала свои любимые голубые джинсики, поздоровалась с ними, улыбнулась и сказала, что отныне мы друзья. Они сначала удивились (четыре года ни слуху ни духу), а потом улыбнулись и замурлыкали. «Ждем-с. Муррррр». И три дня по дорожкам хожу в свое удовольствие и песенки напеваю.

Танцую перед зеркалом в любую свободную минуту (и современные танцы, и танец живота попробовала, и чечетку бью. Вот ведь как здорово танцевать-то!)

Подмигиваю себе в зеркало и рассказываю притчу про свинину.

Пробовала делать Анти-Лопу. Пока не получается. Ну, ничего, я теперь все могу – обязательно получится. Хочу сделать хвост с неприятностями. Прямо загорелась вся. Сделаю! Мерила брючки. Пока о застегивании речь не идет.

Итак, мой рацион. Выдержки из Волшебного синенького блокнотика.

13 мая

Утро. стакан горячей воды. Знаю, что через 20 минут буду кушать, и кушать с удовольствием. Завтрак же! Долгожданный завтрак: кофе с молоком, сосиска тощенькая и длинная, кусок сыра (30 г) и вкусняшка йогурт.

На работе через час. Как обычно, день начинаем с кофе. Я пью несладкий. Хотя можно было бы и не пить. Но все-таки ТРАДИЦИИ нарушать не положено. Кофе, значит, кофе. И вот уже думаю о вкусном обеде. В столовой так уютно, так хорошо, можно расслабиться, поболтать, отвлечься от работы. И, как всегда, в одно и то же время в компании подружек иду есть. Хочу ли я есть? Наверное, хочу. А может, это уже привычка? Пока не знаю.

Обед: Селедочка под шубой. Куриная отбивная. Ложка зеленого горошка. Наелась до тяжести в желудке. Ну, ничего, пройду в обед пешочком, растрясусь.

Через два часа после обеда – несладкий кофе. Зачем? Чтоб перед компьютером не сидеть «всухую».

Вечер. Домой иду с полными сумками всякой вкусняшки. Ну, люблю я своего мужа и сына баловать ужинами. И ведь не иду, а бегу. Скорее к плите, скорее сготовить и накормить. А зачем? Что, кто-то с голоду, что ли, умирает?

Пока готовила, думала о нашей программе «Из Тушки»: смогу ли я, а надо ли мне, а может, потом как-нибудь. В общем, вся в сомнениях, перекусывала маленькими кусочками свой еще не сваренный ужин. Нет, все, стоп! Решено! Или сейчас, или никогда! Это не похуждение от слова «худо», это Волшебное превращение. А я в сказки верю.

В итоге: мой ужин сократился в три раза.

Ах да, забыла, спрашивала своего Зайчика (это мой желудочек неутомонный), проголодался ли он. На что получила утвердительный ответ. Ну что вы хотите, я ведь только первый день на программе.

Сынишка не доел. Хотела доест, как обычно. Но мой Зайчик как-то потяжелел уже и совсем не хотел тяжелеть еще больше. И с легкостью отправила остатки коту в миску, уловив его вопросительный взгляд.

После ужина прошлась по своей зеленой дорожке – была приятно удивлена, как хорошо и спокойно на душе. Обратила внимание на ступни и сама не заметила, как тепло дошло до поясницы. Очень было приятно. Пришла домой, сполоснулась, напевая про себя и наговаривая всякие приятности.

На ночь стакан минералки, четверть яблока.

Резюмирую:

Почему я ем? Ответ: ПРИВЫЧКА есть в одно и то же время (Завтрак – обязательно, обед – тоже. Ужин могу есть или не есть. Если ем, ругаю себя, не ем – чувствую ущербно. Нашла золотую середину – маленький ужин). ЗА КОМПАНИЮ. НЕ МОГУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ИЗЫСКАННЫХ БЛЮД. КОГДА ТРЕВОЖНО. КОГДА ОБИДНО. КОГДА ПОССО-РЮСЬ С КЕМ-ЛИБО.

Что я думаю о себе. СЛАБОВОЛЬНАЯ, ВЕЧНО ХУДЕЮЩАЯ МАДАМ, или ДЕВОЧКА УСТАЛА, НУЖНО ПОДКРЕПИТЬСЯ.

О еде: вкусно и полезно, это калорийное, это бесполезное, это вредное для моего желудка (у меня язва).

Хочу ли я есть? Так как ем три раза в сутки – считаю, что хочу. Хотя в некоторых случаях только за компанию. Пока еще не разобралась со своим Зайкой.

15 мая

Стакан кипятка. Готовлю красивенький, симпатичный завтрак своим. Себе порцию сократила вдвое: кофе +1 ч.л. сахара. Булка с яйцом. Сосиска. Обьелась за КОМПАНИЮ! Ага! Все-таки за компанию? Могла бы и не есть.

Прогулка на свежем воздухе (2—2,5 часа). В НАГРАДУ – шаурма на улице.

– Зайчик, кушать бум?

– Конечно, бум, вон ту аппетитную шаурму!

– Тогда я с сынулькой поделюсь...

Хорошо, но только немного!

Тихий час. Встаем – опять несусь к плите. Ну, голодные же все! Жареная картошечка с жареной курочкой и различные салатики, селедочка и молочко.

УРА! Вкусняшки меня не соблазнили. Я накрыла на стол, а сама грациозно удалилась в другую комнату (шаурма дает о себе знать).

16 мая

Вчера вечером, после работы решили с девчонками расслабиться – попить пивка. Мой Зайчик сначала запротестовал, но я, вернее, мои подружки меня уговорили. Тогда я сказала Зайке: «Расслабься, получай удовольствие, а пива мы с тобой выпьем чуть-чуть и дома попьем только водички». – «Ладно, только чуть-чуть». И мы с удовольствием пошли в кафешку.

В итоге: 2 банки пива, 1 пакетик соленых орешков, горсть кириешек. Много!!!! Зайка мой расстроился. Говорит, не буду больше тебе верить! А я ему: все будет хорошо! Обещаю больше тебя не обманывать.

Вечером, придя домой, обнаружила, что на кухне потоп. И начала бороться со стихией. Боролась, боролась и поборолась. Очень устала. Заглянула в холодильник. Зачем? Что, мало пива? Зайчику плохо, болит мой бедный желудок. Требуется горяченького, смягчающего. Уговорил. И я сдалась. В 21.00 (раньше максимум, когда могла себе позволить вечером поесть, – это 19.00) поела две ложки горячего плова +2 крабовых палочки (вообще не понимаю зачем – я их терпеть не могу. Просто были в холодильнике) + помидору с расплавленным сыром (ну, это вообще перебор). Вывод – сорвалась! Просто взяла и сорвалась. И вот мне окончательно стало плохо. За пять дней обдуманного питания, хорошего настроения, прогулок и обливания я стала чувствовать себя намного лучше и легче. А тут сорвалась. Причина – слабый алкоголь и расстройство по поводу потоп.

Но я не сдамся! Я продолжу свое Волшебное перевоплощение! Теперь я знаю, как сама издеваюсь над своим Зайкой и как ему потом бывает плохо. Я этого не повторю. Обещаю себе и Зайке.

18 мая (6-й день)

Здравствуй, солнышко лучистое, здравствуй, новый день!

Стакан кипяточка, танец у зеркала, теплый душ и обливание прохладной Волшебной водичкой. Хочется немного кушать (Зайчик проснулся и тихонечко застонал). Кофе несладкий + йогурт (50 г) Веселая прогулка перед работой (это не дорожка, а просто дополнительная прогулка). Летящей походкой я вышла из мая. Классно, даже несколько машин посигналили. И конечно же, это они приветствовали мою легкость и красоту!

19 мая

Хочу поделиться своей радостью. Вчера вечером я решила последний раз встать на весы и с легкой душой отдать их подруге. Ни на что не надеялась, просто встала и не поверила своим глазам! Минус 3 кг! И это вечером, когда вес обычно больше дневного. Вот это круто, вот это волшебство. Ура! Ура! Бум продолжать в том же духе.

Воодушевленная, я приняла контрастный душ и облилась водичкой из своего Волшебного красного тазика. Хорошо-то как! Решила немного перекусить. Просто дома я была одна – муж в командировке, ребенок еще в садике.

И так захотелось спокойно покушать, насладиться едой. Спросила у Зайки: Давай красиво покушаем? – Давай, с удовольствием.

Ужин: Три ложки плова, салат из свежих овощей с подсолнечным маслом и почти без соли. В последние дни стараюсь недосаливать пищу. Перекусили, и я пошла за ребенком в садик. Пришли, накрыла на стол, рука привычно потянулась за лакомым кусочком. Стоп! Я же только что ужинала. Назад, положи все в тарелку. Пока мои ужинали, быстренько, с легкостью убрала всю квартиру. И отправилась с сыном на прогулку, которая завершилась через 2,5 часа. Здорово. Столько сил, энергии. Все хочется делать!

Я думаю, у девочек в этом проекте такие же изменения в физическом самочувствии. И никакого кофе не надо, чтобы чувствовать себя энергичней!

7-й день в волшебстве

Потянулась, встала и сразу затанцевала. Просто от хорошего настроения! Кипяточек, привет! Сделала небольшую зарядку – и в душ. Волшебный тазик уже ждет. Но водичка была прохладная – так даже приятнее.

Завтрак: чашка кофе + йогурт + помидор
с расплавленным сыром (совсем чуть-чуть).

В принципе не очень хотела кушать, просто заглянула в холодильник – итог: ЧТО ВИЖУ, ТО ЕМ. Пока еще трудно от этого избавиться, но кое-какие сдвиги есть.

Завтра хотела устроить разгрузочный день (получается, на 8-й день), но поняла, что пока к этому не готова, думаю, на десятый день будет в самый раз. Я уже научилась контролировать свои желания, знаю, когда я на самом деле хочу есть и когда это просто «баловство». Но одно «но» гложет меня. Никак не могу отучиться от понятия «Выходные – значит, много вкусного и разнообразного». Почему-то жду выходных и всегда думаю, что в эти дни будет или выпивка в компании хороших друзей, или муж пригласит в кафе или ресторан, или просто с ним устроим романтический ужин, или к нам нагрянут гости. Копаюсь, копаюсь в себе. ПОЧЕМУ ТАКОЕ ЧУВСТВО ПРИБЛИЖАЮЩЕГО ПРАЗДНИКА? Хотя, конечно, далеко не каждые выходные мы выпиваем или устраиваем небольшие праздники. Но это противное чувство – в выходные можно все НИКАК НЕ ПОКИДАЕТ МЕНЯ! Пряма беда какая-то. Девочки-красавицы, дорогая Лисси, как мне избавиться от этого наваждения? Помогите, люди добрые!

Ответ Лисси: *Так самое главное ты сделала – врага обнаружила. А чертенок, если ты его заметила, – убегает обычно. Так что не волнуйся, это уже должно измениться.*

Спасибо! Скоро выходные, представляю, как всей семьей поеду на дачу. Ох, там дел очень много: и сад не устроен, и дом не достроен. Будем трудиться, а потом... – там мы устроили такое хорошее костровое-мангальное местечко! Как я стол накрою, как задымятся шашлыки! Ну вот, опять о еде. Ну, никак не могу переключиться. Опять думаю о еде на свежем воздухе. Причем если бы это был обычный будничным день – такие бы мысли не посещали. Но как подумаю, что два дня вне рабочих стен, на природе – делай, что хочешь. Хочешь, винца выпей, хочешь, пивка, хочешь, все это шашлычком зажуй... Фи!

Буду пытаться с собой договариваться. Но я не хочу, чтобы мои ограничения были мне в тягость, ведь я уже полюбила себя красивую. Как бы договориться со своим Зайчиком спокойно, без напряжения?

20 мая

Вчера, 19 мая, 7-й день волшебства, меня ждали испытания. Сразу два Дня рождения. Один на работе, другой детский у подружки сына.

На работе банкет. Помогала накрывать на стол. Ни одного кусочка не прихватила, ни одной ягодки, ни капельки сока. Только думала про обед. Ведь привычное обеденное время сместилось на 1,5 часа попозже. Вместо 11.45, за стол сели 13.15. Обычно около 12 начинает тянуть мой желудок. Очень хочется кушать. И мы дружной компанией бредем в столовку. А вчера в это время и не хотелось совсем, даже когда накрывала на стол. В итоге я съела за длительным банкетом: 2 крекера (сыр + зелень, колбаса копч. + зелень). Гроздь винограда (маленькая), четверть груши. И все это запила 200 г красного вина. И не голодная была, и с легкостью полетела на второй день рождения.

Д.Р. у Даши дома: при обильно накрытом столе (в лучших совдеповских традициях) я за вечер съела и выпила:

две ложки салата

2 кружка перца

2 кусочка малосольной красной рыбки,

2 рюмки клюковки.

Если бы я не была на программе, я бы съела всего в 8—10 раз больше. А тут я чувствовала себя сытой и хорошей! Вот! **Как оказывается мало человеку нужно!**

А вот сегодня были проблемы.

Утро, как обычно, Волшебное. Обед на работе опять в привычное время и составлял ни много ни мало, а тарелку борща + салат из св. капусты с языком. А вот потом на меня напал жор: оставшиеся после банкета крекеры (почему-то именно крекеры, хотя были и торт, и бутерброды, и фрукты) не давали мне покоя! Как я ни уговаривала своего Зайку, он требовал крекеров. В итоге за рабочий день я съела 6! Крекеров! Господа, я печенья вообще по жизни не ем! Что это было?

Сейчас, анализируя ситуацию, я поняла, почему так хотелось этих соленых крекеров. Уже неделю я ем недосоленную пищу. И мне кажется, Зайчик захотел именно соли. Хотя, конечно, это отмазки-отговорки!

Завтра выходные и едем на дачу. О еде на природе уже практически не думаю. Даже кажется, что не захочу там ни шашлыков, ни вина (или во мне говорят съеденные крекеры?). Думаю только о еде для сынишки: чем лучше накормить, сколько продуктов взять?

Ну что, резюмирую: **ВПОЛНЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, МЕНЬШЕ ДУМАЮ О ЕДЕ.** Но: сегодня случился какой-то немыслимый перекус. Думаю, больше таких перекусов (раньше очень редко они у меня встречались) не будет! Я люблю своего Зайку.

31 мая

Всем привет и отличного дня! Давно не писала – у нас нечаянный отпуск случился, и мы на даче наслаждались.

Я программу заканчиваю – в брючки свои я влезла, и они на мне свободны.

Благодарю Лисси Муссу и ее удивительную программу – я совершенно по-другому стала смотреть на мир, совершенно по-другому стала относиться к себе, совершенно по-другому стала воспринимать пищу и ее хотение.

Итак, мои результаты. **Сразу хочу отметить, что я не дошла до каш.** Но остальные все Волшебные прибабасы с удовольствием выполняю и буду выполнять в дальнейшем.

Я вела и продолжаю вести блокнотик. Оставила я его для своих переживаний или волнений. (Вы не представляете, как спасает бумага и ручка от сильных переживаний, сомнений, грусти!) Что мне дал мой Волшебный блокнотик? Я нашла своих врагов, которые постоянно толкают меня к ненужному потреблению всяких излишков, – **ЭТО СКУКА, ЛЕНЬ, ПРЕУВЕЛИЧЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, ПРИВЫЧКА, ЗА КОМПАНИЮ.**

Было не просто их уничтожить, но все получилось.

Я перестала комплексовать по поводу своей фигуры и списывать все неудачи на нее, любимую. Люди годами избавляются от комплексов, а тут за полмесяца. Разве это не результат?

Я ПОЛЮБИЛА СЕБЯ! И все стало получаться. **Я ЗАРЯДИЛА СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ ЖИЗНИ!** И многие дела стали свершаться. **Я РАДУЮСЬ ЖИЗНИ И ДАЮ СВОЮ РАДОСТЬ ЛЮДЯМ!** И все вокруг засияло другими красками!

Состояние эйфории и влюбленности в жизнь!

Это мое душевное состояние. Перейдем к выводам о физическом состоянии.

Каждое утро я встаю с **хорошим настроением, выпиваю кипяточек, делаю танцевальную зарядку, обливаюсь из Волшебного тазика прохладной водой.** Далее легкий завтрак (по желанию организма), и летящей походкой с радостью и с удовольствием иду на работу. Каждый день **разогревающая прогулка с полным комплексом упражнений,** вечером контрастный душ и обливание из Волшебного тазика. И, конечно же, **Волшебный кувшинчик, Анти-Лопы, мурчащие брючки, которые великолепно уже на мне сидят.**

Что касается питания: **ЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТСЯ КУШАТЬ.** И что интересно, кушать хочется очень редко и только «хорошие» продукты (не буду вдаваться в теории полезных продуктов, тут на этом все собаку съели).

ПРО ОГРАНИЧЕНИЯ ЗАБЫЛА. Если очень хочется скушать шоколадную конфетку, то ем ее с удовольствием и нисколько не ругаю себя за это. Жить стало легко, жить стало легче!

Итог по параметрам за 17 дней (учтите, это без кашных дней, на привычных своих продуктах):

грудь — 7 см,

талия — 7,5 см,

бедра — 10 см.

Не удержалась и встала на весы: — 8 кг!

Лисси! Спасибо за программу!

Всех люблю!!!

Осознанность

Как бы вам ни казалось, что вы все хорошо понимаете и готовы прямо сейчас приступить к программе, опыт показал, что не все осознают, чем именно им придется заниматься. Поэтому проделайте этот небольшой вступительный урок: внимательно прочтите эти слова, о потом обязательно повторите их вслух, а лучше всего, перепишите от руки на бумагу:

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО МОЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВЕЛИ МЕНЯ К ОЖИРЕНИЮ.

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО ПРИЙТИ К ЖЕЛАЕМОЙ ФИГУРЕ Я МОГУ, ТОЛЬКО СМЕНИВ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ НА НОВЫЙ.

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО, ВЕРНУВШИСЬ К ПРЕЖНЕМУ ПРИНЦИПУ ПИТАНИЯ И ПРЕЖНЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, Я ПОЛУЧУ ОБРАТНО СВОЙ ВЕС.

И еще:

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО ЭТА ПРОГРАММА – НЕ ДИЕТА, А ИГРОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ, ПОЭТОМУ ВЫПОЛНЯЮ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАКИМИ БЫ НЕНУЖНЫМИ ИЛИ НЕЛЕПЫМИ ОНИ МНЕ СНАЧАЛА НИ КАЗАЛИСЬ.

И последнее: хоть и написано – «день первый», «день второй», – это не дни, а ЭТАПЫ. Растягивать их можно, сокращать – нежелательно. Можно раньше начать прогулки, обливания, питье горячей воды по утрам – остальное – по расписанию.

У вас может не совпадать день перехода на очистительную программу – его вы выбираете сами, но не ранее 10-го дня. Как понять, что день выбран правильно: у вас отсутствует пищевая паника по этому поводу, и водный день проходит без неприятностей.

Если вы решили обойтись без очистительной программы, просто не читайте указаний по поводу продуктов, а все остальные действия выполняйте.

Не торопитесь и не ограничивайте себя – вы не ускорите уход лишних сантиметров с талии, а настроение себе испортите, а вот этого быть категорически не должно. При прохождении программы мы постоянно находимся в ЗОНЕ КОМФОРТА, где нам весело, легко и приятно.

Итак, вперед за Фигуркой!

День первый – Чаша

Выбирайте себе новое имечко – это нужно для большей уверенности в своих возможностях. Вот эту обжору и сластену, которая с интересом выглядывает из зеркала, зовут вашим прежним именем. А ту новую, которая приведет себя к идеальному своему образу, и зовут по-иному.

Новое имя должно быть ярким образом, а не пустым набором слов, оно все время развивается и наполняется новыми красками. Каждый раз оно должно сверкать новым, ранее не замеченным оттенком!

Задача имени – через взаимодействие с образами познакомиться с собой. Я готова спорить, что многие из вас не знакомы толком с собой. Вы не знаете, как вы непредсказуемы, изобретательны, талантливы. Желательно, чтобы новое имя не было привязано к вашей полноте или какой-то еще проблеме, гораздо лучше «звучать» просто так, для радости, а не для «борьбы» или «битвы за фигуру».

Многие участники программы вначале очень скованны, привыкли люди исходить из «надо», «должен» и не верят, что можно жить иначе, спонтанно, радостно и «просто так», выигрывая при этом и в хорошем настроении, и в оптимизме, и в отсутствии усталости.

Хорошо бы понимать, что ты работаешь не с проблемами, а со своим суждением о них. Но это не обязательное условие, обязательное условие – играть! Да, после всевозможных строгих диет наши действия покажутся игрушками, вот и отнеситесь к этому соответственно.

Еще раз повторю, имя или образ создается не столько ради решения конкретной проблемы, хотя это очень даже «помогает», сколько ради Игры, проявления в себе нового, роста понимания, что **препятствий не существует, это ты сам придумываешь их и борешься с ними – чтобы не было скучно.**

Итак, выбираем имя: на златом крыльце сидели: царь, царевна, король, королевна... Остановимся на секундочку, я хочу сказать: **не ждите, когда я объявлю начало – все уже началось! Прямо с этих строк.**

Чем мы будем заниматься: мы будем ИЗМЕНЯТЬСЯ.

Мы не будем «худеть» – это от слова «худо», мы не будем «сбрасывать вес» – мы это делали уже не однажды, и вес всегда возвращался домой, как послушный пес. Мы не будем сидеть на диете – хотя желающие могут сшить себе подушечку, набить ее рецептами всевозможных диет, анализами группы крови, сушеными ананасами и кукурузными рыльцами, вышить на ней слово «Диета» и сидеть на этой диете с комфортом и без угрызений совести, когда с этой «диеты» слезаете по своему капризу.

Изменять мы будем свои мировоззрение, мироощущение и обмен веществ.

И самое главное – мы изменим отношение к себе. Мы станем относиться к себе, как к любимому, стройному, энергичному веселому существу, способному изменить себя по своему желанию.

А также образ жизни – вот это, пожалуй, единственное условие, при котором вы гарантированно достигнете нужного результата: необходимость изменить образ жизни. Какую бы продвинутую диету вы ни выбирали, вы на период «сидения» на этой диете меняете свой образ жизни, свой уклад – и получаете какой-то результат. Затем вы возвращаетесь к прежнему образу жизни, прежнему меню и получаете свои килограммы обратно. Все мы являемся продуктом своего собственного образа жизни. Он же – мировоззрение. Ведь что такое «мировоззрение»: это тот свод правил, который мы себе внутри прописали, эдакие очки, через которые мы смотрим-взираем на мир. И если эти правила до сих пор позволяли нам ходить в оправе из «телесного избытка», то очевидно, что следует изменить эти правила.

У кого получится: 100% гарантия – у тех, кто готов измениться и изменить свои привычки, не только пищевые. У тех, кто встанет с дивана, на котором так сладко греть о себе – стройной красотке, под кофе с плюшкой, и займется собой в реальности, а не в виртуальности или «мысленно». Еще одно необходимое условие: не сравнивать новую информацию, которую вы получаете, с той, которой вы уже владеете. Забудьте на пару месяцев счетчики калорий, уважаемых Аткинса, Болотова и Кима Протасова, бромелайн и тайские таблетки. Я напому притчу, которую непременно стоит вспоминать всем, кто собирается чему-то научиться:

Нан-ин, японский учитель Дзен, живший в эру Мейдзи (1868—1912), принимал у себя университетского профессора, пришедшего узнать, что такое Дзен.

Притча о Чаше

Нан-ин пригласил его к чаю. Он налил гостю чашку доверху и продолжал лить дальше. Профессор следил за тем, как переполнялась чашка, и наконец не выдержал: «Она же переполнена. Больше уже не войдет!»

«Так же как эта чашка, – сказал Нан-ин, – Вы полны Ваших собственных мнений и размышлений. Как я смогу показать Вам Дзен, если Вы сначала не опустошили свою чашку?»

Также и вы – **опустошите на время программы вашу чашку.** Я не призываю ни в коем случае забыть все, что вы до этого узнали, не бывает лишнего знания. Просто на время отодвиньте ваши знания, не сравнивая и не выискивая противоречия между тем, что предлагаю я, и тем, что знаете вы.

Получится и у тех, кто будет нарушать наши рекомендации, сломав внештатную куриную ножку или пирожок, конечно, если не к каждому приему пищи вы тот пирожок добавлять будете.

У кого не получится: у тех, кто будет «учиться фигурному катанию лежа на диване», то есть пытаться присоединиться к нам только ментально, а не телесно. У тех, кто скажет: нет уж, мы свои привычки менять не намерены! Мы привыкли к нашим объемам пищи, движения и отдыха, и изменить это никак нельзя! Для этих красоток – только Волшебные штаны и электротрясун на батарейках, который будет покачивать ваше пузико, когда вы лежите у телевизора.

Вряд ли получится и у тех, кто будет в моих рекомендациях выискивать несоответствия тому, что знает сам, и на пшенку, которую мы будем уплетать за обе щеки, дуться, как мышь на крупу, потому что углеводы, или пить по четверть ведра воды только потому, что человек состоит из нее, а не потому, что пить хочется.

Но самое главное – это ваше желание и действие. От того, что я буду громко и весело топать взбегать на шестой этаж, – вы красоткой не станете. Вы всей своей предыдущей жизнью заслужили свои жиры. Теперь надо изменить себя, изменится и все – в том числе и ваша Тушка превратится в роскошную Фигурку. Обещаю, что будет легко и весело, но и время, и силы занимать будет. Хотя времени и сил уйдет гораздо меньше, чем уходило на охи-вздохи по недостигаемой идеальной красотке, скрытой под горой лишних килограмм.

Не удастся тем, кто из Фигурки Скелетик сделать хочет. Потому что программой предусмотрена нормализация обмена веществ, а при нормальном обмене веществ ваши габитусы до нездоровой худобы не умнут. Это уж лучше по нашему, по-волшебному – «Скелетон» кушать, там на картинке скелетик нарисован.

Мы не будем: голодать. Не у всех это получается, и не у всех есть условия для проведения грамотного голодания. Мы не будем бегать. Вообще тяжелых физических нагрузок не будет – не у всех вес и здоровье позволяют сделать получасовую пробежку или пятьдесят

раз отжаться. Это не значит, что физически мы будем не задействованы – ведь мы собираемся изменить физическое наше тело, поэтому физическая работа этим телом – категорически обязательна. Но не утомительна и чрезвычайно приятна – обещаю. Вся работа будет в зоне комфорта, хотя лежать на кровати куда комфортнее, но мы оставим это занятие тем, кто с гордостью взирает на свои килограммы и получает удовольствие от своих телес – есть такие счастливицы. Вот они-то и будут наблюдать за нами из мягких подушек с иронией на устах, с печеньицем во рту и с кулечком шоколадных конфет в мягких лапках. Богини комфорта!

Мы улыбнемся им и займемся собой!

Задание первого дня

Вам в процессе программы понадобится несколько небольших блокнотиков.

И сегодня откройте первый небольшой блокнотик. Мы назовем его – ЧАША.

Вспомните, какие идеи руководят вашим питанием. Что вы считаете полезным, а что вредным. Какие диеты вы знаете, и какие уже пробовали. Запишите все в блокнотик – хоть кратко. Он нам будет нужен нечасто, но в процессе нашей Игры нам несколько раз понадобится, поэтому не теряйте его. В дальнейшем вы запишете в него, сколько положено по норме в день пить воды, какое количество витамина С нужно человеку и прочие полезные сведения, составляющие вашу нынешнюю картину мира.

Не нужно перечислять все сведения, которыми вы владеете, в ЧАШЕ должны быть ваши личные убеждения по вопросам питания и пользы каких-либо продуктов, а также сведения из физиологии – сколько нужно организму белков, жиров и углеводов, необходимость воды, завтрака и т. д.

Для чего мы это записали: НЕОБХОДИМО ЗАБЫТЬ НА ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ все ваши познания, находящиеся в ЧАШЕ, если вы хотите узнать что-то новое, переключиться на новое мировоззрение, нарисовать новую картину мира, которая поможет вам измениться. Ведь все, что вы знали до этого момента – и привело вас к такому состоянию, в каком вы находитесь в начале программы.

Заведите второй – РАБОЧИЙ БЛОКНОТИК, в который вы с сегодняшнего дня будете записывать все, что собираетесь съесть, – и все, что съедено вами.

Этот блокнот должен находиться постоянно при вас, лучше повесить его на руку – поэтому он должен быть достаточно небольшим.

Этот блокнотик – наш главный инструмент. Отнеситесь к этому заданию достаточно серьезно.

Поразмыслите – как складывалась ваша картина мира, кто наполнял ее сведениями в разных областях нашего бытия, откуда вы узнали те или иные вещи, как формировались ваши убеждения, ваши взгляды на жизнь, какова роль авторитетов в вашей жизни.

День второй – Сказка

Сказка – ложь, да в ней намек!

И вот второе задание: прочтите внимательно эту Волшебную самоисполняющуюся сказку. Лучше всего распечатайте ее, чтобы она была всегда под рукой, потому что это тот самый Волшебный настрой, который необходим нам для достижения нашей цели: мы должны быть веселы, бодры и готовы похихикать над собой.

Сказка эта очень многоплановая, в ней заложена масса самой разнообразной информации, и какие-то факты вы уловите сразу, а что-то откроется вам только спустя месяц, да вы еще будете удивляться, как вы могли пропустить такие очевидные факты. Читайте внимательно и примеривайте на себя – вам предстоит разыграть эту сказку в жизни, лишь пол и возраст внесут некоторые коррективы.

Солистка (Любовь Борщевская)

Че-готта про МАХУ

Луи Армстронг был не очень худенький мужчина. Зато у него был феноменальный голос, который, затаив дыхание, будут слушать внуки наших внуков.

Маха тоже обладала приятным голосом. Но, в отличие от Армстронга, лишних двадцать четыре кило, обволакивающих ее фигуру изящной горной газели, не красили Маху. Так считала она сама, и так считали ее многочисленные подружки. Друзья, облизываясь на Махины округлости, считали по-другому. Но друзья на то и друзья, чтоб принимать Маху со всеми ее килограммами. А вот новенькие летние брючки, ровно на шесть размеров миниатюрнее Махиных окорочков, никак не хотели принимать Маху такой, какая она есть.

Каждое утро между ними начиналось безмолвное сражение: Маха с надеждой смотрела на брючки, оглаживая белое тело, а брючки презрительно сморщивались на стуле, всем своим видом показывая, что ладно бы Мэрилин Монро, но чтоб вот такая Маха растягивала их своими целлюлитными конечностями – ну уж фигурки!

«Распору, обрежу, пушу на занавески!» – страшала Маха. «Лучше быть нарядной занавеской, чем шкурой бегемота!» – дерзко огрызались брючки. Взаимные угрозы и обвинения обычно заканчивались Махиной капитуляцией. Прибитая горем, Маха плелась на кухню, делала себе гигантский бутерброд с мягким сливочным маслом и бескрайним куском сыра в дырочку. Брючки заходились сатанинским хохотом, но не теряли своей непостижимой привлекательности.

Однажды Маха, коротая вечер с подружкой, пожалилась ей на неравную битву со своей нарядной одежкой. «Вот что мне еще сделать, чтоб они на меня налезли?» – кручинилась Маха. «А давай у них и спросим!» – с энтузиазмом третьей рюмочки шардоне предложила подружка. И тут же приступила к допросу. «Тебе они не признаются, вы ж супротивники, а я типа буду разведчица, выведаю все подчистую!» – мотивировала башковитая подружка и, схватив брюки, уединилась с ними в самом дальнем конце коридора. Маха покорно сидела на подоконнике в комнате и нервически постукивала пяткой по батарее от нетерпения.

Через какое-то время брюки, видимо, начали сознаваться подружке в тайных желаниях. Маха поняла это потому, что подруга вдруг начала переспрашивать вслух: «Че? Че-че? Че-че-че?!!!!!!!!!!!!!!»

С каждым «че?» подружка свирепела все больше. То ли запросы сволочных штанов были слишком вызывающие, то ли у нее прогрессировала глухота, однако «че-че-че» вскоре перешло в истерические вопли.

Маха не выдержала, выскочила в коридор и отняла заветную одежду у разбушевавшейся подружки. Та набросилась на Маху с обвинениями: «Твои гадкие штаны сказали, что я такая же корова, как и ты, и даже более, потому что ты корова только внешне, а я еще и интеллектуально! Я не потерплю такого обращения! Я буду жаловаться!» С этими словами подружка хлопнула дверью и затопала вниз по лестнице, хотя кому можно было бы без последствий пожаловаться на говорящие брюки – Маха не представляла.

Зато к брючкам отношение резко переменялось. Втайне Маха и сама считала подружку глуповатой, и пакостная выходка брючек рассмешила владелицу, тем более что в их глазах Маха, оказывается, имела преимущества перед другой женщиной. А это приятно любой женщине! Тут Маха вспомнила вопли «че-че-че?!» и неожиданно решила, что это был Тайный Знак, как договориться с брючками. Случайностей же не бывает, правда?

Первый ход подсказала отбитая об батарею пятка. Чтоб размяться, Маха стала несмело топтаться на месте, пока вдруг не поняла, что пытается изобразить ЧЕЧЕТку. Затея оказалась в тему, и Маха под собственные оглушительные аплодисменты отчебучила ЧЕЧЕточку с небывалым для себя задором. Следующим логичным шагом стала диета из ЧЕЧЕвицы, ЧЕрешни и сыра ЧЕЧЕл. Причем последний нарезался только особым ножом, назначенным носить гордое имя маЧЕте. На стенах в доме поселился плетеный ЧЕртенек, фотография цветущей ЧЕремухи и Романа Абрамовича – владельца «ЧЕлси». Попавшийся как-то на дороге кусок ЧЕрепицы, конечно, тоже был неслучаен, и посему – припрятан в кармане обалдевших от хозяйских выкрутасов брюЧЕк.

Теперь доброе утро Махи начиналось с того, что она уважительно здоровалась с АбрамовиЧЕМ, а затем минут двадцать отплясывала ЧЕчетку, иногда плавно переходя на краковяЧЕк, содержащий созвучие Тайного Знака. В руках у нее при этом были новенькие ЧЕТки из ЧЕЧЕвичных зерен, а на ногах – экстравагантные, шитые бисером тапочки, именованные ЧЕРЕвичками. Потом Маха шла проветривать собственный ЧЕРЕп свежим воздухом и яркими впеЧЕ (а) тлениями. По пути она брала упаковочку сока, именуемую «Полезной ЧЕкушкой». А все попадающие в ее руки ЧЕки, кассовые, товарные и проездные, Маха отныне перебрасывала через плечо, приговаривая «Че-Че! – ЧЕк ЧЕРЕз плечо!»

И что бы вы думали? Конечно, сначала начало сбываться все, кроме задуманного. То есть сперва повалили фантастиЧЕских масштабов деньжищи, клевавшие на приманку из заплечных ЧЕков. Потом к Махе стали клеиться футбольные болельщики всех возрастов и вероисповеданий. Затем в доме сделали капитальный ремонт крыши и изукрасили ее нарядной ЧЕрепицей. Маха объедалась привезенной в подарок ЧЕремшой и рисовала ЧЕРнилами забавные иллюстрации к своей новой книжке.

К началу июля брючки сдались. Однажды Маха открыла глаза и увидела, что они лежат прямо поверх одеяла, зазывно строя глазки блестящими пуговками. «Померить, что ли?» – лениво спросила Маха кого-то вверх. Брюки радостно зашуршали ласковыми штанинами. Маха с нежностью огладила свое белое тело и с достоинством заправила стройные ножки в предмет своей страсти. Брюки с готовностью очертили все Махины прелести и даже попытались чуть обвиснуть на боках. «Не надо подхалимажа, товарищи брючки!» – попросила Маха, и тогда брючки стали как влитые.

Маха счастливо рассмеялась и пошла покупать себе забойную красную юбку.

Задание второго дня

Сказку просто прочесть недостаточно. Это наш сценарий на предстоящую работу. Поэтому заводим третий блокнот, который будет у нас называться: РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ. Здесь будут записаны предметы и действия, которые нам необходимы. Вот и выпишите сюда из сказки все действия, которые вам нужно проделать. И список вещей.

Хочу заметить – шуток здесь нет. Это самые настоящие руководства к действию, включая и ЧЕки ЧЕрез плечо, и брючки, и портреты лиц противоположного пола по стенам, и танцы пред ними.

Список нужных вещей:

1. Брючки именно того размера, о котором мечтаем.

Если у вас 56-й – смело покупайте 50-й! Потому что ваш 56-й уже через десять дней с вас начнет падать.

Детали: ЧЕки, ЧЕЧЕвица, ЧЕкушка, ЧЕЧЕТка – держим в уме.

2. Батарея, о которую время от времени следует отбивать пятку (шутка).

Но пяткой по батарее постукивайте!

В дальнейшем – мой вам совет: выписывайте в этот блокнот все добавления к меню, или к прогулке, или другие какие-то рекомендации, чтобы вы всегда были в курсе, чем вам заниматься.

ЧЕТко-ЧЕТко-ЧЕТко-ЧЕТко

Отбиваю я ЧЕ-ЧЕ-тку,

Вьется птиЧЕчка ЧЕ-ЧЕТка

Над моею головой.

Туфли ЧЕРные на пряжке,

Разлетелись куЧЕРяшки,

Ах, красotka! Ах, милашка!

Ах, ЧЕРтовка, боже ж мой!

Над Москвой клубится веЧЕР,

Я счастливый ЧЕловеЧЕК!

Горностаями на плечи

Ляжет к веЧЕРу туман...

Кто в Париже, кто на даЧЕ —

Одарю я всех удаЧЕЙ,

И гудит асфальт горячий,

Как турецкий барабан!

Эту песенку-развеселилку придумала Июньская Птяха. Напевая ее, вы усиливаете действие всех элементов Волшебной сказки, а если еще и ЧЕ-ЧЕТку спляшете под нее – вы просто помчитесь к своей красоте-стройности вприпрыжку!

День третий – знакомство с собой

У двух виноградин вкус такой же, как и у одной. Какая разница, сколько их будет, если все они превратятся через минуту в воспоминание?

Наше новое задание: разберемся, хотим ли мы есть на самом деле, когда мы собираемся что-то съесть. Заодно выясним, сколько мы едим на самом деле.

Эта работа целиком ложится на наш крохотный блокнотик и ручку, которые постоянно должны быть под рукой.

Когда я проделывала этот эксперимент впервые, я просто сшила небольшой чехольчик-браслетик на запястье, куда и уместился разрезанный пополам блокнотик и маленькая ручка. Мы записываем в этот блокнотик абсолютно все, что попадает в наш рот в течение дня (и ночи) – вплоть до глотка воды и крошки хлеба, даже крохотную изюминку мы фиксируем.

И обязательно анализируем честно: что именно побудило вас взяться за еду?

Голод? Вы на самом деле голодны или у вас просто дискомфорт в области рта – хочется освежить рот?

Или вы должны срочно переменить занятие и самое доступное – это съесть что-нибудь?

Вы взволнованны, обеспокоены, сердиты, а еда всегда успокаивает вас?

Вы не хотите есть, но пришло время обеда, и семья собирается за столом: аппетит возникает сам по себе, и текут слюнки, предвкушая наслаждение вкусом, цветом, запахом, обществом близких людей?

Вы просто привыкли по утрам завтракать, днем обедать, а вечером ужинать и, когда вы не делаете привычных действий, это вызывает у вас дискомфорт?

Еще какая-то причина?

Или все-таки вы проголодались?

Вот такая запись у вас должна быть в блокноте.

Ни в коем случае не корите себя за то, что вы съели слишком много! **Никогда не употребляйте в отношении себя никаких бранных слов**, особенно таких, как «обжора», «корова» и т. п. Просто анализируйте свое пищевое поведение и делайте выводы. Если сможете, отказывайтесь от еды прямо в процессе описания, – это несложно, особенно когда вы осознаете, что есть-то вы на самом деле и не хотите. У меня получилось заменить за неделю 8 попыток поесть приемом 15 капель пустырника: я испытывала не голод, а беспокойство, которое я, как оказалось, привыкла гасить едой.

Еще один забавный момент выяснился: я, оказывается, классно научилась сама себя обманывать! Есть случаи, когда мне необходимо куда-то идти, а мне этого очень не хочется. Так вот в таком случае организм имитирует приступ голода, причем старается сделать так, чтобы я объелась основательно и идти в неудобное мне место было невозможно! Это я вычислила не сразу, но как только вычислила, сразу облегчение! Потому что я стала с собой договариваться не через желудок, а словами:

«Миленький-любименький тот, кто сидит внутри и бастует! Нам все равно необходимо идти, поэтому давай не будем мучить меня тяжестью в животе и изжогой. Давай сходим, куда нам необходимо, а потом я обещаю тебе комфорт и теплую ванну!»

Надпись на холодильнике:

«Ты сегодня больше не ешь. Кивни, если поняла»

Не откладывайте, если есть возможность, – приступайте немедленно к блокнотику. Если вы на банкете и у вас нет возможности записывать все, что вы съели, или вы в гостях у свекрови, которая не поймет ваших маневров с блокнотом за столом, – найдите место, где вы сможете хоть на манжетах или салфетках кратко перечислить все эмоции, какие вы

испытали от еды. А что вы съели и выпили, вы вспомните, когда будете переписывать эту информацию в блокнот.

Упражнение крайне важное! Когда я впервые опробовала его сама и предложила на семинаре, наши волшебницы скинули по 2—4 кг за неделю только от выполнения этого упражнения. У меня результат был – 3,5 кг за 8 дней.

Еще одна важная деталь: весы понадобятся нам только на предварительном этапе. Через неделю весов у вас поблизости быть не должно! Хотите – выбросите их на помойку, подарите подружке, отдайте в магазин, подкиньте врагам – на ваш выбор. Мы выбросим весы и не будем больше горевать из-за каждого грамма, который мы не потеряли. Ибо теперь мы потеряем все лишнее, что мешало нам почувствовать себя весело и комфортно. А это не только вес – это и объемы лишние, и вредные мысли, и странные привычки, и непонятные нам самим поступки.

Это не каприз мой – это тоже хорошо просчитанный и опробованный неоднократно психологический ход. Весы на самом деле будут для вас источником уныния и плохого настроения, когда вес в один прекрасный момент застопорится на одном месте и перестанет уменьшаться. А иногда бывает, что он увеличивается – скачком, на 3—4 кг. Вы спать легли с победой, а просыпаетесь – у вас весу за ночь прибавилось! Такая досада появляется! Но это от незнания таких вот вещей: у вас исчезает жировая масса, и нарастает мышечная ткань, особенно у тех, кто спортом и зарядкой не занимался до сих пор. И мышечная ткань по объему впятеро меньше, а весит больше, потому что плотнее. Это не значит, то вы атлетом становитесь, качком эдаким: мышечная ткань – это не только бицепсы-трицепсы. Это еще и гладкие мышцы – те, что натягивают кожу, поддерживают стенку живота, дают упругость груди, бедрам, плечам. Если не заниматься телесными упражнениями, то вес-то вы сбросите, но кожа не восстановится так быстро, и вы будете какое-то время находиться в коже, которая вам великовата...

Итак, за блокнотик, красавицы!

Даже если вам сначала непонятно сие действо и кажется произволом моим бесчеловечным, у вас уже дня через три, а у кого-то и гораздо раньше будет повод согласиться со мной, что блокнот – нужная, просто необходимая вещь!

Те, кто ждет диету, – у нас ее практически не будет. Не обольщайтесь и те, кто ожидает набор продуктов, от которых худеют, – это мистика, от еды не худеют. Мы сбросим вес и объем совершенно по другим причинам. Мы будем Играть и Веселиться и вот так, играючи, наладим свой организм и начнем новую жизнь. Я же предупреждала, что это только для тех, кто согласен ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ.

Какие выводы вы сделали о своих привычках: убедились ли вы, что едите вы не от голода? Какие причины являются побуждающими для еды? В каких случаях вам удастся отказаться от приема пищи, когда вы выясняете, что вы явно не хотите есть? Какие ощущения вы испытываете?

ВНИМАНИЕ: в блокнотах, в мыслях, в выводах, в письмах ко мне – никакой оценки, никакой критики – только спокойные и доброжелательные выводы! Отвыкайте себя ругать и корить!

Привыкайте себя любить, ведь вы Красотка, Умница и Пуп Земли!

С этого дня вы начинаете пить с утра горячую воду. На протяжении всей программы с утра натошак стакан горячей воды без всего. Так мы запустим с вами механизм исправления обмена веществ.

Задание третьего дня

Анализируйте свои записи. Найдите причину ваших пищевых привычек. Как часто в течение дня вы думаете о еде?

И не забываем:

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО МОЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВЕЛИ МЕНЯ К ОЖИРЕНИЮ.

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО ПРИЙТИ К ЖЕЛАЕМОЙ ФИГУРЕ Я МОГУ, ТОЛЬКО СМЕНИВ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ НА НОВЫЙ.

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО, ВЕРНУВШИСЬ К ПРЕЖНЕМУ ПРИНЦИПУ ПИТАНИЯ И ПРЕЖНЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, Я ПОЛУЧУ ОБРАТНО СВОЙ ВЕС.

День четвертый – Анти-лопа

Из книги про Фаину Раневскую: на вопрос, придерживается ли она какой-нибудь диеты, Ф.Г. ответила: «Есть можно все, что угодно, и в любых количествах, но только голой и перед зеркалом».

Я два года назад написала чудесный рецепт для возвращения утраченной Фигуры, вот в нем о весах все правильно сказано. Так же как и предыдущую Сказку, рекомендую внимательно прочесть, и тем, кто хочет получить результат нашей работы быстрый и устойчивый, советую проделать все, что описано в данной рекомендации (проверено на работоспособность многократно – работает отлично!).

Красота – это наше все!

Для выполнения этого ритуала, красавица, выброси свои весы.

Хватит тело белое на килограммы мерить! Теперь клеишь по углам комнаты фотографии улыбающихся красавцев, и каждый день им томно строишь глазки и говоришь: «Ты свинину, что взвесили, уже купили, приготовили и съели. Магазин закрыт. Теперь тут танцевальный класс».

И переименовываешься из «той, что взвешивали на весах» в «ту, что грациозно танцует менуэт». Но танцевать обязательно!!!

Attention-ограничитель «Золотая анти-лопа»

Из любого материала собственноручно изготовить выразительную фигу. Покрасить в золотой цвет. Укрепить ее на кольцо.

Способ употребления: кольцо носить на указательном пальце правой руки, то есть, когда рука что-то в рот потянет, она первым делом фигу-то и увидит. Чай золотая!

«Золотая анти-лопа» – «наглядный агитатор» Усилитель Attention-ограничителя

Свою фотографию, там, где ты себе больше всего нравишься, запускаешь в Photoshop и делаешь две обработки: одну растягиваешь в стороны на 40%, другую сжимаешь на 10—15—20%. Распечатываешь. Обрезаешь в один формат и закатываешь в пластик. Тем, кто не знаком с компьютером, можно принести в фотолабораторию свою фотографию любимую и попросить обработать ее в графическом редакторе, а именно – «сжать и растянуть».

Прицепить к кольцу Анти-Лопы как брелок. Получается двусторонняя картинка – на одной ты плюшка с растянутыми вбок щеками и боками, на другой – ИДЕАЛ, к которому мы стремимся.

Способ употребления: Когда послушалась Анти-Лопу и отказалась от вкусной котлетки – показываешь себе себя стройную. Если не слушаешься – то жуешь, глядя на растянутый вширь свой образ, приговаривая с удовольствием: «Кушай, кушай, скоро свинкой станешь – весы тебе куплю!»

А весы все ж придется выкинуть!

Задание четвертого дня

Изготовьте Анти-Лопу и Ограничитель.

Из чего делать Анти-Лопу

Советы с нашего Форума

«Сделала я фигу, как мне подсказали, – из теста, а потом запекла, чудненькая такая фигура получилась. А колечко сделала из пушистой проволоки – бывают и такие. Я сама только вчера узнала, дочь в школе делала цветочки. Так я отрезала кусочек себе на колечко. Приклеила фигу к колечку, положила сохнуть. Завтра покрашу лаком для ногтей, есть у меня такой красно-золотой цвет, не заметить невозможно. Ух, и славная фигура у меня получится!»

«Анти-Лопу думаю из карточки мегафононской вырезать... будет МегАнти-Лопа».

«Колечко с фигурой я нарисовала ручкой на пальце».

«Флоксы из бисера мастерил, я из пробки от вина вырезала какой-то странный комок, назвала фигурой – работает!»

«Я нарисовала ее на полоске бумаги, заклеила скотчем со всех сторон и свернула кольцом. Шириной почти с фалангу, слегка мешается на пальце при сгибании, так забыть про нее невозможно. При походе в публичные места можно повернуть картинкой в сторону ладони, так что шока и лишних вопросов не вызывает».

«У меня Анти-Лопы не совсем комбинация из 3 пальцев, т.е. совсем не она, но выполняет ту же функцию. Такое очаровательное колечко – бижутерия с переливающимися камушками – сейчас таких много! И вот когда я за чем-нибудь потянусь – посмотрю на колечко и забываю взять то, за чем тянулась».

«Поскольку я себя очень люблю, то фигурки показывать себе любимой посчитала неприемлемым. В качестве Анти-Лопы я решила использовать кольцо, которое осталось с Нового года: такое зеленое, с розочкой, но весь секрет заключается в том, что если на розочку нажать, то вспыхивает настоящий фейерверк разноцветный. Внимание – смотреть в оба!»

Вы видите – простор для творчества неограниченный – так что действуйте без страха и сомнений – все, что вы сделаете, – будет правильно!

День пятый – Нужные вещи

Еда, проглоченная на ходу, едою не считается. Это бензин.

Наш инвентарь с прибабасами

1. Обувь. Вам нужна обувь, в которой вы ходите легко, как по облаку! Это будут кеды, кроссовки, сапоги, тапки, сабо – все что угодно, лишь бы ноги мурчали от удовольствия, когда вы надеваете обувь и собираетесь на прогулку. Протестируйте ваш выбор – пройдите примерно 40 мин без остановки нормальным шагом – не должно возникнуть никакого дискомфорта в ступнях, щиколотках, икрах.

2. Тем, кто не занимается спортом вообще или последнее время подраспустил себя, а вес имеет значительный, хорошо бы приобрести в гомеопатической аптеке препарат «Арника 3». Для профилактики мышечных болей от физических нагрузок и усталости. Вы не почувствуете с утра болей в мышцах, если перед прогулкой или перед тренировкой примите 3—5 шариков Арники на язык. Арника – она же «баранья трава» – излюбленное средство горных баранов. Они ищут ее, если сильно разбились, прыгая со скалы на скалу, или находятся в утомительном переходе. Арника заживляет травмы и снимает мышечную усталость.

3. Приготовьте нашу Волшебную соль: 9 частей объема – сезам, он же кунжут. Поджарить на сковородке до светло-золотистого цвета вместе с солью. Одна часть соли. Соль лучше брать морскую. Кто не выносит морскую – лучше крупную. Затем мять-растирать смесь в ступке, приговаривая: «Сезам, откройся!» Не переусердствуйте – в пух и прах растереть не надо! В дальнейшем, когда примерно половину соли вы используете, добавлять будете чистым сезамом, уже без соли.

4. Приготовьте красивую стеклянную прозрачную емкость для воды – наш Волшебный кувшин – мы будем в нем воду заряжать ежедневно. По возможности украсьте, раскрасьте, привяжите ленточки и колокольчики – чтобы душа ваша радовалась, глядя на такую красоту! Я думаю, не стоит говорить, что эта емкость будет служить только для Волшебной воды, поливать цветы и мыть кисточки в ней не рекомендуется. Воду эту добавлять будем всюду – в умывание и еду, употреблять в Волшебных процессах.

5. Приглядите вблизи вашего дома грядку с редиской. Она нам понадобится, и лучше, если вы будете пополнять ее запасы почаще, чтобы редиска была постоянно свежей. Нам годится розовая редиска, редька белая, черная, красная, дайкон. Но черной редькой не злоупотребляйте – она для постоянного употребления острова.

6. Приготовьте запас круп: рис, пшено, цельная или дробленая пшеница, гречка. Не нужно спрашивать, можно ли заменить гречку овсянкой – я пишу именно то, что нам необходимо, когда нужно будет овсянку – я так и напишу: нужна овсянка.

7. Большой красивый Волшебный блокнот и Волшебное перо. Что вы подразумеваете под этими словами, я не ведаю, но то, что вы приготовите, должно соответствовать именно «Волшебному блокноту» и «Волшебному перу».

И к этому списку добавьте наши брючки – они уже должны быть у вас.

Итак:

Список нужных вещей

1. Брючки.

2. Блокнот – ЧАША, Рабочий блокнот, Парадный блокнот.

- 3. Обувь.**
- 4. Спортивный костюм.**
- 5. Волшебная соль.**
- 6. Стекло (ваза, кувшин) для Волшебной воды.**
- 7. Набор круп.**

Задание пятого дня

Приготовьте все нужные для дальнейшего прохождения программы вещи. У нас на программе занимались и мужчины. И выяснилось, что в качестве сосуда для Волшебной воды мужчинам сподручнее использовать армейский котелок! Некоторым может быть больше подойдет полевая фляжка или какая-нибудь канистра. Поэтому, выбирая сосуд, руководствуйтесь собственным «мурчанием».

День шестой – Вижу-ем

Раньше все было у нас просто – худели-поправлялись, как будто сами с собой перетягиванием каната занимались, и все вроде спокойно было, вся жизнь – тихая борьба с лишним весом...

А теперь стали собственные глубины приоткрываться – и мы оказались не готовы встретиться с собой лицом к лицу – собственные проявления вызывают тревогу и беспокойство. Но это и хорошо – мы сможем изменить себя, если увидим, что именно надо менять.

Я отвечаю на письмо, которое прислала мне Семирамида (текст ее письма ко мне дан здесь курсивом):

Лисси, что-то не так, я сорвалась в жор. Из-за блокнотика твоего все кувырком пошло. Я с Нового года на диете была, и все вроде на улучшение шло, а тут такое...

Посмотри, что происходит, и помоги мне разобраться.

Семирамида, не дуйся, ничего страшного не произошло.

Идет обычная реакция на ограничения, которые ты себе выставила с Нового года, – я правильно поняла?

Как остановиться: перво-наперво – успокоиться. Если у тебя есть какие-то травы – пустырник, Melissa, душица, – это твой чай.

Только не мята – мята нашему брату подвох – при своей кажущей холодности она сильно разогревает желудок и вызывает аппетит. Если таких травок под рукой нет, то капли пустырника вполне сойдут – они не дают снотворного эффекта, просто снимают излишнюю эмоциональность.

Теперь смотри, что происходит: у тебя еда идет замещением каких-то твоих душевных неурядиц и обманутых ожиданий.

1 мая

На завтрак ем кулич, яйца, ветчину – все по 3 кусочка. Еще немного колбаски, сыковую массу (пасху) и зеленый чай. Есть не очень хочется, но казалось, что придет с пасхальной едой ощущение праздника, как в тот единственный раз, когда я строго держала пост.

Ты же не голодна на самом-то деле, ты праздник пытаешься вызвать – и делаешь это едой. То есть потребность в празднике ты пытаешься заместить жратвой. Но в ту памятную Пасху ты же не еде радовалась? Тебя куда больше радовала твоя выдержка, и терпение, и сознание того, что ты сделала, как задумала – от этого и на других ты с гордостью поглядывала и была довольна собой.

Однако повторилось то же самое, что и на Новый год, – я наелась от пуза, было вкусно, но голодная я все же не была.

Время обеда. Жарко, поэтому ем только салат. И только затем, чтобы ночью жор не напал.

А это не страх жора – это причина поесть. Ведь раздражение и обида, что праздник не состоялся, – остались. И этот праздник несостоявшийся теперь тебя выискивает везде.

Вернулась с прогулки, устала, пойду поем. Есть НЕ ХОЧУ, но оно все такое аппетитное стоит, все эти куличи и пасхи, специально к празднику наготовленное, просто жалко не съесть. Постараюсь не переесть.

Есть или не есть. Съесть – ходить потом с виноватым видом оттого, что не удержалась. Не поесть – весь вечер буду мучиться. На фиг чувство

вины. Съем за неделю все куличи и больше ничего не буду печь в ближайшее время.

Вот в такой ситуации есть только один выход: накрываешь стол. Как положено. Лучше, если ты оденешься как к празднику и приукрасишься – ты же праздника хотела. И не хитри сама с собой – сознайся честно: хочу есть, потому что не получила ожидаемого удовольствия. И совершенно сознательно получи свое удовольствие. Одно «но»: теперь у тебя под рукой лежит блокнот. Прямо на столе. И перед тем как положить что-то в рот, ты в блокнот это записываешь, буквально каждую мысль и свои ощущения и причину, по которой ты кладешь тот или иной кусок в рот.

Выглядеть это будет примерно так:

Какой красивый получился кулич – нарядный, душистый, мягкий... Отрежу себе кусочек и сначала понюхаю немножко – вспомню, как пахли все пасхальные куличи моего детства... И тот кулич, от которого я единственный раз получила ощущение праздника.

Я не хочу есть, я не голодна, но я хочу наслаждения. Я могу есть, а могу и не есть, но выбираю – есть. (И вот здесь не воруюсь сама у себя, а именно ешь, и с наслаждением.) И не полкулича – ты насытишься кусочком – уверяю тебя). Также и пасху – сначала разглядываешь, обдумываешь, описываешь – зачем ты ее сейчас ешь – тебе недостаточно кулича, ты хочешь еще пасху попробовать, чтобы испытать удовольствие. И испытывай свое удовольствие, но сидя за столом и с комфортом в душе, а не с чувством вины, придумывая себе нелепые и наивные оправдания. Вот как это:

Так, на столе стоит недопитое вино. Выдыхается. Вот чего оно стоит, надо его допить. Там всего два глотка. Допиваю.

А что ты его не выплеснула – там всего два глотка? Хай пузо лопнет, чем добру пропадать? Так все-таки: **вижу все, что ем, или ем все, что вижу?** Пока получается второе.

Миленькая Семирамида, это все поправить очень просто, я с удовольствием тебе помогу, только одна просьба: ты берешь на себя ответственность за твои выборы, хорошо?

И не хоронишь свои желания, стараясь их затоптать совсем, они не затапываются.

Вот смотри, как они работают: ты решила наказать себя за вчерашнее обжорство и не кормить после обеда. Но праздник так и остался нереализованным – ты именно поэтому так цепляешься за еду с символикой праздника.

2 мая

Собираюсь завтракать – мюсли и зел. чай. Хочу все же после 15 часов ничего не есть, поэтому, чтобы ничего не упустить, съем весь пасхальный набор (куличи и пр.) сейчас, до обеда. И чаю выпью, само собой.

Обедать уже не хочется, после куличей-то, да и жарко. В итоге ем только салат и крошечный кусочек свининки (он отвалился от большого, который я жарила мужу).

Все же хочется еще чего-нибудь съесть. На кухне столько всего вкусного!

Не ем. Держусь.

Ты ведь сама уже видишь: есть ты не хочешь, но драму в душе ты приняла уже за драму желудка, и туда уже и салат, и свининка, хоть и крошечный кусочек, а цапнула... Мужу не отдала, в ведро не бросила.

Так работает нереализованное желание. Вот какой праздник грустный получился. А ситуация-то из учебника психологии: ну позволь ты себе радоваться без условий всяких – не включая чувство вины и ограничения, не пытаясь натянуть на картинку сегодняшней

Пасхи свои воспоминания, – и праздник бы удался, и не случилось бы дальнейшего срыва с конфетами.

Продолжим: значит, своего ожидаемого удовольствия ты не получила, далее заедание неприятностей идет уже лавинообразно.

4 мая

Обед. Есть совершенно не хочу. Решаю послушать свой организм и не ем. Вернее, съедаю немного винограда, и то оставляю половину ягод на тарелке.

Вечером надо было взять свекра на обследование. Мероприятие затянулось, ожидание было невыносимо скучным, район совершенно дикий – негде погулять, к тому же очень холодно. И в машине меня здорово укачало. Решено, идем в корейскую забегаловку, где я благополучно ем супчик и курицу с рисом. К тому времени я уже успела проголодаться, так что еда в кайф.

То есть добавляется изрядная доля раздражения, скуки и томительного ожидания плюс физический дискомфорт.

К тому же суп острый, что очень хорошо помогает от тошноты. После еды позвонили из клиники и радостно сообщили, что ожидание, и без того долгое, затягивается еще на некоторое время. Поскольку муж у корейцев не ел, идем с ним в другой ресторанчик. Он делает заказ, и у меня немедленно просыпается желание съесть того же самого, хотя я и не голодна. Это даже не за компанию, просто жадность – вдруг чего упущу.

Это не жадность – это желание восполнить банку с хорошим настроением и ощущением комфорта – там совсем ничего не осталось. Есть еще другие способы это сделать – но ты выбираешь наиболее доступный – еда. Но на этом неприятности не кончаются – я же говорю – лавина.

Поэтому съедаю картофельный салат (хорошо хоть, его немного), половину котлеты мужа и выпиваю стакан безалкогольного пива.

После еды все еще не пора забирать свекра, и, поскольку есть оба уже совсем не хотим, идем в супермаркет, потому что вокруг больше ничего нет, да и скучно просто так торчать в холле клиники и ждать, к тому же там жуткий запах.

А вот это вполне объяснимая вещь: тут уже и у мужа, несмотря на съеденный обед, запас гормона радости иссяк. А пополняется он быстрее при употреблении сахара. Вот вы оба и оказались у прилавка с конфетами.

В супермаркете пошли почему-то сразу к полкам со сладостями. Я их, кроме самолично испеченных или, скажем, чего-то вроде зефира или бабаевских конфет, вообще не люблю. Супермаркет – не русский магазин, бабаевские конфеты тут не продаются, ничего другого я здесь не покупаю, но у меня уже откуда-то взялась дурная мысль: надо чего-нибудь сожрать. Из того, что можно купить и сразу съесть, – правильно, только сладости. И хотя я совсем не голодная, а даже наоборот, живот уже расперло от съеденного за вечер, в каком-то невероятном азарте покупаю пачку печенья, упаковку «Рафаello» и мешочек еще чего-то похожего на нашу «Коровку».

Мужу, человеку вообще-то очень мягкому, пришлось возмутиться и отобрать у меня сумку с конфетами, чтобы я не сожрала все (к тому моменту я уже съела две рафаелки и две коровки). Наконец мы дома.

Замерзли, я ставлю чай. Тайком от мужа сжираю полпачки купленного печенья и пол-упаковки «Рафаелло». Закусываю «Коровкой» (само собой, тоже половиной мешочка). Меня уже мутит от сладкого, и я не понимаю, зачем же я столько съела. Как будто какой-то чертенок внутри сидит и поощряет – давай, жуй, все равно все в блокнотик запишешь, так что нестрашно.

Честно говоря – конфетки вас спасли от скандала. Потому что накопленная усталость и раздражение непременно вылились бы в какую-нибудь сцену. Понимаешь ли, очень тонкий механизм того самого гормона удовольствия, то бишь эндорфина. Он вырабатывается в человеке каждый раз при пищеварении, это заметно, да? Как мы все добреем после еды. Он не только при пищеварении вырабатывается, это тебе любой морж скажет или любитель бега трусцой. На бегу его, кстати, самое большое количество получается, и мы в прогулках как раз его вырабатывать научимся. Но если эндорфина резко не хватает, то человек испытывает жуткий дискомфорт, он хочет неизвестно чего, и вот в такой момент пьющий хватается за бутылку, мы с тобой за конфеты, наркоман – за иглу. Наркоман тоже, потому что ему как раз эндорфина этого не хватает – ведь героин сам по себе не действует как химреактив – он вызывает лишь усиленное отделение эндорфина, как, впрочем, и алкоголь.

И это не блокнотик обжорство спровоцировал, а твой незадавшийся праздник, на который наложилась еще и утомительная затянувшаяся поездка, а блокнотик – лишь отмазка, которую ты видишь на поверхности. Не заглядывая внутрь себя.

Вот, Лисси, такие дела. Раньше я вставала по утрам голодная и радостная, а последние три ночи даже сплю плохо – живот набит до отказа. То, что я сорвалась на еду, заметили все. В том числе и джинсы, которые уже стали было мне великоваты. Сегодня я их с трудом застегнула.

Я не обвиняю блокнотик, я хочу понять, почему он у меня вдруг обжорство спровоцировал. То, что я раньше действительно так много не ела, факт, потому что я не очень слежу и за тем, что ем, и за тем, когда ем, ну и за весом, само собой. Было стабильное снижение.

Не горюй, Семирамида, все поправимо. Только теперь, пожалуйста, давай договоримся так:

Теперь ты следишь за тем, что ты ешь.

То есть из позиции «ем все, что вижу», переходим в позицию: «вижу все, что ем». И когда ты ешь, ты ЕШЬ.

Не доедаешь куски – ты куски выкидываешь без сожаления, или собачкам отдаешь, или врагам подбрасываешь на помойку. Не крадешь еду сама у себя втихаря, придумывая отговорки, а ешь с удовольствием и достоинством королевы. И с блокнотом на столе. И не пытаешься себя наказывать ни в коем случае!

Ты у себя одна – запасной нет, – почему же ты к себе так сурова и несправедлива? Почему, когда тебе хочется праздника, ты украдкой пьешь опивки и ешь объедки? Почему ты кормишь себя впрок? Это не вечерний жор на тебя нападает, как ты писала в утро Пасхи: «...поэтому ем только салат. И то только затем, чтобы ночью жор не напал».

Ты сама посмотри: ты ешь с утра салат, чтобы ночью жор не напал.

Такое вот оправдание. Это не еда получилась – это опять воровство у самой себя. То есть: «я знаю, что я сыта и впрок есть плохо, но не могу не есть, потому что ночью нападёт жор и изнасилует цинично». А потом еще был обед...

Не наказываешь теперь себя, а пытаешься понять – где причина того, что рука потянулась к куску: это усталость, или раздражение, или требуется перемена занятий? И не запрещаешь себе отдохнуть, или капнуть двадцать капель пустырника, чтобы снять раздражение,

или сменить занятие – пойти прогуляться, бросить недомытую посуду, или что тебя еще утомило. Потому что ты сама себе любимее и нужнее посуды.

И когда ты проанализируешь свое состояние и выберешь из всего ассортимента именно есть, а не гулять, или вышивать крестиком, или секс с любимым, то тогда ты накрываешь стол и ешь с удовольствием, четко осознавая, что ты ешь и зачем. И только еда – никакого телевизора, конечно, или компьютера, или книжки. Но еда для еды и наслаждения. Само слово «на – сладить – себя» – насладиться уже говорит о процессе, да?

И наша программа – не диета, а именно ОСОЗНАНИЕ себя и ИЗМЕНЕНИЕ своих реакций на мир. А реакции наши в подавляющем количестве – автоматические, то есть – привычки. И переделать эти привычки можно лишь одним способом – осознав их и лишив главного козыря – автоматизма.

Я не побоялась совершенно осознанно набрать за февраль – март – апрель 12 кг, хотела 20, но не получилось. Мне нужна была роскошная моя Тушка для демонстрации полноценных габаритов и главное – возможностей моей программы. И я абсолютно точно знаю, что я к началу августа, к нашему походу на Кавказ, сброшу их как старую шкурку и из 56-го влезу-выпрыгну в 46-й запросто. И знаю, как их удержать и не сорваться, – способ только один: измениться.

Ведь если это мировоззрение, отношение к себе, и привычки, и способ реагирования привели меня к такому «экстерьеру», то, значит, надо изменить и отношение к себе, и мировоззрение, и привычки, и способы реагирования, и Тушка превратится в Фигурку к нашему удовольствию.

Не расцени это письмо как команду съесть все.

Еще раз повторяю основную мысль: из позиции «ем все, что вижу», переходим в позицию: «вижу все, что ем».

Спасибо за письмо, оно мне очень помогло сформулировать некоторые вещи, которые до сих пор были лишь смутно очерчены.

Лисси Мусса

ЗАДАНИЕ ШЕСТОГО ДНЯ: Поразмышляйте над этим письмом. Есть ли у вас что-то общее с Семирамидой? Какие отношения у вас между понятиями ВИЖУ и ЕМ?

Про Жратву и Другое (из Закона Гоблинов)

1. Кто нашел, тот и съел.

2. Что нашел, то и съел.

3. Если нашел такое, которое съело тебя, потом не жалуйся.

4. Нашел много, поделись с Товарищем, а то обожрешься и помрешь.

5. Не знаешь, с кем делиться, отдай все Мне.

6. Нашел Жратву или Другое и оно не приколочено – тащи все в дом, дома сожрешь.

И вот еще одно интересное добавление – все участники программы замечают через неделю, что денег в кошельке становится больше. Но все списывали это на экономию. А вот наблюдательный Андрей заметил сразу!

Андрей

Несмотря на полную абсурдность сказки (про Маху), начали проклевываться деньги. Цитата: «на приманку из брошенных через плечо Чеков», – не повалили со всех сторон, а именно начали проклевываться. Странно это все и необъяснимо, зато прикольно!

Я, если честно, ничего, кроме идиотизма, во всем этом не видел. К системе «ОКсЮморон» отношение аналогичное. Теперь, вот книжку, скачанную из Интернета, читать буду...

Сбросил вот 3кг (6-й день), девчата из бухгалтерии весы притаскивали.

Да и с деньгами очень странно: тройная! зарплата наклеывается, как раз к отпуску...

Эх, Андрюша, нам ли жить в печали! А то ли еще будет! Книжку, кстати сказать, «Вот вам Точка Опоры, или ОКсЮморон» можно скачать с сайта. Она там опубликована со значительными сокращениями и, к сожалению, без рисунков, но советов подобных там много, и все действуют.

День седьмой – первые результаты

Ничто так не снимает сонливость, как чашечка крепкого сладкого горячего кофе, выплеснутая на живот.

Что хочу сказать: вот посмотрите сами, что получается! Мы еще с пищей вообще никак не разбирались, и все пока едят то, что обычно ели. Блокнотик мы ведем всего пятый-шестой день. А результаты налицо:

Белая и Пушистая – день первый

Итак... приступим...

Исходные параметры: рост – 165, вес – 80 кг, размер одежды 52 – в области бедер, 48 – от талии и выше.

Параметры в результате акции «из тушки фигурку» вес – 55 кг, размер одежды 46 – в области бедер, 44 – от талии и выше.

Время приема пищи я не фиксировала... не знаю, надо ли это. Зато все, что пихала в рот, записывала: утром – чашка кофе (150 г), с кофе вприкуску 1 ч. л. варенья и 1 кусочек сыра, 5 вишеночек размороженных.

Далее в течение дня:

Кусочек гематогена – ребенок мой дал откусить, кусочек докторской колбасы.

150 г сока, 6 орешков арахиса – в микроволновке делала старшему дитю... ну как же не цапануть... 1 чашка кофе (ну люблю я его) с 200 г ветчины.

Периодически подходя к холодильнику, выпивала по 100 г кефира (1%), и так 3 раза.

Чашка чая (рэд слим – для очищения – ну, по крайней мере, так написано на упаковке, да и вкусный он сам по себе) 150 г.

Кусочек колбасы и кусочек сыра с чаем.

1 ч.л. черничного варенья – друг привез – надо было попробовать.

1/4 пиццы – брат угостил опять-таки с чаем 150 г.

2 ч.л. черничного варенья – забыли убрать в холодильник... ну как не сцапать...

1 леденец – ребенок угостил, 3 клюквенки в сахаре – опять-таки ребяенок... ну как откажешь! Кусочек куриной гудки масенький...

7 вишеночек – специально стоят, когда что-нибудь хочется сунуть в рот.

5 орешков арахиса остались – дитенок не доел, 1 яблоко.

Вот, собственно, и все.... **Но что я заметила... на столе стоят сушки для ребят, и сама нет-нет да сцапаю пару-тройку.... А сегодня стоят они такие притягательные... а я на них посмотрю и подумаю: а хочу ли я съесть сушку? Вроде нет... и таки ни разу не взяла...**

А вот о брючках отдельная песня.... В шкафу висят старые... вернее, они совсем новые – одевала несколько раз, но потом забеременела... и все... не одеть... Но они размера 48-го, а мне же надо 46-й! Вот и пошла в магазин покупать новые. Говорю продавщице – мне нужны брюки 46-го размера... Третьими по счету были ОНИ! КАК муррррррркнули! Летние светло-бежевые... простенькие, но такие милые!

– Беру! – говорю продавщице... Так она минут 10 уговаривала меня их примерить! Значит, она УЖЕ ВИДИТ МЕНЯ В ЭТИХ БРЮКАХ!

Пришла домой... Перед зеркалом приложила брючки к себе, и ОНИ МНЕ УЛЫБНУЛИСЬ! ОНИ МНЕ ЗАМУРРРЧАЛИ – МЫ С ТОБОЙ! Повесила я их аккуратненько на вешалку... Им там удобненько ждать меня...

Завтра пойду покупать ведро и ковшик, а заодно красивую стеклянную емкость...

День второй

Коробочка сока – купила по пути из поликлиники – очень хотелось пить.

Дома, как обычно, утром с мамой кофе выпили с парой кусочков ветчины.

Через некоторое время выпили по чашечке чая (каркаде), заев его 3 дольками шоколадки, 1 конфеткой и 1 кусочком сыра.

Чаепитие возможно потому, что утром есть не очень хочется, а в животик что-то кинуть надо.

1/2 банана – ребеночек не доел... выбрасывать не хочется... а так бы съела целый. Еще одна чашка чая с мороженым – купила новое и захотелось попробовать... Кусочек капусты цапнула со стола, а то он там бедненький одинокий лежал...

Варила ребенку кисель из черники... процедила ягоды и съела... Потому что вкусно. Потом и киселя напробовалась.

Тарелка ленивых голубцов... Потому что поесть надо было, а то по приходу ночи налетает жор.

Стакан киселя – ну никак мимо не пройти.. да и пить после голубцов хочется.

Еще один кусок капусты – сидели на кухне... а капуста рядышком оказалась...

Жарила мужу на ужин картошку.. Ну как не попробовать! Парочка кусочков в ротик. Когда ел муж – у нас уже своеобразный ритуал – сидим на кухне разговариваем, он ест, а я пью кофе.

Очистила ребятам по апельсину... Не доели... доела я...

Теперь о ведерке... Такое прозраченькое... пузатенькое и очаровательный ковшичек... ТАК они мне мурррррчат! Даже удовольствие получила, когда покупала. Со стеклянной посудой тяжелее... нигде не найти чтоб муррркнуло...

Значит, есть еще простор для полета фантазии!!! Будем искать...

Третий день

Утром открыла холодильник, взяла с тарелки кусочек ветчины... разжевала и запила кефиром, потому что что-то захотелось засунуть в рот, перед тем как покурить.

После поликлиники выпила чашечку кофе с мамой. Потому что, приходя с улицы, мы все время пьем кофе – так заведено... привычка, навверное.

Позавтракала тарелкой голубцов, запив парой глотков сока из холодильника. Потому что ел сын, и я с ним за компанию.

Чашечка чая с шоколадкой. Потому что мама спросила: будешь? И я не стала отказываться, мы так часто пьем чай.

Потом ребенок угостил конфеткой.... Как не съесть!

На прогулке брат угостил мороженым. Тоже съела... не отказываться же.

Вернувшись с прогулки с сыном, выпили по чашечке бульона с сухариками...

Старший сунул в рот мармеладку... потом взяла вторую – вкусная очень оказалась. С чаем несколько морских камешков.

На прогулке подружка предложила съесть по мороженому. Съела за компанию.

Сыр и ветчину – с чаем – просто захотелось кушать, а вечером что-то серьезное уже нельзя.

И еще раз чай с морскими камешками.

И такой напрашивается вывод, что я ем зачастую просто ради компании...

Четвертый день

Ночью стакан минералки... хотелось пить.

Утром – кофе с кусочком ветчины, просто утренний кофе как завтрак.

Проснулась мама – с ней за компанию чайку с морскими камешками.

Еще чашечка чая – не напились... Уже с кусочком сыра.

После прогулки – яичница с колбасой – от этого не отказаться, потому что кушать хотелось, чай, чтоб запить.

Мармеладка – попалась на глаза, и я ее съела... просто машинально сунула в рот.

Апельсин... Очистила ребенку – он не доел – доела я.

Чай с конфетками – вроде небольшое чувство голода... но не хочется есть что-то серьезное... вместо, так сказать, еды.

Чуть цапнула картошки и отщипнула курочки – пока готовила мужу ужин.

Муж ужинал – сидела вместе с ним и, чтоб не было соблазна, пила кофе.

После перекура – пара глотков сока – чтоб запить запах табака.

Яблоко... В ночи проснулся жорчик – чтоб не есть ничего более существенного.

Ощущения...

После чая – перекур... а чтоб запах вывести – жевательная резинка...

А так в основном либо за компанию – либо доедаю за ребенком...

Иногда просто цапается то, что попадает на глаза...

Может, я и неправильно что-то делаю... но процесс таки пошел!!!

За 4 дня минусовалось 2,5 кг!!!!!!!

Вы видите, кто действительно добьется цели, к кому брючки в ручки прыгнут?

Вот какой получается интересный момент: Белая и Пушистая ест все подряд, да еще как маленький экскаватор, а на деле получается, что вес уходит!

Почему так происходит – это чуть позже, а пока призываю вас – **займитесь блокнотиками всерьез! Без них у вас дело не пойдет, будут привычные мучения и грусть от сознания, что все вокруг покусывают и погрызывают, а вы в одиночку кефирчик тоскливо попиваете.**

Особо неверующие Фомы могут убедиться сами – ее дневничок на Форуме выложен, она туда каждый день отчеты пишет. И результат —

4 дня – и 2,5 кг как не бывало! А как вкусно описаны покупки брючек и ведерка! Сама бегу покупать срочно!

Я выделила в ее отчетах-письмах некоторые фразы – это информация к размышлению...

И это не единственная такая героиня.

Открываем блокнотик Оранжевой (начат

22 апреля, запись 26 апреля):

Оранжевая

...Вот пока доедешь до дома, почти всегда успеваешь проголодаться. Пока грела себе супчик куриный, слопала кусок колбасы. Что-то уж совсем терпения не было. Потом съела полтора половника супчика. А потом еще граммов 100 рыбки отварной. А потом чего-то потянулась рука к кусочку курицы. Такой он соблазнительный. Не удержалась. А есть-то уже и не хотелось. Ну а потом налила себе опять чаю зеленого... Вот он, по-моему, спасает от чувства переедания. Постепенно все устаканивается внутри.

Потянуло меня что-то на весы. И на тебе! Испугавшись моей задумчивости над процессом поедания всякого разного, два килограммчика за три дня убежали! И это несмотря на вечерний перебор!

Вот еще открытие: «Самое главное я узнала про себя: голода у меня практически не бывает, а если подробнее вспомнить, то сам голод я уж и не помню, когда испытывала. А вот аппетита – хоть отбавляй! Когда я нахожусь в компании, я ем сравнительно меньше (чтобы не отвлекаться на записи, да и еще рассказывать друзьям для чего все это, и поймать после этого сочувствующий взгляд как-то не хочется). А вот когда одна!.. Тут даже слож-

ность все записывать не пугает, поэтому не могу похвастаться, что наедине сама с собой стала меньше есть, только вот блокнотик заканчивается. Поскольку я обнаружила у себя 30-разовое питание (если считать все куски, сухарики и конфетки), это меня, конечно, напрягло. Да и время на записи всего съедобного (т.е. зачем я это ем) увеличило время трапезы. А это оказалось в какой-то степени полезным – я меньше времени стала смотреть телевизор.

Еще я поняла, почему у меня постоянно куски во рту – поговорить не с кем (а, видимо, хочется!)! Одиночество – это была самая частая причина поедания этих кусков. Хотя я всегда считала, что у меня пруд пруди друзей и знакомых и скучать мне не приходится! И вот оказался такой облом! А вот на работе мне просто некогда поесть, а поговорить – куча возможностей, поэтому у меня там аппетита нет совсем.

Киска-Малаявка

27 апреля

А у меня радостная новость. Сегодня всего четвертый день, я а попрощалась на веки вечные с 2 кг своего веса. **Встала на весы (чисто случайно мимо проходила) и обнаружила, что вешу 61 кг.**

28 апреля

Сегодня я сделала гениальное открытие. Блокнотик на руке очень дисциплинирует. Сегодня потянулась за конфеткой – а потом решила, что бежать за ручкой и записывать... ай... ну ее на фиг, эту конфетку... и сразу ее расхотелось!

Еще раз напоминаю: мы пишем только свои ощущения и размышления – почему мы то или иное блюдо едим, почему мы кусочки щипаем, в какой момент мы можем от еды отказаться, а в какой – нам действительно необходимо что-то срочно съесть.

Блокнотики вести обязательно и – ОГРОМНАЯ ОШИБКА! – вести их на компьютере или в уме. Я же написала вам сразу – блокнотик ВСЕГДА под рукой, на браслетик прицепите, мешочек с блокнотиком на грудь повесьте, но записи должны быть не после еды, а за минуту до – все ваши размышления.

Это – основной психотерапевтический момент, еда играет второстепенную роль.

Вот наша Волшебница Флокси правильно все поняла и, меньше недели прописав свою тягу к курению – бросила курить без всяких сложностей, она поняла по ходу эксперимента своего, что все песни о зависимости никотиновой – полная ерунда. И теперь дышит духами и туманами, а не дымом и сигаретным перегаром.

Но все выводы она делала сама и решения принимала сама, поэтому насилия никакого над собой не испытала, и нервы ее в порядке, и гордость за содеянное тоже при ней.

Вы в процессе прохождения программы также будете делать выводы сами – я даже намекать не буду ни на что. Зато эти ваши открытия будут похожи на озарения!

Флокси

В Лиссиной программе участвую – из интереса и обещанного оздоровительного эффекта. Ем теперь осознанно.

Могу от себя посоветовать – всегда спрашивайте организм, а хочет ли он действительно жрать. Как правило, ответ всегда очень внятный и незамедлительный. Не обязательно спрашивать ДО еды, можно и в ПРОЦЕССЕ, к примеру, я, откусив три шмата халвы, могу спросить себя, уже открыв рот в четвертый раз. Рот захлопывается, и остается только тихое недоумение: «И вправду, чего это я?»

Организм себе лишнего не захочет, ни к чему это ему, а вот мозги... да к тому же автоматизированные...

В принципе блокноты эти и призваны для того, чтобы ПРОСНУТЬСЯ.

Задание седьмого дня

Выберите дорожку, по которой вы пройдете примерно километр.

Выберите день, когда вы сможете полностью отказаться от еды.

Выберите время, когда вы сможете ходить (километр – это примерно 12—15 минут).

Это не должна быть дорога на работу – это самостоятельная прогулка средним шагом.

Не забудьте обувь – это тоже залог успеха. Спортивный наряд, в котором должно быть жарковато и который не продувается ветром.

В день, когда вы откажетесь от еды, можно только пить. Чистую воду без сахара и добавок. Не чай и не компот. Это не смертельно – это может каждая из вас, но поскольку каждый должен приготовить себя, я не назначаю день X. Сама я выбрала пятницу – в этот день поддержка постящимся выше. Те, кто не переходит на очищающую программу, продолжают делать все действия вместе с нами, но на своем образе питания.

После водного дня мы перейдем на 5—7 дней на ограниченную в продуктах диету, **но есть можно будет, сколько влезет.**

Но сначала мы должны **упорядочить ведение наших дневников, заговорить воду** и попробовать **облиться из ведра**, которое тоже уже имеется в хозяйстве. Вода должна быть максимально комфортной температуры и доставлять вам самые приятные ощущения. Ковшик пока не нужен. Наливайте ведро воды и обливайтесь. Даже если вы собрались в душ. Душ и обливания ничего общего не имеют – вот даже называются по-разному. А уж когда мы с Волшебной водой обливания устроим...

Уже вы знаете, где вы берете петрушку и редиску. Уже пакетик сезама у вас имеется. У кого нет, грамм 300 молотого арахиса и тыквенных семечек – можно заменить.

И по пакету крупы: гречневая, рисовая, пшенная, пшеничная. Пшеницу можно цельную, можно дробленую, но не манку.

Итак, завтра мы выходим на дорожку, развеселившись и в предвкушении Работы со своим Любимым Телом. Предупредите перво-наперво свой организм, что вы будете с ним работать очень мягко и с любовью, чтобы он не пугался. Пока потренируемся на небольшом участке дорожки, чтобы завтра получилась полноценная прогулка.

День восьмой – освоение дорожки

Стройные ноги не роскошь, а средство передвижения

Время для прогулки мы себе уже выбрали, поэтому в назначенный час начинаем РАДОВАТЬСЯ! Это условие обязательное. Как уж вы себя радоваться заставите – это дело вашей фантазии и умения, но радоваться обязательно!

К прогулке вы должны подготовиться и поэтически: вы должны написать смеялки и развеселилки.

По форме это должны быть короткие стишки, под которые хорошо и весело шагается, а по содержанию – шуточные строчки, которые создают вам радостное настроение:

Я красива как картинка,
Моя спинка как тростинка,
Улыбается мой ротик,
Веселится мой животик.
Свое тело разогрею,
Унесу под небеса,
Я любить себя умею,
Расцветай, моя краса.
Я ручонками машу,
В стройность радостно спешу,
Я сама собой рулю,
Я гулять себя люблю.
Я шагаю по дорожке,
Тренирую свои ножки,
Я девица смелая,
Моя тела белая.
Вот примерно такие песенки пою я, припев еще есть после каждого куплета:
Га-га, га-га-га,
Веселись, моя нога!

Лучше всего такие смеялки-ходилки сочиняются именно на ходу, поэтому, собираясь на прогулку, положите в кармашек ваш рабочий блокнотик. Насочиняв таких стишков некоторое количество, перепишите потом наиболее удачные в наш **Парадный блокнот**.

Итак, вы вышли на дорожку, развеселившись и в предвкушении Работы со своим Любимым Телом.

Что мы будем делать: мы будем восстанавливать кровообращение в тканях. Когда фигура наша полноватая, кровь начинает застаиваться в тканях, и на этом месте как раз образуется жирочек. Когда мы разгоняем кровь из таких застоев, то кровотоком эти места промываются и жир уходит, растворяется.

Как образуется балластный жир

Здесь, конечно, нужно рассказать, как вообще жир образуется: калории и прочее здесь ни при чем. Жир – это не склад продуктов про запас. **У жира много функций и одна из них – как у пчел прополис – природный консервант.** Прополис служит для консервирования любых вредных предметов и веществ, попавших в улей, даже мышку, забравшуюся в соты, пчелы так замажут прополисом, что она не тухнет, и продукты распада не отравляют пчел-

кам жизнь. Просто лежит в улье такая мумия вся в душистом пряном прополисе и никому не мешает, а запахом так даже радуется.

Вот и в человеке, который ест лишнее, не успевшие усвоиться продукты тоже носятся сначала по телу белому, а потом в каком-то спокойном месте организм их в жирок запрячет и сложит. И если эти спокойные места не трогать, то образуются залежи – целые пласты жира.

А мы с вами эти склады потрогаем. И вот как мы будем это делать: мы будем ходить и наблюдать за собой.

Вот мы с вами вышли на дорожку, рассмеялись – и пошли, громко распевая наши песенки! Внешне это может быть не заметно – вы идете, чуть улыбаясь, и еле слышно напеваете, но в душе у вас именно смех и радостные песни!

Из дневничков:

Злата: Когда стала разминать и растирать область поясницы, то появилось ощущение покалывания, зуда и чесания. Оно стало подниматься по ходу позвоночника вверх, как бы предлагая мне и там растирать и массировать. Так и сделала.

И еще посмотрела, там появились красноватые пятна, как при крапивнице, только без пузырей. И потом несколько часов зудели.

Такое у меня появляется при массаже и растирании жира на животе и боках. Как сыпь какая-то. Но не в виде прыщичков, а именно в виде таких красноватых пятен, выступающих над поверхностью кожи.

Сегодня, правда, один небольшой пузырик все же надулся. Сначала думала, что это меня комар так странно укусил – в живот.

Но он не такой, как от комариного укуса. А такой беленький прозраченький, и в нем – жидкость какая-то.

Потом через несколько часов рассосался сам.

И они чешутся противно – эти пятна и пузырик.

На вид точно, словно меня крапивой свежей отхлестали по животу и области поясницы.

Только теперь до меня дошло, почему крапивница так называется.

Раньше как-то в голове не стыковалось одно с другим.

Сначала думала, что это на еду. Нет. Появляются, именно когда я жир разминаю. Получается, что – на прошлую еду, давно съеденную и отложенную про запас.

Наверное, у меня в моем собственном жиру законсервирована дрянь какая-то. И она вылезит при разминании.

И я на нее так реагирую.

И все внимание на ноги – на ступни. Обувь должна быть максимально удобной.

Сами вы ликуете и поете, а внимание ваше сосредоточено на ступнях. Вы наблюдаете, как ступни расслабляются, как нагреваются потихоньку мышцы, теплеют и от этого становятся мягче и эластичнее, а потом, когда размякнут, сами начинают нести вас, подпевая и подпрыгивая! Это ощущение приходит далеко не сразу – если вы так не делали и спортом-зарядкой пренебрегали, то ощущения радости в ногах от ходьбы может минут через 10 —15 только появиться. Но появится обязательно! И вы его ни с чем не спутаете!

По ногам в ступнях как бы теплая вода разольется, или больше даже ощущение на теплый мед похоже, и очень приятно станет от ходьбы.

Темп у нас не слишком быстрый, и выбирается он так: вы сначала идете с максимально комфортной скоростью, а потом чуть быстрее, самую капельку, чтобы было еще комфортно, но на самой крайней точке.

Не забывайте песенки и улыбки! Теперь вы понимаете, почему у меня припев такой: «Веселись, моя нога!»

Если вы не привыкли к таким прогулкам – не переборщите! Вам для первого раза хватит и километра. Тем, у кого весу избыток килограммов 20 и более, рекомендую до прогулки и после прогулки принять 6 горошинок «Арники 6» гомеопатической – она снимет усталость мышечную, и ноги не станут ныть на следующий день.

Почему я советую «Арнику»: растительный препарат. Арнику поедают горные бараны, когда им предстоят значительные переходы и когда они разобьются о скалы. Снимает усталость, способствует заживлению травм.

Об одежде: поскольку мы будем разогревать мышцы, то одежда должна быть соответствующая – согревающая. Кроссовки и носочки не тонкие – очень хорошо, и ноги в брюках, а не в шортах, чтобы тепло не терять.

Не пытайтесь разогреться сразу всем телом, начинать нужно снизу и участками – можете попробовать целиком ноги, но ориентируетесь на очень приятное ощущение теплой воды, которая заполняет ваши ноги, делая мышцы чрезвычайно мягкими и эластичными.

Для новичков – о зевании. На прогулке вы можете обнаружить, что непрерывно зеваете, – это нормально, особенно для людей, не привыкших к физическим нагрузкам. Так организм пытается бороться с расходом энергии. Как только тот, кто сидит внутри и управляет вашей энергетикой, научится получать энергию в процессе прогулок, – зевание прекратится. Обычно это происходит на второй-третий день.

Дома после прогулки обязательно нужно сполоснуть ноги водой. Потому что какое-то количество шлаков мы из себя вывели на кожу, и чтобы они обратно не впитались – необходимо смыть их. Думаю, что не нужно напоминать, что следует поблагодарить ножки за отличную работу, погладить их, поцеловать, смазать кремом.

Обладательницы варикоза и сосудистых сеточек от таких процедур рискуют с варикозом и сеточками навсегда расстаться.

Задание восьмого дня

Придумать смеялки и развеселилки и записать их в блокнот. Работа с ногами. И не забываем:

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО МОЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВЕЛИ МЕНЯ К ОЖИРЕНИЮ.

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО ПРИЙТИ К ЖЕЛАЕМОЙ ФИГУРЕ Я МОГУ, ТОЛЬКО СМЕНИВ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ НА НОВЫЙ.

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО, ВЕРНУВШИСЬ К ПРЕЖНЕМУ ПРИНЦИПУ ПИТАНИЯ И ПРЕЖНЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, Я ПОЛУЧУ ОБРАТНО СВОЙ ВЕС.

И еще:

Я ОСОЗНАЮ, ЧТО ЭТА ПРОГРАММА – НЕ ДИЕТА, А ИГРОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ, ПОЭТОМУ ВЫПОЛНЯЮ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАКИМИ БЫ НЕНУЖНЫМИ ИЛИ НЕЛЕПЫМИ ОНИ МНЕ СНАЧАЛА НИ КАЗАЛИСЬ.

День девятый – вечерний жор, бом... бом...

Сколько волка ни корми, а он все ест и ест...

Пухоперка: Дорогие Волшебники, поделитесь опытом, как обмануть вечерний жор. Я спокойно могу с собой договориться в течение дня, но после 8 вечера ручки все время тянутся к холодильнику. При этом есть совершенно не хочется. **НУЖНО С ЭТИМ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ!**

Октя: Песню ему:

Вечерний Жор, бом, бом
Вечерний Жор, бом, бом
Как много дум
Наводит он...

И думаешь думы... или блокнотик в руки и к холодильнику. Берешь кусок, тянешь в рот, на полпути откладываешь, записываешь мысли. Опять берешь кусок, откусываешь, записываешь мысли, чувства, вкус. На другой раз просто лениво будет писать...

И вообще, откуда пошло понятие «вечерний жор»? Если вечером кушать хочется, значит, организм недобрал в течение дня. Если просто ручки к холодильнику тянутся, то можно обойтись диалогом: «хочу – не хочу это кушать».

Золотце: Все понимаю, все знаю, точно знаю, что обжираться на ночь, когда переутомляюсь и/или нервничаю, и **ВСЕ РАВНО ДЕЛАЮ ТО ЖЕ САМОЕ.**

Знаю, что вредно, знаю, что утром лицо будет похоже, извините за откровенность, на задницу старого индейца, и делаю то же самое.

Октя: А ты знай, что – не вредно. Ну, нет такого понятия «вечерний жор». Нет! Ни в Волшебной картине мира, ни в привычной. Это все диетологи для устрашения придумали.

Вот попробуй не сопротивляться, а нормально покушать. Не кусочничать, не корить себя, а действительно устроить праздничный ужин. Сервировать красиво, есть со вкусом и в блокнотик записывать все (и даже то, что ты думаешь о том, что сказала тебе эта крыса в ответ на то, что ты ей сказала...)

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.