



Кляйн Валентина

**МАРАФОН
ПОХУДЕНИЕ**

ДПДГ

2
ЧАСТЬ

48

**+ 12 шагов
работы**

С ЗАВИСИМОСТЯМИ

Валентина Кляйн

Марафон похудение

ДПДГ-48 и 12 шагов работы

с зависимостями. Часть 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70259923

SelfPub; 2024

Аннотация

Если ты читаешь эту книгу, значит, часть № 1 у тебя уже позади. Отлично! Движемся дальше к твоему новому стройному и здоровому телу. Напомню, что «Марафон похудения ДПДГ-48» опирается на 12-шаговую систему избавления от зависимостей и невероятно мощном методе ДПДГ. Книга часть № 2 соответствует второму этажу нашего 12-этажного дома, по которому мы с тобой идем, ступенька за ступенькой. В части № 1 я уже упомянула, что на момент издания это единственная в мире книга о том, как метод ДПДГ применим для похудения. А также первое в мире внедрение метода ДПДГ в искусственный интеллект. Авторская разработка адаптации ДПДГ в программы для смартфонов защищена законом об интеллектуальной собственности. В части № 2 я хочу познакомить тебя с точкой Феникса в похудении. Феникс – "возрожденная душа"... Администрация сайта Литрес не несет ответственности

за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Введение	7
2-й этаж. Обретаем надежду. Правила	9
2.1. Как мотивировать себя на похудение?	12
Худею для себя или для кого-то? Где костыль, где ходунки?	
2.2. Похудение и влюбленность	15
2.3. Фразы для ДПДГ: взвешиваем СЕБЯ	16
2.3. Фразы для ДПДГ: считаем калории	20
2.4. Что такое «Перепись сценария»?	25
2.5. Чтобы перестать ждать от родителей поддержки и одобрения, нам надо сначала их получить	33
2.6. Точка Феникса в похудении.	35
Освобожденная душа как символ человеческого возрождения	
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Валентина Кляйн

Марафон похудение

**ДПДГ-48 и 12 шагов работы
с зависимостями. Часть 2**

Если ты читаешь эту книгу, значит, часть № 1 у тебя уже позади. Отлично! Движемся дальше к твоему новому стройному и здоровому телу. Я уже в предвкушении этого.

Прям ой... как жду...

Напомню, что «Марафон похудения ДПДГ-48» опирается на 12-шаговую систему избавления от зависимостей (любых, в том числе пищевой) и невероятно мощном методе ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз).

Книга часть № 2 соответствует второму этажу нашего 12-этажного дома, по которому мы с тобой идем, ступенька за ступенькой.

В части № 1 я уже упомянула, что на момент издания это единственная в мире книга о том, как метод ДПДГ применим для похудения.

А также первое в мире внедрение метода ДПДГ в искусственный интеллект. Авторская разработка адаптации ДПДГ в программы для смартфонов защищена законом об интеллектуальной собственности.

В части № 2 я хочу познакомить тебя с точкой Феникса в похудении.

**Феникс —
«Возрожденная
душа»**

Введение

Если ты читаешь эту книгу, значит, часть № 1 у тебя уже позади. Отлично! Движемся дальше к твоему новому стройному и здоровому телу. Я уже в предвкушении этого.

Прям ой... как жду...

Напомню, что «Марафон похудения ДПДГ-48» опирается на 12-шаговую систему избавления от зависимостей (любых, в том числе пищевой) и невероятно мощном методе ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз).

Книга часть № 2 соответствует второму этажу нашего 12-этажного дома, по которому мы с тобой идем, ступенька за ступенькой.

В части № 1 я уже упомянула, что на момент издания это единственная в мире книга о том, как метод ДПДГ применим для похудения.

А также первое в мире внедрение метода ДПДГ в искусственный интеллект. Авторская разработка адаптации ДПДГ в программы для смартфонов защищена законом об интеллектуальной собственности.

В части № 2 я хочу познакомить тебя с **точкой Феникса в похудении**. **Феникс** – «возрожденная душа». Но давай сначала все порядку...

Напомню названия всех 12 этажей дома нашего с тобой марафона похудения «ДПДГ-48».

- 1 этаж: Проживаем тупик (бессилие).
- 2 этаж: Обретаем надежду (правила).
- 3 этаж: Укрепляем доверие (перепоручение).
- 4 этаж: Отрабатываем обиды (что заедаю?).
- 5 этаж: Отрабатываем стыд.
- 6 этаж: Берем ответственность себя (чего не хочу видеть?).
- 7 этаж: Учимся жить по-новому.
- 8 этаж: Адаптируемся к ЗОЖ (здоровому образу жизни).
- 9 этаж: «Отбеливание» от комплексов.
- 10 этаж: Преодолеваем срывы.
- 11 этаж: Находим в срывах подарки.
- 12 этаж: Помогаем худеть другим.

2-й этаж. Обретаем надежду. Правила

СТРУКТУРА МАРАФОНА ПОХУДЕНИЯ ДПДГ (12 ШАГОВ РАБОТЫ С ЗАВИСИМОСТЯМИ)

12. ПОМОГАЕМ ХУДЕТЬ ДРУГИМ

11. НАХОДИМ В
СРЫВАХ ПОДАРОКИ

10. ПРЕОДОЛЕВАЕМ
СРЫВЫ

9. «ОТБЕЛИВАНИЕ»
ОТ КОМПЛЕКСОВ

8. АДАПТИРУЕМСЯ
К ЗОЖ

7. УЧИМСЯ ЖИТЬ
ПО НОВОМУ

6. БЕРЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
(ЧЕГО НЕ ХОЧУ ВИДЕТЬ?)

5. ОТРАБОТКА СТЫДА

4. ОТРАБОТКА ОБИД
(ЧТО ЗАЕДАЮ?)

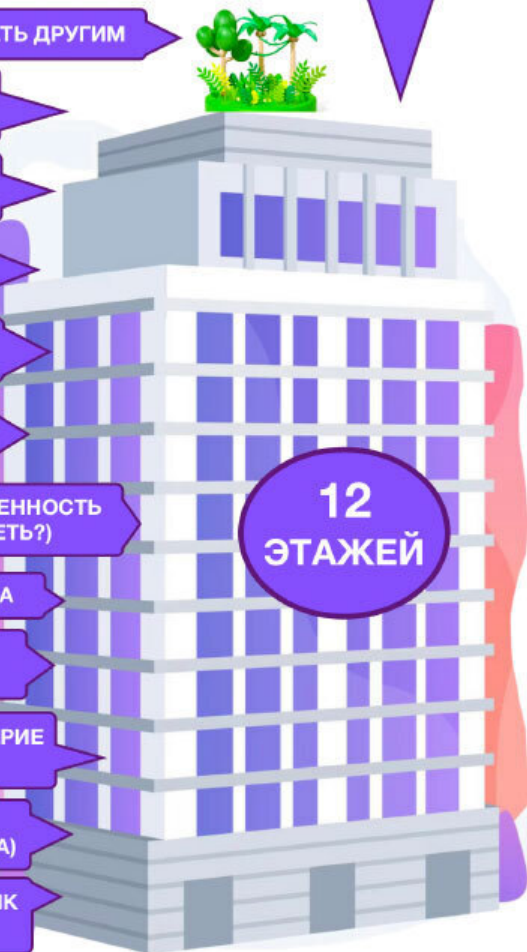
3. УКРЕПЛЯЕМ ДОВЕРИЕ
(ПЕРЕПОРУЧЕНИЕ)

2. ОБРЕТАЕМ
НАДЕЖДУ (ПРАВИЛА)

1. ПРОЖИВАЕМ ТУПИК
(БЕССИЛИЕ)



12
ЭТАЖЕЙ



2.1. Как мотивировать себя на похудение? Худею для себя или для кого-то? Где костыль, где ходунки?

Часто слышала мнение, что очень важно все делать для себя, а не для кого-то. Пользоваться духами не потому что выходишь из дома и кто-то заметит приятный аромат, а даже дома. Когда никто кроме тебя его не почувствует. Мыться в душе лишний раз не потому что кто-то рядом, а просто для себя.

Да-да, это, конечно, все лучше. Не спорю.

Это то, к чему мы все, наверное, стремимся. Но это лишь шаг № 2.

А перед ним обязательно есть шаг № 1.

Изначально в любом деле, не только в похудении, но в работе, в отношениях, с деньгами. Или раньше вставать по утрам.

Практически всем и всегда, когда мы начинаем нечто новое, чтобы замотивировать себя, нужна ВНЕШНЯЯ опора: похудеть, чтобы КОМУ-то понравиться или чтобы ДОКАЗАТЬ что-то бывшей или бывшему. Или получить роль в телевизионном проекте, ВЫИГРАТЬ соревнования.

Или, например, начинаем путешествовать не потому что

хотим поехать в эту страну, а от стыда, зависти и растерянности: как так, подруги и друзья уже были на Кипре, а я нет... В смысле? Я что, чем-то хуже? Или беднее? Или отстал от жизни? Наверное, мне тоже надо туда... То есть **на старте опираемся на кого-то, а не на себя.**

Но вот потом не обязательно, но вполне может оказаться, что это очень даже увлекательно. И даже если ни один человек на земле не узнает о вашем путешествии, даже если не будет ни одной фотографии на память, все равно туда очень хочется попасть в это **заманчивое местечко на большой бумажной карте.**

То есть **изначально КТО-ТО служит опорой**, словно костыль, чтобы встать. **Словно ходунки для ребенка, который хочет научиться ходить.** Потом, поднявшись, мы уже обычно с легкостью откидываем это костыль, ребенок внутри нас дальше уже не нуждается в ходунках. Он наслаждается тем, что может играть уже в футбол, не держась за чью-то руку.

Опасность костылей и ходунков, конечно, есть в том, чтобы обстоятельства **не выдернули эти опоры из-под нас раньше времени.** Например, вы худеете ради любимого человека, а он или она в **ЭТОТ ПЕРИОД** начинает встречаться с другим партнером. И тогда рано отобранная опора приводит к больному падению. И ходить не научились, и синяки новые получили.

Похудели на 5 кг и потом с горя наели 15 кг сверху. Но

все же чаще бывает, когда внешние опоры, наши **мечты, цели, радужные планы** очень даже хорошо нас поддерживают на старте.

С самого начала нам и вправду часто очень помогает именно внешняя опора: похудеть ради кого-то или кому-то назло. Или бросить вредную привычку ради того, чтобы понравиться любимому или любимой. И это ни хорошо, ни плохо. Ну раз костыль сейчас нужен, ну и ладно. Костыль – значит костыль. Ничего страшного, пройдем и это. Мы с вами еще затанцуем, да еще как!

2.2. Похудение и влюбленность

Божечки, да как же мы великолепно худеем, когда влюбляемся! С этим феноменом знакомы подавляющее большинство людей. Исключение, наверное, лишь те, чье сердечко совсем пока что сухонькое от дефицита человеческой теплоты.

Все же такой источник энергии, как любовь, не сможет по силе сравниться больше ни с каким, ни со спортивным эгрегором, ни с медицинским, ни с научным и ни с каким другим.

Все остальные способы похудеть – это лишь ведерки с водой в сравнении с океаном. Когда мы влюблены, словно все ветры дуют нам в паруса в нужном направлении, и худеть легко, просто и радостно. Волшебство, да и только.

Дай Бог нам всем побольше да почаще испытывать это счастье и влюбленности, и любви.

2.3. Фразы для ДПДГ: взвешиваем СЕБЯ

1. Говорят, чтобы худеть, важно **ВЗВЕШИВАТЬСЯ** **ЕЖЕДНЕВНО**.
2. Когда я встаю на весы и смотрю на табло, я чувствую...
3. Говорят, что взвешиваться лучше всегда по утрам до завтрака, но для меня это **НЕРЕАЛЬНО**.
4. У меня дома **НЕТ ВЕСОВ**.
5. Я **НЕ ХОЧУ** взвешиваться.
6. Весы стоят **В НЕУДОБНОМ МЕСТЕ**.
7. Мои весы **НЕ РАБОТАЮТ**.
8. Наверное, купить новые весы – это **ДОРОГО**.
9. У меня нет времени и желания, чтобы **КУПИТЬ** новые весы.
10. Я все время **ЗАБЫВАЮ** взвеситься.
11. Весы стоят в таком месте, что «**НЕ ПОПАДАЮТСЯ** мне на глаза», и я не знаю, куда их переставить.
12. Весы стоят на неровной поверхности и поэтому часто **ПОКАЗЫВАЮТ НЕПРАВИЛЬНО**.
13. **ЭСТЕТИЧЕСКИ** внешний вид моих весов меня не радует.
14. Когда **СРЫВАЮСЬ** и наедаюсь, в такие дни мне особенно **НЕ ХОЧЕТСЯ** взвешиваться.
15. Говорят, что важно ежедневно **ЗАПИСЫВАТЬ** свой

вес.

16. Мне НЕ ХОЧЕТСЯ каждый день записывать свой вес.

17. Я не пойму, КУДА мне писать ежедневно свой вес: на бумаге или в гаджеты.

18. Когда я взвешиваюсь, записи не сразу под рукой, а за ними нужно ИДТИ, это НЕУДОБНО.

19. Я ЗАБЫВАЮ ЗАПИСАТЬ свой вес.

20. Я все время записываю в разных местах, и потом это все ТЕРЯЕТСЯ.

21. Когда ВЕС УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, мне особенно НЕ ХОЧЕТСЯ записывать.

22. Когда я СМОТРЮ на свои ежедневные записи взвешивания, я чувствую...

23. Говорят, что удобно и бесплатно ежедневно записывать свой вес в мобильные приложения для похудения. И что эти цифры и графики динамики веса хранятся там годами. Но для меня это все как-то СЛОЖНО.

24. Я НЕ ХОЧУ пользоваться мобильными приложениями для записи своего веса.

25. Я НЕ ЗНАЮ таких мобильных приложений.

26. У меня на телефоне мало ПАМЯТИ, чтобы ЗАСО-РЯТЬ его еще и мобильным приложением для контроля веса.

27. Наверное, ежедневное ВЗВЕШИВАНИЕ мне НЕ ПОМОЖЕТ похудеть.

28. Наверное, ежедневное ЗАПИСЫВАНИЕ своего веса мне НЕ ПОМОЖЕТ похудеть.

29. Вдруг еще КТО-ТО УВИДИТ цифры моего веса.

30. Я сам(-а) НЕ ХОЧУ ВИДЕТЬ цифры своего веса.

31. Если меня ВРАЧ спрашивает, сколько килограммов мой вес.

32. Если бы меня спросил мой ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК, сколько килограммов мой вес...

33. Если бы мне пришлось своей МАМЕ сейчас назвать свой вес...

34. Если бы мне пришлось своему ПАПЕ сейчас назвать свой вес...

35. Если бы меня при большом количестве людей ПУБЛИЧНО спросили, какой мой вес...

36. Если бы мне пришлось сейчас написать публично в СОЦСЕТЯХ свой вес...

37. Мой САМЫЙ БОЛЬШОЙ в жизни вес был ... Теперь напечатай на клавиатуре в текстовом поле цифрами ответ.

38. Мой САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ (во взрослой жизни) вес был... Теперь напечатай на клавиатуре в текстовом поле цифрами ответ.

39. Максимальный вес моей МАМЫ был (или есть)... кг. Теперь НАПЕЧАТАЙ НА КЛАВИАТУРЕ в текстовом поле ЦИФРАМИ (НЕ текстом) ответ.

40. Максимальный вес моего ПАПЫ был (или есть)... кг. Теперь НАПЕЧАТАЙ НА КЛАВИАТУРЕ в текстовом поле ЦИФРАМИ (НЕ текстом) ответ.

41. Вес моей БАБУШКИ / бабушек ...

42. Вес моего ДЕДУШКИ / дедушек ...

43. Максимальный вес моего ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА
был / есть...

44. Максимальный вес моего РЕБЕНКА (детей) ...

45. Мой СОБСТВЕННЫЙ вес на сегодняшний день ...

Введи число на клавиатуре в текстовом поле.

2.3. Фразы для ДПДГ: считаем калории

46. Я много раз слышал(-а), что большинство диетологов среди всех правил контроля питания ставят на первое место **ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ**.

47. Я не знаю свою дневную норму калорий для того, чтобы вес **ДЕРЖАЛСЯ** на одном уровне.

48. Я не знаю свою дневную норму калорий для того, чтобы вес **СНИЖАЛСЯ**.

49. Я **НЕ ХОЧУ** в Интернете искать бесплатные онлайн-калькуляторы, чтобы подсчитать свои **НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ** калорий.

50. Диетологи рассчитали, что 1 кг жира в теле человека = примерно 7000 ккал.

51. По расчетам диетологов, для похудения на 100 граммов в день **НУЖЕН ДЕФИЦИТ 700** калорий в день (пока грубо, не берем во внимание водный баланс и т. д.).

52. Большинство диетологов сходятся во мнении, что для уменьшения **ИМЕННО ЖИРА** в теле человека рекомендуется снижать вес в среднем **НЕ** более чем на 2–4 кг в месяц. Если больше, то в «расход» могут пойти **МЫШЦЫ** и внутренние **ОРГАНЫ**.

53. Я знаю свои нормы потребления калорий в день, но **НЕ ХОЧУ** ежедневно **СЧИТАТЬ**, сколько **КАЛОРИЙ** я съел(-а).

54. У меня **НЕТ ВРЕМЕНИ** каждый день считать съеденные калории.

55. Я **НЕ ВЕРЮ**, что ежедневный подсчет калорий может помочь мне в похудении.

56. Если я буду каждый день считать калории, у меня не останется времени на **РАБОТУ**.

57. Если я буду каждый день считать калории, у меня не останется времени на **ДЕТЕЙ**.

58. Если я буду каждый день считать калории, у меня не останется времени на своего **ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА**.

59. У меня есть **ДЕЛА ПОВАЖНЕЕ**, чем считать калории.

60. Да я вообще **СЧИТАТЬ НЕ ЛЮБЛЮ С САМОЙ ШКОЛЫ**, хоть калории, хоть что угодно другое.

61. Я **В ШКОЛЕ** недолюбливал(-а) уроки **МАТЕМАТИКИ**.

62. Я в училище / **КОЛЛЕДЖЕ** / университете недолюбливал(-а) занятия по математике.

63. Когда думаю, что мне предстоит подсчитать хоть какие-то **ЦИФРЫ**, у меня уже портится настроение.

64. Я **НЕ ЗНАЮ**, как считать калории съеденной еды.

65. Я **НЕ ХОЧУ** в Интернете искать, посмотреть калорийность продуктов.

66. Чтобы рассчитать калории продуктов даже одного приема пищи, нужно куда-то все **ЗАПИСЫВАТЬ**.

67. Мне непонятно, **КУДА** записывать все цифры калорий

за день.

68. Мне кажется, что считать калории «В УМЕ» – это очень неудобно

69. Мне кажется, что считать калории НА КАЛЬКУЛЯТОРЕ – это очень неудобно.

70. Мне кажется, что записывать калории на БУМАГЕ (блокнот, тетрадь, ...) – это очень неудобно.

71. Мне кажется, что считать калории в EXCEL или в PAGES – это очень неудобно.

72. Мне кажется, что считать калории на ТЕЛЕФОНЕ – это очень неудобно.

73. Мне кажется, что считать калории на ПЛАНШЕТЕ – это очень неудобно.

74. Мне кажется, что считать калории на НОУТБУКЕ или КОМПЬЮТЕРЕ – это очень неудобно.

75. Мне кажется, что считать калории в ПРИЛОЖЕНИЯХ для СМАРТФОНОВ «СЧЕТЧИКИ КАЛОРИЙ» – это очень неудобно.

76. Наверное, мобильные «счетчики калорий» – это ДОРОГО. Наверное, бесплатных нет.

77. Наверное, будет СЛОЖНО разобраться в мобильных «счетчиках калорий».

78. Я-то начинаю считать калории, то БРОСАЮ.

79. Я уже раньше считал(-а) калории, но сильно от этого УСТАЛ(-а).

80. У меня остались очень неприятные ВОСПОМИНА-

НИЯ, когда я раньше уже считал(-а) калории.

81. А смысл считать калории, если я все равно срываюсь и **ОБЪЕДАЮСЬ** сверх нормы?

82. После каждого срыва мне хочется **БРОСИТЬ** считать калории.

83. Когда я начинаю считать калории, словно вся жизнь начинает крутиться лишь **ВОКРУГ ЭТИХ ПОДСЧЕТОВ**.

84. Подсчет калорий отнимает много **ЭНЕРГИИ**.

85. Подсчет калорий отнимает много **ВРЕМЕНИ**.

86. Когда я ем в **КАФЕ ИЛИ ГОСТЯХ**, подсчитывать калории мне очень сложно.

87. Если я ем в кафе, в ресторане, в столовой и при этом я не один / одна, а **С КЕМ-ТО**, то я **ИГНОРИРУЮ** подсчеты калорий.

88. Если бы моя **МАМА** узнала, что я ежедневно считаю калории, то в **ХУДШЕМ** случае она бы отреагировала ... (представь, как именно).

89. А сейчас давай сделаем **«ПЕРЕПИСЬ СЦЕНАРИЯ»**. Теперь представь наоборот, **НАИЛУЧШИЙ** вариант, как бы тебе **ХОТЕЛОСЬ**, чтоб твоя **МАМА** отреагировала, если бы узнала об этом? Даже если это совершенно нереально, все равно **ПОМЕЧТАЙ** и прямо проживи это в деталях. Прочувствуй это как можно медленнее и подробнее.

А вот здесь мы с тобой впервые начинаем добавлять такой дополнительный элемент метода ДПДГ, как «перепись сценария», или «Точка Феникса». Что

это такое и как ее делать? А главное, зачем?

2.4. Что такое «Перепись сценария»?



Собственно, ответу на этот вопрос и посвящена вся моя книга «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария».

Попробую изложить здесь максимально сокращенно суть.

Что такое перепись сценария?

Это когда мы берем какое-то неприятное событие в своей жизни и потом фантазируем, что оно прошло по-другому, в наилучшем виде.

Осмеял весь класс ребенка в школе за медленное чтение? Тогда, возможно, вырастая, такой человек всю жизнь чтение любых книг будет воспринимать как насилие над собой.

И тогда, чтобы залечить эту душевную рану, делая ДПДГ, например, упражнение «Бабочка» и **погружаясь в детские воспоминания** (стыд, унижение, ужас, кошмар, паника, обида, отчаяние – все это на 10 баллов), **в эту же «боле-вую» секунду нужно мгновенно начать представлять, что он очень хорошо прочитал.** Что учительница начала хвалить, поставила огромную жирную пятерку в дневник красным цветом. И три восклицательных знака. И всем в классе еще сказала: вот смотрите на него и учитесь, как надо хорошо читать! И еще на родительском собрании при всех это же повторила.

Ну и так далее.

То есть мы, **СНАЧАЛА ЗАХОДЯ В САМУЮ ОСТРУЮ ТОЧКУ** душевной боли, тут же, не стесня-

сь, придумываем, а главное, ПРОЖИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНО В ДЕТАЛЯХ новое счастье.

Реальность или нереальность не имеет никакого значения. Хотя президент похвалил за отличное чтение стишка. Хотя инопланетяне прилетели и дали за это грамоту.

Главное – чтобы в этот момент человек смог получить удовольствие. Ну или хотя бы немного выдохнул предыдущий стыд и ужас и расслабился.

Этот прием можно применять как к прошлому, так и к будущему.

То есть мы можем брать эпизод не из школы, который был 40 лет назад, а **представлять, например, БУДУЩЕЕ выступление на важных переговорах, которое беспокоит человека.** И также сначала погружаемся в максимальное волнение, сердцебиение, тревогу и **в эту секунду** начинаем встраивать перепись сценария. То есть представлять, что все прошло супер.

Зачем нужна перепись сценария для похудения?

Каждый человек в своей жизни должен получить от близких разрешения (по Эрику Берну):

- любить;
- получать удовольствие от секса;
- работать;
- быть успешным;
- жить долго.



Эрик Бёрн
американский психиатр
1910 — 1970 годы жизни

Как бы странно это ни звучало на первый взгляд, но **99 % всех наших блокировок мы получаем от своих родителей.**

Причем эти блокировки очень коварны именно тем, что они **не прямые, а завуалированные.**

«Живи тихо, не высовывайся» – отличный совет, который создает блокировку, стеклянный потолок на потребность «быть успешным».

«Вон соседка, в короткой юбке опять куда-то пошла, наверное, опять нагуляет и в подоле принесет» – шикарная фраза родителя, которая кастрирует случайно услышавшего это замечание ребенка на потребности «получать удовольствие от секса».

«Вот посмешище по телевизору показывают: старый дед женился на студентке» – легко брошенная фраза звучит в сердце ребенка: «любовь – это неважно, главное – что люди скажут».

И так далее.

Почему я написала, что 99 % блокировок нам ставят наши родители? А не братья, сестры, мужья, жены, друзья и подруги, начальники?

Потому что почти **в 100 % всех блокировок, которые устанавливает родитель, сам того, конечно же, не замечая, то же самое повторяют братья и сестры.**

Например: если мама говорит девочке «чего ты крутишь-

ся перед зеркалом как обезьяна», она ставит блокировку и дает понять – «привлекательной быть нельзя», «любоваться собой – это стыдно», а значит, и «быть красивой ты тоже не имеешь право». «Будь закомплексованной, такой же, как и я».

В этом случае все остальные братья и сестры, если такие есть, будут подражать и повторять за мамой нечто подобное. «Что это ты тут вырядилась?» «Чего это ты накружилась как бл... последняя?» И тому подобное.

И, конечно, снова же в 99 % случаев выросшая девочка выбирает себе и мужа и подругу, которые будут повторять нечто подобное.

Если же вдруг новый потенциальный партнер окажется теплым, бережным и заботливым, то такая девушка посчитает его слишком скучным, пресным и неинтересным и в итоге его отвергнет.

А вот тот самый, который повторит слова мамы или папы «накружилась как бл... последняя», – вот с ним в загс: это просто мечта для нее будет.

Этот же самый принцип распространяется и на **РАЗРЕШЕНИЕ ХУДЕТЬ**.

Допустим, вы собираетесь стройнеть, худеть. Но все как-то не очень получается.

А есть ли у вас разрешение ваших близких на это?

Причем запреты магически сильно действуют, даже если близкие уже давно умерли.

Поэтому в марафоне есть очень много вопросов, постоянных по шаблону «Если бы твоя [мама] узнала, что ты [взвешиваешь еду], то как бы в ХУДШЕМ случае она отреагировала? Теперь в этом месте сделай перепись сценария».

Слово [мама] нам с тобой необходимо будет потом еще поменять на **ВСЕХ** значимых людей:

- 1) мама,
- 2) папа,
- 3) каждый брат (если были),
- 5) каждая сестра (если были),
- 6) бабушки (если были значимые),
- 7) дедушки (если были значимые),
- 8) любимый человек,
- 9) лучшая подруга,
- 10) лучший друг,
- 11) муж или жена,
- 12) бывшие (бывший муж, бывшая жена, значимые бывшие другие партнеры),
- 13) начальник или начальница (если есть или были значимые).

Во-вторых, в таких же квадратных скобках [взвешиваешь еду] мы также будем менять много десятков самых разных **нововведений, которые намечаются на пути к стройности.**

Например. Как бы отреагировал в худшем случае [твой

бывший муж], если ты [похудеешь до веса своей мечты]?

Иногда ты обнаружишь, что нет эмоций и ноль баллов. А иногда придется чистить одно и то же по несколько кругов подряд.

Более подробно все мельчайшие нюансы «Переписи сценария» ты можешь прочитать в вышеупомянутой книге «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария».

2.5. Чтобы перестать ждать от родителей поддержки и одобрения, нам надо сначала их получить

Чтобы сепарироваться от родителей, то есть ОТДЕЛИТЬСЯ от их мнения, выйти из слияния с ними, нужно сначала в это слияние хоть когда-нибудь ВОЙТИ и ПОБЫТЬ в нем какое-то время.

В идеале, конечно, – в детстве. Если нет, то **и в 50 лет человек все так же нуждается в похвале родителя, как и в свои 3 годика.**

Возможно, дочери в детстве очень хотелось, чтобы мама ее похвалила за то, что она нянчилась с младшей сестрой. Но вместо ласковых слов и мороженого ей достался только подзатыльник из-за разорванных колготок у мелкой малявки.

Горечь, обида, бессилие, подавленность, безысходность. Девочка делает вывод: мир несправедлив. Старшие ко мне злы. А младшие – неблагодарны.

И эта душевная рана будет потом кровоточить всю жизнь. Женщина, вырастая, может 60 лет подряд, словно заколдованная, ходить по этому же кругу: снова и снова пытаться нянчиться с 50-летней сестрой. Устраивать ее на работу, отдавать за нее долги. Принимать у себя в квартире племянников, чтобы они тут пожили 5 лет, пока учатся в институте.

А потребность все та же: «Мама, ну посмотри, как я хорошо присматриваю за своей сестрой! Ну похвали же меня наконец». И потом уже этот комплимент будет, сама того не замечая, молча выпрашивать и ожидать не только от мамы, а от всего остального мира.

Однако, сколько бы ее ни хвалили, все словно в черную дыру. Не теми словами сказали, не с тем лицом, все равно не верю, это просто дежурные фразы, мне просто лицемерят.

Перепись помогает это устранить. Виртуально достроить дефицитные фрагменты в мозаике. Закрывать дыры: не хвалили, не поддерживали, не качали на ручках, не гладили по голове.

2.6. Точка Феникса в похудении. Освобожденная душа как символ человечного возрождения

Поскольку мы воспринимаем информацию намного лучше, если она образно представима, поэтому я искала метафору, близкую по смыслу к переписи сценария.

В марафоне похудения «ДПДГ-48» так много раз приходилось писать один и тот же нудноватый текст «А теперь сделай перепись сценария. В момент самых тягостных эмоций сразу же начинай представлять наилучший вариант развития события».

№30

19:22

TELEGRAM



Назад

ПОХУДЕНИЕ ДПДГ-бот (EMDR)...

бот



🔥 ПЕРЕПИСЬ №195:

А сейчас давай сделаем «ПЕРЕПИСЬ СЦЕНАРИЯ».

Теперь представь наоборот, **НАИЛУЧШИЙ** вариант, как бы тебе **ХОТЕЛОСЬ** чтоб твоя МАМА отреагировала, если бы узнала, что ты ежедневно взвешиваешь еду?

Даже если это совершенно нереально, все равно **ПОМЕЧАЙ** и прям проживи это в деталях.

Прочувствуй это, как можно медленнее и подробнее.

19:18

✅ ГОТОВО ➡

💜 Валечка, каких **ЭМОЦИЙ** у тебя **БОЛЬШЕ** всего от этой фразы? 19:18

😞 ПЕЧАЛЬ

😞 БЕССИЛИЕ

😞 АПАТИЯ

😞 УНЫНИЕ

😞 СТЫД

😞 ВИНА

😞 ТРЕВОГА

😞 ОБИДА

😞 ЗЛОСТЬ

😞 ОТЧАЯНИЕ



@EMDR_2_KLYAIN_VAL
EMDR_BOT

18 слов! Застрелиться можно от такого счастья после 30-го раза. Надоело столько печатать и даже копировать текст неохота.

Поэтому давай договоримся заменять все это одной фразой **«Сделать ТОЧКУ ФЕНИКСА»**.

В предыдущих книгах данного термина не было пока. Но в каждый следующий тираж переиздания печатной версии я планирую добавить одну новую главу «Точка Феникса» об этом.

Итак, здесь очень важно притормозить, чтобы присмотреться к этому **архетипу «Феникс»** по внимательнее. А что за халат мы сейчас на себя надеваем? Какую энергию подтянет за собой этот оборот речи?

Каковы **легенды** о нем?

Феникс, **«освобожденная душа»**, по выражению К. Г. Юнга, стал **символом человеческого возрождения**.



**Карл Густав Юнг
швейцарский психиатр
1875—1961 годы жизни**

В Китае феникс, или «красная птица», считается **ИМПЕРАТОРОМ ПТИЦ и СОЛНЕЧНЫМ СИМВОЛОМ**; она олицетворяет юг.

Согласно «Книге ритуалов», существуют четыре благодетельных или духовных животных: единорог, феникс, черепаха и дракон.

Феникс воплощает одновременно инь и ян. Самец («фэн») – это ян, солнечное начало, огненная птица.

В женской ипостаси («хуан») феникс означает красоту, тонкость чувств и мир, инь, женственное, лунное начало.

Изображенный вместе с ДРАКОНОМ, символом императора, феникс становится чисто женским символом и означает императрицу, а вместе они «нераздельное содружество» – не только для супружеской четы, но и для вселенской взаимозависимости инь-ян в мире двойственности.

В Японии **феникс – Солнце, прямота, верность, справедливость, послушание.**

Сказать, что мне понравились трактовки этих легенд, – это ничего не сказать.

Трактовка «Феникс – «освобожденная душа», как символ человеческого возрождения» – это просто идеально, лучше и не скажешь. А про пару феникса и дракона – так это прямо в точку. Удивительно, поразительно и восхитительно одновременно.

Берем!

Работаем дальше. Теперь я продолжаю список вопросов для твоего самостоятельного марафона похудения.

Или перекусим сначала? **Низкокалорийный** перерыв? Пойду печь в духовке вафли-сырники на соевом сыре тофу и тыквенном пюре. Конечно же, постные, веган, без сахара и высокобелковые. И **ОЧЕНЬ вкусные**. Тебе сделать? Будешь?

Если хочешь рецепт, напиши об этом в отзыве на книгу. И если количество интересов достигнет загаданной мной циферки, то я, возможно, сниму видеорецепт, как я готовлю эти мягкие вафельки с шоколадным и банановым сиропами, джемом, фруктами и орехами. И всего-то навсего на 250 ккал. Ем их **ЕЖЕДНЕВНО** вот уже несколько месяцев, не могу оторваться.

Теперь продолжение вопросов о подсчете калорий.

90. Если бы моя (мои) БАБУШКА(-и) узнала(-и), что я ежедневно считаю калории, то в **ХУДШЕМ** случае она (они) бы отреагировала(-и) ... (представь, как именно). Сделай **ТОЧКУ ФЕНИКСА**.

91. Если бы мой ПАПА узнал, что я ежедневно считаю калории, то в **ХУДШЕМ** случае он бы отреагировал ... (представь, как именно). Сделай **ТОЧКУ ФЕНИКСА**.

92. Если бы мой (мои) ДЕДУШКА(-и) узнал(-и), что я ежедневно считаю калории, то в **ХУДШЕМ** случае он (они) бы отреагировал(-и) ... (представь, как именно). Сделай **ТОЧКУ ФЕНИКСА**.

93. Если бы моя (мои) СЕСТРА(-ы) узнала(-и), что я ежедневно считаю калории, то в ХУДШЕМ случае она (они) бы отреагировала(-и) ... (представь, как именно). Сделай ТОЧКУ ФЕНИКСА.

94. Если бы мой (мои) БРАТ (братья) узнал(-и), что я ежедневно считаю калории, то в ХУДШЕМ случае он (они) бы отреагировал(-и) ... (представь, как именно). Сделай ТОЧКУ ФЕНИКСА.

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.