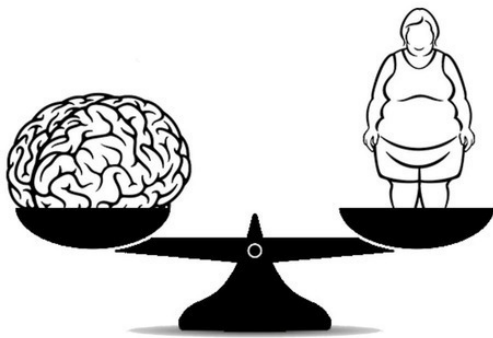


# КАК ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИИ?



Федор Носков

# **Фёдор Носков**

## **Как похудеть**

### **с помощью психологии?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64576292](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64576292)*

*ISBN 9785005349040*

#### **Аннотация**

В этой книге мы разберём психологическую сторону похудения. Почему у вас не получается похудеть? Что мешает сбросить лишний вес? Почему случаются срывы во время похудения и почему сброшенные килограммы возвращаются обратно вновь? Ответы на эти вопросы и многие другие – в этой книге! Но это не очередная теоретическая книга. Это практическое пошаговое руководство по работе с вашим подсознанием, которое поможет вам максимально осознанно подойти к вопросу похудения. Осознанно – значит эффективно!

# Содержание

Введение	5
Суровая реальность	6
Шаг 1. Цель вашего похудения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Как похудеть с помощью психологии?**

**Фёдор Носков**

© Фёдор Носков, 2021

ISBN 978-5-0053-4904-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Итак, если вы читаете эту книгу – значит вам интересен психологический аспект похудения. На самом деле психология в вопросе похудения играет огромную роль, как и в целом и в нашей жизни. Здесь же разберём почему у вас определённые привычки в плане еды, почему у вас случаются срывы, почему возникает апатия к тренировкам и многие другие моменты похудения с точки зрения психологии.

Всё это позволит сделать ваш процесс похудения более простым и понятным, а значит более осознанным и эффективным.

Но предупреждаю сразу, после прочтения может случиться так, что худеть вы захотите. Такое тоже бывает! В таком случае это будет гораздо честнее, чем обманывать себя и в очередной раз влазить в похудательную гонку без внутреннего желания.

Поехали!

# Суровая реальность

Горькая правда для вас заключается в том, что вы находитесь в той физической форме, в которой вам **выгодно** в данный момент времени находиться.

И наша с вами задача в этом разобраться. Потому что логикой и своей фантазией вы хотите совершенно другого результата в вашей физической форме. Но вашему подсознанию выгодно быть в той форме, в которой вы сейчас находитесь. И все срывы получаются именно из-за того, что одна часть вас хочет того, чего вторая часть не хочет. Это как ехать на машине, одновременно давить на газ и на тормоз. Либо идти куда-то, но только одной ногой.

Так же у вас с похудением. Если бы ваше подсознание понимало зачем вам худеть – вы были бы в той физической форме, о которой мечтаете.

Давайте разберемся, что такое сознание и подсознание, что мешает похудению, а что помогает и способствует!

## **Что же такое сознание?**

Если говорить простым языком – это ваша логика и ваша фантазия, которую вы можете контролировать. Например: вы легко можете представить себя знаменитостью, богатым человеком с идеальной фигурой. Так же вы легко можете составить себе список продуктов для покупки в магазине. Это работа вашего сознания.

## Что же такое подсознание?

Это глубинное понимание вещей, процессов и вашего отношения ко всему этому. Это образное мышление. Оно автоматическое. Вы об этом не задумываетесь. Оно закопано глубоко внутри вас. Вот тут и лежит то, что нам мешает в нашей жизни. На этом уровне мы и будем разбираться.

Для понимания как работает подсознание – приведу пару примеров.

1. У каждого человека есть образ на слово «яблоко». У кого то оно зелёное, у кого то красное, у кого то жёлтое. Так же с размером яблока – у одного человека будет большое яблоко, у другого человека будет маленькое яблоко, у третьего – среднее. Если попросить 5 разных людей представить и описать яблоко – у них будут отличаться образы. Хотя это один и тот же объект «яблоко». И если этих пятерых людей отправить купить яблоко в магазин, где огромный выбор яблок, не ставя уточняющих критериев – то каждый купит такое яблоко, которое соответствует его образу в подсознании на слово «яблоко». В итоге мы будем иметь 5 разных яблок. Это говорит о том, что выбор конкретного яблока был бессознательный, подсознательный, автоматический. Эти 5 человек не задумывались над тем, какое яблоко им брать, не стояли часами решая какой сорт и вид выбрать. Они выбрали то, что соответствует их подсознательному образу.

2. У каждого человека есть сложившееся мнение и отношение к определенным объектам, явлениям, процессам. На-

пример: если 10 разным людям предложить скушать брокколи – они отреагируют по-разному. Кто то откажется, кто то скривится из-за отвращения, кто то обрадуется и с удовольствием съест.

Разность реакций зависит от прошлого опыта и отношению к этому объекту. Такая реакция также подсознательна. В подсознании человека есть уже сложившееся мнение и отношение к брокколи. И человек реагирует так, как у него записано в подсознании.

Также в вашем подсознании есть определённое отношение к еде, ваши пищевые привычки, отношение к похудению, отношение к тренировкам и много чего другого. Наша задача в этом разобраться и поменять в лучшую сторону.

Лень и апатия – это непонимание вашего подсознания зачем вам это нужно. Если вы ленитесь что либо делать – это означает, что ваше подсознание не видит смысла в этом процессе. А если в этом процессе нет смысла, то ваше подсознание включает защитную реакцию (лень, апатия) для сохранения ваших ресурсов.

Основную суть, что такое сознание и подсознание я рассказал. Дальше будем разбирать как это влияет на процесс похудения.

# Шаг 1. Цель вашего похудения

Давайте возьмём за данность, что ваше подсознание не видит смысла в вашем похудении. Ваше подсознание устраивает ваша физическая форма. Его устраивает, что вы живы (и раз вы читаете этот текст, значит подсознание свою функцию выполняет) и ему наплевать в какой физической форме вы находитесь. Ваша задача донести и объяснить зачем же всё таки вам необходимо похудеть. Чтобы проще было разобраться в этом вопросе – представьте что я (автор этого текста) являюсь вашим подсознанием и не вижу смысла в вашем похудении. Убедите меня, что вам это нужно.

Чтобы получить максимум от этого упражнения – возьмите блокнот и ручку. Опишите: 1. Чем вам мешает лишний вес?

2. Чего вас лишает ваша текущая физическая форма?

3. Какие эмоции вы испытываете по этому поводу?

4. Как вы себя будете чувствовать в той физической форме, в которой вы хотите быть?

Чем подробнее и ответственнее сделаете это упражнение – тем лучше.

После этого сформулируйте вашу основную потребность в похудении. Что это? Зачем вы хотите похудеть?

Дальше я разберу с позиции подсознания основные распространённые ответы.

*– Похудение поможет мне чувствовать себя уверенней (повысит мою самооценку).*

Ответ. Похудение никак не влияет на самооценку! Похудев, вы останетесь с низкой самооценкой. Сотни примеров бодибилдеров и девушек фитнес-моделей с крайне низкой самооценкой. Да, они этого не показывают. Из-за этого кажется, что они максимально уверенные в себе люди. На деле же они постоянно гонятся за идеальной формой в надежде, что вот-вот и они будут идеальными. И пока они не достигли своей идеальной формы – самооценка у них ниже плинтуса. Очень часто у них проблемы в общении, особенно с противоположным полом.

При этом есть полные люди со здоровой самооценкой. Например, артисты балета толстых. Едят торты пачками, весят за 100 кг. И при этом у них всё в порядке с личной жизнью и реализацией в обществе.

Проблему с самооценкой необходимо решать с психологом. И потом решать хотите ли вы худеть.

Итог. Ваше подсознание не принимает этот аргумент и понимает, что похудение не решит вопрос с самооценкой. Следовательно, подсознание не видит смысла в вашем похудении. Из-за этого будет самосаботаж, лень и апатия.

*– Похудение поможет мне чувствовать себя сексуальным человеком.*

Ответ. Не поможет! Ведь сексуальность – это внутреннее состояние. Это принятие своего тела и наслаждение им. Это

то, что от вас исходит на невербальном уровне. Похудение вам этого не даст. Тут так же необходимо работать с психологом.

Итог: Ваше подсознание не принимает этот аргумент!

– *Похудение поможет мне чувствовать себя уверенным человеком.*

Ответ. Похудение не влияет на вашу уверенность. Вы либо уверенный в себе человек, либо неуверенный. Физическая форма на это не влияет. Уверенность – это внутреннее состояние. Это внутренняя работа с вашей психикой (либо самостоятельная работа, либо работа с психологом).

Итог. Ваше подсознание не принимает этот аргумент!

Так же могут быть такие цели, как полюбить себя, полюбить своё отражение в зеркале, избавиться от комплексов, и похожие.

Проблема в том, что всё это не решается похудением. Это ваша проблема, что вы придумали себе, что вы решите эти проблемы, скинув несколько килограмм лишнего веса! Не решите! И ваше подсознание это понимает. Именно поэтому оно будет вам мешать, так как считает, что вы занимаетесь бесполезной ерундой! А тратить силы, время, деньги на бесполезную ерунду подсознание не хочет. И будет всевозможными путями влиять на вас, чтобы вы перестали этим заниматься.

Все эти вопросы необходимо решать работая с психоло-

гом, но никак не скидывая вес вашего тела тренировками или диетами.

Так, что же получается, вообще нет смысла в похудении? Конечно же, есть. Просто этот смысл важно донести до вашего подсознания и чтобы оно согласилось с этими доводами. Подсознание очень хорошо соглашается, если похудение спасёт вас от смерти. Другие же смыслы необходимо создавать и договариваться с вашим подсознанием так, чтобы оно согласилось. Это мы и будем делать в следующих этапах.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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