

ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА

**СИСТЕМА  
МИНУС**

**60**

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ  
С ЛИШНИМ ВЕСОМ  
И НАКОНЕЦ-ТО  
ПОХУДЕТЬ

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ  
ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ  
В РОССИИ!

**5**

МИЛЛИОНОВ  
ПОХУДЕВШИХ!

**БОНУС:**  
ГОТОВАЯ  
ПРОГРАММА  
ПОХУДЕНИЯ  
НА 21 ДЕНЬ

- ✓ Правила питания: теперь им гораздо проще следовать
- ✓ Меню на 21 день: еще вкуснее и разнообразнее
- ✓ Интерактивный дневник: следить за результатами стало удобнее
- ✓ Зависимость от еды: забыть навсегда и наслаждаться жизнью

# **Екатерина Валерьевна Мириманова**

## **Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17871514](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17871514)*

*Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть: Э; Москва; 2016  
ISBN 978-5-699-67523-4*

### **Аннотация**

Забудьте о диетах, о подсчете калорий, белков, жиров и углеводов – вообще отложите калькулятор в сторону: он вам не понадобится. Екатерина Мириманова, автор знаменитой системы «Минус 60», предлагает вам другой путь к красивой фигуре – интуитивно понятный, нескучный и очень приятный, в котором правильное питание сочетается с легкой гимнастикой, психологическим практикумом и необременительным уходом за кожей лица и тела. Да, путь этот довольно долгий. Да, вам все равно предстоит проделать серьезную работу над собой, изменить свои привычки и пересмотреть свое отношение к себе. Но благодаря этой книге то, что обычно кажется нам тяжким трудом, превратится в захватывающий квест! Просто откройте книгу – не завтра, не в понедельник, а прямо сейчас, – после

чего шаг за шагом двигайтесь по маршруту, проложенному для вас автором, и вы сами не заметите, как окажетесь на финишной прямой!

# Содержание

Предисловие	6
Часть I. Теория «Минус 60»	8
Глава 1. Незаметное падение	8
Вопросы и ответы	20
Глава 2. Психология похудения	22
Ставим перед собой цель	22
Учимся верить в себя	33
Начинаем себя любить	37
Тест «Любите ли вы себя?»	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Екатерина Мириманова**

## **Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть**

© Мириманова Е. В., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

**\* \* \***

*Я хотела бы посвятить эту книгу миллионам  
похудевших на системе «Минус 60». Спасибо вам  
огромное, без вас ничего бы этого не было.*

*Ваша Екатерина Мириманова*

# Предисловие

К десятилетнему юбилею системы «Минус 60» я решила выпустить книгу, идею которой давно вынашивала в голове. Ни для кого не секрет, что вот уже не первый год я провожу интернет-тренинги (<http://mirimanova.ru/webinar>), которые помогли похудеть огромному числу людей. Они включают практические и теоретические онлайн-занятия, а также ежедневные проверки меню. За 21 день худеющие узнают о системе «Минус 60» и едоголизме практически все, после чего могут придерживаться системы самостоятельно, без моей помощи.

Конечно, в этой книге невозможно ни ответить на все ваши вопросы, которые могут возникнуть при похудении, ни проверить ваше меню. Но, учитывая, сколько лет я веду тренинги, я могу заранее предположить, с какими проблемами вы столкнетесь на том или ином этапе.

Я разделила книгу на две части. Первая скорее теоретическая: в ней я подробно рассказываю о питании, об упражнениях, об уходе за кожей и о психологии. В этой части я объединила информацию из разных книг, чтобы вы получили самое полное представление о том, что такое система «Минус 60» и как можно приступить к ее соблюдению прямо с сегодняшнего дня.

Вторая часть практическая. Она состоит из дневника, в

котором вы сможете отчитываться перед собой за все съеденное и выполненное, а также следить за своим прогрессом в похудении. Кроме того, вы найдете рецепты блюд, подходящих для завтрака, обеда и ужина, которые я предлагаю вам на протяжении 21 дня. Вам не нужно будет ни о чем думать – достаточно открыть книгу, вырезать список продуктов на неделю и пойти с ним в магазин, а затем просто приготовить блюда. Количество всех ингредиентов, как правило, рассчитано на одну порцию. И конечно же, каждый день вам предстоит выполнить то или иное задание, которое поможет перестроить не только ваше питание, но и всю вашу жизнь.

Надеюсь, эта книга поможет вам понять, что представляет собой система «Минус 60», а если вы уже знакомы с ней – открыть для себя новые нюансы. Я уверена, что вы успешно сбросите вес, ведь с моей системой делать это не только легко, но и приятно!

*Искренне ваша, Екатерина Мириманова*

# Часть I. Теория «Минус 60»

## Глава 1. Незаметное падение

У меня было тяжелое детство. Жуткий нейродермит с восьми месяцев заставил мою маму посадить меня на жесткую диету. Когда другие дети лакомились мороженым, я ела творожок и радовалась, что мне разрешили хотя бы его. Вы думаете, эти ограничения привели к тому, что я была стройной? Ничего подобного! Как я уже говорила и еще буду говорить, жесткие ограничения неспособны позитивно влиять на фигуру. Я все равно находила возможность отыскать запрещенные продукты и делала это с маниакальной страстью. В гостях я ела шоколадные конфеты, запихивая по три в рот и пряча фантики, чтобы этого не видели родители. Их тоже можно было понять: ребенок (тем более девочка), покрытый коростой, безусловно, не слишком приятное зрелище.

Годам к десяти я стала довольно пухлым ребенком, хотя и до того не была худышкой. Тогда мама начала меня ограничивать. Но это тоже не дало никакого эффекта. После ужина, если я не наедалась, я шла к бабушке, которая жила этажом выше, и ужинала еще раз, а потом, если вдруг приходили родители, просила не говорить им, что я что-то ела, чтобы вечером выпросить у них что-нибудь еще.



На физкультуре я всегда стояла последней в шеренге, хотя по росту была чуть ли не самой высокой. Просто я не могла бегать – появлялась одышка. Мама пыталась что-то с этим делать, даже записала меня в секцию бадминтона, чтобы я больше двигалась, и исправно меня туда водила. Но спустя какое-то время она выяснила, что большую часть тренировки я сидела на лавочке, то завязывая шнурки, то якобы мучаясь от боли в подвернутой ноге. В итоге меня забрали из секции, поняв, что проводить со мной разъяснительную работу бесполезно. Я вообще ненавидела двигаться, так тяжело это было. Мой папа любил гулять по 10 км. Мы выходили на какой-нибудь станции «А» и шли до станции «Б» пешком – иногда это занимало целый день. Но такое случалось лишь по выходным, что мало компенсировало недостаток движения.

В 13 лет произошел переворот в моем подростковом сознании. Я влюбилась в своего начальника, который был на девять лет старше (в тот период я подрабатывала в области рекламы), и подумала, что он обратит на меня внимание, если я похудею. Решив попросить совета у мамы, я получила ответ, который не стал для меня неожиданностью: нужно голодать (она в юности потеряла 20 кг именно таким способом и свято верила, что это единственная возможность сбросить вес).

И я начала воздерживаться от всякого употребления пищи, периодически срываясь и опять возобновляя свои муче-

ния. Я сильно постройнела, стала даже подрабатывать моделью, но голодовки приходилось повторять снова и снова, потому что, едва они заканчивались, я набрасывалась на еду, как в детстве, – на те же шоколадные конфеты. Начальника мое похудение, кстати, так и не впечатлило. Но к тому времени мне было уже все равно.

Мне удавалось поддерживать себя в достаточно хорошей форме. Я даже начала делать гимнастику пару раз в неделю. В 16 лет я научилась плавать, что стало значительным шагом в моей жизни, поскольку до сих пор плавание остается практически единственным видом спорта, который не вызывает во мне отвращения.

Так и продолжалось мое похудение: «наедания от пуза» сменялись голодовками, и все начиналось заново. Возможно, я еще несколько лет смогла бы поддерживать фигуру таким странным образом, если бы в моей жизни не началась черная полоса. До ее наступления я весила 50 кг при росте 175 см.

У меня был чрезвычайно жесткий график. Приходилось вставать в 6 утра, чтобы успеть в один конец Москвы в колледж, где я училась, а потом надо было ехать в противоположную часть города на работу, и там я, как правило, находилась до 7–8 часов вечера. Я сильно уставала, но чувствовала, что живу активно, насыщенно, и мне это очень нравилось.

А потом заболел папа и через полгода умер. Рак – очень

страшная болезнь. Ты видишь, как близкий человек медленно угасает, словно кто-то выгрызает его изнутри. Ты смотришь на него и понимаешь, как ему больно, но ничем не можешь помочь. Это была первая смерть, свидетелем которой я стала. Мне очень хотелось поддержать маму, я старалась уделять ей как можно больше внимания, но в конечном итоге сама я оказалась не готова к этой потере.

Любые возникающие в моей жизни неприятности и проблемы я, как правило, заедала. При появлении очередной проблемы я часто начинала жевать, даже осознавая, что это не выход. Лишь спустя много лет я поняла, что есть другие способы борьбы с жизненными трудностями, кроме как поглощать килограммами шоколадки и прочие любимые продукты. Я забросила голодовки, поскольку на них не оставалось сил. После работы я готовилась к сессии, а потом часами разговаривала с мамой, пытаюсь взять частичку ее боли на себя.

Еще через несколько месяцев от меня начал отдаляться человек, который был мне очень дорог. В принципе мы оба понимали, что наши отношения ни к чему не ведут, но на тот момент я оказалась не готова к такому повороту событий. Я очень переживала по этому поводу. Желание поглощать пищу начало пересиливать все остальные инстинкты. Я ела много и без разбору. Иногда у меня случались как бы помутнения рассудка, когда я считала все, что видела, практически не осознавая этого. А потом, приходя в себя, я об-

наруживала, что значительная часть содержимого холодильника уничтожена.

Через год после смерти папы моя мама переехала в Испанию, а я осталась в Москве одна. Спустя пару месяцев после ее отъезда умерла моя любимая морская свинка, которая жила в нашей семье около семи лет. Во мне все нарастало и нарастало чувство паники и одиночества, которое я ничем не могла унять. Я продолжала стремительно поправляться, за год набрав более 10 кг. Потом я немного привыкла к сложившейся ситуации, и мне стало полегче.

Через два года после маминого отъезда я встретила своего будущего мужа, и в моей жизни начался достаточно спокойный период. Но вот парадокс: несмотря на то что тревоги и волнения исчезли, я ела все больше и поправлялась все стремительнее. Стрелка весов неумолимо ползла вверх: 67 кг, 70, почти 75 – к свадьбе (то есть через полгода, после того как мы начали встречаться). Мы подумывали о ребенке, но ничего не получалось. В конечном итоге мне прописали гормональные таблетки, после курса которых я растолстела до 87 кг! Однако это было уже не так важно, ведь я наконец-то забеременела.

Здесь меня снова подстерегала масса неприятных сюрпризов. Первые три месяца я практически не двигалась, так как страдала от сильнейшего токсикоза. Потом эти проблемы ушли, но возникли другие. Вес неуклонно рос, и мой живот приобрел катастрофические размеры. Уже на пятом ме-

сяще, несмотря на постоянное ношение бандажа, у меня появились растяжки. Все пророчили мне минимум тройню, и даже врачи не верили, что у меня будет всего один ребенок. После шести месяцев начались сильные боли в спине. Надо сказать, что в поясице ощущался дискомфорт с тех пор, как я стала поправляться. Сказывалась старая травма: лет в тринадцать я упала с лестницы и долго мучилась болями, хотя врачи не видели на то серьезных причин. Но это были цветочки по сравнению с тем, что началось во время беременности. Ходила я с огромным трудом – для меня было настоящей пыткой даже просто встать с кровати утром. Естественно, о физических упражнениях мне было страшно и подумывать. За две недели до родов я весила 112 кг! Обхват живота давно уже перевалил за 100 см.

Встав на весы через три дня после рождения дочки, я с удивлением обнаружила цифру 89 – почти как до беременности. Однако эта мысль несколько меня не грела, потому что после 50 кг, которые я когда-то обрела постоянными голодовками, данный показатель нельзя было назвать даже удовлетворительным.

Несмотря на то что с ребенком сидела няня, а я почти сразу вернулась к работе, и, казалось бы, у меня было все, чтобы не поддаваться послеродовой депрессии, она неотступно следовала за мной. Роды были тяжелыми, после них я почти месяц не могла нормально сидеть. И все же я старалась ходить: брала коляску и гуляла по три-четыре часа в день.

Но когда за летом пришла осень, на меня накатилась жуткая беспричинная тоска. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это, вероятнее всего, было следствием гормональной перестройки. Но тогда, вместо того чтобы гнать от себя негатив, я занялась глубоким самокопанием. Я почти постоянно пребывала в уныло-тоскливом настроении и с каждым днем ела все больше. Мой муж, человек очень чуткий, никогда не делал мне замечаний вроде «Хватит жрать!» или «Посмотри на себя!», хотя иногда я думаю, что, может, ему и следовало пару раз так сказать. Конечно, это шутка.

Между прочим

Если человек вменяем, он не будет говорить вам каждый день о том, как вы поправились: вы и так об этом прекрасно знаете. На то всегда найдутся другие «доброжелатели».

Зимой гулять стало некомфортно из-за холода. Да и зачем, когда можно положить дочку спать на балконе и посидеть пару часов за компьютером, нажимая на клавиши и размышляя о том, какая я несчастная. Моя жизнь превратилась в пресловутое колесо для белки: ребенок – дом – работа, и все это я делала на автомате. Я чувствовала, что деградирую: совсем перестала читать и вообще чем-либо интересоваться, величина тарелок росла вместе с размерами моей одежды. К марту я весила уже 120 кг и носила одежду 56-го размера. Как это случилось? Не знаю, честно!

Все выглядело приблизительно так.

Я просыпаюсь, прохожу мимо зеркала, по обыкновению торопливо умываюсь, достаю Кэт из кровати и отправляюсь на кухню кормить ее. Она не спеша жует кашу, а я мучительно пытаюсь стряхнуть остатки сна при помощи чашки кофе. Семь утра! Раньше в это время я видела десятый сон. А сейчас было огромным счастьем то, что дочка хотя бы не плакала ночью, а проспала 10 часов подряд. Внезапно мне начинает казаться, что моя прошлая жизнь где-то очень далеко, на расстоянии сотен тысяч лет. Как будто все, что происходило раньше, было вовсе не со мной. Простлая жизнь... А на самом деле это просто время до рождения ребенка. Я ведь была уверена, что у меня все сложится иначе и депрессия обойдет меня стороной. Я начала работать пару часов в день, когда дочке не исполнилось еще и двух месяцев. Сидеть дома безвылазно – даже мысль об этом казалась мне невыносимой. Кэт привыкла, что мы с ней часто ездим куда-нибудь, и, в принципе, относилась к этому стоически. Но что-то все равно давило. Конечно, отсутствие сна не могло не отразиться на моем настроении, однако было время, когда я спала еще меньше, но меня не охватывало такое глубокое отчаяние.

Кэт доедает кашу, я мою посуду и затем переодеваю дочку. Через полчаса нам нужно выходить на прогулку. Что бы мне надеть? На улице холодно и промозгло. Хотя было бы странно, если бы в конце февраля было как-то по-другому. Вот и мой пуховик. Кэт одета в комбинезон и упакована в ко-

ляску. Спускаемся вниз, выходим из дома и направляемся в сторону сквера. Кажется, никто из знакомых не гуляет, а это значит, что мы будем нарезать круги в гордом одиночестве. Потом я, как обычно, зайду в магазин, а вернувшись домой, приготовлю обед для Кэт (для себя и мужа, естественно, отдельно). Вечером работа...

**И вдруг меня осеняет – в прожитом мною дне нет места для меня самой!** Я делаю что-то, разговариваю, но все это будто в тяжелом сне, все сопровождается ощущением беспросветной грусти и бесцельности происходящего. Я, конечно, иногда радуюсь, но такие моменты коротки, а почти все остальное время моя душа буквально воет от тоски. Так странно! Мне казалось, что с рождением ребенка мой мир преобразится, наполнится смыслом, наши отношения с мужем разительно переменятся. Так и случилось, но совсем не в том ключе, в котором я себе это представляла. Мы не ездили отдыхать уже несколько лет. Сначала трудная беременность, ну а потом: «Как можно ехать куда-то с таким маленьким ребенком!» Наверное, не надо было никого слушать...

Поднимаюсь по лестнице. Открываю дверь, захожу в коридор. Все как в набившем оскомину фильме. Я знаю наперед, что будет через минуту, через час, через день и даже через месяц. Все будет так же, как сейчас, ничего не изменится. Раздеваю Кэт, сажаю в манеж к игрушкам. Иду на кухню, и внезапно мой взгляд останавливается на зеркале... Кто эта женщина? Ведь это не я! Как такое могло со мной случить-



ся? Ведь я всегда старалась следить за собой! Но в последнее время внутри меня словно что-то переломилось. Зачем вся эта суета вокруг самой себя?

Встаю на весы – стрелка никак не хочет останавливаться, она движется вправо все дальше и дальше. Я наблюдаю за ней как бы со стороны, словно цифра, которую она сейчас покажет, – это не мой вес. Чей угодно, только не мой. 120 кг... Не могу сказать, что я в ужасе. Скорее мне почти безразлична эта цифра. Если бы весы показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Я подхожу к платяному шкафу и принимаюсь доставать одежду. Какие-то совершенно невероятных размеров брюки и кофты. Чье это? Мое? Странно... Вот они – мои вещи. Я открываю левую створку шкафа. Там висят давно заброшенные вещи, оставшиеся еще с тех времен, когда я весила 50 кг. Потом я начала поправляться, но мне все казалось, что я похудею и опять буду их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера... интересно, я в него влезу? Юбка от костюма жалобно трещит по швам при попытках натянуть ее выше середины бедра. Вот более поздняя вещь – свадебное платье. Тогда я весила почти 75 кг. А на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но опять слышу злополучный треск. Да что же это такое? Ну да, я видела, что стрелка весов показала 120 кг, но если я не влезаю даже в него – а ведь уже на свадьбе я не была тростинкой, – как же я выгляжу сейчас?!

Снова подхожу к зеркалу и снова вижу все ту же женщину. Ей на вид лет тридцать, одутловатое лицо, бесформенный свитер. Пристально вглядываюсь: в ней есть что-то неуловимо знакомое. Пожалуй, несмотря на полноту, ее даже можно назвать милой.

Я почему-то вспоминаю, как с относительной регулярностью старалась контролировать себя, но видела лишь упорно растущие цифры. Какое-то время я еще пыталась похудеть, но после рождения Кэт вставала на весы скорее для галочки, нежели для того, чтобы действительно посмотреть, сколько я вешу. Это был своеобразный ритуал, в котором все происходило словно не со мной. Я незаметно начала покупать вещи на размер больше. Сперва я мучительно втискивалась в 44-й, но, когда молнии наотрез отказались выдерживать такое насилие над ними, сразу перешла на 48-й. Потом мне стал в самый раз 50-й, еще чуть позже – 52-й, а потом я вдруг начала носить 56-й. Я заходила в магазин и никак не могла понять, почему на меня не налезает та или иная вещь. Глядя на свои вещи 56-го размера, я не ассоциировала внушительность, например, брюк, с размером своей талии или ягодиц. И вот я оказалась у черты, когда надо либо что-то решать, либо навсегда поставить на себе крест и больше не вспоминать о том, что когда-то я была на высоте. Забыть о том, что существуют мини-юбки и платья в обтяжку. Смириться с тем, что моими верными спутниками станут гипертония, боли в спине и т. п. Но если я брошу себе вызов, будет ли это иметь

смысл? Или лучше даже не пытаться?

Я словно стою на перекрестке, чувствуя, что не готова пока ответить на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариантах, не знаю, с чего начать. Но внезапно на меня снисходит озарение: **нужно сделать первый шаг, хотя бы попытаться приблизиться к желаемому**. Мне хочется, чтобы моя дочь, когда вырастет, могла гордиться своей мамой. Я вдруг осознаю, что ужасно хочу вернуться к самой себе, перестать быть пародией на прежнюю Катю. Я решаю бороться, хотя в данный момент очень расплывчато представляю себе врага.

Сейчас, возвращаясь мысленно в тот момент, я очень жалею, что тогда так мало знала о том, что могло бы мне помочь. Приходилось учиться на своих же ошибках, действовать на ощупь и экспериментировать, придумывать аргументы и находить причины, по которым я не могу, не имею права сдаваться. Я пробивалась сквозь стену собственного неверия, ведь, когда перед глазами нет доказательств, сложно поверить, что похудеть на 60 кг самостоятельно – возможно.

Однако вы, держа в руках эту книгу, находитесь в более выигрышном положении. По крайней мере вы знаете, что где-то есть человек, захотевший и сумевший изменить собственную жизнь. И в глубине души вы верите, что способны на нечто подобное.

Сейчас самое главное – верить.

Я же в свою очередь постараюсь ответить на все вопросы,

которые могут у вас возникнуть в процессе похудения, ведь я через это прошла. И провела за собой множество людей, повторивших мой успех.

В заключение этой и следующих глав я постараюсь ответить на самые распространенные вопросы, возникающие как у людей, только собирающихся следовать системе, так и у тех, кто уже не первый день с успехом ее использует.

## Вопросы и ответы

*Скажите, пожалуйста, за какой промежуток вы набрали те 60 кг, от которых потом избавились? Как долго вы находились в большом весе?*

Как я уже писала выше, я с детства была отнюдь не худышкой. Хотя особенно сильно начала поправляться с 16 лет. То есть основную массу я набрала за шесть лет. В максимальном весе, 120 кг, я находилась около полугода, а до этого — в чуть меньшем, порядка 100 кг, на протяжении приблизительно полутора лет (если считать и период беременности).

*Мне сейчас 12 лет, но я уже озабочена проблемой лишнего веса, равно как и мои родители. Можно ли применять систему в столь раннем возрасте?*

Поскольку система не запрещает и не исключает какие-либо продукты, ее можно использовать в любом возрасте. Разумные физические нагрузки и питание с тенденци-

ей к более здоровому еще никому не вредили. Единственная оговорка – наличие серьезных острых или хронических заболеваний. Если они у вас есть, необходимо проконсультироваться с врачом, перед тем как начать следовать системе.

*Я так понимаю, вы сами придумали свою систему похудения. А может, она подходит именно вам, а другим совершенно не поможет?*

К настоящему моменту система существует уже не первый год. За это время многие женщины, общающиеся на моем форуме, буквально преобразились. Не так давно у нас обсуждалась тема «На сколько килограммов мир стал легче», где худеющие девушки и женщины приблизительно подсчитали, что в общей сложности они сбросили порядка 1500 кг! И это только среди зарегистрированных участниц. А сколько еще тех, кто не имеет доступа в Интернет, но успешно применяет систему на практике!

## **Глава 2. Психология похудения**

Это одна из самых больших глав в книге. На мой взгляд, психологический аспект наиболее важен для нас с вами. Зачастую в процессе похудения нам не хватает моральных сил, мы ломаемся на первом этапе из-за того, что устаем, расстраиваемся, не находим поддержки или пугаемся чего-то.

### **Ставим перед собой цель**

Первое, что вам придется сделать, – поставить перед собой цель похудеть. Вероятно, вы возразите: «Я уже давно настроилась, я ведь читаю эту книгу». Это не совсем верно. Скорее всего, вы просто поняли, что так больше продолжаться не может, но никакого конкретного плана у вас нет. Да и твердая уверенность в том, что вы дойдете до конца, тоже отсутствует. Насколько это критично? Есть хорошая английская фраза: «Whenever is a will, there is always a way». По-русски она звучит приблизительно так: «Если у вас есть желание, обязательно найдется и способ его исполнения». Верьте в это, и вам откроются пути, о которых вы даже не подозревали.

Что может подтолкнуть к похудению лично вас?

Иногда к действиям нас может подвигнуть что-то совсем незначительное, а порой даже яркий наглядный пример

неспособен заставить нас измениться (он вызывает желание работать над собой, но ненадолго). Часто, поддавшись порыву души, мы очень скоро находим сотню причин, почему нам не стоит этого делать. Так, например, когда мы начинаем худеть, в голову сразу же лезут разные мысли.

- «Зачем мне это? Я и так ничего, в моей жизни все нормально». (При этом вы будете жутко раскаиваться на следующий день из-за того, что доели кремовый торт накануне вечером, и «умрете несчастной от угрызений совести».)

- «Мой муж/друг любит меня такой, какая я есть». (Не спорю и надеюсь, что вы его воспринимаете так же. Но согласитесь: приятнее видеть рядом с собой человека, который стремится стать лучше! И речь здесь идет не только об идеале красоты, но и об элементарном оздоровлении, продлении жизни. Ведь ни для кого не секрет, что лишний вес негативно сказывается на здоровье и самочувствии.)

- «От того, что я один раз расслаблюсь, ничего, по сути, не случится». (Подробно о срывах, которые я предпочитаю называть спадами, читайте в главе 6.)

- «Мне все равно никогда не обрести фигуру, о которой я мечтаю». (Не спорю, поскольку не знаю лично ни вас, ни ваши мечтания. Но, как правило, вещи, которые мы говорим себе подобным тоном, едва ли верны.)

- «Я слишком слабая и все равно не дойду до цели». (Мое похудение – это вопрос последовательности, а не силы воли! Если бы я ничего не ела два года и похудела на 60 кг – это

была бы сила воли. Но я позволяла себе абсолютно все! Просто соблюдала правила, которые сама для себя создала. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Постепенно вы втянетесь и привыкнете.)

Помните:

Желающий человек находит 1000 возможностей, а нежелающий находит 1000 причин.

Тема влияния лишнего веса на личную жизнь волнует всех полных и худеющих людей. Я постоянно слышу от тех, кто смирился, что полнота нисколько их не напрягает, что, несмотря на вес, они счастливы, имеют двух дочек/сыночков, любимого мужа, работу и далее по списку. И что худеть они не собираются! А что самое смешное, множество таких женщин я встречала в Интернете, в темах про диеты и упражнения! Парадокс, не так ли?! Если их все устраивает, то что тогда они там делают? А правда заключается вот в чем: как бы женщина ни бравировала тем, что ей абсолютно комфортно в своем теле, если это тело не соответствует стандартам эпохи, она время от времени будет расстраиваться и пытаться что-то изменить. Это нормально. Однако спустя некоторое время большинство, как правило, сдается и опускает руки.

Мне могут возразить: «Я не завишу от общественного мнения!» Но позвольте мне не поверить такому заявлению, если только вы не живете на необитаемом острове. Современного человека окружает реклама, он ходит по магазинам,



встречается со знакомыми и незнакомыми людьми – и в норме для него имеет значение, что о нем думают.

Когда вы заходите в магазин и продавцы говорят, что таких больших размеров у них нет, или предлагают модели одежды а-ля «прощай, молодость», вы волей-неволей задумываетесь: «А может, со мной что-то не так?» Когда те, что видят вас впервые, дают вам лет на десять больше, чем есть на самом деле, вам становится обидно. Когда в рекламе показывают идеальных женщин с точеными фигурами, а потом вы натываетесь на свое отражение в зеркале, вам рано или поздно захочется выглядеть лучше. Когда окружающие мужчины воспринимают вас только как друга, а не как женщину, и вы не видите огня ни в чьих глазах – это неприятно. Когда вы перестаете влезать в свадебное платье, хотя после торжественного события прошло не так уж и много времени, вы расстраиваетесь. Когда появляются проблемы со здоровьем типа гипертонии и болей в спине, а также одышка при быстрой ходьбе и вы обращаетесь к врачу, а вам говорят, что у вас ожирение энной степени, непосредственно угрожающее здоровью, – неужели и после этого вы будете утверждать, что вам все равно?! Вряд ли, иначе вы не стали бы читать эту книгу.

Многие говорят: «Внешность абсолютно неважна, главное, что в душе». Категорически не согласна. Возможно, сейчас для вашего любимого (мужа, молодого человека) ведущее значение имеют ваши духовные качества. Однако, даже

если его «все устраивает» (а я часто слышу подобное оправдание полноты), не забывайте, что вы общаетесь не только с ним. К сожалению, наше общество все еще относится к полным людям предвзято. По статистике, стройные люди производят более благоприятное впечатление при устройстве на работу (полнота на уровне подсознания ассоциируется с множеством разных болезней) и новых знакомствах. Помимо этого, найти красивую одежду среднестатистического размера гораздо проще, чем размер от 50-го и выше. Я побывала во всех весовых категориях и знаю, о чем говорю. Если раньше мой выбор был крайне ограничен, то сейчас, после того как я похудела до 44-го размера, он значительно расширился. Наконец, стройные люди обычно выглядят моложе тучных сверстников. Когда я была полной, мне давали лет на десять больше, чем было в действительности. И еще один немаловажный момент: вы снова ощутите себя привлекательной в глазах окружающих мужчин, а это очень приятно, и я уверена, что ни одну женщину эта перспектива не оставит равнодушной.

Уже слышу хор скептиков, которые ответят возражением на каждый пункт. Так, можно сказать, что, если вы придете устраиваться на работу, там прежде всего будут смотреть на ваши профессиональные качества. Не спорю. Однако давайте поставим себя на место потенциального руководителя, к которому на собеседование приходит несколько соискательниц с приблизительно одинаковым опытом работы, но кто-

то из них менее привлекателен, а кто-то более. Угадайте, в чью пользу будет сделан выбор? Это нормальное человеческое желание – быть окруженным приятными людьми.

Следующее возможное возражение: «Я и сейчас очень даже нравлюсь мужчинам, у меня есть муж и, допустим, три любовника – это ли не показатель?» Абсолютно нет! Гипотетически любитель найдется на человека с любой внешностью, но я говорю не о таком внимании. Когда на нас обращают внимание – нам это нравится. Даже если мы утверждаем обратное, давайте будем откровенны хотя бы с собой: мы лукавим. Это заложено в подсознании людей: нам приятно, когда нас одобряют.

Между прочим

Когда вами восхищаются окружающие, ваша самооценка растет, а вместе с тем открываются новые возможности, горизонты и перспективы, о которых вы даже не подозревали. И это одно из главных преимуществ приобретенной стройности. Когда вы успешно худеете, то гордитесь тем, как выглядите, даже если пока далеки от идеала. Вы уже знаете, что работаете в правильном направлении и очень скоро будете выглядеть еще лучше.

Недавно в Интернете я наткнулась на пост девушки, рассуждавшей на тему: «Почему современное общество создало другие стандарты, ведь наши мамы были 52-го размера и считались очень даже красивыми!» С таким же успехом

можно упоминать картины Рубенса и ссылаться на то, что он восхищался полными рыхлыми женщинами.

Поймите меня правильно: я не хочу походить на человека, фанатично следующего тенденциям. Просто я хочу жить здесь и сейчас, настоящим моментом, а не воспоминаниями о том, что было когда-то!

Пещерные люди не мылись и не пользовались дезодорантами, так последуем же их примеру! Некоторые люди любят рассуждать о том, что неподвластны моде, однако при этом они почему-то не ходят на работу в юбках времен наших бабушек, а предпочитают более современные модели, а то и вовсе внимательно отслеживают новинки сезона. Но зачем, если им все равно?

Нельзя относиться к своему телу с ненавистью. Но можно хотеть стать лучше!

Конечно, зачастую формулировка «я толстая и счастливая» является непробиваемым щитом для внешних раздражителей. Но не для себя самой. Я тоже так говорила, и это, с моей точки зрения, более естественно и правильно, чем причитания: «Я жирная корова и не хочу жить». Если вы любите себя, то любите такой, какая вы есть. Представьте вашего любимого человека, ребенка, собаку. Разве вы стали бы любить их меньше, если бы они набрали лишние 5–10 кг? Думаю, что нет. Но в то же время нам ведь так хочется, чтобы муж складывал носки в корзину для грязного белья, вместо того чтобы раскидывать их по всей квартире, а ребенок сам

убирал за собой игрушки! И это вовсе не значит, что вы не любите их такими, какие они есть, – вы просто хотите изменить жизнь к лучшему.

Всегда есть возможности для саморазвития. Так давайте их использовать! Не теряйте драгоценное время. С каждым днем худеть становится все сложнее, привычки закрепляются, придумывается все больше отговорок.

Часто женщины считают, что если они похудеют, то все вокруг изменится. Это не так. Изменитесь вы, и это заметят окружающие. Вы станете абсолютно новым человеком – более энергичным, целеустремленным. Уже одно это притягивает людей.

Вы можете отмахнуться и спросить меня: «А зачем тогда худели вы? Что именно после похудения изменится лично в моей жизни?» Вначале я серьезно размышляла над этими вопросами и даже находила ответы: прошла гипертония, больше не болит спина, влезаю почти в любую вещь, которая мне нравится, и т. п. И каждый раз в глубине души я понимала, что это все второстепенное, а главное остается в стороне. Но недавно я давала интервью о своем похудении и в очередной раз задумалась: что же меняет фигура в нашей жизни? Тогда-то меня и осенило, что само по себе красивое тело, в сущности, ничего не дает. Если вас любят по-настоящему, то любят такой, какая вы есть. Все ждут, что после резкого похудения жизнь в корне изменится, но такого не бывает. Жизнь преобразается по мановению волшеб-

ной палочки только в сказке, а в действительности все иначе. Однако похудение может стать и, скорее всего, станет началом нового этапа вашей жизни. Почему? Потому что меняетесь вы! Причем основные преобразования происходят не снаружи, а внутри, точнее, перемены во внешности влекут за собой перемены в характере. Меняется самооценка, растет уверенность в себе, да и в целом многое трансформируется. Благодаря этому вы начинаете хотеть от жизни большего и становитесь активнее. Подробнее о переменах, произошедших со мной и другими похudevшими по моей системе, я расскажу в заключении. Здесь же я хотела выделить лишь самое главное:

Похудев, я осознала – чудеса случаются!

В этом мире возможно абсолютно все! Главное – поверить в себя и собственные возможности, исключить приставку «не» из своей речи («не получится», «не могу») и разрешить новому потоку войти в свою жизнь. Тогда вы сможете ежеминутно наблюдать потрясающие изменения, корень которых будет находиться в вас, в вашем сознании.

Я худела не для того, чтобы кто-то полюбил меня сильнее. Изначально я сбрасывала вес просто потому, что мне это нравилось, я испытывала воодушевление, видя, как совершенствуюсь с каждым днем. Уже позже я прониклась возможностями, которые открыл мне новый имидж. Да-да, именно имидж. Ведь, согласитесь, достаточно сложно найти сексуальную одежду 60-го размера. Нет, я не противоречу

себе: здесь дело не в том, что нельзя чувствовать себя привлекательной, будучи полной. Но стройной женщине значительно проще быть стильной, модной. После похудения ваше обаяние никуда не денется, напротив – оно многократно возрастет! Вы почувствуете себя более гармонично, раскованно. Вы будете нравиться себе, а окружающие будут получать удовольствие от общения с вами.

Вы приведете в соответствие свою внутреннюю красоту с внешней.

Когда меня спрашивают, в какой момент я решила похудеть, я не могу ответить. Как уже говорилось: в жизни ничего не происходит по мановению волшебной палочки. Иногда нам кажется, что данное утверждение ошибочно и какое-то одно событие изменило все. Но согласитесь, невозможно сказать наверняка, как сложилась бы ваша жизнь, если бы вы что-либо не сделали или не сказали в тот момент. Поэтому, с моей точки зрения, готовность худеть приходит постепенно. Часто бывает последняя капля, которая переполняет чашу терпения, тем не менее задолго до нее мы получаем целые потоки сигналов: пора!

Оглядываясь назад, я вспоминаю массу инцидентов, отравлявших мне жизнь до похудения, вроде случайных фраз, брошенных старыми знакомыми, которые давно меня не видели. А порой меня просто не узнавали на улице. В те минуты мне казалось (точнее, я себе внушала), что я не придаю этому значения, хотя на самом деле, раз я помню об этих

случаях до сих пор, спустя годы, стало быть, они отложились где-то в глубинах подсознания. Кстати, такие моменты имеют очень неприятную особенность – всплывать, когда нам и без того плохо. Это как инфекция, которой мы подвержены при ослабленном иммунитете. Микробы обступают нас со всех сторон, но мы не заболеваем, а потом достигаем какой-то критической точки и – бац! – начинаем чихать и кашлять.

Не могу сказать, что очень страдала от лишнего веса. Недавно в одной передаче, где я давала интервью, упомянули, что я чуть не умерла от избыточного веса, но это не так. Безусловно, в молодости лишний вес не может доставлять столько серьезных проблем, как в старости. Хотя даже в моем далеко не преклонном возрасте он давал о себе знать. Меня постоянно мучили боли в спине. Когда я приехала в центр, где занимались проблемами поясницы, врачи мне сказали: «Милочка, да у вас же ожирение!» Я, помнится, тогда возмутилась и обиделась, ведь я полагала, что у меня есть излишки веса, но не более того. Я никогда не ассоциировала свою полноту со словом «ожирение». И только похудев, я поняла, что они были правы.

Кроме того, меня беспокоили серьезные проблемы с давлением. Иногда верхний показатель доходил до 170, а нижний – до 110. И это в двадцать с небольшим! Однако, повторюсь, за несколько лет я к этому привыкла и не обращала должного внимания.



Гораздо сильнее меня волновало то, что я не понимала саму себя. Как бы это объяснить? У любого человека есть определенная система представлений о себе и мире. Если вы услышали название предмета или явления, в вашем сознании рождается картинка. Так же и в случае с личным образом.

Мы не воспринимаем себя абсолютно объективно, ведь у нас отсутствует возможность посмотреть на себя со стороны.

Именно это я имею в виду под непониманием самой себя. Мой мозг ассоциировал меня со стройностью, хотя с детства я была пухлой. Мой образ, созданный воображением, и внешний вид не соответствовали друг другу.

Сейчас, приведя свою фигуру в соответствие с собственным представлением об идеале, я чувствую себя значительно комфортней.

## **Учимся верить в себя**

Я часто слышу фразу: «Вы замечательно похудели, но я так не смогу!» Подобный подход к делу меня, по меньшей мере, удивляет. По такому случаю позволю себе пересказать притчу, которую приводит в своей книге Паоло Коэльо: «Духовный учитель много лет передавал свои знания ученику. И когда было сказано почти все, он поведал юноше, что в конце своих исканий тот увидит дверь с надписью “Это невоз-

можно”. Так и случилось. Юноша нашел эту дверь запертой. И тогда учитель попросил открыть ее. Когда дверь распахнулась, ученик больше не видел начертанную на ней фразу и смог войти...»

Великолепная история, не правда ли? Мы часто ограничиваем сами себя, говорим, что не сможем, даже не осмеливаясь попробовать, или пытаемся один раз и останавливаемся.

Важно

Секрет того, как добиться желаемого, – дерзать, причем раз за разом, несмотря на то, что иногда хочется все бросить, и кажется, что все бесполезно.

Мое похудение не было идеальным. В этой жизни вообще нет ничего безупречного. У меня случались спады, иногда хотелось прекратить, мне казалось, что я не справлюсь. Но в такие моменты я просто открывала дверь с надписью «Невозможно!». Потому что достичь можно всего, главное – действительно этого хотеть и верить в успех.

Часто вера и надежда на благополучный исход того или иного начинания покидают нас на полпути, а иногда и в начале странствия. В такие мгновения очень сложно рассчитывать на то, что все обойдется. Хочется перестать делать что-либо. Нередко масла в огонь подливают наши близкие, которые либо не верят в нас, либо делают вид, что не верят. В подобные моменты главное – понимать, что черная полоса быстро закончится. Чем сильнее мы верим во что-то, тем быстрее оно произойдет. А окружающим останется

лишь недоумевать: «Как же это вам удалось?»

Перестаньте говорить себе: «Я не смогу!»

Вы сумеете. Пусть вы похудеете не на 60 кг, а на 5 – в любом случае вы будете выглядеть лучше. От фразы «не могу» ваш вес не изменится – он уйдет после того, как вы начнете действовать.

Когда я пыталась похудеть еще раньше, лет в 15, мне нередко доводилось слышать: «Ах, зачем себя мучить? Ты не выдержишь, ты не сможешь». Правда в том, что в человеке нередко говорит страх собственных пережитых неудач. Наши близкие не всегда верят в себя: наверняка они частенько пытались сделать то, что у них не получилось. И отговаривая нас, они, по сути, просто не хотят, чтобы мы расстраивались. Добавлю, что женщины сталкиваются с проблемой лишнего веса на разных этапах жизни, но практически все они к определенному возрасту имеют печальный опыт долгих диет и последующих срывов. Это не добавляет окружающим оптимизма.

Когда я заявила мужу, что начинаю худеть – а себе в глубине души сказала, что хочу снова носить 44-й размер, – он отреагировал без особого восторга. И меня долго не покидало ощущение, что он не верит в меня. Его пессимизм можно было понять. Я весила много – 120 кг, ела даже не тарелками, а почти блюдами и на его редкие замечания о том, что надо бы есть поменьше, всегда реагировала очень нервно. Друзья тоже отнеслись скептически к этой затее. Нет, они справед-

ливо считали, что полнота мне не идет, но в меня не верили. В принципе, довольно трудно представить себе человека на шесть размеров меньше, чем он есть (хотя сейчас, глядя на меня, никто не верит, что я носила 56-й размер). Даже моя мама с усмешкой слушала о том, что я худею. В принципе это и к лучшему.

Важно

Наши желания должны существовать независимо от того, верят в их реализуемость другие или нет. На то они и наши желания. Воплотим мы их в жизнь или нет – зависит только от нас.

Когда вы делаете что-то, оглядываясь на других, велика вероятность сорваться. Например, вы решили похудеть ради того, чтобы муж гордился вами. Это, конечно, замечательный порыв. Но, во-первых, ваш муж и так вами восхищается, а во-вторых, вы можете поругаться с ним, развестись, и тогда возникает риск того, что вы все бросите.

Если вы делаете что-то ради другого человека и вдруг ссоритесь с ним, то начинаете говорить: «Ах, он со мной так! Хорошо, тогда я ему назло съем целый торт, и пусть мне будет хуже, но он не заслуживает таких жертв с моей стороны».

Согласитесь, подход неправильный. Но, к сожалению, очень распространенный. Ваша фигура всегда останется при вас – такая, какой вы ее сделали. А вот люди вокруг могут появляться и исчезать.

Нельзя не признать: для того чтобы начать худеть,

нам необходима внешняя поддержка.

Однако, если в процессе похудения вы будете руководствоваться только ею, то, скорее всего, потерпите фиаско. Иногда так хочется, чтобы все объединились и сказали: «Ты можешь, это очень важно для нас»! Но взгляните правде в глаза: **похудение нужно прежде всего вам**. Это ваше тело и здоровье, и именно вам с этим жить, а не кому-то другому.

## **Начинаем себя любить**

Здесь я должна сказать несколько слов о таком простом и одновременно сложном понятии, как любовь к себе. Я прочитала много книг на данную тему, и мне потребовалось время, чтобы до конца осознать прочитанное. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь начала меняться практически сразу же, как только я усвоила несколько очень простых вещей. Первая и одна из самых главных:

Вы – тот человек, который будет с вами с первого вздоха и до последнего выдоха!

Поэтому именно вы должны стать своим самым любимым человеком. Я ни в коем случае не имею в виду эгоизм. Нет! Любовь к себе ничуть не мешает обожать своего ребенка, мужа, маму и остальных родственников. Но ни на секунду не забывайте о том, что окружающие люди нам не принадлежат, они приходят и уходят, и только вы навсегда останетесь с собой.

К чему я это говорю? К тому, что, если вы себя любите, у вас в принципе не должно возникать проблем с глобальной мотивацией.

Вы заслуживаете того, чтобы быть красивой, уверенной в себе женщиной! Я в этом не сомневаюсь.

Раз вы взяли в руки эту книгу, значит, вы действительно хотите что-то изменить в жизни, вы не боитесь преобразований, вы бросаете вызов, в том числе и самой себе. Это прекрасные качества, и они заслуживают уважения.

Если вы не принимаете что-то в себе, значит, вы не любите себя такой, какая вы есть. Но пока вы себя не полюбите, вам не удастся добиться устойчивых позитивных изменений. В голове должна глубоко засесть мысль, что все, не ведущее к вашему внутреннему и внешнему, духовному и материальному благополучию, деструктивно, а следовательно, должно отойти на второй план.

На своих вебинарах и семинарах я часто задаю вопрос: «Любите ли вы себя?» В ответ большинство участниц кивают головой или пишут: «Да!». Однако многие из этих женщин, ответивших положительно, уже через пять минут общения со мной понимают, что глубоко заблуждались.

Различные эзотерические книги слишком долго внушали нам искаженное представление о том, как именно нужно себя любить, и теперь мы считаем, что любить себя – это говорить, глядя в зеркало: «Я самая обаятельная и привлекательная», – или что-то вроде того. Это не совсем соответствует

действительности.

Представьте ситуацию: мужчина говорит, что любит вас, но при этом пьет, бьет, изменяет, отнимает деньги и всячески изматывает психически. Так любит ли он вас? Как ни парадоксально, наверняка найдутся женщины, которые настолько глубоко ушли в нелюбовь к себе, что скажут: «Да, но по-своему». Остальные решительно замотают головой. Какая уж тут любовь!

А теперь давайте посмотрим на то, как вы строите отношения с самой собой. Пройдите небольшой тест.

## **Тест «Любите ли вы себя?»**

1. Когда вы в последний раз ходили в салон красоты?
2. Когда вы в последний раз ходили в парикмахерскую?
3. Когда вы в последний раз ходили в свое любимое кафе или ресторан?
4. Когда вы в последний раз отказывали маме/ребенку/мужу/подруге/бабушке в просьбе, чтобы сделать что-то полезное для себя?
5. Когда вы покупали себе дорогую вещь, которая вам понравилась?
6. Когда вы покупали себе дорогой крем?
7. Достаточно ли в вашем гардеробе одежды, с точки зрения нормальной женщины?
8. Нравится ли вам одеваться красиво?

9. Редко ли вы говорите себе гадости, глядя в зеркало?

10. Редко ли вы говорите себе гадости, не относящиеся к внешнему виду (глупая, неспособная, плохая мать и т. п.)?

11. Сколько часов в день вы уделяете только себе?

12. Сколько часов в день вы уделяете другим людям (домашние задания, уборка, работа, готовка, общение по телефону и т. п.)?

Проанализировав ответы на эти 12 вопросов, вы сможете судить о том, насколько запущена ваша нелюбовь к себе. За каждый ответ **«более месяца»** на **вопросы с 1-го по 6-й** вычитите по 1 очку. За каждый ответ **«да»** на **вопросы с 7-го по 10-й** прибавьте по 1 очку. Количество часов в ответе на вопрос 11 идет в плюс, на вопрос 12 – в минус. В идеале вы должны выйти в серьезный плюс. На деле же у большинства женщин получается серьезный минус.

Даже если вы ответили на первые шесть вопросов «меньше месяца» и записали себе 6 очков, а затем на следующие четыре вопроса ответили «да» и записали еще 4 очка, то последний вопрос, как правило, все эти плюсы перекрывает. Тем более что, как показывает опыт, правильные ответы на все предыдущие вопросы маловероятны.

Итак, вы не любите себя? Это непоправимо? Вовсе нет! Мы все попадаем в этот мир в виде клетки, наделенной абсолютной любовью к себе. Однако постепенно – иногда еще



находясь в утробе матери – мы начинаем утрачивать это чувство (в этом нам помогают родители, которые хотели мальчика, врачи, говорящие об отклонениях, и т. д.). Чем старше мы становимся, тем сильнее на нас давит гнет событий и обстоятельств, из-за которого мы теряем последние крупницы любви к себе.

Тем не менее все можно изменить, и никогда не поздно начать работать в нужном направлении.

Как только вы победите проблему нелюбви к себе, вам сразу станет проще бороться с едоголизмом, потому что у вас появится подлинная и правильная мотивация для освобождения от этой зависимости.

Не пытайтесь сравнивать себя со знаменитостями. Запретите себе думать о том, что вам хотелось бы иметь такую же фигуру, волосы, глаза, губы, грудь, попу и т. д., как у другой женщины. Прежде всего запомните: нет абсолютно идеальных людей, и это прекрасно. Если бы мы все были похожи друг на друга, мир выглядел бы очень уныло. Наоборот, если вы научитесь ценить свои слабые стороны, то станете настоящей красавицей. Причем не только для самой себя, а общепризнанной.

Вспомните Марию Каллас, Барбру Стрейзанд, Коко Шанель, Сару Джессику Паркер и других знаменитых женщин, которые не родились красавицами, но вовсе не страдали от недостатка поклонников. Они осознали, какие «оплошности» допустила природа в их отношении, и приняли эти свои

особенности. Они не скрывали стыдливо свое лицо и фигуру, но, напротив, с гордостью демонстрировали большой нос, или маленькую грудь, или кривые ноги, или лишний вес, и это становилось их визитной карточкой.

Конечно, стремиться к совершенству важно, но при этом совсем не нужно идти на жертвы и ложиться под нож хирурга, не стоит пить всякую гадость, чтобы похудеть или увеличить грудь, нельзя голодать, упорно зарабатывая анорексию. Все это крайности. Впадая в них, вы лишь укрепляете свой едоголизм, из-за которого спустя какое-то время будете снова и снова возвращаться к проблеме лишнего веса. Самое главное: те женщины себя ни с кем не сравнивали.

Сравнивают неудачники, а победители создают новые тренды.

Я помню, как в молодости, когда работала манекенщицей для примерок, обратила внимание, что длина юбок, модная на тот момент, кривила даже самые прямые ноги. На что модельер ответила мне: «Так ведь кривые ноги – это очень стильно!» Стильным может быть что угодно, если вы считаете стильной себя и если вы бесконечно уверены в своей правоте.

Что бы ни происходило, не ориентируйтесь на других – ориентируйтесь на себя. Взрастите любовь к себе снова. Да-да, именно снова, ведь, как я уже упоминала, изначально все мы приходим в мир бесконечно любящими себя и лишь потом получаем порцию негатива. Родственники, врачи, дру-

зя, учителя, соседи, партнеры и мужья – каждый человек пытается повлиять на нас в силу и в меру собственной закомплексованности. Например, многие из вас сталкивались со школьными учителями, которые превратили уничижение детей практически в «новый вид спорта», обзывая всех дураками и заставляя каждого чувствовать себя не в своей тарелке. Большинству из вас довелось поработать с руководителями-самодурами. А что уж говорить о родителях, которые тайно или явно постоянно сомневаются в наших силах! Или о мужчинах, которые разбивают наши сердца, а заодно и самооценку!

Все это не может на нас не отражаться. Мы себя любим, но получаем, грубо выражаясь, «по морде». В результате мы начинаем сомневаться, правильного ли мы о себе мнения и не стоит ли пересмотреть свою точку зрения на отдельные моменты. Добрые подруги порой вскользь и будто невзначай указывают нам на наши недостатки: «Ой, ты что-то поправилась» или «Ой, у тебя волосы испортились». Мы вроде бы и не обращаем на это внимания. Но в день, когда все валится из рук, мы вдруг останавливаем взгляд на тех самых волосах или фигуре и думаем: «А ведь она была права!» И снова нашей любви к себе наносится удар под дых. Уже годам к восемнадцати таких моментов накапливается предостаточно. А про тридцатилетие или сорокалетие и говорить нечего.

Чем старше мы становимся, тем более тяжелый груз несем на своих плечах. Что обиднее всего, взваливаем мы его на

себя абсолютно самостоятельно и добровольно. Но мы в любой момент можем сбросить его.

*Что можно начать делать уже сегодня?*

**1. Не позволяйте другим людям критиковать вас.**

Никто не идеален, и в нужный момент вы сами осознаете свои ошибки, если действительно их совершаете. То, что вашей маме, или мужу, или подруге кажется ошибкой, спустя годы может стать вашим главным козырем.

**2. Не говорите себе гадости** и даже не допускайте негативных мыслей в собственный адрес. Каждую негативную мысль перебивайте позитивной, пусть они и находятся в абсолютно разных плоскостях («Я поправилась, зато у меня красивые волосы», «У меня синяки под глазами, зато я очень умная» и т. д.).

**3. Делайте себе приятное.** Пусть что-то небольшое, но каждый день.

**4. Покупайте себе цветы,** косметику, ходите в любимые кафе и рестораны, делайте маникюр и педикюр. То есть обращайтесь с собой так, как вам хотелось бы, чтобы с вами обращался любимый мужчина.

**5. Найдите себе хобби** и уделяйте ему хотя бы немного времени каждый день.

# 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.