

Психология

всё



по

полочкам



Виктория Исаева

# Как худеть без диет?

49 простых  
правил



ЭКСМО

**Виктория Сергеевна Исаева**  
**Как худеть без диет?**  
**49 простых правил**  
**Серия «Психология. Всё по полочкам»**

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=173999](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=173999)  
Как худеть без диет? 49 простых правил: Эксмо; Москва; 2008  
ISBN 978-5-699-25830-7*

**Аннотация**

Ты уже давно ведешь неравный бой с лишним весом и на пути к стройной фигуре перепробовала все доступные средства? От изнурительных упражнений ты едва волочишь ноги? Тебя уже воротит от яблок и морковки, а во время последней диеты у тебя начались галлюцинации на почве голода? Может быть, ты уже начала интересоваться достижениями пластической хирургии и нетрадиционной медицины? Подожди! Не спеши! Ведь что отрежешь, не пришьешь! Мы предлагаем тебе абсолютно безболезненный способ обрести фигуру своей мечты и стать стройной красоткой без всяких переживаний, капиталовложений и ненужных жертв!

49 простых правил помогут тебе понять причины, по которым лишние килограммы атакуют твоё тело, и раз и навсегда распрощаться с ними.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Виктория Исаева**

## **Как худеть без диет?**

### **49 простых правил**

#### **Введение**

Начну с хороших новостей! Я вешу пятьдесят килограмм. Но это не главное. Главное, что меня, хвала небесам, все в себе устраивает. Я не совершенство, но тем не менее не хотела бы поменяться попами с Жанной Фриске или Шакирой. У меня не самые длинные на свете ноги. Но приставь другие, и я буду выглядеть смехотворно. У меня не самая большая грудь, но если позаимствовать ее у Мадонны или Мерилин Монро, я не смогу даже держать равновесие, меня все время будет заносить вперед. Так кому это нужно! Разумеется, так было не всегда. Было время, когда я ненавидела свои пухлые ляжки, свой крошечный бюст, а также остервенело работала над талией и прессом. Особых плодов это не приносило. Разве что слезы и прыщи на нервной почве. А потом вдруг случилось чудо!

Я встретила мужчину своей мечты! Самое интересное, что по образованию он был повар и обожал готовить. Более того: обожал готовить для своей девушки. Так вот, по его

меркам я была слишком худой. «Тебе надо больше кушать, – любил повторять он, подкладывая мне в тарелку своей фирменной, обжаренной в сырном соусе курочки, – а не то тебя ветром унесет». И вот внезапно я увидела себя его глазами. Я не в его вкусе – слишком худощава, а он любит пышных девушек с рубенсовскими формами. И все же он со мной. И он принимает меня такой, какая я есть. Так почему бы мне не поступить так же?

И я вдруг полюбила себя. И перестала сокрушаться по поводу своих пухлых ляжек. И не прошло и года, когда мое тело волшебным образом преобразилось. Ноги похудели сами собой без всяких упражнений, куда-то исчез целлюлит, а грудь на фоне постройневшей талии и плоского живота уже не казалась такой маленькой. Случилось настоящее чудо! И я ни за что не поверила бы в эту историю, если бы мне ее рассказал кто-то другой. Но я верю! Ведь это случилось со мной. И это вполне может случиться с вами.

Всем нам хочется в себе что-то изменить и переделать. Кому-то достаточно легких преобразований: убрать пару сантиметров в талии, и девушка почувствует себя превосходно, другим хочется похудеть как минимум вдвое. Стремление меняться в лучшую сторону – абсолютно естественно для человека. Просто к изменениям надо подходить разумно и без лишних переживаний. И мы можем вам подсказать, как именно нужно мыслить, чувствовать и вести себя, чтобы преобразиться легко и с удовольствием.

Мораль моей истории проста. Я начала ощущать себя на миллион баксов, а потом мое тело как-то незаметно преобразилось и по непонятной мистической причине стало выглядеть на миллион баксов.

Эта книга призвана помочь вам на пути к красоте и счастью. Это незаурядный способ расстаться с лишним весом, а заодно и со всеми переживаниями на эту тему. Здесь вы не найдете ни слова о диетах, спортивных упражнениях или достижениях пластической хирургии. Эта книга поможет вам мыслить правильно и ощущать себя стройной красоткой. Все упражнения и методы, что мы хотим вам предложить, исключительно психологические. Мы не собираемся работать с вашим целлюлитом, обменом веществ и наследственностью. Мы поработаем над вашей психологией, над вашим мозгом. Ведь именно мозг – всему голова, и именно мозг отдает телу те или иные команды. Именно ваш мозг решает, худеть или не худеть вашему телу. Если вы хотите сбросить вес по этой методике, от вас потребуется всего лишь:

- 1) вера в свои силы;
- 2) оптимизм;
- 3) немножко терпения;
- 4) совсем чуть-чуть силы воли (если у вас хватило мужества сидеть на диете, будьте уверены – эти упражнения покажутся вам цветочками).

А еще неплохо было бы запастись верой в чудеса. Хотя в нашем методе нет ни малейшего намека на волшебство

или шаманство. Здесь нет ничего сверхъестественного! Это не практическая магия, а чистейшая наука. Почему я тогда раньше ничего не слышала об этом чудодейственном методе, спросишь ты? Ответ прост: а вдруг он тебе и вправду поможет? Ведь этот метод похудения в отличие от всех остальных не требует почти никаких материальных вложений. А что же будут делать доктора, диетологи, пластические хирурги, владельцы фитнес-клубов, если все научатся худеть без их помощи? Впрочем, наш метод отнюдь не противоречит стандартным способам сбросить вес. Ты можешь читать эту книгу и одновременно сидеть на диете или заниматься йогой. Пожалуйста! Так будет даже эффективнее! Так что совмещай физические и психологические упражнения, и у тебя все получится вдвое быстрее. Удачи и в добрый путь!

# **Глава 1**

## **За что мне это, или Зачем вам лишние килограммы и кто их создает?**

Ты сидишь на диетах, до седьмого пота пыжишься в спортзале, а результат все время получается какой-то нестабильный, временный. Только ты начинаешь сбрасывать, как вдруг ни с того ни с сего – опа – и старые килограммы вернулись! Почему так? Неужели лишний вес – это борьба на всю жизнь? Неужели тебе не суждено в один прекрасный день просто расслабиться и наслаждаться жизнью, вместо того чтобы с остервенением тратить все время и силы на коррекцию фигуры? Конечно, нет! Раз ты взяла в руки эту книгу, значит, ты готова меняться. А раз готова – значит, изменишься очень скоро. Но если ты не хочешь, чтобы перемены к лучшему были временными, тебе надо перестать постоянно убирать симптомы и постараться узнать причину. Проблема большинства девушек в том, что они тратят слишком много драгоценного времени на борьбу с лишними килограммами, вместо того чтобы один раз и навсегда устранить причину их постоянного возникновения. Так давай же попытаемся выяснить, почему у тебя есть лишний вес или,



правильнее сказать, зачем тебе лишний вес?

## **Правило № 1**

### **Кто виноват и что делать?**

Большинство из нас привыкли начинать решение любой проблемы с поиска виновных. Поругалась с мужем? Конечно, это его вина! Не сдала квартальный отчет в срок? Так это все из-за придурков коллег! А кто, интересно, виноват в твоём избыточном весе?

Многие девушки любят искать людей и обстоятельства, виновные в лишних килограммах. Например, моя подруга Таня выдвинула забавную теорию о том, что в женских лишних килограммах всегда виноваты только мужчины! «Ну, смотри, Вова меня все время доводил, и мне приходилось запереться в кухне, чтобы как-то выпустить пар и успокоиться, – рассказывала Таня. – Неудивительно, что я набрасывалась на холодильник и после каждой нашей ссоры набирала по пять лишних кило». – «Подожди-ка, а Толик? – спросила я, – он ведь был просто ангел, и вы никогда не спорили, но ты после него прибавила еще больше, чем после скандалиста Вовы». Таня возмущенно хмыкнула: «Так кто же не знает, что от слишком хорошей и спокойной жизни девушки полнеют. Толик сам виноват, что не давал мне повода для пере-

живаний, неудивительно, что от такой мирной, беспроблемной жизни меня разнесло». На самом деле найти виновных всегда легче всего!

Интересно, а кто сделал вас пышкой? Несправедливая судьба? Ваши родители с их дурацкими генами? Проклятые пончики с их бесчисленными калориями? Нет, нет и еще раз нет!

«Я знаю, это моя вина, что я такая толстая, – говорит моя знакомая Люба, – у меня никакой силы воли. Я пропускаю занятия в фитнес-клубе и вообще недостаточно стараюсь. Если бы я по-настоящему хотела, то наверняка смогла бы стать стройной». Думаете, она права? А вот и нет! Винить себя тоже довольно бессмысленное и даже вредное занятие. Чувство вины может провоцировать самые разные заболевания. А вот похудению оно никак не способствует. Попробуем разобраться, кто же на самом деле решает, быть вам худой или полной?

Наверное, из курса школьной биологии ты помнишь, что наше тело и мозг неразрывно связаны. Тело влияет на психику и душевное состояние, а душевное состояние, в свою очередь, влияет на тело. Например, ты принимаешь валерьянку, то есть воздействуешь на тело, а успокаивается нервная система. И наоборот. Наша психика и мозг могут легко влиять на тело. Вот только, к сожалению, делаем мы это настолько неправильно, что приносим себе больше вреда, чем пользы.

В мире существует множество людей, которые умеют са-

ми регулировать свою температуру и давление, не прибегая к помощи лекарств. Они просто отдают своему телу команду: понизить жар, и их температура действительно падает до нужной отметки 36,6. Это не магия. Это простое умение управлять своим телом. Что же, я могу просто попросить свое тело похудеть до пятидесяти килограммов, и оно похудеет, спросишь ты? Отвечу примерно так.

Теоретически это возможно, и каждая женщина может сделать себе фигуру своей мечты просто с помощью силы мысли. Но на практике этому, конечно, надо учиться. Учиться мыслить позитивно, учиться развивать силу мысли, учиться управлять собой и своей жизнью. Неужели это возможно? Да, однозначно. Это требует больших усилий, желания, терпения, веры в себя и оптимизма. Но никаких сверхъестественных способностей или суперталантов тут не нужно!

Чтобы у тебя не осталось сомнений в том, что мозг может влиять на тело человека, приведу наглядный пример. В психологии это называется «эффект бревна над пропастью». Положи на пол тонкое бревно. Сможешь ли ты пройти по нему, не упав? Наверняка! Причем с легкостью. А теперь представь это же бревно над бездонной пропастью. согласишься ли ты так же легко пройти по нему теперь? Нет? Но ведь бревно то же самое. Что же изменилось? Твое отношение. Появился страх. Появилась мысль: я могу упасть и разбиться насмерть. А эта мысль, в свою очередь, не может не подействовать на твоё тело, не нарушив твоё равновесие. Та-

ким образом, если ты попытаешься пройти по бревну над пропастью, то, скорее всего, упадешь, хотя на земле выполняла это же упражнение с легкостью. Вот тебе наглядный пример того, как твой мозг влияет на твоё тело. Теперь самым актуальным становится вопрос: а как упорядочить это влияние, как взять его под свой контроль?

## **Правило № 2**

### **Что посеешь, то и пожнешь**

Интересно, как можно «посеять» лишние килограммы? Поедая плюшки-ватрушки. Но, извините, куча худышек поедает эти же самые плюшки-ватрушки в неограниченных количествах и почему-то не полнеет. Так, может, дело в чем-то другом?

Если ты полнее, чем бредовый анорексичный подиумный стандарт, и чувствуешь себя некомфортно, если ты считаешь себя толстушкой, то ты невольно начинаешь мыслить как толстушка. Именно эти мысли в гораздо большей степени, чем вся вредная калорийная еда, способствуют твоему избыточному весу. Ты мысленно «сеешь» себе лишние килограммы, неудивительно, что на практике ты их пожинаешь в виде ненужных сантиметров на талии. Чем же отличается образ мысли стройной девушки от образа мысли полной?

Садясь за обеденный стол, стройная девушка испытывает только удовольствие от вкусной еды и с радостью лакомится, не считая калории. Большинство стройных девушек понятия не имеет, сколько калорий содержит картошка-фри и сколько калорий можно потреблять, чтобы не располнеть. И эта неосведомленность не мешает им оставаться худыми. Полные девушки зачастую, садясь за стол, испытывают переживания, муки совести и чувство вины. Вам кажется, вы совершаете преступление, когда пьете капучино с шоколадкой или заказываете пиццу. Вы думаете, что недостойны питаться чем-то более калорийным, чем зеленый салат. Вы уверены, что не можете себе этого позволить. Преступное поедание фаст-фуда у вас сопровождается не удовольствием в стиле: «Ммм, обожаю „Макдоналдс“, а угрызениями совести: „Ну, все, теперь я точно заплыву жиром“. Думая так, вы, во-первых, лишаете себя удовольствия (А зачем тогда есть сладкую (острую) калорийную и т. д. пищу, если не ради удовольствия?), а во-вторых, отдаете своему телу негативную команду: „Заплыву жиром, заплыву жиром, заплыву жиром“. И вашему телу не остается ничего другого, кроме как выполнять эту команду. И поверьте, указание вашего подсознания будет реализовываться намного быстрее, чем результат йоги, аэробики и диет.

Таким образом, попробуйте начать с того, чтобы мыслить, как стройная девушка. Вам нужно научиться делать это уже сейчас. А иначе, даже если вы похудеете до параметров Кейт

Мосс, но при этом будете себя корить за каждый съеденный кусочек и постоянно бояться, что килограммы вернуться, вы не только не получите удовольствия от своего стройного тела, но и окончательно загубите нервную систему переживаниями. Вы ведь хотите получить результат раз и навсегда, а не постоянно морить себя голодом, лишь бы не набрать вес. Тогда не устраняйте признаки полноты. Сосредоточьтесь на устранении причины вашей полноты, тогда и признаки перестанут проявляться. А причина лишнего веса в том, что мы сами пожинаем то, что посеяли.

## **Правило № 3**

### **Килограммы заказывали?**

Какие глупости, возможно, думаешь ты. Да как я могла заказать себе полноту? Я ведь, наоборот, очень мечтаю похудеть. Как же я могла себе посеять нечто противоположное своим мечтам?

На самом деле частенько мы получаем совсем не то, что хотим. Вопрос лишь в том, почему так получается? Дело в том, что порой, произнося какие-то слова, мы оговариваемся, например, говорим: «Как здорово у тебя уделана сумка», вместо того, чтобы сказать: «Как здорово отделана сумка». Это еще называют оговорочкой по Фрейду, когда мы неволь-

но произносим не то, что хотели, а то, что думали на самом деле. Еще в древности существовало такое понятие, как «накаркать» или «беду накликать». Так вот, килограммы тоже можно накликать. Причем наверняка ты занимаешься этим очень активно, просто сама этого не осознаешь и не замечаешь. Вот примеры типичных ситуаций, в которых ты можешь привлекать к себе лишний вес:

1. Придя в магазин, ты спрашиваешь: «Скажите, у вас есть одежда для полных (толстых) крупных?» Интересно, зачем ты сама себя называешь толстой? Это как-то поднимает тебе настроение? Или каким-то фантастическим образом помогает похудеть? Скорее, наоборот, ты даешь себе установку: я – полная. А твое тело послушно ее реализует. Вместо этого попроси продавцов показать тебе одежду для девушек «с нестандартной фигурой», «незаурядными (роскошными) формами» или, на худой конец, просто скажи свой размер. Не бойся, что над тобой посмеются. Если продавец адекватен – он лишь восхитится твоим мировосприятием, а если нет... что ж, врач на больных не обижается.

2. Для самоуспокоения ты занимаешься аутотренингом, по многу раз повторяя: «Я нетолстая, я нетолстая, я нетолстая». Вообще-то, аутотренинг дело хорошее. Вот только выполнять его надо правильно! Наш мозг не воспринимает отрицательную частицу «не». А потому ты невольно программируешь себя на прямо противоположный результат: «Я толстая, я толстая». Лучше замени отрицательное утверждение

на позитивное: «Я стройная, я красивая и т. д.»

Словом, дать себе неправильную установку и взять курс на прибавку в весе на самом деле очень легко. Внимательно следи за своими мыслями. Как только поймала «высококалорийную мысль» о своей полноте, сразу заменяй ее на прямо противоположную, позитивную, чтобы не дать мысли обрести материальное воплощение в лишних килограммах.

## **Правило № 4**

### **Выгодное дельце!**

Казалось бы, в избыточном весе – куча недостатков и ни одного преимущества. И все-таки в любом, даже самом отрицательном явлении можно найти свои позитивные стороны...

А какие выгоды ты получаешь от избыточного веса? Возможно, этот вопрос покажется тебе бессмысленным и глупым. Мол, да что я с этого могу получить? Но ведь если ты все время пытаешься похудеть, а твое тело этому рьяно противится, на то должна быть какая-то особая причина. Теперь ты уже знаешь, что твоим телом и твоим весом управляет твой мозг. И раз твой мозг вопреки твоим стараниям не дает тебе избавиться от лишнего веса, значит, у него есть на это какая-то особая причина. Наверняка твой мозг желает



тебе добра и старается от чего-то тебя уберечь. Вот только от чего? Задай себе вопрос: какие преимущества я получаю, оставаясь полной?

На самом деле вариантов может быть довольно много. Например:

1. Я могу расслабиться и ничего не делать. Есть все что попало в любых количествах. Валяться на диване перед телевизором. Если похудею, мне придется приложить массу сил, чтобы поддерживать физическую форму. Да и вообще всю мою жизнь придется изменить, включив в нее спортзалы, нагрузки и т. д. Да на фига мне вообще рушить всю мою жизнь? Уж лучше махнуть на все рукой и съесть еще один замечательный пирожок.

2. Стану худой, мужики сразу начнут воспринимать меня как сексуальный объект, а я хочу, чтобы меня ценили как личность. Чтобы не считали тощей душой!

3. На самом деле я хочу, чтобы меня полюбили такой, какая я есть! Хватит с меня этих пустых стремлений к недосягаемому идеалу. Я хочу, чтобы меня любили не за стройные ноги, а за то, что я именно такая, какая я есть сейчас, со всеми достоинствами и недостатками.

4. Стану стройной и красивой, сразу получу повышенное мужское внимание. Любовь-морковь, романы, отношения. Вроде хочется, но с другой стороны – это такой напряг! Мужики все предатели, козлы. Изменяют, бросают, издеваются. Чем терпеть такую боль, уж лучше оставаться пышкой и ла-

комиться в свое удовольствие чем захочу. В отличие от мужиков пончики никогда тебя не предадут!

Это далеко не полный список причин, по которым ты в глубине души можешь не желать расставаться с килограммами. Это желание бессознательное, потому понять его не так просто. Если не можешь сама определить свои подсознательные выгоды от полноты, обратись к психотерапевту, который поможет тебе разобраться в этом.

## **Правило № 5**

### **Униженные и оскорбленные**

О детских психологических травмах обожают писать во всех книгах и статьях популярной психологии, но почти никто не упоминает, что детская травма может стать причиной избыточного веса.

Выдающийся психолог Лиз Бурбо выявила и описала пять самых распространенных видов психологических травм, которые мешают человеку быть собой и жить полной гармоничной жизнью. Одна из таких травм – «униженный» – как раз может повлечь за собой такие физические последствия, как полнота и избыточный вес.

У вас, скорее всего, есть травма «униженного», если:  
– ваша фигура напоминает шар или колобка. То есть у вас

круглое лицо, пухлые руки, ноги и округлое туловище при низком росте;

- вы часто стыдитесь себя или других, боитесь вызвать стыд;

- знаете свои потребности, но не прислушиваетесь к ним,

- много взваливаете на себя (как правило, чужих проблем);

- в глубине души боитесь свободы, так как она ассоциируется у вас с несдержанностью, а вы всегда боитесь переступить рамки дозволенного;

- заменяете секс едой;

- страдаете болями в спине, плечах, горле.

При совпадении нескольких признаков найдите, что у вас травма «униженного». Особенно важным признаком, с точки зрения Лиз Бурбо, является телосложение. По ее теории, тело – главный и самый верный барометр нашего внутреннего мироощущения и душевного состояния. Человек с травмой «униженного», как правило, прикрывается маской «мазохист». Проливая на себя кетчуп или горячий шоколад, такой человек обычно виновато говорит: «Какой же я неуклюжий (толстый, неповоротливый)» и т. д. В последующих главах мы расскажем вам о том, как преодолевать травму «униженного», а вместе с ней и свой избыточный вес.

## Правило № 6

### Кругом предатели

Еще одна психологическая травма, способная выливаться в лишние килограммы на теле, – травма предательства.

Эту травму получают в детстве, и наносит ее, как правило, родитель противоположного пола. Впрочем, не стоит винить отца. Вполне возможно, что он не хотел вас предать, более того, возможно, он даже не сделал ничего предосудительного. Просто некий его поступок не оправдал ваших ожиданий, и вы расценили это как предательство. Лиз Бурбо также описала данный феномен в своей книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой». Девушка, испытывавшая некое предательство от отца (возможно, совсем незначительное, которое даже не отложилось в ее памяти), впоследствии сталкивается с чем-то подобным всю свою жизнь. Каждый очередной ее мужчина крушит ее доверие или не оправдывает ее ожидания.

У вас есть травма преданного, если:

– у вас сильное, мощное тело, с широкими, тяжеловатыми бедрами и животик колесом. Если в целом ваша фигура вполне пропорциональна, а вот нижняя часть: живот, талия

и бедра тяжеловаты и полноваты, значит, это ваш случай.

- у вас пристальный и пронизательный взгляд;

- вы часто произносите следующие слова и словосочетания: «я могу», «я сама!», «я так и знала», «доверься мне (положись на меня)»;

- вы считаете себя ответственной и сильной и тем не менее не сдерживаете или с трудом сдерживаете свои обещания;

- вы нетерпеливы и нетерпимы, считаете себя правой и стремитесь убедить в этом всех;

- стремитесь любой ценой контролировать все и всех вокруг;

- возможно, страдаете нарушениями пищеварительной системы.

Опять-таки самый верный признак наличия у вас травмы предательства – это специфическое телосложение с тяжелым низом. Чем более пухлый у вас живот и чем шире бедра, тем более ярко выражена у вас травма предательства.

Для людей с такой травмой характерна маска контролера. Это навязчивое желание следить за всем происходящим, держать под своим надзором не только всех близких и не очень людей, но и жизнь, стихии, словом, все, все, все! Согласно теории Лиз Бурбо, если вы вылечите эту душевную травму, то в течение одного-двух лет все ее физические признаки, включая лишний вес на талии и бедрах, уйдут без каких-либо дополнительных усилий. Как работать с травмой

предательства, мы расскажем в следующих главах, а пока просто постарайтесь подумать и выяснить, присуща ли вам эта травма и могла ли она послужить причиной ваших «ве-  
совых переживаний».

## **Правило № 7**

### **Ни за что и никогда**

Лучший способ получить нечто – это возненавидеть это самое нечто всем сердцем и душой. Если когда-то ты частенько выступала с заявлениями типа: «Ненавижу толстяков», – не удивляйся, что сейчас тыполнила их ряды.

Формы неприязни бывают разными. И твое неприятие полноты могло выражаться как угодно. Может быть, ты удивленно оглядывалась вслед полным женщинам и думала при этом: «Какой ужас! Как можно себя так запускать». Или осуждала тех, кто много ел: «Вот ведь обжоры! Совершенно не следят за собой и своим питанием». Или даже торжественно клялась себе: «Никогда такой не стану».

Но, как гласит название одного из фильмов о Джеймсе Бонде: «Никогда не говори никогда». И вот сегодня ты сама почему-то оказалась на месте тех самых людей, которых недолюбливала, осуждала, критиковала. Что это? Изошрен-

ное наказание? Нет, всего лишь урок! Тебе следует знать, что красота имеет множество форм и воплощений. И принимать ее надо в любом. К слову, принимать – не значит покорно соглашаться: да, теперь я понимаю, что быть полной – это здорово, и согласна оставаться такой до конца жизни. Нет! Принимать – всего лишь значит не судить! Все люди разные, но для психического и физического здоровья нам необходимо научиться жить в гармонии с любыми людьми: толстыми, тонкими, великанами, коротышками.

И еще один маленький секрет: осуждая кого-то, ты на самом деле осуждаешь себя. Об этом писали многие талантливые психологи. Например, Луиза Хей. Но наверняка ты замечала действие этого закона и в своей жизни. Проведи эксперимент: вспомни, кого и когда ты сильно за что-то критиковала?

Например, я сама ужасно критиковала одну безумно талантливую девчонку, которая с легкостью поступила в Гнесинку. Обладая потрясающим голосом, она почти не готовилась. И вообще была из тех не самых трудолюбивых людей, кто тем не менее всего добивается играючи. Я судила ее за лень. «Как же так, – думала я, – ведь если жизнь одарила тебя талантом, ты должен еще больше вкалывать, чтобы доказать, что ты достоин! Ты должен развивать свой талант, а не просто пользоваться его наличием». Довольно скоро я поняла, что делаю точно так же. Я всюду пользуюсь своим талантом, мало что при этом делая для его развития и укрепления. Так

что, заглянув в себя, ты поймешь, что получаешь то, что отвергаешь и отрицаешь всеми силами души.

И твоя полнота может быть результатом именно такого осуждения и отрицания. Более подробные рекомендации по избавлению от этого недостатка мы дадим в дальнейших главах, а пока лишь два простых совета. Выброси из своего лексикона слишком категоричные слова: все, всегда, никогда, никто и т. д. Например: все мужики – предатели, все полные люди – лентяи, я никогда не опущусь до употребления фаст-фуда и т. д.

А увидев полного человека на улице, вместо негативного: «Какой жирный! Понимаю, я полновата, но это уже полный кошмар, он же вот-вот лопнет, как шарик!» – скажи себе: «Красота имеет много разных форм и воплощений, и я с радостью принимаю их все!» или: «Все познается в сравнении, на фоне этого человека я выгляжу просто топ-моделью, как здорово, что он встретился на моем пути и поднял мне настроение».

## **Правило № 8**

### **Все познается в сравнении**

Наверное, ты не раз слышала известную присказку: что имеем, не храним, потерявши, плачем. А какое



отношение это имеет к полноте, спросишь ты.

Как ни странно, самое непосредственное. Все ведь познается в сравнении, и вес в том числе. Возможно, когда-то вес в 66 кг казался тебе слишком большим, а теперь ты вешишь 80 и с тоской вспоминаешь счастливые деньки, когда весила всего 66!

Наш организм устроен таким образом, что он не слишком жалуется критику. Особенно самокритику. Если девушка перед зеркалом придирчиво разглядывает складки у себя на талии и жалуется на лишние десять килограмм, которые никак не удастся сбросить, организм может отреагировать на такие обидные слова и мысли прямо противоположно: набрать еще двадцать килограмм, чтобы ты поняла, что раньше все было не так уж плохо.

Однако это еще не все. Если с весом в восемьдесят килограмм ты опять продолжаешь жаловаться на жизнь и обижать свое тело словами вроде: «толстуха, уродка, жирная корова», не сомневайся, тело вновь раздастся, и ты будешь весить еще больше. И так будет повторяться до тех пор, пока ты не усвоишь урок. А в чем же урок, спросишь ты? А в том, что девушкам пора научиться ценить то, что у них есть, уже сейчас. Допустим, у тебя есть лишний вес.

Допустим, ты собираешься его сбросить. Начни с того, что поблаговари свое тело за то, что вешишь всего восемьдесят килограмм, а не сто восемьдесят. Подумай, что в мире есть люди намного толще тебя, и зарядись оптимизмом. Если по-

сле долгой диеты или упорных тренировок ты скинула «все-го» пять (десять), пятнадцать килограмм, когда рассчитывала на более существенный результат, ни в коем случае не обвиняй свое тело. Поблаговари его за то, что оно похудело. Радуйся любому результату уже сейчас. Эта радость и благодарность на самом деле помогают тебе в формировании прекрасной фигуры куда больше, чем самые тяжкие упражнения.

## **Правило № 9**

### **Женские заморочки**

Что может быть приятнее мужского внимания и сознания собственной желанности?! Оказывается, не каждая девушка хочет быть объектом мужского вожделения. Во избежание статуса объекта мужских сексуальных фантазий многие девушки бессознательно идут на самые странные меры...

Например, прибавка в весе! Конечно, мало кто из девушек сознательно говорит себе: «Не хочу я, чтобы эти грязные самцы питали какие-то грязные фантазии на мой счет, лучше объемся фаст-фудом, стану толстой и нежеланной, и уж тогда никто меня не захочет». Но подобные установки очень часто сохраняются на бессознательном уровне.

Иногда мужское вожделение, похотливые взгляды и пошлые любезности являются для девушки чем-то противным, грязным, отталкивающим. Терпеть сексуальные домогательства или просто флировольные шуточки для такой девушки – настоящий стресс, вот тут-то ее подсознание и приходит ей на помощь. Организм начинает активно искать способы избавления от стресса в виде навязчивого мужского внимания и быстро находит такой способ, подкидывая девушке лишние килограммы, которые с точки зрения ее душевного спокойствия вовсе даже не лишние. Ведь они защищают ее от мужской похоти, а значит, делают полезное дело. В этом случае расстаться с такими «нелишними килограммами» бывает очень трудно.

Моя подруга Ольга была одной из тех счастливых девушек, которую любят все мужчины за ее веселый добрый нрав. Ей всегда исключительно везло на хороших парней. Но, несмотря на повышенное мужское внимание, Ольга не спешила расставаться с девственностью. У нее была старомодная мечта: лишиться невинности в первую брачную ночь с тем самым любимым и единственным принцем. Так вышло! Вернее, отчасти так, потому что в «волшебную, первую ночь» любимый принц превратился в голодного, грубого самца, вытворявшего совершенно непотребные, на Ольгин взгляд, вещи. Словом, интимная жизнь не удалась.

Ольгу с тех пор секс не интересовал. Но поскольку она была очень хорошенькой, то сама она продолжала казаться ла-

комым кусочком для сексуально озабоченных мужчин. Через какое-то время Ольга начала быстро поправляться. Казалось бы, между этими двумя фактами не было связи. И тем не менее... Все диеты и упражнения не давали Ольге нужного результата. Даже липосакция помогла совсем ненадолго. Через какое-то время Оля окончательно отчаялась и бросила попытки похудеть. А через год она оказалась на приеме у психотерапевта. Причиной обращения был нервный срыв и тяжелая депрессия. Но в процессе общения выяснилось, что Ольгины проблемы с весом имеют свои корни не в потребляемых калориях, а в голове. Психотерапевт начал работать с Ольгиной сексуальностью, и по мере того, как налаживалась ее интимная жизнь и отношение к сексу, улучшалась и ее фигура. Так что если ты оказалась в схожей ситуации, лучше не тянуть с походом к психотерапевту. Потому что решить такие серьезные проблемы самостоятельно очень сложно.

## **Правило № 10**

### **Мой вес – мое богатство**

Существует множество средств борьбы с тяготами жизни. Среди них как традиционные, например, просмотр комедий, душевные беседы с подругой, так и нетрадиционные: рюмка водки, неистовый шопинг

или оргия обжорства.

Да, каждый человек сам ищет себе подходящий способ борьбы со стрессом. Поедание пирожков, печенья и шоколадных конфет – несомненно, один из самых популярных! Какой там ксанакс и валиум! У нас, девушек, свои транквилизаторы, более калорийные, зато и более вкусные. Если ты в стрессовых ситуациях, например во время сессии в университете, или ссоры с мужем, или проверки из налоговой, вдруг начинаешь есть в два-три раза больше, чем обычно, то это, несомненно, твой случай.

В этом случае еда служит тебе своего рода успокоительным, она «защищает» тебя от сложностей жизни. Вернее, так тебе кажется. Проблема с перееданием лишь в том, что со временем тебе требуется все большая и большая порция для того, чтобы обрести желанное состояние покоя и умиротворенности. Точно так же, как алкоголику нужна все большая и большая доза спиртного, чтобы почувствовать хоть что-то.

Так, например, одна моя близкая подруга, манекенщица по профессии, так боится летать на самолетах, что всю дорогу что-нибудь жует. Она съедает свой обед, потом начинает уничтожать свои стратегические припасы. И так продолжается весь полет. Хорошо еще, когда лететь нужно недалеко, а если это перелет на Бали или Карибы?

Словом, для того чтобы избавиться от привычки передавать во время стресса, вы должны отказаться и от преимуществ такого образа жизни. Вы должны придумать другие

альтернативные способы борьбы со стрессом и научиться искать успокоение в чем-то другом.

Лично от себя могу порекомендовать аромотерапию. Она суперэффективна и очень приятна. Плюс польза для внешности и здоровья! Купите себе несколько разных эфирных масел или сделайте аромомедальон. Например, масло чайного дерева помогает справиться с истеричностью и паникерством, мята прогоняет страхи и бодрит, если вы чувствуете себя разбитой, апельсин поднимает настроение и способствует исчезновению целлюлита. Словом, не дожидайтесь, пока вы перестанете влезать в брюки, меняйте свою вредную привычку заедать стресс на что-то более полезное и менее калорийное!

# 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.