

СОФИЯ ВЕЛПАРДИ  
ПСИХОЛОГ, КОУЧ

# БЕЗ ДИЕТ

#думай и худей  
#представляй и худей  
#рисуй и худей

16+

# София Веларди

## Без диет

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43640476](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43640476)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Борьба за стройность превратилась в смысл жизни? Избыточный вес – не повод для голодовки. Книга «Без диет» – ваш главный инсайт на пути к цели. Эта книга не про похудение, а про работу с подсознанием и телом. Здесь не только теория, но и практики для сохранения нормального веса. Человеческий организм – сложнейшая конструкция из ментальной и материальной составляющих. Гармония двух этих компонентов – залог красоты, здоровья и счастья. Прежде чем латать тело, нужно исцелить душу. «Без диет» справится и с тем, и с другим. Обложка сделана по индивидуальному заказу, фото автора.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Убеждения и установки. Почему я хочу и не хочу быть стройной?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Введение

Стройность тела – вопрос, который заботит человечество в любые времена. Стройность тела не заключается в параметрах 90×60×90. Каждая женщина мечтает иметь красивую фигуру, в которой она себя будет чувствовать уютно, то есть уверенно, не думая, что у нее имеются лишние килограммы, толстые ноги или руки.

Хочу в данной книге представить многолетнюю практику работы с лишним весом, а также личный опыт изменения веса с помощью действий с психосоматическими механизмами человеческого организма. На протяжении многих лет я занимаюсь психосоматическими заболеваниями различного рода, начиная с проблем с гормонами, весом, зачатием, заканчивая онкологией.

Моя практическая деятельность и мой личный пример показывают, что работа с подсознанием, работа с мозгом напрямую влияет на наше тело. Конечно, правильное питание, здоровый образ жизни, физические практики также немаловажны, но в первую очередь нужно исследовать глубинные причины изменения веса, которые не дают телу быть стройным и здоровым.

Любое соматическое изменение кроется в психике человека, а если точнее – в его подсознании. Термин «психосоматика» имеет в себе две составляющие – это *psyche*, что зна-

чит «душа», и soma, что значит «тело». Психосоматика – это направление психологии, которое изучает заболевания тела, определяя возникновение большинства заболеваний как результат нарушения работы человеческого мозга, а в частности – человеческого подсознания.

Проблемы, которые человек хочет вытеснить с помощью фиксации внимания на еде, нужно изъять из подсознания, только после этого можно начать работу над своим телом. Внешний облик человека, все внешнее, что есть в нем, – это результат работы его мозга. Если в психике все гармонично, то внешне человек излучает гармонию, которая делает его счастливым и уверенным в себе. Недаром все умы прошлых столетий делают акцент на работе подсознания.

Наша психика схематично состоит из сознания и подсознания, где на сознание приходится всего лишь 5 % всей информации, которая нам доступна, которую мы понимаем, а все остальные 95 % – это наше подсознание, то, что в нас есть, но мы не понимаем этого вследствие работы защитных механизмов и убеждений, которые нам передаются от наших родителей.

Таким образом, моя книга поможет вам выявить, в чем причина нарушений пищевого поведения, полноты, от которой не удастся избавиться, понять, почему одни толстеют, а другие нет. А также в данной книге будут представлены упражнения и техники, которые позволят вам сохранить нормальный вес, при этом есть вкусно и полезно, получая

удовольствие от жизни.

Применяя на себе метод программирования и правильно поняв суть работы своего подсознания, мне самой удалось постройнеть на 17 килограммов, при этом позволяя себе все.

Обо всем этом вы узнаете позже, прочитав мою книгу.

Вы задаетесь вопросом: почему я вместо слова «похудеть» использую слово «постройнеть»? Все дело в нашем подсознании – слово «похудеть» производное от слова «худо», оно несет в себе негативный смысл, от которого психика человека начинает защищаться. Следовательно, желание похудеть будет формировать для вас другую реальность, нежели желание постройнеть. В словах таится невиданная сила, которой нужно научиться управлять. Слово – это индикатор, с помощью которого человек может выразить то, что он осознает, а также то, что находится в глубине его подсознания в виде случайных фраз, которые, как нам кажется, вылетели случайно.

Таким образом, слово «похудеть» неэкологично и разрушительно по своему значению, так как оно значит не просто уменьшить массу тела и стать худощавым – оно призывает психику сделать себе хуже, это действие психики вряд ли позволит, а если позволит, то от этого лучше не станет. Все связано с ассоциациями, которые возникают в психике вследствие работы коллективной памяти, которая передается от наших предков.

Слово «похудеть» имеет для человека значительный вес.

Привычней, но эффективней и результативней будет слово «постройнеть», так как оно экологично для психики человека.

Работа над собой начинается уже с введения этой книги, так как вы должны для себя определить, какое понятие отзывается в вас и повышает вашу мотивацию для изменения вашего тела. Если слово «похудеть» мотивирует вас и побуждает к изменениям, можете оставить его, если нет, тогда замените его словами: «постройнеть», «принять себя», «полюбить себя» и т. д.

Любое слово изначально нейтрально само по себе, экологичными и неэкологичными слова становятся вследствие смыслового значения и личного опыта человека.

# **Глава 1. Убеждения и установки. Почему я хочу и не хочу быть стройной?**

Конечно же, вы скажете, что хотите быть стройной. Да, возможно, вы переедаете и не можете взять себя в руки, а может, не считаете, что съедаете лишнее, бывает по-разному, ведь повседневные стрессы свойственны каждому.

История Веры, которая признает, что у нее лишний вес, но считает, что он ей не мешает. Вера – домохозяйка, которая много готовит для сына и мужа, в ходе подготовки она пробует все блюда, которые приготовила. А готовит она первое, второе, салат и десерт. Попробовать всю еду, которую она приготовила, для нее не значит, что она поела. Едят они все вместе, так как в их семье принято совместное принятие пищи: несмотря на то, что она уже насытилась снятием проб, она обязательно ест со всеми.

Таким образом поступают многие женщины, они едят за компанию с мужем и детьми или доедают за ними пищу, которую жалко выбросить. Выбросить еду им жалко, они считают, что это плохая привычка, а забрасывать в себя лишнюю еду, которая может им навредить, не считают плохой привычкой.

История Марины, которая хочет сбросить лишний вес, но



у нее ничего не получается, сколько она ни старается. Марина находится в декрете, у нее двое детей. После двух беременностей и многочисленных диет, которые, по ее словам, она соблюдала, лишний вес так и остался. В ходе беседы выяснилось, что Марина любит хорошо поесть, так же как и ее папа и дедушка: после завтрака родственники Марины думали, что будут есть на обед. Также Марина с первым ребенком ела за двоих, так как кормила грудью, ей казалось, что она ест только полезную пищу: больше молочных продуктов, печенья, пастилы – все для хорошего молока.

Таким образом, родительские привычки и убежденность в том, что кормящая мама должна есть за двоих, может забыть о нормальном весе на момент кормления и т. д. – весь этот букет, который для Марины собрали родители и опыт предыдущих поколений, перекрыл все попытки сбросить лишнее килограммы, так как она думала, что питается правильно, соблюдая все то, что ей говорили близкие.

История Татьяны, которая без памяти влюбилась в своего избранника Алексея. Он был мужчиной ее мечты, дарил ей подарки, цветы, делал все, что она хотела. Татьяна имела красивую фигуру, ухоженную внешность. Однажды ее избранник Алексей в момент беседы произнес фразу: «Таня у тебя такая эффектная фигура, ты идеальная женщина для меня». Данная фраза зацепила Таню, у нее в голове промелькнула мысль: «А что, если он со мной и любит меня из-за моей фигуры и внешности?..»

Прошло несколько лет, жизнь шла своим чередом. Татьяна была моей хорошей приятельницей, как-то раз она предложила встретиться в кафе, но не для того, чтобы попить кофе, — она хотела поговорить со мной как со специалистом. В последний раз я видела Таню в хорошей и эффектной форме. Увидев ее теперь, я изумилась, так как от бывшей фигуры Тани не осталось ничего. В кафе зашла девушка с пышными формами, без блеска в глазах, без харизмы, которая привлекала и мужчин, и женщин.

В кафе Татьяна пригласила меня именно для того, чтобы обсудить проблему лишнего веса. Она рассказала, что до сих пор живет с Алексеем, но он постоянно говорит, что ее фигура ему не нравится, намекая, что ей пора заняться спортом. Все ее попытки постройнеть и прийти в форму не привели к ожидаемому эффекту.

Таким образом, в ходе нашей беседы было понятно, что полнота Тани — это ее неосознанная проверка своего парня после той его фразы о фигуре, которую она вытесняла в свое подсознание. Данная фраза выработала в ней физиологическую проблему, которая основана на ее страхе быть любимой только тогда, когда она красива. Конечно, все это ею не осознавалось, она хотела понять, будет ли он ее любить, когда она будет толстой. Поэтому в данном случае спорт и диеты не имели успеха, так как работать нужно было с глубинными механизмами, которые спровоцировали полноту, то есть со страхами и убеждениями, которые привели к возникно-

вению проблемы.

# 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.