

Е Л Е Н А   В А Й С

# КРИК ТЕЛА



ЧТО МЫ ПРЯЧЕМ  
ЗА ЛИШНИМ ВЕСОМ

**Елена Вайс**  
**Крик тела. Что мы**  
**прячем за лишним весом**  
**Серия «Методика**  
**трансформации реальности»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70320637](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70320637)*  
*Крик тела: что мы прячем за лишним весом: Эксмо; М.; 2024*  
*ISBN 978-5-04-199354-2*

**Аннотация**

Вам когда-нибудь нравилось ваше тело? Скорее всего, вы ответите «нет». И, чаще всего, виноват будет именно вес. А что на самом деле значат ваши лишние килограммы? Почему вы полнеете и никакие диеты не помогают? Книга известного психолога Елены Вайс, ее уникальная авторская методика помогут вам разобраться в том, какие травмы вы прячете за лишним весом и как наладить связь между душой и телом.

Вы осознаете и то, что жир – не вражеский объект, а отличная подсказка, а лишние килограммы – не что иное, как ваш собственный нереализованный потенциал и непрожитые эмоции.

Сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Метод PWS в борьбе с ненужным жиром	10
Глава 2. Жировая ткань: функции, типы.	34
Психологические причины накопления жира и их типы	
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Елена Вайс**

**Крик тела. Что мы  
прячем за лишним весом**

© Вайс, Е., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Введение

Рада приветствовать вас, мои дорогие читатели! Мне очень приятно, что вы заинтересовались этой книгой. Я – Елена Вайс, клинический психолог с опытом работы более десяти лет, основатель института психологии «Сознание Нового Времени», а также, автор и создатель метода Phenomenon Of White Sphere (PWS).

Я – человек, который трансформирует поле вокруг себя, и это не мои слова. Подобные вещи говорят моя семья, близкие друзья и даже клиенты. Под этими словами они подразумевают, если я чем-то горю и чего-то хочу, то, как правило, собираю всех вокруг и мы вместе приходим к результату.

Как и большинство девушек, я тоже боролась с лишними килограммами. Время от времени была недовольна своим отражением в зеркале. Только вот моя история с похудением и удержанием себя на одном весе лежала не через изнурение диетами и спортом, хотя такие способы издевательства над своим телом были в моей жизни. Мой путь прокладывался через принятие себя, любовь и внимание к своему облику, и, конечно, не без участия проработанного травматичного опыта. Теперь я точно знаю, как избавиться от ненужных сантиметров и килограммов – эти способы проверены тысячи раз на моих клиентах. Сотни животов пришли в тонус и покинули своих обладательниц после нескольких

сессий.

Я решила написать эту книгу, потому что хочу помочь вам понять, что нет «правильного» и «неправильного» питания. Самое главное в нем – выбрать для себя то, которое помогает именно вам. Свое питание. Я очень склонна к так называемому «интуитивному питанию»: когда хочется есть – ешь, когда не хочется есть – не ешь, но для этого нужно быть в хорошем контакте со своим организмом. Ведь зачастую мы заедаем пустоту, а перекусами справляемся со скукой. Тут важно понять, что организм – не помойка, а значит, нужно давать ему лишь то, что для него хорошо.

Вполне ожидаемо, ведь я выросла как раз в ту эпоху, когда не есть после 18:00 пропагандировалось как элемент здоровой жизни. Потом были дебаты и ссоры, что это неправильно. Что мы имеем в итоге? Сегодня весь мир пришел к anti-age интервальному питанию. Оно заключается в том, чтобы питаться три раза в день без перекусов.

И действительно, то питание, которое нам навязывали все последние годы, есть пять раз в день с перекусами, привело к тому, что весь мир поголовно страдает сегодня инсулиновой резистентностью и вынужден быть зависим от препаратов от сахарного диабета второго типа, которые стоят больших денег.

Я сама похудела, используя две пищевые привычки: «Не есть после 18:00» и «Устраивать разгрузочный день один раз в неделю». Когда-то я ела и фаст-фуд, и жареное, и вредное,

но в моменты, когда начала работать над собой, мои пищевые привычки в корне изменились, а в жизнь пришло здоровое питание. Так что, на своем опыте могу подтвердить, что единственная система правильного питания – это слышать себя и просто без перекусов, полезно и, главное, вкусно питаться два или три раза в день.

Мое предназначение – помогать людям жить в балансе, гармонии и осознании. Я хочу поделиться с вами рабочими методами, которые позволят прийти к настоящему весу и получать удовольствие от своих форм. Двигаться мы будем плавно: не от срыва к срыву, а постепенно – шаг за шагом. Я подготовила для вас познавательную и мотивирующую теоретическую базу в совокупности с несложными практическими заданиями, которые будут подкреплены кейсами моих клиентов. Все это откроет глаза на многие вещи, которые были скрыты от вас долгое время. Я с удовольствием поделюсь своими секретами и опытом.

Чтобы вы не думали, что ваши проблемы уникальны и неразрешимы, я расскажу, с какими переживаниями клиентов я регулярно сталкиваюсь:

- Я хуюеу, но килограммы возвращаются! Что делать?
- Как перестать заедаь?
- Почему я постоянно хочу есть сладкое, соленое, жирное?
- Из-за чего на стрессе пропадает аппетит?
- Почему живот не уходит, хотя я правильно питаюсь и

занимаюсь спортом?

- Как похудеть, чтобы сброшенные килограммы не возвращались?
- Нет силы воли! Не могу начать! Не могу сидеть на диете! Как побороть лень?

И это далеко не все популярные запросы, которые сподвигли меня написать эту книгу. Незадолго до ее создания, я проводила обучающий модуль «Вес» среди моих студентов-интеграторов. Результатами были поражены все. Даже те, кто не был намерен похудеть – сбросили в объеме и весе. Периодически в тексте вы будете находить их поразительные отзывы.

Важной особенностью моего подхода работы с лишним весом является техника PWS – это метод глубоких трансформаций и изменений, который с помощью уникального порядка действий приводит к улучшению качества жизни, развитию самозащиты и управлению стрессом. Данный метод основан на принципах психологии, саморазвития и личной эффективности. Он меняет жизнь человека с первой сессии, заменяя десять походов к психологу.

Метод PWS позволяет проработать свои болевые точки и травмы и избавиться от психологических причин появления лишнего веса, который закопан глубоко в душах людей. Вы будете поражены, насколько появление жира может быть связано с прошлым вашего рода и даже некогда брошенным



вам случайным словом. Обо всем этом мы подробно поговорим на страницах этой книги.

Я знаю, что далеко не у всех есть возможность попасть ко мне на консультацию, чтобы разрешить свои болевые установки и избавиться от лишних килограммов, но книга – отличный способ это компенсировать! Вы сможете самостоятельно выполнять задания, ориентируясь на кейсы моих клиентов, и у вас обязательно получится прийти к результату. Вы получите не только любимое тело, но и проработаете свои травмы, ощутите на себе работу моего авторского метода PWS, раскроете свою женственность, сексуальность и станете ценной и уверенной в себе.

# Глава 1. Метод PWS в борьбе с ненужным жиром

Дорогие мои читательницы, я рада приветствовать вас! В ваших руках находится книга о том, как избавиться от ненужных объемов и достичь гармонии между душой и телом. От вас я попрошу откровенное желание похудеть, а все остальное доверьте сделать мне. Каждой, кто решится пойти на это, я хочу передать свою энергию, а все для того, чтобы у вас начались те самые трансформационные процессы, о которых вы мечтаете, и даже больше. Обещаю, сложно не будет! То, что вы испытаете, скорее очень глубоко и увлеченно.

Все мы – творцы, и каждый наделен силой и уникальностью создавать ту жизнь, о которой мечтает.

Это не просто поддерживающие мотивационные слова. Это закон Вселенной. Когда мы находимся в такой позиции, Пространство слышит нас, замечает, подстраивается под наши желания, создавая условия и возможности для перехода в Новое Время, а еще оно очень часто нам подсказывает. Главное, вовремя заметить эти знаки.

**Послание Пространства:**

*«Вы красивы! Очень-очень! Прямо сейчас Пространство говорит эти слова. И даже если вам*

*непривычно их слышать, просто поверьте – они про вас!*

*Про вас, потому что первозданно – вы есть красота. Только много слоев боли спрятали ее глубоко внутри».*

Ежедневно красота пытается пробить своим светом толщу печали, но вы не позволяете, потому что страшно. Страшно быть собой, ведь могут обидеть, осудить, отобрать, потому что принято «казаться», а не «быть». И вы еще глубже прячете свое очарование под слоями мишуры и штукатурки, которые назвали красотой. Дешевой, примитивной, одинаковой красотой, в которую «нарядили» всех, убивая индивидуальность, проявляющуюся внутренним светом. Кто-то создал (а этот «кто-то» – исключительно мы сами) «стадо» идеальных, одинаково сделанных, правильных «красоток», у которых ничего нет внутри, потому что стремление казаться красивой полностью убивает ощущение истинной красоты внутри. А те, кто не могут соответствовать – страдают от своей «неодинаковости», убивая свой свет. Это очень сложно принять и еще сложнее начать что-то менять в себе, а значит и в обществе.

Будучи еще очень маленькой, я мечтала стать балериной, но сестра мне говорила, когда мне было четыре года, что толстых в балет не берут. В двенадцать лет, в самый расцвет женственности, когда начинается бунт против самой же себя, мне пророчили карьеру вышибалы в ресторане, представля-

ете? Окружающие никогда не считали меня красивой, да и сама я всю жизнь тонула в комплексах по поводу внешности. Долгое время мое тело бунтовало, а я страдала в своей «неидеальности», пока не приняла свою уникальность! И, вы не поверите, она оказалась идеальной. Без бунта, без вызова, просто стала опираться на внутренний свет, без того, чтобы стремиться к идеалу, какой никогда не стану. Случилось чудо – вес стал уходить, и мне начали говорить, что я красивая.

**У меня нет идеальных черт лица и тела, но у меня есть свет, а он есть такой же у каждого из нас; свет, который освещает, создавая настоящую красоту!**

Иногда, когда листаю социальные сети и вижу красивых, одним словом – «идеальных» женщин, ловлю себя на том, что глаза скользят по сочным картинкам. Они отмечают, что у этой ноги длиннее моих, у той руки изящнее. Было время, когда я хотела быть похожа на эти картинки. Да, сейчас век такой. Нам внушают идеальные шаблоны красоты, к которым так хочется стремиться. А вы задумывались, когда именно начинается навязчивое подстраивание себя под чьи-то мерки?

Скорее всего, кому-то помогли родители, которые ставили в пример отличившихся Маш и Свет из соседнего подъезда, а ведь было горестно от того, что ты не такая. Причем этим Машам и Светам ставили в пример нас, но мы этого не знали.

Призрачная «Маша» всегда была на шаг впереди. Кому-то закрепили результат в школе учителя, которые с особым рвением равняют всех детей по самым «правильным». И ведь надо соответствовать.

Кому-то «помогла» безответная любовь, где объект обожания предпочел «Джоли». А кому-то навязало окружение: «Хочешь, чтобы тебя любили – будь такой, как она». И все в таком духе. Институт, работа, телевизор, социальные сети. Эта привычка соответствовать какому-то шаблону и рождает в нас стремление подгонять себя под разные идеалы. Женщины выискивают новые и новые грани для соответствия: платье, как у Ольги Б., туфли, как у Оксаны С., грудь, как у кого-то еще. И уже практически ничего от себя, потому что хочется быть красивой, любимой и ценной, как та девушка со страниц журнала. В этой гонке стирается индивидуальность – то, что делает вас собой. Ваши особенные черты лица, фигура, мимика, жесты. Пропадает та, единственная в мире прекрасная женщина, созданная Творцом. В подражании искусственным идеалам нет счастья, нет любви и нет жизни. Это напоминает бег по кругу за ускользающей целью, которую невозможно догнать, а жизнь проходит.

Можно ощущать себя ценной и значимой, просто по праву своего рождения.

Можно любить себя и свою уникальность. Можно кайфовать от себя и двигаться к своему психологическому и физическому здоровью и красоте из любви.

Можно смотреть на фото из журналов и видеть другую женщину, особенную и уникальную. И не хотеть быть на ее месте.

Ведь если вы займете чье-то место, то кто встанет на ваше? Подумайте об этом.

Настоящее стремление похудеть зависит исключительно от вашего желания, а не от навязывания идеалов стройности обществом, мужем, подругами и другими людьми. Для меня, как для психолога, важно, чтобы каждая женщина при прочтении этой книги поняла, что происходит в ее жизни не так, как хочется и что нужно сделать для того, чтобы, нет, не стать той идеальной картинкой, а добиться безупречного *ощущения* себя. Почувствуйте разницу!

Очень часто желанное отражение в зеркале не является залогом того, что вы чувствуете себя прекрасно, а вот когда действительно ощущаете себя возвышенно и уверенно, то образ в зеркале по-любому нравится.

**Как только некоторые процессы будут запущены внутри вас, обязательно начнется и похудение.**

Моя задача привести вас не к рельефному телу, а к тому, чтобы вы каждый раз смотрели на себя и кайфовали от того, что видите. И у вас это обязательно получится!

«Я за этот модуль сбросила 6 кг. Хотя не собиралась

– меня мой вес устраивал!»

*Отзыв участницы*

Конечно же, для того, чтобы изменить что-то, нужно принять решение. Вашим должно быть не «хочу похудеть», а «хочу прийти к себе, нащупать себя новую, настоящую, реализовать свои способности и таланты». Это катализатор, это ресурс! От того, что человек принял решение сесть на диету, в его жизни ничего не изменится. Но как только он решает поменять то, что заставляет накапливать избыточный вес, он приходит к желанию встать на путь стройности.

### **Послание Тела:**

*«Привет! Я – твоё тело, и я иногда буду обращаться к тебе. Сейчас я хочу сказать важную вещь: я выгляжу так, как ты думаешь обо мне. Пожалуйста, думай, что я красивое. И я буду таковым».*

Первое и самое главное, что нужно усвоить: принимайте решение не худеть, а идти к тому, чему служит ваш вес – это и есть моя миссия: рассказать вам, почему к весу не стоит относиться с презрением.

### **Словарь:**

**Жир** – это неизрасходованная, нереализованная энергия души.

**Вес** – это всего лишь следствие определенных программ и энергий, а также целей и задач, которые вы еще не выпол-

нили.

У каждого килограмма отложенного жира есть огромная энергия, которую вы получили от Бога, но, почему-то, не стали тратить и отдавать. Также подобные импульсы от других людей вы тоже не перерабатываете и не отправляете в Божественную сферу. Получается, что у вас нарушен баланс, и только вы сможете его наладить так, как надо.

С весом нужно примириться: как только вы с ним «договоритесь», то быстро начнете приходить к целям и желаемому результату.

**Меняется внутреннее состояние – меняется внешность.**

Получается, накопленный жир имеет две причины:

1. Получили от Бога, но не отдаете миру;
2. Получили от мира и не отдали Богу.

Что это значит? Накопленный опыт не отдается – вы им не делитесь, а приобретенный опыт не возвращается. Тем самым, вы нарушаете обмен, а из-за этого встают на «стоп» процессы и реализации, и построения.

**Женщина никогда не будет стройной, если у нее есть обиды, страхи, проблемы с сексуальностью и недопонимания в отношениях с мужчинами.**

За годы наблюдений я точно уяснила, что если у женщи-



ны есть жирок внизу живота, значит она не хочет заниматься сексом. А почему? Причин может быть много: небезопасно, грязно или установлены некоторые программы, например, когда-то мама сказала: «С женатыми спят только проститутки!». И все, с того момента вы неосознанно решили для себя, что секс в целом – это не про вас. А еще может быть, вы не простили измену, точнее, делаете вид, что закрыли на это глаза, но не проработали данное. Да и, в конце концов, возможно, вы просто не желаете своего мужчину.

Ваша задача – понять и осознать. Каждый блок информации, которую я вам предлагаю, переваривайте и отслеживайте. Отмечайте даже письменно то, что вас триггерит (вызывает эмоциональную реакцию).

Еще, помимо накопленного жира в нижней области живота, я знаю точно, плотные бедра говорят о том, что женщина:

- хранит обиду на родителей;
- хочет доминировать над мужчиной;
- боится стать плохой хозяйкой.

Если вы отмечаете у себя отложения лишнего жира в плечах – это значит, что вы взяли на себя избыточную ответственность: *вы делаете в этой жизни больше, чем в ваших силах и не можете с себя ничего скинуть, а у вашей спины просто нет другого выхода, как запасать себе жир.*

Если у вас есть второй подбородочек, значит вы хотите быть значимыми, ценными персонами.

Безусловно, это далеко не все примеры, подробнее вы узнаете в следующих главах. Про каждую часть тела можно много рассказать, а вы, в процессе работы с книгой, сами все осознаете.

Милые дамы, поймите же, сколько у вас энергии! Вы ее можете потратить не только на реализацию, а еще и на исполнение любых своих желаний. Первое, что хочу предложить – это на время прочтения моей книги взять аскезу.

### **Словарь:**

**Аскеза** – добровольный отказ от чего либо в целях исполнения желаний на определенный срок.

Например, я брала аскезу на месяц: *«Ходить каждый день пять километров и делать бодифлекс»*. Признаюсь, для меня на тот момент это было проблематично, потому что впереди было много работы, планировались путешествия и другие дела. Но когда я беру аскезу, то я всегда добиваюсь поставленных задач. Это моя личная ответственность. При успешном выполнении в тот раз я пообещала себе сумку Dior. Кстати, можно вместо материальных подарков еще «договориться» со Вселенной: если вы честно все выполните, то сможете после аскезы, например, выйти замуж.

**Когда вы делаете пользу себе, своему внутреннему и ментальному здоровью, то Вселенная это видит и обязательно вам отвечает.**



Поверьте мне, так гораздо легче проходят все испытания, потому что тем самым вы зарабатываете энергетический потенциал желания за счет своего же действия. Обещания самой себе – вот что несет вам пользу. Так что первое, что вы можете сделать – это загадать аскезу, где вы себя поблагодарите своей ответственностью и поговорите со Вселенной. Заведите себе самую красивую и волшебную, в вашем по-

нимании, тетрадь и все это запишите в ней. Также советую каждый вечер включать любимую музыку и протанцовывать все то, что у вас за день получилось.

**Когда вы ставите на танец намерение, то проживаете его в жизни. А значит, скоро заветное случится с вами!**

Сначала рекомендую танцевать под созидательную музыку, а потом уже под веселую.

Не забудьте сфотографироваться и взвеситься перед началом этого пути. У вас должно быть два результата – количественный и качественный, где первое – это отвесы и килограммы, а второе – это то новое ощущение себя, чтобы потом посмотреть, с чем вы выйдете в конце.

**Послание Тела:**

*«Мне очень нужно с тобой серьезно поговорить. Я устало!»*

*Ты пихаешь в меня еду, которая мне не нужна, больше, чем я могу усвоить, а потом истязает меня глупыми диетами, от которых становится еще меньше сил.*

*Ты пичкаешь меня таблетками и травишь химией, думая, что помогаешь мне. Когда я хочу спать, ты льешь в меня что-нибудь бодрящее, а когда мне страшно, то мне достается алкоголь, который отключает многие мои системы реагирования.*

*Ты забываешь обо всем, что касается меня, в*

*попытках выстоять в окружающем стрессе. И внезапно начинаешь агрессивно ухаживать за мной, когда я теряю форму. А это, кстати, мне вообще не нравится! Ты заставляешь меня выдерживать невозможные физические нагрузки изо дня в день, без возможности восстановиться. Пока я не падаю без сил.*

*Я отключаю тебя болезнями, притягиваю неприятности и укладываю полежать, но тебя и тут хватает ненадолго. Ты готова колоть и резать меня, а мне больно.*

*А ведь я с тобой всегда. От начала и до конца. И я хочу заботы, любви, ласки и внимания. И самое странное, что я за тебя. Я всегда за тебя. Я спасаю тебя, запирая в себе все твои обиды. Я приспосабливаюсь к каждому твоему образу жизни. Я делаю то, что ты хочешь...*

*Услышь меня. Помоги мне. Я хочу быть здоровым».*

Дорогие женщины, надеюсь, мне удалось направить полет ваших мыслей на правильную взлетную полосу, а теперь давайте выполним первые задания. Но для начала вам нужно подготовиться – возьмите в руки вашу волшебную тетрадь для работы, в которой у вас уже записана аскеза на месяц (или на прочтение этой книги). У вас есть одно основное задание это – ведение тетради, которое будет на протяжении прочтения всей книги. Но также в каждой главе вам будут даны отдельные задания на проработку и знакомство с со-

бой. Они достаточно разносторонние и познавательные, направлены на раскрытие разных граней вашей личности, прошлого и других моментов, которые могли повлиять на ситуацию с весом.

Ваша задача — научиться ставить нормальные достижимые цели.

Итак, откройте тетрадь и сделайте следующие записи:

1. Взвесьтесь и запишите свой текущий вес.

*Важно! Не ждите утра, опорожнения кишечника, мочевого пузыря или какого-то другого события. Часто мы избегаем контакта с весами, чтобы не сталкиваться с истиной: лучше не знать, чем принимать. Но до тех пор, пока мы живем в неведении, мы находимся в состоянии действия механизма психологической защиты.*

2. Нарисуйте от него стрелочку и напишите желаемый вес.

3. Напишите срок, за который вы готовы прийти к желаемому весу, из расчета потери веса *не более 4 кг в месяц*.

4. Поставьте цель на две недели (не более 2 кг).

5. Напишите, какой подарок вы себе сделаете, когда достигните двухнедельной цели.

*Обязательно порадауйте себя подарком: так ваша психика соединит цепочку «достигаю нужного веса – мне приятно и радостно». Постарайтесь сделать приз ценным, весомым и значимым.*

6. Каждое утро взвешивайтесь и записывайте показатель веса в тетрадь.

Никогда не ставьте сверхцель: лучше назначить среднее значение, чем гнаться за нереальным. Дайте своей психике понять, что цель вполне достижима. Она согласится, что в силах справиться с этой задачей, и таким образом высвободится ресурс.

На время работы с книгой рекомендуется ходить десять тысяч шагов в день. Это поможет сбалансировать высвобождающуюся энергию.

Еще хочу вас предупредить о том, какие процессы возможно будут происходить с вами и вашим организмом. Все они естественны, и сейчас объясню, почему:

- **Головная боль.** Она возникает, когда проявляется конфликт разума и чувств. Например, в чувствах блок снят, а голова не хочет перенастраиваться, и, по сути, – это неприятие своего состояния;

- **Понос и рвота.** Когда у клиента в процессе терапии происходят данные явления, мне это придает уверенности, что мы на правильном пути, ведь именно так наше тело исторгает из себя токсичные чувства. Это как раз про то, что блок расщепился, травма отработана и многое вышло. Таким способом тело избавляется от ненужного;

- **Головокружение.** Тоже естественное состояние, так тело реагирует на проработки и транс (выходить из него необходимо аккуратно, при этом важно пить горячий чай и заземлиться сладким);

- **Слезы.** Идеальное состояние с точки зрения внутренних процессов. Так выходит боль, неотреагированные чувства, расщепляется блок и отрабатывается травма;
- **Дрожь, мурашки, жар, холод.** Отличные реакции на загрузку (выход энергии и загрузка новой);
- **Зевота и саботаж** (избегание погружения). Это все механизмы защиты, которые пока не позволяют вам пройти глубоко. Это значит, что еще есть болезненный зажим, справиться с которым пока нет сил. Обычно, на вторую, иногда на третью загрузку «пробивает».
- **Смех.** Служит нам как ресурсом, так и защитой.

Почему так происходит? Это нормальные реакции на глубокую психотерапевтическую работу. Идеальное состояние – подъем и улыбка. Также, если поднимается «негатив» – это тоже часть процесса. Записывайте «инсайты» и способы решения того, что поднялось.

«Реву каждый день, хотя, если подумать, отработок сделано много, но каждый раз нахожу клад! Эмоции разные, иногда восторг, иногда ступор, но уроки получены и я иду строить свою счастливую жизнь, проживая новые сценарии. Обнимаю и много благодарю!»

*Отзыв участницы*

Вот вы и добрались до первого задания. Кстати, эти упражнения основаны на моем авторском методе PWS



(Phenomenon of White Sphere). Этот подход способен решить практически любой запрос с помощью простого и понятного алгоритма:

**Находим травматическую ситуацию →  
Высвобождаем блоки, которые она  
сформировала → Меняем мышление и поведение  
→ Приходим к потрясающим результатам в  
любой сфере!**

Многие, кто еще не опробовал на себе этот способ проработки, спрашивают меня: «Действительно ли это рабочий метод, с помощью которого человек решает психологические запросы, растет в деньгах и улучшает отношения, или очередной теоретический курс, не дающий трансформации?». Смело отвечаю вам и каждому – да, этот инструмент работает!

PWS – это авторский метод проработки глубинных травм и блоков.

Это современный, эффективный, результативный инструмент, который позволяет получать значительные результаты в любых сферах и запросах.

Из каких психологических методов был создан метод PWS:

- Теория Фрейда о сознании и бессознательном;
- Теория Юнга о коллективном бессознательном;
- Телесно-ориентированная терапия Райха и Лоулера;
- Современные подходы в вопросах рода;

- Арт-терапия.

PWS – это соединение самого эффективного из других официально признанных психологических способов работы с личностью.

Тысячи людей смогли себе помочь с помощью данной методики. Присоединяйтесь!

Теория – это половина успеха. Важную составную часть играет практика. Чуть ниже я дам вам первые задания, но для того, чтобы вы могли наглядно убедиться в их эффективности, я поделюсь с вами очень любопытным кейсом. То же самое можете почувствовать вы, если будете выполнять проработки.

## **Проработка № 1. «Истинный вес»**

**ЕЛЕНА:** Рассказывай, что увидела на весах.

**КЛИЕНТ:** Я просто в шоке. Несколько дней назад взвешивалась и видела 65 килограммов, хотя совсем недавно цифра была 60. А сейчас – 69,4!

**ЕЛЕНА:** Что ты чувствуешь, когда видишь на весах цифру 69,4?

**КЛИЕНТ:** Недоумение, разочарование, боль, неприятие. Шок. Это вообще не мое, это не про меня.

**ЕЛЕНА:** Сколько баллов эмоционального потрясения?

**КЛИЕНТ:** Все 10.

**ЕЛЕНА:** Когда ты самый первый раз в жизни испытала такие чувства?

**КЛИЕНТ:** Первое, что пришло, – когда я узнала, что у моего первого мужа другая женщина.

**ЕЛЕНА:** Сколько тебе там лет?

**КЛИЕНТ:** 19.

**ЕЛЕНА:** Сколько там баллов потрясения?

**КЛИЕНТ:** Тоже 10.

**ЕЛЕНА:** Что чувствуешь?

**КЛИЕНТ:** Боль, слезы...

**ЕЛЕНА:** Чувства?

**КЛИЕНТ:** Подавленность, разбитость, хочется провалиться сквозь землю. Не жить.

**ЕЛЕНА:** Повторяй за мной: сгинуть, сникнуть, не быть, не жить. Три медленных вдоха и выдоха. Набрать вес, чтобы спасти себя. Поправиться, чтобы выстоять. Потолстеть, чтобы не исчезнуть. Три медленных вдоха и выдоха.

**КЛИЕНТ:** Мурашки пошли.

**ЕЛЕНА:** Что сейчас с девятнадцатилетней Снежаной?

**КЛИЕНТ:** Я стою, слушаю этот разговор, который тогда слышала по телефону, боли уже нет, но недоумение, почему это происходит со мной?

**ЕЛЕНА:** Можно загрузить в Снежану, как это – ощущать свою ценность без того, чтобы набирать вес?

**КЛИЕНТ:** Да.

**ЕЛЕНА:** Вдох-выдох. Что сейчас?

**КЛИЕНТ:** Сейчас как будто это не я, как будто это вообще не со мной.

**ЕЛЕНА:** Сколько баллов боли?

**КЛИЕНТ:** Там даже не боль, а какая-то пустота.

**ЕЛЕНА:** Повторяй за мной: нажраться, напиться, заполнить пустоту едой. Переедание. Набор веса. Три медленных вдоха и выдоха. Что сейчас?

**КЛИЕНТ:** Сейчас я ухожу. Вспомнила, что после той ситуации я очень сильно похудела. Такого веса у меня больше никогда не было, я весила 48 кг. Как никогда.

**ЕЛЕНА:** Ты набираешь вес, потому что там непроработанная травма, чтобы не умереть. В тот момент ассоциация «48 килограммов равно исчезнуть». Быть худой – значит не быть. Поэтому ты всячески будешь набирать вес, чтобы спасти себя. Можно загрузить в тебя, как это – ощущать волю к жизни, силу жизни, основываясь на своих чувствах без того, чтобы удерживать волю к жизни через вес?

**КЛИЕНТ:** Да.

**ЕЛЕНА:** Вдох-выдох. Что сейчас со Снежаной?

**КЛИЕНТ:** Сейчас как будто я потерялась. Я ушла оттуда, не знаю, куда идти дальше.

**ЕЛЕНА:** Можно загрузить в Снежану, как ощущать свой путь, опору внутри себя и зов своего сердца без того, чтобы тонуть в лишнем весе и прятать свои способности в лишних жировых отложениях?

**КЛИЕНТ:** Да.

**ЕЛЕНА:** Вдох-выдох. Что сейчас?

**КЛИЕНТ:** Сейчас я вижу, как будто свет в конце туннеля, словно приоткрыли двери, и там яркий-яркий свет. И я иду туда, я готова туда пойти, во мне появилась эта уверенность.

**ЕЛЕНА:** Можно загрузить в Снежану, как это – использовать свою энергию на благо себе и окружающим людям без того, чтобы аккумулировать ее в жировом депо? Вдох-выдох. Поднимаемся в ситуацию, когда ты стоишь на весах.

**КЛИЕНТ:** Мне смешно.

**ЕЛЕНА:** 69,4.

**КЛИЕНТ:** Да. Я просто улыбаюсь.

**ЕЛЕНА:** Можно загрузить в тебя, как это – принимать очевидное, распаковывать причины без того, чтобы страдать, отвергать и входить в состояние травмы? Как использовать цифры на благо себе и своим начинаниям.

**КЛИЕНТ:** Да.

**ЕЛЕНА:** Вдох-выдох. А также как трансформировать энергию жира в энергию достижения целей. Вдох-выдох. Ты весишь 69,4, что ты чувствуешь?

**КЛИЕНТ:** Я чувствую свою ценность и полноту. Полноту не физическую, а то, что я наполнена знаниями, навыками, которые пришло время распаковывать и использовать во благо.

**ЕЛЕНА:** Отлично. Осознания есть?

**КЛИЕНТ:** Поняла. Благодарю.

Давайте разберем. Для Снежаны просто невозможно было вернуться в желаемые 48 килограммов, потому что там было самое большое потрясение, боль и шок. Когда мы делаем загрузки, мы находим причинно-следственные связи, и все это подгружаем. Мы сразу начинаем грузить в человека запрос стройности. И это очень интересно. Набрать вес, чтобы спасти себя – есть такая установка? Есть. Поправиться, чтобы выстоять. Чтобы выстоять, нужен вес. Потолстеть, чтобы не исчезнуть. Что происходит? Лишний вес как защитная реакция от безумного момента боли, от риска потерять себя. Что мы видим дальше? Снежана не чувствует себя ценной.

Делаем ей загрузку «Как это – ощущать себя ценной без того, чтобы набирать вес». По сути, вся эта история коррелирует с набором веса, и наша задача – показать психике, что в тот момент (момент травмы) зародилось множество программ и убеждений, которые заставляют набирать вес. Не потому, что нам физиологически это нужно, а потому, что нам необходимо закрыть рану, которая сформировала эти установки.

## **Задание № 1. «Принять решение»**

Подготовьте блокнот и ручку.

Вашей целью является: высвободить энергию для принятия решения.

1. Задайте себе вопрос: «Какая я, когда принимаю решение построить?»

2. Запишите набор **ПОЗИТИВНЫХ** чувств.

3. Представьте, что все позитивное у вас отбирают, а желание построить остается. В какой негативный шаблон вы попадаете?

4. Проработайте чувства по методу PWS.

**Загрузка:** я знаю, как это – принимать все изменения в своем теле с любовью и благодарностью.

## **Задание № 2. «Истинный вес»**

Ваши задачи: принять свой текущий вес.

1. Задайте себе вопрос: «Что я чувствую, когда вешу столько, сколько вижу на весах?»

2. Запишите ощущения в тетрадь.

3. Проработайте чувства по методу PWS.

**Загрузки:**

- я знаю, как это чувствуется любить себя и принимать себя на всех уровнях, без необходимости себя отрицать;
- я принимаю и люблю себя во всех своих проявлениях.

## **Задание № 3. «Принятие своего тела»**

Ваши задачи: принять свое тело в нынешней форме

1. Разденьтесь и встаньте перед зеркалом в полный рост. Задайте себе вопрос: «Что я чувствую, когда вижу свое отражение в зеркале?»

2. Этот вопрос поднимет информацию о неприятии себя и своего тела.

3. Запишите ощущения в тетрадь.

4. Проработайте чувства по методу PWS.

### **Загрузки:**

- как это – вернуть себя себе, ощутить поддержку внутри и опираться на Бога внутри себя, без того чтобы отчаиваться и опускать руки;
- как это – верить в себя, осознавая себя проявлением Бога и ощущая поддержку Бога и мира, доверяя пространству;
- как это – видеть реальность и быть творцом своей жизни, взяв ответственность, без того чтобы уходить в другую реальность, закидываясь едой;
- как это – наполнять себя, любить, заботиться, бережно относиться к себе, без того чтобы кому-либо что-либо доказывать, конкурировать и соперничать;
- как это – быть источником любви и заботы для самой себя и открыть этот источник в себе, без того чтобы ожидать и требовать любовь от других.

### **Задание № 4. «Желаемый вес»**

Ваши задачи: найти основную программу, мешающую сбросу веса.

1. Задайте себе вопрос: «Какая я, когда достигаю желаемого веса?»
2. Запишите набор позитивных чувств
3. Представьте, что все позитивные чувства у вас отбирают. Найдите триггер, когда вы в первый раз испытывали та-



кие чувства.

#### 4. Проработайте чувства по методу PWS.

##### **Загрузки:**

- как это – быть наполненной любовью и бережным отношением к себе, вместо того чтобы опускать руки и сдаваться;
- как это – разрешить себе радоваться, наслаждаться жизнью, жить в потоке без необходимости убегать;
- как это – реализовывать себя как личность, разрешать себе проявлять себя и заявлять о себе, без того чтобы жить в иллюзии, разочаровываясь в самой себе;
- как это – достигать своих целей в легкости без необходимости отказываться от своих желаний.

Как дела, милые дамы? Искренне верю, что вы провели время с пользой для своей души и тела. Я знаю точно, что каждая из вас отлично потрудилась и сделала за эти четыре задания огромный шаг на пути к настоящему весу! А для того, чтобы закрепить данную работу, настоятельно рекомендую, проходя мимо зеркала, каждый раз говорить комплименты себе и приятные слова в свой адрес. Обнимайте себя, говорите комплименты телу, восхищайтесь им, отмечайте, какое оно стройное и красивое, отправляйте любовь к каждой клеточке своего тела.

Впереди еще больше эффективных заданий и любопытных открытий, которые вы обретете вместе с этой книгой и я приглашаю вас в следующую главу.

## **Глава 2. Жировая ткань: функции, типы. Психологические причины накопления жира и их типы**

Я решила написать эту книгу в связи с тем, что осознала свою задачу: познакомить вас с вашим телом и процессами, которые происходят с человеческим организмом. Для того, чтобы в голове у вас прояснилась картина взаимосвязи жира, тела и психики – я предлагаю устроиться поудобнее и, возможно вспомнить (а, может быть, и узнать) что-то новое из мира биологии. Чтобы не было скучно, я постараюсь объяснить емкие научные исследования простым и понятным языком, а в конце, конечно же, вас ждут еще несколько заданий. А пока, давайте поговорим, что такое «жировая ткань» и как от нее избавляться.

# 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.