



Екатерина Мириманова
5 МИЛЛИОНОВ ПОХУДЕВШИХ

СИСТЕМА
МИНУС 60

Я-едоголик

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСИМОСТЬ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

- ✓ Что такое едоголизм и чем он опасен
- ✓ Эффективные способы избавления от проблемы
- ✓ Секретные правила питания
- ✓ Как бороться со спадами и срывами
- ✓ Множество практических упражнений и специальных тестов

Екатерина Мириманова

Система минус 60. Я – едоголик

«Автор»

2025

Мириманова Е.

Система минус 60. Я – едоголик / Е. Мириманова — «Автор», 2025

Новая книга Екатерины Миримановой, автора системы похудения «Минус 60», посвящена проблеме «едоголизма». Если вы неоднократно пробовали худеть, но каждый раз возвращались к весу, с которого начинали; если вы знаете обо всех существующих на данный момент способах похудения, но ни в один из них не верите; если вы все время пытаетесь начать новую жизнь – значит, вы едоголик, и эта книга – для вас. В ней Екатерина обобщила свой опыт преодоления едоголизма и опыт помощи тысячам едоголиков, свела все принципы и ноу-хау в стройную систему и предлагает воспользоваться ею, чтобы наконец-то шагнуть в новую жизнь, свободную от зависимостей и страхов, стройную и здоровую. Одна из главных особенностей книги – ее интерактивность. В ней множество заданий, тестов, упражнений, которые можно и нужно выполнять прямо по тексту. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Мириманова Е., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	6
Глава 1 Почему я так уверена в том, что вы едоголик	8
Глава 2 Почему привычные методы бессильны и как же побороть зависимость	14
Глава 3 Любовь к себе как средство избавления от зависимости	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Екатерина Мириманова

Система минус 60. Я – едоголик

Введение

Если вы открыли эту книгу, у меня для вас плохая новость: вы едоголик.

Что это значит? Подобно алкоголику, зависящему от горячительных напитков, едоголик – человек, который целиком и полностью зависит от еды, находит в ней успокоение, радость и недостающий ему в жизни смысл.

Даже если вы сейчас отчаянно замотали головой и пытаетесь отмахнуться от моих слов, задумайтесь вот о чем. Вероятнее всего, вы уже неоднократно садились на диету, давали себе обещание изменить свою жизнь, но каждый раз возвращались к тому же весу, с которого начинали, или, еще хуже, «уходили в плюс».

Почему так происходит? В этой книге я подробно расскажу вам об этом. Если кратко, зависимость от еды – такая же серьезная и опасная для жизни проблема, как наркомания или алкоголизм, но по разным причинам менее «распиаренная». Посудите сами, кому выгодно, чтобы вы перестали покупать еду? Правильно, никому. Фермеры и продуктовые корпорации зарабатывают на вас деньги, правительство тоже не остается внакладе, врачи позже лечат вас и опять же зарабатывают, фармацевтические компании – еще больше, ну и, наконец, диетологи и производители БАДов, в свою очередь, радостно потирают руки. Настоящий круговорот еды в природе. Который невозможно разорвать. Или возможно?

Как проснуться и начать сознательно худеть? Как избавиться от зависимости от еды, перестать снимать с ее помощью стрессы и заедать расстройства, как научиться искать другие способы порадовать себя? Как не заменить одну зависимость другой? Ведь ни для кого не секрет, что, если у алкоголиков, например, отнять алкоголь, они замещают этот ранее привычный способ расслабиться курением, едой или даже наркотиками. То же самое происходит и с едоголиками.

Итак, как решить проблему похудения раз и навсегда? Об этом я расскажу в своей книге. Я действительно знаю, о чем говорю, потому что сама победила едоголизм. И помогла миллионам людей обрести контроль над собой. Каждый месяц я общаюсь с тысячами людей на своих вебинарах и наблюдаю за их похудением, даю рекомендации. Ни один диетолог не может похвастаться такой широкой аудиторией. Я помогаю бороться не с последствиями (лишний вес, неконтролируемый жор, одышка и т. п.), я работаю с первопричинами. Потому что пытаться избавиться от лишнего веса с помощью только диет и физических упражнений – это все равно что пытаться избавиться от гангрены, намазывая пораженную конечность йодом. Работу нужно начинать изнутри, и очень мощную. Причем прямо с сегодняшнего дня. Чем дольше вы ждете, тем сильнее вы запускаете свою «болезнь» и тем страшнее ее последствия.

Приступайте прямо сегодня, и у вас будут все шансы избавиться от зависимости и шагнуть в новую жизнь, свободную от страхов и искушений, стройную и здоровую.

Желаю вам удачи,
искренне ваша,
Екатерина Мириманова

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mirim', with a long horizontal line extending from the bottom right.

Глава 1 Почему я так уверена в том, что вы едоголик

Давайте посмотрим суровой правде в глаза. Все эти разговоры в пользу бедных о том, что полнота – это наследственное или что она – от неправильного питания, безнадежно устарели. Если вы имеете лишний вес, вы, скорее всего, сидели на диете. И к чему это привело? К потере веса, если она вообще случилась, и последующему набору утраченного и даже выходу на еще больший вес. Почему так происходит? Почему диеты не работают или работают, но очень недолгое время?

Открою вам страшную правду. Вы – едоголик. «Глупости какие», – отмахнетесь вы. Вовсе нет.

Не поленитесь, прочитайте следующие выдержки из работ Геннадия Андреевича Шичко – кандидата биологических наук, научного сотрудника Института экспериментальной медицины Минздрава СССР, посвятившего свою научную и врачебную деятельность проблемам избавления от алкоголизма и других зависимостей.

«Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником – значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него – постыдным!

Питейное убеждение – уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Питейная запрограммированность состоит из настроенности на употребление спиртного и питейного убеждения. Алкогольная настроенность или настройка – план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие – в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты спиртного...»

К чему я это процитировала? Давайте немного поиграем в замену слов и прочитаем этот текст еще раз?

«Некоторые ЕДОГОЛИКИ во время первой беседы говорили мне: «Быть ХУДЕЮЩЕЙ – значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных женщин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него – постыдным!

ОБЖОРНОЕ убеждение – уверенность человека в том, что ОБЖОРСТВО представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека ПЕРЕЕДАТЬ, угощать ЕДОЙ других и добровольно заниматься проОБЖОРНОЙ пропагандой и агитацией. Суть ОБЖОРНОГО убеждения состоит в оправдании употребления ЕДЫ.

ОБЖОРНАЯ запрограммированность состоит из настроенности на употребление ЕДЫ и ОБЖОРНОГО убеждения. ОБЖОРНАЯ настроенность или настройка – план или программа отношения человека к ЕДЕ. Одни настроились употреблять ЕДУ только в торжественных случаях и в малых дозах, другие – в праздники и в дни получек и т. п. Многие ЕДОГОЛИКИ ЕДЯТ при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты ЕДЫ...»

Впечатляет, не правда ли? Мы просто поменяли слова: «алкоголь» – на «еду», «алкоголизм» – на «обжорство», а «трезвость» – на «стройность». И получили просто потрясающую статью про то, насколько страшно происходящее с нами. Вплоть до этой фразы: «Оно (обжорное убеждение) как бы принуждает человека ПЕРЕЕДАТЬ, угощать ЕДОЙ других и добровольно заниматься проОБЖОРНОЙ пропагандой и агитацией». Сколько из вас сталкивалось с такой агитацией со стороны друзей, знакомых и родственников? А сколько раз вы агитировали себя сами?

Вы едите потому, что пытаетесь заглушить в себе эмоции или боль. Вам хочется чего-то большего от жизни, и вместо того, чтобы это что-то получить, вы едите, ибо боитесь или просто не хотите даже пробовать осуществлять перемены в своей жизни.

Вы едите не потому, что испытываете голод, но потому, что вам просто невыносимо находиться наедине с самой собой, не пытаясь на что-то отвлечься.

Вам страшно? Сейчас станет еще страшнее.

Посмотрим статистику.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится. Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни. Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире. У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15 процентов. Стать алкоголиком – 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

СПИСОК ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛИЗМОМ

- ✓ Синдром Гайе-Вернике
- ✓ Субарахноидальное кровоизлияние
- ✓ Внутримозговое кровоизлияние
- ✓ Стеатогепатит
- ✓ Цирроз печени
- ✓ Панкреатит
- ✓ Гастрит
- ✓ Синдром Маллори – Вейсса
- ✓ Рак пищевода
- ✓ Рак желудка
- ✓ Рак прямой кишки
- ✓ Гемолитическая анемия
- ✓ Аритмия
- ✓ Алкогольная кардиомиопатия

- ✓ Непропатия
- ✓ Алкогольная полинейропатия

Теперь наркомания.

Согласно ежегодному докладу ООН по контролю над наркотиками, число потребителей наркотиков в мире в 2009 году составило от 172 млн до 250 млн человек. То есть около 5 процентов от всего населения земного шара.

По данным правоохранительных органов и органов здравоохранения, на начало 2001 года общее число граждан России, употребляющих наркотики на регулярной основе, превысило 2,2 миллиона человек. Более 60 % наркоманов составляли люди в возрасте 16–30 лет и почти 20 % – школьники.

По состоянию на начало 2011 года, в России насчитывалось свыше 2,5 млн наркоманов.

То есть благодаря целенаправленной работе и кампаниям по борьбе с данным явлением количество наркоманов почти не растет.

А теперь к самому интересному – ожирению!

В течение последних 30 лет уровень ожирения среди взрослых жителей Земли вырос почти в два раза. Всего, по подсчетам исследователей, ожирением в настоящее время страдают более полумиллиарда людей. Этим заболеванием страдают 205 миллионов мужчин и 297 миллионов женщин. Число людей с избыточным весом оценивается приблизительно в 1 миллиард.

В целом в мире, по оценкам экспертов, с ожирением связано более трех миллионов предотвратимых смертей ежегодно.

ОСЛОЖНЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

✓ **Метаболический синдром** – комплекс метаболических, гормональных и клинических нарушений, являющихся факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В основе метаболического синдрома лежит невосприимчивость тканей к инсулину.

✓ **Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь** – относится к наиболее распространенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сравнима по частоте с язвенной и желчнокаменной болезнями. Заброс кислого желудочного содержимого в нижнюю треть пищевода.

✓ **Сахарный диабет 2-го типа** – наличие резистентности к инсулину (невосприимчивости клеток к воздействию гормона) и нарушение его секреции клетками поджелудочной железы.

✓ **Ишемическая болезнь сердца (ИБС)** – болезнь, объединяющая стенокардию, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз. ИБС развивается из-за недостаточного кровоснабжения коронарных артерий сердца вследствие сужения их просвета.

✓ **Инфаркт миокарда** – гибель участка сердечной мышцы, обусловленная острым нарушением кровообращения в этом участке.

✓ **Инсульт** – острое нарушение мозгового кровообращения.

✓ **Артериальная гипертензия** – самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, характеризующееся повышением артериального давления.

✓ **Хроническая венозная недостаточность** – синдром, характеризующийся нарушениями венозного оттока, который приводит к дезорганизации регионарной системы микроциркуляции.

✓ **Холецистит** – воспаление желчного пузыря.

✓ **Желчекаменная болезнь** – заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках образуются камни.

✓ Артриты – аутоиммунное заболевание, которое приводит к хроническому воспалению суставов, кроме того поражаются околосуставные и некоторые другие ткани, органы и системы организма, поэтому ревматоидный артрит относят к системным заболеваниям.

✓ Деформирующий остеоартроз – хроническое невоспалительное заболевание суставов (суставных хрящей).

✓ Грыжи межпозвоночных дисков – на очень тонкой хрящевой пластинке, покрывающей тело позвонка со стороны диска, появляется трещина, в результате чего кровь изливается в вещество диска и способствует быстрому развитию его грыжи.

✓ Синдром поликистозных яичников – эндокринное заболевание, при котором яичники увеличены и содержат множество маленьких пузырьков, заполненных жидкостью.

✓ Онкологические заболевания – злокачественные опухоли, возникающие из клеток эпителия, в органах и тканях организма. Эпителиальные клетки обладают способностью быстрого деления и размножения. Онкологические заболевания развиваются при перерождении обычных клеток в опухолевые.

✓ Панкреатит – воспаление поджелудочной железы.

✓ Жировая дистрофия печени – накопление жира в печеночных клетках.

✓ Крайняя степень ожирения с альвеолярной гиповентиляцией – состояние, при котором люди с крайней степенью ожирения испытывают альвеолярную гиповентиляцию (неспособны дышать достаточно глубоко и быстро), что ведет к низкому уровню кислорода и высокому уровню углекислого газа в крови.

Итак, вы видите, что проблема ожирения как минимум стоит не менее остро, чем проблема алкоголизма или наркомании, и имеет не менее тяжелые последствия. Почему же его никто не может остановить?

На то есть ряд причин:

1) **Фармацевтические фирмы**, а также компании – производители БАДов зарабатывают на нас огромные состояния, внушая необходимость принимать «волшебные» таблетки, коктейли, батончики, заменители еды и прочую ерунду.

2) **Диетологи не заинтересованы** в поиске реального способа избавления от проблемы, потому что они также зарабатывают на этом деньги. Похудение – это как зубы или сердце. Хирургу или стоматологу нечего опасаться, рано или поздно у пациента снова заболит сердце или сломается зуб. Диетологу тоже. По статистике, практически каждый прошедший через руки диетолога неизбежно к нему вернется. Потому что снова наберет вес.

3) На пропаганду борьбы с алкоголизмом и наркоманией тратятся огромные деньги. **Кампаний по борьбе с ожирением существует очень мало**, более того, большинство из них спонсируется пищевыми производителями, крупными корпорациями, которые «влияют» на конечный результат. Это все равно, что кампанию по борьбе с алкоголизмом спонсировал бы производитель виски, а кампанию по борьбе с наркоманией – плантатор, выращивающий марихуану. Отсюда появляются искаженные данные и странные исследования, вроде тех, что употребление сладких газированных напитков не так уж и вредно, что от макарон худеют и тому подобные.

4) Ожирение провоцирует огромное количество **проблем со здоровьем**, люди идут к врачам, и врачи тоже зарабатывают на этом деньги.

5) **Нас постоянно подвергают стрессу**, демонстрируя по телевидению и на обложках журналов идеальные тела моделей и актрис, которые утверждают, что они такие от природы. Хотя в действительности каждая из них проходит огромное количество операций, курсов по уходу за собой, руки массажистов и, один из самых важных моментов, дизайнеров, которые с

помощью фотошопа «убирают» у них целлюлит, лишние сантиметры с талии и тому подобные «особенности». Результат стопроцентный: женщины хотят выглядеть идеально, как та модель на картинке, и готовы сделать все ради того, чтобы стать красивой. Им не жалко потратить любые деньги на крем, тренажерный зал и т. п. И снова зарабатывают все. Кроме вас.

6) **Сахар, мусорная еда** (фаст-фуд, а также излишне сладкая и жирная пища) – **это привычка**, как сигареты, алкоголь или наркотики, которую нам прививают с детства, добавляя в продукты и готовую еду кучу всякой гадости, чтобы мы покупали еще большее ее количество.

7) Если вы много весите, значит, вы меньше двигаетесь, то есть больше **смотрите телевизор**. По телевизору не рекламируют алкоголь, сигареты или наркотики. А вот еду – пожалуйста. Причем во всех видах и с таким вкусом, что устоять практически невозможно.

8) Книжки про наркотики или алкоголь, а также передачи и фильмы про них всегда показывают со знаком минус. **Кулинарные передачи** можно найти на любом канале, их любят практически все.

9) В представлении большинства окружающих нормальная женщина **должна уметь хорошо готовить**. Более того, вполне естественно, если она делает это каждый день. Представьте, как посмотрели бы на женщину, которая пьет каждый день и умеет это делать?!?!?

10) И наконец, еда является **натуральным антидепрессантом** и естественным компонентом нашей жизни с рождения и до самой смерти.

Теперь вы понимаете, почему побороть эту зависимость так сложно? С момента рождения и до зрелого возраста по всем вербальным и невербальным каналам восприятия нам вдалбливают, что еда – это очень хорошо, что мы должны любить покушать, уметь и любить готовить и должны стремиться делать это хорошо. А потом вдруг удивляются, откуда такие серьезные проблемы с ожирением в мире. Представьте, что бы случилось, если бы такой же политики придерживались в отношении алкоголя или наркотиков.

Проблема также в том, что наряду с агитацией и пропагандой культа еды никто не рассказывает нам «страшилок» про полноту, как это делают с сигаретами или алкоголем.

Никто не рисует печень больного диабетом на шоколадке или торте, как это происходит на пачках сигарет с разрушенными легкими. Никто не пишет на сосисках или шпротах, что их употребление во время беременности может повлечь за собой необратимые последствия для плода.

Обжоры далеко не всегда выглядят опустившимися и жалкими, как алкоголики или наркоманы. И это еще одна проблема. Обжорство убивает нас незаметно. Подобно раку, проникает во все наши органы и разрушает их изнутри.

Итак, мы уже понимаем, что проблема нашей зависимости от еды очень серьезна. Но как же ее решать?

Ответ лежит на поверхности. Раз это зависимость, значит, можно воспользоваться методами, которые применяются для лечения любой другой зависимости.

Первый этап – это признание проблемы.

Вот типичный тест на наличие проблем с алкоголем, переделанный для тех, кто столкнулся с едоголизмом (зависимостью от еды).

1. Стала ли ваша семейная жизнь несчастливой в связи с перееданием и ожирением?
2. Вы едите потому, что вы застенчивы/недовольны своей жизнью/неудовлетворены какой-то отдельной ее областью?

3. Повлияло ли чрезмерное употребление еды на вашу репутацию?
4. Есть ли у вас тенденция общаться с компаньонами, когда вы едите?
5. Когда вы едите, становится ли для вас безразличным благополучие вашей семьи/ваше собственное благополучие?
6. Снизились ли ваши амбиции в связи с употреблением еды (куда мне, такой толстой, найти новую работу/мужчину и т. п.)?
7. Есть ли у вас проблемы со сном в связи с употреблением еды (переела на ночь и не могу спать)?
8. Снизилась ли ваша эффективность с момента начала переедания (устаете, одышка, проблемы со здоровьем)?
9. Едите ли вы для того, чтобы убежать от беспокойств, тревог и проблем?
10. Едите ли вы в одиночестве?
11. Обращались ли вы к врачу в связи с перееданием?
12. Едите ли вы для улучшения настроения?
13. Находились ли вы когда-нибудь в больнице или каком-то другом заведении (социальном институте) из-за чрезмерного употребления еды?
14. Чувствовали ли вы когда-либо раскаяние после употребления еды?
15. Возникает ли у вас сильное желание поесть в определенное время каждый день?

Если вы ответили «Да» по крайней мере на 3 вопроса, у вас есть основание беспокоиться о том, что еда стала или становится вашей серьезной проблемой.

Если вы не ответили «Да» ни на один вопрос, это повод задуматься: возможно, вы слишком далеко ушли в позицию отказа и не хотите видеть очевидное.

Итак, вы едоголик? Вам страшно, вы не думали, что все может быть одновременно так сложно и так просто. Какой же выход? Срочно сесть на диету? Перестать есть вообще? Уйти в «завязку»? Нет, это не выход. И в следующих главах я расскажу почему.

Глава 2 Почему привычные методы бессильны и как же побороть зависимость

После курса традиционного лечения 2/3 алкоголиков срываются в течение года. Более 80 процентов похудевших людей возвращаются в свой вес или даже уходят в плюс в течение двух лет после похудения.

В прошлой главе вы сделали первый шаг, пройдя тест и признавшись самой себе, что вы находитесь перед лицом серьезной проблемы, которую необходимо решать. Сложность заключается в том, что для того, чтобы избавиться от зависимости, традиционные методы не годятся. Каждая из вас сталкивалась с ситуацией, когда после долгого периода воздержания от еды вы срывались и начинали мести все, что попадает под руку.

Как показывает мировой опыт, зачастую не помогают даже пластические операции и установки баллонов и ремней на желудок. Если учитывать, что 20 процентов людей с подобными устройствами внутри подвергают свою жизнь смертельной опасности, любителям пластической хирургии стоит трижды задуматься, прежде чем решаться на такие операции. Ибо устранение проблемы чисто механически – проблему внутреннюю не решит.

Таблетки и БАДы, даже если и решают проблему лишнего веса, наносят урон организму.

НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНЫХ таблеток для похудения, сиропов или чаев. Если бы они существовали, проблемы ожирения на планете давно не было бы.

Физические упражнения – это прекрасно. Но, как правило, даже если мы загореемся этой идеей, нам быстро надоедает. В итоге мы не только не сбрасываем, но, наоборот, набираем вес.

Каков же выход?

Думаю, многие из вас видели фильмы про алкоголиков и наркоманов, проходящих курс реабилитации. Если нет, рекомендую посмотреть, например, «28 дней» или «Когда мужчина любит женщину». Современное лечение этих зависимостей заключается в полном отказе от «яда» во всех его видах. Но строго под наблюдением специалистов, обеспечить которое под силу далеко не всем. И самое грустное, большинство из тех, кто прошел реабилитацию, возвращаются к вредной привычке снова или заменяют ее на новую.

Тем не менее одним из основных пунктов успешных реабилитационных программ является не воздержание, а внутренняя психологическая работа.

И вот первое, что вам стоит понять:

Если у вас есть зависимость, конечно, в этом есть и ваше участие, но, по сути, вы не виноваты!

Почему я делаю упор на вашу невиновность? Многие борцы с зависимостью постоянно изводят себя тем, что обзывают безвольными тюфяками, которые не в состоянии побороть пагубную привычку. В действительности это вопрос вовсе не силы воли. Упрекая себя, вы создаете состояние еще большего психологического дискомфорта и тем самым лишь усугубляете ситуацию.

Очень многие великие люди, которые были общепризнанными волевыми лидерами, страдали от зависимостей. Например, Черчилль до смерти так и не смог отказаться от сигар и виски.

Гете был обжорой, а Маркс не мог совладать с желанием тратить деньги. Екатерина Великая была сексоголиком, а Фрейд – наркоманом. Список можно продолжать и продолжать, дополняя его более современными героями. Это говорит о том, что даже люди, которые ассоциируются у нас с железной волей, не могли совладать с собой и своими зависимостями.

«Ну тогда мне-то точно надеяться не на что!» – воскликнете вы. Вовсе нет. Просто не нужно искать причину своей зависимости во внешнем мире и винить во всем свою силу воли. Причину нужно искать внутри себя.

Что я хочу этим сказать? Каждый месяц на мои вебинары приходят сотни людей. Один из основных моментов, на который я делаю упор, – психология. Самое сложное задание для участниц – проанализировать собственные причины набора веса.

Вы наверняка думаете, что в этом нет ничего сложного. Ваше письмо выглядело бы так: «Начала набирать вес с детства, худела-толстела, сидела на диетах, вышла замуж/рассталась с любимым, поправилась, успокоилась, стала больше кушать, поправилась, опять похудела. Таких историй, как у меня, миллион!»

Так вот, описав ситуацию таким образом, вы будете в корне неправы. Дело в том, что не бывает случаев набора лишнего веса без психологических первопричин. Прочитайте следующую фразу несколько раз внимательно:

ЕСЛИ ВЫ ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ ДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ВО ВСЕХ ОБЛАСТЯХ,

ВАС УСТРАИВАЕТ ВАША РАБОТА, ВАШЕ СОЦИАЛЬНОЕ И СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ,

У ВАС АДЕКВАТНЫЙ ПАРТНЕР, И ОН АДЕКВАТЕН НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС, НО И В ГЛАЗАХ БОЛЬШИНСТВА ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ (ВЕДЬ ЧАСТО МЫ – ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ ПОВЕДЕНИЕ СВОЕГО ВОЗЛЮБЛЕННОГО НОРМАЛЬНЫМ),

**У ВАС ЕСТЬ УВЛЕЧЕНИЯ, ДРУЗЬЯ, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ,
ВЫ НЕ БОЛЕЕТЕ И НЕ ПЕРЕНЕСЛИ НЕДАВНО УТРАТУ БЛИЗКОГО,
– ВЫ НЕ БУДЕТЕ НАЕДАТЬСЯ ОТ ПУЗА В 12 ЧАСОВ НОЧИ!!!!!!**

Еще раз прочитайте и задумайтесь.

Мне часто возражают: «Я, наоборот, похудела от стресса, когда умер мой муж или когда я перенесла неудачную беременность». Это не совсем так. Да, вы похудели в тот момент, но, спустя некоторое время, обязательно набрали достаточно приличное количество килограммов. Порой непроработанные психологические проблемы всплывают в виде лишнего веса даже спустя много лет.

Например, вы потеряли в юности отца или мать и, как будто, вышли из этой ситуации без заметных физических изменений. Однако, если спустя много лет кто-то из ваших близких заболел, в вас словно откроется ящик Пандоры и вы будете постоянно хотеть есть.

Если вы счастливы и не страдаете от навязчивых страхов, вы не поправляетесь.

Потому что у вас есть другие способы получать удовольствие. Снова обращаюсь все к тому же ученому, Г.А. Шичко:

«Алкоголизм, наркомания и обжорство – это не причина, а следствие!»

Итак, для успешных «боевых действий» по ликвидации вашей зависимости от еды давайте начнем с того, что вы подпишете один документ прямо здесь, в книге:

ДЕКЛАРАЦИЯ О НАМЕРЕНИЯХ

Я, (Ф.И.О.)..... года рождения, приняла окончательное осознанное решение решить проблему с лишним весом. Я знаю, что не умею есть, и поэтому приняла самое важное решение. Отныне стройность является главной целью и смыслом моей жизни. Я хорошо понимаю, что никто не может подарить мне стройность, ее нельзя купить ни за какие деньги. Ее можно только заслужить. Все зависит от меня. Я всегда буду помнить об опасности рецидива, поэтому воспользуюсь советами из этой книги и поддержкой моих близких и буду оберегать стройность, как самое важное достижение в моей жизни.

Да поможет мне Бог, Вселенная, Судьба (нужное подчеркнуть)

Дата:

Подпись:

Отлично! Вы на правильном пути!

Однако после того, как вы решили встать на этот путь и начать придерживаться несложных принципов, чтобы похудеть, следует не забывать о том, что всегда существуют риски. Риски уйти в состояние спада, или, как говорит большинство людей, сорваться.

Прежде всего подготовьтесь к тому, что ваши знакомые не разделят ваш порыв. Подобно алкоголикам, отчаянно пытающимся вернуть в строй своего собутыльника, они будут предлагать вам скушать торт/пирожок/любое другое ваше любимое блюдо, мотивируя это тем, что вы «никогда его больше не попробуете», «не каждый день бываете в этом ресторане», «они старались готовили» и так далее, список можно продолжать до бесконечности.

В итоге в такой ситуации большинство из нас сдаются под натиском людей, которые сами не смогли взять себя в руки.

Еще одна популярная фраза, выбивающая похудевших из колеи: «Тебе не идет, ты постарела!» Как на нее реагировать? Просто скажите: «Спасибо, но я так не считаю», – уверенным и твердым голосом. Ибо еще ни одна женщина в мире не выглядела лучше в размере 52, нежели в 46-м. Думайте об этом, хотя об уходе за кожей тоже не стоит забывать.

Для тех людей, которые будут уговаривать вас поесть, заранее продумайте варианты отказа. Самое главное, помните: то, что вы произносите, должно звучать очень четко, и вы сами должны быть уверены в своих словах. Вы не можете при этом истекать слюной, глядя на любимое лакомство. Внутри вас должен быть твердый стержень, который позволит вам воздерживаться от того, что способно нанести вам физический вред.

Варианты ответов могут быть следующими:

- 1) У меня на это блюдо в последнее время аллергия.
- 2) Спасибо, но я уже съела достаточно.
- 3) Я не могу есть в это время.
- 4) У меня болит желудок (печень) после этого блюда.
- 5) Я это не ем (если находитесь в незнакомой компании).
- 6) Я предпочитаю... (и дальше называете блюдо или напиток, которые допускаются в это время).
- 7) У меня нет тормозов, поэтому предпочитаю есть такие вещи в первой половине дня.
- 8) Я возьму это с собой и завтра с удовольствием съем (для родственников и близких людей).
- 9) Мне это не нравится (в незнакомой компании).

- 10) Нет, спасибо, мне скоро ехать в другое место и там тоже будет еда.
- 11) Нет, спасибо, я себя плохо чувствую после этой еды.
- 12) Нет, спасибо, мне потом идти в спортзал.
- 13) Нет, спасибо, а что у вас есть еще?
- 14) Нет, спасибо, я уже наелась.
- 15) Нет, спасибо (если вы достаточно волевой человек).

Этих ответов достаточно. Не вдавайтесь далее в объяснения, не говорите лишних слов, потому что каждое новое слово способно натолкнуть ваших собеседников на новые аргументы.

Если же вы не можете удержаться от злоупотребления едой дома, возьмите свое любимое блюдо, к которому вечером или днем так и тянется рука, и наклейте на него наклейку (вставьте зубочистку с надписью или поставьте рядом карточку):

- 1) Осторожно – наркотик.
- 2) Рвотное средство.
- 3) Съедая это, ты наносишь непоправимый вред своему здоровью.
- 4) Осторожно, неприятный запах.
- 5) Это в меня уже не лезет.
- 6) Оно приблизило меня к смерти на пять лет.
- 7) Ты хочешь моей смерти, моральной и физической.
- 8) Я с тобой больше не дружу.
- 9) Не дожدهшься.
- 10) Смертельный яд.

Этот список можно продолжать до бесконечности. Вечером или днем займитесь наведением порядка в холодильнике или шкафу со сладостями с использованием этих фраз. Уверю, вам это очень поможет.

Как вариант, можно разместить на продуктах и блюдах имена и фамилии знакомых людей, которые страдают от серьезных проблем с лишним весом. Или использовать фотографии полных людей.

Однако для достижения успеха в деле избавления от зависимости, помимо этих простых упражнений, доступных каждому, необходимо внутреннее переосмысление первопричин набора веса и изыскивание новых целей и горизонтов в жизни. В психотерапии есть отдельное течение, которое опирается на духовную составляющую жизни человека, на то, что прежде всего человек должен иметь смысл в жизни. Называется оно логотерапия.

Создал логотерапию австрийский психиатр и психолог Виктор Франкл, который во время Второй мировой войны, несмотря на имевшуюся возможность сбежать, выбрал для себя в 1942 году концлагерь, чтобы оставаться со своими родителями и женой.

В лагере он обратил внимание на то, что многие заключенные морально ломались задолго до того, как умирали от голода или в газовой камере. У них переставал функционировать иммунитет, отказывали различные органы – из-за того, что они отчаивались, теряли смысл жизни. Выживали только те, кто смысл жизни сохранял.

После войны Франкл продолжил свои исследования и пришел к выводу, что большинство людей страдают от ощущения собственной никчемности (даже если это очень занятые люди), отсутствия смысла жизни (даже если у них, казалось бы, есть все, о чем другие могут только мечтать) и от излишней нагрузки, как физической, так и психической.

И по сей день выводы Франкла остаются актуальными. Откуда же у нас появляются эти чувства?

Как вы уже знаете, я регулярно провожу онлайн-тренинги, на которых осуществляю в том числе анализ психологических проблем, приведших к едоголизму. Каждая участница присылает мне рассказ о первопричинах своего набора веса. Разбирая эти материалы на протяжении уже почти трех лет, я могу сказать с полной уверенностью, что причины у всех приблизительно одинаковые. Я хочу привести их в этой книге, чтобы вы поняли, что не одна вы сталкиваетесь с подобными проблемами.

Посчитайте, сколько пунктов из этого перечня можно отнести к вам, и запишите в конце свои причины, если я их не указала. Чем больше пунктов, тем серьезнее ваша проблема и зависимость от еды.

- 1) Замершая беременность или выкидыш, невозможность забеременеть, проблемы с детьми.
- 2) Развод.
- 3) Измена мужа или ваша измена мужу.
- 4) Расставание с любимым.
- 5) Работа: проблемы на работе или ее отсутствие, чрезмерно ответственная работа, работа не по возрасту.
- 6) Проблемы с родителями или другими близкими родственниками.
- 7) Смерть одного или обоих родителей или другого очень близкого родственника (любимая тетьа, бабушка, дедушка).
- 8) Перенесенная вами болезнь или болезнь, перенесенная близким человеком.
- 9) Отсутствие денег и/или наличие долгов.
- 10) Пагубные пристрастия, привычки мужа или близкого родственника, его невменяемое поведение и последствия оноого (алкоголизм, игромания, наркомания, побои, тюремное заключение).
- 11) Смена привычного образа жизни (переезд в другой район, город, страну, переход на новую работу, в другую школу, институт).
- 12) Размеренная жизнь после замужества (которая, увы, подходит далеко не всем).
- 13) Отсутствие личной жизни, постоянного партнера.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Вы спросите: какое все это имеет отношение к моему весу и моей зависимости от еды? Дело в том, что все это – факторы стресса; чем больше стресса у вас накапливается, тем сложнее вам контролировать себя.

Вы чувствуете, что не получаете прежнего удовольствия от жизни, вас ничто не радует, даже когда вы едите любимое блюдо, то не получаете прежнего наслажде-

ния, а поглощаете его на ав томате. Все как будто теряет прежние краски. Все приелось, все уже было. Сами того не замечая, вы впадаете в депрессию.

И здесь выясняется самое страшное. Оказывается, многие из нас живут, не подозревая, что у них депрессия. Они ругают себя последними словами за то, что ничего не хотят делать и пустили жизнь на самотек, что проблемы не уходят из их жизни, а лишь нарастают. По статистике, 50 процентов людей, страдающих депрессией, не подозревают о ее существовании. Но это статистика стран Европы и Америки. В России данные были бы еще более печальными. У нас сложно представить себе поход в районную поликлинику с жалобой на депрессию, не так ли?

Ежегодный каталог новых антидепрессантов достигает толщины 3 см. А депрессия и ныне там, количество пострадавших все растет. Точно так же, как растет и количество новых диет и средств для похудения, но похудевших от этого больше не становится.

Почему? Потому что надо вернуться к тому, с чего мы начинали: нужно искать первопричину. Обратитесь к приведенному выше списку проблем типичного едоголика и пробегитесь по нему еще раз. Задумайтесь вот о чем: что вы можете сделать сейчас, чтобы решить эту проблему? Не торопитесь отвечать «ничего».

Безвыходных ситуаций не бывает.

Если не верите, почитайте мою книгу «Минус 60 проблем», там я рассказала о том, как различные известные люди доходили до самого дна, прежде чем достигали всего того, о чем мечтали.

Вот первый ваш шаг к борьбе с едоголизмом: начните искать способы решения проблем, которые толкают вас в пропасть.

Выпишите каждую проблему на отдельный лист бумаги, опишите, почему вы до сих пор ее не решили, продумайте и сформулируйте пути решения, а затем разделите лист пополам.

Слева разместите краткосрочные планы, а справа – долгосрочные и сложнее реализуемые.

То, что у вас получится, может выглядеть так:

ПРОБЛЕМА: мне не нравится моя работа, она скучная, отупляющая и малооплачиваемая.

ПРИЧИНЫ: я боюсь даже начинать искать другую работу, потому что больше ничего не умею делать. В стране сейчас высокий уровень безработицы и хорошо, что у меня есть хоть такая работа. У меня нет времени, чтобы искать новую работу. Я плохо выгляжу и не смогу работать в престижной компании.

РЕШЕНИЕ: чтобы найти другую работу, мне необходимо повысить свой профессиональный уровень, выучить язык, выглядеть лучше, составить хорошее резюме, начать рассылать его по компаниям, перестав бояться.

БЛИЗКОЕ

✓ каждый день учить по 10 слов на английском (немецком, испанском)

✓ начать делать гимнастику каждый день по 10 минут

✓ начать читать книги по моему профилю, чтобы быть в курсе происходящего

✓ начать краситься и носить каблуки

ДАЛЬНЕЕ

✓ похудеть на 15 кг

✓ улучшить состояние своего лица

✓ начать покупать себе красивую одежду

✓ приобрести необходимые навыки, написать хорошее резюме

Видите, все не так уж сложно и вполне достижимо. Только задумавшись об этом, вы уже в значительной мере улучшите свое настроение.

Или вот другой пример:

ПРОБЛЕМА: мой муж мне изменяет и обращается со мной так, как ему вздумается.

ПРИЧИНЫ: я боюсь, что если разведусь, то никогда не найду другого мужа, потому что мне уже 40 (50, 60) лет, я толстая, со слов моего мужа, страшная и никому не нужная, я ничем выдающимся не отличаюсь и умру в одиночестве, если с ним разведусь. А еще у нас общие дети, как они будут расти без отца.

РЕШЕНИЕ: повысить самооценку, поверить в то, что я заслуживаю лучшего отношения. Начать следить за собой, чтобы повысить свои шансы встретить нового мужчину. Начать выходить в люди (если вы этого не делаете). Когда выхожу в люди, делать это накрашенной, причесанной и хорошо одетой.

БЛИЗКОЕ

✓ похудеть

✓ подтянуть лицо

✓ купить платье, косметику и каблуки

✓ регулярно делать эпиляцию, выщипывать брови

✓ не позволять мужу говорить гадости
(Для этого нужно постоянно думать о том, что вы уверенная в себе женщина, и вести себя соответственно.)

ДАЛЬНЕЕ

✓ найти нового мужчину, развестись (или в обратной последовательности)

✓ придумать себе хобби и найти на него время, чтобы стать интереснее для окружающих

✓ больше читать, меньше смотреть телевизор
больше гулять

Если вы печально закачали головой в разделе «Близкое», думая о том, что вашего мужа не остановишь, когда он начинает говорить вам гадости, расскажу вам вот какую историю, которая приключилась со мной совсем недавно.

После переезда в Испанию, который произошел пару лет назад, я столкнулась с проблемой получения местных автомобильных прав. Несмотря на семилетний опыт вождения, экзамен мне пришлось пересдавать, причем и теоретический, и практический. Сдача теории оказалась вопросом упорных занятий в течение месяца, и покорилась она мне с первого раза. А вот с практикой вышло сложнее. Первый преподаватель, которого мне «выдали», был не совсем адекватным. Он со всей силой жал на педали, выкручивал мне руль без причины и, наконец, остановил машину посередине перекрестка, сказав: «Открой дверь!» В полном недоумении я переспросила, он повторил указание. Открыла, он спросил о том, что я вижу. Ответила, что дорогу. «Нет, ты наехала одним колесом на сплошную линию!» После первого же занятия я с ним рассталась, и мне дали нового преподавателя, на вид гораздо более любезного и менее нервного. Однако спустя неделю я впала в глубокую депрессию, потому что чувствовала, что после десяти занятий стала водить только хуже. Когда нас возили на практику около местного ГАИ, как правило, в машине была вторая ученица. И внезапно меня осенило, что, несмотря на напускную любезность, преподаватель делает все, чтобы незаметно закомплексовать ученика и заставить его снова и снова платить за занятия. В результате я выработала новую тактику поведения. Каждый раз, когда он хватался за руль без причины или нажимал педали, я спокойно спрашивала: «Зачем ты это делаешь?» После каждой фразы «Доча, деточка» (он обращался так ко мне, хотя был не намного старше моего мужа, и я заметила, что так он говорил со всеми, даже с ученицами, которым было за сорок; вероятно, это тоже был своеобразный маневр, чтобы заставить человека чувствовать себя неувереннее) я стала бросать на него испепеляющие взгляды. Через два занятия с моим новым настроем он решительно изменился и срывал свою нереализованность на других людях, но не на мне. Одну из учениц он довел до слез и рвоты, постоянно дергая ее в течение 30 минут.

К чему я это рассказываю? Очень многие люди вокруг стараются выместить на нас свои комплексы. Это могут быть наши родители, родственники, мужья и даже дети. Мы имеем право не поддаваться на «провокации».

Потому что, как я уже говорила, находясь в депрессии, мы практически всегда оказываемся под усиленным влиянием наших слабостей. То есть начинаем переедать.

Я понимаю, что подобные ситуации не всегда легко разрешить. Одно дело – инструктор по вождению, и другое – человек, который живет с тобой под одной крышей не один год и знает все твои слабые места. Но! Даже не расставаясь с человеком, можно изменить его поведение, начав чувствовать себя более уверенной и полюбив себя.

«Я и так себя люблю», – возразят многие. Ошибаетесь! Даже те, кто говорит, что без ума от себя, на деле часто обманываются. Почему? Об этом я расскажу в следующей главе.

Глава 3 Любовь к себе как средство избавления от зависимости

На своих вебинарах и семинарах я часто задаю вопрос: «Любите ли вы себя?» В ответ большинство участниц начинают кивать головами или писать «ДА!». Однако большинство из этих положительно ответивших людей уже через пять минут общения понимают, что глубоко заблуждаются.

Различные эзотерические книги слишком долго внушали нам искаженное представление о том, как именно нужно себя любить, и теперь мы считаем, что любить себя – это говорить, глядя в зеркало: «Я самая обаятельная и привлекательная», или что-то вроде того. Это не совсем соответствует действительности.

Представьте себе ситуацию: мужчина говорит вам, что вас любит, но при этом пьет, бьет, изменяет, отнимает деньги и вообще всячески изматывает вас психически. Он вас любит? Как ни парадоксально, среди вас наверняка найдутся женщины, которые настолько глубоко ушли в нелюбовь к себе, что скажут: «Да, но по-своему». Остальные решительно замотают головой. Какая уж тут любовь!

А теперь давайте посмотрим на то, как вы строите отношения с самой собой. Выполним небольшой тест:

- 1) Когда вы в последний раз ходили в салон красоты?
- 2) Когда вы в последний раз ходили в парикмахерскую?
- 3) Когда вы в последний раз ходили в свое любимое кафе или ресторан?
- 4) Когда вы в последний раз отказывали маме/ребенку/мужу/подруге/бабушке в просьбе, чтобы сделать что-то полезное для себя?
- 5) Когда вы покупали себе дорогую вещь, которая вам понравилась?
- 6) Когда вы покупали себе дорогой крем?
- 7) Достаточно ли в вашем гардеробе одежды, с точки зрения нормальной женщины?
- 8) Нравится ли вам одеваться красиво?
- 9) Редко ли вы говорите себе гадости, глядя в зеркало?
- 10) Редко ли вы говорите себе гадости, не относящиеся к внешнему виду? (Глупая, неспособная, плохая мать и т. п.)
- 11) Сколько часов в день вы уделяете только себе?
- 12) Сколько часов в день вы уделяете другим людям? (Домашние задания, уборка, работа, готовка, общение по телефону и т. п.)

Проанализировав ваши ответы на эти 12 вопросов, можно судить о том, насколько запущена ваша нелюбовь к себе. За каждый ответ на вопросы с 1-го по 6-й, в том случае, если он был **«Более месяца»**, вычитите себе одно очко. За каждый ответ **«Да»** на вопросы с 7-го по 10-й прибавьте по одному очку. **Количество часов** в ответе на вопрос № 11 идет в плюс, на вопрос № 12 – в минус. В идеале у вас должен получиться серьезный результат «в плюсе». На деле у большинства женщин получается серьезный минус.

Ведь даже если вы ответили на первые шесть вопросов «Меньше месяца» и записали в плюс 6 очков, а затем на следующие 4 вопроса ответили «Да» и записали еще 4 очка, то

последний вопрос, как правило, все эти плюсы перекрывает. Тем более что, как показывает опыт, правильные ответы на все предыдущие вопросы маловероятны.

Итак, вы не любите себя? Это непоправимо? Вовсе нет! Мы все попадаем в этот мир в виде клетки, наделенной абсолютной любовью к себе. Однако, начиная с утробы матери, мы начинаем терять это чувство (нам в этом помогают родители, которые хотели мальчика, врачи, говорящие об отклонениях, и много что еще). Чем старше мы становимся, тем больше на нас давит гнет событий и обстоятельств, заставляющий нас терять последние крупинки любви к себе.

Тем не менее все можно изменить, и никогда не поздно начать работать в нужном направлении.

Как только вы победите проблему нелюбви к себе, вам сразу станет проще бороться с едоголией и у вас появится подлинная и правильная мотивация для освобождения от этой зависимости.

Не пытайтесь сравнивать себя со знаменитостями, запретите себе думать о том, что вам хотелось бы «такую фигуру, волосы, глаза, губы, грудь, или попу, или какую-то другую часть тела», как у такой-то. Прежде всего запомните: нет абсолютно идеальных людей, и это прекрасно. Если бы мы все были похожи друг на друга, мир выглядел бы очень печально. Наоборот, если вы научитесь ценить свои слабые стороны, вы станете настоящей красавицей. Причем не только для самой себя, а общепризнанной.

Вспомните Марию Каллас, Барбару Стрейзанд, Коко Шанель, Сару Джессику Паркер и других знаменитых женщин, которые были далеко не красавицами, но вовсе не страдали от недостатка поклонников. Потому что они осознали те «оплошности», которые допустила природа в их отношении, и начали работать над их принятием. Они не скрывали стыдливо свои лица и фигуры, но, наоборот, с гордостью демонстрировали большие носы, маленькие груди, кривые ноги, лишний вес, и это становилось их визитной карточкой.

Конечно, важно стремиться к совершенству, но при этом совсем не нужно идти на жертвы и ложиться под ножи хирургов, не стоит пить всякую гадость, чтобы похудеть или увеличить грудь, нельзя пытаться перестать есть и упорно зарабатывать анорексию. Это все крайности. Когда вы в них впадаете, вы лишь укрепляете свой едоголизм, а затем, спустя некоторое время, снова и снова возвращаетесь к проблеме лишнего веса.

Самое главное: те женщины себя ни с кем не сравнивали. Сравнивают неудачники, а победители создают новые тренды.

Я помню, как в молодости, работая манекенщицей для примерок, обратила внимание, что длина юбок, модная на тот момент, кривила даже самые прямые ноги. На что модельер ответила мне: «Так ведь кривые ноги это очень стильно!!!!»

Стильным может считаться все, что угодно, если вы считаете стильной себя и если вы бесконечно уверены в своей правоте.

Что бы ни происходило, не ориентируйтесь на других, ориентируйтесь на себя. Взрастите любовь к себе снова. Да-да, именно снова, потому что изначально все мы приходим в этот мир бесконечно любящими себя. Потом, некоторые уже в утробе матери, получаем порцию негатива. Родственники, врачи, друзья, учителя, соседи, партнеры и мужья – каждый человек

пытается повлиять на нас в силу и в меру своей собственной закомплексованности. Многие из вас сталкивались, например, с учителями в школе, которые из унижения детей сделали практически «новый вид спорта», обзывая всех и каждого дураками и заставляя чувствовать себя не в своей тарелке. Большинство из вас встречались с руководителями-самодурами. А что уж говорить о родителях, которые тайно или явно постоянно сомневаются в наших силах! Или о мужчинах, которые разбивают наши сердца за компанию с самооценкой!

Все это не может на нас не отражаться. Мы себя любим, но получаем, грубо говоря, «по морде». В результате начинаем сомневаться, правильного ли мы о себе мнения и не стоит ли пересмотреть свою точку зрения на некоторые моменты. Добрые подруги указывают нам на наши недостатки, говоря порой вскользь или как бы невзначай: «Ой, ты что-то поправилась» или «Ой, у тебя волосы испортились». И мы как бы не обращаем на это внимания, но в конечном итоге в день, когда все валится из рук, мы останавливаем взгляд на тех самых волосах или фигуре и думаем: «А ведь она была права!» И снова нашей любви к себе наносится удар под дых. Уже годам к 18 таких моментов накапливается предостаточно. А что уж говорить про тридцатилетие или сорокалетие?!

Чем старше мы становимся, тем более тяжелый груз несем на своих плечах. Что самое обидное, взваливаем мы его на свои плечи абсолютно самостоятельно и добровольно. В любой момент мы можем сбросить его и вернуться к себе.

Что можно начать делать уже сегодня?

1) Не позволяйте другим людям критиковать вас. Никто не идеален, и в нужный момент вы сами осознаете свои ошибки, если вы действительно их совершаете. То, что вашей маме/мужу/подруге кажется ошибкой, спустя годы может стать вашим главным козырем.

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.