

A close-up photograph of a woman's face and hand. The top left corner shows her lips with light pink lipstick. The rest of the image shows her bare shoulder and a hand with manicured nails, held out towards the right. The background is a soft, neutral beige color.

Юлия Никитина

**ТАЙНА СТРОЙНОГО
ТЕЛА РАСКРЫТА**

18+

Юлия Никитина

Тайна стройного тела раскрыта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65063946

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-96942-1

Аннотация

Лишний вес – враг нашему здоровью. Особенно женскому организму приходится нелегко, если тело обвешано килограммами жира. Эта книга о том, как небольшие изменения в жизни помогут вам обрести желаемый вес и оставаться в нем всегда. Не ждите волшебных таблеток. Только ваше решение и реальные действия позволят обрести стройную фигуру и радость жизни. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
Стройное тело как образ жизни	9
Психологические причины лишнего веса	15
Ставим правильные цели	28
Комплексный подход в процессе похудения	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Юлия Никитина

Тайна стройного тела раскрыта

Предисловие

Зачастую лишний вес является преградой для достижения успехов в некоторых, а то и во всех сферах жизни женщины.

История про то, что надо заработать много денег или успешно выйти замуж – это одни из вариантов успеха. Но когда вы приводите в порядок свое тело, когда вы приводите в порядок свою внешность, когда вы становитесь самой собой – это также большой успех в жизни.

Успех заразителен, но его отсутствие – тоже. Когда к вам приходит состояние успешности: стройности, легкости женственности и энергичности, и вы его поддерживаете и развиваете, то оно постепенно, как вода, начинает распространяться на все остальные сферы жизни.

Когда уходит лишний вес, появляются успехи в других сферах жизни, например, многие женщины смогли стать мамой, и это для них большое счастье и достижение.

Есть разные категории женщин, желающих сбросить лиш-

ние килограммы. Первая категория, это те женщины, которые ходят на вебинары по похудению, читают книги и статьи, слушают аудиолекции и ничего не делают. Им нравится все то, что рассказывают коучи, пишут авторы, рассказывают медики и диетологи, они соглашаются со всей полученной информацией, но делать ничего не хотят. Поэтому воз и ныне там...

Есть другая категория женщин, которые получают информацию о правильном снижении веса, выполняют рекомендации и получают свой результат. И это очень круто!

Для того чтобы у вас был результат, который вы хотите, независимо от количества лишних килограмм (20, 30, 40), необходимо соблюдать определенные правила.

Женщины с лишним весом обладают определенными установками и убеждениями, которым они верят. Но для того, чтобы стать стройной, нужно делать определенные необходимые действия.

Есть категория женщин, которые любят жаловаться, причитать, смаковать: сколько у них болезней, как они плохо живут, сколько у них лишнего веса. И это очень удобные разговоры, потому что они могут снять ответственность с себя за свои неудачи: беспорядок на работе – это лишний вес, нет личной жизни – лишний вес и прочее. Они тратят свою энергию на пустые разговоры.

Женские состояния, особенно состояния женщин с лишним весом, кроются в психологии стройности, потому что

в голове находятся установки и убеждения по поводу собственных болезней, возраста, лишнего веса. Это некая почва, из которой растет то, как вы питаетесь, как двигаетесь, или не двигаетесь, как рассуждаете, как мыслите, как ведете себя с мужчиной, как ведете себя с детьми, – это все находится в вашей почве. И тогда мы с вами начинаем прополку сорняков, то есть, убираем ваши убеждения, из-за которых вы остаетесь в лишнем весе. После чего в эту почву необходимо посадить правильное семечко. Оно прорастет и даст свои плоды.

К теме стройности необходимо подходить комплексно: со стороны настроения, понимания, что с вами происходит. Если поменять почву на плодородную, то из нее начнут расти совсем другие установки и другие смыслы. Для начала нужно понять, для чего именно вам нужно сбросить вес и сколько. И тогда очень легко начать пить воду в необходимом количестве и легко начать двигаться.

Вода нужна для наших серых клеточек. Наше серое вещество нуждается во влаге – чистой воде, ни чай, ни кофе, а чистая вода. Это то, что помогает мозгу работать активно и включено. Чтобы в почве что-то выросло – ее надо поливать. Ваша задача сделать так, чтобы неподвижность стала подвижностью, потому что у большинства из вас гиподинамия. Это не просто малоподвижный образ жизни, он обездвиженный. Если бы у вас в жизни было достаточное количество движений, то у вас не было бы 30 килограмм лишнего веса. И это

факт!

Состояние «я худею» – это идея фикс, как навязчивая муха, также эта идея активно поддерживается социумом, и женщина попадает в замкнутый круг, в некие тески того что, если у женщины лишний вес, она себя не принимает, считает, что социум ее не принимает, но это не так, это только ее убеждения. И женщина начинает к себе предъявлять претензии, и начинает плохо себя чувствовать. И это как раз работа с психосоматическими аспектами набора веса, когда очень много накладывается тяжелых эмоций и переживаний. Женщины часто придумывают себе то, чего на самом деле нет.

Когда женщина находится в режиме «я худею», она не может это обосновать, внятно об этом рассказать, объяснить. Не знает, чего же она хочет на самом деле, и поэтому, как правило, результата здесь не будет, Результат начнет проявляться только тогда, когда женщина четко сформулирует свои истинные желания.

Когда вы приходите к консультанту, к диетологу, к фитнес-тренеру, он вас выслушивает и говорит: делай так-то и так-то. Но вы уже об этом знаете, и вас эта консультация не включает в процесс. В теме снижения веса еще никто ничего нового не придумал. Поэтому предлагаю вам взглянуть на тему лишнего веса с другой стороны.

Но для начала я вам настоятельно рекомендую завести дневник наблюдений. Приобретите красивый блокнот или общую тетрадь, и в процессе чтения книги, выписывайте ту-

да прочитанные мысли из книги, которые вам отозвались и свои размышления по поводу прочитанного. И далее, когда вы встанете на путь прощания с лишним весом, данный дневник будет для вас прекрасным подспорьем на пути к красивой стройной жизни.

Я вам не рекомендую эту книгу читать залпом. Лучше это делать медленно, вдумчиво и осознанно. Плановмерно выполняя все рекомендованные задания, делая записи в своем дневнике.

Стройное тело как образ жизни

Внутренний порядок в голове, в жизни, в делах – это конечно здорово! И в процессе сброса лишних килограммов нет сильного напряжения, то есть вся работа – это гармония и счастье.

Я категорически против диет. Диету можно рассматривать как кратковременное мероприятие по случаю какого-либо события. Например, надо срочно влезть в какое-то платье 44 размера, а вы 46 размера. Тогда можно сделать разгрузочку на 2-3 дня, вот что называется диета. А чтобы достичь стабильного результата, мы не сидим на диетах, а меняем свой образ жизни.

Любые диеты – это жесткие ограничения и рамки. В них можно пожить какое-то время, чтобы достичь определенного результата. Если с 46 до 44 размера срочно! А то, что касается долгосрочных программ, то есть когда женщины могут проститься с 12,15,18 или 22 кг, то здесь совсем другой подход. А тот результат, который непросто достигнут и хорошо удерживается, сохраняется и в котором комфортно жить – это конечно обязательно изменение образа жизни.

Для того чтобы сохранить достигнутый вес, нужно разобраться с причинами набора веса: зачем вы едите, почему вы едите, почему вы едите именно столько, для чего вы снова и снова набираете вес, для чего вы не сохраняете стройность.

Задайте себе этот вопрос: «Почему я снова набираю вес?».

Это не вопрос о том, что очень вкусно, и очень хочется, это вопрос именно о том, зачем вы возвращаете вес обратно?

Если у вас есть идея стать стройной, то зафиксируйте себе эту идею, и спрашивайте себя: «Я стройная – это как?».

Гонять вес туда-сюда – это критически опасно для здоровья. Если выбирать между – быть в большом весе и гонять туда-сюда – то безопаснее оставаться в большом весе, в некоем гомеостазе, в стабильном весе, чем гонять его. Поэтому, если вы решили снижать вес, то снижаете и оставайтесь в нем.

Начинаем мы с простых моментов – сколько еды нам нужно и движения. А поскольку это образ жизни, то он откладывает свой отпечаток на все сферы жизни. Когда перестаете есть все подряд без разбора и начинаете фильтровать.

Все начинается с физического тела, с фильтрации информации, которая к нам приходит, то есть все подряд уже просто невозможно. Начинаешь чувствовать засорение, тот мусор, который поступает из средств массовой информации. Когда разбираешься с информацией – начинаешь внимательно относиться к своим эмоциям и чувствам. Необходимо планомерно убирать негативные эмоции и всякие переживания. Просто начинаете по-другому смотреть на жизнь. И все негативное благополучно покидает нашу жизнь.

Старение – не является естественным процессом. За 3 года можно не только не постареть, а можно помолодеть и

очень сильно. Вопрос только в фокусе внимания – во что верить и к чему стремиться. Все начинается с самоочищения, избавления от паразитов и при этом включается программа естественного оздоровления, омоложения и регенерации. Представьте себя через 3 года. Сколько вам лет? Насколько вы выглядите?

В ваших силах сделать так, как вы этого хотите. За эти 3 года можно достичь не только высокого уровня энергетики и получить высокий жизненный тонус, но еще и получить очень устойчивую нервную систему, ровное отношение к любым жизненным ситуациям. И постепенно убрать из своей жизни слово «стресс», «ПМС», «устала» и прочие... Это включение радости жизни, когда радуешься каждому новому дню. Когда всегда здоровый сон и нет зависимости от еды. Когда заходишь в магазин – и не хочешь многого, из того что лежит на прилавках. Потому что организм работает как часы, он получает все необходимое и его не на что не тянет. При этом есть ясное сознание и осознание – чего именно ты хочешь от жизни, к чему хочешь прийти.

Включается очень высокий творческий потенциал, а с сильным намерением дает долговременный эффект. На лице всегда отражение внутреннего состояния. Какая может быть красота, когда в организме – паразиты, депрессия, беспокойный сон, пищевая зависимость и т.д. О красоте здесь точно речи не идет.

Все начинается с перестройки вкусовых ощущений.

Первую неделю организм разбирается, вторую – привыкает, третью – это уже сформировавшаяся привычка.

40 дней – привычка закрепляется. А с 90 дней она станет нормой жизни. Через 90 дней, живя с живой едой – это реальная перестройка организма. Когда делается что-то с удовольствием – тогда все получается легко. Пусть изменения в вашей жизни происходят не торопясь и в удовольствие.

Частый вопрос – как же быть с окружением? Когда приходят гости? Как защитить себя и не расплескать саму себя?

Да, сила влияния нашего окружения на нас – огромная. Для этого есть установка – я формирую свое окружение то, которое помогает мне расти. Это как мертвая и живая еда. Надо стараться, чтобы в вашем окружении были живые люди. Подобное притягивает подобное. Вначале мы все проходим через это, потому что это образ жизни, а не диета. Когда вас жизнь сталкивает с чем-то, что может увести вас с нового пути – открывайте свой дневник и опишите как вы видите свою новую стройную жизнь, как вы выглядите, сколько весите, какую одежду носите, как складываются ваши взаимоотношения с мужем, детьми, родителями, коллегами и друзьями, где вы живете, что вы кушаете и как вы двигаетесь. Опишите все свои чувства и эмоции, ощущения, которые вы испытываете в своем новом стройном теле. Затем громко вслух прочитайте и убедитесь в своем намерении, что да-да, я хочу такой жизни, и принимайте в свою жизнь эти изменения.

Когда меняются наш вкус к жизни и наши вкусовые привычки, то также меняется и вкус к общению. Есть высокотоксичные люди. Их разговоры, мысли – как отравы. После них хочется попить сорбентов. Чем дальше вы идете по пути тотального очищения себя от старого, ненужного и отжившего – тем быстрее уходят такие же люди из вашей жизни. Чаще вспоминайте свой список, куда вы идете и для чего. Когда вы четко знаете, чего хотите, где четко задекларировано на бумаге – это и есть главный вдохновитель, мотиватор и поддержка в таких ситуациях.

А также тотальное принятие себя и других людей, какие они есть. Не надо ничего никому доказывать с пеной у рта. Просто каждый делает свой выбор. Хочу выглядеть – как? Хочу есть – что? Хочу общаться – с кем? На какие темы? (ответьте на эти вопросы в своем дневнике). Это ваш личный выбор! Никто никому ничего не должен и каждый имеет право на свое мнение. Если вам неприятны какие-то люди – сделай так, чтобы они вас больше не беспокоили. Если же вам не избежать общения с ними, то постарайтесь сократить частоту встреч и их продолжительность.

Любое общение – это энергообмен! Он должен быть равнозначным, либо на 10% больше. Общение с такими людьми – взаимосоучинг. Это не просто общение. Это рост и развитие. Что вы получите в результате выполнения рекомендаций, зависит только от вас. Кто-то примет путь глобальной трансформации себя и сильных изменений в своей жизни,

кто-то просто поменяет одежду на 2 размера меньше, у кого-то поменяются взаимоотношения в семье и с мужем. У них будет не просто медовый месяц, а медовая жизнь. Каждому свое. Каждый вправе сделать свой выбор. Для вас – это ваш опыт, для меня – мой опыт!

Психологические причины лишнего веса

Посмотрите на картинки и подумайте, какие состояния они у вас вызывают, Это может быть какая-то эмоция, или ассоциация. Что вы чувствуете, глядя на эти картинки?



(Запишите свои мысли в дневнике)

Грусть, потея, страх, одиночество, нелюбовь, печаль, оби-

да

Все эти состояния очень свойственны маленьким детям.

Кто из вас ходил в детский сад? А кого отдали в детский сад в ясли до года?

Например, маленькая девочка – 1 годик, и больше всего на свете, в этот период ей нужна мама. Ребенок в этом возрасте на уровне ума не понимает, а живет на уровне условных и безусловных рефлексов. И его отрывают от матери и отдают к чужим теткам, даже если они прекрасные педагоги и золотые женщины, она все равно чужая тетка. А самое страшное, что еще в группе 30 таких же маленьких орущих детей. В таких группах царит атмосфера брошенности, ненужности, грусти, тоски, печали и рева. Что чувствует ребенок, когда попадает в такую среду? Ребенок видит, что мама его оставила и ушла. Ребенок не понимает, что мама вернется. Даже когда мама уходит в туалет, ребенок не понимает, что она сейчас вернется. А в яслях его оставляют надолго. А еще хуже, когда оставляли детей на круглосуточное проживание в яслях. И ребенок находился в состоянии потерянности и ужаса, от того, что его разлучили с мамой.

Возьмем пример попроще, когда ребенок остается с бабушкой, и на улице или дома упал – поцарапал коленку. Бабушка ему говорит: «Не плачь, не плачь, на тебе конфетку». Дальше, ребенок плачет, может у него живот болит, колики или что-то еще, и мама дает ему соску. И происходит сцепка. Когда ребенок плачет, он призывает, что у него что-то не так,

дискомфорт в теле, который вызывает стрессовую реакцию и выражается в виде плача, а мама в ответ ему дает соску или бутылку с чем-то сладким. И получается сцепка, если стресс – нужно сладенького, если стресс – нужно поесть. Это и есть формирование пищевой зависимости в раннем возрасте.

И когда женщина говорит, что она жила-жила, а потом резко набрала вес. Это резко началось уже очень давно.

Или еще пример психологических причин: очень строгая семья: не реви, терпи, не показывай свои эмоции. Особенно это очень ярко выражено у мальчиков, плакать нельзя, показывать, что ты слабый: «Подбери сопли, ты девчонка что ли...». И формируется реакция, что если есть эмоция, то ее надо подавить, ее нельзя показать, ее нельзя проявить. Особенно идет запрет от строгой мамы: «Не реви...», или «Будь хорошей девочкой...», «Хорошие девочки так не делают...», «Хорошие девочки не гневаются, не ревут, не настаивают на своем», хорошим девочкам вообще не дают права голоса. Это подавление любого выражения себя. Получается, что ребенок выражает себя как-то, а его за это ругают, он еще раз выражает себя каким-то образом, а его опять подавили, и еще раз и еще раз. А это все накапливается, а эмоции – это энергия. И у ребенка внутри она постоянно собирается, и рано или поздно это должно рвануть, потому, что энергия не может быть все время в зажатом состоянии. Это как сжатая пружина, которая рано или поздно все равно сорвется. Но если давление завязано на страхе, когда детей били, наказывали,

вали углом или еще как то, то в результате вся эта энергия собирается в разных местах тела, в разных органах, и проявляется в психосоматических состояниях. Это еще пока не болезни, но предболезни.

Отсюда «вдовый горб», когда много на себя взвалила, сердце болит – «на сердце камень», переживания за близких. Печень и желчный пузырь – это вместилище гнева, если человек не умеет экологично выражать свой гнев и запрещает себе гневаться, злиться, сердиться – «хорошие девочки так себя не ведут...», «мама говорила, чтобы быть хорошей женой нельзя гневаться и злиться на мужа», – эти все эмоции накапливаются в печени и желчном пузыре. А потом холецистит. У детей есть такое заболевание как дискинезия желчевыводящих путей. Это когда у ребенка в правом подреберье болит после бега или активных движений, это как раз из серии психосоматических проявлений когда – «хорошая девочка не может выражать гнев...».

Проблемы с кишечником, когда все удерживать в себе и с этим самым не расстаться. Это как эффект «Плюшкина», не только на уровне вещей, но и на уровне эмоций и ситуаций. Есть женщины, которые не могут годами расстаться с нехорошей ситуацией, в жизни у нее что-то произошло, например развод, и она мусолит этот развод годами. Развелась 15 лет назад, но как она любит об этом поговорить. Она обязательно это вспомнит на вечеринке с подружками, она обязательно это расскажет своему попутчику в поезде, она вспом-

нит и проживет это событие заново, как – будто оно случилось вчера, и это бесконечно... И когда эта ситуация была 10-15 лет назад, а женщина не рассталась с этим, отсюда возникают запоры. Если женщина не расстается с этой темой, значит, она также и с другими темами живет и не хочет расставаться с этим негативом. Нет, копить, копить, копить, пусть неприятность, но моя, и все откладывается в жировую ткань. Жировая ткань вся состоит из эмоций.

В результате, там мама наказала, тут папа не долюбил или вообще ушел из семьи, хотя ребенка это вовсе не касается. Это мама с папой не договорились, а папа ребенку так и останется папой, но не умная мама обязательно вобьет ребенку то, что папа нехороший, и на психологическом уровне ребенок верит в это. И дальше, когда девочка вырастает, она попадает в такие же отношения, как у ее родителей, потому что мама сформировала такую картину мира. Как правило, девочка будет в браке себя вести как мама, и также мусолить все неприятные ситуации годами, соответственно и мужчина будет вести себя по отношению к ней так же как ее папа, потому что она сама его на это выводит.

Это не он плохой, это вы по другому не умеете, а в результате накапливаются обиды, чувство вины, страх, что бросит, страх остаться одной, и приходит мысль, о том, что лучше терпеть, а потом: «тяжела бабская доля, какая горькая жизнь... Догорай моя лучина, догорю с тобой и я». И мы с вами прошли полный круг и вернулись в ту же точку. Когда

жизнь такая горькая, то ее нужно сладеньким подсластить.

Получается, что все те состояния, которые вы в детстве привыкли подавлять, и задвигать, потому что вас так родители воспитывали, в зрелом возрасте, при стрессовых ситуациях женщина начинает курить, одну за другой, а это такое же обжорство, – стимуляция оральной зоны, как в детстве соска, либо конфетка или леденец. Это взрослая женщина, ей лет 40, но она по-прежнему маленькая девочка, и у нее все реакции как у маленького ребенка. В результате, женщина гневается, у нее уже пятна по телу идут от раздражения, но она не может сказать человеку в лицо, что ей не нравится, потому что она не может объяснить свои эмоции. Потому что внутри сидит страх наказания.

То же самое с любовью, выражать любовь женщины не умеют. Когда маленькая девочка подошла к папе обниматься, он ее отстранил, и сказал, что ему некогда. Девочка обиделась, что ее отвергли. Она пошла, поплакала, конфетку съела... И когда эта девочка вырастает, выходит замуж, то похожая ситуации включает эту программу.

Когда в детстве все это сформировалось, и до поры до времени это забылось. Но забылось в голове, а внутри есть память тела, тело все помнит.

Девочка жила, становилась подростком, потом девушкой, потом вышла замуж и растолстела – это первая программа. Пока вы ходите в девках, эта программа спит. А когда вы выходите замуж, то включается программа, что жена – это

как мама. Если у вас мама с лишним весом, то выйдя замуж, вы становитесь образцовой женой, то есть вам надо стать как мама – набрать вес. То, что мама у вас набрала вес не сразу, а потом, вы это не фильтруете, это все подсознательные процессы. Включаются все программы, как мама себя вела в семье, обиды, эмоции, и женщина начинает это все заедать и не понимает, почему она не может похудеть. Это в голове она хочет похудеть, а в теле столько всего....

И вторая программа – родила и обратно стройной не стала, осталась толстой. Это программа – Я мать! здесь включается программа, что все только для детей, и женщина полностью погружена в ребенка. И она так проживает один год взаперти, когда отсутствует нормальное общение с внешним миром, а все ее общение – это маленький ребенок, который либо гулит или орет, либо спит. И здесь проявляется психосоматика, когда дома скучно, не интересно. Ребенка люблю, но дома скучно. Муж вечером приходит с работы уставший, а женщине не хватает эмоционального питания, – одна радость, пойти поесть.

И на первом году жизни ребенка появляется послеродовая депрессия, которая выражается в двойном ощущении внутри: она с одной стороны ребенка любит, а с другой – ненавидит, ей кажется, что у нее вся жизнь закончилась. Но ненависть – это запрещенная эмоция – «хорошие девочки так не чувствуют...» – сначала она чувствует ненависть, потом она запрещает себе это чувствовать, потом она себя винит за это

чувство, и нарастает клубок эмоций, который опять же заедается. Идет подавление эмоций, потому что вас этому научили в детстве: «хорошие девочки не злятся, не гnevаются и прочее».

У каждой из вас есть подсознательный образ, как должна выглядеть мать или жена. То, что жена может быть другая, спортивная, деловая, сексуальная, дерзкая – нет этого образа. Ваш образ, что жена пахнет пирогами, всех накормить и так далее.

Идет подавление эмоций, потому что вас этому научили в детстве: «хорошие девочки не злятся, не гnevаются и вообще она розовая принцесса».

И когда женщина надевает маску розовой принцессы, она становится как матрешка. Внутри маленькая матрешечка, истинная вы, а снаружи обрастает масками, некими социальными ролями. И вроде у нее все нормально и все хорошо, но вот почему-то ей секса не хочется. И вроде бы уже закончился период грудного вскармливания, а влечение не приходит. Это происходит вследствие долгого переутомления, идет гормональный сбой, и плюс у нее накоплено за это время много негативных подавленных эмоций и она их заедает едой и сладким. И от этого сладкого еще больше гробит свой гормональный фон. Набирается лишний вес, потому что с коляской невозможно гулять энергично, это все-таки плавная прогулка.

Механизмы зависимости



Кто чувствует стыд и вину. Это нужно увидеть в себе и признать. Кто-то стесняется раздеться перед мужем, стыдно фотографироваться и все время чувствуешь себя виноватой и так тошно от этого, что сладкие вкусняшки становятся подружками.

Есть еще пункт, когда идет ненависть к себе. Это необходимо у себя увидеть, принять и осознать, что он есть.

Когда вы чувствуете стыд, вину и ненависть к себе, это отсутствие энергии к жизни – и это не победить силой во-

ли. Потому что стыд, вина и ненависть – это очень низкие и провальные эмоции.

Но на самом деле отрицательные эмоции вас защищают, это защитное поведение психики.

Для детей это очень страшно, когда мама выбирает себе объектом нездоровой любви своего ребенка. Она его задушит своей любовью. Она его покалечит своей любовью. Это женщины, которые живут в со-зависимых отношениях с мужчиной: бьет – значит, любит, ревнует – значит, любит, пьет и гоняет «ну ничего, он сейчас пропьется и у нас опять все будет хорошо». Это иллюзии, это со-зависимости, потому что женщина находится на низкой частоте вибрации, где нет энергии жить, нет сил.

Чувство вины вибрирует на частоте грибковой флоры, очень сильно развиваются грибковые поражения. Сначала кишечник и внутренние органы, потом влагалище в виде молочницы, потом горло и миндалины, возможен непрекращающийся насморк и прочее. Сначала развиваются грибы и плесень, а потом онкология. Женщина не может себя простить, и все время себя чувствует не до... Возможно она достаточно хорошая мать и хорошая жена, но начинается все с того, что она себя чувствует недостаточно хорошей дочерью. Грибы и плесень развиваются на сладком. Когда вы живете в чувстве вины и ненависти к себе и постоянно хотите сладкого, это уже не вы просите, это грибы и плесень просят.

И теперь становится понятно, почему с усилием воли из

этого не выбраться.

При низкой самооценке женщина рассуждает так: «я ничего не могу сделать, я жертва обстоятельств, у меня нет силы, у меня нет воли и прочее». И низкая самооценка всегда идет от основной причины «голод по любви». Это как раз то, что началось давно-давно в детском саду. Это формируется в семье родителей, потому эту модель поведения несете в социум и по такому же сценарию создаете свою семью. И каждый раз, когда вы что-то пытаетесь сделать, а у вас не получается или недополучается, то самооценка становится все ниже и ниже. И там появляются стыд вина и пищевая зависимость.

Хорошая новость состоит в том, что все можно исправить, даже сейчас.

Женщины, которые выросли в дефиците любви, считают, что их любить невозможно.

Когда девочка недополучила в детстве любви от мамы, то в подростковом возрасте эта девочка подросток начинает искать эту любовь у мужчин, и начинаются беспорядочные половые связи со всеми вытекающими. Это именно недолюбленная детская душа. И она в каждом мужчине ищет папу, который ее полюбит.

Теперь обратимся к благодарности. Если вы просто начнете благодарить каждый день своих родителей, своего мужа, своих детей, людей, которые вокруг вас, просто жизнь начнете благодарить, чтобы постепенно ваша шкала танов под-

нималась, и чувства стыда, вины и ненависти к себе постепенно начнет размываться.

Женщины с лишним весом, это женщины с тонкой душевной организацией, это как правила женщины очень нежные. С внешнего виду она может быть очень жесткой, как ледокол «Арктика», но внутри у нее тонкая душевная организация – это рукодельницы, это женщины тонко чувствуют красоту или музыку. Но эта тонкость делает женщину беззащитной, потому что помимо этой тонкости еще нужен мужской компонент, чтобы быть в балансе. Постоять за себя, отстоять свое мнение – это внутренний мужчина. А когда ваше мужское состояние подавлено в детстве, то остается внутренняя девочка, у которой нет мальчика, который ее защитит. Как защитить девочку? Обмотать ее вокруг жиром, и тогда она станет бой-бабой, которая и в горящую избу и коня на скаку.

Еще немного психосоматики.

Стыд вина по поводу женственности – это проблемы с гинекологией.

Материнство – мамство – это мастопатия.

Гнев, агрессия – это желчный пузырь.

Не расстанусь с этим самым... – это запоры.

Щитовидная железа – это канал самовыражения, творчество, коммуникации, «не имею права голоса», не могу говорить, не могу заявить о себе.

Болят сердце – закрытое сердце, нет любви в этом сердце там только ненависть и злость...

Дыхательные проблемы (астма) – невозможно вздохнуть полной грудью, «Дышать нечем, задыхаюсь», или зависть – «Жаба душит».

Ноги, колени, суставы – опора в жизни. Можете ли вы крепко стоять на ногах. Причем, правая сторона папина, левая – мамина. Можно сделать диагностику по заболеванию органов на одной из сторон. Все сто идет по правой стороне, это ваши реакции на отца и на мужчин, это могут быть претензии или обиды. Это может быть правый яичник, или правая грудь, печень. Если претензии к маме или обиды на маму, то это левая сторона.

Ставим правильные цели

Большинство женщин с лишним весом, ходят на разные мероприятия в надежде найти волшебную таблетку или какой-то волшебный случай или какую-то методику, чтобы ничего не делать и похудеть. Я вас разочарую и приземлю на землю. Чтобы получить результата, нужно делать действия.

Для меня стройность и счастье – это неразрывно связанные понятия, и это обязательно нужно делать легко и с удовольствием.

Многие женщины считают, что стройности можно добиться: «я буду бороться с лишним весом», «чтобы похудеть, нужна астрономическая сила воли», «Если ты не будешь добиваться, бороться, побеждать и не прилагать силы воли, то ничего не получится».

Но на самом деле, этого всего не надо. И все ваши попытки в плане лишнего веса, такие как добиваться, бороться и побеждать приводит к тому, что вы живете в вечной борьбе, вечном стрессе, от которого ваше тело защищается еще сильнее и набирает лишний вес.

Давайте разберем фразу «Я победила лишний вес».

Это один из ключевых моментов именно психологии стройности. Лишний вес – это показатель параметров вашего тела. Это такая же цифра, как АД, группа крови, анализ мочи и крови. Это показатель состояния вашего организма.

Таким образом, лишний вес – это часть вас, как палец, как рука, и т.д., то есть весь ваш вес – это вы. Если вы с ним боретесь и побеждаете, то кто же побежденный? Если вы считаете себя победителем, вы победили свой лишний вес, который является частью вас, частью вашего тела, то кто же тогда проиграл?

Многие женщины годами борются с лишним весом. То есть они борются с самой собой.

Чем сильнее сила действия, тем сильнее противодействие – закон физики 7 класс. Перенесите этот универсальный закон жизни на ваши отношения с весом, с вашим телом. Ваше тело имеет такой вес. Лишний вес – это не какое-то стороннее образование, с которым вы боретесь, «вот есть я, а есть лишний вес, и я с ним борюсь». Лишний вес это только цифра. Это ваше тело, которое вы раскормили до такого состояния, и теперь вы с ним боретесь.

В этом во всем, ваше тело является жертвой вашего жестокого эксперимента, который вы много лет проводите сами над собой. То есть вы считаете, что есть вы (ваш мозг) и ваше тело, и вы по многу лет (10-15) измываетесь над своим телом, и гоняете вес туда-сюда. Сначала вы испытали стресс или расслабились и начали раскармливать тело. По типу «мне плохо, значит, тело будет еще сильнее страдать». Вы тело загнали в обжорство, а дальше загнали тело в пищевую зависимость. И теперь тело вам диктует условия гормонами и нездоровой привязанности к пище. И вы находитесь

в позиции «Жертва-тиран», вы и ваше тело, и вы в эту игру играете много лет. Периодически вы тираните свое тело, когда вы его ненавидите, глядя в зеркало, думаете: «Фу, как это ужасно выглядит, как такую каракатицу смотрит муж, как я не хочу на себя смотреть!» и прочее. Вы как тиран с отвращением относитесь к своему телу. Ваше тело и есть вы. Как вы можете любить свои руки, а живот не любить? Ресницы вы любите, а попу не любите? Но ваша попа – такая же часть вас, как и ресницы.

Когда вы мечтаете о светлом будущем, когда вы станете стройной, вы не знаете, как оно выглядит. У стройности есть реальные параметры. И параметр того как вы относитесь к своему телу не менее важен чем красное платье в обтяжку. И когда вы верите в то, что работа с лишним весом, это какая-то невероятная борьба, что это постоянно война, и что это необходимо бороться, побеждать и добиваться, биться, биться и добиться. До чего вы хотите добиться?

В стройной жизни есть свои правила: убрать иллюзии, осознать четко чего вы хотите и как это сделать.

Сейчас вы имеете то, что имеете, и мечтаете о стройности. И чтобы пройти это расстояние из точки А (где у вас лишний вес) в точку Б (желаемое состояние), между ними есть шаги. И если вы считаете, что это постоянно нужно биться, биться, и добиться, что здесь должна быть война, борьба и невероятная сила воли, то у вас всегда будет тот результат, который есть сейчас.

Тело, это некий домик, который выбрала ваша душа. И изначально ваше тело было дано вам совершенным при рождении. Все детки рождаются совершенными. И вам изначально тоже дано прекрасное тело. Потом были ваши родители, ваши бабушки и дедушки, потом ваше окружение, друзья – подруги, потом ваша семья во главе с вами. Это люди, которые проводили некие эксперименты над вашим телом, и в результате оно пришло в такое состояние, которое есть сейчас.

Если вы постоянно будете с собой воевать, добиваться с усилием воли, ваш живот никуда не уйдет. Живот растет от излишнего количества гормона кортизола – гормон стресса. И когда вы верите в войну с собой, постоянно давите на себя за лишней вес, ваш кортизол постоянно запредельный, вы сами себя перманентно держите в высочайшем уровне стресса. Ваши надпочечники работают в бешеном ритме, вырабатывая этот гормон.

Но обменные процессы не обманешь, в организме все работает как часы. И если выработка кортизола, адреналина и других гормонов стресса вбрасывается в кровь в больших количествах, то дальше обменные процессы выстраиваются таким образом, что отложения жировой ткани начинается в области живота.

Когда вы не принимаете себя как женщину, не принимаете свою женственность, испытываете дискомфорт во время менструального цикла (климакс), то у вас откладывается жи-

ровая ткань в области ягодич и бедер, фигура по типу груши. То необходимо работать со своей женственностью.

Полюбить себя и жить на позитиве – это все лозунги, за которыми нет никаких действий. Представьте себе, что у вас есть ребенок, и вы его очень любите. Вы станете его кормить вредной, мертвой едой? Вы позволите ему есть всякую плохую еду, фастфуды, сникерсы и прочее в неограниченных количествах? Не позволите, потому что вы его любите.

Даже если взять любых кошечек или собачек, которых очень любят их хозяева и кормят только правильным кормом и полезной едой. Обязательно чистая водичка, прогулки и медосмотр. И если посмотреть, как женщина питается, то можно понять, что ее кошка питается в сто раз лучше, чем она сама. Это когда за кошкой уход лучше, чем за собой, можно кормить себя плохой едой, или морить голодом целый день, а потом наедаться сладкого.

Когда вы любите человека, то вы желаете ему добра, в том числе и через еду. А теперь посмотрите, как вы относитесь к себе. Женщина в возрасте 40+, с лишним весом, в вечном стрессе, у которой на первом месте кто угодно, но не она сама, которая может пол дня прожить голодной, а потом наестся огромного количества сладостей, а потом резкий выброс инсулина и глюкозы в организме, а ночью разрушение сосудов от этого коктейля в крови. Отсюда потеря зрения, памяти и умственных способностей.

Поэтому, необходимо попрощаться со всей идеей борьбы

за стройность. Есть другой путь, вы просто об этом не знаете. Я предлагаю вам стать стройной легко и с удовольствием. Принцип удовольствия, радости, легкости и женственности, он работает безукоризненно.

Есть люди, которые делают из раза в раз одни и те же действия, в надежде получить другой результат. Это как всю жизнь лечиться и при этом не быть здоровой. Я вам предлагаю стать здоровой, что бы больше не лечиться. То же самое со стройностью, вы можете всю жизнь худеть и оставаться с лишним весом, потому что конечный результат: «хочу похудеть» и она всю жизнь хочет.....

В моем подходе, конечный результат это цель. Нужно в первую очередь иметь четкую цель. Большинство женщин никогда об этом не задумывались, потому что живут в режиме «я худею», что является по своей сути бесконечным процессом. У этого процесса нет конечной точки, куда вы хотите прийти. Прежде чем начать путь на автомобиле, вы в навигаторе водите точку отправки и точку конечного пункта: «введите параметры пункта назначения». Нужно определить свои параметры к пункту назначения по дороге в стройную жизнь. Ввести параметры, это определить конечную цифру вашего веса. Когда вы говорите: «я хочу скинуть 15 килограмм», ваше тело не понимает, куда вы его ведете. А если вы скажете: «хочу весить 70 килограмм», то здесь становится все понятно и выстраивается маршрут. Нужен конкретный измеримый показатель, без этого вы никуда не двине-

тесь. (Запишите в дневнике свою точку Б с точными параметрами веса и объемов).

Следующий важный параметр, для достижения вашей цели – это наставник.

Наставник – это человек, у которого есть тот результат, который вы хотите себе. Это в разы сокращает время, которое вы затратите на достижение своего результата. То есть когда вы определили для себя конечную цель, вы оглядываетесь вокруг и смотрите, есть ли в вашем окружении человек, у которого есть тот результат, которого вы хотите.

Многие люди, достигают свои результаты методом проб и ошибок. А наставник уже прошел этот путь и у него есть пошаговый план, и он знает лучший вариант получения результата. При определенных условиях он может вам рассказать, как получить результат и как пройти этот путь, а может и взять вас за ручку и провести по этому пути.

Когда вы заходите в тренажерный зал и видите кучу железных тренажеров, то вы не знаете что с ними делать, и вам нужен тренер, который объяснит порядок пользования тренажерами и количество подходов. И таким образом, вы делаете упражнения правильно, здорово, экологично и красиво. Вы достаточно быстро видите результат и этот результат красивый.

В нашем стройном деле, вам также нужен наставник, который знает и умеет, и сможет вас провести через этот процесс из точки А в точку Б, здорово, экологично и красиво.

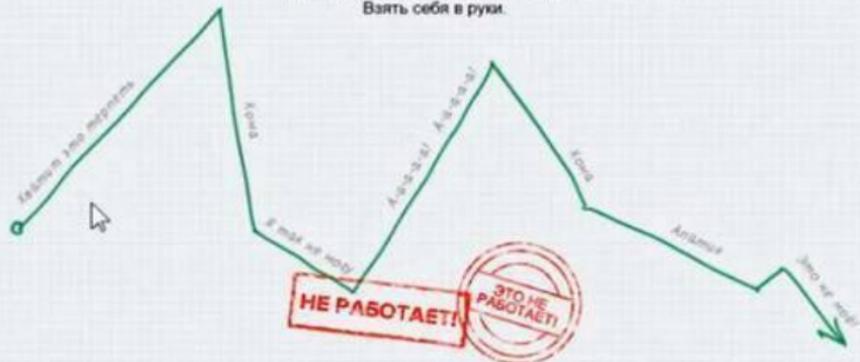
Поэтому, когда вы вдруг за месяц скинули 30 килограмм, это экологическая катастрофа в организме, а уж тем более, если вы это делали с наставником. Возникает много вопросов к данному наставнику.

Далее нужна система целесообразных действий. Подход должен быть системным. Это система, которая включает в себя все аспекты этого процесса. И где расписан каждый шаг. Если нет системного подхода, и все действия хаотичные, то всплеск энтузиазма очень скоро угасает. Вы сходили на какое-то мероприятие, вдохновились, и у вас прилив мотивации, но вы утром просыпаетесь и не знаете что делать, потому что у вас не расписана пошаговая система действий.

Как большинство людей берутся за какой-то проект в своей жизни.

Как обычно берутся за цели

Начать жизнь с понедельника.
Проснуться завтра другим человеком.
Взять себя в руки.



Вспышка мгновенно гаснет,
затратив все имеющиеся ресурсы

Сначала у них резкий подъем – мотивация с мыслями: «это просто надо перетерпеть». Перетерпеть можно, когда у вас 5 лишних килограмм, и вы готовитесь к юбилею. Но когда у вас 30 килограмм лишнего веса, вы не сможете это перетерпеть, потому что это долго.

И вот человек начинает с понедельника что-то делать и получает первые результаты, а так как нет пошагового плана, то, что делать дальше, непонятно, и человек проваливается.

Что такое волшебный пендель? Это пинок под зад... Кто хочет себе пинок под зад? Это больно... Это женщины, которые себя ненавидят. И они говорят: «побейте меня!», «Я буду добиваться, я хочу войны, стресса и ужаса, поэтому меня нужно бить!». И таких женщин очень много, но им не

приходит в голову пересмотреть подход и получить результат по-другому. Это мазохизм. Подумайте об этом, может быть лучше обойтись без насилия над собой.

И получается, что вы получили «волшебный пендель», у вас появилась вспышка мотивации, и вы туда ввалили все свои ресурсы и все свое вдохновение, все свою мотивацию и желание, и опять обломалось. И так вы худеете много лет. Потом проходит какое-то время, и вы решаете все-таки добиться своего, собрав все силы и энергию, идете в новый виток, и опять проваливаетесь. И снова апатия, спад: «это не мое, буду всегда толстой, ничего мне не поможет» и прочее, «и пойду-ка я лучше сладенького поем, это точно мне всегда приносит успокоение».

Я предлагаю вам другой подход.

Мы предлагаем другой подход: Мысли глобально – действуй локально



Мыслить нужно глобально. Да, у вас есть задача убрать 30 килограмм лишнего веса. Действуйте локально – по чуть-чуть. Если вы понимаете, что это длительный процесс, то осознаете что 15 килограмм можно сделать за 3 месяца.

Быстрые результаты – это не экологично и опасно для здоровья. Но я за устойчивый результат, что бы это все делали постепенно, чтобы кожа успевала подтягиваться, чтобы психика успевала перестраиваться, а самое главное, чтобы у вас за это время вырабатывались новые привычки, привычки стройности.

Существует метафора, что стройность – это стройная страна. И вы периодически ездите туда на экскурсию, и смотрите, как там люди живут стройные люди, которые едят стройную еду, красиво выглядят и хорошо себя чувствуют. Получили какой-то результат, побывали в стройной стране, набрали обратно вес и вернулись в прежнее состояние. Или съездили в отпуск, получив результат на какое-то время, вы им наслаждаетесь, а потом, набрав вес, возвращаетесь обратно. Но это все временное, потому что вы там, в стройной стране, не можете прописаться. Но вы очень хотите получить прописку в этой стране, а для этого нужно выполнить ряд условий: думать как стройный человек, вести себя как стройный человек, питаться как стройный человек, двигаться как стройный человек и жить как стройный человек. Вам нужно стать стройной полностью и тотально, начиная с головы. И уже сейчас начинать жить, как стройный человек, и у вас эти привычки стройности в вас встроятся. И уже по-другому вы жить не сможете. Поэтому с сегодняшнего дня, каждый раз, когда вы захотите положить в рот лишний кусочек, задавайте себе вопрос: «А как бы поступила в этот момент времени стройная женщина?».

Системный подход позволит вам пройти весь путь до конца без надрыва, и вы постепенно сформируете у себя стройные привычки. Это похоже на детскую пирамидку. Когда дети насаживают на ось кружочки в правильной последовательности шаг за шагом, чтобы пирамидка получилась ров-

ной.

Когда женщина говорит, что она хочет похудеть, но для этого ее нужно пинать, толкать и заставлять, это говорит о том, что она не хочет никаких перемен в жизни. Если человек хочет изменить свою жизнь, то его не нужно пинать и заставлять. Когда человек сам хочет перемен в жизни, он ищет возможности, и находит ответы на свои вопросы.

Важный мотивационный момент – это наши дети. Выйдя на улицу, обратите внимание на детей на улице, посмотрите какое количество толстых детей вокруг. Во времена вашего детства, мамы переживали о том, что дети очень худенькие, что надо бы их накормить побольше. А сейчас основной вопрос, который должен бы стоять перед мамами о том, что дети очень толстые. У детей в раннем возрасте, еще в дошкольном диагностируется не просто избыток массы тела, а уже ожирение. Причина этому переедание на ночь, употребление сладкой газировки и фастфудов разного типа, но самое главное, это пример мамы. Как живет мама, так же живут и дети. И то, что вы себе позволяете есть в Макдональдс, пить сладкую газировку, передать – видят ваши дети. И дети это поведение считают и забирают как в порядке вещей. Они думают, что так и должно быть, потому что мама для них пример. И как жить по-другому женщины не знают, так как мама всю жизнь заедала все проблемы пирожками, блинами и конфетами. И это пищевое поведение по цепочке передается нашим детям. И если вы еще помните себя стройной в

подростковом возрасте или в юности, многие говорят, что на свадьбе они были стройными, тонкая талия, вся такая Дюймовочка, а потом...

Но ваши дети растут уже в обществе полной мамы, которая склонна к вечернему перееданию, и дети думают, что так и надо. И у нас сейчас растет поколение, которое уже сейчас в своем возрасте передают, они уже сейчас не знают, что такое быть стройными. Вы еще помните – как это быть стройной, а они даже не знают об этом. Многие дети, когда начинают осознавать себя в 5-7 лет, они уже имеют лишний вес. И они в этом живут как в норме. И им не возможно что-то запретить или в чем-то ограничить. И, по сути, вы не имеете морального права им что-то запрещать, потому что вы сами это делаете. Поэтому, детям нужно показывать пример своим новым образом жизни.

И если даже у вы делаете вид, что у вас все хорошо, а на душе кошки скребут, и вы пошли по-тихому быстренько что-то выпили и заели бургером, то дети все это считают ментально, их нельзя обмануть.

Представьте вашу дочь лет через 20, когда ей столько же лет, сколько вам сейчас и она имеет тот лишний вес, который есть у вас. Вам бы хотелось, чтобы ваша дочь так выглядела? Вам бы хотелось, чтобы ваша дочь жила также как вы сейчас живете?

Почему у многих женщин не получается ни похудеть, ни удержать вес, потому что все их действия хаотичные: сосед-

ка сказала настойку попить, подружка сказала рис без соли есть, а по телевизору сказали... и так далее, комплекса нет и в голове хаос, потому что нет понятия: «что я хочу и как это удержать».

Мысли глобально – держи в фокусе свою цель, а действуй локально – по чуть-чуть собирай свою пирамидку. И когда вы один раз соберете свою пирамидку, то вы поймете, как это устроено, как достичь стройности и как ее сохранить.

Комплексный подход в процессе похудения

Главный критерий – это результат. Причем, ваш результат может быть выражен в разных сферах: результат по весу, результат по объему, результат по душевному состоянию. Вы становитесь спокойной, потому что вы знаете, что вам делать дальше и как это делать. Уходит паническое состояние, что с лишним весом ничего нельзя сделать. Уходит состояние агрессии по отношению к своему телу. Когда вы начинаете искреннее и заботливо относиться к своему телу. И, на мой взгляд – это один из самых важных результатов. Когда вы перестаете в панике метаться пере каким-то событием, а плавно переходите в состояние стройной женщины и спокойно в нем живете.

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.