

Виктория Исаева



Как
худеть
без диет?

49 *простых*
правил

Москва

2008

Введение

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

Я встретила мужчину своей мечты! Самое интересное, что по образованию он был повар и обожал готовить. Более того: обожал готовить для своей девушки. Так вот, по его меркам я была слишком худой. «Тебе надо больше ку-



● **Как худеть без диет?**

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

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

Всем нам хочется в себе что-то изменить и переделать. Кому-то достаточно легких преобразований: убрать пару сантиметров в талии, и девушка почувствует себя превосходно, другим хочется похудеть как минимум вдвое. Стремление меняться в лучшую сторону — абсолютно естественно для человека. Просто к изменениям надо подходить разумно и без лишних пере-



живаний. И мы можем вам подсказать, как именно нужно мыслить, чувствовать и вести себя, чтобы преобразиться легко и с удовольствием.

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

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

- 1) вера в свои силы;
- 2) оптимизм;
- 3) немножко терпения;



● **Как худеть без диет?**

4) совсем чуть-чуть силы воли (если у вас хватило мужества сидеть на диете, будьте уверены — эти упражнения покажутся вам цветочками).

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

Глава 1

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

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



на холодильник и после каждой нашей ссоры набирала по пять лишних кило». — «Подожди-ка, а Толик? — спросила я, — он ведь был просто ангел, и вы никогда не спорили, но ты после него прибавила еще больше, чем после скандалиста Вовы». Таня возмущенно хмыкнула: «Так кто же не знает, что от слишком хорошей и спокойной жизни девушки полнеют. Толик сам виноват, что не давал мне повода для переживаний, неудивительно, что от такой мирной, беспроблемной жизни меня разнесло». На самом деле найти виновных всегда легче всего!

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

«Я знаю, это моя вина, что я такая толстая, — говорит моя знакомая Люба, — у меня никакой силы воли. Я пропускаю занятия в фитнес-клубе и вообще недостаточно стараюсь. Если бы я по-настоящему хотела, то наверняка смогла бы стать стройной». Думаете, она права? А вот и нет! Винить себя тоже довольно бессмысленное и даже вредное занятие. Чувство вины может провоцировать самые разные заблуждения. А вот похудению оно никак не способ-



● **Как худеть без диет?**

ствуует. Попробуем разобраться, кто же на самом деле решает, быть вам худой или полной?

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

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

Теоретически это возможно, и каждая женщина может сделать себе фигуру своей мечты просто с помощью силы мысли. Но на практике этому, конечно, надо учиться. Учиться мыслить позитивно, учиться развивать силу мысли, учиться-



ся управлять собой и своей жизнью. Неужели это возможно? Да, однозначно. Это требует больших усилий, желания, терпения, веры в себя и оптимизма. Но никаких сверхъестественных способностей или суперталантов тут не нужно!

Чтобы у тебя не осталось сомнений в том, что мозг может влиять на тело человека, приведу наглядный пример. В психологии это называется «эффект бревна над пропастью». Положи на пол тонкое бревно. Сможешь ли ты пройти по нему, не упав? Наверняка! Причем с легкостью. А теперь представь это же бревно над бездонной пропастью. согласишься ли ты так же легко пройти по нему теперь? Нет? Но ведь бревно то же самое. Что же изменилось? Твое отношение. Появился страх. Появилась мысль: я могу упасть и разбиться насмерть. А эта мысль, в свою очередь, не может не подействовать на твоё тело, не нарушив твоё равновесие. Таким образом, если ты попытаешься пройти по бревну над пропастью, то, скорее всего, упадешь, хотя на земле выполняла это же упражнение с легкостью. Вот тебе наглядный пример того, как твой мозг влияет на твоё тело. Теперь самым актуальным становится вопрос: а как упорядочить это влияние, как взять его под свой контроль?



..... Правило № 2

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ

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

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

Садясь за обеденный стол, стройная девушка испытывает только удовольствие от вкусной еды и с радостью лакомится, не считая калории. Большинство стройных девушек понятия



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

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



● **Как худеть без диет?**

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

..... **Правило № 3**
КИЛОГРАММЫ ЗАКАЗЫВАЛИ?

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

На самом деле частенько мы получаем совсем не то, что хотим. Вопрос лишь в том, почему так получается? Дело в том, что порой, произнося какие-то слова, мы оговариваемся, на-



пример, говорим: «Как здорово у тебя уделана сумка», вместо того, чтобы сказать: «Как здорово отделана сумка». Это еще называют оговорочкой по Фрейду, когда мы невольно произносим не то, что хотели, а то, что думали на самом деле. Еще в древности существовало такое понятие, как «накаркать» или «беду накликать». Так вот, килограммы тоже можно накликать. Причем наверняка ты занимаешься этим очень активно, просто сама этого не осознаешь и не замечаешь. Вот примеры типичных ситуаций, в которых ты можешь привлекать к себе лишний вес:

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

2. Для самоуспокоения ты занимаешься



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

На самом деле вариантов может быть довольно много. Например:

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

2. Стану худой, мужики сразу начнут вос-



● **Как худеть без диет?**

принимать меня как сексуальный объект, а я хочу, чтобы меня ценили как личность. Чтобы не считали тощей душой!

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

4. Стану стройной и красивой, сразу получу повышенное мужское внимание. Любовь-морковь, романы, отношения. Вроде хочется, но с другой стороны — это такой напряг! Мужики все предатели, козлы. Изменяют, бросают, издеваются. Чем терпеть такую боль, уж лучше оставаться пышкой и лакомиться в свое удовольствие чем захочу. В отличие от мужиков пончики никогда тебя не предадут!

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



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

У вас есть травма преданного, если:

— у вас сильное, мощное тело, с широкими, тяжеловатыми бедрами и животик колесом. Если в целом ваша фигура вполне пропорциональна, а вот нижняя часть: живот, талия и бедра тяжеловаты и полноваты, значит, это ваш случай.

— у вас пристальный и пронизательный взгляд;

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

— вы считаете себя ответственной и силь-



● **Как худеть без диет?**

ной и тем не менее не сдерживаете или с трудом сдерживаете свои обещания;

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

— стремитесь любой ценой контролировать все и всех вокруг;

— возможно, страдаете нарушениями пищеварительной системы.

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

Для людей с такой травмой характерна маска контролера. Это навязчивое желание следить за всем происходящим, держать под своим надзором не только всех близких и не очень людей, но и жизнь, стихии, словом, все, все, все! Согласно теории Лиз Бурбо, если вы вылечите эту душевную травму, то в течение одного-двух лет все ее физические признаки, включая лишний вес на талии и бедрах, уйдут без каких-либо дополнительных усилий. Как работать с травмой предательства, мы расскажем в следующих главах, а пока просто постарайтесь подумать и выяснить, присуща ли вам эта травма и могла ли она послужить причиной ваших «весовых переживаний».



● **Как худеть без диет?**

К слову, принимать — не значит покорно соглашаться: да, теперь я понимаю, что быть полной — это здорово, и согласна оставаться такой до конца жизни. Нет! Принимать — всего лишь значит не судить! Все люди разные, но для психического и физического здоровья нам необходимо научиться жить в гармонии с любыми людьми: толстыми, тонкими, великанами, коротышками.

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

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



● **Как худеть без диет?**

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

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

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

Допустим, ты собираешься его сбросить. Начни с того, что поблагодари свое тело за то, что вешишь всего восемьдесят килограмм, а не сто восемьдесят. Подумай, что в мире есть люди



● Как худеть без диет?

емся фаст-фудом, стану толстой и нежеланной, и уж тогда никто меня не захочет». Но подобные установки очень часто сохраняются на бессознательном уровне.

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

Моя подруга Ольга была одной из тех счастливых девушек, которую любят все мужчины за ее веселый добрый нрав. Ей всегда исключительно везло на хороших парней. Но, несмотря на повышенное мужское внимание, Ольга не спешила расставаться с девственностью. У нее была старомодная мечта: лишиться невинности в первую брачную ночь с тем самым любимым и единственным принцем. Так вышло! Вернее, от-



части так, потому что в «волшебную, первую ночь» любимый принц превратился в голодного, грубого самца, вытворявшего совершенно непотребные, на Ольгин взгляд, вещи. Словом, интимная жизнь не задалась.

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



..... Правило № 10

МОЙ ВЕС — МОЕ БОГАТСТВО

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

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

В этом случае еда служит тебе своего рода успокоительным, она «защищает» тебя от сложностей жизни. Вернее, так тебе кажется. Проблема с перееданием лишь в том, что со временем тебе требуется все большая и большая порция для того, чтобы обрести желанное состоя-



ние покоя и умиротворенности. Точно так же, как алкоголику нужна все большая и большая доза спиртного, чтобы почувствовать хоть что-то.

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

Словом, для того чтобы избавиться от привычки переесть во время стресса, вы должны отказаться и от преимуществ такого образа жизни. Вы должны придумать другие альтернативные способы борьбы со стрессом и научиться искать успокоение в чем-то другом.

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



..... Правило № 11

ТРЕБУЮ САТИСФАКЦИИ

Может ли дюжина ватрушек заменить ураганный секс? И как можно добиться простого женского счастья, не имея возлюбленного, любимой карьеры или дорогой одежды?

Есть в нашем загадочном организме такая любопытная штучка, как центр удовольствия. Нет, это не эрогенная зона. Это скорее своего рода датчик, который определяет, когда и сколько удовольствия получил наш организм. Он фиксирует и сохраняет информацию обо всех, всех, всех наших приятных ощущениях. Единственная техническая недоработка, а может, и, напротив, преимущество этого самого центра удовольствия заключается в том, что он абсолютно не разбирает, откуда это самое удовольствие поступило. Ему все равно! Был ли у тебя фантастический оргазм, или ты получила пышный комплимент, или купила суперплатье, или съела пиццу. Ему, главное, зафиксировать сам факт получения удовольствия, а на его источник центру абсолютно наплевать.

Таким образом, если ты хронически лишена



удовольствий интимных, или радостей шопинга, или допинга романтики, твой организм будет действительно требовать компенсации. И очень часто прекрасной компенсацией становится еда, которую ты начинаешь поглощать в неограниченном количестве. Если ты редко балуешь себя обновками, ароматными ваннами, интимными связями, не удивляйся, что твой аппетит становится все больше и больше, а талия соответственно все шире и шире. Центр удовольствия обязательно будет пытаться заткнуть все «пробелы», а потому, если ты не дашь ему подходящую для этого возможность, ему ничего не останется, кроме как пойти самым простым путем и получить всю норму удовольствия с помощью еды. Ты хоть представляешь себе, как это скажется на твоей фигуре? Так что еще одной распространенной причиной твоей полноты может быть то, что ты недостаточно любишь и балуешь себя.

Тебе может казаться, что ты вовсе не заслужила обновку, или комплимент, или хороший оргазм. Но девушка, которая по-настоящему себя любит, знает, что она родилась для радости и удовольствия, а потому она не стесняется себе это удовольствие дарить любыми доступными способами. Попробуй порадовать свой центр удовольствия чем-то кроме шоколадных круассанов, и ты поразишься, как быстро у тебя пропадет желание переесть.



..... Правило № 12
ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Может ли неистовое стремление к цели стать главной преградой на пути к ее осуществлению? Да! Иногда нездоровая помешанность на похудении может являться основной причиной возникновения все новых и новых килограммов.

Иметь некую цель — это прекрасно! А если помимо некоей желанной цели ты еще обладаешь силой воли, достаточной для ее осуществления, — это и вовсе замечательно! Но что, если твоя цель из приятной мечты превращается для тебя в навязчивую идею? Людей, интересующихся лишь одной-единственной целью в жизни, называют фанатиками. И если вся твоя жизнь состоит сплошь из ожесточенной борьбы с лишним весом, то едва ли это хорошо. Человек, помешанный на некой идее, очень редко добивается желаемого. Как же так, спросишь ты, не зря же говорят, что «если чего-то очень сильно захотеть, то это сбудется». Вот именно! Очень сильно захотеть и бредить некой идеей — это разные вещи. Ты очень страстно желаешь похудеть, если:



1. Ты часто мечтаешь о своей новой фигуре и всех тех замечательных нарядах, в которые сможешь влезть, испытывая при этом лишь позитивные эмоции.

2. Делая какие-то шаги на пути к своей цели, ты полна оптимизма. Например: «Запишусь на восточные танцы, всю жизнь об этом мечтала, смогу и вес сбросить, и заодно научиться танцевать танец живота. Мужчины от меня будут в восторге!»

3. Каждый раз, видя малейшие результаты, приблизившие тебя к твоей цели, ты искренне и бурно радуешься.

У навязчивой идеи и помешательства на похудении совсем другие симптомы.

1. Ты голодаешь чуть ли не до обмороков, говоря себе при этом, что «цель оправдывает средства» и что «ради стройной фигуры ты готова на все!».

2. Ты сильно переживаешь по этому поводу и частенько плачешь, сетуя на несправедливую судьбу.

3. Ты все удовольствия откладываешь на потом, часто начиная предложения с фразы «Вот когда я похудею...». «Вот когда я похудею, тогда и пойду на свидание с тем милым парнем из отдела маркетинга», «Вот когда я похудею, тогда и займусь сексом» и т.д.

4. Ты глубоко убеждена, что до тех пор, пока ты не похудела, — твоя жизнь по-настоящему не



● **Как худеть без диет?**

началась. И еще ты считаешь, что без стройной фигуры счастья в жизни нет и быть не может!

Это очень опасный образ мыслей. Такая одержимость свидетельствует о том, что ты не умеешь ценить то, что у тебя есть, а это чревато. Данный феномен был описан известными психологами. Например, Александр Свияш в своих суперпопулярных книгах пишет о том, как опасно идеализировать свою цель. Ведь если ты живешь с установкой: я не буду счастливой, пока не похудею, — у жизни и у твоего тела будет огромный соблазн доказать тебе обратное. Ты должна понять, что быть счастливой можно уже сейчас. Более того, это необходимо. По крайней мере, в женских журналах не устают писать, что гормоны радости ускоряют обмен веществ и расщепляют жиры. А смех и во все один из древнейших способов похудеть, в отличие от кислой мины, которая еще никого не сделала ни стройнее, ни счастливее.

..... **Правило № 13**

ПУТАНИЦА В ИДЕАЛАХ

Большинство людей уверено, что знают, чего хотят. На самом деле мечты тоже бывают ложными, а идеалы путанными.



Например, мечта похудеть! Казалось бы, вполне логичная, нормальная и даже очень распространенная мечта. На самом деле за явным и очевидным желанием стройной фигуры может скрываться масса невероятных тайных мотивов. Например, ты хочешь похудеть, чтобы наладилась личная жизнь, или чтобы быть более раскованной в сексе, или чтобы выйти замуж, или чтобы работать манекенщицей. И так далее. Да, но ведь все это связано между собой, скажешь ты.

Отнюдь! На самом деле любовь и вес не связаны никак! Разве что в твоём сознании! Ты считаешь, что, став худой, как палка, немедленно найдешь мужчину своей мечты, который до безумия влюбится в тебя. Да брось! Ты и правда так считаешь? А разве желание принимать тебя такой, какая ты есть, не является одним из обязательных требований к мужчине твоей мечты? Знаешь, быть худой и быть любимой (желанной), замужней — это отнюдь не одно и то же.

Ты можешь стать тощей, как Пэрис Хилтон, но при этом быть одинокой и никому не нужной. Так что точнее формулируй свои желания. Хочешь выйти замуж, так и загадывай — хочу выйти замуж. Хочешь качественно улучшить сексуальную жизнь, так и работай тогда над своей сексуальной жизнью, а не над своим весом! Какой прок мучиться, голодать, истязать себя физическими нагрузками, если результат



Вот мы и привели тебе самые основные психологические причины, по которым ты можешь набирать вес. Уже нашла у себя одну или несколько? Поздравляем! Осознавать причину проблемы и иметь достаточно мужества, чтобы смотреть ей прямо в глаза, — это уже полдела! Теперь ты легко найдешь способ устранить эту причину, служащую источником лишних килограммов и лишних переживаний. А если тебе по-прежнему кажется, что все вышесказанное не имеет к тебе ни малейшего отношения, что во всем виноват метаболизм (наследственность, плохая экология или твоя собственная лень)? Или, может, ты все-таки готова поверить, что источник твоего лишнего веса не в пончиках и шоколадках, а в твоей голове? Но ты до сих пор не понимаешь, какая конкретно причина или причины мешают тебе обрести фигуру твоей мечты. Тогда тебе не остается ничего, кроме как обратиться за ответом к твоему подсознанию!

Надеюсь, из институтских курсов психологии ты знаешь, что такое подсознание. Представь себе айсберг, то, что над водой, — наше сознание, то есть то, что мы осознаем, помним, знаем наверняка (например, ты знаешь, что у тебя голубые глаза, что ты любишь смотреть «Дом-2» и ненавидишь манную кашу). То, что у айсберга находится под водой, — это и есть наше подсознание, там находится некая скрытая информация о нас самих (наши истинные чув-



● Как худеть без диет?

ства, желания, ответы на самые сложные и невероятные вопросы). Среди этих ответов наверняка есть ответ на вопрос, зачем тебе избыточный вес. Остается лишь получить этот ответ и сделать его осознаваемым. Но как? Как нам нырнуть и увидеть скрытую часть айсберга?

Одним из самых действенных способов является, конечно, гипноз. Впрочем, если ты хочешь сама разобраться в себе, есть и более доступное средство: медитация. Для этого ляг как можно удобнее, расслабься, закрой глаза. Проследи за тем, чтобы ты не лежала в «закрытой позе», то есть руки и ноги не должны перекрещиваться. Глубоко и ровно дыши. Обратись к себе вслух или про себя. Спроси: «Дорогое мое подсознание, скажи, зачем мне лишние килограммы?» или: «Почему я не могу похудеть?» Не размышляй целенаправленно. Позволь мыслям свободно парить. Первая, которая придет тебе на ум, и есть верная. Какой бы нелепой она тебе вначале ни показалась, не отбрасывай ее, наоборот, постарайся ее получше запомнить или даже записать. После того как ты ее хорошенько обдумаешь, ты убедишься, что в ней есть разумное зерно. И многое станет яснее. Ты можешь задавать самые разные вопросы своему подсознанию вновь и вновь до тех пор, пока твое любопытство не будет окончательно удовлетворено.

● Как худеть без диет?

Единственный способ достичь желанной цели — это правильно сформулировать свою истинную цель. Ключевой момент здесь — истинность. На самом ли деле ты хочешь именно этого? Под тобой подразумевается и ты сама, то есть твоё сознание (верхняя часть айсберга), и твоё подсознание (подводная часть айсберга). Необходимо выяснить, не путаешь ли ты идеалы? Принесет ли тебе достижение желанной цели настоящее счастье? Потому что если нет, то твой организм будет изо всех сил сопротивляться твоим диетическим экзекуциям.

Мне известно много печальных историй, в которых девушки обретали фигуру своей мечты и при этом чувствовали себя крайне несчастными. Одна моя знакомая, похудев после пятилетнего голодания, стала нервной и злой. «Раньше хоть какая-то радость в жизни была, — жаловалась она, — загрустишь, съешь полкило мороженого, и на душе легче. А теперь? Какой у меня смысл в жизни теперь? Цель достигнута, а дальше что? Всю жизнь существовать в этом спартанском режиме?» Да, как ни печально, депрессия — нередкое последствие резкого похудения. Поэтому мы просто обязаны сделать все, чтобы ее избежать.

Для этого еще раз проверим наши намерения начистоту. Один из самых простых методов такой проверки предлагает Александр Сви-



яш. Для того чтобы понять, действительно ли ты хочешь похудеть, достаточно лишь расслабиться и в красках представить свою «стройную жизнь». Если фантазии о будущем доставляют тебе удовольствие и воодушевление — значит, желание истинное, если же ты вдруг почувствовала непонятное беспокойство, дискомфорт и смутные страхи — желание не истинно.

Наше тело — наш лучший друг и помощник. Именно оно может подсказать нам ответы на самые сложные вопросы. А потому доверяй ему! Если фантазии о похудении рождают в твоём теле неловкость или какие-то страхи, постарайся проанализировать, в чем дело.

Ты можешь поприставать к самой себе с вопросом «зачем», чтобы узнать свои истинные стремления. Например, так:

- Зачем я хочу похудеть?
- Чтобы быть красивой.
- Зачем я хочу быть красивой?
- Чтобы нравиться мужчинам.
- Зачем мне нравиться мужчинам?
- Чтобы был больше выбор на рынке потенциальных бойфрендов, любовников, мужей и т. д.
- Зачем мне большой выбор мужчин?
- Чтобы найти того, кто сможет меня удовлетворить сексуально.



ной формулировки. После того как ты четко определишь, какие преимущества дает тебе полнота, начинай размышлять, что ты можешь сделать. Чем заменить эти преимущества? Как отказаться от них?

Я понимаю, что большинству девушек сложно поверить в то, что в лишних килограммах есть какие-то плюсы. Еще сложнее осознать и принять тот факт, что килограммы (как и все остальные вещи в нашей жизни: плохие и хорошие) мы создаем себе сами. И все же это так. В доказательство могу привести пример из собственной жизни.

Долгое время я мечтала о красивой, ровной, здоровой коже лица и долгое время вынуждена была прятать ее бесчисленные несовершенства под толстыми слоями тонального крема. «Это просто подростковый период, — утешали меня все, — с возрастом пройдет». Но время шло, а кожа все не улучшалась. Чего я только не делала: пилинги, маски, чистки, куча сданных анализов. Никто из врачей не мог понять причину моих кожных проблем, а все усилия давали лишь слабый, временный результат. «Похоже, мои прыщи пройдут лишь тогда, когда морщины появятся», — уныло решила я и, махнув на все рукой, стала пользоваться еще более стойким тональником.

И вдруг совсем недавно мне в руки случай-



● Как худеть без диет?

но попала книга Луизы Хей. От скуки я пролистала ее и была потрясена, когда прочла, что все наши физические болезни и недостатки имеют свои психологические корни. По Луизе Хей, прыщи сигнализируют человеку, что он не любит себя и не принимает себя таким, какой он есть. Что за вздор, подумала я, я просто обожаю себя! Наоборот, я из тех самоуверенных девушек, которым всегда нужно показать себя во всей красе. Я могу позировать обнаженной или танцевать на столе. Это ли не признак огромной уверенности в себе?

Но, немного подумав, я пришла к выводу, что это правда. Я не принимаю себя. Я критикую себя. Я жестока и безжалостна к себе. А потому и не даю разглядеть мое истинное лицо под бесчисленными кожными дефектами. Я задумалась, неужели в том, чтобы иметь нездоровую кожу, есть какие-то выгоды? Оказалось, да.

1. Ты можешь каждую неделю посещать косметолога в салоне красоты и не чувствовать себя расточительной: у тебя ведь проблемы со здоровьем кожи, а на здоровье денег не жалко!

2. Можешь позволить себе дорогущий тональник от Кристиан Диор: уж если маскироваться, то только по полной программе.

3. Нездоровая кожа была прекрасной отмазкой, чтобы не появляться в кадре, когда я еще



работала на телевидении. А вдруг люди сочтут меня дурой или уродкой, «полезшей в телевизор». Нет, критика слишком страшная вещь, так что лучше прикрываться прыщами!

4. Проигрывая в конкуренции с подругами за внимание молодых людей, ты всегда можешь сказать себе: «Я красивее (сексуальнее, остроумнее) Машки, просто этот идиот выбрал ее, а не меня, потому что у нее-то кожа здоровая. Вот если бы у меня было чистое лицо...»

И так далее. Потом я просто нашла способ отказаться от скрытых выгод.

1. У меня появилась подруга-стилист, так что когда я хотела побаловать себя салонными процедурами, то получала их с огромной скидкой и не нуждалась в моральных оправданиях для расточительности.

2. Постепенно вся моя косметика стала дорогой и дизайнерской, так что тональник уже не был моей особой привилегией. Мне теперь нравилось не только маскировать кожу, но и красить ресницы, подводить брови и т. д.

3. Я сменила сферу деятельности, и теперь мне не требуется появляться в кадре. Но, когда недавно я провела одну шоу-программу для интернет-телевидения, оказалось, что я вполне телегенична и все мои страхи насчет критики были напрасными.

4. На смену постоянным соревнованиям с



весьма эффективным и полезным. Если ты хочешь похудеть, составь для себя позитивные утверждения, которые сможешь прокручивать у себя в голове или повторять вслух по многу раз. Сегодня можно легко найти готовые позитивные утверждения на все случаи жизни, о них писали и Луиза Хей, и Александр Свияш. И все-таки тебе не лишне будет самой поучиться составлять себе подходящие присказки. Чтобы составить позитивное утверждение, нужно:

1. Сформулировать одно-два коротких простых предложения, в которых будет заключена суть твоего желания. Например: «Я легко худею до веса 60 кг. Я красива, здорова и стройна».

2. Проследи, чтобы предложения были не в прошедшем или будущем, а в настоящем времени. Например: не я похудела или я похудею, а я худею (подразумевается, что это происходит прямо сейчас).

3. Постарайся исключить из твоего утверждения все отрицательные частицы «не», так как мозг их не воспринимает. Например, вместо «Я не толстая» говори «Я стройная».

4. Не используй в позитивном утверждении иронию, так как наше подсознание, к сожалению, не блещет чувством юмора и все понимает буквально. То есть, если ты будешь все время повторять что-то вроде «Я худющая, как скелет, или тощая, как палка», велика вероят-



● Как худеть без диет?

ность, что твое подсознание воспримет это как руководство к действию и организм действительно похудеет до состояния скелета.

Как работают эти позитивные утверждения? Очень просто! Повторяя их много раз, ты задаешь программу своему мозгу, своему подсознанию, а оно в свою очередь отдает команду всем остальным частям организма: «Худей!» Позитивные утверждения можно повторять как можно чаще, например, по дороге на работу, в пробке, в ванной, перед сном в кровати — где угодно. Кстати, утверждения будут действовать намного лучше, если ты их будешь произносить в приподнятом настроении, когда душа поет, а на губах играет счастливая улыбка. Это называется состоянием энергетического подъема. Для пущей эффективности можешь зарифмовать свое утверждение в песенку или смешной стишок. Это поможет вспоминать его как можно чаще. Например, моя мама, серьезно поправившись после болезни, сочинила себе забавное четверостишие:

Я здорова, красива, стройна, молода,
У меня роскошное тело,
Килограммы мои покидают меня,
Чтоб я с каждым днем хорошела!

Каждый раз повторяя этот стих, она начинала смеяться, и таким образом ее обращение к подсознанию становилось еще эффективнее. Уже через



● Как худеть без диет?

хочу, чтобы они максимально облегли фигуру». При этом старайся видеть себя со стороны, как будто смотришь кино о себе — худышке.

2. Не прерывай поток фантазии циничными мыслями вроде: «Ну да, конечно, как будто я и впрямь могу так похудеть! Мечтать не вредно!» Если ты так думаешь, выходит, ты не веришь, что достойна стройной, изящной фигуры, а раз не веришь, то, скорее всего, и впрямь не получишь... Так что завязывай со скептицизмом и позволяй себе мечтать.

3. Старайся сделать свои фантазии как можно более подробными и многогранными: представляй себе не только картинку, но и звуки, ощущения, запахи, вкусы. Например, ощущение одежды, красиво облегающей твою новую фигуру, вкус здоровой, полезной еды и т. д.

4. Сделай коллаж. Например, обработай свою фотку в фотошопе и сделай свое тело таким, каким хотела бы его видеть, или приклей свою голову к туловищу Синди Крауфорд и повесь получившуюся картинку на видное место. Каждый раз, глядя на визуальный образ своей цели, ты будешь радоваться, и это ускорит исполнение твоей мечты.

Я бы не стала так рьяно пропагандировать метод визуализации, если бы не испытала его позитивные плоды на собственной шкуре. Любопытства ради я наклеила на видное место фо-



● Как худеть без диет?

На самом деле у метода, который чаще всего называют «позитивным мышлением», есть ряд своих тонкостей и сложных моментов. Чтобы правильно заявлять свою цель и как можно быстрее достигать ее, надо знать целый ряд небольших, но очень важных секретиков. Давай же попробуем разобраться во всех тонкостях!

1. Просить о чем-то свой организм лучше поэтапно. Например, ты вешишь сто килограмм, а хочешь весить пятьдесят. Если ты сразу заявишь своему подсознанию, что просишь снизить твой вес в два раза, то результат, возможно, и будет, но очень не скоро, допустим, когда тебе стукнет восемьдесят лет. Стоит ли ждать так долго? Лучше просить понемножку, но часто. Например: «Дорогое подсознание, помоги мне скинуть пять килограммов за эту неделю». Скинув пять килограммов, ты почувствуешь себя волшебницей и зарядишься верой в свои силы. В следующий раз можешь просить: «Спасибо тебе, дорогое подсознание, а теперь, пожалуйста, помоги сбросить еще десять килограммов» и т. д. Так, двигаясь поэтапно, ты придешь к цели намного быстрее.

2. Не забывай благодарить свое тело и свое подсознание за сотрудничество. почаще хвали себя даже за самые маленькие достижения. «Вот и еще один сантиметр в талии ушел! Какая я молодец!»

3. Делай просьбы максимально конкретными: не просто «хочу быть худой», а «я хочу



● **Как худеть без диет?**

Да уж! Наверняка тебе знакома эта ситуация: подходишь к зеркалу, и начинается... «Ну что я за корова? А эти жировые складки откуда? Ненавижу свои бедра! Сущее уродство!» и т. д. Ты думаешь, подобные экзекуции как-то помогают тебе похудеть? Может, ты гордишься своей самокритичностью? На самом же деле это никакая не самокритичность, а самое настоящее хамство! Ведь ты бы никогда не сказала таких грубых и жестоких слов в адрес любимого человека, например, своей лучшей подруги. Едва ли тебе пришло бы в голову сказать ей нечто вроде: «Эй, Машка, да ты просто корова! Это ж надо быть такой жирной уродиной! Хватит жрать, а то жир уже изо всех мест прет». А если бы ты не сказала ничего подобного своей подруге, то зачем говоришь такое себе? Ты себя не любишь? Судя по эпитетам, которыми ты себя награждаешь, ты себя просто ненавидишь! Так что прекращай немедленно!

Каждый раз, когда ты говоришь или думаешь о себе что-то плохое, ты призываешь это в свою жизнь. Тебе нужно призвать килограмм, целлюлит, жировые складки и уродство? Нет? Тогда сыграй в мысленную полицию. Как только нежелательные мысли просочились в твою голову, тут же представляй себе полицейского, который ловит эти мысли, сковывает их наруч-



● **Как худеть без диет?**

Собственно говоря, сбросить вес в двадцать первом веке — не такая уж сложная, невыполнимая задача. Тем не менее большинство женщин воспринимают это как некую кару небесную и невыполнимую миссию в одном флаконе. Почему? Неужели похудеть на самом деле так сложно? В действительности же большинство женщин сами осложняют себе задачу, воспринимая все происходящее слишком серьезно. Важно понять, что процесс похудения отнюдь не ускоряется от наших переживаний. И не имеет значения, сколько слез ты прольешь, сколько нервных клеток уничтожишь, терзаясь на тему «ах, почему я до сих пор не худая», это лишь сделает твоё продвижение к цели более тягостным и безрадостным. Как же себя вести, чтобы облегчить свой путь от станции «Пышка» к конечному пункту «Стройняшка»?

Попробуй расценить происходящее с тобой как игру, азартную игру. Представь, что ты играешь в «Похудейку»! Это просто игра, вот и воспринимай ее соответственно. Не плачь и не бесись. Пусть временные неудачи не подавляют, а подстегивают тебя. Ах, вы так, килограммы, отлично, тогда попробую вас переиграть! Это поможет не воспринимать происходящее слишком близко к сердцу и сделать процесс своего преобразования увлекательным и приятным.



● Как худеть без диет?

оществить свое преобразование одной лишь силой мысли, то шансов на успех гораздо больше. А главное, результат придет гораздо быстрее. Поэтому верить в себя очень важно! Кстати, это еще и приятно. Остается лишь один вопрос: как поверить в себя?

Для начала выбери время, уединись, чтобы тебя никто не беспокоил. Возьми блокнот и ручку и запиши все свои достижения. Чем больше их будет, тем лучше. В твоем списке могут присутствовать самые разнообразные и невероятные пункты.

1. Исполнила главную роль Снежинки в школьной постановке в первом классе.
2. Выдрессировала собаку.
3. Родила ребенка.
4. Устроилась на интересную работу.
5. Устроилась на неинтересную работу и все равно смогла вытерпеть ее целых три года (вот это выдержка, вот это сила воли!).
6. Сбросила 1 кг (а что, тоже достижение).
7. Не ответила на грубость в мой адрес.
8. Простила бывшего и т. д.

Перечитай свои достижения. Подумай, неужели человек с таким впечатляющим послужным списком не сможет похудеть? Возможно, сейчас сбросить вес кажется тебе сложной задачей, но вспомни, ведь когда тебе было шесть лет, тебе казалось, что очень трудно писать



(читать по слогам, складывать и вычитать цифры), а сейчас это для тебя раз плюнуть. Так что верь в себя! Есть еще один отличный приемчик! Его как-то раз продемонстрировал мой знакомый психотерапевт. Моя подруга пришла к нему с жалобами на лишний вес и депрессию. Ей казалось, это безнадежно и ничего невозможно исправить.

— Итак, вы набрали пятнадцать лишних килограммов и утверждаете, что ничто не помогает вам от них избавиться? — уточнил доктор.

— Да, — безнадежно вздохнула Варя.

— Скажите, сколько вам понадобилось времени, чтобы набрать 15 килограммов?

— Полгода.

— Вау! Отличный результат! — воскликнул врач.

— В смысле? — не поняла Варя.

— Вы не понимаете! Борцы сумо всю свою жизнь добиваются того, чтобы набрать вес, мой племянник вот уже три года пытается поправиться хотя бы на пять килограмм, но у него ничего не выходит, и девчонки дразнят его доходягой. А вы за каких-то полгода смогли безо всяких усилий набрать вес. Скажите, вам сложно было потолстеть?

— Нет.

— Ну, значит, вам несложно будет и поху-



тановкой, что баловать, холить и лелеять себя вредно и эгоистично. На самом деле желание удовольствий — вполне естественная потребность организма. Если ты лишаешь себя интимных радостей, комплиментов, обновок и прочих наслаждений, не удивляйся, что в тебе просыпается нездоровая тяга к холодильнику. Не заедай свои потребности! Это вредно для здоровья и фигуры. Лучше посмотреть, чем мы можем порадовать наш организм помимо спагетти и прочих лакомств. Вот они простые радости гедониста и эпикурейца:

1. Ураганный секс, желательно с хорошим оргазмом под финал.

2. Ароматная ванна, можно при свечах, с пышной пеной и бокалом ледяного шампанского.

3. Просмотр всех сезонов «Секса в большом городе» — оставь все дела и без зазрения совести наслались любимым видео или пересмотри свои самые обожаемые комедии.

4. Шопинг и обновка (если пока тебе грустно выбирать одежду в магазине больших размеров, присмотри себе суперобувь, новую помаду или парфюм).

5. Поваляйся на кровати в обнимку с плюшевым медведем.

6. Сходи на урок восточных танцев, тебе понравится (тем более что девушкам с пышными формами такие танцы даются лучше).



этажа, совершают одну и ту же классическую ошибку! Они говорят себе что-то вроде: «Вот похудею, тогда сразу влюблюсь!» или: «Вот стану стройной, и у меня сразу наладится личная жизнь». Простите, милые девушки, но, пожалуйста, постарайтесь ответить хотя бы самим себе: какая связь может быть между вашим весом и вашей личной жизнью? Влюбленность — это состояние души, а не результат маленького веса. Хорошая личная жизнь — плод терпения, любви и взаимопонимания двух людей, а вовсе не классной фигуры! Все это мифы и предрассудки, которые мешают вам быть счастливыми и жить в свое удовольствие уже сейчас.

Я знаю многих полных девушек с удачной личной жизнью и могу назвать столько же девушек с модельной внешностью, но без спутника жизни. Одиноких, несчастных худышек полно. Достаточно посмотреть на примеры Голливуда, чтобы убедиться, что сногсшибательная внешность и фигура, вызывающая всеобщее восхищение, еще не залог любви и семейного счастья. Скорее даже наоборот!

Так что хватит, слышите меня, хватит отказывать себе в любви! Ищите любовь прямо сейчас, а не когда станете стройными (красивыми, богатыми, знаменитыми). Отказываться от удовольствия ходить на свидания нелепо. Ведь любовь — один из приятнейших способов похудеть. Во-первых, сколько сил тратится на сбо-



плюсы, которые обнаружила, и от души советую их не игнорировать.

1. Полные девушки просто созданы для танцев живота! Я убедилась в этом, когда однажды пришла на мастер-класс по восточным танцам. Надев брюки на бедрах и топ, открывающий живот, я была уверена, что моя стройная фигура и плоский живот произведут фурор. На деле оказалось наоборот. Я оказалась самой худой и самой неуклюжей в группе. Оказывается, для того, чтобы танцевать танец живота, нужно иметь живот. Полным девушкам удастся двигаться с куда большей плавностью, томностью и грацией. Так что обязательно попробуй и почувствуй свое преимущество.

2. Полных девушек обычно считают добродушными, веселыми и отзывчивыми. И, правда, я встречала намного больше милашек именно среди пышек. Увидев пышную девушку, все: мужчины, работодатели, коллеги, партнеры, клиенты, — сразу воспринимают ее как милую и добрую, порядочную и понимающую, отходчивую и веселую. Добрый нрав — отличный имидж! Не стесняйся эксплуатировать этот привлекательный образ.

3. Сексологи доказали, что полные девушки более чувственны в сексе. Нет, я не призываю тебя звать в постель какую-нибудь стройную подружку и состязаться с ней в чувственности,



жешь по-настоящему прощать других людей, до тех пор пока ты не научилась прощать себя. Чтобы перестать винить себя за лишний вес, за лень на тренировках, за каждую съеденную конфету, необходимо время от времени чиститься от накопившегося негатива. И регулярно прощать себе большие и маленькие проступки. Разберемся же поподробнее в том, что такое чувство вины и как от него избавляться.

Лиз Бурбо в своей «Большой энциклопедии сущности» пишет, что это «ощущение, что поступил недостойно, незаконно или ошибочно. Чувство вины может быть результатом самоунижения, самоунижения, порицания себя за что-то». Все это опасно и вредно, так как не позволяет нам принимать себя такими, какие мы есть, и любить себя безоговорочно.

Допустим, у тебя не модельная фигура. Допустим, ты время от времени позволяешь себе пропустить тренировку или не можешь устоять перед сладостями. И что теперь? Означает ли это, что ты плохой, ленивый, безвольный человек? Конечно, нет! Да и что дают тебе самоунижительные отзывы о самой себе? Чувство вины берется из некоего убеждения. Ты говоришь себе: «Я должна голодать после шести вечера», и когда у тебя не получается выполнить установку, ты чувствуешь себя виноватой. Лучший способ избежать этого — просто не давать



плый воздух. Теперь подними вверх ладони. Попробуй «дышать ладонями». Для этого еще раз медленно вдохни воздух носом, при этом почувствуй, как холодок входит не только в нос, но и в ладони, а на выходе теплый воздух выйдет и из носа, и из ладоней. Когда ты освоишься и тебе легко будет дышать не только носом, но и ладонями, можно будет переходить к следующему этапу. Не торопись, тренируйся до тех пор, пока упражнение не начнет получаться легко и непринужденно.

Когда твои ладони научатся дышать, представь, что «дышит» темечко. Попробуй вдыхать воздух не только носом, но и макушкой, ощущая при этом холодок на вдохе и тепло на выдохе. Как только получится, усложни свою задачу. Представь над головой мерцающий золотой шар, из которого столп света струится прямо тебе в макушку. «Вдохни» этот столп света макушкой. Представь, как он врывается в твоё тело и вычищает все плохое, темное, негативное. Вдохнув свет, ты можешь направлять его, куда тебе нужно. Например, представь, что струя света оказалась в твоём животе и что она чистит, уничтожает, сжигает весь лишний жир. Ощущай, как под воздействием целительного луча твоё тело и душа преображаются.

В данном случае чем более впечатлительным и внушаемым человеком ты являешься,



вать все свои шаги на пути к стройной фигуре. Причем там ты можешь писать как практические способы (посещение тренажерного зала, диеты, упражнения), так и психологические (медитации, визуализации, позитивные утверждения).

Выглядеть это может примерно вот так:

Понедельник:

- к 19.00 иду в тренажерный зал;
- по дороге на работу и с работы повторяю позитивное утверждение «Я красива и стройна, я худею с каждой минутой»;
- в обеденный перерыв мечтаю о своей новой фигуре.

В конце дня обязательно отмечай плюсиками или галочками выполненное. Можно также добавлять свои теплые комментарии и комплименты самой себе. Например: «Питалась умеренно, не курила, целых полчаса перед сном мечтала о своей стройной фигуре, визуализируя тонкую талию, пока стояла в пробке по дороге на работу, успела пятьдесят раз повторить позитивное утверждение! Плюс сегодня я уже почти ни разу не назвала себя толстухой, а когда называла, сразу просила у себя прощения и исправлялась! Я молодец!»

Таким образом ты сможешь каждый день помнить о своей мечте и каждый день будешь делать маленькие, но очень важные шажки на



цей. Секретом ее привлекательности была огромная сила воли и самодисциплина. Спортзал три раза в неделю, она была из тех, кто никогда не появлялся на людях без маникюра и укладки. Настя не ленилась натирать свое тренированное тело антицеллюлитными кремами и регулярно ухаживала за своей безупречной кожей.

— Главное, не запускать себя, — любила повторять Настя, — большинство девчонок выглядят как уродки только потому, что ленятся поднять задницу с кровати. Они только лопают сладости, валяются в кровати часами напролет, иногда за неделю даже ни разу не потрудятся наложить на лицо очищающую маску, а потом хнычут и жалуются на свою непривлекательность. Только мне вот ничуть их не жалко! Сами виноваты. Сами себя запустили!

Настя испытывала неприкрытую ненависть к полным девушкам, любила язвительно прокомментировать наряд какой-нибудь прохожей с пышными формами: «Да из этих джинсов же все ее жиры вываливаются! Они сейчас лопнут по швам! Она что, слепая, так обтягивать свою фигуру?» Конечно, ни к чему хорошему подобное поведение не привело. Выйдя замуж, Настя забеременела. А родив, располнела до 48-го размера, раньше у нее был 44-й. Она помчалась в спортзал, но набранные килограммы не хоте-



Зависть — есть не что иное, как чувство, проявляющееся в форме желания получить преимущество, испытывать такое же или еще большее удовольствие, чем другой человек. Зависть обычно сопровождается массой сопутствующих негативных эмоций, например, ненавистью, раздражением и т. д. Конечно, зависть довольно неприятная штука, но, казалось бы, какое отношение она может иметь к похудению? Оказывается, самое непосредственное. Человек, завидующий стройным девушкам, перекрывает себе все возможности самому похудеть. Почему? Давайте отследим образ мыслей завистника. Допустим, ты думаешь: «Ну почему у Катьки такая тонкая талия, а у меня нет?» или: «Несправедливо, что Машка такая худая, а я такая толстая».

И что же получается? Подчеркивая достоинства подруг, мы бессознательно отмечаем собственные недостатки, отсутствие у нас самих тонкой талии, длинных ног и т. д. Таким образом ты фактически даешь себе команду: «У меня нет тонкой талии» или: «Я толстая». И организм просто вынужден ее выполнить, независимо, какие усилия ты прилагаешь, чтобы похудеть, тело будет руководствоваться не количеством потребленных калорий, а бессознательной установкой, которую отдает мозг.

Таким образом, самая верная политика в



новки, предрассудки по поводу твоей фигуры. Например:

1. «Полным девушкам негоже носить мини».
2. «Если ты пышка, то надо заниматься любовью в темноте, при свете делать это с такой фигурой просто неприлично».
3. «Толстушки не должны напрашиваться на комплимент, иначе их все поднимут на смех».

И так далее. Ты изо всех сил держишься за эти предрассудки и рьяно осуждаешь тех, кто живет «не по понятиям». «Сашка совсем сошла с ума, ходить в открытом топике, с такой-то фигурой! Понятное дело, я тоже не супермодель, но я хотя бы прикрываю свои недостатки». Как ты, наверное, уже поняла из предыдущих правил, такой образ мыслей не приносит никакой пользы, сплошной вред. Так что избавиться от предрассудков проще всего, реализовав их. Если ты чего-то категорически не приемлешь, попробуй это проделать сама, чтобы избавиться от негатива.

Например, ты не выносишь пышек, одетых в мини, а попробуй сама так нарядиться и посмотреть, что же ужасного произойдет? Или ты абсолютно не понимаешь, как это у пухлых девушек хватает ума прокалывать пупок? Какие дуры показывают свой животик, если он у них не идеально плоский? Так сделай пирсинг пупка и проверь. Или займись сексом при свете.



Как часто, глядя на случайного прохожего, мы думаем: «Ну и прыщ у него на носу!» — не замечая при этом, какие у этого человека красивые яркие глаза или широкие мускулистые плечи. Как часто, разглядывая девушку, сидящую напротив нас в метро, мы думаем о том, что ее туфли абсолютно не подходят к ее плащу, вместо того чтобы обратить внимание на ее стройные ноги или красивый маникюр.

Научись видеть красоту в других людях. Человек, не умеющий найти хорошее в другом человеке, никогда не найдет хорошего в себе, а не найдя хорошего в себе, он не сможет показать свои лучшие стороны и лучшие качества миру.

Упражнение по выработке чувствительности к красоте довольно простое. Направляясь на работу, разглядывай прохожих и выискивай даже в самых заурядных людях привлекательные черты. Не важно, будут ли это молодые девушки, парни, дети, бабушки-пенсионерки или мужчины средних лет. Главное, научиться в каждом прохожем видеть красоту.

Даже человек, чья внешность на первый взгляд производит отталкивающее впечатление, может обладать целым рядом достоинств. Например, у пожилой пенсионерки могут быть живые голубые глаза, а у невзрачного парня — забавные веснушки, а у непривлекательной де-



Даже если ты очень правильно мыслишь и выполняешь все наши упражнения, не стоит предаваться излишествам. Например, набрасываться на еду как гиппопотам, надеясь, что трехчасовая медитация похудения сможет нейтрализовать эффект предшествовавшей оргии обжорства. Во всем хороша мера. Ты можешь есть вдоволь, но не объедайся. «Где же грань?» — спросишь ты.

Весь фокус в том, чтобы не впасть в зависимость от еды. Потому как зависимость от еды мало чем отличается от алкогольной или никотиновой зависимости. Так чем же отличается человек, просто любящий вкусно поесть, от человека, зависимого от еды? Первый просто отличается хорошим аппетитом и не скрывает, что еда для него — один из огромных источников удовольствия.

Зависимый — постоянно тащит что-то в рот. Он не чувствует себя спокойно, пока не наестся до отвала. Еда для него не удовольствие, а способ регулировать свое душевное состояние. Со временем ему требуется все больше и больше: не для того, чтобы насытиться, а для того, чтобы сохранять сносное расположение духа. Зависимому человеку очень сложно похудеть, для этого ему сначала надо освободиться от зависимости, то есть вылечить душу, а лишь потом взяться за свое тело.

Кстати, если ты хочешь сбросить вес и отка-



и по-другому. Например, по всей стране идет эпидемия гриппа, твои дети лежат с температурой, муж чихает, половина коллег на больничном, а погода на улице так и способствует ослаблению организма. Но ты знаешь, что тебе сейчас никак нельзя болеть, — в офисе слишком много дел, да и кто будет лечить детей, если ты сама сляжешь. Тогда, бредя по улицам в мороз и стужу, ты твердишь себе: «Я здорова, я здорова, я здорова», и — о чудо! — тебе действительно удается не свалиться с инфекцией, несмотря на обильные контакты с больными и мерзкую погоду.

Внушаемость может быть как положительным, так и отрицательным качеством. Это зависит от того, ЧТО конкретно вам внушают.

Вы внушаемы, если:

- легко поддаетесь постороннему влиянию;
- верите в некие приметы, например, о черной кошке, разбитом зеркале и т. д. Например, вы верите, что паучок в доме к письму, и хотя логических объяснений этой примете нет, у вас она действительно работает;
- увидев, что другому человеку плохо, вам тоже может стать плохо, вы буквально ощущаете все его симптомы на себе.

Итак, если вы считаете себя доверчивым и легко внушаемым человеком, самое время воспользоваться этим чудесным качеством! Ложась спать, попросите свое подсознание за ночь



рии появилось большое новое направление: fashion для нестандартной комплекции. Если ты обладаешь подходящими внешними данными, то ты просто обязана сделать свой вклад в это новое модное направление!

Найди в Интернете вакансии моделей с нестандартной фигурой, сделай несколько качественных снимков: портретных и в полный рост, а затем отошли их. Фотографируясь, позируй с удовольствием и без всякого стеснения. Подумай только, в мире появились дизайнеры, которым нужна именно ТЫ! Именно с такой внешностью, какой ты обладаешь. Разве это не захватывает? В отличие от обычных моделей тебе будет проще пробиться, ведь эта ниша еще только развивается, и в ней работает не так много девушек твоего типажа, а следовательно, конкуренция намного меньше. Конечно, тебе вовсе необязательно всерьез увлекаться модельным бизнесом, но такая работа пойдет на пользу твоей самооценке. Ты поймешь, что подиумный стандарт — уже давно намного шире как в прямом, так и в переносном смысле, чем пресловутые 90—60—90.

Пробил твой звездный час. Настало время доказать всем и в особенности себе, что полные девушки могут точно так же сниматься в рекламе, блистать на обложках журналов и демонстрировать красивую стильную одежду. И долой устаревшие предрассудки!



..... **Правило № 36**

ПОКОРНЕЙШЕ БЛАГОДАРИЮ!

Когда у девушки появляются лишние килограммы, все ее мысли и разговоры автоматически начинают крутиться вокруг избыточного веса. К чему это? И о чем можно подумать для полезного раз-нообразия?

Постарайся сосредоточиться на своих достоинствах. Если ты уже выполняла наше упражнение по поиску красоты в незнакомых и посторонних людях, то поиск собственных привлекательных черт не покажется тебе слишком трудным занятием. Главное, отбросить ложную скромность.

Мне нередко приходилось слышать, как девушки в ответ на те или иные комплименты от подруг начинали врать и прибедняться. Например: «Ой, да брось ты, Маш, не такая уж и большая у меня грудь. И вообще, по-моему, это какой-то кошмар, настоящее вымя!» По-твоему, это нормальный ответ на комплимент? По-моему, один из самых худших, какие только можно придумать! Мало того, что ты говоришь



подруге «не такая уж у меня и большая грудь», при этом если у твоей подруги размер бюстгальтера меньше, чем у тебя, то это прозвучит для нее как: «У меня грудь маленькая, а у тебя и подавно прыщи какие-то!» Довольно неприятно, согласись.

Жаловаться на свои достоинства как на кару небесную — это вовсе не кокетство, это ма-разм! Зачем говорить: «О боже, у меня такая ужасная кожа!», если на самом деле у вас кожа красивая и гладкая, или: «Блин, эта огромная грудь меня просто убивает», если на деле вы гордитесь своей пышной грудью. Или еще глупее: «Ох, эти густые волосы — просто кошмар! С ними так тяжело управляться!» Возможно, вы рассчитываете, что с вами кто-то будет спорить, и набиваетесь таким образом на очередной комплимент, но на деле это выглядит очень неприятно. Что вам можно посоветовать в ответ: ну побрейтесь налысо или обработайте волосы химикатами, чтобы они повыпадали, может, хоть тогда не придется «мучиться».

Помните, за то, чем природа вас наградила, вы должны быть ей бесконечно благодарны. Заменить недовольство своими недостатками на благодарность за свои достоинства — вот прекрасная терапия! Если знакомые хвалят ваши волосы, или глаза, или одежду, или походку,



Психологи уже давно установили, что многих мужчин, несмотря на глянцевые, модные стандарты красоты, по природе своей непреодолимо тянет к пышкам. Причин здесь может быть масса. Полные девушки сексуально привлекательны по многим параметрам:

1. Они производят впечатление (и в большинстве своем действительно являются) очень милыми, веселыми, добродушными. А большинство современных мужчин, делающих карьеру в мегаполисе, уже давно устало от тощих стерв. Им хочется отдыхать душой и телом рядом с женщиной, а не воевать.

2. Полные девушки менее помешаны на своей внешности, а следовательно, менее эгоцентричны. Мужчинам по душе такое отношение к себе.

3. Полные девушки менее требовательны. Мужчина может расслабиться рядом с такой, зная, что она будет снисходительна к любым его недостаткам.

4. У полных девушек хороший аппетит, а мужчинам приятнее обедать с кем-то, кто ЕСТ во время обеда, а не клюет безвкусные листики салата.

5. Полные девушки менее ветреные, с ними можно заводить серьезные отношения, не боясь, что они будут налево и направо строить глазки.

6. Ну и, конечно же, полные девушки часто



● **Как худеть без диет?**

ассоциируются с матерью. И производят такое же успокаивающее, умиротворяющее воздействие на расшатанную мужскую психику.

А потому ничего удивительного, что многие мужчины тянутся к таким женщинам, игнорируя общественное мнение. Беда лишь в том, что не каждая женщина с нестандартной фигурой готова поверить в искренность мужских ухаживаний. Полные девушки боятся, что над ними могут посмеяться, что в них могут разочароваться, что им могут разбить сердце. Но поверьте, стройная фигура отнюдь не является гарантией от плохого мужского обращения. Так что все в ваших руках. Когда вам делают комплимент, постарайтесь не воспринимать это как насмешку или акт мужской благотворительности. Compliments делают не из жалости! Их говорят, чтобы сделать человеку приятно.

Так почему бы тебе не поверить в то, что тебе говорят? Или ты веришь лишь в плохие отзывы о себе? Ну уж нет! Дай себе установку: отныне я притягиваю мужчин, которым нравлюсь такой, какая есть. Но когда такие мужчины начнут появляться в твоей жизни, не закрывайся. Будь готова к мужскому восхищению уже сейчас. Иначе, когда ты похудеешь, обрушившийся на тебя вал комплиментов сведет тебя с ума. Так что лучше подготовиться заранее! Тем более что такого рода приготовления очень приятны!



● **Как худеть без диет?**

попу. Трудно поверить, но в газетах имя Джей Ло частенько соседствовало с нелицеприятным эпитетом «толстозадая королева».

И что же Дженифер? Ее не сломила критика. Она не впала в депрессию. Она даже не побежала в тренажерный зал сбрасывать вес и не посетила какого-нибудь новомодного пластического хирурга. Вместо этого она пустила в прессу «утку» о том, что якобы застраховала свою попу на миллион долларов, показав тем самым, что гордится своей необычной фигурой и считает пышные бедра своим «достоинством на миллион». После этого как по мановению волшебной палочки пресса начала воспевать фигуру Джей Ло, а юные девушки зачастили к хирургам с просьбами сделать им такую же попу.

После Джей Ло на музыкальном олимпе появилось множество звезд с «модными пышными ягодицами»: Шакира, Бейонсе, Жанна Фриске. Так что звезд звездами делают не идеальные фигуры и не худоба, а умение постоять за себя и готовность выдавать свои особенности за изюминку!

Бери пример с девушек, которые не стесняются мнимых «изъянов» своей фигуры: Джей Ло, Опра Уинфи, Вупи Голдберд, Лолита. Их килограммов никто не замечает! Вес как будто, наоборот, дополняет их облик, делая его гармоничным и незаурядным. А актриса Рене Зель-



● **Как худеть без диет?**

строе цветастое тряпье, просто жуть во мраке! А хочется ведь быть стильной! Не хочется что попало носить от безнадеги.

Действительно, подбор одежды может стать серьезной проблемой, если твой размер больше 44-го. И все-таки выход есть! Главное, не опускай руки и не начинай одеваться в бесформенные балахоны в крупный цветочек. Ты имеешь полное право быть стильной. А потому не ленись! Если тебе сложно подобрать подходящую одежду в магазине, попробуй заказать ее по каталогу. В каталогах весь модельный ряд представлен во всех размерах. Да и сама одежда довольно стильная и хорошего качества. Кроме того, тут есть еще один ощутимый плюс: одевшись на заказ, ты едва ли встретишь в метро или на работе своего «двойника». Из минусов каталожного метода: невозможность примерить выбранный наряд. Но в большинстве фирм ты можешь вернуть не подошедший тебе товар в течение двух недель.

Еще один выход: заказать гардероб портному. Тут ты сможешь выбрать не только цвета, ткани и модели, но и быть уверенной, что ты теперь эксклюзивная штучка. И, пожалуйста, не скупись! Одевайся так, как ты хочешь, уже сейчас, а не когда обретешь желаемый 42-й размер. Неужели сейчас ты не заслужила того, чтобы хорошо выглядеть?



● **Как худеть без диет?**

быть: стройной, ухоженной, дорого и со вкусом одетой. Ты можешь увидеть себя в интерьере своей роскошной квартиры или сидящей за рулем шикарной машины. Словом, представь не только себя со стороны, но и свое окружение. Чем подробнее и ярче ты увидишь картинку, тем лучше. Теперь поздоровайся с собой и начни неторопливую дружескую беседу.

Можешь расспрашивать себя обо всем, о чем захочешь. Ответы будут появляться в твоей голове как нечто само собой разумеющееся. Главное: не тормози свое подсознание сомнениями вроде: откуда я это взяла? Может, у меня крыша едет? Откуда я могу знать такие вещи? А может, это неправильные ответы? Пусть речь тебя воображаемой льется легко и свободно. Даже если «ты через пять (десять, пятнадцать) лет» говоришь что-то странное и удивительное, не прерывай поток информации скептицизмом. Расслабься и позволь своим мыслям свободно порхать. Не перебивай сама себя мыслями вроде: что за вздор, этого не может быть!

Слушать свой внутренний голос — значит доверять интуиции. Люди интуитивно знают и чувствуют намного больше, чем могут доказать или выразить логически. Но если мы не можем что-то объяснить с точки зрения науки, это ведь не значит, что мы не можем этим пользоваться! Например, могу поспорить, ты понятия



не имеешь, как работает твой мобильный телефон и откуда в крошечной трубочке берутся голоса твоих знакомых, находящихся за сотни миль от тебя? И тем не менее ты пользуешься сотовой связью, не беспокоясь при этом: а разве это возможно?! Так же и тут. Пользуйся связью со своим подсознанием! Это очень удобно. Ты можешь спросить у себя в будущем все что угодно! Например:

— Как тебе удалось так похудеть?

— Пойдет ли мне на пользу кремлевская диета?

— Нужно ли идти на свидание с тем парнем из отдела логистики?

— Где мне найти хорошего мужа?

Поверь, «ты в будущем» знаешь ответы на любые вопросы о тебе, ведь «она» уже прошла этот путь и сделала это наилучшим образом, раз оказалась в интерьере красивого особняка, в шикарной одежде и преобразившемся теле.

Я знаю, что этот прием отлично работает, потому что сама частенько пользуюсь им. Его мне посоветовал мой знакомый психотерапевт. И хотя сначала я отнеслась к упражнению с изрядной долей скептицизма, по мере того как я получала все больше полезных советов, которые действительно работали, я все больше верила в эффективность. Так что не теряй времени даром: наладь связь с собой в будущем!

Глава 3

Классика жанра, или Как твои переживания могут окончательно испортить твою фигуру и жизнь

Теперь, когда ты знаешь об основных принципах похудения, самое время поговорить о классических ошибках и заблуждениях, способных помешать тебе на пути к твоей цели. Эти ошибки могут здорово испортить и твою фигуру, и твоё настроение, и твою жизнь, так что будь внимательна!

..... **Правило № 41**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МУСОР

Если хочешь впустить в свою жизнь и в себя нечто новое, хорошее, светлое: красоту, стройность, здоровье, счастье, — сначала расчисти для этого место!



Многие девушки, начиная работать по данной методике, совершают распространенную ошибку. Они загораются инициативой и спешат просить у своей жизни и у своего тела всевозможных благ: стройную фигуру, поклонников, здоровья и т. д. Однако ни жизнь, ни тело не спешат выполнять их желания. Почему? Да потому что для того, чтобы впустить в свою жизнь нечто хорошее, надо сначала избавиться от плохого. Быстро добиваются своих целей те люди, у которых нет за спиной тяжелого психологического багажа. Например:

- старых обид,
- чувства вины,
- всевозможных страхов,
- предрассудков и осуждений,
- врагов и людей, которых ты на дух не носишь.

Наличие всего этого психологического мусора мешает тебе двигаться к твоей цели так же, как мешок кирпичей на плечах мешал бы тебе взбираться на крутую гору. Так что, если хочешь идти к своей цели бодро и быстро, сначала избавься от лишнего балласта. Прости старых врагов. Отпусти обиды. Постарайся избавиться от страхов. Не суди никого! Ведь ты не можешь переделать людей, которые тебе неприятны, а следовательно, какой смысл тратить душевные силы на их осуждение?



Да, да, это факт! Многие девушки считают, что быть циничной — это стильно. Цинизм из простого человеческого качества превратился в некий культ, привилегию избранных, признак зрелости и мудрости. Говорят, что пессимист — это реалист, который знает жизнь. Хотелось бы поправить это расхожее высказывание: пессимист — это человек, знающий жизнь лишь с одной стороны! И далеко не самой лучшей! На деле же цинизм — это признак старения и фактор образования морщин. Цинизм не стоит путать с иронией!

Ирония — это умение воспринимать сложные и многозначные стороны жизни с мягким юмором, это дар смеяться над собой и не принимать все происходящее слишком близко к сердцу. Цинизм же — это ограниченность мышления. Твердая уверенность в том, что чудес не бывает, что мечты — удел легкомысленных дураков, что любовь и романтика — сплошное надувательство.

Циники думают, что мир ужасен и несправедлив. Они строят из себя этаких всезнающих провидцев. Если циник увидит красивую девушку на дорогой иномарке, то обязательно самодовольным тоном прокомментирует: «Ну, конечно, пять недель постельного спорта — отличный способ получить спортивную машину!» А увидев преобразившуюся стройную женщину, циник обязательно воскликнет: «Чудеса



● Как худеть без диет?

пластической хирургии», даже не подумав о том, что, возможно, эта женщина действительно сбросила вес своими силами.

Многие используют цинизм как броню от жестокости мира, и их вполне можно понять. Но если ты внимательно читала наши правила, то уже наверняка поняла, что мир жесток лишь к тем людям, которые задают себе соответствующую установку. Так что такой образ мыслей не приносит пользы!

Циничное отношение к жизни — все равно, что признание своих ограниченных возможностей. Ты говоришь себе: так не бывает, в чудеса верят только дураки. Но в нашей книге нет ни одного «чудесного» способа похудеть. Все, что мы рекомендуем, уже давно описано и доказано многими уважаемыми психологами. Это то же самое, что иглоукалывание. Казалось бы, невероятно, что несколько иголок может вылечить бесплодие. Но это происходит! И если уж ты веришь в чудодейственный эффект таблеток, микстур, исцеляющих простуду, похмелье, головную боль, то почему бы не поверить в колоссальные способности своего собственного тела. Или ты считаешь, что ты слабее, чем какая-то таблеточка? Тем не менее, если тебя интересует научное доказательство всего, о чем мы тут пишем, ты можешь легко найти его в современной литературе по позитивной психологии, НЛП и эзотерике.

Цинизм и недоверие — все равно, что меха-



● **Как худеть без диет?**

Мне не раз приходилось встречать людей, которые говорили: «Ну да, хорошие правила. Только вот они ведь все для здоровых людей, а у меня-то гастрит (язва, ожирение, камни в почках и т. д.). Значит, мне все это не поможет». Запомните: полнота ВСЕГДА имеет какую-то психологическую причину. Конечно, врачи могут найти вполне логичное медицинское объяснение вашей прибавке в весе. Но первоначально любая болезнь или проблема формируется не в вашем теле, а в вашей голове! Так что, если полнота у вас осложняется каким-то заболеванием, постарайтесь понять: зачем вы создали себе это заболевание? Что оно вам дает? Сейчас есть множество отличной литературы о том, как работать со своими болезнями.

Благодаря техническому и фармацевтическому прогрессу люди получили отличную возможность дегradировать и забывать, как управлять собственным организмом. Если у нас болит голова, мы пьем таблетку. Мало кто сегодня попытается понять, почему у него заболела голова. Еще меньше людей будут пытаться убрать головную боль собственными силами, без медикаментов. А ведь это совсем несложно! Вам, может быть, трудно поверить в то, что любые физические болезни имеют свои психологические корни. И тем не менее это так.



Подробные исследования на эту тему проводили Лиз Бурбо и Луиза Хей. В их книгах можно найти подробные таблицы, где не только расписано, какая болезнь порождена какой психологической травмой, но и способ справиться с ней!

Взять хотя бы гастрит! Откуда он у вас может быть? Очень просто, ответите вы, в студенческие годы неправильно питалась, вот теперь мучаюсь. Но почему вы неправильно питались? Ведь если организм здоров и функционирует как нужно, то ваш аппетит будет просыпаться точно по графику, и вы просто вынуждены будете питаться как полагается. Видите логику? Так что, если вы не вполне здоровы, постарайтесь установить ВСЕ возможные причины этого.

И не думайте, что позитивная психология будет вам как мертвому припарка. Наоборот. Сегодня широко известны многие случаи, когда тяжелые и «неизлечимые» болезни лечатся при помощи силы мысли и резервов вашего собственного организма. Говорю это со всей уверенностью, потому что лично знакома с такими исцелившимися людьми, более того, сама являюсь таким человеком! Получилось у меня, значит, получится и у вас! Главное, верить и желать исцеления всей душой!



..... **Правило № 44**
СИНДРОМ «МОЙ ПОЕЗД УШЕЛ»

У меня было много знакомых, которые с первого взгляда проникались идеями позитивной психологии, но при этом заражались синдромом «мой поезд ушел».

Да, да! Как ни странно, бывает и такое. Казалось бы, прочитав о невероятных возможностях нашего мозга, мы должны воодушевляться и изо всех сил рваться в бой. Но на деле порой выходит иначе. Так, например, одна моя знакомая, прочитав известную книгу по позитивной психологии, тяжело вздохнула: «Эх, знала бы я об этом раньше. Теперь бы моя жизнь была совсем другой. А так... уже поздно что-либо менять. У меня уже все как-то устоялось, утряслось, сложилось. Теперь уж ничего не поделаешь!» На тот момент ей было тридцать лет. Видимо, она не слишком-то внимательно читала книгу, раз не поняла самой главной ее мысли: пока вы живете, никогда не поздно стать счастливой!

В качестве наглядного примера могу привести свою прабабушку, которой 93 года. Она



занимается по этим методикам, не считая, что слишком стара для хорошей жизни! Так же и тут! Даже если вы вошли в Книгу рекордов Гиннеса как самый толстый человек на Земле — это еще не значит, что вы не можете измениться в лучшую сторону. Не важно, сколько вы весите, 60, 70, 170, 270 кг. Вы можете их сбросить. И скорость ваших преобразований зависит не столько от ваших генов, обмена веществ и прочих технических характеристик, сколько от вашего желания и позитивного настроения.

У меня были знакомые, которые весили по 90 кг и худели быстрее и легче тех, кто весил 60. Почему? Да потому, что были более оптимистично настроены и воспринимали процесс похудения не как кару небесную, а как увлекательный путь к своей мечте.

Так что, заражаясь синдромом «мой поезд ушел», вы лишь демонстрируете собственное мнимое бессилие. И сознательно отказываетесь от прекрасных подарков, которые приготовила для вас жизнь. Таким образом, не верить в свою способность все изменить — это, конечно, не преступление, но большая глупость. Это все равно, что иметь красивые длинные, стройные ноги, но никогда не показывать их в мини. Или иметь потрясающего красивого, интересного поклонника и при этом сознательно отказывать ему в свидании.



● Как худеть без диет?

О некоторых из них ты, возможно, знаешь сама, другие не осознаешь, но все равно чувствуешь их влияние в своей жизни. Почему так происходит? Помнишь, мы говорили о нашем мозге, как об айсберге, где есть сознательная и бессознательная части. Так вот, в твоём подсознании могут быть некие негативные программы, которые ты сама не осознаешь и не помнишь, но тем не менее они есть, и они здорово мешают тебе в осуществлении твоих целей. Попробуем разобраться на конкретных примерах.

Одной из популярных негативных установок относительно похудения является следующая: «Чтобы похудеть, надо много вкалывать, голодать, мучиться». Таким образом, ты бы и рада была похудеть легко и без лишних страданий, но твоё подсознание не верит, что это возможно. Если, прочитав наши правила, ты про себя подумала, что все это «слишком хорошо, чтобы быть правдой», то это как раз твой случай. Люди с такой установкой действительно обычно легких путей не ищут. И достигают своей цели лишь после долгих мучительных стенок.

Еще одно популярное бессознательное заблуждение: «Да это все бесполезно! Диеты, упражнения — фигня, пустая трата времени. Все равно что скинешь, то потом и наберешь! Раз



уродился полным, значит, таким всю жизнь и будешь, и нечего зря стараться». Опять-таки ты сама можешь не осознавать эту установку. Более того, скорее всего, ты сама прикладываешь огромные усилия для того, чтобы сбросить вес, но в итоге через какое-то время опять набираешь свои килограммы. И в итоге начинаешь чувствовать безнадежность ситуации и тщетность своих усилий.

Впрочем, хорошие новости заключаются в том, что от бессознательных негативных программ вполне можно избавиться. Если хочешь сделать это самостоятельно, то для начала вырази такие программы у себя и запиши их на отдельном листке. Затем прочитай написанное и составь себе прямо противоположное высказывание.

Например, вместо: «Чтобы похудеть, надо много вкалывать, голодать и мучиться» — напиши: «Я легко и с удовольствием сбрасываю вес, обретая фигуру своей мечты и желаемый вес в 50 (60) кг», а для второго заблуждения противоположной будет установка: «Диеты, упражнения и любая работа над собой очень эффективны для похудения. Я преображаюсь раз и навсегда». Теперь ты можешь много раз повторять или писать эти позитивные утверждения, до тех пор, пока они не станут для тебя ис-



изменилась. Так что всегда уточняй: «Хочу, чтобы моя фигура стала стройной и красивой».

2. Ты загадываешь: «Хочу похудеть любой ценой». И действительно худеешь, например, ценой своего здоровья. Ни в коем случае не иди на крайние жертвы. Помни, если от твоей диеты у тебя обмороки, выпадают волосы и ломаются ногти — ты выбрала не самый правильный путь похудеть. Лучше скажи себе: «Я хочу стать стройной, подтянутой, здоровой» или: «Я становлюсь все стройнее и излучаю здоровье и бодрость»! Ты ведь наверняка хочешь быть просто худенькой, а не изможденно-тощей, так что вместе с красотой не забудь заказать себе заодно и здоровье.

3. Ты говоришь: «С каждым днем я все худею и худею». И ты действительно худеешь, но так незначительно, что сама того не замечаешь. Лучше говорить конкретно: «За каждую тренировку я сбрасываю 1 килограмм». Обязательно формулируй свою конечную цель: к какому весу и телосложению ты хочешь прийти в конечном счете?

4. Ты формулируешь: «Хочу обладать стройным и красивым телом». Русский язык велик и могуч. Такой формулировкой ты можешь притянуть к себе красивого, атлетически сложенного мужчину, чьим телом тебе действительно доведется... хм... обладать. В принципе тоже



ствием и своими знаниями со всем миром. И все же не стоит спешить это делать.

Дело в том, что данная методика подходит далеко не каждому человеку. Такие категории людей, как прирожденные жертвы, светские циники, всезнайки, пессимисты, скорее всего, отвергнут эту методику, не попытавшись даже как следует в ней разобраться. Более того, довольно адекватные люди могут не поверить тебе, сочтя тебя спятившей мечтательницей. Современные люди частенько боятся верить в чудеса и боятся творить их сами. Так что не навязывай свой позитивный образ мыслей другим насильно. Твоим близким людям, скорее всего, первым делом захочется тебя убедить, что все это ерунда. Так что не пытайся настаивать и спорить. Человек приходит к осознанию своих уникальных возможностей лишь тогда, когда он к этому готов.

Вот если твои подруги начнут замечать происходящие в тебе перемены и сами станут спрашивать, как тебе это удастся, тогда раскрой им свой секрет. На самом деле, если ты будешь выполнять все эти правила не одна, а в компании единомышленниц, процесс пойдет быстрее и легче. Ведь так классно, когда есть кто-то, кто может оценить твои успехи и порадоваться результатам вместе с тобой.



..... Правило № 49

ТЕРПЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ ТЕРПЕНИЕ

И все-таки самый главный секрет успешной реализации любой цели, будь то похудение, приобретение «Мерседеса» или получение «Оскара», — это терпение. В жизни чаще всего побеждает отнюдь не сильнейший, не умнейший и не красивейший, а самый терпеливый.

Да, да, это, пожалуй, самый сложный и вместе с тем самый нужный фокус всей данной методики: запастись терпением. Что такое терпение? Это отнюдь не унылая покорность судьбе и не установка: «Худеть мне придется долго». Нет, терпение — это умение находить позитивные моменты в своей жизни и в себе самой уже сейчас, а не через год, два, десять, когда твоя мечта наконец сбудется. Терпение — это умение не впадать в переживания при малейшей неудаче. Это талант извлекать уроки из своих ошибок. Это твердая вера в то, что однажды твое желание обязательно исполнится, несмотря ни на что!

Не раздражайся, если что-то не получается с первого раза. Эта методика не такая уж про-



стая, как может показаться на первый взгляд. На самом деле полностью перестроить свое сознание бывает не так уж легко. Ведь ты уже двадцать (тридцать, сорок) лет жила с определенными установками и программами, с определенным мировоззрением, воспитанием и мировосприятием. Непросто сейчас взять и разом заменить все, что ты знала, все, во что ты верила, на новые идеалы и установки. И тем не менее, если ты купила эту книгу, значит, ты явно была не вполне довольна собой и своей жизнью. А следовательно, пришла пора меняться, ибо твои старые принципы больше не приносят тебе пользы.

Так что запасись терпением и принимайся за работу. В конце своего удивительного пути ты обнаружишь, что все эти правила пошли на пользу не только твоей фигуре, но и в первую очередь твоему «я». Изменится не просто твое тело. Изменишься ты сама, став более позитивной, оптимистичной, открытой, жизнерадостной, успешной и уверенной в себе. А потому приложи усилия, и ты увидишь, насколько преобразится твоя жизнь, когда в нее войдут красота, здоровье, оптимизм и вера в собственные силы. Помни: терпенье и труд — все перетрут!

Заключение

Ну вот ты и узнала основные правила похудения без диет и, главное, без стресса. Здорово, если они пришлись тебе по душе. А если, несмотря на все наши доказательства, данная методика тебе показалась слишком уж фантастически сказочной, то можешь попробовать выполнять эти упражнения просто из любопытства. Поставь свой собственный научный эксперимент и на собственном опыте проверь, работают данные правила или нет? Если поможет, будет здорово. Во всяком случае тебе это уж точно не повредит!

Обычно первая реакция людей на метод позитивной психологии — это дикая эйфория. Человек ощущает себя прозревшим и всемогущим. Ему кажется, что мир в его руках, море по колено, а горы по плечо. Ему кажется: «Да это же элементарно, я управлюсь с этим на раз». Конечно, вера в свои силы — это очень хорошо. Но на деле работа с данной методикой не так уж элементарна и примитивна, как может показаться на первый взгляд. Когда человек это понимает, на него может напасть апатия и уста-



лость. Ему кажется, что все бесполезно и безнадежно. Но это не так! Чтобы данная методика подействовала как можно быстрее и эффективнее, постарайтесь следовать простым хитростям:

1. Выполняйте задания систематически. Просто разок-другой пометчать о стройной фигуре абсолютно недостаточно. Вот если вы каждый день хотя бы пять минут уделите визуализациям и десять позитивным высказываниям, тогда результат не заставит себя ждать.

2. Пусть поражения и неудачи не добивают вас, а лишь раззадоривают. Ах, так не получается, отлично, попробуем тогда вот это! Ах, и это не срабатывает, отлично, придумаем еще какую-нибудь военную хитрость.

3. Делай перерывы и давай себе поблажки. Даже в позитивном мышлении все хорошо в меру. То есть доходить до фанатизма не надо!

4. Постарайся получать от процесса своего преобразования удовольствие. Ведь это так здорово: меняться, идти к новой, яркой жизни! Так не страдай над своими килограммами, отпускай их с легкостью. И вообще старайся ко всему в жизни относиться как можно легче. Может, кто-то и худеет от стресса, и тем не менее ни один нормальный психолог не посадит тебя на такую «диету». В конце концов, нервные клетки не восстанавливаются.



● **Как худеть без диет?**

5. Как можно чаще благодари себя, свою жизнь, свое окружение за любой пустяк. Благодарные люди все получают легко. Благодарным людям все хотят помочь. А главное, твой собственный организм отреагирует на твою благодарность самым лучшим способом, а вот на критику и негатив он может взбунтоваться и потребовать пирожков, чтобы «заесть стресс».

6. И наконец, верь, твердо верь, что ты достойна всего самого лучшего в жизни. Ты рождена для красоты, здоровья, счастья, богатства, любви и всего самого лучшего! Для того чтобы получить все это, ты должна верить во все это. Ты должна стремиться ко всему этому, зная в глубине души, что красота, здоровье, благополучие и любовь — это абсолютно естественные потребности твоей души. И все они достижимы! Стоит лишь по-настоящему захотеть!

Ну, вот, пожалуй, и все! Удачи тебе! И пусть твой путь станет легким и приятным.

Оглавление

Введение	5
Глава 1. ЗА ЧТО МНЕ ЭТО, ИЛИ ЗАЧЕМ ВАМ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ И КТО ИХ СОЗДАЕТ?	9
Глава 2. ЛЕГКО И НЕПРИНУЖДЕННО	43
Глава 3. КЛАССИКА ЖАНРА, ИЛИ КАК ТВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ МОГУТ ОКОНЧАТЕЛЬНО ИСПОРТИТЬ ТВОЮ ФИГУРУ И ЖИЗНЬ	102
Заключение.	122