

ОКСАНА НИКОЛАЕВНА  
ОЛЕЙНИЧЕНКО

---

# Источник вдохновения для сброса веса



**Оксана Николаевна Олейниченко**  
**Источник вдохновения**  
**для сброса веса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42128855](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42128855)  
ISBN 9785449014726*

**Аннотация**

Все мечтают об идеальном весе, думая, что иметь фигуру мечты это не что иное, как везение, хороший метаболизм или использование волшебной таблетки. Да-да, так думает человек, который хочет иметь адекватные килограммы своего тела. Дорогие мои, скажу вам секрет всех стройных людей... Муза, которая вами движет для достижения результатов в этой теме.

# Содержание

Оглавление	5
Резюме	6
Вдохновение	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Источник вдохновения для сброса веса**

**Оксана Николаевна  
Олейниченко**

© Оксана Николаевна Олейниченко, 2019

ISBN 978-5-4490-1472-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Оглавление

Резюме

Вдохновение

Страхи и сомнения в достижении результатов

Психологические и эмоциональные аспекты в наборе веса

Анализ образа жизни

Возможность заниматься спортом

Виды современных спортивных тренировок, которые индивидуально подходят именно вам

Факторы, которые влияют на вес человека

Эмоциональное состояние и настрой как важные ресурсы в достижении цели

Гардероб как показатель сброса веса и эмоциональная поддержка в достижении подтянутого тела

Хитрости одежды для визуального восприятия стройности

Метод Хоопонопоно в коррекции веса

Игровой метод при сбросе веса

Эпилог

Для заметок и инсайтов

# Резюме

Все мечтают об идеальном весе, думая, что иметь фигуру мечты это не что иное, как везение, хороший метаболизм или использование волшебной таблетки. Да, да, так думает человек, который хочет иметь адекватные килограммы своего тела. Дорогие мои, скажу вам секрет всех стройных людей... муза, которая вами движет для достижения результатов в этой теме. Другими словами – стимул, то или кто вами движет с насиженной и уютной точки нечего неделания и словами своими одобряющее своё поражение.

Каждый человек индивидуален по своей натуре, образу жизни, характеру и дисциплине, НО у всех людей есть одна общая особенность – все меняются к лучшему, когда есть вдохновение, стимул, муза. Этими вещами могут быть люди, профессиональный рост, книги, герои историй и фильмов, в этом аспекте люди отличаются. Например, когда человек влюблён, то появляется стимул нравиться объекту своей любви, или, когда девушка мечтает о карьере модели, танцовщицы, то сброс веса идет как следствие от стимула достижения выбранной профессии. Любимые герои (певцы, актёры, народные деятели), которым подражают целые поколения, также являются музой в достижении цели по сбросу веса. И, наконец, книги, которые дают энергетический толчок, наставляют человека каждый день настроится на дан-

ную волну заряда, дающие парящее вдохновение и ты начинаешь верить, что ты не один, у тебя есть поддержка, пусть даже косвенная, но дающая силу к действию, к изменению себя к своей лучшей версии.

Долгие годы, меня вдохновляла мысль написать книгу о такой важной теме как сброс веса. Анализируя людей, разговаривая с ними, выявляя их проблемы, страхи, неверие в себя, не имеющие поддержки со стороны человека, который их поймёт, которому можно довериться, не имеющие поддерживающий стимул на каждый день в достижении идеального веса.

И моё решение было принято в написании этой книги, которая станет вдохновением для тех, кто решил стать лучшей версией себя, откорректировать свой вес.

А для начала, найдите свое вдохновение, хотя бы прочтите эту книгу, которая поменяет ваше мышление в вопросе по снижению веса и даст вам стимул к действию.

Итак, перед вами, дорогие мои читатели, книга-вдохновение для тех, кто решил изменить себя...

Человек по своей натуре прежде чем, что-то достигнуть, считает, что это случается как-бы само-собой, без приложения усилий со своей стороны для достижения желаемого результата.

И начинаем заниматься поисками волшебных таблеток,

волшебных палочек и считаем, что результат должен прийти с ночи на утро, но такое не случается, а что дальше? Мы хотим быстрых результатов без особых усилий и, если так не получается, то начинаем искать отговорки нашим неудачам, тогда мы «сливаемся»: то у нас нет времени, то это личная предрасположенность, гены и т. д. Всё, что угодно внушаем себе, чтобы защитить свою психику или просто ведем разговоры со своими подругами и жалуемся, что хотим иметь идеальный вес, но... и снова отговорки почему мы не можем достичь желаемого.

Стоп, а если все изменить? Изменить наш сценарий поведения, наши привычки, стиль питания и рутину нашей жизни? Только не начинаем снова подбирать факты, почему мы не можем. Наоборот, будем искать факты, которые будут работать на нас, доказывая, что мы **МОЖЕМ**. А для этого как раз нам и нужно вдохновение. Найдите, придумайте, наверняка, есть кто-то, кто уже достиг результатов в этом вопросе, при этом вы, может, ему завидуете и думаете, что повезло человеку и он смог сбросить вес?... Ведь мы не видим ежедневного усилия человека, который достиг результатов, а начинаем его замечать, когда он уже с этим результатом и мы начинаем думать, что так быстро он справился с задачей, ему повезло, утром он проснулся и стал таким, как он мечтал.

Нет, дорогие, опровергну я эту сказку, нет результатов без вложения усилий, просто мы не видим человека, когда он вкладывает эти усилия, а видим только конечный результат.

Поэтому многие начинают сдаваться прежде, чем начать.

Меняем сценарий своего мышления: а что если не завидовать этому человеку, а взять его за пример себе, сделать его вашим вдохновителем. Ведь если он СМОГ, то сможете и вы. Для начала необходимо понаблюдать за ним, какие у него привычки, чем он занимается, какой образ жизни ведет, если возможно, узнайте о его предпочтении в питании, а лучше всего – сделайте его своим знакомым, с которым вы будете общаться, ходить с ним в магазин и покупать пищу вместе, при нём у вас рука не потянется к той пище, которую не желательно кушать, если хочешь сбросить вес. Который станет вашим примером в достижении поставленной вами цели.

Главное – ваше желание изменить себя, это главный и весомый стимул, а затем найдете вдохновение. Не думайте о конечном результате, наоборот, будьте в процессе к достижению результата. Каждый шаг, сделанный вами, приближает вас к заветной цели, поэтому концентрируйтесь на этом шаге и шаг за шагом вы приблизитесь к цели. А вдохновение – это компас, который вас будет направлять, чтобы вы не сбились в пути в те моменты, когда все надоедает и хочется быстрых результатов, и в таких моментах мы отступаем, но наш компас будет нас поддерживать в нашем деле.

Чтобы получить результат, нужно для начала создать рутину, которая нас приведет к заветному результату. Рутинa – это стиль жизни, каждодневный вклад в достижении цели. Пронаблюдайте рутину стройных людей и вам станет ясно,

что шаг за шагом они преодолели задачу. Например, спортсмены начинают свой день с прохладного душа, пробежки, завтрака с фруктовым соком и т. д. Все мы разные, у каждого свои предпочтения, но делая одно и то же, что отдаляет вас от цели и при этом думать почему вы её не достигли? Попробуйте делать что-то другое, то, что вас будет приближать к цели. Невозможно поменять свою рутину за один день, к которой вы привыкли на протяжении лет, однако, психологи сходятся во мнении, что привычка вырабатывается в течении 21 дня. Каждый день вносите вклад в достижение и затем это станет вашей привычкой, вашей рутинной, которая приведет к результату. Например, по чуть-чуть заменяем «вредные» продукты на здоровое питание, по чуть-чуть начинаем заниматься спортом. Делаем те действия, которые делает человек, который сбросил вес. Очень важное условие: плавно, без стресса для организма. Медведя тоже нельзя научить кататься на велосипеде за один день и даже не за неделю. Но главное, что вы уже решились что-то поменять в своей жизни для изменения себя и достижения идеального веса.

Плавный переход от одного состояния к другому, менее болезненный и отвергаемый, менее заметен психикой, но уверенно и действенно работает. Капля воды, падая на протяжении долгого времени – пробивает углубление в камне. И не ругайте себя, если у вас что-то не получается, ведь вы делаете огромные усилия, вы только начинаете, дай-

те себе возможность доказать вам самим, что вы сможете, дайте себе шанс измениться.

Для того, чтобы работать над решением задачи, необходимо выявить сам объект над чем работать. Для начала, выявляем задачу главную, а затем второстепенную, над которыми нужно работать, чтобы достичь результат в приобретении стройной фигуры.

Проанализируйте следующие аспекты :

- ваш образ жизни: активный или пассивный;
- ваше питание: что вам нравится кушать и режим принятия пищи (сколько раз в день и какие по объему порции);
- пищевая ценность питания: белки, углеводы, жиры, витамины;
- возможность занятием спортом;
- вид спортивных тренировок (по рекомендации тренера или вы почувствуете сами, что вам больше подходит);
- режим сна: во сколько просыпаетесь и во сколько ложитесь спать);
- «поглотители времени» – то, что у вас занимает время и при этом не в вашу пользу (компьютерные игры, социальные сети, переписка в чатах и т.д.);
- ваши страхи и сомнения по поводу набора веса и возможности его сбросить (всё, что приходит вам на ум, даже самые, казались бы, абсурдные;
- ваши убеждения по поводу сброса веса, почему вы

до сих пор не занялись этим вопросом;

– ошибки как разновидность убеждений, которые мешают сбросу веса;

– ваше вдохновение: актриса, певица, кто-то известный с такой фигурой как вы хотите достичь. Или человек из вашего окружения;

– эмоциональное состояние и настрой как важные ресурсы в достижении цели;

– гардероб как показатель сброса веса, эмоциональная поддержка в достижении подтянутого тела и «оптическая магия»;

– метод Хоопонопоно как средство в достижении коррекции веса;

– игровой метод при сбросе веса;

– психологические аспекты в данной теме;

– момент «точка отсчета» и причины, по которым необходимо действовать уже сегодня.

Всё это записываем в вашем дневнике по каждому пункту отдельно и даем себе честные ответы. Затем можно приступать работать, при этом выявить первостепенные и второстепенные задачи. Первостепенные задачи это то, что нужно исправить в первую очередь, это то, от чего, в большей части будет зависеть успех в сбросе веса. Слово «похудение» здесь не использую, так как корень слова «Худ» (худо), а сброс веса – это адекватный вес тела, придающий здоровый вид че-

ловеку.

Анализируем и выявляем над чем в первую очередь будете работать.

Итак, рассмотрим эти важные аспекты.

# Вдохновение

Главный «двигатель прогресса» – вдохновение, которое дает энергию, желание достигать результатов по сбросу веса. Подумайте, кто из известных людей вам нравится, у которого такая фигура, как вы хотите иметь? Этот человек вас будет мотивировать. Смотрите интервью с ним, что он говорит о теме по сбросу веса, какие его предпочтения в еде, спорте, как он достиг таких результатов в виде хорошей фигуры. Можете повесить его фото на видном месте у вас дома, а лучше на дверце холодильника, это хороший способ, который контролирует ваши перекусы между основными приемами пищи.

А может вам нравится кто-то из представителя противоположного пола и вы хотите обратить его/ее взгляд на себя? Тогда этот объект вашей симпатии станет вашим вдохновителем. Когда люди влюбляются, они стараются выглядеть лучше, у них появляется желание заниматься спортом, чтобы быть более подкачанным и в спортивной форме, именно так они получают результат в достижении сброса веса.

Другой вариант – человек из вашего реального окружения: подруга, знакомая и т.д., которая даст вам стимул для достижения цели в сбросе веса. Лучше, когда вы сможете общаться с этим человеком, узнавая его «секреты» поддержания себя в форме.

Следующий вид вдохновения и поддержки – тренер: спортивный или личностного роста, мотивационный. С ними вы можете делиться своими успехами, рассказывать им свои трудности, которые вас отвлекают от результата, от которых получите поддержку, совет, поощрение за вашу работу.

Каждый подумайте и выберите для себя подходящий вариант, но обязательно, это условие как топливо для двигателя, необходимое для работы.

Обратите внимание на некоторые нюансы в выборе своего «союзника»:

– если этот человек из вашего реального окружения, то удостоверьтесь, что он будет положительно влиять на вас. Например, поддерживает и делится своей удачной практикой. Так как и если этот человек сможет влиять на вас негативно: смеяться над вашими промахами или отвлекать вас от достижения результатов.

– лучше не брать в союзники человека, который имеет ту же задачу по сбросу веса. Если у него будут сбои, он вас автоматически «зарядит» той же энергией. Или, если он имеет какую-либо тенденцию, которую хочет «побороть», то тем самым вы неосознанно «впитываете» эту тенденцию поведения. Например: он любит кушать булочки и не сможет справиться с этой зависимостью, то вы будете замечать, что вам также стало сложнее справляться с этой зависимостью. А возможно будете кушать вместе эти булочки.

– реальное окружение действительно в спортивном зале, сле-

дую типу человека, к которому вы стремитесь стать похожим. Люди, которые посещают спортзал уже достаточное время и достигли результатов по сбросу веса. Можно поинтересоваться у них, какими видами спорта они занимаются.

– спортивный тренер в зале, где вы занимаетесь спортом. Запишитесь к нему на консультацию и он вам подберет программу, тем самым будет вас контролировать в достижении результатов. А как приятно, когда тренер говорит, что вы сбросили вес.

– мотивационный тренер, очень популярное направление среди людей, которые достигают результатов. Этот человек, как «серый кардинал» программирует ваш разум на успех и заряжает вас силой, которая движет вас к цели. Каждый чемпион имеет такого тренера.

– важное условие для достижения результата – ваше окружение, о котором уже говорили. Заметьте такой факт, что «быть красивым среди обычных» – это просто, что не приводит к действиям над изменением себя. А «быть обычным среди красивых» – очень большой стимул для улучшения себя. Пример тому пляж в разных городах, например: пляж в Майами, Ибице, где много людей с красивыми фигурами – дает стимул быть таким же как и большинство на таком пляже и человек, зная это, готовится с зимы, работая над улучшением своей фигуры. Поэтому посещение спортзала важно для «работы контраста»: тем самым стремимся быть похожими на подтянутых людей, которые окружают. А, если,

наоборот, вы будете находиться в окружении людей, которые имеют излишний вес больше, чем вы, то у вас будет меньше стимула, что-либо менять в отношении вашего веса.

Окружайте себя людьми, которые вас вдохновляют на результаты, а со временем вы сможете это делать и для других. Таким способом сможем сделать мир лучше, с наибольшим количеством счастливых, реализованных людей, достигающих своих целей, создавая гармонию вокруг.

*Момент «точка отсчета» и причины, по которым необходимо действовать уже сегодня.*

Человек часто хочет начать «новую жизнь» с понедельника: начать ходить заниматься в спортивный зал, сесть на диету, сделать то, что откладывал многие годы на потом.

И что происходит?

Да, происходит всегда одно и то же: откладывание на потом, «не сейчас», «я занят», «я устал», «в следующий понедельник уж точно начну»...

Что же отдаляет людей от момента начала своего пути?

Страх в первом шаге, с которого меняется жизнь человек. Люди боятся перемен, неизвестности, всего нового, потому что не знают как вести себя в «новой реальности», нет шаблона поведения. Поэтому им страшно выходить на неизвестный путь и предпочитают находиться на привычном этапе, в своем «комфортном месте». Видят мечту в целом, ее конечный результат, восприятие реализации мечты как удачи,

совпадения и чудо само собой случившееся.

В этом и есть несовпадение... Просто необходимо понять, что нет чуда, ничего не делая, успех состоит из шагов, которые делают каждый день. Очень важное условие в достижении своих поставленных целей – это продумать этапы достижения своей мечты и работать, работать. Фрукты появляются после цветения. Поэтапная каждодневная работа приближает к цели.

И первый и самый ответственный шаг – это начать, с этого начинается «момент точки отсчета». Медля и откладывая «на потом», человек сам у себя забирает шансы на успех и достижения мечты. Год за годом, ожидая чуда, которое само не постучится в дверь, человек обманывает себя, скрывается под маской причин, отдаляя самого от момента действия, а время – это самый дорогой ресурс в жизни человека. Время забирает возможности, оставляя меньше шансов на воплощение мечты. Чем раньше человек начнет действовать, тем больше времени у него останется на получение удовольствия от достигнутого результата.

Мотивация – это то, что сможет вас устремить к цели по сбросу веса. Например, такой интересный и нестандартный вариант по мотивации. В Дубае проходило соревнование по сбросу веса, на котором участникам обещали платить по два грамма золота за каждый килограмм сброшенного веса. Это уже второе состязание такого рода, первое было организовано муниципалитетом Дубая. В состязании участво-

вало более 7500 участников, которым было выдано в общей сложности 40 кг золота, на сумму 1,6 млн долларов.

Для каждого человека мотивация будет индивидуальной, в зависимости от того, что его вдохновляет и придает сил для действий. Мотивация равно вдохновению, это то, что вас «окрыляет» и заставляет «летать», дает чувство, что вы все можете достичь.

Из мотивации выделяют причины, по которым вы сами себе докажете, что начинать действовать необходимо уже сейчас.

Итак, мотивационные причины по которым вы с сегодняшнего дня займетесь работой по достижению красивого и подтянутого тела. Список дополните вы или замените на свои причины по мотивации.

Причины можно условно разделить на глобальные и на личные.

Глобальная причина – человек социальный и по своей натуре ему необходимо чувствовать принадлежность к миру, важность того, что он делает и для чего достигает целей. В вопросе по сбросу веса роль глобальности состоит в том, что если человек удовлетворен своей внешностью, то в целом он добрее, великодушнее к другим, подающий пример своему окружению к изменению и становлению лучшей версией себя, таким образом, человек вдохновляет другого быть лучше, а эта «цепочка» взаимодействия делает мир лучше.

# 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.