

КОШЕЛЕВА Л.В.

**ТВ РЧЕСКАЯ
ТАБЛЕТКА**
для похудения

Сборник упражнений

ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ СТРОЙНОСТИ

18+

Любовь Кошелева

**Творческая таблетка для
похудения. Сборник упражнений
для обретения стройности**

«Автор»

2024

Кошелева Л. В.

Творческая таблетка для похудения. Сборник упражнений для обретения стройности / Л. В. Кошелева — «Автор», 2024

Эта рабочая тетрадь является квинтэссенцией вышедшей ранее книги «Психология стройности. Как похудеть без насилия над собой в любом возрасте», краткой ее версией и была создана по отзывам клиентов, которые смогли снизить вес. Используя принципы стройности, с помощью которых автор сумела сбросить 40 килограммов за год в возрасте 58 лет, вы тоже сумеете похудеть без насилия над телом, жестких ограничений в питании и даже без фитнеса. Главная идея этой книги-тренинга заключается в отказе от насилия над собой и поиске радости, которую заменила вам еда. Версия состоит из кратких пояснений про причины лишнего веса и практических заданий в каждой главе из начальной версии книги. Упражнения легко встроить в свои повседневные дела, что позволяет снижать вес плавно, без вреда для здоровья и напряжения. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, поэтому необходима консультация специалиста.

Любовь Кошелева

Творческая таблетка для похудения. Сборник упражнений для обретения стройности

Введение.

Материалы рабочей тетради предназначены только для ознакомления и образовательных целей, а не в качестве медицинских рекомендаций. Не пытайтесь поставить себе диагноз самостоятельно и не прибегайте к самолечению, так как не все упражнения и практики подходят для каждого случая. Автор, редактор и издатели не несут ответственности за любые последствия, возникшие при использовании информации, приведенной в этой книге. Для назначения лечения и получения медицинских рекомендаций в соответствии с особенностями вашего здоровья, пожалуйста, обратитесь к своему лечащему врачу и только потом приступайте к снижению веса.

Кто я такая и, причем здесь творческая таблетка? Я не диетолог и не специалист по фитнесу, а медицинский психолог с тридцатилетней практикой работы и реальный человек, который расскажет вам о своем опыте снижения веса изнутри, а не с позиции «гуру» по снижению веса из интернета. По образованию (и призванию) я психолог, который помогает людям легче восстанавливаться после тяжелых болезней, горя или утрат.

Я написала много книг на психологические темы и являюсь автором действующей программы «Творческая аптечка», которая для многих людей стала дополнительным ресурсом. Я убеждена, что именно творческая составляющая в ходе снижения веса помогла мне отодвинуть еду на дальний план. Писательство и стало той волшебной таблеткой, которая поставила все на свои места. Надеюсь, что и эта книга поможет вам стать стройнее и счастливее.

Это не просто книга о снижении веса, это книга-тренажер, в которой есть не только полезные упражнения, но и психологическая поддержка для всех, кто давно отчаялся стать стройными. Вы познакомитесь с уловками хитрого ума, которые становятся причиной срывов и возврата лишних килограммов, несмотря на все ваши старания.

Я не предлагаю вам пройти мой путь, но предлагаю свой опыт: если идти по моим шагам и подстраивать под себя предложенные здесь методы, то и вам удастся скинуть лишние килограммы. Эта рабочая тетрадь, по которой вы создадите с нуля личный план по коррекции веса. Если регулярно делать эти практики, вес уйдет сначала из головы, а потом и из вашей жизни навсегда. А если не будете, то останетесь толстыми, зато с надеждой на светлое будущее.

Кому книга может помочь

Формат рабочей тетради выбран мною не случайно, он экономит время и подходит тем, кто привык действовать последовательно и целенаправленно. Короткие статьи в каждой главе дают минимальный объем информации и завершаются практическими упражнениями по каждой теме, связанной с лишним весом.

Тем барышням, вес которых составляет более 80 килограммов и которых это напрягает, потому что здесь важнее не конкретная цифра, а внутреннее недовольство своим весом. Тем,

кто перешагнул сорокалетний рубеж, потому что именно в этом возрасте мы начинаем объяснять появление складок на боках сбоем гормонов, а не тем, что стали чаще заедать стрессы. Тем, кто, испытывая проблемы в отношениях, говорит: «Разожралась!», и не замечает, что вместо того, чтобы пойти к психотерапевту и скорректировать поведение, все чаще идет к лучшему другу – холодильнику.

Нам удобнее сваливать все на метаболизм, на «широкую кость», на наследственность, чем признаться себе в том, что еда стала заменителем радости. Я поняла это в полной мере к пятидесяти семи годам, когда все было жестко запущено и мой вес дорос до 120 килограммов. Но если я смогла стать стройной – значит, и вы сможете, несмотря на возраст и начальный вес!

Если вам менее сорока лет и ваш вес более 80 килограммов – читайте книгу, делайте упражнения и практики в удобном режиме хоть самостоятельно, хоть в компании с подружкой. Предварительно можно пройти диспансеризацию, чтобы коррекция веса шла с полным пониманием, что это полезно и безопасно для вас. На пути к цели устраняйте ситуационные трудности с помощью психологических практик, которые есть в каждой главе, а чтобы было интереснее – ищите хобби, которое будет радовать вас в периоды спада настроения и снижения мотивации, если ваш вес встанет.

В общем, формула такая: диспансеризация или общие анализы + практики + друг или компания + ведение дневника и питание в своем «коридоре калорийности» + умеренная физическая нагрузка + обязательно следить за эмоциональным состоянием + обучение новому и расширение кругозора + поощрения и положительные эмоции.

Если вам глубоко за пятьдесят лет и ваш вес более 80 килограммов, тогда вам обязательно надо сделать диагностику на наличие депрессии (тест Бека есть в приложении), получить индивидуальные рекомендации узких специалистов по вашим основным заболеваниям и возможным рискам, скорректировать свое физическое состояние и уже после этого приступить к снижению веса.

Все это поможет подобрать те нагрузки и практики, которые не навредят вашему здоровью. Например, мне пришлось сначала согласовать количество выпиваемой воды в сутки с нефрологом, чтобы не усугубить проблемы с почками. Возможно, вам необходимо сначала узнать уровень холестерина и сахара или померить давление, чтобы таблетками корректировать эти показатели, тогда не будет риска ухудшить состояние. Это уменьшит тревожность по поводу здоровья в целом и снизит страх заболеть.

Здесь формула такая: психологическая диагностика и диспансеризация + консультации врачей по основным вопросам здоровья + практики, особенно психологические + ведение дневника и питание в своем «коридоре калорийности» + весьма умеренная физическая нагрузка + обязательно следить за эмоциональным состоянием + расширение круга общения + возможно, нужны консультации психолога, если вес перестал снижаться или нет настроения (длительная апатия) + поощрения и положительные эмоции + творчество, общение с природой и музыка.

Делайте практики, особенно психологические, потому что вместе с первыми результатами могут появиться усталость и напряжение от снижения веса, которые легко превратятся в болезни, и вы откажетесь от этой затеи, поверив, что недуг сильнее, чем желание обрести стройность. Я верю, что именно психология может влиять на наше состояние и именно психо-

логические практики позволяют находить ресурсы внутри и снаружи, когда вас беспокоит не только вес, но и другие проблемы. Здесь психотерапия незаменима!

Дерзайте! Эта книга – конструктор, который вы можете подстроить под себя, выбирая то, что вам больше подходит. Закрывая свои потребности, выбирайте те упражнения и подходы, которые вам легко выполнять, особенно на первом этапе снижения веса. Тогда вы не сорветесь и получите свои первые результаты.

Кому книга не нужна

Эта книга не нужна тем, кто использует слова «пробовать» и «стараться», потому что вы еще не приняли решение. Эти глаголы не нацеливают вас на действия, и в будущем вероятны откаты и топтание на месте. Это означает, что тема для вас пока неактуальна. Это не значит, что вам не нужно худеть, это лишь означает, что вы еще не достигли дна, чтобы от него оттолкнуться и начать снижение веса. Зачем же делать то, что не приносит результата? А если нет результата – бросайте, займитесь чем-то другим!

Попробуйте для начала вместо этих глаголов вставлять в свои фразы такие: «сделать», «сделаю», «смогу». Это первое, что я рекомендую тем барышням, которых можно определить как «старательно пробую, но не могу, вы обещали, а не получается».

Эта книга не поможет тем, кто обучает снижению веса разных клиентов, потому что это не учебник, а сборник методик только для личного пользования. Хотя основная информация о питании, снижении токсичности в отношениях и в быту, физической нагрузке и обо всем, что помогает худеющим, – в ней есть.

Эта книга противопоказана, если у вас:

биполярное расстройство;
частые невроты или панические атаки;
ментальные нарушения или эпилепсия;
булимия или анорексия, а также вес более 130 килограммов;
в прошлом были черепно-мозговые травмы;
в настоящем моменте есть диагноз «онкология»;
любые острые или лихорадочные состояния в послеоперационные периоды;
грубые физические нарушения опорно-двигательного аппарата (например, сколиоз со смещением во внутренних органах);
любые психиатрические заболевания.

Вам можно и нужно снижать вес, но только под контролем лечащего врача! Не экспериментируйте, обратитесь за помощью к профильным специалистам!

Важно! Только врачи могут скорректировать ваше психическое и физиологическое состояние, чтобы это привело к безопасной ремиссии, и только вместе с ними вы сделаете снижение веса возможным и безопасным, используя современные методики, индивидуальную психотерапевтическую поддержку и фармакологические средства.

Как пользоваться книгой

Я прошла большой путь в снижении веса и с уверенностью скажу, что собрала в этой книге все, что должно быть в «библии для похудашек», потому что люблю, когда все под рукой – чтобы посмотреть, примерить, оценить и переделать под себя, если надо. Главное, чтобы это было легко. А легче всего мы делаем то, что нравится и вызывает интерес.

В каждой главе будет одна тема и практические упражнения, которые вы будете делать. Потом вам нужно оценить полученный результат. Если он вас устроил – продолжайте стройнеть дальше и живите свою радостную жизнь. Но если за три месяца вы скинули меньше двух килограммов – не лгите себе, это значит, что вам надо искать, где вы набираете лишние калории, и что-то менять в голове! Обратитесь к специалисту по снижению веса и вместе с ним проведите аудит всего, что вы предприняли ранее. После этого принимайте решение – продолжать ли дальше снижать вес самой или найти сообщество и профильного специалиста.

Теперь о «гамбургере» и о том, как он мне помог обрести стройность. «Метод гамбургера» – это часто используемый прием в переговорах, основанный на способе размещения информации таким образом, чтобы негативное сообщение оказалось заключено между положительными и приятными информационными блоками. Снижение веса и изменение пищевых привычек бывает совсем не простым, поэтому я хотела, чтобы негативный опыт был скрыт между позитивными моментами, чтобы ослабить сопротивление мозга. Чтобы похудение было эффективным, нужно уменьшить его значимость и сделать процесс интересным!

Например, когда мое тело справилось с новой системой питания, у меня появилась энергия, которую надо было расходовать. Я стала активно искать занятие, которое было бы радостным и приятным для меня. Я начала писать книги, и это помогло переместить еду на второстепенные роли. Пока я этого не сделала, еда замещала мне почти все радости жизни. Вот почему этот метод и назван «Методом гамбургера».

Аналогично строению гамбургера, этот метод заключается в том, что самые трудные и неприятные моменты (систематическая забота о себе, дисциплина и правила) вытесняются на дальние позиции сознания. А ключевая и важная информация, которая вызывает наибольший интерес, прикрывается приятными моментами – можно есть все без запретов и в любое время. И не нужно изнурять себя голодом и фитнесом. Эта книга не о диетах, не об упорных тренировках и не о весе. Она о поиске своей боли и того, что мешает вам стать немного счастливее, что в конце концов приведет к радостной жизни. Если вы сейчас ищете способ справиться со своим страхом, как и я когда-то, и если вы что-то делаете, а не только надеетесь, что все само произойдет, то читайте дальше.

Надо отметить, что я люблю психотерапию и поэтому старалась подбирать упражнения, которые легко вписываются в ежедневный ритм жизни, и вам тоже будет легко включить их в свои дела. Я ничего специально не придумывала, просто выбрала наиболее подходящие практики, которые были понятными и легкими для меня, и с помощью которых можно было снижать вес без волевых усилий и категорических запретов. Чтобы можно было ехать медленно, размеренно и почти автоматически, как трамвай по рельсам. Когда увидите слова «Упражнение» или «Практика», выполните их. Если получится легко и приятно, повторяйте их регулярно.

В следующих главах вы определите свою личную цель и составите план действий для ее достижения, чтобы понять, какие специалисты вам нужны и где их искать. Вы преодолеете страхи и комплексы, которые вызывают неуверенность и самокритику. Вы станете смелее и

узнаете, почему набираете вес и не можете его сбросить. Однако я смогу вам помочь, если и вы сделаете шаг на встречу – будете делать практики. Освоив саморегуляцию, вы научитесь переживать стрессы и восстанавливаться после негативных событий, вместо того чтобы заедать их. Вы перестанете просыпаться уставшей, откажетесь от самокритики, и ваш день станет легким и энергичным даже без кофе.

Вы перестанете скрывать свои таланты под слоем жира, откроете себя заново и научитесь благодарить свое тело, которое вы сейчас ненавидите. Я знаю, как вы хотите вернуть контроль над голодом и аппетитом, и подскажу вам, что нужно сделать. Мы вместе решительно пойдем к свободе и независимости, отбросив костюмчик жертвы и став героями, которые знают, как бывает больно, стыдно и обидно, но продолжают идти вперед. Практикуя такой подход, вы получите заряд энергии и устойчивую мотивацию к снижению веса и сможете дойти до желаемого результата.

Практикум

Упражнение «Зачем я буду снижать вес?»

Попробуйте ответить, что важно для вас сейчас. Например, для меня вначале было важно понять ответы на следующие вопросы.

Вопрос 1. Зачем я собираюсь снижать вес?

Мой ответ: я стала снижать вес, чтобы мое израненное, грузное и грустное тельце перестало страдать, и я вместе с ним. Теперь запишите ваш ответ на этот вопрос.

Вопрос 2. А зачем мне нужно перестать страдать?

Мой ответ: чтобы я вместе с телом научилась лучше себя понимать. Теперь запишите ваш ответ на этот вопрос.

Вопрос 3. А зачем мне надо себя понимать?

Мой ответ: затем, чтобы я стала более свободной в своих выборах. В выборе одежды, в выборе стиля жизни, в выборе партнеров и в выборе еды, конечно. Запишите ваш ответ.

Вопрос 4. А зачем мне свобода выбора?

Мой ответ: чтобы я вновь была радостной и спокойной. Запишите ваш ответ.

Вопрос 5. А зачем мне вновь быть радостной и спокойной?

Мой ответ: чтобы я научилась верить в свои силы, чтобы я смогла реализовать все, что задумала, самым наилучшим способом. Запишите ваш ответ.

Вопрос 6. А зачем верить в себя и делать то, что я задумала?

Мой ответ: чтобы быть радостной, спокойной, то есть быть самой собой. Запишите ваш ответ.

Вот что получилось в итоге после моих честных ответов: когда я в таком большом весе (а мой вес был 120 килограммов!), я перестаю быть самой собой, потому что лишаю себя свободы выбора! Вес мучает мое тело, это лишает меня выбора и делает меня не собой, а кем-то другим! Ого!

Запишите, что в итоге получилось у вас.

Научитесь задавать себе вопрос «зачем?» вместо «почему?» и вы быстро разберетесь, зачем вам нужен лишний вес, какие потребности за ним скрываются. Сделайте эту практику прямо сейчас.

Я продолжала искать новые ритуалы похудения еще около двух недель. Я выписала из известных методик и блогов о правильном питании несколько приемов, которые будут помогать мне всегда, независимо от веса и текущей ситуации, вот так и удалось скинуть около трех килограммов. Сделайте и вы следующее упражнение прямо сейчас.

Упражнение «Что я думаю о причинах моего лишнего веса?»

Запишите несколько мыслей о вашей ситуации с весом, это потом поможет вам оценить изменения.

Я хочу – ем, не хочу – тоже ем. **Да/нет** (мой ответ выделен жирным шрифтом, а вы напишите свой).

Я верю голосам в моей голове, которые шепчут: «Съешь, от одного кусочка ничего не будет!», «Сегодня особенный день, можно побаловать себя!», «Ты устала, поешь!» или другое. **Да/нет**.

Я люблю есть и люблю готовить. **Да/нет**.

Счастья или любви нет, есть только проблемы и работа. **Да/нет**.

В моем возрасте нельзя безопасно похудеть. **Да/нет**.

Вес вернется потому, что у меня нет силы воли. **Да/нет**.

Я все пробовала, диеты неэффективны. **Да/нет**.

Напишите свое дополнение, если есть.

Следующее упражнение нужно для того, чтобы вы смогли заточить систему правил под себя. Ведь если у вас большой вес, то играть придется вдолгую, как и мне. И чтобы не сорваться – правила должны быть легкими и простыми, которые можно встроить в свой день и выполнять на автомате. Ведь, кроме снижения веса, ваша главная задача жить радостно и по возможности без лишнего напряжения!

Упражнение «Что я получу вместо лишнего веса?»

Это упражнение помогает понять, что стоит за набором веса, какие потребности надо удовлетворить, прежде чем вес пойдет вниз. Ответьте на несколько вопросов.

Что я хочу получить в результате снижения веса?

Для примера предлагаю мой ответ: я хочу, чтобы мое тело стало более гибким, а я – более легкой в отношениях и более решительной в действиях.

Что изменится в моей жизни, когда я скину вес?

Мой ответ: я буду больше заботиться о себе и меньше тревожиться о том, что уже прошло, или о том, что еще не наступило. Кроме этого, мне будет проще заниматься физкультурой, я смогу совершать больше прогулок. Еще я стану более уверенно чувствовать себя в компании стройных людей и буду легче выступать на публике – без усталости и одышки.

Что мне это даст?

Мой ответ: это даст мне расширение возможностей в профессии, так как появятся силы на новые проекты, что увеличит мои доходы, если я буду планомерно их реализовывать.

Какое тогда будет состояние в душе?

Мой ответ: в моей душе наступит спокойствие, потому что уйдет постоянная тревога и появятся ресурсы для творческой реализации.

Что я буду ощущать в теле?

Мой ответ: я перестану ощущать больные и перегруженные суставы и позвоночник. Если я научусь медитировать, то смогу управлять своим эмоциональным состоянием, и это обязательно поможет телу быть более здоровым.

Какие у меня будут мысли в голове?

Мой ответ: я буду более благосклонна к своим успехам и менее строгой к ошибкам, стану более легкомысленной.

Какая я буду, когда скину вес?

Мой ответ: я буду стройная и привлекательная, смогу носить красивую одежду, а не «чехлы от танков», буду увереннее вести себя перед камерой и на публике.

Исследуя причины набора веса, нельзя не упомянуть о психосоматике. Наше тело, мысли и чувства – это единая система, которая по мере нарастания неполадок, посылает нам сигналы: сначала через негативные или страшные мысли и образы, потом через чувства и эмоции. И, если мы не замечаем эти тихие сигналы, тело начинает буквально кричать симптомами болезней.

Упражнение «Мои правила жизни»

Здесь представлены мои новые «Правила жизни», а вы напишите свои по аналогии или просто отметьте галочкой подходящие вам пункты.

1)

Есть регулярно через 3-4 часа.

2)

Готовить дома и всегда брать еду с собой.

3)

Есть красиво (из красивой посуды, с красивой сервировкой, из маленьких тарелочек).

4)

Снижать калорийность (растительное масло – в спрее; супы – без обжарки ингредиентов; майонез заменять йогуртом или кефиром; выбирать хлеб и выпечку не из белой муки, а из амарантовой, кукурузной, геркулесовой, ржаной, рисовой; употреблять мясо без жира).

5)

Не готовить «слишком вкусно» (не досаливать, например).

6)

Минимальная физическая нагрузка ежедневно: полуприсяды 30 раз, велотренажер 30 минут, гантели 30 раз каждой рукой. Прогулка со скандинавскими палками с 1 апреля по 1 декабря.

7)

Еженедельный разгрузочный день с использованием монодиеты:

на овощах;

на белке;

на кашах из сложных углеводов;
на жидкой пище (протертые овощные супы с белком);
интервальное голодание 8:16 (хотя мне его можно применять только под контролем врача, так как есть камни в желчном пузыре).

один раз в месяц – голодание на воде 24 часа (мне его можно применять только по согласованию с врачом).

Глава 1. Как составить план изменений, который даст результат

Когда мы испытываем стресс, то часто ищем утешение в еде, даже если не нуждаемся в ней данный момент. Поэтому важно понимать разницу между физиологическим голодом, который свидетельствует о реальной потребности в пище, и эмоциональным голодом, который возникает в ответ на эмоциональные переживания. Важно не только различать настоящий голод и эмоциональный, но и научиться справляться с привычкой заедать стрессы.

Для поддержания здоровых отношений со своим телом важно задавать себе вопросы о причинах желания поесть: иногда мы едим от скуки или за компанию. Также необходимо учитывать количество и калорийность употребляемой пищи и наше отношение к себе после «зажоров»: ругаем ли мы себя, если переели, или нет. Иногда ваша строгость к себе наносит больший вред, чем сами калории, так как погружает вас в стресс, в связи с чем выделяется гормон кортизол, который усиливает аппетит и вызывает стремление съесть простые углеводы. Чтобы повысить уровень серотонина, который считается успокаивающим нейротрансмиттером, организм будет требовать сладенького. Поэтому важно слушать сигналы тела и стремиться к осознанному и умеренному потреблению пищи. Проблемы начинаются, когда мы не осознаем и не понимаем, как эмоции влияют на наше питание.

Для начала составьте список привычек и поступков, выражающих ваше доброе отношение к своему телу, постарайтесь делать то, что по вашему мнению поможет стать стройнее. Стратегии заботы о теле должны не только соответствовать вашим интересам и целям, но и быть естественными и приятными. Не заставляйте себя!

Уговорите себя измениться. Спросите себя: «Что хорошего я получу в результате этого? Что должно произойти в итоге?» Думая о выгодах, а не об ограничениях, вы эмоционально подпитываетесь, повышаете естественную мотивацию и не ставите себя перед необходимостью.

Составьте план изменений без жестких запретов, но с правилами, которые вам будет легко и приятно выполнять. Это значит, что вы можете включить в план все, что принесет вашему телу радость и удовольствие, в том числе полезные продукты, полезные привычки и приятную физическую активность.

Если ваш вес не слишком велик, то такая стратегия может сработать, но со временем организм начинает приспосабливаться к более низкому уровню потребления калорий, что может замедлить общий метаболизм. Когда вы вернетесь к обычному рациону, и вес может вернуться, и появится несколько килограммов плюсом к тому, что было до этого.

Кроме того, в диетических рекомендациях есть ограничения по группам продуктов: например, многие диеты запрещают определенные продукты, где есть углеводы или жиры. Недостаток диет еще и в том, что они часто фокусируются только на изменении питания, игнорируя другие важные аспекты, такие как психологическое благополучие и приятная физическая активность. Однако, задавая жесткие рамки диетических правил, вы, скорее всего, упускаете возможность насладиться кулинарными изысками без чувства вины. И эти запреты приведут к срыву.

Проявите гибкость при выборе продуктов. Руководствуйтесь собственными предпочтениями, пониманием того, что для вас важно, и сигналами организма. Замените запрещенную еду компромиссными решениями, которые сделают ваше питание легким и полезным. Ваш рацион должен наделять вас энергией и дарить физическое и эмоциональное благополучие. Начните с изучения ваших предпочтений в еде. Одно дело – отказываться от каких-то блюд, потому что они вам не нравятся, и совсем другое – отказываться от блюд потому, что вы хотите изменить количество или способ их употребления, почувствуете разницу?

Мой подход, состоящий из трех частей, оставляет пространство для маневра и предполагает варианты, это ведь мои правила. А вы составите свои по аналогии.

1. Избегайте чувство голода, учитесь отличать голод и аппетит.
2. Соблюдайте баланс содержимого своей тарелки: сытный белок + овощи + сложные углеводы.
3. Наслаждайтесь не только вкусом еды, но и тем, как и с кем вы едите.

Создаем свой план снижения веса

Мне предстояло самой найти такие способы снижения веса, которые не будут усугублять мое состояние здоровья. Поэтому при составлении плана я прежде всего учитывала свои особенности: повышенную инсулинорезистентность, высокое артериальное давление, проблемы с почками и камни в желчном пузыре. Чтобы не навредить себе, мне важно было найти способы получать радость не только от еды и повысить физическую активность без насилия над собой и изнуряющих тренировок.

Первое, что я сделала, – обратилась к своему лечащему врачу-эндокринологу, чтоб она написала мне все основные подходы по питанию и регулированию гормонального баланса, чтобы снизить проявление климакса и остановить набор веса. После консультации я прошла курс гормональной терапии и восполнила уровень витаминов в организме, так как анализы выявили их недостаток. Вы можете составить свой чек-лист: в приложении есть образец чек-листа для оценки проблемных моментов в здоровье, по которому вы можете сделать обследование (приложение 1).

Вторым пунктом моего плана была коррекция всех негативных установок, которые привели меня к такой катастрофической ситуации. Сначала я прошла тестирование, чтобы выявить причины нарушения пищевого поведения. Я делала это под руководством профессионального психолога, а вы можете пройти тестирование самостоятельно (приложение 2).

После тестирования я вместе с коллегами-психологами проработала весь негативный опыт двух ковидных лет и отпустила драматичные события своего детства.

Третьим пунктом в моем плане стал поиск радости, потому что еда занимала слишком много места в моей жизни. Этот простой способ получения радости стал настолько привычным, что вскоре мой вес начал катастрофически мешать мне во всем. Да и климакс был в самом разгаре: то меня мучили перепады настроения, то я пыхла от жара, дискомфорта или от ощущения тяжести во всем в теле. Но больше всего я страдала от неповоротливости и медлительности.

Сексуальная активность тоже снизилась и совсем поблекла, мне все чаще и чаще хотелось прилечь и отдохнуть. Муж не стал любить меня меньше, но он с большим сожалением помогал

мне завязывать шнурки и все чаще отсутствовал в моей жизни. Поэтому я составила список всего, что мне приносит радость, кроме еды. И вы сможете найти свои радости с помощью упражнения из раздела «Практикум».

Четвертым пунктом я решила устранить все причины набора веса из головы и проработать их с помощью психотерапии. Поскольку я сама психолог, то начала с саморегуляции. Я стала заниматься психологическими практиками не время от времени, как раньше, а ежедневно. Кроме того, я прошла три курса личной психотерапии у своих коллег, которые занимаются коррекцией пищевых нарушений. Психотерапия оказалась настолько эффективной, что мой вес снижался по два килограмма в неделю!

Пятый пункт плана: мне предстояло найти такие способы легкой и приятной физической активности, которые не вызовут желания на второй день послать все к такой-то матери и забросить затею с похудением. Фитнес категорически мне не подходил, т.к. были ограничения в подвижности спины и сильная боль в тазобедренном суставе. Поэтому я прошла обследование у врача-ортопеда, он и предложил мне реабилитационные упражнения, которые я стала делать дома прямо лежа в постели утром и вечером. После такого комплекса мои боли стали уменьшаться, и я добавила одну прогулку в неделю со скандинавскими палками по аллее возле дома.

Шестым шагом в моем плане стал поиск поддерживающего сообщества, так как настал момент, когда вес перестал активно снижаться и наступил период «плато». Выдержать такое в одиночку не всем под силу, поэтому я стала общаться с теми людьми, которые смогли пережить остановку веса и не сорваться. Из общения с соратниками я узнала, как предотвращать срывы, и научилась составлять сытное и полезное меню, которое можно приготовить из разнообразных продуктов быстро и вкусно.

Седьмым шагом стало пробуждение моего интереса к жизни. Я нашла любимое дело – стала писать книги по психологии. Они помогают людям больше радоваться и улучшить качество жизни. Кроме того, я обратилась к врачу-косметологу и прошла несколько курсов процедур для поддержания тургора кожи, ведь я рассталась с 40 килограммами веса! Достижения современной косметологии и психологические практики помогли мне в поддержании красоты кожи и тела.

На реализацию моего плана ушел ровно год. Возможно, вам покажется это слишком сложным и долгим, но для меня время пролетело незаметно. Мне не потребовалась сила воли для его реализации, потому что все пункты я составляла по принципу «Лучше сделать меньше и с радостью, чем вообще не сделать». Напряжения мне и так хватает в жизни, как и вам, я думаю. Зачем же его еще усиливать?

Я написала этот план сейчас только потому, что уверена: каждый человек с лишним весом может создать собственный метод похудения, если найдет способы интересно и радостно проживать свою жизнь. Мой план должен стать лишь отправной точкой, так как он не учитывает ваших особенностей здоровья и основных жизненных привычек. Вам будет необходимо уделить этому столько времени, сколько потребуется для восстановления веры в себя. Также необходимо уделить максимум внимания своим желаниям и приложить какое-то количество сил. А в этом вам поможет регулярная практика самотерапии.

Я хочу, чтобы вы перестали бороться с самими собой и ненавидеть свое тело, этого будет достаточно для того, чтобы вернуться к былой стройности. Работа с лишним весом – это про любовь к себе и радость, а не про фитнес, ограничения в еде или запреты.

Исследуем причины набора веса с помощью психологических методов

Почему мы толстеем? Такой вопрос задает буквально каждый, кто хоть раз сбрасывал вес. Самые честные и простые объяснения: неточный подсчет съеденного, употребление большого количества калорий и стрессы, а не наследственность или гормональный дисбаланс.

Первое: люди ужасно плохо учитывают съеденное. Это не мое личное мнение, а научные факты. В основном люди даже не представляют, сколько калорий содержится в продукте, ведь мы не всегда учитываем плотность калорий. Если вы питаетесь жирной пищей, даже не выходя за рамки «коридора калорийности», и суточный рацион не превышаете – вес перестает снижаться уже на третий день, я проверяла.

Второе: мы забываем о гиперпривлекательности еды и о том, что привыкли питаться слишком вкусно, и чаще всего выбираем аппетитные продукты, что разжигает наш аппетит. Мы едим даже тогда, когда уже сыты, потому что еда всегда доступна, она нас соблазняет!

Третья причина: неосознанное питание. Часто ли вы перекусываете на работе? Фрукты или горсть орехов, а то и полезный зерновой батончик? Все эти штучки кажутся нам безобидными, но в совокупности они добавляют кучу калорий. Мы забываем, что съели, если не запишем это сразу. Мы увеличиваем порции, если перестаем взвешивать еду, а сколько еще скрытых калорий в готовых завтраках, фабричных котлетах или в привлекательных блюдах из ресторанов и общепита? Шеф-повар ресторана ведь не думает о вашей талии, он добивается идеального вкуса.

Следующая причина набора веса в том, что мы переедаем из-за увеличенных порций. Мы забываем, что для людей разного роста и веса порции должны быть разными. Мы становимся толстыми из-за лояльности к близким, если окружающие люди хотят нас накормить, из-за боязни разрушить отношения, нам часто приходится есть, чтобы не обидеть кого-то или просто за компанию!

Но самая главная причина – стресс и эмоциональное переедание. Некоторые люди обращаются к пище как к способу справиться со стрессом или негативными эмоциями. Частое переживание своих проблем и заедание могут привести к набору веса в большей степени, чем все остальное.

Еще одна причина – плохая наследственность и гормональные изменения. Некоторые гормональные нарушения, такие как повышенный уровень инсулина или дисбаланс в гормонах щитовидной железы, могут способствовать набору веса потому, что высокая резистентность к сахару вызывает повышенное желание поесть. Некоторые люди могут иметь предрасположенность к набору веса на основе своих генетических характеристик (примерно 2–10 %).

И, наконец, малоподвижный образ жизни. Отсутствие физической активности уменьшает количество калорий, которые мы сжигаем. Это тоже может привести к набору лишнего веса, поскольку организм не тратит энергию, полученную из пищи, а откладывает жиры про запас.

Надеюсь, после прочтения этого материала вам стало понятнее, как коварный жир и тревожный мозг заставляют нас съедать больше. Вот почему так важно знать количество употребляемых калорий и уметь их контролировать – хотя бы в период снижения веса. Чем больше

причин из этого списка вы сумеете устранить, тем успешнее будет ваш результат. Ведь, если честно, есть всего три причины, приводящие к набору веса:

Переедание. Мы употребляем больше калорий, чем тратим, едим пищу, содержащую много жиров и сахаров. Сюда же относится неточный учет съеденного: многие из нас не представляют, сколько калорий содержится в продуктах, не учитывают скрытые калории в соусах, маринадах и блюдах из общепита. Увеличенные порции тоже влияют на суточный калораж, даже если вы едите только здоровую пищу. С перееданием помогает справиться регулярное ведение дневника питания (с учетом калорийности рациона) и взвешивание порций.

Стресс и эмоциональное заедание. Некоторые люди обращаются к пище, чтобы справиться со стрессом или негативными эмоциями. Привычка «подъедать на бегу» (перекусы или употребление безобидных продуктов на ходу или от скуки) – тоже приводит к набору веса. Здесь поможет ведение дневника эмоций, практика саморегуляции или работа с психологом или психотерапевтом (в группах или индивидуально).

Малоподвижный образ жизни или наследственность. Отсутствие достаточной физической активности уменьшает количество калорий, которые мы могли бы потратить за день, но это почти не влияет на набор веса, когда мы не передаем. Примерно так же обстоит дело и с неблагоприятной наследственностью. Гормональные нарушения и редкие генетические отклонения могут способствовать набору веса лишь в 2–10 % случаев, и это часто поддается коррекции медикаментами. Вместе с лечащими врачами вам предстоит подобрать такие способы снижения веса, чтобы они были безопасны для вас. Кроме этого, вам надо включать приятные физические нагрузки постепенно: делайте упражнения с удовольствием и тогда вы не забросите их.

Исследуем причины набора веса с помощью медицинских методов

Перед снижением веса вам надо сделать несколько измерений и отслеживать их изменения:

Купите электронные весы и взвешивайтесь каждый день (утром натощак), чтобы знать свой текущий вес.

Замерьте обхват талии, для этого можно использовать сантиметровую ленту. Это поможет оценить накопленный жир в области живота, что может быть связано с развитием различных заболеваний. Также надо измерить окружность бедер. Данные измерения следует делать один раз в месяц.

Запишите все показания в тетрадь. Это поможет вам оценить изменения во время процесса снижения веса. С этого дня вы начнете вести пищевой дневник: записывайте все, что вы едите и пьете. Это поможет вам отслеживать общую калорийность пищи и понять, в каких областях нужно внести изменения.

Важно отметить, что самостоятельные замеры могут быть полезными в начале процесса снижения веса, но для более точной оценки своего здоровья всегда рекомендуется обратиться к профессионалу: терапевту или профильному специалисту (например, к диетологу-эндокринологу), чтобы он назначил анализы. Это может быть:

общий анализ крови (для проверки уровня гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов и других показателей);

биохимический анализ крови (для определения уровня глюкозы, холестерина, триглицеридов, гормонов щитовидной железы и других веществ);

общий анализ мочи (для определения уровня белка, сахара, кетоновых тел и других веществ);

проверка функций щитовидной железы (тесты на тиреоидные гормоны и антитела);

тест на уровень инсулина (для определения наличия инсулинорезистентности или диабета);

комплексное обследование на липидный профиль.

Липидный профиль – это описание уровней жировых компонентов в организме. Изменения в нем, такие как уменьшение уровня ЛПНП и триглицеридов, а также повышение уровня ЛПВП, могут быть связаны со снижением веса и улучшением общего состояния здоровья сердца и сосудов. Однако только изменение липидного профиля не гарантирует достижения цели в снижении веса, требуется комплексный подход, включающий правильное питание и физическую активность. Липидный профиль состоит из следующих компонентов:

Общий холестерин: это общее количество холестерина в крови, которое включает как «хороший» холестерин (ЛПВП), так и «плохой» холестерин (ЛПНП).

ЛПВП (липопротеины высокой плотности): это «хороший» холестерин, который помогает удалить излишний холестерин из организма и защищает сердце и сосуды от заболеваний.

ЛПНП (липопротеины низкой плотности): это «плохой» холестерин, который может собираться на стенках артерий, образуя бляшки, вызывающие сужение сосудов и препятствующие нормальному кровотоку.

Триглицериды: это химические соединения, которые хранят энергию в организме. Повышенный уровень триглицеридов может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Дополнительно (при необходимости) можно сдать следующие анализы:

на гормональный баланс (для проверки уровня гормонов половой системы, щитовидной железы и других желез внутренней секреции);

на иммунологический статус (для проверки наличия аутоиммунных заболеваний, таких как системная красная волчанка или ревматоидный артрит);

исследования на наследственные факторы (если есть вероятность генетической предрасположенности к набору веса или к заболеваниям, связанным с весом);

исследование уровня витаминов и минералов (для выявления возможных дефицитов, которые могут влиять на метаболические процессы в организме).

Важно отметить, что конкретные анализы могут варьироваться в зависимости от индивидуальных обстоятельств и симптомов, поэтому рекомендуется проконсультироваться с врачом для составления оптимального плана обследования. Консультация эндокринолога и диетолога нужна для получения профессионального совета по ведению здорового образа жизни и правильного питания.

Если у вас есть хронические заболевания и установленные диагнозы, предупредите своих профильных врачей о том, что собираетесь снизить вес и попросите их дать рекомендации относительно безопасности этого процесса. Они помогут с назначением анализов и препаратов. Также вам могут быть полезны следующие врачи:

эндокринолог,

ЛФК-терапевт или реабилитолог,
психоневролог, психотерапевт или психолог,
кардиолог,
диетолог или специалист по питанию.

Более подробные чек-листы, которые помогут исследовать проблемы со здоровьем и психологические причины, приводящие к набору веса, вы можете посмотреть в приложении 1 и приложении 2.

Практикум

Упражнение «План действий при снижении веса»

Чтобы составить свой план по снижению веса, вам нужно следовать следующему алгоритму:

Исследовать причины набора веса психологическими и медицинскими методами (чек-листы и тесты есть в приложении 1 и 2).

Устранить все актуальные проблемы со здоровьем и согласовать план снижения веса со своими профильными врачами.

Сдать все необходимые анализы и пройти курс лечения, если необходимо.

Составить свой план похудения (по аналогии с моим планом, приведенным выше).

Написать свои правила питания, физической активности и режима дня, которые вы готовы выполнять ежедневно, потому что это вам приятно.

Составить список вознаграждений (эмоциональных подарков и физических удовольствий), которыми вы готовы себя поощрять за любое действие и поведение по снижению веса.

Делать психологические практики и заниматься любым приятным делом, хобби или творчеством регулярно, это снизит значимость еды, станет хорошей профилактикой срывов и увеличит выработку гормонов радости.

А теперь составьте свой план снижения веса.

Глава 2. Наводим порядок в голове: про ошибки, самосаботаж и правильную мотивацию при похудении

Любой набор веса связан с эмоциями и беспорядком в вашей голове. Вы должны понять простую истину: вы не виноваты в пристрастии к еде, просто вы не могли поступать иначе, видимо, слишком много адреналина и мало радости было в вашей реальности! Как только вы перестанете бороться с собой и прекратите себя обвинять, все встанет на свои места, в том числе и вес. Чем радостнее вы научитесь проживать свою жизнь, тем меньше будет поводов накопить жир. Ведь лишние килограммы образуются не от еды, а от недостатка радости: мало счастья – много жира. Разрешая себе жить по своим правилам, уважая свое тело и то, что вы делаете, вы не только найдете мир внутри себя, но и скинете вес, а это уже про заботу и любовь.

Немного про ошибки при похудении

Первая ошибка – боязнь ошибаться и неумение прощать себя. Я решила написать про это отдельно, потому что если вы не научитесь прощать себя за ошибки и неидеальность, то вес и напряжение день ото дня будут только увеличиваться. Тело и психика будут сопротивляться до тех пор, пока вы не перестанете атаковать себя упреками!

Разрешая себе ошибаться, вы устанавливаете правило уважать то, что вы делаете, а это уже про заботу о себе и любовь. Надо быть готовыми к ошибкам и продолжать снижение веса, несмотря на стыд и обиду на себя. Если вы будете знать, что сделать, то ошибки будет легче исправить.

Вторая ошибка – жесткие запреты, они формируют так называемое «диетическое мышление». Чем больше вы себе запрещаете, тем труднее вашей психике. Мозг будет нагнетать тревогу даже там, где не надо.

Чтобы узнать, обладаете ли вы «диетическим образом мышления», пройдите короткий тест. Отметьте те пункты, которые вам свойственны в данное время:

Я делю продукты питания на «полезные» и «вредные» в зависимости от их питательной ценности.

Я избегаю употребления некоторых продуктов или их групп.

Меня тревожат мысли о пище, а также о том, что стоит или не стоит есть.

Я испытываю разочарование, когда позволяю себе что-то «запретное».

Я не разрешаю себе употреблять фастфуд и сладости.

Если я начну есть хлеб или продукты с высоким содержанием крахмала, то набираю вес.

Если я съем больше, чем мои друзья или родственники, значит, я обжора.

Употребив «запретный» продукт или съев больше, чем планировала, я готова наказать себя.

Я чувствую необходимость компенсировать свою провинность увеличенной физической активностью или даю себе обещание сократить порцию в следующий раз.

Употребив жирную пищу, например чизкейк или мороженое, я прибавлю в весе.

Если через час после еды я ощущаю голод, значит, со мной что-то неправильно, ведь зачем мне эта дополнительная пища?

Чем больше пунктов вы отметили, тем сильнее страдаете от «диетического образа мышления», который может способствовать нарастанию веса и формированию депрессии. Пора освободиться от этого! Более подробный тест для определения особенностей вашего пищевого поведения вы можете найти в приложении 2.

Однако следует помнить, что вы – это не только ваше тело, но и ваша неповторимость, уникальность, интересность, и приносить в жертву тело – не лучшее применение жизненных сил. Развивайте другие аспекты вашей жизни, чтобы реальность стала «вкусной» и многослойной. Если сами не справляетесь и чувствуете, что вас полностью захватило чувство несовершенства или идея похудеть становится слишком значимой, сходите в гости к психотерапевту.

Нет того, ради чего надо лишать себя самого главного – любви к себе. Если вы внутри не согласованы, в вашем мире нет радости и внутреннего покоя, даже снизив вес, вам будет казаться, что в зеркале отражается не стройная лань, а тощая корова. Если у вас неприятные мысли о себе, если внутри пустота, то никакая пластика, никакие самые замечательные процедуры не помогут стать красивой и стройной! Стройность, как и красота, живет в вашей голове!

Вместо погони за идеалом ищите новизну ощущений и разнообразие, развивайте поисковый инстинкт, учитесь новым способам реализации талантов, укрупняйте достоинства и самооценку и наращивайте общительность – все это позволит снять напряжение и снизить значимость проблем с весом. Вовремя остановиться – значит, дать себе шанс на полноценную жизнь.

Как итог, приведу несколько самых распространенных ошибок, которые вы делаете при похудении:

Зацикливаетесь на цифре на весах, вместо того чтобы научиться осознавать и менять свое пищевое поведение.

Слишком строго и беспощадно относитесь к себе и своим недостаткам из-за поиска идеальности, потому что вам стыдно признаться в своей беспомощности.

Не умеете правильно снимать напряжение и проживать стрессы, поэтому заменили все другие радости едой.

Вы постарались забыть про радость и любовь к себе, потому что с вами плохо обращались когда-то.

Вы выбрали еду в друзья, потому что вас много раз обманывали и вы боитесь повторной боли.

Вам скучно, потому что вы пока не знаете радости творчества и не нашли занятие для души.

Вы скрываете, что внутри вас пустота и вам больно, поэтому вы много работаете и много едите.

Вы сомневаетесь в себе и едите много десертов и жирной пищи или слишком усердно тренируетесь, так как ищете простую радость, а это самый быстрый способ получить кайф.

Вы переедаете более двух дней подряд, когда боитесь чего-то и верите голосам хитрого жира в своей голове.

Вы не соблюдаете «правило тарелки» и делаете перекусы на ходу, когда слишком устаете.

Вы спите меньше шести часов, забываете пить достаточное количество жидкости или слишком быстро едите. Вы цените работу больше, чем свое здоровье.

Вы слишком жестоки к потребностям тела, исключили жиры из рациона и употребляете недостаточное количество белка. Ваше желание быть худой важнее, чем любовь к себе.

Вы едите на бегу и не читаете этикетки на продуктах, считая, что это неважно.

Вы не умеете сохранять результат, потому что лжете себе, увеличивая порции или подъедая тайком.

Про самосаботаж, мотивацию и дисциплину в период снижения веса

Саботаж появляется там, где есть скука, страх или неизвестность. При любом желании измениться наш тревожный мозг начинает сопротивляться, потому что ему легче все контролировать, когда есть знакомая среда. Посылая сигнал в виде саботажа, мозг пытается быстрее приспособиться к новым и непривычным условиям. Это все влияет на качество жизни, а повышенная тревога превращает нас в загнанных лошадей, поскольку цели остаются недостижимыми, и мы начинаем испытывать разочарование в своих способностях и переживаем глубокий стресс.

Самосаботаж имеет множество форм и может прятаться под разными масками. Для успешной борьбы с саботажем необходимо для начала научиться замечать его проявления. Просмотрите все маски, за которыми он скрывается, и если они вам присущи, начинайте работать с ними с помощью практик из следующей главы.

Голоса в голове. Это ваши убеждения и установки, доставшиеся вам от родителей или воспитателей, иначе этот способ саботажа называют «внутренним критиком». Вы слышите в голове бесконечную пластинку, которая повторяет: «Ты не сможешь! Тебе лучше и не начи-

нать! Кто ты вообще такая, чтобы думать об этом?» Этот саботажник образовался в результате психотравмирующего опыта в детстве.

Перфекционизм. Когда человек не может что-либо сделать идеально, он вообще не начинает, либо бросает начатое, не доведя дело до конца. За этой маской стоит страх быть отвергнутым или страх не соответствовать чьим-то ожиданиям.

Откладывание на потом. Прокрастинация, лень и самосаботаж – синонимы. Это либо признак эмоционального выгорания, либо неудовлетворенная потребность – организм просит восполнить физиологические и психические ресурсы. Эту потребность нельзя игнорировать!

Недомогание. Болезнь. Если вы загоняете тело в жесткие рамки, требуете: «надо», «должна», «обязана» и ничего не даете взамен, то болезнь возьмет власть в свои руки и заставит вас отдохнуть, а боль станет расплатой. Вторичной выгодой в болезни также может быть получение внимания и любви.

Гиперпланирование. Когда вы беретесь за множество дел одновременно, возникает большая вероятность не довести их до логического завершения. Многозадачность вводит мозг в ступор, особенно если нет четкого плана. Он посылает сигнал тревоги в виде саботажа, но мы этого не осознаем. Кроме того, если к вечеру мы не успеваем переделать все намеченные дела – создается эффект незавершенности, а значит, тревога вам обеспечена.

Позитивное избегание проблем. Эта маска проявляется тогда, когда человек повторяет себе: «У меня все получится», «Я самый лучший, я все смогу». Без реальных действий такие самовнушения будут пустышкой. Важно не только стремиться к лучшему, но еще и делать посильные действия здесь и сейчас. Если за декларацией псевдопозитивных утверждений не будут стоять конкретные действия, анализ и регулярная корректировка поведения, то дело не сдвинется с места.

Неадекватная самоуверенность и неумение делегировать. Часто человек самоуверенно берется за непосильное дело в моменты эмоционального подъема. При этом он пока не обладает нужными навыками и компетенциями, а составляя планы, не учитывает всех аспектов и ставит неадекватные сроки реализации задуманного. А дальше вместо того, чтобы попросить помощи или взять консультацию у специалиста, он бросает все на полпути, сваливая все неудачи на обстоятельства.

Привычка стараться, то есть бездействовать. Когда мы повторяем попытки много раз, но действия не приводят к достижению цели, мы привыкаем к этому. Мы перестаем стремиться к результату и только имитируем старания. Другими словами, мы адаптируемся к постоянному ощущению бесполезности наших усилий и привыкаем быть беспомощными.

Жертвенное поведение и жалобы вместо действий. Такая форма самосаботажа свойственна многим: мы жертвуем жизнью ради счастья детей, забываем про свои таланты ради благополучия семьи или остаемся на нелюбимой работе ради хорошей зарплаты. Например, несмотря на то что муж бьет жену, она не разрывает с ним отношения, а только жалуется.

Отрицание своих достоинств и успехов. Отрицание – это тоже один из видов психологического сопротивления, когда человек не видит очевидный прогресс или успех, списывая

все на случайности. Так вы саботируете потребность организма в признании и игнорируете свои ценности.

Почему в период изменений вам необходимо научиться справляться с саботажем? Да все потому, что именно он является сигналом о том, что вы на верном пути! Вам лишь надо преодолеть первичное сопротивление и постараться уговорить себя продолжать то, что начали.

Научитесь отслеживать саботаж на ранних стадиях. Признайте, что нормально быть несовершенным, слабым, отличающимся от других людей. Разрешите себе быть таким. Выгрузите на бумагу ложные (негативные) установки и убеждения из той сферы, в которой хотите выйти на новый уровень. Именно они вызывают саботаж.

Спросите себя: в чем выгода не делать это сейчас? Попробуйте найти вторичные выгоды от саботажа и осознайте их.

Оцените степень проявленности симптомов саботажа в баллах от 0 до 10. Где 0 – не беспокоит, а 10 – очень беспокоит.

Найдите подходящие упражнения из раздела «Практикум» в конце этой главы и начните делать их.

Вознаградите себя немедленно после выполнения упражнения, это вдохновит вас на продолжение!

Как только саботаж обнаружен и становится предметом исследования, вы начинаете управлять своим состоянием: понимаете, что вот здесь просто необходим отдых, а здесь нужно поработать с психологом над страхами и глубинными установками, провоцирующими подобное поведение. Важно обратиться за помощью к специалисту, чтобы выявить истоки проблемы и понять, почему вы готовы тратить столько сил на внутренние конфликты вместо того, чтобы радоваться, развиваться и заниматься своими любимыми делами.

Для начала придумайте себе смешное имя, сделайте практику переназывания, о которой я вам рассказывала выше. Затем вдохновитесь чем-то приятным, тем, что обрадует вас прямо сейчас (кроме еды). Более подробную информацию по преодолению саботажа и множество практик по работе с ним вы найдете в моей книге «Самосаботаж и 50 способов его перехитрить» на платформе «Литрес».

Создаем образ внутренней стройности и красоты

Поймите, ваш вес зависит не только от количества съеденных калорий, но и в значительной степени от ваших мыслей и психологических особенностей. У каждого человека, даже у толстяка, есть внутренняя стройность. Ее нельзя измерить калориями или килограммами. Ее нельзя потрогать или увидеть. Это психологическое понятие, внутренний образ, своеобразное убеждение, которое существует как данность. И так же, как мы не сомневаемся в наличии души, вы должны верить в свою внутреннюю стройность. Она просто подавлена вашими сомнениями, негативными установками и неудачным опытом похудения.

Поэтому вами управляет образ толстяка, которого вы сами и создали. Вы идете тяжелыми шагами по улице, задыхаетесь, поднимаясь по лестнице, неохотно занимаетесь физическими упражнениями, употребляете вредную пищу, проводите большую часть времени перед телевизором. Но где-то внутри вас по-прежнему существует внутренняя стройность. Остается только вытащить ее наружу, а воссоздать ее проще всего с помощью «правильной» картинки. Даже если вы с детства были пышной, все равно было время, когда вы нравились себе больше всего, этот образ и надо взять за основу. Найдите его и разместите фотографию или изображение на заставку в телефоне или на календаре на холодильнике. Чем чаще мозг будет удерживать образ

в поле зрения, тем сильнее он отложится внутри вас и поможет поддерживать уверенность в себе.

Насколько важно создавать и поддерживать внутренний и внешний образ стройности и красоты? Если вы желаете получить что-то завтра, начните сегодня действовать так, как будто у вас это уже есть. Воссоздавайте состояние счастливой стройности – именно это будет вам помогать. Ведите себя так, как будто вы уже являетесь стройным человеком: меньше ешьте, больше двигайтесь, учитесь отказываться от еды просто за компанию, будьте веселыми и не принимайте все так близко к сердцу, как делали всегда.

Вы сейчас спросите меня: «Как можно полюбить свое тело, когда на нем не килограммы, а целые тонны, которые не нужны?» А я вам скажу: именно те, кто не могут обрести любовь к себе, имеют лишний вес.

Играйте в стройность. Чтобы включить установку «я стройная», необходимо принять ее правильно. Подумайте о том, как вы уверенно отвечаете на какой-то вопрос. Вы говорите: «Да!» Именно с такой же интонацией вы должны сказать своей стройности: «Да, я сейчас не могу переждать, потому что я стройная! Я могу сделать себе хорошо другими способами». Таким образом вы определите свое желание и примите на себя ответственность за его реализацию.

Встаньте перед зеркалом и повторите несколько раз: «Почему я принимаю свою стройность прямо сейчас? Чтобы мое тело вновь было упругое, гибкое и активное! Я принимаю свою легкую и грациозную походку, потому что я внутри стройная и хочу видеть внешнюю стройность. Поэтому я прямо сейчас выбираю быть стройной!»

Какой вы будете через 3, 6, 9, 12 месяцев? Пусть этот образ формируется в вашей голове постепенно. Вы будете играть роль счастливого человека, у которого нет ни грамма лишнего веса, как будто вы актриса. Психика сама перенастроится с ощущения, что вы тяжеловесны и неуклюжи, и будет заново воспроизводить детали из забытой стройной жизни.

Зачем нужна такая игра? Чтобы вы вдохновились на снижение веса, ведь игра снимает напряжение! Посвящайте ей ежедневно по 15 минут в день и представляйте свою фигуру без лишнего веса в мельчайших подробностях. Подумайте, как вы ведете себя в этом образе, как общаетесь, чем занимаетесь, что вас интересует. Поверьте в свою стройность!

Каждый человек привлекает в свою жизнь то, на что направляет энергию. Сосредоточьте мысли на стройности и вложите в это все усилия. И наконец перестаньте говорить, что вы толстый или толстая. Игра в стройность – самый короткий путь стать стройным прямо сейчас, она станет ключом к вашему успеху в борьбе с избыточным весом. Как только вы измените представление о себе, стройность обязательно придет к вам. Если вы на самом деле хотите похудеть, измените представление о себе. В этом и заключается весь секрет избавления от лишнего веса. Вы даже не заметите, как килограммы начнут таять.

Практикум

Упражнение «Я разрешаю себе ошибаться!»

Сделайте свой список или отметьте в моем списке то, что вам понравилось, а также добавьте свои идеи.

Я разрешаю себе ошибаться в процессе снижения веса и прощаю себя за то, что мне не всегда удастся справиться с едой на автомате, но я научусь и сделаю это.

Я отпускаю свой страх того, что не смогу устоять перед «едой за компанию».

Я больше не использую слова «стараться» и «наверно» в своей речи, потому что они не подразумевают действия, а настраивают меня на сомнения.

Упражнение «Пищевой дневник»

Вы думаете, это не для вас? Не делайте поспешных выводов. Запись мыслей и переживаний позволит успешнее справляться с проблемами. Письменное обязательство заботиться о своем теле дисциплинирует вас и позволит зафиксировать результат, а без контроля промахов, чувств и успехов вам трудно будет оценить все, что происходит.

Найдите в интернете удобную форму пищевого дневника и заполняйте ее ежедневно. Вы удивитесь, чего вы смогли достичь уже через несколько дней.

Отметьте кратко все, что вы съедаете за день, посчитайте калорийность каждого блюда – это поможет не переедать. Не забывайте о пищевой ценности жидкостей, десертов или перекусов, ведь мы иногда не замечаем, как хватаем на бегу.

Записывайте важные мысли и события – это поможет отследить взаимосвязь пищевых привычек и эмоционального состояния.

Можно на полях дневника писать поддерживающие девизы и слова, которые вас вдохновят.

Упражнение «Прощание с избыточным весом»

Уделите себе несколько минут в спокойной домашней обстановке, может быть, предварительно приняв ванну, и попробуйте с любовью и признательностью почувствовать свое тело и сказать лишним килограммам спасибо так, будто они уезжают в дальние страны и не собираются возвращаться. Они действительно оберегали вас. Поблагодарите их и расстаньтесь с перееданием, как с чем-то детским, ностальгически приятным, но мешающим вам во взрослой жизни. Постарайтесь, чтобы это прощание и благодарность были искренними.

Проститесь с весом спокойно, без ненависти, наоборот, поблагодарите его за то, что когда-то он принес вам пользу. Поверьте, это на самом деле так. Сегодня вы, как маленький ребенок, который выписывается из больницы домой и с благодарностью навсегда прощается с врачом и нянечкой, заботившимися о нем во время болезни.

Новое пищевое поведение может не выдержать проверки. Возможно, переедание и лишний вес выполняют в вашей жизни важную положительную функцию до сих пор. Поэтому придумайте минимум три способа получения радости не от еды, а от чего-то другого.

Упражнение «Мой оптимальный вес»

Проговаривание помогает утверждению проникнуть в наше бессознательное «я» и оказывает исцеляющее действие. Это самовнушение нужно делать без малейшего сомнения и напряжения. Формулу следует произносить тоном, которым обыкновенно читают молитву, и можно повторять ее многократно. Даже если вы не верите – это сработает и позволит вам легче справиться со всем, что вызывает напряжение при снижении веса.

Каждое утро, когда вы проснулись, и каждый вечер, перед тем как уснуть, следует закрыть глаза и, не стараясь сосредоточивать внимание на словах, произнести несколько раз достаточно громко следующую фразу: «Мой вес приходит в норму самым безопасным и полезным для меня способом».

Упражнение «Мой вес тает, словно соль в воде»

Упражнение помогает избавиться от состояния безысходности, комплексов, ощущения покинутости или пустоты, которые могут возникать по разным причинам. Взамен вы получаете эйфорию, ощущение полета и внутреннего освобождения. Скелетная мускулатура расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, улучшается питание мышечной ткани. Рефлекторно расширяется капиллярная сеть, питающая внутренние органы, и, как следствие, улучшается их работа. Рекомендуется делать это упражнение ежедневно перед сном.

Вы можете наговорить своим голосом этот текст, если хотите усилить эффект от медитации. Лягте на твердую ровную поверхность, закройте глаза, мысленно создайте намерение почувствовать каждую клеточку своего тела. Последовательно напрягите и расслабьте руки, лицо, ноги, мышцы спины, мышцы живота.

Представьте, что теплые волны омывают и массируют все мышцы вашего тела. В теле возникает чувство тепла или прохлады. Мысленно растворяйте свое тело в воде, как будто сахар растворяется в теплом чае, так же растворяются ваши руки, лицо, ноги, спина и живот, а боль, страх, беспокойство и негатив уносятся прочь с потоками воды. Отдайте воде все это!

Глава 3. Учимся управлять собой: про любовь к себе, эмоциональный детокс и саморегуляцию

Долгожители многих стран говорят, что для сохранения хорошего самочувствия на долгие годы нужно всего несколько вещей: жизнерадостный характер, постоянное движение и занятие, которое приносит вдохновение. У каждого человека могут быть свои причины для недовольства внешним видом и весом. Однако улучшение самочувствия и внешнего вида может стать основным мотиватором для снижения веса.

Мы будем делать только то, что необходимо, либо то, что интересно и выгодно, других веских оснований для долгосрочной мотивации нет. Вы можете найти свои стимулы, и тогда вашей мотивации ничего не грозит. Не пытайтесь заставить себя худеть, ведь в вашей жизни и так много того, что вызывает напряжение. Фитнес не важнее, чем ваше хорошее настроение. Поймите, как только у вас появятся силы, организм сам подскажет, какая физическая активность вам будет нужна.

Что такое любовь к себе и причем здесь лишний вес

Любовь, которую мы испытываем к себе, имеет непосредственное влияние на наше счастье, успех и активность. Когда мы находимся в состоянии любви, мы начинаем с радостью заботиться о теле, устанавливаем гибкие личные границы и без труда противостоим трудностям. Мы наслаждаемся нашим образом жизни и распорядком дня. Быть активными и здоровыми – это тоже про заботу и любовь к себе.

Наше тело проживает жизнь сразу на нескольких уровнях: физиологическом, эмоциональном и ментальном. У телесного ума есть ощущения, инстинкты и инструменты, он состав-

ляет основу всего. Как говорили наши профессора на факультете психологии – это основа, «черный хлеб» нашей психики, без которого ничего не будет.

Наши эмоции (любые чувства) – это движок всего. Это то, что заставляет нас действовать, наша сила, которая исчезает, если мы ей не пользуемся.

Наши мысли и образы – ментальная составляющая – это основа внутреннего благополучия. Плохие, тяжелые мысли формируют привычку делать невыгодные выборы, заставят вас совершать неэффективные действия. И вся система «мысли-чувства-тело» должна действовать как единый механизм, а не как рак, лебедь и щука из басни. Поэтому самооценność состоит не только из здоровой оценки своих достоинств и недостатков, но и из умения прощать себя, умения быть на своей стороне, вопреки всему. Это самопринятие, уважение и забота о теле. Также это умение заботиться о себе на всех трех уровнях: духовном, физическом и умственном.

Давайте рассмотрим более подробно основные аспекты любви к себе.

Самопринятие. Это осознание и полное принятие наших достоинств и недостатков, как внешних, так и внутренних, без оценок, критики или осуждения. Это также умение признавать и принимать ошибки и мириться с прошлым, независимо от того, каким оно было.

Уважение к себе. Это умение устанавливать и соблюдать личные границы, придерживаться своих ценностей, принципов и убеждений. И только после этого мы можем помогать другим, не ущемляя самих себя, соблюдая принцип «здорового эгоизма».

Забота о себе. Это жить в соответствии с собственными потребностями и интересами. Забота о себе также включает непрерывное саморазвитие, своевременное лечение и профилактику заболеваний, то есть заботу о физическом и психическом здоровье (физическая активность, правильное питание, здоровый сон).

Человек, который любит себя, не будет терпеть то, что ему не нравится, или то, что ему не интересно, он сразу же выразит неудовлетворение спокойным, но решительным тоном и предложит конструктивное решение проблемы. Для такого человека его собственный комфорт всегда на первом месте. Он готов отказаться от всего, что мешает его счастью и здоровью как физически, так и психологически, вовсе не потому, что он эгоист, а потому, что он привык быть в спокойном равновесии, основанном на его ценностях и уважении ценностей других людей.

В чем разница между любовью к себе и эгоизмом? Достаточно точно это отражает высказывание Оскара Уайльда: «Жить так, как вы хотите, – это не эгоизм. Эгоизм – это требование, чтобы другие думали и жили так, как вы хотите». Это правильное утверждение с психологической точки зрения, несмотря на то что Уайльд сам не был психологом.

Важно! Любовь к себе не имеет ничего общего с эгоизмом, жалостью или осуждением. Любовь к себе – это полное принятие, непрерывное самосовершенствование и здоровая самокритика. Вначале вам понадобится приложить много усилий, чтобы полюбить себя. Но со временем это станет хорошей и естественной привычкой.

Иногда ошибочно считается, что любовь к себе – это просто безудержное удовлетворение желаний и капризов. Но на самом деле это не так. Любовь к себе включает выполнение своих обязанностей и соблюдение дисциплины. Ответственное отношение к работе и стремление к

профессиональному росту также являются проявлением заботы о себе. Иногда нужно вставать рано, чтобы успеть все дела. Любовь к себе подразумевает стремление к улучшению качества жизни в целом на долгосрочной основе.

Вот еще несколько примеров проявлений любви к себе:

Избавиться от вредных привычек, которые наносят вред организму: от алкоголя, курения, переедания или строгих диет.

Установить режим работы и отдыха, чтобы спать минимум 7-8 часов, правильно и регулярно питаться.

Найти работу, которая приносит удовольствие, и отказаться от нелюбимой работы.

Отдыхать и без чувства вины заниматься тем, что доставляет удовольствие именно вам.

Не жертвовать своими интересами ради других, но заботиться о близких людях, так как их благополучие влияет и на ваше собственное благополучие.

Поддерживать порядок в доме и обеспечивать его чистоту.

Следить за своим внешним видом и здоровьем.

Избегать или ограничивать общение с токсичными людьми.

Хвалить и говорить комплименты самому себе.

Каждый из нас должен найти свое место в жизни из любви к себе.

Эмоциональный детокс: повышаем стрессоустойчивость и снижаем тревожность

Часто мы неосознанно начинаем заедать стрессы и незаметно для себя набираем вес. Эмоциональный детокс помогает освободиться от негативных эмоций подобно тому, как обычная детоксикация избавляет организм от вреда лишней пищи.

Вместо того чтобы избегать любых негативных эмоций, я предлагаю вам разобраться в себе и найти причины, по которым вы испытываете негатив. Подумайте, из-за чего так происходит? Это может быть связано с работой, отношениями, обидами, страхами или неосуществленными желаниями. Чтобы найти решение, вам нужно честно ответить на эти вопросы. И, возможно, даже заглянуть в подсознание, так как наши страхи и комплексы зачастую возникают еще в детстве.

На эмоциональное состояние также может влиять снижение веса и стресс, который вызывают ограничения в питании или постоянный контроль пищевого поведения. Когда мы испытываем слишком много негативных эмоций, но не можем справиться с ними, это может сказаться на физическом здоровье и привести к набору веса.

Есть несколько признаков, которые могут указывать на то, что вам нужен эмоциональный детокс:

Вы переживаете сильное потрясение и не испытываете никаких эмоций. Такая реакция на смерть близкого человека, расставание или любые другие негативные события является неестественной. Если вы чувствуете боль и не можете отпустить ее, вам нужно помочь себе, выразите ее так, как требует тело: плачьте, кричите или спрячьтесь под теплым пледом и спите. Не отказывайтесь от помощи и не оставайтесь с горем один на один. Любой кризис легче пережить с кем-то.

Вы уходите в себя в ответ на агрессию. Вам необходимо разрешить себе выражать негативную реакцию на несправедливое отношение. Если мы подавляем обиды, они только накапливаются и мешают сосредоточиться на действительно важных вещах. Говорите сразу о том, что вам не нравится. Делайте это спокойно и с достоинством королевы.

Даже незначительные психические нагрузки вызывают у вас раздражение. Если любые стрессы становятся источником сильного негатива, то это говорит о том, что у вас переизбыток подавленных эмоций. Учитесь выражать чувства через движение и слова.

Вы не можете освободиться от навязчивых мыслей перед сном. Если вы чрезмерно переживаете и ваши эмоции мешают спокойно отдохнуть, это может быть признаком того, что вам нужен эмоциональный детокс. Осваивайте приемы саморегуляции и применяйте психологические практики для преодоления стресса.

Вы тревожитесь без видимой причины. Нормально волноваться перед важными событиями, но иногда наши эмоции зашкаливают даже перед обычными повседневными делами. Ищите способы снижения тревоги с помощью психологических приемов или обратитесь к специалисту.

Если у вас есть хотя бы один из этих признаков, то, вероятно, вам нужен эмоциональный детокс. Непрожитые эмоции не исчезают, а наоборот, остаются в вашем теле и могут вызывать болезни, пока вы не дадите себе возможность выразить их. Эмоциональный детокс поможет вам освободиться от того, что тяготит и мешает вам расти и развиваться. Как и любой сад, наша психика требует ухода, поэтому детоксикация необходима.

Умение спокойно выражать свои чувства помогает нам оставаться стойкими и не поддаваться на провокации, а также позволяет эмоциям свободно течь и показывать нам путь. Чистые эмоции – это наша интуиция.

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.