

Вика Аниклам

В поисках стройности

КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ СТРЕССА



Вика Аниклам
В поисках стройности.
Как похудеть без стресса
Серия «1000 инсайтов»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70009291
SelfPub; 2023*

Аннотация

Почему не получается похудеть, а сброшенные килограммы возвращаются? Как психика влияет на вес? И можно ли худеть легко и даже весело? В этой книге вы найдёте ответы на эти вопросы. Здесь не будет занудных советов, вроде: «включи силу воли», «не ешь после 18 часов». А будет, много интересных техник для работы с подсознанием и весёлые ритуалы для похудения. Автор книги – психолог, ведущая игры на исполнение желаний, делится своим опытом помощи в проработке желания постройнеть. Книга написана простым языком и будет полезна всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Как сформулировать желание?	12
Глава 2. «Я есть!» – основа всех основ	16
Глава 3. К себе не-е-ежно	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Вика Аниклам

В поисках стройности.

Как похудеть без стресса

Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель! Если вы открыли эту книгу, то это неспроста. Я уверена, что случайностей не бывает и, видимо, это тот самый момент, когда нужно остановиться и заглянуть в себя, в свои чувства. Да-да! Я не дам вам диет и конкретных советов «делай так и не делай этак, и точно похудеешь». Я считаю, что процесс набора и потери веса – это в первую очередь про чувства, про подсознание, про нашу психику. И уже наша психика выстраивает тело в соответствии со своими задачами.

Предлагаю взглянуть на себя именно с этой стороны. Думаю, что вас ждут удивительные открытия и осознания, которые в итоге помогут избавиться от лишнего и обрести стройность. Причем легко и естественно, а не через насилие над собой. И так, чтобы вес больше не возвращался.

Уверяю вас, что этот процесс может быть интересным и даже весёлым.

Да, кто я такая, чтобы это утверждать?

Давайте знакомиться поближе, чтобы было понятно, как я набралась наглости писать книгу про похудение.



Меня зовут Вика Малкина. Творю под псевдонимом Вика Аниклам. Я никогда не страдала лишним весом, скорее,

наоборот, меня трудно было откормить. Даже, когда я родилась, мне поставили дистрофию. Это теперь я понимаю причину. Но обо всем по порядку.

Конечно, я не могу показать вам свой пример похудения. И не скажу: делай как я, и у тебя тоже все получится. Потому что это неправда. Потому что «делай, как я» не работает! Не работает, так как все люди разные. В своей концепции я исхожу из того, что на формы и вес в первую очередь влияет психика.

Кто-то усиленно набирает, потому что ему важно быть значимым, чтобы его было видно, чтобы с ним считались. Так сказать, придать себе весомости в обществе. А кто-то набирает, чтобы защитить свою тонкую ранимую душу, спрятаться. И это две абсолютно противоположные задачи, которые человек решает набором веса. Совсем неосознаваемый процесс. Но получается, что на пути к стройности важно найти свой способ, свой подход.

Я психолог, коуч и игропрактик. Мой путь к себе сегодняшней был непростым. Я родилась в большой семье, я старшая. И на мои плечи легли заботы о младших братьях и сестрах. Если вам тоже повезло быть старшей или старшим, то, наверно, вы знаете, что тут уж не до себя, не до своих желаний.

Я была очень самостоятельной и ответственной. Все на благо семьи! Должна помогать, заботиться! Ведь я же старшая!

А вот себя для себя у меня не было. Но осознавать это я стала только во взрослом возрасте, когда начала заниматься психологией.

Однако сперва я поступила в педагогическое и, конечно, пошла работать в школу. Четыре года школьной жизни, я увидела обратную сторону и... Мне не понравилось. Поэтому, когда я услышала, что попадаю под сокращение, даже не расстроилась. К тому времени я уже оканчивала институт по специальности «психолог» и планировала идти по этой стезе.

Но нет! Неожиданно в мою жизнь ворвалось кино!

Нет, конечно, не кинотеатр влетел, а самое настоящее кинопроизводство – «Кто в этот мир попал, навеки счастлив стал!»

Работа в кино довольная нервная, сплошной дедлайн, и "сделать надо было ещё вчера". В общем, приходилось частенько заедать. Если съёмка под проливным дождём, или на пронизывающем ветру, то согревались горячим чаем. А где чай, там и печенюшка.

«Никогда не похудеем!» – была у нас присказка, когда утром мы выкладывали на общий стол принесенные пирожки и сладости.

Поговорка эта была не про меня, но тем, у кого были проблемы с лишним весом, пользы эти пирожки не приносили. На работе часто хотелось что-то жевать. На самом деле, заедание плохо помогает в таких ситуациях.

Казалось бы, какая психология в работе в кино?

А психология была везде и всюду. Разные творческие люди, с разными характерами, с разным настроением. Нужно было ко всем найти свой подход, услышать и понять человека, договориться. Ведь от этого зависело качество фильма, который мы снимали.

Это был огромный опыт общения и наблюдения за людьми. А наблюдать я научилась еще в школьные годы. Я была тихоней, и мое любимое занятие на переменах – стоять где-нибудь в уголочке и наблюдать. Я не знала, почему и зачем, просто смотрела. Сейчас я очень благодарна себе за этот навык, потому что я вижу самое тонкое проявление, я чувствую и слышу то, что человек скрывает за словами.

Еще работая в кино, меня потянуло на тренинги, на занятия в психологических группах. Совмещать работу и занятия было сложно. Потому что тут тебе и ненормированный рабочий день, и всего один выходной в неделю. Хорошо, если он есть. А то можно было и месяц без выходных проработать. Если у вас был опыт такой напряженной работы, то, наверное, вы знаете, что в единственный свободный день хочется лежать звездочкой и ничего не делать.

И все же кто хочет, тот ищет возможности. Когда выдавалось время, я находила те тренинги, которые мне откликались. Как будто кто-то внутри меня говорил: «Тебе туда надо!»

Однажды на моем пути повстречалась волшебница – Юния Бурэ с ее проектом «Ресурсная логика». Я тогда еще

не знала, что это будет встреча, которая изменит всю мою жизнь, но очень впечатлилась, когда за два часа работы внутри меня сдвинулись какие-то тектонические плиты. Я с удивлением увидела, что классическая психология и рядом не стояла с ее подходами. Стандартными методами я бы, наверно, лет пять решала свою проблему, а тут все развернулось за два часа.

Я приняла решение посещать занятия у Юнии, а потом стала сотрудничать с ней. Конечно, было много работы над собой. По сути, она не заканчивается. Да и закончиться не может. Потому что это очень вкусный процесс. Когда узнаешь себя такую, какой и не знала, то появляется ощущение свободы, раскрываются крылья, появляется ощущение своего могущества и полета. Начинаешь жить с горящими глазами и открытым сердцем. И вот из этого состояния хочется делиться с миром тем, что созрело внутри, осознаниями и озарениями. Думаю, что именно поэтому я и стала писать книги. Именно «Ресурсная логика» помогла мне раскрыть писательский талант.

Я проходила очень много программ и тренингов по разным направлениям. Обучение телесно-ориентированной терапии, серьезный курс коучинга с международной сертификацией, тренинг по раскрытию голоса, инициация в энергию Рейки... Всего сейчас даже и не вспомню.

Итак, сейчас я автор книги «Позволь себе себя. Экспресс-дайвинг по раскрытию уверенности», создатель инди-

видуальных программ по глубинной трансформации «Космическое перерождение» и «Путь к себе настоящей», а также групповой программы «Курс на деньги».

В 2015 году я окончательно ушла из кино и работаю в... Хотела написать в психологии, но на самом деле это не совсем так. Я работаю в направлении «Ресурсная логика», на стыке психологии, эзотерики и коучинга, помогаю людям выходить на свой путь, в жизнь по душе, в состояние счастья.

Почему же все-таки я решилась написать эту книгу?

Уже 8 лет я веду игру на исполнение желаний «Фабрика Чудесных Событий». Очень часто человек приходит с желанием похудеть.

За время проведения игры я увидела огромное количество причин и внутренних механизмов, которые мешают человеку стать стройным. Я вижу отношение к себе в этом процессе, вижу, сколько там боли и страдания и какой внутренний диалог идет с телом. Если он, вообще, есть. И я понимаю, что если решить проблему на уровне подсознания, то тело само с радостью начнет стройнеть.

Конечно, я не говорю сейчас о заболеваниях, которые способствуют лишнему весу. Я не врач, хотя считаю, что в сотрудничестве медицины и работы с подсознанием можно гораздо быстрее и эффективнее прийти к результату. Просто в этом случае нужна будет более глубокая работа, ведь и болезнь возникла не просто так.

Именно поэтому в книге не будет конкретных рекоменда-

ций, что и как вам есть, а что ни в коем случае нельзя. Именно поэтому я не скажу вам: «идите в спортзал» или «бегайте по утрам, и будет вам счастье». Нет! Здесь будет абсолютно другой подход. С любовью к себе и своему телу. С изучением своих внутренних процессов, с принятием и пониманием себя.

В конце я дам простые и даже веселые техники, которые вам захочется делать. Не потому что надо! А потому что интересно, легко и даже весело. Ну что ж, в путь!

Глава 1. Как сформулировать желание?

Я уже говорила, что провожу игру на исполнение желаний. Перед игрой меня часто спрашивают, как правильно сформулировать желание. И я всегда отвечаю: формулируйте так, как хочется, так, как идет. Вот и вы сейчас остановитесь и сформулируйте так, как вам звучит. Запишите его.

Сформулировали?

Теперь посмотрите на то, что вы записали, и послушайте себя. Какие чувства поднимаются? Вам радостно, вы в восторге и предвкушении? Тогда все в порядке.

У вас появилось напряжение? Стали подниматься боль, злость, обида, нежелание смотреть на это? Тогда давайте посмотрим, как вы сформулировали свое желание.

Чаще всего человек пишет желание очень просто – «Хочу похудеть». Давайте разберемся. По одной из версий, слово «**похудеть**» пошло от слова «**худо**», то есть «**плохо**». Вы действительно хотите сделать себе плохо?

Вряд ли. Ваш мозг, ваше тело будут сопротивляться всеми силами. Если у вас поднялись негативные чувства на эту формулировку, то, скорее всего, именно потому, что по факту вы не хотите причинить себе вред. А тут, вроде как, получается, что надо. Ну что ж, пойдем другим путем. Имеет

смысл найти другую формулировку. Давайте посмотрим, как еще можно загадать.

Например, такая формулировка – *«Хочу сбросить лишний вес»*.

В Ресурсной Логике есть такая технология работы – «Ресурсный театр». Театр, потому что любую проблему, задачу, любой запрос можно рассмотреть и проиграть через роли. Это хороший способ заглянуть в подсознание, найти и убрать истинные причины ситуации. Тогда и в жизни у человека происходят позитивные изменения.

К чему я это?

Однажды в работе над запросом про похудение я взяла роль – «Лишний вес». Конечно, еще был человек в роли «Тела». Того самого тела, у которого есть лишний вес. Боже мой! Тело в меня вцепилось всеми силами и ни в какую не отпускало.

– Нет у меня ничего лишнего! – кричало Тело. Да и мне не хотелось никуда уходить, и было очень обидно, что меня считают лишним. Я себя считала чуть ли не главной и самой ценной. Куда же без меня?!

И тут есть еще момент. Получается, если вы думаете, что ваш жир – это лишнее, а тело считает, что это самое ценное, то тут внутренний конфликт. И лишним может оказаться совсем не жир, а рука, или нога, например. Тут уже и до травмы недалеко. Нам такого не надо. Давайте будем бережнее к себе.

Почему так происходит на уровне подсознания и почему вес совсем не лишний, мы разберемся позже. Сейчас давайте все-таки найдем нужную формулировку, чтобы было комфортно. Если вы написали «Хочу сбросить лишний вес», то зачеркивайте, закрасьте или вообще возьмите другой листок. Не будем так жестко.

Как еще формулируют это желание? Ну, например – «*Хочу сбросить 15 килограмм за три месяца*». Это уже более гармоничный вариант. Тут важно только, чтобы вам было комфортно сбрасывать. Для кого-то пять килограмм в месяц будет нормально, а кому-то это будет многовато. Тело ведь должно успевать перестраиваться. Тут надо послушать себя и найти свой срок, дать себе время.

Почему я пишу, именно "*15 килограмм за три месяца*", а не "*пять килограмм за месяц*"? Казалось бы, это тоже самое. Но нет! Для психики вариант "за месяц" вызовет гораздо больше внутреннего напряжения. Ведь это небольшой срок, повернуться не успеешь, а месяц уже пролетел. Гораздо спокойнее, когда результат нужен через три, а может быть через пять-шесть месяцев.

– Оооо! Это ещё так далеко! Можно расслабиться. – говорит мозг. А нам это и нужно. Не будем напрягаться. В спокойном состоянии процесс идёт лучше.

Попробуйте, проговорите себе вариант "Сбросить пять килограмм за месяц" и "Сбросить 15 килограмм за три месяца" Цифры свои можете подставить.

Почувствовали разницу?

Но, всё же, наиболее гармоничным вариантом я считаю формулировку «*Хочу постройнить...*», и дальше можно обозначить, к какому сроку вы хотите, например, к лету или за два месяца. Тут тоже важно послушать себя и почувствовать, за какой срок это реально, чтобы не было напряжения.

Еще можно сформулировать, например, так: «*Через три месяца мой вес ... кг*» Да, здесь тоже нужно услышать и почувствовать, через какой промежуток времени и какой вес.

Возможно, вы найдете еще какой-то свой вариант формулировки. Главное, чтобы он был экологичным и вам отзывался. Идеально, если вы почувствуете подъём, предвкушение, и захочется сразу что-то делать, чтобы желание исполнилось. Но если крылья за спиной пока не выросли, не отчаивайтесь. Дальше мы будем исследовать это желание, и вы, наверняка, увидите на себя с другой стороны. Поток на реализацию обязательно пойдёт.

Итак, желание сформулировали, а теперь ныряем на глубину.

Глава 2. «Я есть!» – ОСНОВА ВСЕХ ОСНОВ

Зайдем издалека. Давайте для начала посмотрим, вы есть? Или вас нет?

Конечно, физически вы, несомненно, есть. Можете себя ущипнуть. А насколько вы ощущаете, что вы есть?

Осознание и ощущение, что «Я есть!», обычно вызывает восторг и подъем энергии. Это же классно, что вы есть! И сразу хочется взаимодействовать с миром, созидать, творить. Будто крылья за спиной разворачиваются. Но бывает, что вместо этого ощущения, наоборот, есть мысль, что «меня не должно было быть. Я вообще случайность, я ошибка».

Проговорите себе – «*Я есть!*»

Как вы это сказали? Вслух, гордо или шепотом? А может быть, вообще про себя? Какие чувства у вас поднимаются, когда вы говорите: «Я есть»? Если стало радостно, пошел восторг, то считайте, что с «Я-естьностью» все в порядке. И я вас поздравляю, потому что это базовое чувство и без него никуда. Ни одно ваше желание не может исполниться, если вас нет. Или будет исполняться через гигантские усилия.

Если человека как бы нет, то и ничего в этом мире для него нет. Ему нельзя проявляться, ему нельзя свои желания, свои чувства. С его мнением никто не считается, порой даже

родные не слышат. Его не замечают. Если человека нет, то для него нет достойной работы с хорошей оплатой, нет партнера для счастливых отношений, нет возможностей и ресурсов. А всего приходится добиваться через напряжение.

Все начинается с «Я-естьности», поэтому давайте продолжим. Тем более если у вас стали подниматься негативные чувства. А это верный признак, что вас пока что нет. Однако не стоит расстраиваться. Я сама прошла путь от состояния «меня нет» до полной проявленности в мир.

С детства я была очень скромной и нерешительной. Меня забывали спросить – я молчала. Меня обсчитывали в магазине – я видела это и молчала. Кто-то влезал передо мной в очереди – я смирялась и опять молчала. В транспорте мне никогда не было места. Моего мнения никто не спрашивал. Чаще нужно было делать, как сказали. И всем должна. Должна угодить, сделать вопреки своим интересам.

Но мир нам всегда отзеркаливает то, что есть внутри. А внутри получается нехватка самого себя, нехватка ощущения жизненности, наполненности, радости, восторга и счастья от того, что я есть. Получается, что человек не живет, а существует. Жизнь порой превращается в день сурка. А когда живешь для других, смысл жизни, в конце концов, вообще теряется.

Как это вообще связано с весом?

Ну, во-первых, если вы решили доказать миру, что вы есть, то тело будет компенсировать, набирая и набирая кило-

граммы, чтобы вас увидели, чтобы заметили, признали, оценили. Большого человека трудно не заметить. С ним невозможно не считаться. То есть, по факту, получается, что под желанием постройнеть скрывается желание наконец-то появиться, проявиться, ощутить себя и выйти в то самое состояние счастья, от которого вырастают крылья и хочется жить и творить. И именно желание проявиться реализуется через лишний вес. Получается внутреннее противоречие.

Уловили? Умное тело компенсирует внутреннюю нехватку самого себя за счет веса. Хотя если внутренне вас нет, то всё равно вас замечать не будут. Но если вы еще и скинете все лишние килограммы, то вообще можете «исчезнуть». И процесс этот совсем неосознанный.

Как и когда человек теряет себя, выключается?

Чаще всего это происходит в раннем детстве или даже еще до рождения.

Например, если вас не хотели, не ждали. Если мама хотела избавиться от вас. Конечно, у мамы были на это свои причины. Может быть, были страхи или, например, в подсознании была какая-то установка, что ребенок родится нездоровым. Варианты могут быть разные. Но!

Физически в этом возрасте вы еще совсем кроха, а энергетически уже способны на многое! Есть хороший способ, чтобы от вас не избавились, ведь у вас другие планы на эту жизнь – вы спрятались! То есть как будто выключили часть себя, чтобы вас не заметили до поры до времени. Но беда в

том, что человек очень часто забывает потом «включиться».

Возможно еще, что вас не ждали, а зачатие произошло случайно. И вроде как не ко времени. Родителям надо было учиться или были трудности с жильем, и ситуация не способствовала, а тут вы. В такие моменты человек тоже часто выключает часть себя. И это глубоко бессознательный процесс.

Даже если вам никогда не говорили, что вы не ко времени, что вас не хотели, эта информация есть у вас на уровне тела. На уровне подсознания.

И здесь телесно может быть обратный процесс. То есть вы до сих пор прячетесь, и вес добавляется, чтобы получше спрятаться. Чтобы никто не нашел, потому что проявиться опасно для жизни.

Однажды я ехала в маршрутке, и рядом со мной сел очень грузный мужчина. Ехать из-за города нам было далеко, и мужчина решил скоротать путь в разговорах. Но когда он заговорил, я очень удивилась. Его голос был таким тихим, что, сидя рядом, я не могла разобрать слов. Голос никак не вязался с внешностью этого большого человека. Он стеснялся так, как будто я его тут же съем, как только он заговорит. Ну, или, по крайней мере, буду осуждать по полной программе. В нем боролись два желания – поговорить, а это значит, что надо проявиться, и подсознательное желание спрятаться и не высываться. Беседы, конечно не получилось. Это было яркое проявление человека, которого «нет», несмотря на его

вес и внешность.

Конечно, могут быть разные причины исключения себя. И во взрослом возрасте бывают болезненные ситуации, в которых человек выключает свою «я-естьность». Но задача у нас сейчас восстановить себя. Мы уже немного потестировали, есть вы или нет. А сейчас я предлагаю сделать именно технику.

Техника «Я есть!»

Найдите место, где вас никто не потревожит. Сядьте, расслабьтесь, прислушайтесь к себе и скажите: «**Я есть!**» Проговорите осознанно, не торопясь, слушая свои ощущения. Наблюдайте, как реагирует ваше тело.

Что вы чувствуете?

Если внутри появились радость, удовольствие, пошел прилив энергии, то у вас в базовом ощущении все в порядке и можете сразу же переходить к следующему этапу.

Но если в ощущениях стали подниматься обиды, боль, сомнения или другие негативные чувства, значит, вам нужно будет уделить больше времени этой технике. И потом неплохо периодически возвращаться к ней, чтобы восстанавливать частички себя.

Продолжайте проговаривать фразу: «**Я есть!**» У вас могут подняться эмоции, пойти слезы. Позвольте себе. Не останавливайте, пусть выходит. Говорите, пока не почувствуете

облегчения и прилива сил.

Несмотря на свою простоту, эта техника отлично работает! Не раз в работе с людьми, на консультациях я применяла этот прием. Когда с открытым сердцем и любовью смотришь в потухшие глаза человека и произносишь прямо в Душу:

«Ты есть! Живи!» – это поднимает очень глубинные чувства.

А результат виден уже через несколько минут. Ощущение, что человек начинает светиться, взгляд становится живой, появляется интерес, а порой даже румянец на щеках проявляется.

Проговорите это себе сами. Техника помогает восстановить базовое ощущение. Это основа, на базе которой строится вся жизнь.

Сделали? Все хорошо?

Если вас все же накрывает эмоциями, то не спешите переходить к следующему шагу. Дайте себе время прожить и снова повторяйте: «Я есть!» Возможно, вам нужно больше времени.

Если все отлично, тогда усложняем. Теперь подойдите к зеркалу и снова проговорите, глядя себе в глаза:

«Я есть!»

«Я живая (живой)!»

«Я пришла (пришел), чтобы жить!»

«Мне можно!»

«Я имею право на жизнь! И я никому ничего не долж-

на (не должен) за жизнь!»

«ЖИВИ!»

Даже если вы тщательно обходите стороной все зеркала, все же попробуйте сделать это именно перед зеркалом.

И не торопитесь в этом процессе. Здесь важно чувствовать, что с вами происходит. Наблюдайте за собой. И если у вас начнут подниматься эмоции, пойдут слезы, позвольте себе. Это нормально. Когда человек теряет кого-то близко-го, то это всегда больно. А уж жить, потеряв себя, тем более. Дайте себе время и возможность выплакаться. А потом повторите технику снова.

Если у вас не получается сразу – не ругайте себя. Это тоже нормально, и ежовые рукавицы тут не помогут. Если вы смогли проговорить себе без зеркала, то это уже хорошо. Возможно, вам нужно время, чтобы сказать себе это прямо в глаза. Тогда имеет смысл делать эту технику еще какое-то время без зеркала.

Помните, даже если у вас не получается сразу, то все равно с вами все в порядке.

Обязательно отслеживайте ваши ощущения. Если вначале у вас не получалось, если шли эмоции, то в конце концов должно пойти удовольствие от того, что вы есть. Это очень большой заряд энергии, на котором хочется реализовывать что-то в этом мире. Вы обязательно его почувствуете. Это верный признак, что вы включились. Что какая-то часть вашей Души, которая была все это время выключена,

наконец-то ожила. Это всегда очень мощные внутренние переживания.

Глава 3. К себе не-е-ежно

– Соберись, тряпка! Подними свою ленивую тушку и дуй в спортзал!

Знакомо?

Почему-то именно в теме похудения я вижу очень много насилия над собой. Самонасилия!

На чем оно базируется?

Как мне видится, на общепринятых нормах. На представлениях и красивых картинках о том, какое должно быть тело, как должен выглядеть человек. А я не соответствую, я не такая, не такой. У мужчин может быть и еще жестче. Потому что накладывается «должен»! А кому должен? Обществу, женщине, даже самому себе должен. Хотя не все мужчины смотрят в сторону этого желания, но те, кто смотрит, очень часто идут именно таким путем.

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.