



Кляйн Валентина

**МАРАФОН
ПОХУДЕНИЕ**

ДПДГ

48

1

ЧАСТЬ

**+ 12 шагов
работы**

с зависимостями



Валентина Кляйн

**Марафон похудение
ДПДГ-48 и 12 шагов работы
с зависимостями. Часть 1**

«Автор»

2023

Кляйн В.

Марафон похудение ДПДГ-48 и 12 шагов работы с зависимостями.
Часть 1 / В. Кляйн — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-90730-0

Украдкой открываю коробочку с тортиком, которую привез курьер «Озона» для моей дочери, и, пока никто не видит, начинаю ложкой быстро есть... И ведь невозможно от тормозиться. Чем больше пытаюсь себя остановить, тем быстрее мелькает ложка. При этом весь день я, как школьная отличница, тщательно считала и свято соблюдала свои 1000 калорий в день... Эх, опять срыв в диете. И так через день. Апатия, разочарование в себе, стыд, вина, подавленность. Снова завтра утром страшно вставать на весы. А ведь сегодня еще и дочери в глаза смотреть, когда она увидит свой резко уменьшившийся торт. При этом я же еще и психолог. И от этого на душе еще в 2 раза хуже. Неужели я так и не смогу разгадать эту загадку пищевой зависимости? Но ведь где-то должен быть какой-то тайный шифр, взламывающий эту систему. Прошел год... Система взломана... Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

ISBN 978-5-532-90730-0

© Кляйн В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Обращение автора к читателю	7
Введение	8
0 этаж. Структура книги	10
0.1. Что такое 12-шаговая программа избавления от зависимости?	11
0.2. Что такое 12-шаговая программа Анонимных переедателей (анонимные обжоры)	13
0.3. ДПДГ – метод, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)	14
0.4. Что такое ДПДГ?	17
0.5. Таблица эмоций	20
0.6. Как метод ДПДГ адаптировать для похудения	21
0.7. Это единственная в мире книга о том, как метод ДПДГ применить для похудения	22
0.8. Что такое чат-бот-марафон «Похудение ДПДГ-48»?	23
0.9. Можно ли само-марафон делать только по книге, без чат-бота?	29
0.10. Первое в мире внедрение метода ДПДГ в искусственный интеллект. Авторская разработка. Защита интеллектуальной собственности	30
0.11. На основе чего была написана эта книга: 43 рассказа худеющих марафонцев	56
0.12. Отзывы о марафоне похудения «ДПДГ-48»	59
0.12.1. Отзыв № 1. «Я по-прежнему объедаюсь так, что опасаясь разрыва желудка»	59
0.12.2. Отзыв № 2. «Коня на скаку я уже не останавливаю»	60
0.12.3. Отзыв № 3. «Я очнулась, когда уже съела еду из кошачьей чашки»	61
0.12.4. Отзыв № 4. «После больницы с предынфарктным состоянием врач сказал: хочешь жить – похудей»	62
0.12.5. Отзыв № 5. «Раньше я прятала конфеты от детей, потом просила их прятать сладости в своей комнате от меня, а сейчас тема конфет вообще исчезла из моей жизни»	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Валентина Кляйн
Марафон похудение ДПДГ-48 и 12
шагов работы с зависимостями. Часть 1

Украдкой открываю коробочку с тортиком, которую привез курьер «Озона» для моей дочери, и, пока никто не видит, начинаю ложкой быстро есть... И ведь невозможно оттормозиться. Чем больше пытаюсь себя остановить, тем быстрее мелькает ложка.

При этом весь день я, как школьная отличница, тщательно считала и свято соблюдала свои 1000 калорий в день... Эх, опять срыв в диете. И так через день.

Апатия, разочарование в себе, стыд, вина, подавленность. Снова завтра утром страшно вставать на весы.

А ведь сегодня еще и дочери в глаза смотреть, когда она увидит свой резко уменьшившийся торт.

При этом я ж еще и психолог, но все равно не могу совладать с собой. И от этого на душе гаденько в 2 раза больше.

Неужели я так и не смогу разгадать эту загадку пищевой зависимости? Но ведь где-то должен быть какой-то тайный шифр, взламывающий эту систему.

Прошел год...

Система взломана...

Обращение автора к читателю



Дорогой читатель!

Благодарю тебя, что среди миллионов замечательных книг твоя рука прикоснулась именно к этой.

Мне хочется представлять, что я сейчас лично из рук в руки передаю тебе эту книгу. И пусть вся моя забота, любовь, нежность и теплота, с которой я ее писала, окутают тебя сейчас словно теплым пледом.

Давай вместе нальем себе чаю.

Ты у себя, а я у себя.

Усядемся поудобнее.

И пока ты будешь читать, я буду молча рядышком смотреть в свое окно, чтобы не мешать тебе.

И представлять, как ты читаешь.

С любовью, Валя.

Обнимаю.

Введение

Эта книга не совсем про похудение. В первую очередь она про здоровье. Во вторую очередь она про заботу, бережность и любовь к себе. К себе и к окружающим. И лишь в третью очередь она про похудение.

ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ БУДЕТ ЛЮБОЙ ВЕС, КОТОРЫЙ ТЫ ЗАХОЧЕШЬ.

Но и даже это еще не все.

ТЕПЕРЬ У ТЕБЯ ВЕС БУДЕТ ТАКОЙ, В КОТОРЫЙ НАВЕРНЯКА ТЫ ДАЖЕ НЕ ВЕРИШЬ, ЧТО ЭТО ВОЗМОЖНО. Который относится к твоей запредельной мечте, которую ты, возможно, даже вслух не произносишь, настолько считая ее нереальной.

Вот даже такой вес ты получишь в итоге.

Представь, что у тебя появился **цифровой код**, длинная строка. И каждая цифра должна быть четко на своем месте. Конкретный алгоритм, после которого задача пищевой зависимости щелкает, как металлический замок на сейфе, и дверка открывается.

Но давай все по порядку.

Вернемся на год назад, к тому самому тортику.

...

Вот уже много месяцев я думаю о загадке пищевой зависимости 24/7.

Мы же все любим чем-нибудь «загоняться». Придумаем себе проблему и героически с ней справляемся. Кто-то «подгоняет» про отношения, кто-то про деньги, кто-то про медицину, кто-то про амбиции в карьере.

Я пока выбрала себе «гонку» про питание и погрузилась в эту тему по полной программе.

Сколько в мире очень профессиональных, знаменитых психологов, но огромных размеров?

Сколько врачей, которые знают все и о калориях, о белках, жирах и углеводах, и о гликемическом индексе, и об инсулине, и еще о Бог знает каких важных и умных штуках, но продолжают быть полными?

Сколько в мире уважаемых представителей самых разных религий на высоких иерархических позициях, но все также с явно сильно избыточным весом?

Сколько в мире очень богатых, состоятельных людей, которые, так же как и все остальные, раскачиваются на качелях «похудел – опять сильно набрал вес»? Людей, которые отдали бы любые деньги, лишь бы похудеть, а главное – остаться в этом состоянии. Но увы.

Получается, что ни психологические знания, ни медицинские, ни деньги, ни религиозная позиция не решают вопрос пищевой зависимости настолько стабильно и массово для людей, чтобы как с прививкой от оспы, например. Изобрели определенную вакцину – и чуму победили.

Где же прививка от пищевой зависимости? Или, точнее, где формула, как совладать с этим демоном по имени ГОЛОД?

Облизнувшись после отчаянных 900 калорий торта и запив их невинным мятным чаем, начинаю вспоминать свои скуднейшие трюки по физике после первого высшего на матфаке (математического факультета универа). Но, увы, полное фиаско, даже школьную физику не вспомню.

Но я же четко вижу **психологическую формулу «разгона тяги»** пищевой зависимости, срыва в диетах и могу ее буквально руками потрогать. Словно притяжение двух магнитов, которое можно просчитать прямо в цифрах и предсказать результат. Один магнит – это вкусняшка, другой магнит – это человек, который хочет похудеть.

Попытаюсь свое видение этой формулы облечь в слова и в метафоры, а также рассчитать в цифрах. Конечно, это все будет утрировано. Словно невидимый рисунок каких-то энергий,

завихрения ветра например, я хочу представить цветным, плотным, рельефным и предсказуемо понятным.

Мы всегда свои срывы в питании пропускаем через ЭМОЦИИ: «Ну вот я опять»... А что, если попробовать **рассмотреть срывы чисто как МАТЕМАТИЧЕСКУЮ ФОРМУЛУ?**
Давай ее поищем?!

0 этаж. Структура книги

Прежде чем гулять по лесу с лопатой и искать там лично твой сундук с сокровищами, которым тебе предстоит вскрыть, предлагаю сначала сфотографировать весь лес с высоты птичьего полета.

Какова структура книги в целом?

Какова структура твоего самостоятельного марафона похудения, которую я тебе предлагаю?

Все, что мне удалось открыть для себя за последнее время в теме психологии пищевого поведения, увлекательно было настолько, что мне казалось, книга выйдет страниц на 500.

Все те несколько тысяч фраз про срывы в похудении, успешно переработанные методом ДПДГ на консультациях с моими клиентами, а также в [чат-боте-марафоне «Похудение ДПДГ-48»](https://t.me/EMDR_2_KIYAIN_VALENTINA_bot) (https://t.me/EMDR_2_KIYAIN_VALENTINA_bot) и моими само-марафонами, нужно было как-то разложить все по полочкам.

По каким полочкам?

За каркас я решила выбрать надежную железобетонную 12-шаговую систему избавления от зависимостей.

Если это первая моя книга, которую ты читаешь, то что такое ДПДГ и 12-шаговая система, будет коротко описано ниже.

0.1. Что такое 12-шаговая программа избавления от зависимости?

Давай возьмем за отправную точку, что у нас, у всех людей, живущих на Земле, есть пищевая зависимость. Разве что кроме загадочных праноедов, которые питаются лишь солнечной энергией.

Если мы не будем кушать – мы умрем, а значит, мы ЗАВИСИМЫ от еды.

Изначально 12-шаговая программа избавления от зависимостей была разработана, структурирована Биллом Уилсоном и Бобом Смитом и доказала свою феноменальную эффективность в Америке в 1930 году. И она была направлена в первую очередь на избавление от алкогольной и наркотической зависимостей. Сообщества анонимных наркоманов (АН) и анонимных алкоголиков (АА) за счет своей бесплатности, доступности и эффективности распространились по всему миру.





Эти международные программы взаимопомощи распространены по всему миру, есть практически во всех странах. В каждом, даже небольшом, городе есть несколько филиалов. Она бесплатна и анонимна.

Информация о данном сообществе общедоступна в Интернете. По моему личному убеждению, все остальные авторские программы избавления от зависимостей это лишь тот же товар в другой обертке, с небольшими видоизменениями, слегка переработанный в коммерческих целях.

С тех пор десятки других организаций были основаны на подходе АА (анонимных алкоголиков) к решению таких разнообразных проблем, как навязчивые азартные игры, секс, переедание, шопоголизм, долги и другие.

0.2. Что такое 12-шаговая программа Анонимных переедателей (анонимные обжоры)

Сначала буквально страничка справочной информации для расширения нашего с тобой кругозора.

Анонимные переедатели (ОА) – это 12-ступенчатая программа, основанная в 1960 году в Америке Розанной С. и двумя другими женщинами для людей с проблемами, связанными с питанием, включая компульсивных переедателей, лиц с расстройством пищевого поведения, страдающих булимией, анорексией.

Пищевая компульсия – это навязчивое повторяющееся иррациональное поведение переедания. По-простому говоря – обжорство.

Принципы «Анонимных обжор» в большей части схожи и опираются на принципы «Анонимных алкоголиков».

Основные инструменты «Анонимных обжор»: групповые собрания, составление плана питания, спонсорство, встречи, телефон, письма, литература и другие.

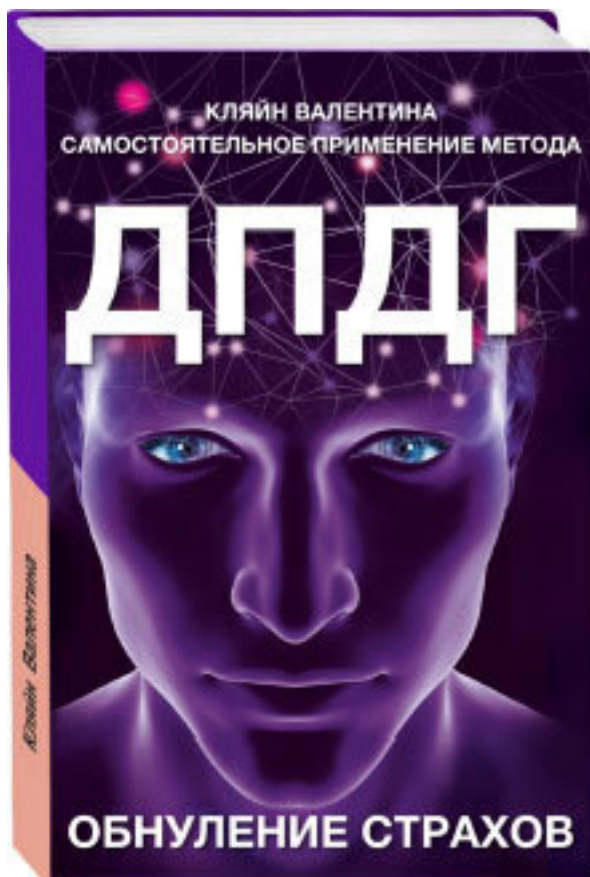
Если сообщества «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов» – это реальные эффективные мировые гиганты, то я еще не встречала в своей жизни ни одного человека, который бы ходил на группы «Анонимных обжор».

И к технике ДПДГ подобные сообщества уж точно не имеют никакого отношения.

0.3. ДПДГ – метод, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)

Можете смело перелистывать данную главу, если вы уже читали другие мои книги про метод ДПДГ:

1) «Самостоятельное применение метода ДПДГ» часть 1;



2) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария»
(<https://clck.ru/35tuG4>);



3) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 3. Ускорение метода ДПДГ в 8 раз через параллельную перепись сценария с отсроченной перепроверкой» (<https://clck.ru/35tzDu>);



4) либо другие мои книги.

ДПДГ расшифровывается как десенсибилизация и переработка движением глаз. Человек думает о травмирующем воспоминании и в это время быстро двигает глазами влево и вправо. И эмоции «стираются».

На сегодняшний день в мире существует только два научно доказанных и официально признанных ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) метода психотерапии, дающих устойчивый и **БЫСТРЫЙ** результат при борьбе со стрессом: ДПДГ и КПТ. Автор данной техники – Ф. Шапиро (годы жизни: 1948–2019).

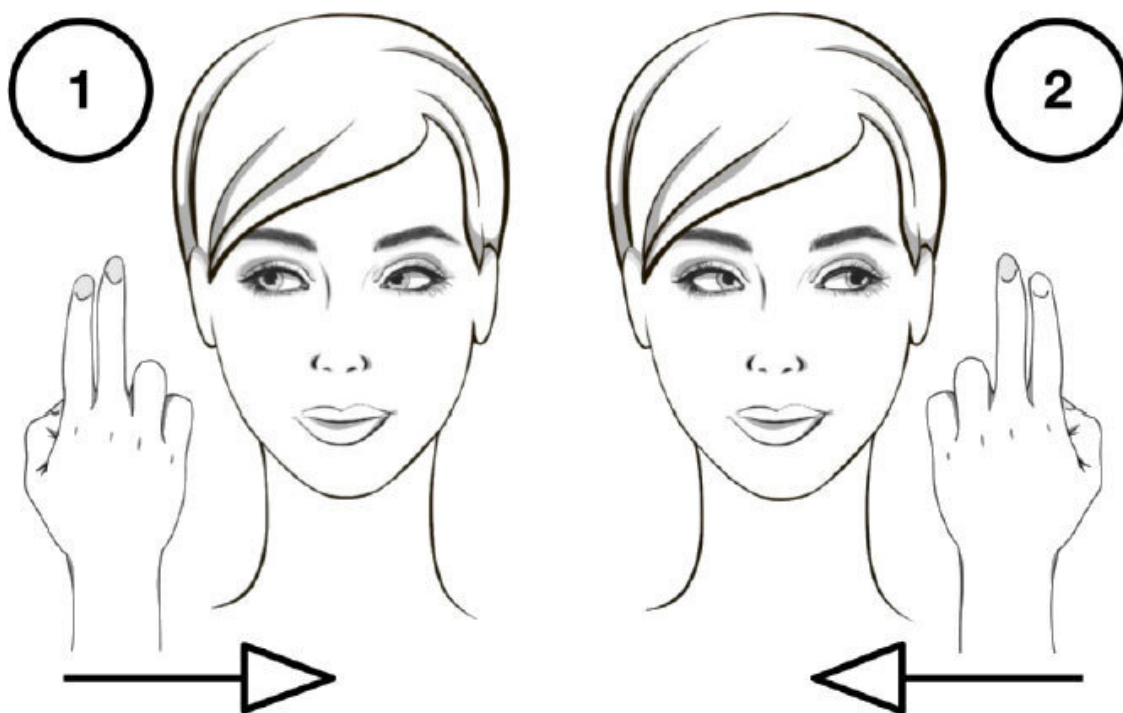


По всему миру психологи МЧС и служб спасения используют технику ДПДГ, чтобы вывести людей из шоковых состояний при массовых катастрофах. Однако этот метод применим и для более бытовых стрессов, страхов, неприятных воспоминаний: измен, воспоминаний после операций, изнасилований, драк, страхов собак, высоты, самолетов, лифтов, стоматологов, темноты, страха заболеть, любых фобий...

Метод невероятно сильный. И быстрый.

0.4. Что такое ДПДГ?

Если очень коротко, за пару минут объяснить, как он работает, то суть в следующем. Что происходит, когда человек поочередно быстро двигает глазами в две стороны? Смотри рисунок «Движения глаз по прямой траектории».



Когда ты повернула глаза направо – активировалось левое полушарие твоего мозга. Повернула глаза налево – активировалось правое полушарие. И если быстро чередовать направление взгляда, начинают быстро переключаться оба полушария мозга.

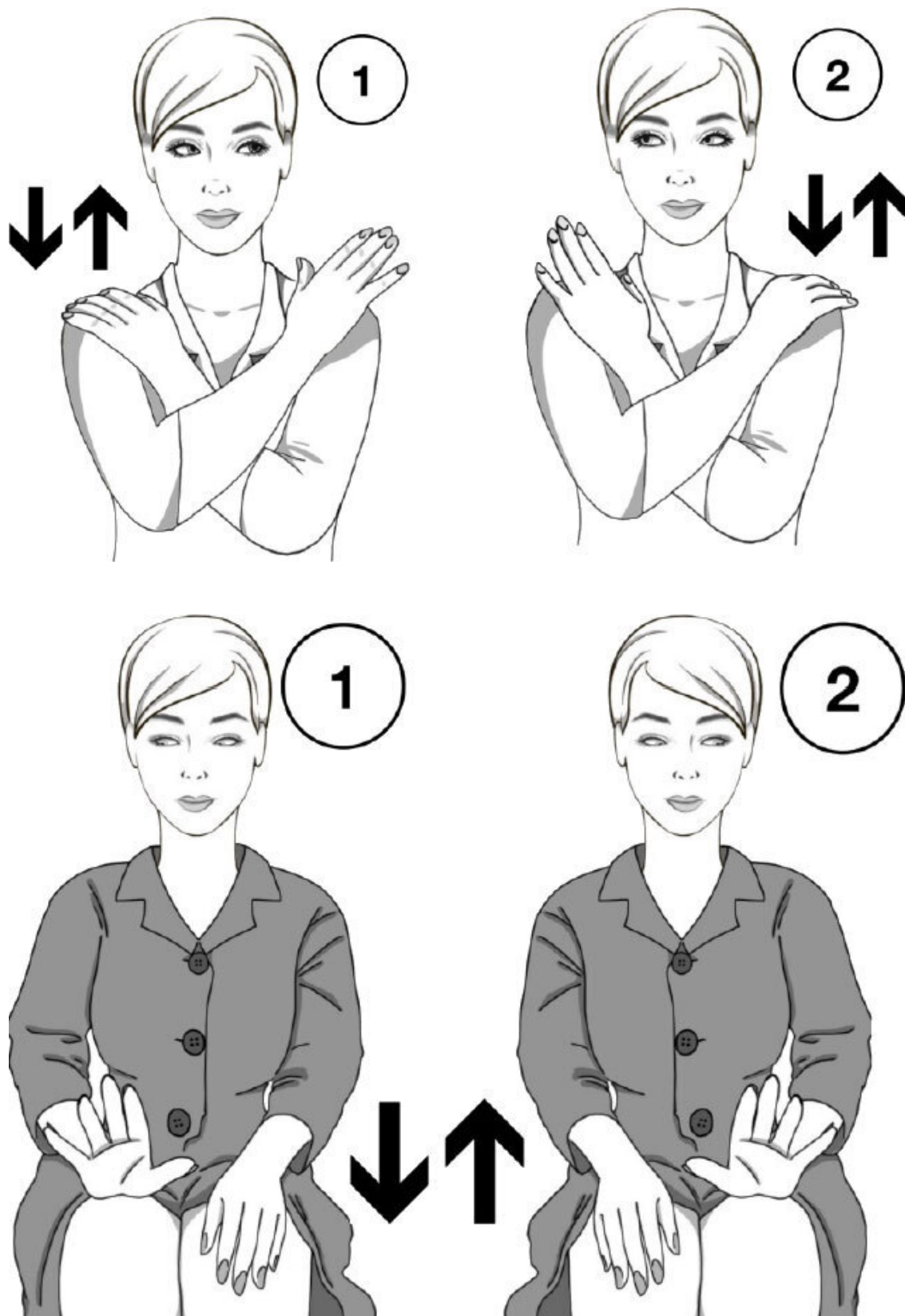
При этом в исследованиях предполагается, что в левом полушарии перерабатывается информация, связанная с положительными эмоциями, в то время как в правом полушарии перерабатываются отрицательные эмоции. По результатам других исследований предполагается, что происходит переключение между прошлым и будущим.

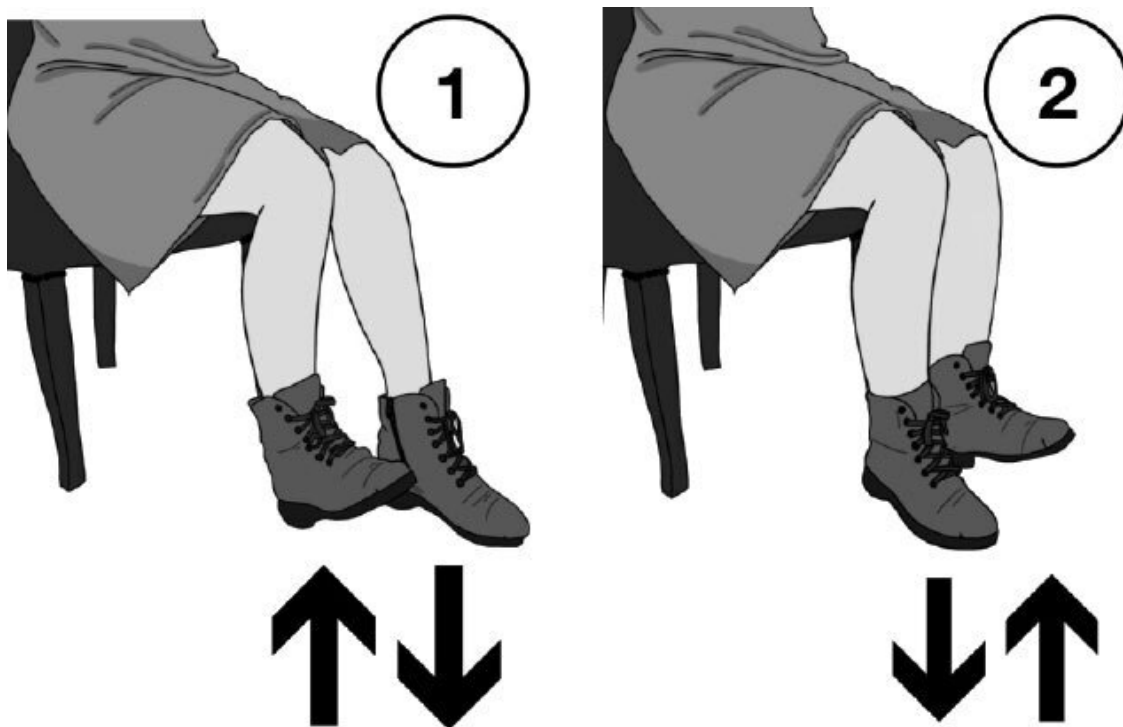
Даже если мы этого не делаем целенаправленно, подобный процесс самоисцеления происходит у всех людей во время сна. В определенной фазе сна глазные яблоки у человека сами начинают двигаться под веками. И если не камушки, то как минимум песок, грязь, мелкий мусор небольших дневных переживаний ночью сам переработается и исчезнет.

А вот при сильных эмоциональных и уж тем более физических потрясениях появляются в душе крупные камни, булыжники, которые сами переработаться не могут. Ночью вместо здоровой переработки движением глаз у нас происходит сбой, нам снятся кошмары или мучает бессонница, плохой сон. Система самоисцеления не справляется с булыжником.

Метод ДПДГ можно делать не только с помощью движения глазами, но и с помощью рук, ног, пальцев.

Смотри рисунки упражнений «бабочка», «барабан», «педали».


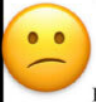


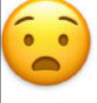
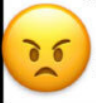


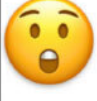

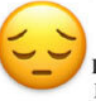









0.5. Таблица эмоций

Также нам с тобой пригодится данная таблица эмоций и чувств. Смотри рисунок.

Таблица эмоций и чувств

Степень	СТРАХ ❄️	ЗЛОСТЬ 🌱	ПЕЧАЛЬ 🌸	РАДОСТЬ 🍁
НИЗКАЯ	 Нерешительность Неуверенность Растерянность Опасение Настороженность	 Недовольство Раздражение Досада Возмущение Взысканность Негодование	 Огорчение Грусть Одиночество Горечь Серьезность Печаль	 Удовольствие, бодрость Удовлетворение Оживление Теплота Умиротворение Близость, нежность
СРЕДНЯЯ	 Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога	 Рассерженность Злость Агрессия Враждебность	 Уныние, Тоска Угнетенность Разочарование Сстрадание Беспомощность	 Жизнерадостность Веселье, Счастье Восхищение Воодушевление Предвкушение
ВЫСОКАЯ	 Паника Ужас Оцепенение Кошмар	 Бешенство Ярость Ненависть Гнев	 Бессилие Горе Отчаяние Подавленность Безысходность	 Ликование Восторг Торжество Экстаз Эйфория

 Ревность Зависть Презрение Мстительность (страх + злость)	 Вина, Стыд Унижение Обида Жадность Отвращение Стеснительность Апатия (злость + страх + печаль)	 Гордость Лидерство Идеализм Перфекционизм (радость + злость)	 Волнение Ожидание Уважение (страх + радость)
--	--	---	--

Чтобы писать стихи, нужно сначала выучить буквы алфавита. Чтобы стать музыкантом – ноты. А чтобы разобраться в своих переживаниях и избавиться от них, нужен этот перечень эмоций.

Позже эта таблица тебе пригодится. Также она есть в каждой рабочей тетради марафона «Похудения ДПДГ-48», речь о которых пойдет ниже.

0.6. Как метод ДПДГ адаптировать для похудения

Я очень долго не могла понять, как же метод ДПДГ можно адаптировать к теме похудения.

Особую печаль и безнадегу вызывал тот факт, что сама Френсин Шапиро, автор метода, была достаточно крупных, на мой взгляд, размеров. Многие другие яркие психологи, пропагандирующие ДПДГ, также относятся к категории «хорошего человека должно быть много», «люблю себя таким/такой, какой/какая есть».

И я сама свято верила в эту фразу относительно себя любимой: «Я себе и такой нравлюсь». Вот только на пляже сзади неожиданно, пожалуйста, меня фотографировать не надо, пока я в позу красивую не встану.

Ну и подумаешь, что не могу позволить себе надеть вот ту и вот эту одежду, которая нравится в магазине, зато другая, на несколько размеров побольше, на мне смотрится красиво.

Ну и так далее.

Традиционное уговаривание себя, что со мной все в порядке.

Но ведь метод ДПДГ настолько сильный, мощный, быстрый! Не может быть, чтобы его нельзя было как-то модернизировать для темы пищевого поведения.

Несколько лет я крутила этот кубик Рубика и получила в итоге результат, который в итоге ошеломил меня.

Все оказалось фантастически ПРОСТО.

Точно так же, как и для любой другой темы (аэрофобия, измена, страх стоматологов...), **составляем список фраз про пищевое поведение, которые вызывают эмоции и «чистим, чистим, чистим»**. И дальше только вопрос самодисциплины: делаем мы это или нет.

Что это за фразы и как их «чистить» – об этом, собственно, и будет почти вся книга.

0.7. Это единственная в мире книга о том, как метод ДПДГ применить для похудения

У меня не было идеи что-то изобретать и уж тем более писать об этом книгу. Я лишь хотела надевать белые лосины на свою тренировку по танцам и носить белые шелковые брючки.

Девушки поймут меня, почему именно данные виды одежды являются сами запретными, когда у тебя есть лишние килограммы.

Именно белые обтягивающие штанишки дают оптическую иллюзию, что у тебя не 1 лишний килограмм, а раз в 5 больше.

И я стала искать в интернете книги, статьи, информацию с конференций, рефераты кандидатских и докторских диссертаций на тему ДПДГ-похудения.

Более чем пару обобщенных абзацев об этом мне не удалось найти не на русском, ни на других языках. Благо интернет-переводчики сайтов великолепно работают.

Поэтому так вышло, что моя книга на момент ее издания, ноябрь 2023 года, является единственной в мире книгой о применении метода ДПДГ для похудения.

0.8. Что такое чат-бот-марафон «Похудение ДПДГ-48»?

Для старшего поколения давайте прямо каждое слово поясним. Хотя я и сама чувствую себя часто вымирающим динозавром, слушая современные словечки своих детей.

1. Чат (англ. *to chat* «болтать») – быстрый обмен сообщениями по телефону или компьютеру в режиме реального времени. Бумажное письмо почтой России отправить – это не чат, это долго!

А вот если я печатаю подружке «Привет, дорогая!» в WhatsApp или в Telegram, то этот экран в телефоне с сообщениями между нами называется ЧАТ.

Когда Сбербанк присылает нам смс «Завтра с вашей карты спишется 3 тысячи за оплату газа», – это тоже чат. Чат между вами и Сбербанком.

2. Теперь слово «бот» (англ. *bot*, сокращение от англ. *robot*) – виртуальный робот или искусственный интеллект, который функционирует на основе специальной программы, выполняющей автоматически и/или по заданному расписанию какие-либо действия.

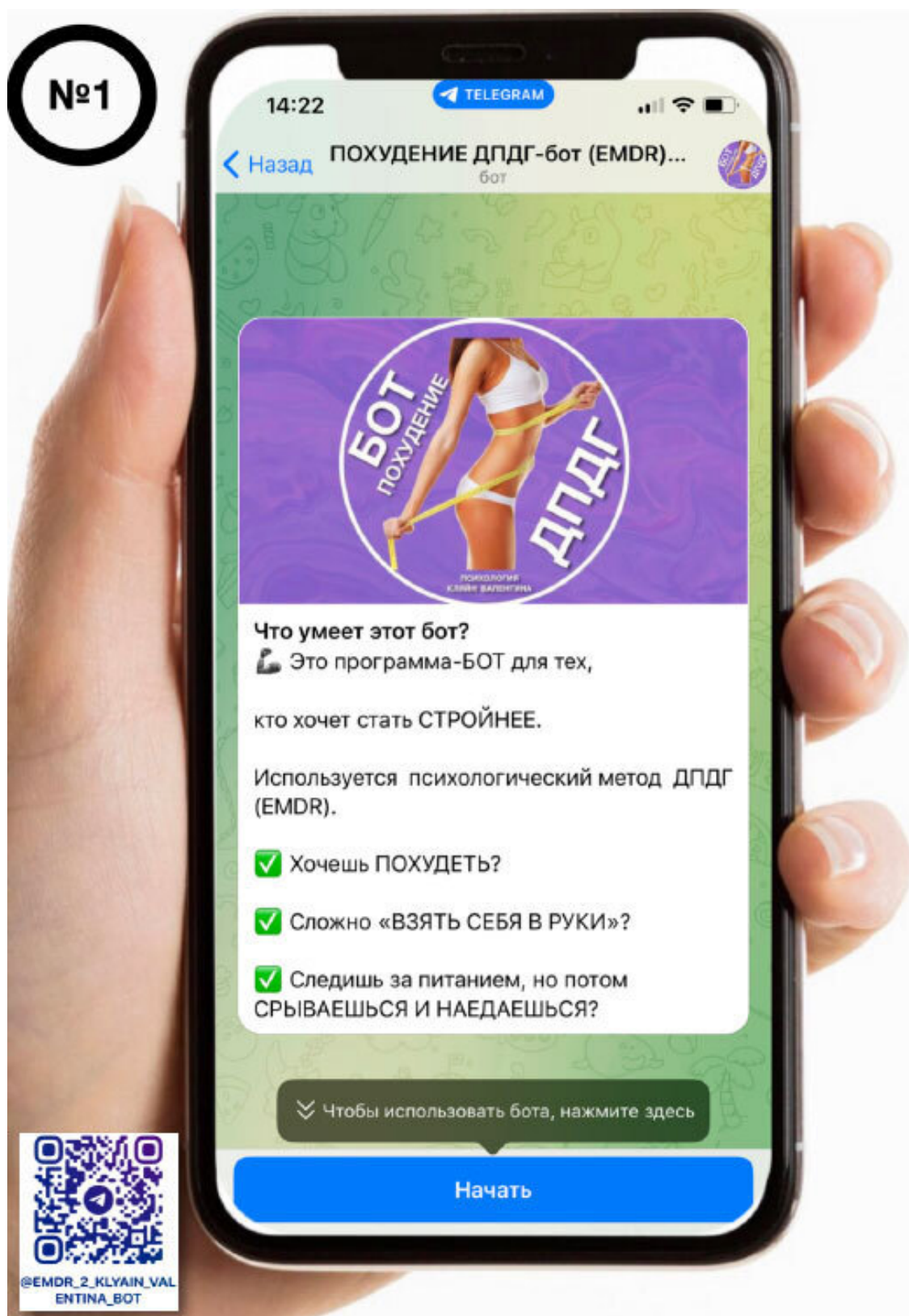
То есть, например, если вы в своем телефоне установите себе будильник на утро, то эту программу тоже можно назвать ботом.

Когда Сбербанк присылает вам СМС «Завтра с вашей карты спишется 3 тысячи за оплату газа», – это сообщение вам прислал бот (программа-робот-алгоритм), а не живой человек, не сотрудник Сбербанка.

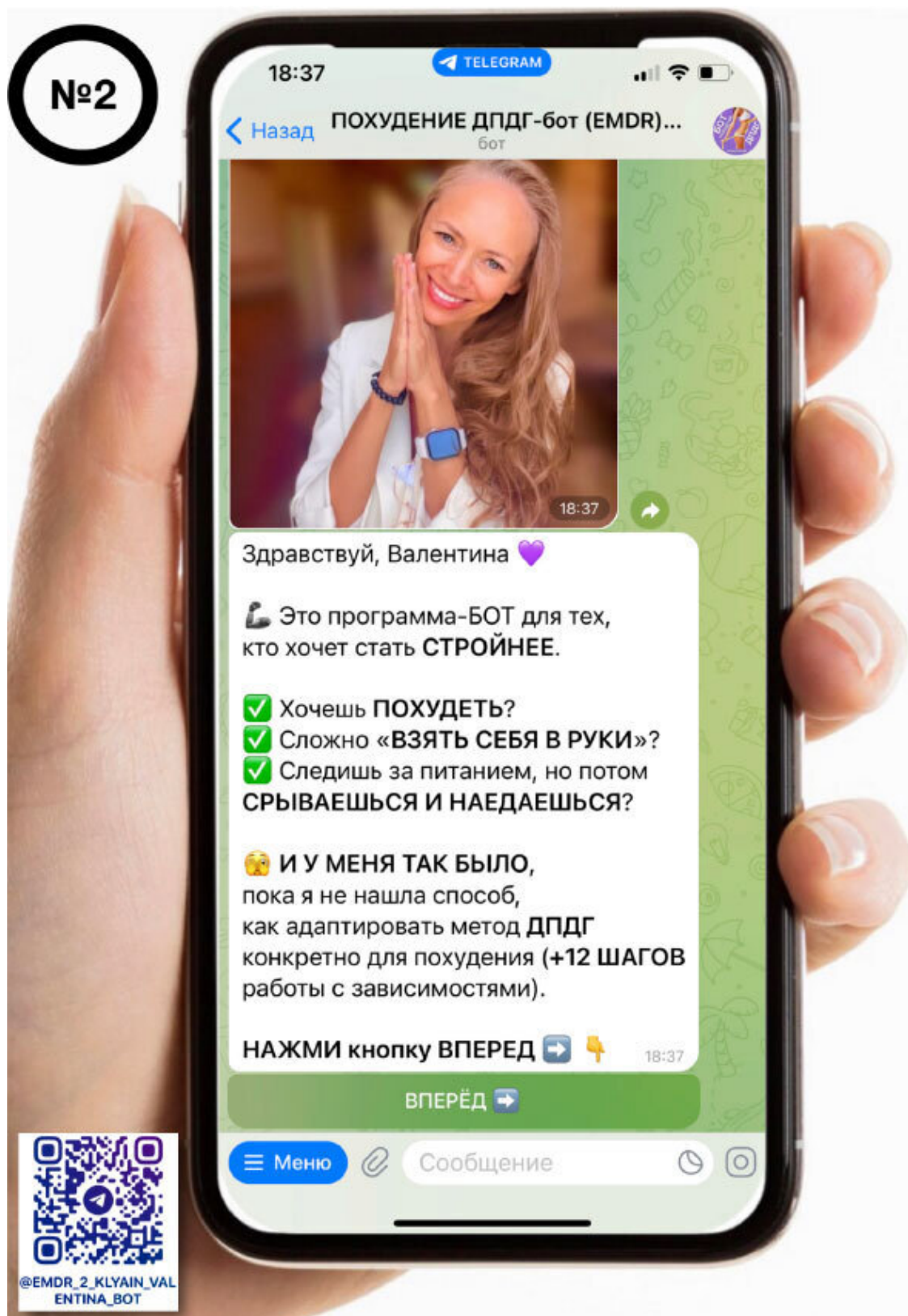
3. Чат-бот. Если эти два слова появились вместе, то чаще всего у вас появляется возможность **БЫСТРОЙ БЕСЕДЫ** с роботом-ботом.

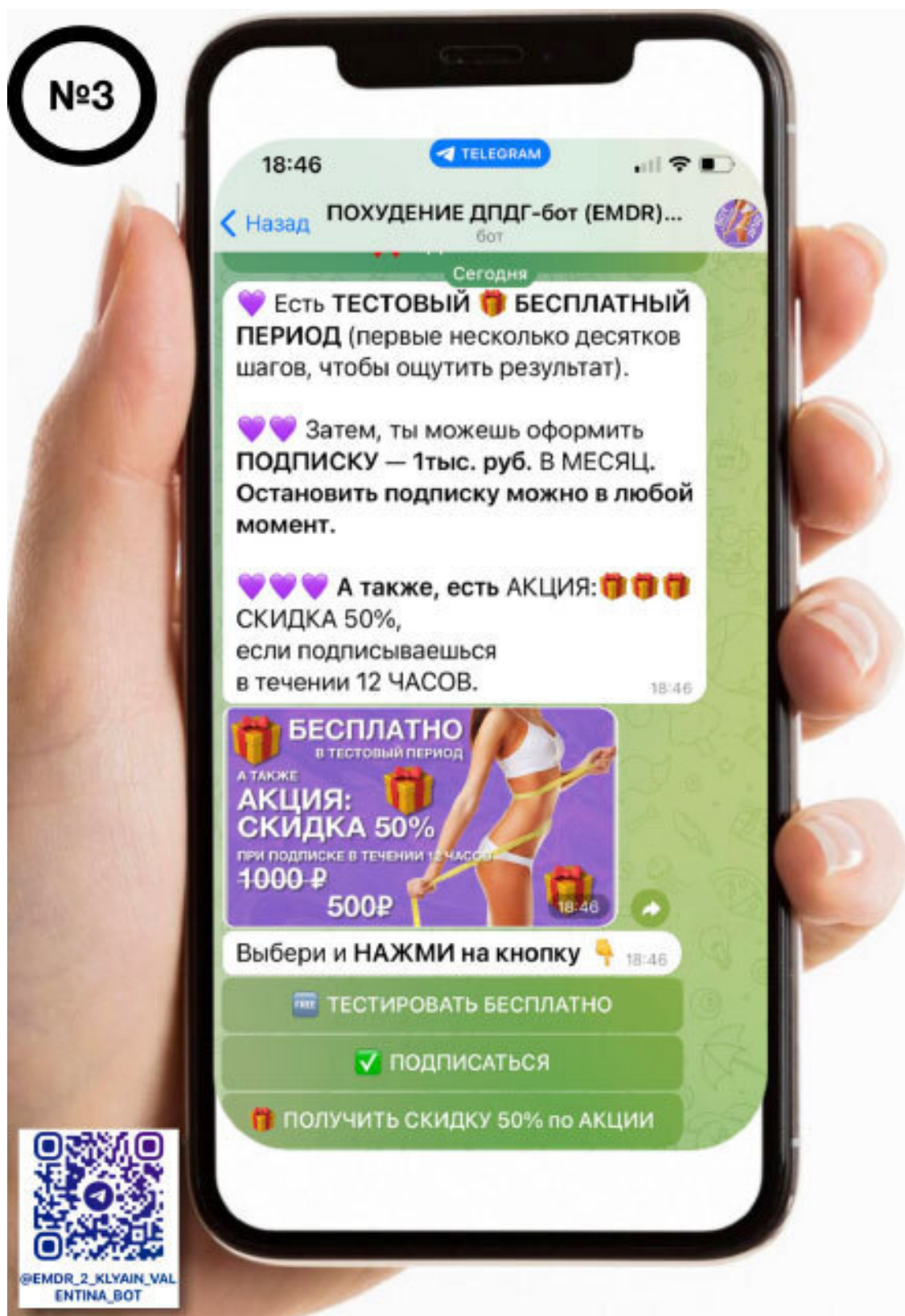
Например: вы пришли к банкомату и на экране написано «снять деньги», «получить деньги». Вы нажимаете на кнопку. Это тоже чат-бот. То есть вы быстро «болтаете» с программой-роботом.

4. Теперь что значит фраза «Марафон похудения»? Марафон – это нечто длительное. Похудение – это НЕ спринт. Не рывок, не прыжок с парашютом. Здесь важны система и длительность. Поэтому присутствует слово «марафон».



5. Чат-бот «Марафон похудения ДПДГ-48», который я создала и продолжаю улучшать, доступен в телеграм-мессенджере. Смотри фотографии.

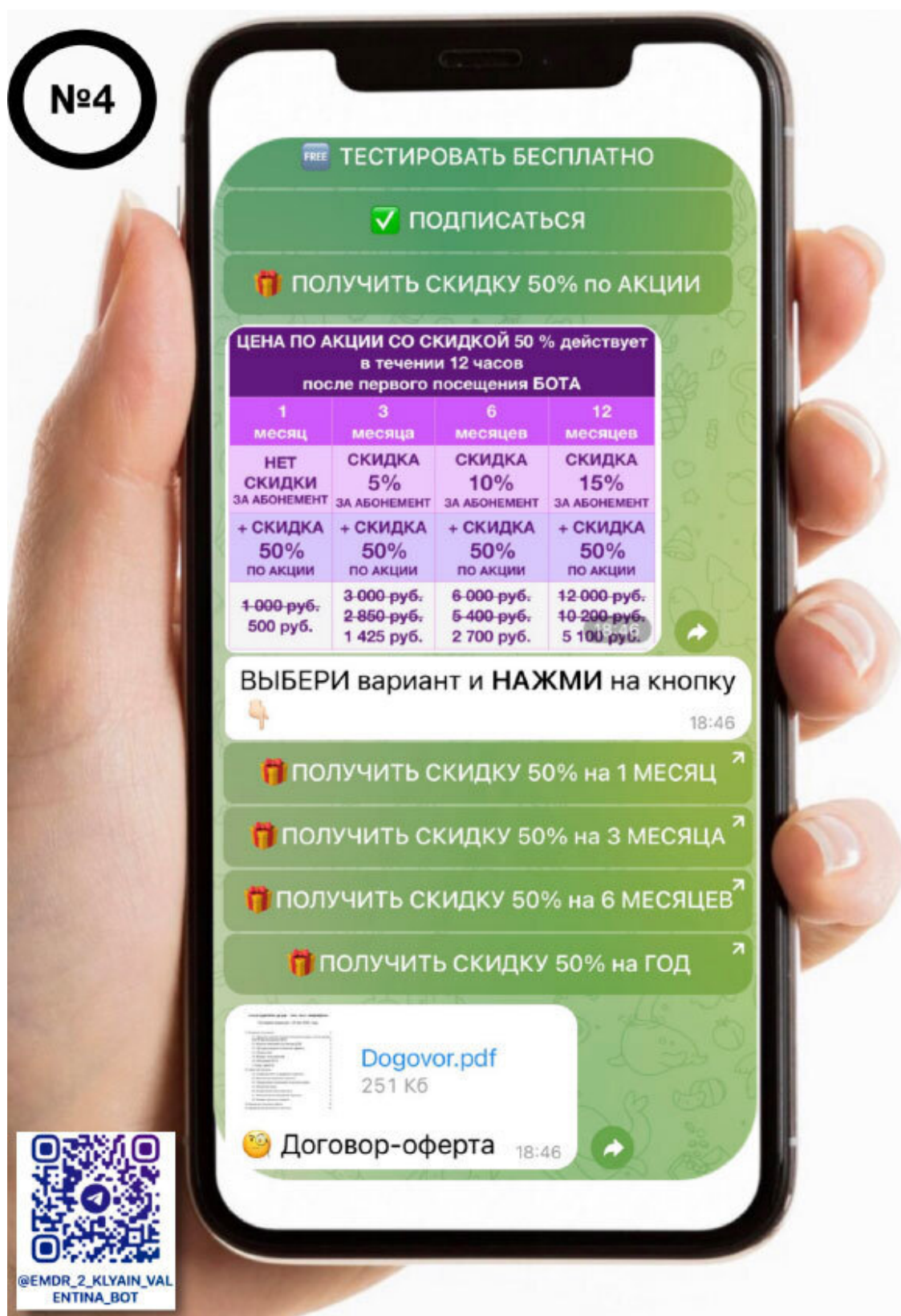




6. Почему появились цифры **ДПДГ-48**? Об этом будет отдельная глава в самом финале. На технику эти цифры не влияют, поэтому пока в сторону эту тему.

Вы можете бесплатно протестировать бота «**ПОХУДЕНИЕ ДПДГ-48**», перейдя по следующей ссылке: https://t.me/EMDR_2_KLYAIN_VALentina_bot.

После тестового периода предусмотрена оплата, которая равна в месяц примерно как 2 чашки кофе. С сахаром и со сливками.



С помощью данного чат-бота любой человек, не обращаясь к психологу, в любое удобное для себя время, используя лишь свой смартфон, может практиковать метод ДПДГ для похудения.

0.9. Можно ли само-марафон делать только по книге, без чат-бота?

Да, конечно. Вы можете вообще забыть про чат-бот и самостоятельно работать только по книге. Придется тогда взять ручку и листочек и записывать.

В конце каждого «этажа», то есть каждой главы, каждого шага 12-шаговой программы, приведены те самые-самые важные фразы для переработки ДПДГ.

Либо, если не хочется из книги переписывать эти фразы к себе на листики, то я также разработала рабочие тетради, которые вы можете распечатать у себя на принтере. Далее они будут представлены.

0.10. Первое в мире внедрение метода ДПДГ в искусственный интеллект. Авторская разработка. Защита интеллектуальной собственности

Вот уже несколько лет я не только работала в качестве психолога с клиентами методом ДПДГ, но в первую очередь я сама себе сейчас уже ежедневно около 4 часов в день продолжаю делать свои личные само-марафоны.

Когда печатала на планшете эти строки, ради интереса встала и посчитала, сколько рабочих тетрадей у меня сейчас. Вышло 30 штук.



То есть одновременно, параллельно, ежедневно я сама себе делаю ДПДГ на 30 тем. Похудение – это лишь одна из них. Также есть марафон «Деньги», «Критика», «Зависимости», «Мое тело», «Партнер», «Развод» и так далее.

Перечень всех тем марафонов (более 70) ты можешь увидеть на моем [официальном сайте](https://clck.ru/35tuAD) (<https://clck.ru/35tuAD>).

Когда я начала с клиентами на личных консультациях работать именно про вес, оказалось, что тема похудения невероятно востребована.

Потом, когда с каждым человеком я делала одно и то же, задавала одни и те же вопросы, получала одни и те же ответы, мне стало скучно.

Психолог (то есть я): «Что ты почувствовала вчера, когда съела 3 шоколадки?»

Клиентка: «Стыд, подавленность, вина, безысходность».

Психолог: «Если эти эмоции можно было бы замерить линейкой, то насколько баллов от 1 до 10 сильны сейчас твои чувства?»

Клиентка: «По максимуму: на 10 баллов. Хотя честно – на 110 баллов! На 1010!!!»

Психолог: «Хорошо. Думай сейчас об этом и одновременно делай упражнение “Бабочка”.

Сделала.

Теперь отвлекись на что угодно. Например: чем ты сегодня завтракала? Вспомни...

Теперь снова вернемся. И все повторяем по кругу. Ты вчера съела 3 шоколадки. Что ты сейчас чувствуешь?»

Клиентка: «Грусть на 2 балла».

Психолог: «Хорошо. Думай об этом и делай упражнение “Бабочка”».

И тому подобные. Сотни часов подряд!

Рутинные процессы мне стали сильно надоедать.

Я искала способ это автоматизировать. Нашла. Сделала чат-бот.

И вот тут началось все самое интересное...

Результаты реализации ДПДГ через чат-бота настолько шокировал меня своей продуктивностью, что я полностью завершила практику психологического консультирования клиентов и с головой увлеклась программированием марафонов чат-ботов ДПДГ на самые разные темы.

Изначально данная книга была задумана мной лишь в качестве инструкции к боту. Однако в итоге вышло, что бот занимает здесь лишь 5 %. А остальные 95 % – совершенно новая информация, которой в боте нет совсем.

Увлеклась, как обычно...

Что такое искусственный интеллект?

Сейчас пойдут буквально 2 «суховатые» юридические странички терминологии, необходимых скорее для регистрации авторского права, чем для читателя, который хочет скинуть десяточку килограммов.

Поэтому можете смело перелистать до следующего подзаголовка, если язык терминов вам не близок.

И так.

Публикация данной книги, используя презумпцию авторства, фиксирует депонирование авторского права в соответствии со статьей 1259 Гражданского кодекса РФ.

Цифровой идентификатор права, выданный филиалом Международного агентства ISBN указан, на титульном листе книги.

Официальных определений «искусственного интеллекта», как и их трактовок, существует много, в зависимости от сферы, в которых этот искусственный интеллект применяется.

Одно из определений следующее.

Интеллектуальная система – это техническая или программная система, способная решать творческие задачи, которые традиционно считаются прерогативой человека.

Помогать людям справляться с душевными переживаниями – это традиционно считается прерогативой живого человека по профессии психолог.

В соответствии с определением понятия «искусственный интеллект», он должен включать в себя три основных блока:

- 1) базу знаний (методика ДПДГ + фразы про похудение для переработки);
- 2) «решатель» (алгоритмы работы чат-бота);
- 3) и интеллектуальный интерфейс (мессенджер Telegram).

Все мои попытки найти хоть что-то подобное, чтобы совмещало технику ДПДГ и нижеприведенный алгоритм, оказались тщетными. Единственные программные варианты EMDR (он же ДПДГ), которые существуют как в виде видеороликов в Интернете, так и в виде мобильных приложений для смартфонов, в большей части англоязычных, – это «Следи глазами за шариком на экране и думай о своем каком-нибудь переживании».

В предлагаемом мной чат-боте «Похудение ДПДГ-48» (https://t.me/EMDR_2_KIYAIN_VALENTINA_bot) нет движущихся шариков. И нет вообще ничего подобного.

Эти два варианта программ рядом друг с другом похожи как велосипед рядом с самолетом.

Разработанный мной «самолет», то есть чат-бот, состоит даже уже сейчас из составных 60 взаимосвязанных чат-ботов, отдельных программ-алгоритмов. Каждый из этих отдельных ботов в свою очередь состоит еще из 300 шагов. Плюс еще большая часть из этих шагов зациклены по кругу.

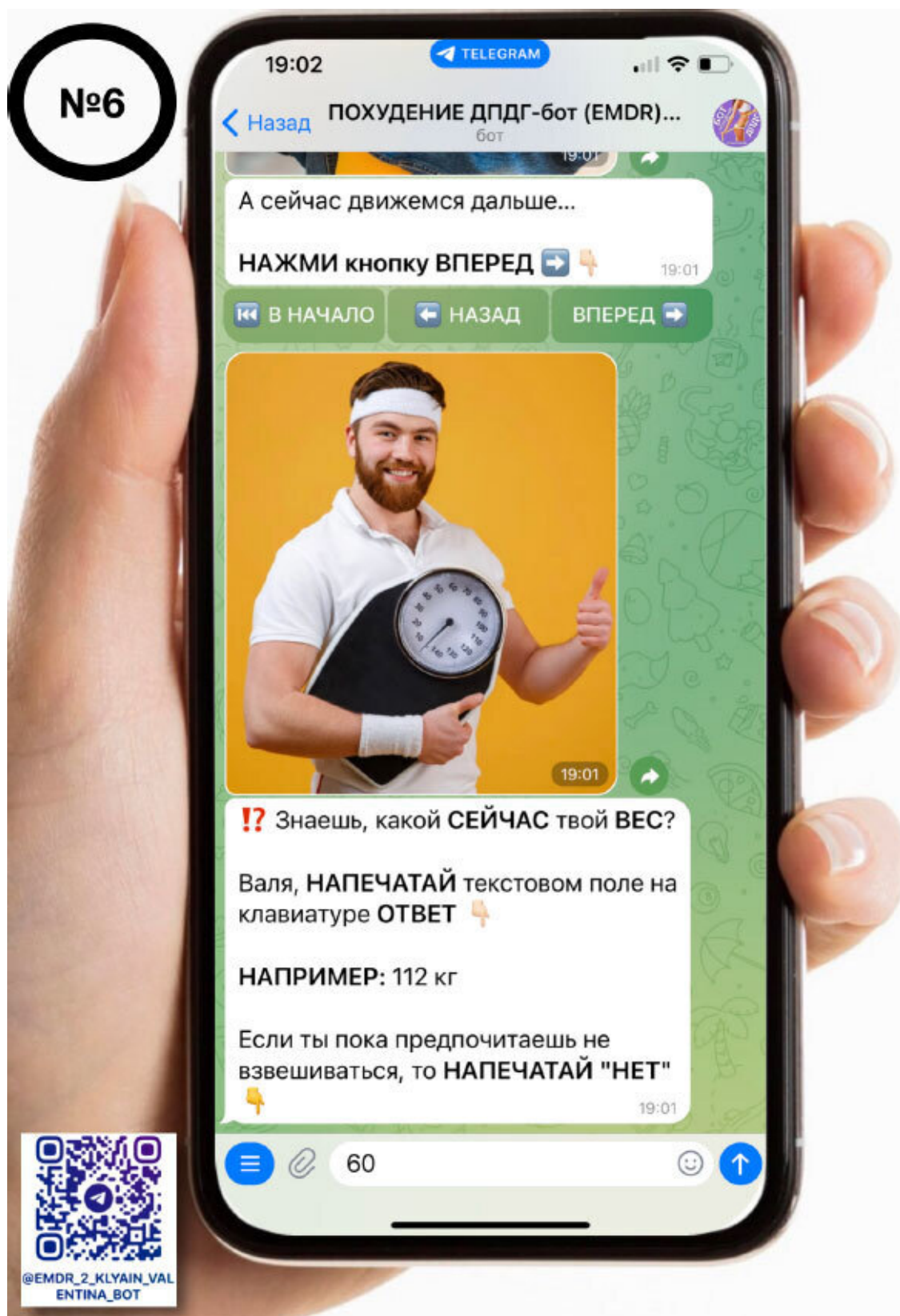
То есть программно вся технология [марафона «Похудение ДПДГ-48»](#) состоит из 4 тысяч шагов алгоритма.

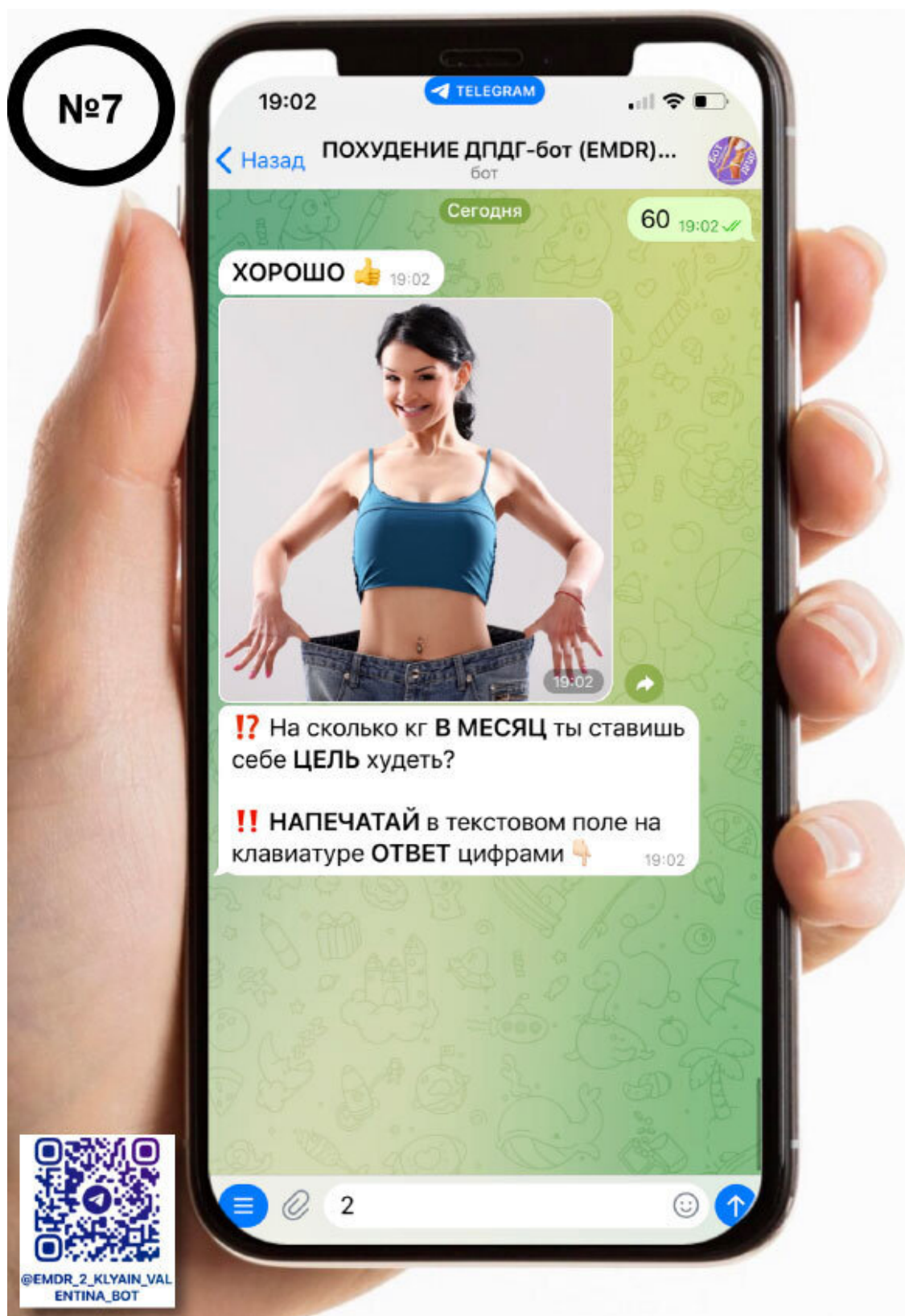
Но это лишь внутренности «самолета», которые совершенно не нужны пассажиру.

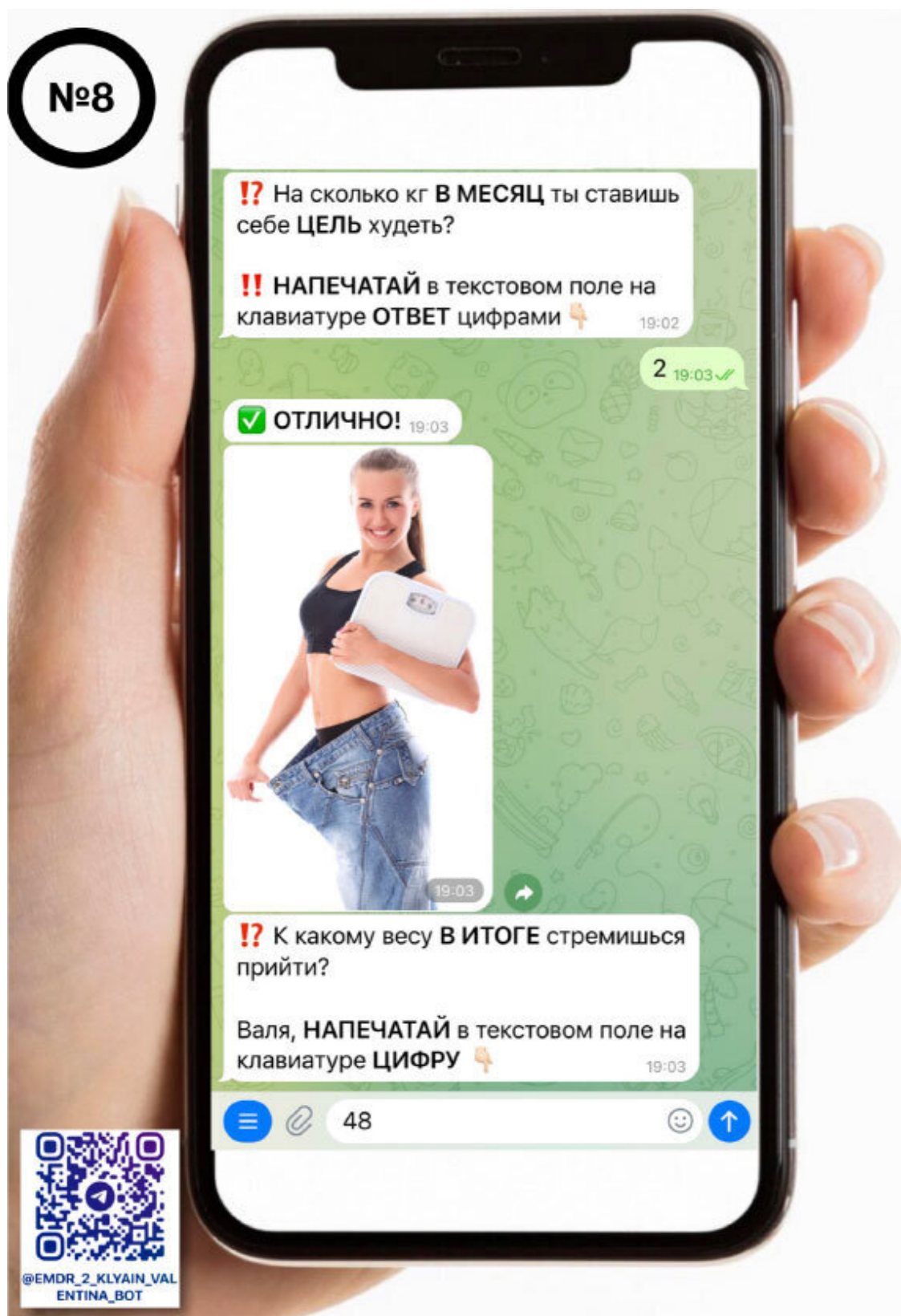
Подписчик же чат-бота просто выбирает кнопку, на которую хочет нажать: «Грусть» или «Радость», на 3 балла или на 10 баллов. И тому подобное.

Алгоритм следующий.

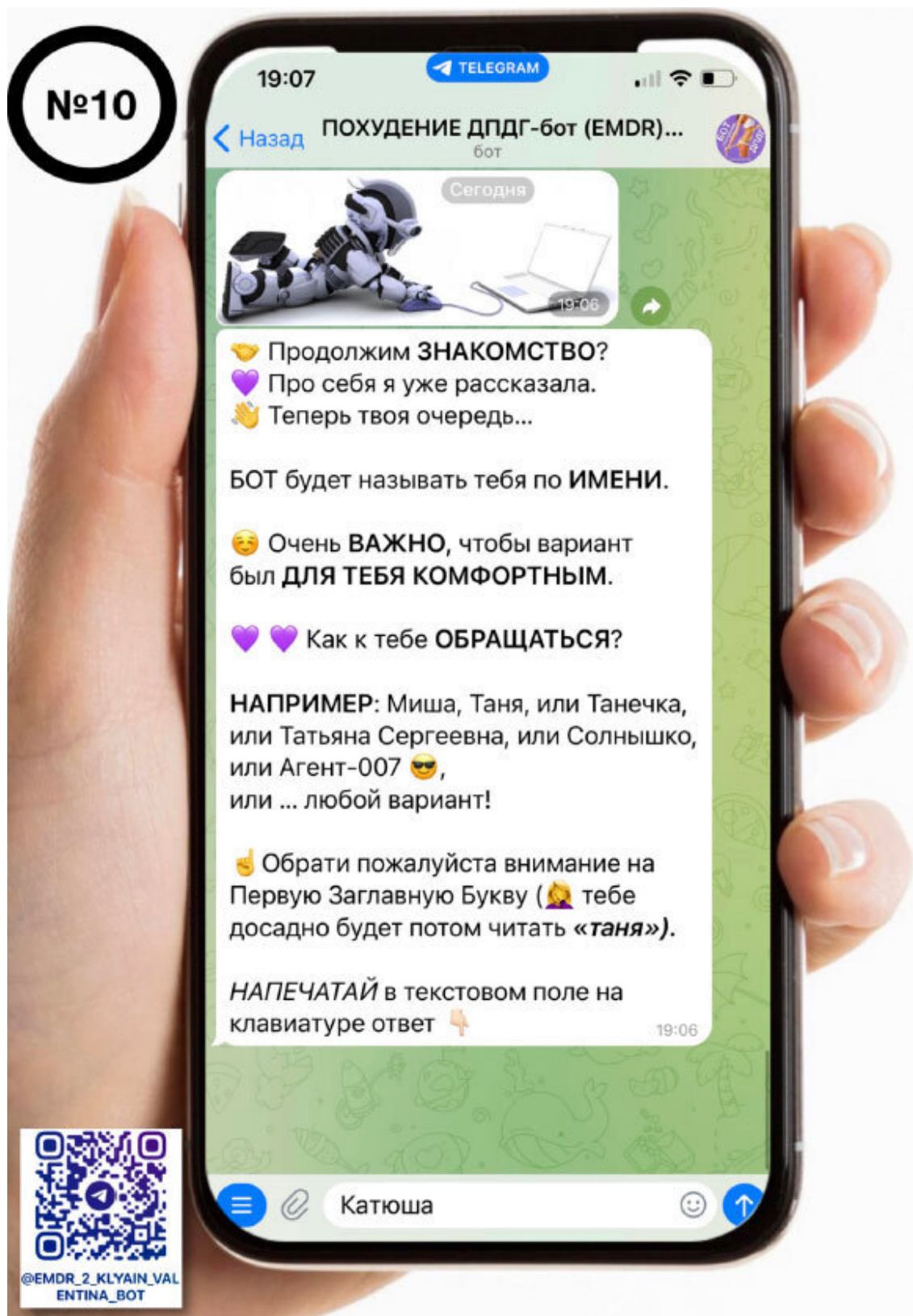
Смотри скриншоты экрана чат-бота.





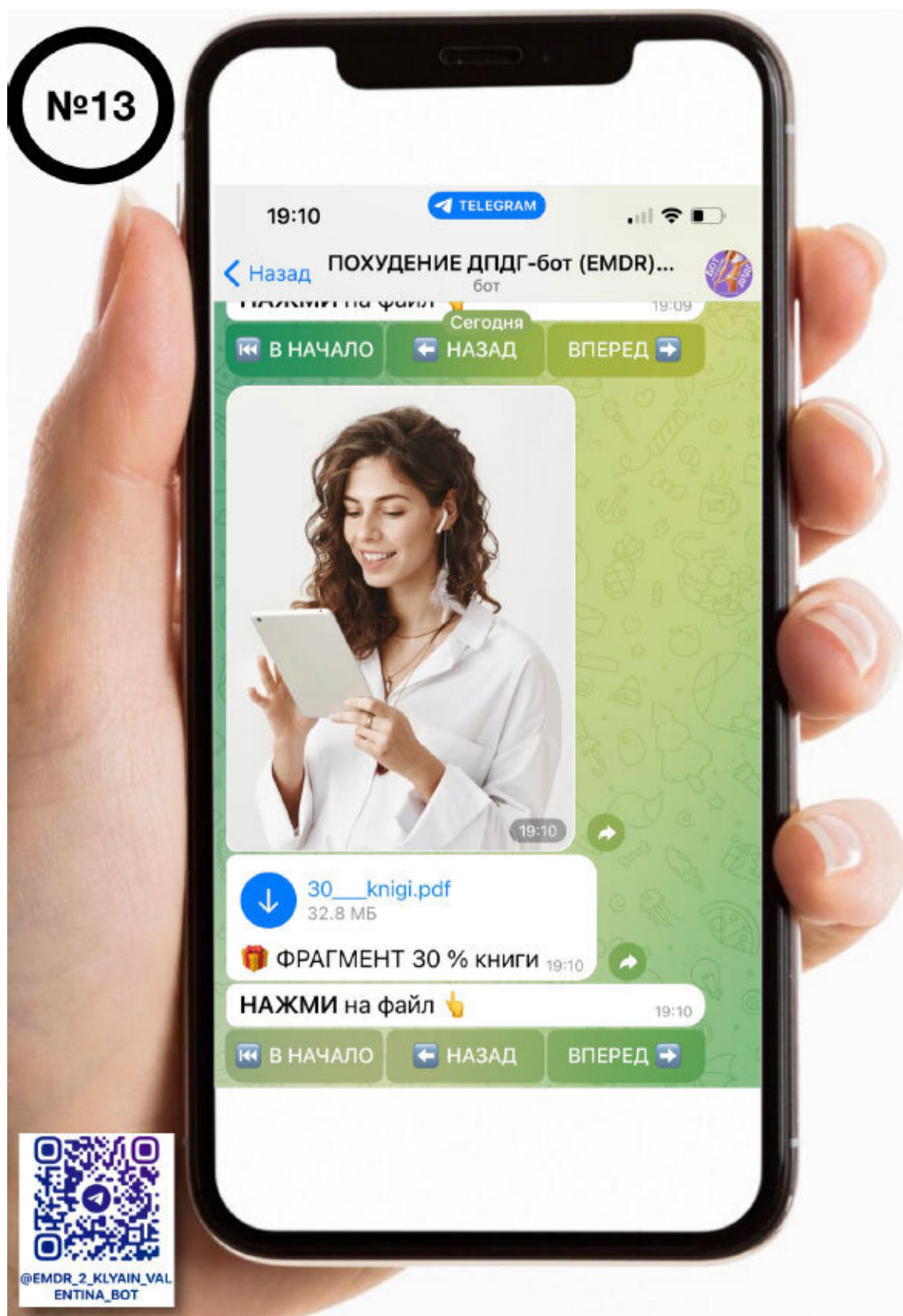






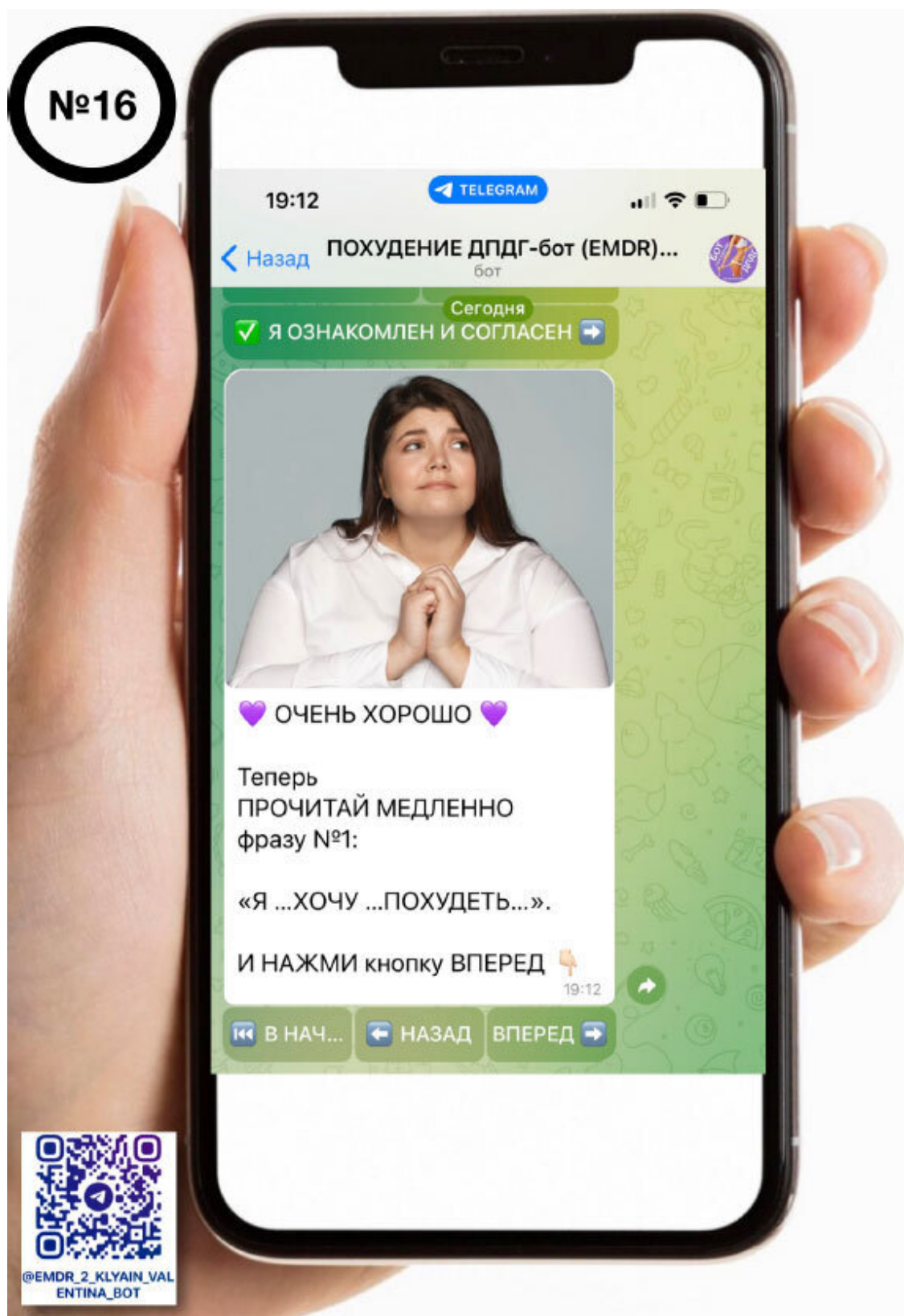


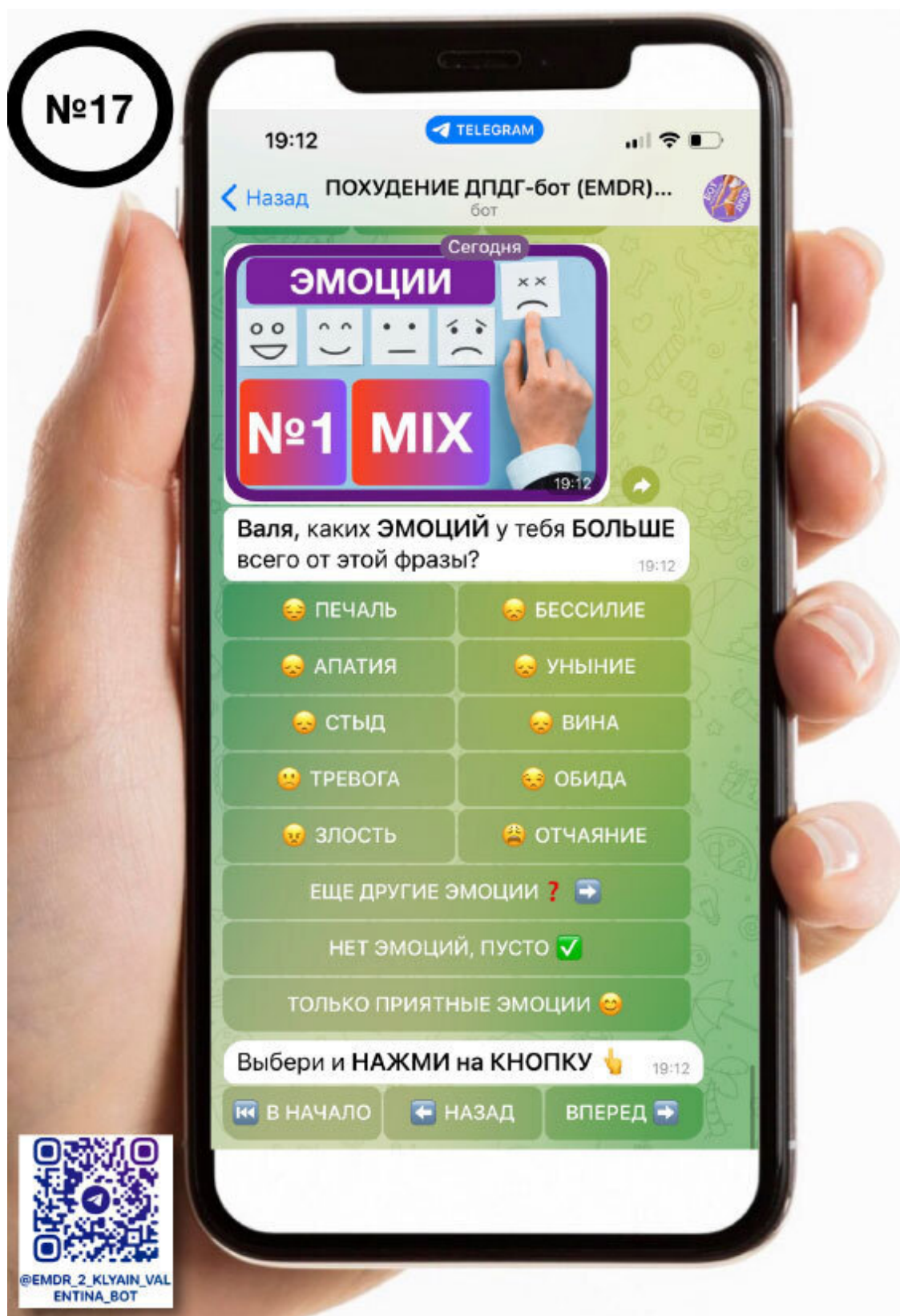


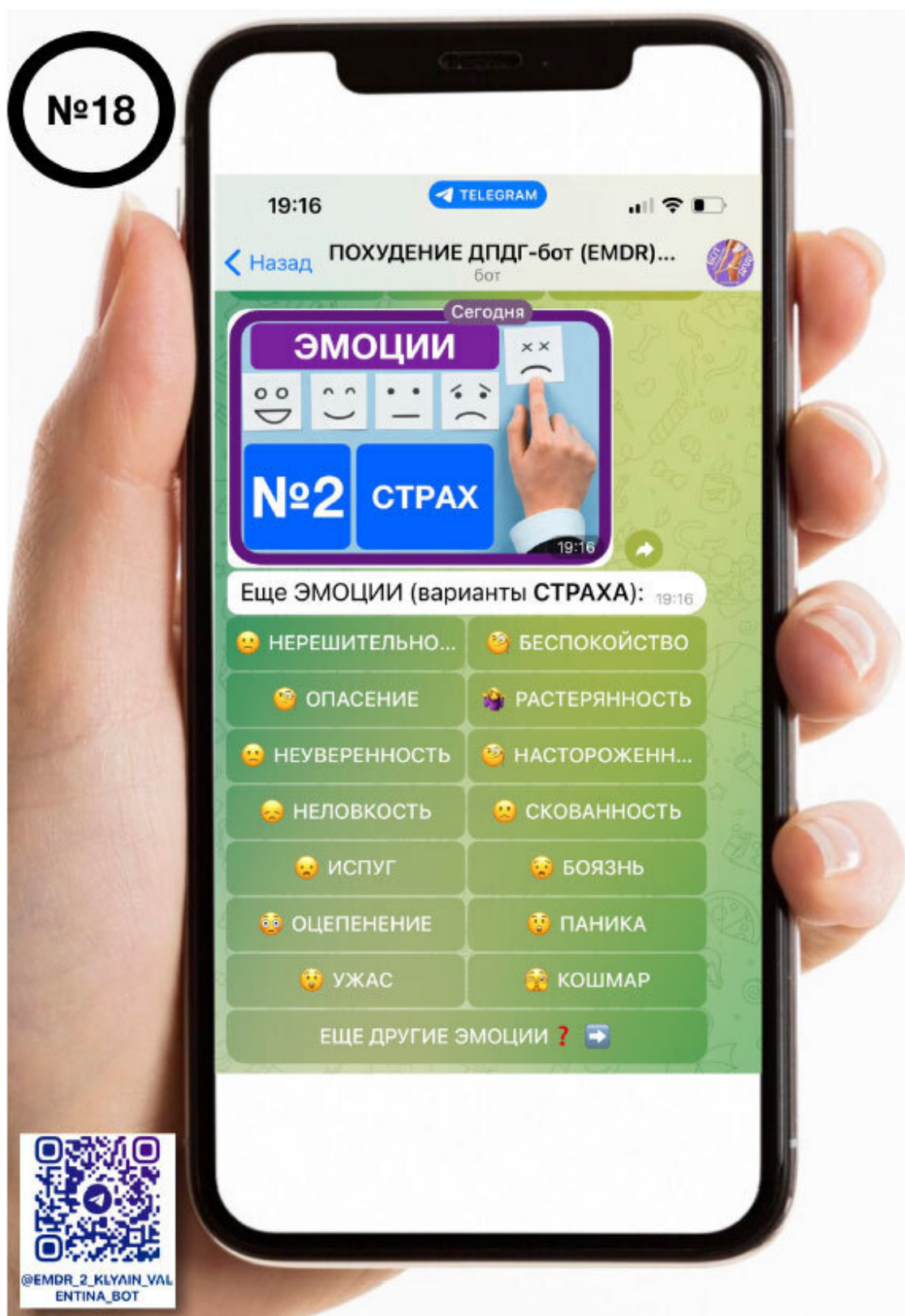


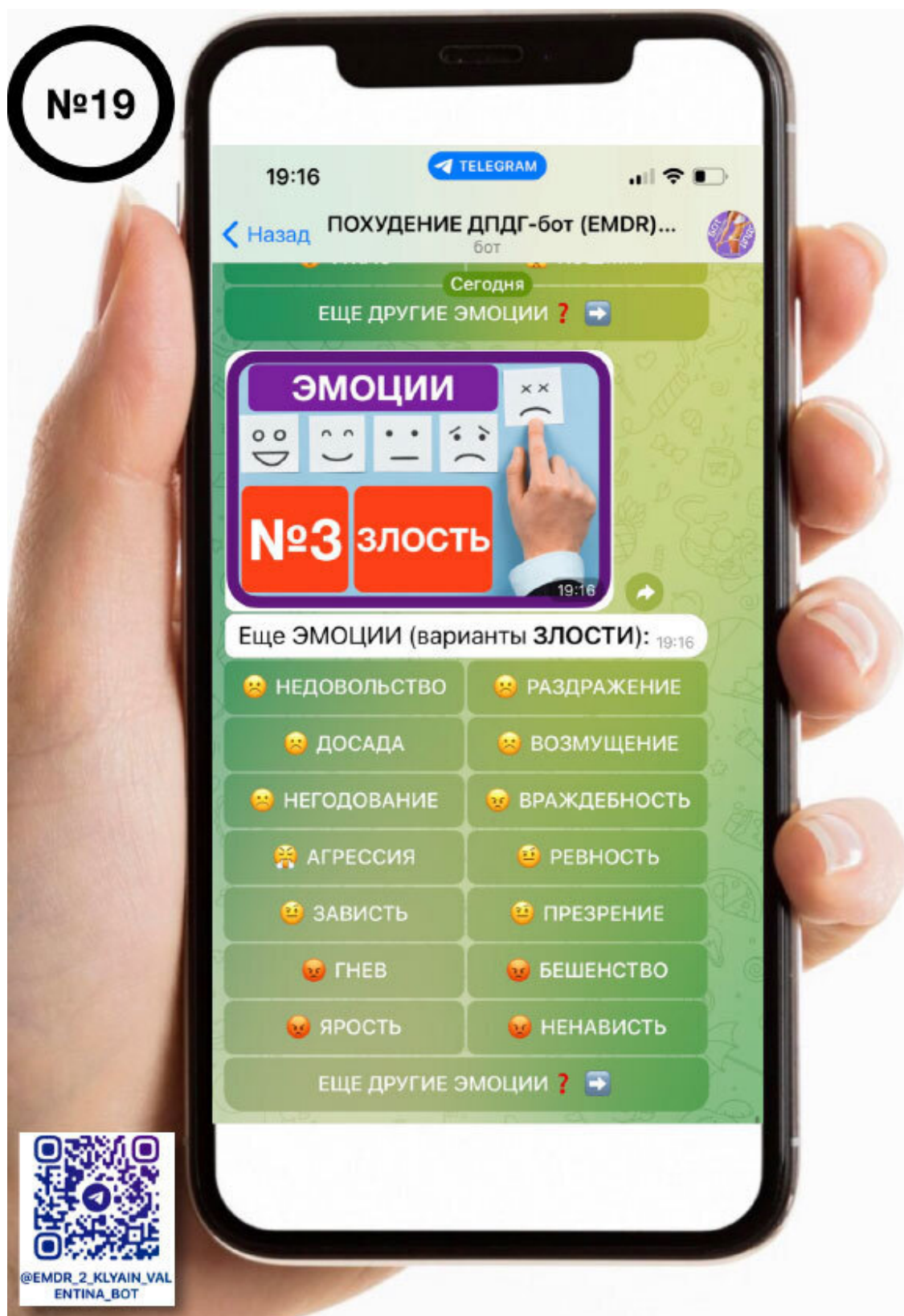


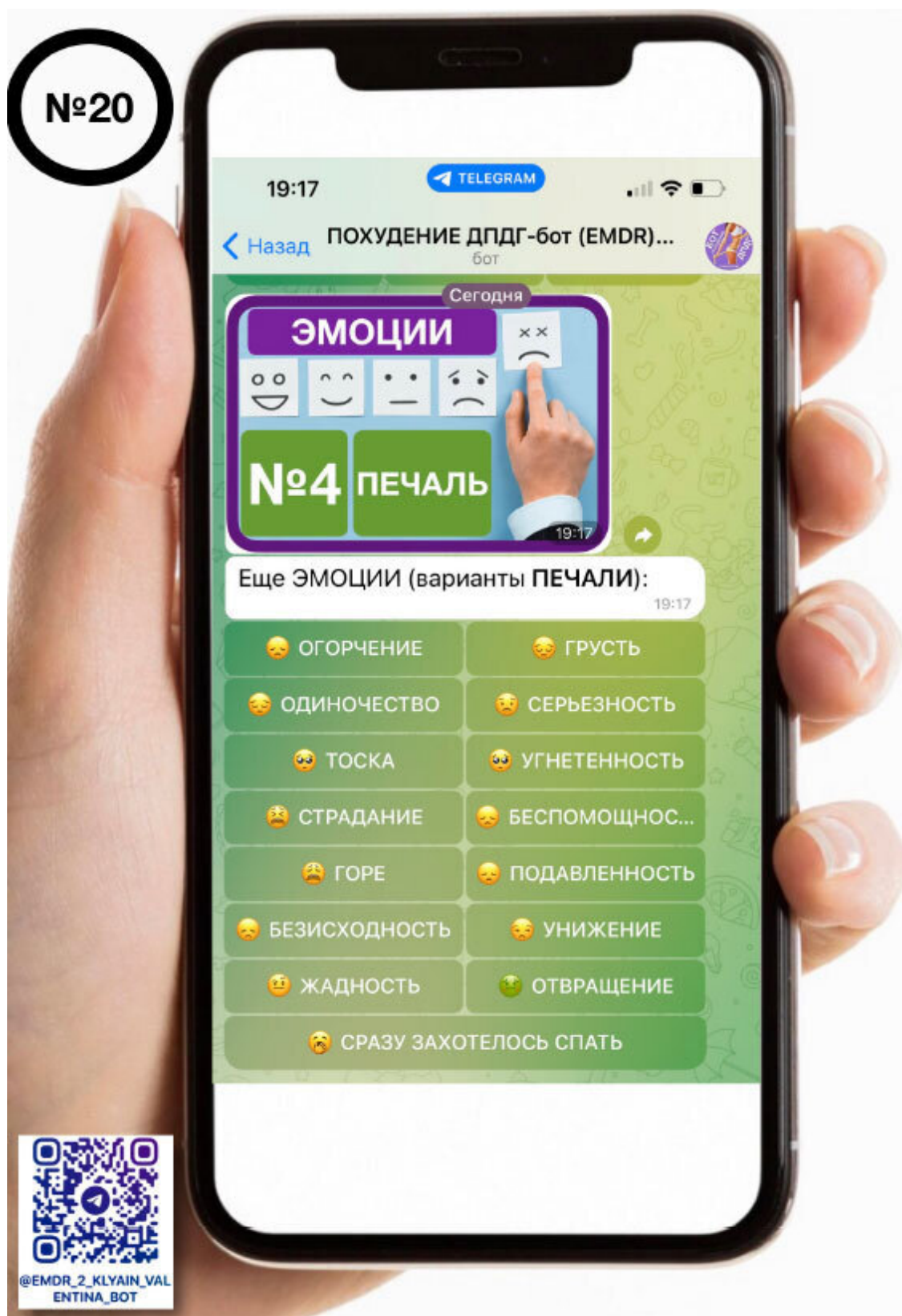


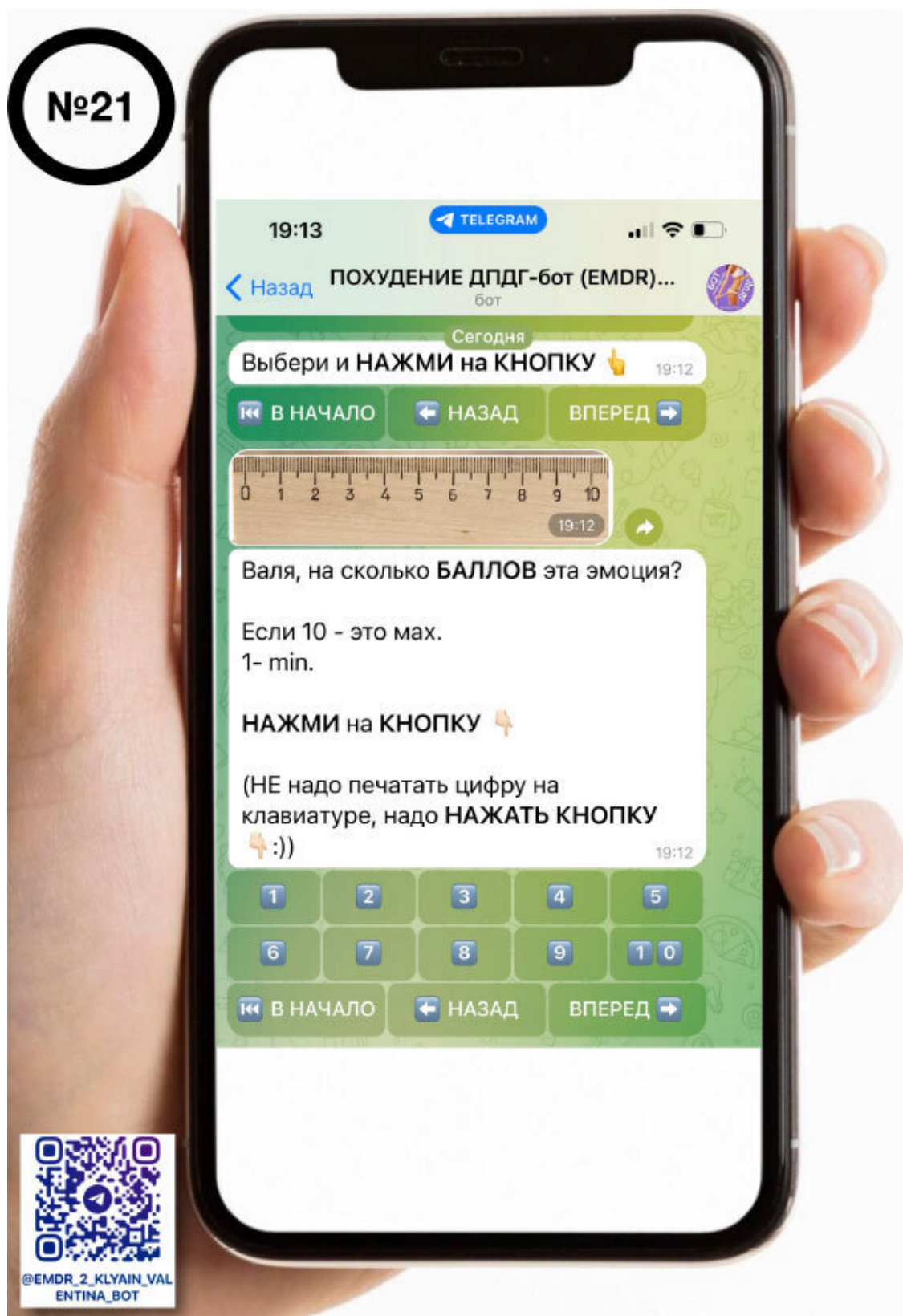


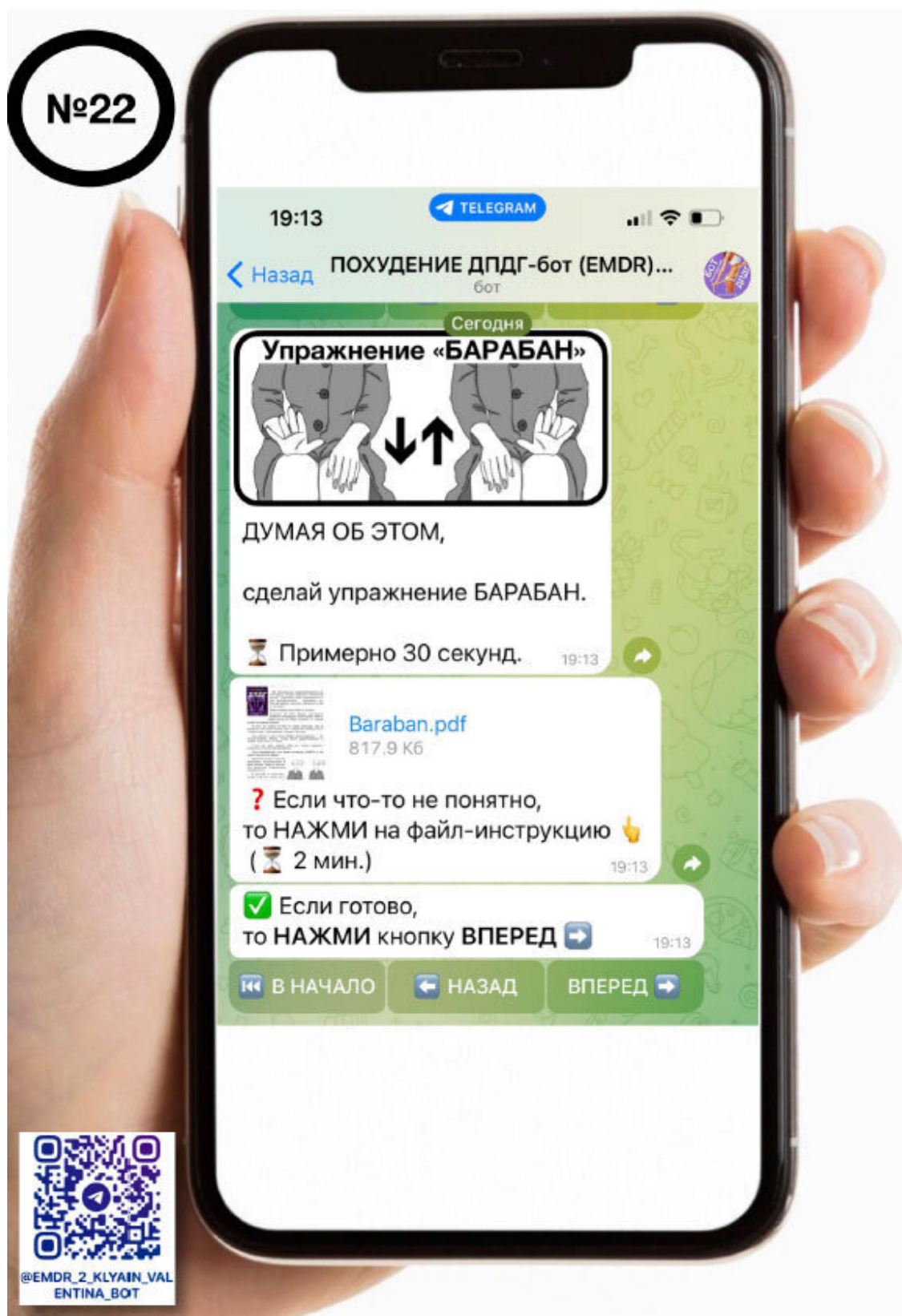


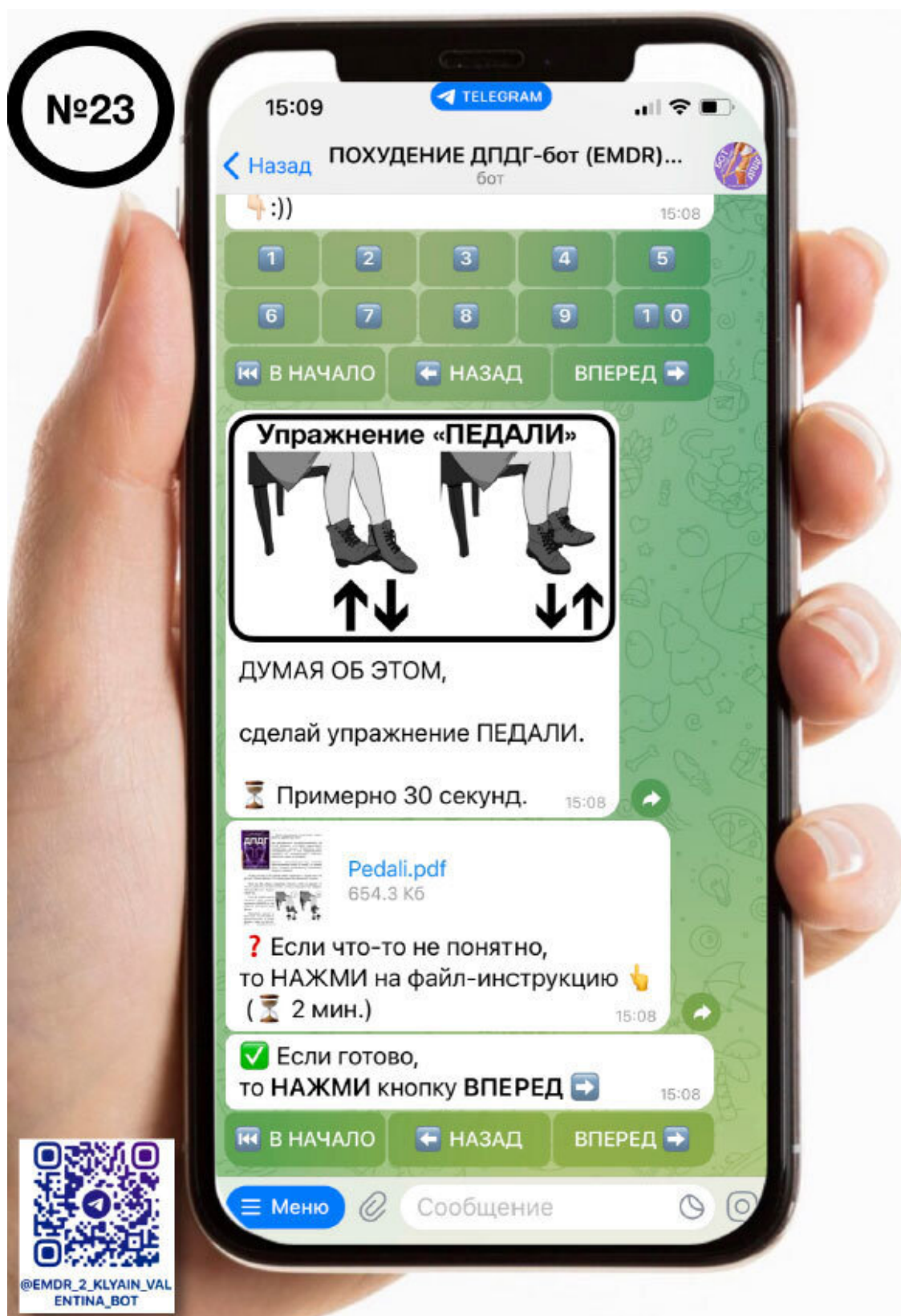


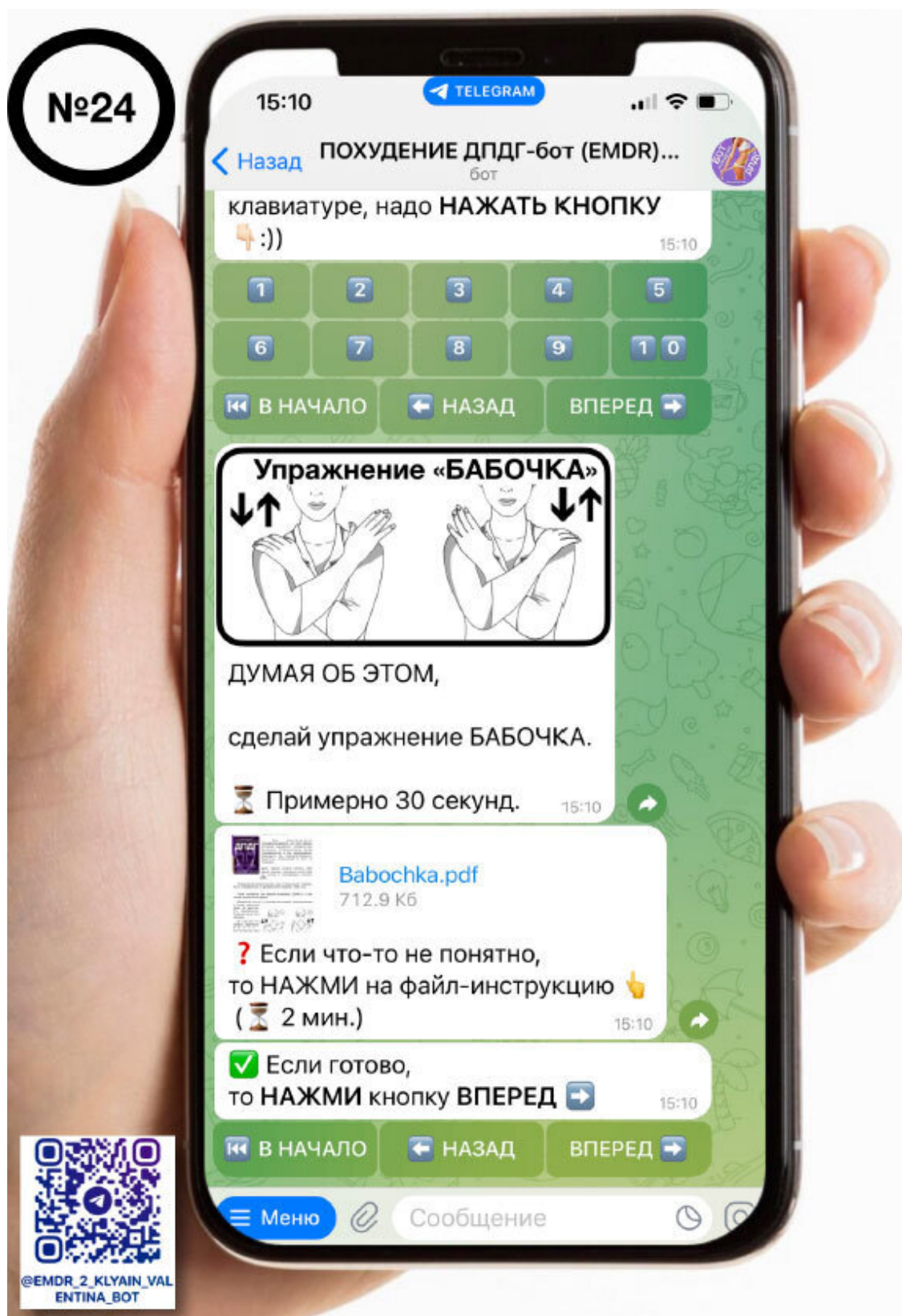


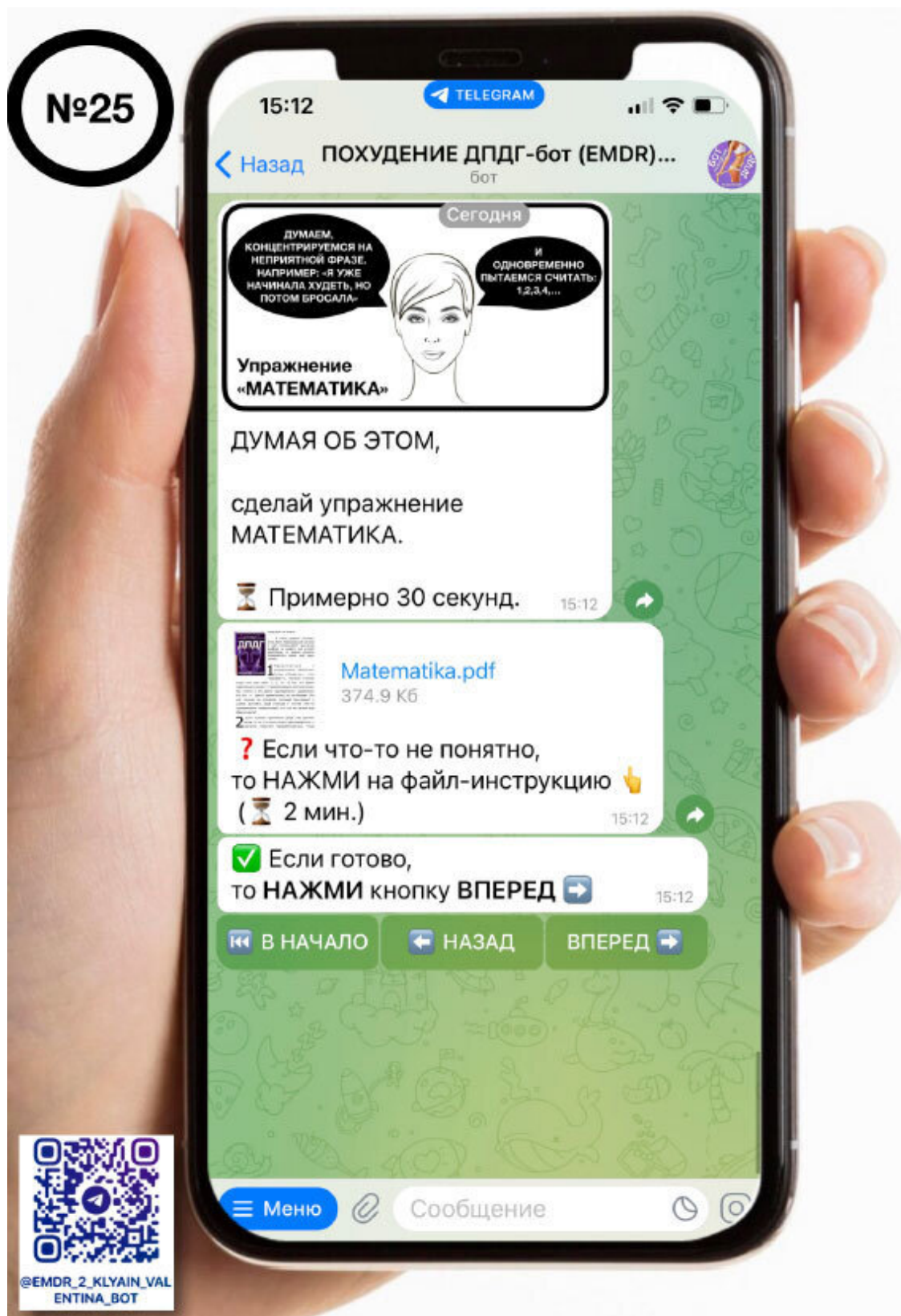


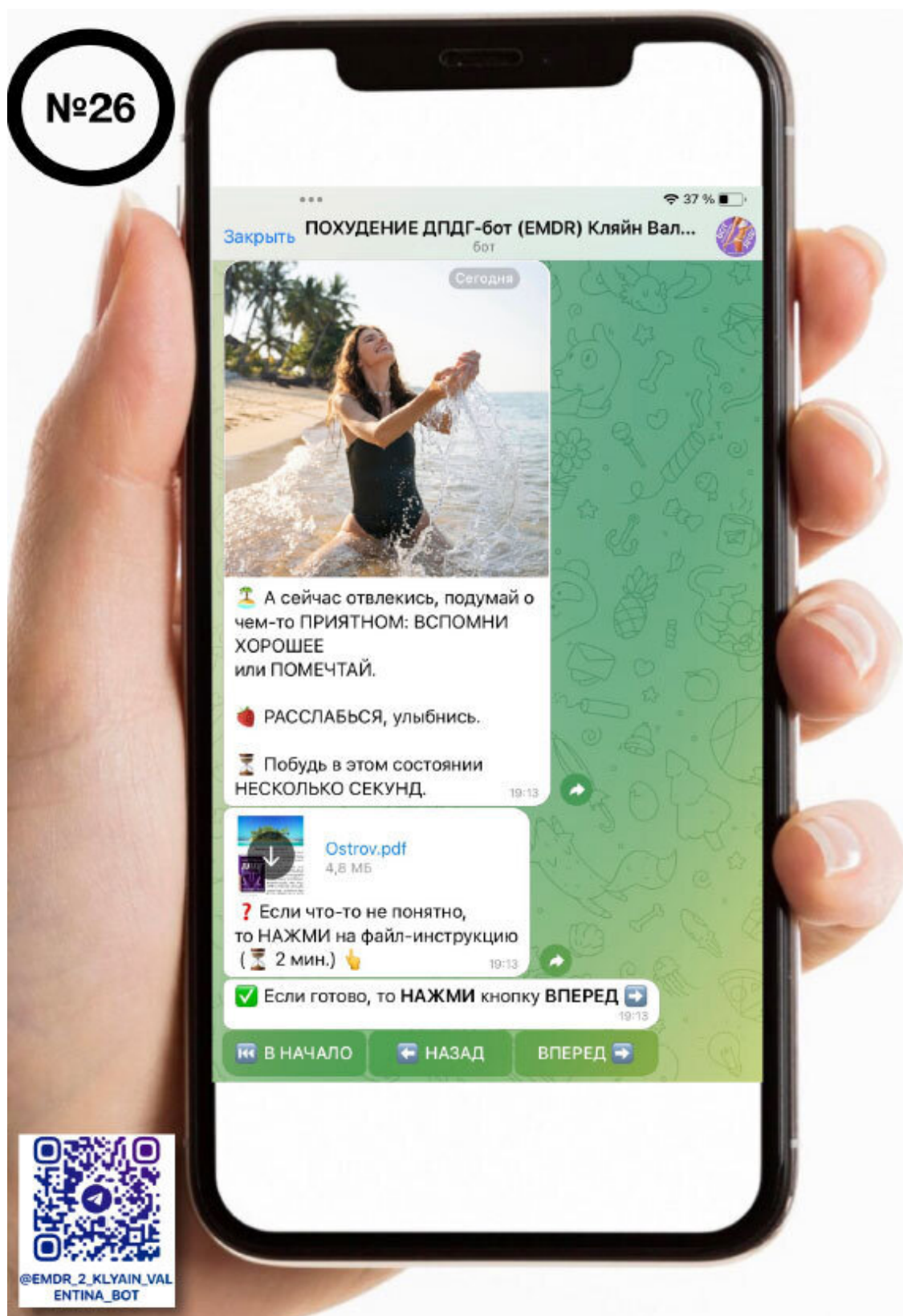


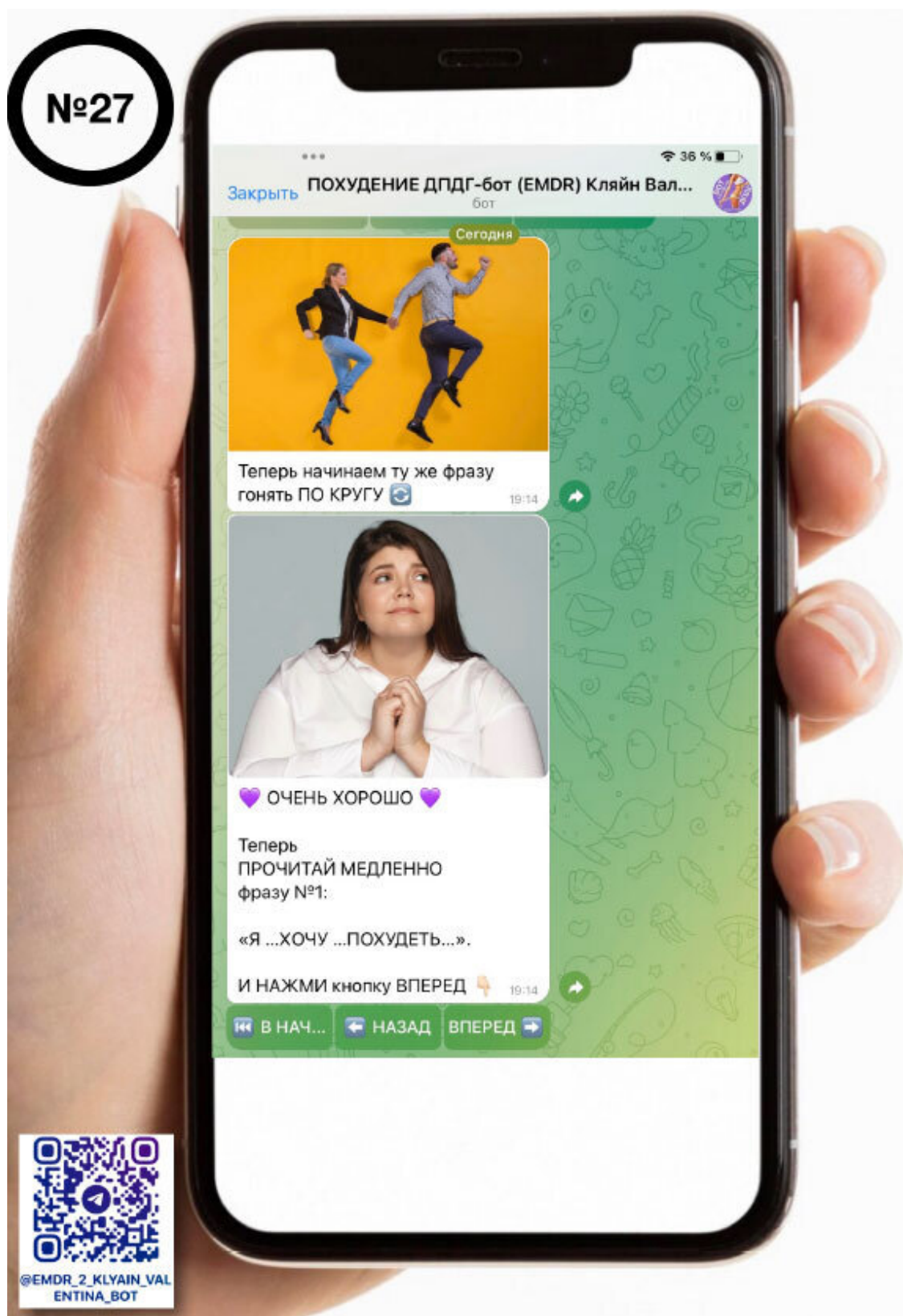


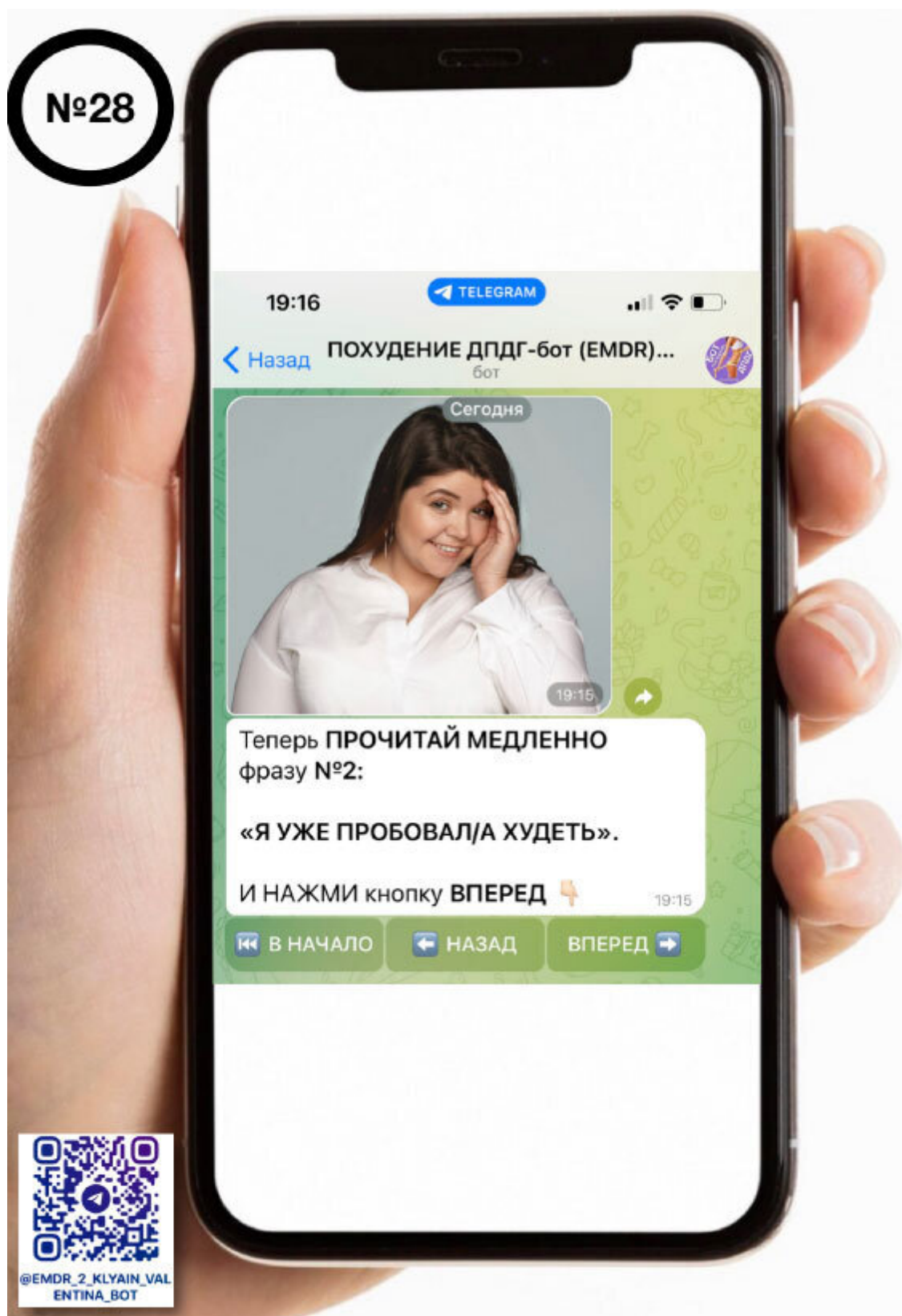












0.11. На основе чего была написана эта книга: 43 рассказа худеющих марафонцев

В какой-то момент я подумала: а почему бы книгу писать не мне, а самим марафонцам?

Часто на личных консультациях глубина мудрости моих клиентов меня настолько поражала, что я недоумевала: неужели этот человек сейчас пришел ко мне в кабинет на психотерапию, а не я к нему?

Так хорошо, как рассказывают сами худеющие, я никогда рассказать не смогу.

Оставалось лишь получить согласия на публикацию результатов марафонов и все это оформить.

В итоге я составила письмо-обращение и отправила его своим клиентам, а также людям, которых я вообще не знаю, а лишь на компьютере вижу, как они проходят марафон, как меняется их вес, как они отвечают на вопросы и тому подобное.

Вот это письмо.

«Дорогой друг!»

*Я, Кляйн Валентина, бывший психолог,
в настоящее время программист психологических программ-ботов-марафонов,*

приглашаю тебя к участию в исследовательско-творческом проекте на тему “Похудение и стройность”.

Цели проекта для “марафонцев”:

- 1. Получить удовольствие от участия в проекте.*
- 2. Получить удовольствие от процесса похудения.*
- 3. Похудеть.*

Цели проекта для меня:

- 1. Получить удовольствие от проекта.*
- 2. Постоянное совершенствование марафонов.*
- 3. Написание книг о марафонах.*

Что предлагаю делать марафонцам:

1) Примерно 30 минут в день делать ДПДГ, используя чат-бот-марафон “Похудение».

2) Примерно 15 минут в день печатать дневник о своем питании и марафоне. Особенно о своих срывах, о сопротивлениях и тому подобном. Это самая важная и ценная часть.

Задача не быть отличником-марафонцем, а быть настоящим.

Главная ценность – в искренности, а не в идеальности.

Что делаю я:

1) Лично индивидуально курирую твой марафон.
2) Прочитывая предоставленные мне тобой дневники и видя тенденцию в боте эмоций, баллов, динамику, скорость, килограммы и т. п., даю рекомендации, если таковые возникают.

3) Отвечаю на твои вопросы в случае их наличия.

Сроки участия в проекте:

3 месяца.

Паузы в участии:

В таком режиме (45 минут ежедневно) необязательно, но желательно удерживаться на 90 %.

То есть из 30 дней в месяце желательно примерно 25 дней стараться соблюдать данный режим включенности.

И, возможно, оставшиеся дней 5 “выпадут” из-за нездоровья, гостей, “в дороге” и прочее.

Досрочный выход из проекта:

И ты, и я имеем право досрочно в любой момент завершить свое участие в проекте без каких-либо санкций, последствий и т. п.

Необязательно, но очень желательно предварительно пояснить свое решение.

Оплата:

Оплата в данном проекте предусмотрена только за стандартное пользование ботом “Похудение”: 2 850 рублей за 3 месяца.

Оплата за личное персональное кураторство марафона в финансовом эквиваленте ОТСУТСТВУЕТ.

При этом я оставляю за собой право использовать материал марафона и дневников в КНИГАХ, в статьях и т. п. с изменениями имен, цифр и завуалированными личными подробностями.

В случае досрочного выхода из проекта марафонцами возврат оплаты регулируется договором-офертой, закрепленным в боте.

Форма общения:

Все общение между мной и марафонцами предлагается проводить в текстовом формате (WhatsApp, Telegram, в боте, по e-mail).

То есть НЕ аудио или видео-звонки, НЕ аудио-сообщения, а именно напечатанные тексты.

Это важно в большей степени для:

- 1) ускорения написания книг;*
- 2) моей личной аскезы молчания.*

Объем дневников:

Предлагаю: 1 напечатанная страница А4 в день. Но объем может быть любым: и большим, и меньшим, на твое усмотрение и настроение.

Формат дневников:

1) Примерно в 10 % случаях я буду задавать вопросы с просьбой ответить на них в дневнике.

Например: на каких именно продуктах питания произошел последний вчерашний срыв в питании?

Или: какой ПРИМЕРНО вес у твоей мамы?

И тому подобное.

2) В остальных 90 % случаях – это свободная форма.

Словно ты пишешь сам(а) себе в личном дневнике все, что волнует на тему питания, веса.

Например: “Сегодня я опять сорвалась и съела 2,5 кг арбуза.

Не хочу на улице встретить знакомых, а то начнут поздравлять с якобы 7-м месяцем беременности:”).

Этот пример, кстати, был из моей РЕАЛЬНОЙ СЕГОДНЯШНЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

Хочу еще раз этим подчеркнуть, что нет замысла идеально справляться с марафоном. Главная задача – искренность, легкость и удовольствие от проекта.

Ожидаю твоего ответа: готов(а) ли ты участвовать?»

Вот, собственно, из этих дневников марафонцев, моих личных само-практик ДПДГ, из историй клиентов с моих консультаций и сшита эта книга, словно лоскутное одеяло.

0.12. Отзывы о марафоне похудения «ДПДГ-48»

0.12.1. Отзыв № 1. «Я по-прежнему объедаюсь так, что опасаясь разрыва желудка»

Из дневника самонаблюдения марафона похудения.

Сегодня 4 месяц марафона. Я снова съел так много за раз, кажется, килограмма 3, что пришлось выпить обезболивающую таблетку. Думал, что желудок от растянутости может лопнуть.

У меня по-прежнему регулярно случаются эти срывы, когда я ем, пока не упаду. Когда мне становится уже ну очень плохо, тогда я просто ложусь спать. Потому что больно желудку. А когда спишь – боль вроде и не чувствуется. Проснулся – уже немного и полегче. И можно снова сходить перекусить.

Когда моя жена спросила, зачем же я продолжаю ежемесячно платить за пользование марафоном, я тоже начал подводить итоги. Зачем?

Раньше, пока я не делал ДПДГ, я после таких приступов обжорства сразу бросал свои попытки похудения. Бросал, как правило, или на месяцы, или на годы. По-разному бывало. Сейчас же каждое мое утро начинается с марафона. Я просыпаюсь, завтракаю и делаю ДПДГ про вчерашнее переедание.

И если не было обжорства, все равно делаю марафон дальше.

Я перестал так сильно разочаровываться в себе после срывов. Каждое утро я просто начинаю все сначала. Как бы там ни было, за 4 месяца марафона я похудел на 15 кг. И если раньше мои сражения велись вокруг цифры 92 кг. Я то набирал, то худел на плюс-минус 3 кг.

То сейчас все то же самое – плюс-минус 3 кг, – но уже вокруг цифры 78 кг. И 1 тысяча рублей в месяц за марафон – это цена одного шашлыка, которых я обычно съедал раньше 2–3 штуки за один обед в ресторане.

0.12.2. Отзыв № 2. «Коня на скаку я уже не остановлю»

Всю свою жизнь я была плотной, в теле. Я выглядела здоровой и крепкой. Той, о которой говорят: «коня на скаку остановит». И мне это даже нравилось...

Так мне казалось временами, что нравится.

Но вот вчера (спустя 3 месяца марафона похудения) я покупала грунт, чтобы пересадить орхидеи. Когда я оплатила 2 мешка земли по 10 кг, женщина-продавец внушительных размеров с сочувствием окинула меня взглядом с ног до головы, схватила сама эти мешки и потащила их ко мне в машину.

Я просто опешила от такой помощи... По ее взгляду я поняла, что я уже вышла из категории «останавливающих коня» и женщин, которых «все сами могут», и перешла в категорию хрупких, о которых хочется позаботиться.

Я часто теперь вспоминаю взгляд этой продавщицы. Это приятно.

0.12.3. Отзыв № 3. «Я очнулась, когда уже съела еду из кошачьей чашки»

Я обычно не могу удержаться и не проглотить чего-нибудь, когда кормлю детей. Точнее, я даже уже и радуюсь, если они оставляют, и тогда я с абсолютно чистой совестью иду мыть тарелку и все с нее съедаю.

В такие моменты я даже не грызу и не ругаю себя, а даже делаю это с какой-то торжественной гордостью! Я же не просто так объелась опять, а потому что выполняю супер-миссию! Супер-мама! Супер-хозяйюшка! Суперски кормлю своих детей! И суперски мою потом за ними посуду! Ну ведь, согласитесь, святое!!!

В марафоне я бы вам посоветовала правило «чистые руки» (не прикасаться руками к запретной еде) заменить на «чистые глаза». Потому что я подьедаю за всеми не только когда несу тарелку мыть, но и каждый раз, когда прохожу мимо стола и там хоть что-нибудь лежит.

Только вижу огрызенный кусочек хлеба – сразу в рот, схвачу и даже не замечаю. Однажды я очнулась, когда уже съела еду из кошачьей чашки. Варила своему Феликсу кашу с рыбной консервой, наложила ему в миску. Потом смотрю – миска пустая у меня в руках... задумалась... Кошачья чашка хоть и была после посудомойки, но все же я порадовалась, что рядом никого не было...

Было очень стыдно.

Я продолжила делать марафон и упражнение ДПДГ об этой ситуации. И у меня столько злости поднялось! Да пошел это кот!

С какого перепугу я ему вообще варю! Пусть жрет теперь свой кошачий корм! Да мало ли что он выделяется и морду ворочает от нее! Почему я подстраиваюсь под кота, а не он под меня? Почему я варю кашу этим деткам, а не они мне? Эти дылды уже вот-вот, гляди, не забеременели бы сами, здоровые выросли, сами могут уже себе готовить! И мне заодно. Почему в моей жизни на первом месте все, кроме меня? Даже Феликс, гаденыш, как-то смог взобраться по этой иерархии самый главных в моей жизни на самую вершину.

В общем, мои дочери и кот не любят теперь мой ДПДГ.

0.12.4. Отзыв № 4. «После больницы с предынфарктным состоянием врач сказал: хочешь жить – похудей»

Мы с женой оба королевских размеров и нас это устраивало полностью. Еще до свадьбы мы шутили, что вместе весим 209 кг.

Мы тогда договорились, что наш вес будем всегда суммировать и называть только общую цифру, а не по отдельности.

И все бы ничего, если бы не мои приступы с сердцем. Когда в больнице я проснулся и увидел глаза жены, то испугался не за себя, а того ужаса, который был на ее лице.

Словно она приведение увидела. Словно меня уже похоронили, а тут я воскрес и моргаю.

При выписке из больницы врач сказал: «Хочешь жить – похудей».

Супруга нашла мне этот марафон и первые 4 дня сидела и в упор на меня смотрела, сверлила взглядом, чтобы я не отлынивал, а выполнял задания.

В первый месяц я похудел на 8 кг. Во второй месяц на 5 кг. В третий месяц – на 3 кг.

И что-то цифра нашего общего веса с женой стала меня напрягать несправедливым перекосом.

Я пытаюсь ее тоже сподвигнуть на марафон. Но у нее-то не было проблем с сердцем, поэтому она ни в какую не хочет. Я вот думаю, может, кардиолога какого-нибудь подкупить, чтоб он ее припугнул?

0.12.5. Отзыв № 5. «Раньше я прятала конфеты от детей, потом просила их прятать сладости в своей комнате от меня, а сейчас тема конфет вообще исчезла из моей жизни»

Я обычно сразу покупала килограмма 3 жележных конфет «Живинка арбузная». Клала их в шкаф на верхнюю полку, заставляла мешочками с мукой и крупами. И доставала раз в день по одной охапке и оставляла их в вазочке на столе.

Если положить сразу килограмм – ребятишки съедят за раз. Достанешь 3 кг – съедят 3 кг.

Да честно говоря, я сама их обожаю. Кто еще больше в итоге съедает – я или мои мальчишки – это еще вопрос.

Начав марафон похудения, я начала считать калории. Переработав в чат-боте свое нежелание вести подсчеты и взвешивать еду, я все-таки сначала это делать.

И выяснила, что те граммов 400, которые я легко могла за раз съесть и даже не заметить, выходят на 1240 килокалорий. А это норма, сколько мне вообще можно есть всей еды за весь день.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.