

# ИСКУССТВО ЛЮБВИ. К СЕБЕ



Ксения Писарева

Ксения Писарева  
**Искусство любви. К себе**

«Издательские решения»

## **Писарева К.**

Искусство любви. К себе / К. Писарева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502743-6

Сколько раз вы начинали новую жизнь с понедельника? Обещали уже завтра отработать всё съеденное в спортзале? Бывало, что отсутствие результата убивало энтузиазм? Взять себя в руки и вдруг начать питаться правильно, тренироваться, засыпать по часам — это действительно сложно. Если вы устали испытывать разочарование, а здоровье для вас важнее навязанного СМИ и «Инстаграмом» идеала красоты, эта книга для вас. Она поможет наладить осознанные отношения с холодильником, диваном, спортзалом и с собой.

ISBN 978-5-00-502743-6

© Писарева К.  
© Издательские решения

# Содержание

Посвящение	6
Введение	7
Глава 1.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Искусство любви. К себе

**Ксения Писарева**

*Редакторы, корректоры* Никитина Марина, Джундубаева Алла

*Иллюстратор* Екатерина Евменьева

*Фотограф* Polina De Mello

© Ксения Писарева, 2019

© Екатерина Евменьева, иллюстрации, 2019

© Polina De Mello, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-2743-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сколько раз вы начинали новую жизнь с понедельника? Обещали уже завтра отработать всё съеденное в спортзале? Бывало такое, что отсутствие результата или маленькое внешнее препятствие убивало весь энтузиазм, и вы сходили с дистанции?

Взять себя в руки и вдруг начать питаться правильно, тренироваться, засыпать по часам – это действительно сложно. Особенно, если хочется найти время на работу, семью и друзей.

Если вы устали испытывать разочарование и злость на себя за очередной кусок торта, порцию оливье на Новый год, тренировку, которую прогуляли. Если здоровье для вас важнее навязанного телевизором, журналами и инстаграмом идеала красоты. Эта книга для вас. Она поможет наладить осознанные отношения с холодильником, диваном, спортзалом и с собой.

Сейчас я – сертифицированный фитнес-тренер. Опираясь на свой опыт, опыт коллег и подопечных, вместе с психиатром выработала практические рекомендации. Они помогут вам начать жить осознанно и здорово без запретов и подзатыльников.

## **Посвящение**

Эта книга посвящается тем, кто потерялся по дороге к красивому и здоровому себе. Кто устал следовать чужим правилам и испытывать себя диетами и тренировками. Устал чувствовать вину и разочарование, когда в очередной понедельник не случилось чуда. Устал жить в навязанных идеалах о красоте и здоровом образе жизни.

Она посвящается тем, кто готов взять на себя ответственность и найти свою индивидуальную красоту и гармонию, быть здоровым в своем теле, честным и спокойным в своих мыслях.

## Введение

Несколько лет назад со мной случился ЗОЖ головного мозга. В момент сильных душевных переживаний и семейных неурядиц, здоровый образ жизни меня спас. Это было бегство в безопасную, понятную и социально одобряемую реальность. Жить в режиме оказалось несложно и даже приятно: никаких тебе сюрпризов в виде плохого самочувствия, синяков под глазами, опухшего лица или головной боли. Да и день выстроен с умом: всегда знаешь, что тебя ждёт и что делать дальше.

По часам кушать, тренироваться и спать – стало моими тремя священными коровами. И чем дольше и усердней я их пасла, тем страшнее было их потерять. Сорваться.

В жизни это выглядело так: чем ближе прилавок с булками, тем быстрее был мой бег от него, чем заманчивей предложение «уйти в ночь», тем яростней мысли о последствиях лезли в мою голову. А если что-то было позволено, то одной тренировкой в день моя тушка не отделялась.

Не кажется ли вам, что, когда режим из средства превращается в самоцель, ситуация начинает пахнуть клинкой? Я думаю, что это ненормально, когда страх сорваться становится больше страха потерять друзей или страха обидеть любимого человека.

Я остановилась. Скинула обороты. И решила заглянуть в ту самую уютную коробочку ЗОЖ. Что же туда было упаковано? И зачем?



Мне пришлось вытряхнуть оттуда все комплексы, боли и злость, разочарования и обиды. В первую очередь, на себя. Я вспомнила, как в детстве над моей быстро сформировавшейся фигурой подтрунивали. Вспомнила, как голодала, чтобы скинуть пару килограмм. Как изнуряла себя в спортзале. Как вся моя жизнь вращалась в рамках: калории – диеты – тренировки. А в моей голове крутилась мантра: «Больше бегай, меньше жри». Я вспомнила, сколько здоровья, сил и нервов мне пришлось потратить, чтобы ЗОЖ, наконец, удался.

Я устроила тотальную чистку. В «раскопках» было обнаружено немало интересного. Например, стало понятно, что пирожок в моём сознании тесно связан с ощущением любви и заботы, ведь в детстве мне пекла их любимая бабушка. Когда я выросла, рука автоматически тянулась к выпечке, чтобы получить дозу душевного тепла.

Работая тренером, я узнала сотни аналогичных историй. Мои подопечные скрывали страхи, искали заботу и понимание в еде и тренировках. Но вот что интересно. Даже соблюдая все правила ЗОЖ и получая необходимый результат в виде красивой фигуры и хорошего самочувствия, внутренне оставались недовольны. Они продолжали гонку, совершенно позабыв, зачем и почему всё это начали.

Любой «долгий» результат требует не только внешней, но и внутренней работы. И отправной точкой трансформации должна стать голова. Попа сама «подтянется».

Сейчас режим стал для меня не пыткой, а выбором. Правильное питание начало приносить удовольствие. Рука уже предательски не тянется за дополнительным кусочком торта, который надо было бы отрабатывать в спортзале. Вес вдруг стабилизировался. Фигура больше не расплывается. Настроение отличное.

В своей книге я предлагаю вам прийти к здоровому образу жизни через осознанность. Так, как это сделали шесть героинь книги. Я предлагаю прекратить примерять на себя чужие рационы и тренировочные планы, пересаживаться на один творог или каши, только огурцы или только кефир. Бегать или тягать железо в тренажёрном зале. Я предлагаю найти оптимальные и комфортные рецепты для вас, в которых будет учтена индивидуальность: привычки, характер, предпочтения.

Я помогу вам с помощью простых вопросов и упражнений преодолеть путь к ЗОЖ. Вы можете использовать советы и рекомендации из книги и совершить своё путешествие из «до» в «после» с удовольствием. Мы разберёмся, что такое ЗОЖ и нужен ли он вам. Научимся внедрять его простые правила в ежедневный рацион. Никаких диет, изнурительных тренировок и наказаний. Только здоровый = осознанный = индивидуальный образ жизни.

## Глава 1. Точка отрыва

*Мы все разные. У каждой свои дела, боли, проблемы, загруженность или, наоборот, пустота. У каждой есть свой бывший и настоящий, дети или их отсутствие. Есть опыт. Тоже разный. Единственное, что нас объединяет, – желание меняться.*

*Одни хотят измениться, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, другие попали в плен чужих мнений и стереотипов о красоте, для третьих – это просто движение вперед.*

*С собой и своим телом можно делать всё, что угодно, и почему угодно. Но будет это хоррор с миллионом фатальных и опасных ошибок или любовный роман по всем правилам жанра – решать вам.*

*Имейте в виду, что внешние изменения тела – это лишь один из инструментов внутренней трансформации личности. Истории героев этой книги написаны потом, слезами, подорванным здоровьем и местами расшатанной психикой. Будьте бдительны и не повторяйте их дома!*

### • Елена, фитнес-тренер, 37 лет

Ещё несколько лет назад при росте 164 см я весила 85 кг. Мой организм не знал другую Лену, и его всё устраивало. Он думал: «Я в этом весе с 35 процентами жира (При норме 16—25%. – Прим. авт.) справляюсь с энергообеспечением: кушаю вовремя, в туалет хожу, иногда хочу секса, что ещё желать?». И меня, и его всё устраивало, пока мы не оказались на хирургическом столе.

Представьте ситуацию: несколько молодых красивых интернов под руководством опытного хирурга оперируют аппендицит, начинают меня шить. И куратор говорит: «Не тяните так сильно. Видите, какая большая жировая прослойка: здесь надо аккуратненько стягивать, иначе ткань будет рваться».

И я начинаю рыдать прямо на столе. Интерны перепугались, подумали, что наркоз отпустил. А я вся в слезах говорю: «Я жирная!».

Если честно, плохо помню, из чего состояли тогда мои дни. Что было на завтрак... Какая-то яичница с колбасой, сыр, бутерброды. Чай, конечно, сладкий. Я никогда не пила газировку, но ела очень много фруктов и сладкую выпечку. Два раза в неделю был либо большой пивной загруз, либо винный. Любила китайскую кухню, съедала по 3—4 порции. Я вообще очень много ела.

Не задумывалась, что при этом у меня с большой скоростью портится печень, падает уровень половых стероидных гормонов и прочее-прочее. Мой организм справлялся со своими задачами, но сравнивать ему было не с чем.

Я была счастлива замужем, но в какой-то момент перестала ощущать себя в контакте. Я ходила по полу, а он по потолку будто. Задавала себе только один вопрос: «И что вся моя жизнь вот так пройдёт?!». Мой образ в голове расходился с реальностью. Я-то ощущала себя озорным подростком, который может надеть белую майку и широкие штаны, кроссовки и отправиться на рыбалку, в поход, а не передвигаться по парку с одышкой.

Знаете, есть внешность, психологическое состояние и какой-то статус в обществе, который человек ассоциирует с собой: этого я достоин, это я хочу. Если жить в обшарпанной квартире, ходить на нелюбимую работу и чувствовать постоянное недовольство предложенными обстоятельствами, рано или поздно наступит срыв. Собственно, это и случилось со мной.

В один прекрасный день, встав утром и увидев ползущую грушу в отражении, я разбила зеркало. Отчётливо поняла, что на дне и пора оттолкнуться и всплывать.

*Способность зафиксировать и трезво оценить себя в моменте – один из ключевых этапов любой трансформации. Мы останавливаемся и спрашиваем себя: «А доволен ли я тем, что вижу, чувствую, как несу себя и чем дышу?». Это позволяет не стать пленником рутины или чужих представлений о себе.*

*Чаще всего, расти и меняться нам мешает отнюдь не недостаток знаний, информации или компетенций, а низкий уровень осознанности. Кто я? Я ли это? А кем я был? Кем хочу быть? До тех пор, пока вопросы не поставлены, наше поведение и выбор – набор стереотипов, рефлексов и компульсивных реакций. Мы делаем, но не потому что хотим, а потому что привыкли.*

*Привыкли раздражаться на пробки на дорогах, привыкли ругать нерасторопных коллег, обижаться, если кто-то не пришёл на встречу. Привыкли срываться на своих близких и упрекать их в «непонимании». А сами себя вы понимаете?*

**• Анна, тренер водных программ, КМС по гребле на лодках «Дракон», семикратный чемпион мира в составе сборной России, 36 лет**

Я всю жизнь в спорте, но при этом никогда не могла назвать свою фигуру идеальной. Моя мама – классический физкультурник. С детства я играла в волейбол, теннис, гребла, плавала. При этом никогда не отлынивала от занятий. С тренировками у меня любовь и по сей день, а вот взаимоотношения с едой всегда были напряжёнными.

Когда мне было 13, мама решила, что есть мясо, яйца и пить молоко – вредно. У меня не было выбора, решение стать вегетарианцем приняли за меня. В стране тогда была перестройка и, казалось, что все кругом сходят с ума. К запрету на мясо в нашем доме прибавились уринотерапия и клизмы. Когда мама в первый раз попросила меня пописать в баночку, я убежала из дома. Из-за такого питания и режима я была подавлена, плакала из-за любой ерунды и обижалась. Толкнули в автобусе, получила плохую оценку, сказали недоброе слово – сразу в слёзы.

Я мечтала ходить под парусами, но не было ни сил, ни денег. В моём рационе были рис, капуста, зелёный чай с мёдом. Меня мучила бессонница. После тренировок я падала в забытие, но каждый раз просыпалась от голода.

В 15 лет я первый раз не влезла в свои штаны. Если бы тогда хоть кто-то сказал мне, что это не потому, что я жирная, а просто выросла, возможно, дальше отношения с едой и с собой складывались бы по-другому. Знаете, какие мальчики мне нравились? Которые заботились обо мне. А если быть честной, те, что «прикармливали». Мой первый ухажёр забирал меня с тренировок и вёз покушать, иногда привозил еды с собой. Вот так я понимала любовь.

Через три года я встретила своего будущего мужа. Помню, как мы шли куда-то и булавка, которая держала мои брюки, искривилась и впилась мне в бок. Что подумала я? Конечно, что жирная! Практически перестала есть, начала пить какие-то китайские таблетки для похудения. Сейчас вообще не понимаю, как я двигалась и тренировалась в тот период.

Ситуацию переломили роды. У меня и у ребёнка выявили сильную анемию. Тогда муж буквально взял меня за грудки и сказал: «Ты, как хочешь, но ребёнок страдать не должен». Мне пришлось встать на «путь исправления» и кропотливой работы над собой.

*Чтобы не спать наяву, проведите саморевизию. Оценке должно быть подвергнуто буквально всё: от распорядка дня и объёма порций пищи до самочувствия и настроения. Обратите внимание, что приводит вас в движение, а что, напротив, успокаивает. Что тревожит,*

*радует. Откуда растут ноги ваших желаний? Чем честнее будут ответы, тем легче будет дальнейший путь.*

**Подсказка:** *обязательно загляните в своё прошлое. Как обстояли дела год-два назад и даже больше.*

*Обращайте внимание на самые мельчайшие детали. Кирпичики, из которых вы складываете свой день, строят дом всей жизни. Пропишите один или несколько дней. Во сколько встали, с каким самочувствием, чем позавтракали и почему, что делали дома, как добирались до работы, что делали там и т. д. Это простое упражнение само по себе способно дисциплинировать и улучшить качество жизни.*

• **Ксения, 36 лет, журналист**

Мне было 11 лет, когда я в первый раз услышала в свой адрес: «А ты хорошо похудела!». Так меня встретили родители отчима, когда я приехала на летние каникулы.

В 12 лет меня отдали в школу моделинга, где я была окружена сверх-стройными сверстницами. Такими тонконогими ланями с руками-веточками. Примерно раз в два месяца у нас были показательные выступления. Перед каждым мне говорили, что не мешало бы скинуть пару килограммов. Паттерн закрепился.

Первые университетские годы я жила в общежитии. Думаю, представляете, из чего состоит рацион студента. Домашние соленья, варенье, картошка. Моим любимым блюдом были макароны по-флотски, заправленные майонезом. Когда в одно утро я не влезла в юбку, которую носила с 9 класса, я просто решила больше не есть. Хватило меня ровно до обеда. А потом я купила в студенческой столовой пирожное.

Я пыталась качать пресс по утрам, выискивала какие-то чудо-упражнения, даже пыталась вспомнить комплекс Синди Кроуфорд: именно её тренировки когда-то помогали мне скинуть лишнее перед каждым выступлением в школе моделинга. Пару раз выходила на пробежку. Но всё это были разовые акции, которые заканчивались там же, где начинались.

## **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.