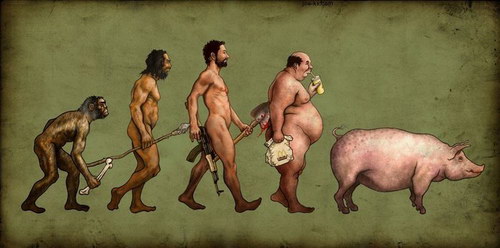
***Васютин Александр***

***Психологическая диета***

***или***

***скажи «Нет!» лишнему весу.***



[Введение. 6](#_Toc152739936)

[**Патент не гарантия?** 6](#_Toc152739937)

[Глава первая, в которой мы поговорим о причинах, приводящих к ожирению. 7](#_Toc152739938)

[**Правильное питание – не правильно?** 8](#_Toc152739939)

[**Что лучше – быть удовлетворенным внутренне или внешне?** 9](#_Toc152739940)

[**Будь проще и люди к тебе потянутся?** 10](#_Toc152739941)

[**Что выбрать: образ или образину?** 11](#_Toc152739942)

[**Экзамен на стадность.** 11](#_Toc152739943)

[**Мотивация превыше всего?** 12](#_Toc152739944)

[**Ты хочешь быть несчастной?** 13](#_Toc152739945)

[**Легкое недовольство – мотор, сильное – тормоз?** 13](#_Toc152739946)

[**Можно ли вновь стать молодым?** 14](#_Toc152739947)

[**Кто умирает молодым?** 15](#_Toc152739948)

[**Диеты – убийцы?** 15](#_Toc152739949)

[**Подсознание умеет пытать?** 16](#_Toc152739950)

[**Как стать хорошим для подсознания?** 17](#_Toc152739951)

[**«Сменное» тело для отпуска.** 17](#_Toc152739952)

[**А может тебе это и не надо?** 18](#_Toc152739953)

[**Серийное производство всегда приводит к унификации?** 19](#_Toc152739954)

[**Повторение мать…заикания?** 19](#_Toc152739955)

[Глава вторая, в которой мы поговорим о теоретических аспектах мотиваций человека. 20](#_Toc152739956)

[**Выживание в основе всего?** 20](#_Toc152739957)

[**Кибернетику придумал Создатель?** 21](#_Toc152739958)

[**Кирпичи падают только на ноги россиян?** 22](#_Toc152739959)

[**Мама – лучший в мире программист?** 23](#_Toc152739960)

[**Рычаги воспитания** 23](#_Toc152739961)

[**Что говорил отец-основатель?** 24](#_Toc152739962)

[**Во всем виноват младшенький?** 25](#_Toc152739963)

[**Самый лучший в мире транквилизатор?** 25](#_Toc152739964)

[**Хорошо ли, если лекарства слишком много?** 26](#_Toc152739965)

[**Приступ обжорства - прием антидепрессанта?** 27](#_Toc152739966)

[**Секс и подростки – несовместимы?** 27](#_Toc152739967)

[**Стресс лучшее жирорастворяющее?** 29](#_Toc152739968)

[**Как начинаются гражданские войны в подсознании?** 29](#_Toc152739969)

[**Как обезопасить себя от последствий гнева?** 31](#_Toc152739970)

[**Оставим природу в покое?** 31](#_Toc152739971)

[**Насилие всегда приносит только вред?** 32](#_Toc152739972)

[**Родители плохого не посоветуют?** 32](#_Toc152739973)

[**Последний дефицит в стране?** 33](#_Toc152739974)

[**Как с помощью еды «включить» молочные железы?** 34](#_Toc152739975)

[**Опять вторичная выгода?** 34](#_Toc152739976)

[**«В людях» было тяжело не только Горькому?** 35](#_Toc152739977)

[**Чем больше, тем лучше?** 36](#_Toc152739978)

[Глава, в которой мы поговорим о механизмах, которые работают при жесткой диете. 36](#_Toc152739979)

[**Стресс связан с сознательной оценкой?** 36](#_Toc152739980)

[**Отчего может запаниковать подсознание?** 37](#_Toc152739981)

[**«Священная корова» подсознания?** 38](#_Toc152739982)

[**Налетай – подешевело?** 39](#_Toc152739983)

[**Диета переводит подсознание на «военное положение»?** 39](#_Toc152739984)

[**Подсознание умеет учиться?** 40](#_Toc152739985)

[**Ожирение – жестокая необходимость для женщин?** 41](#_Toc152739986)

[**Как успокоить подсознание?** 42](#_Toc152739987)

[**От детских глупостей будешь страдать всю жизнь? Или же…** 43](#_Toc152739988)

[**Может быть ты боишься этого же?** 43](#_Toc152739989)

[Глава, в которой мы поговорим о строении разума. 44](#_Toc152739990)

[**Подсознание тот еще фрукт?** 44](#_Toc152739991)

[**Безопасность превыше всего** 45](#_Toc152739992)

[**Без помощников не обойтись никому?** 45](#_Toc152739993)

[**Подсознание является большой коммуналкой?** 46](#_Toc152739994)

[**Истина зависит от точки зрения?** 46](#_Toc152739995)

[**Подсознание является ретроградом?** 47](#_Toc152739996)

[**Неужели добрые намерения действительно всегда ведут в Ад?** 48](#_Toc152739997)

[**История вносит коррективы?** 49](#_Toc152739998)

[**Секс – штука опасная?** 49](#_Toc152739999)

[**Новая встреча лучшее средство от….** 50](#_Toc152740000)

[**Любовь – животворящая сила?** 51](#_Toc152740001)

[**Любовь ушла – завяли помидоры?** 52](#_Toc152740002)

[**Интерес к сексу – главное средство против старения?** 52](#_Toc152740003)

[Глава, в которой мы поймем – как использовать для этого самовнушение. 53](#_Toc152740004)

[**Решай задачу не от противного.** 53](#_Toc152740005)

[**Жир и гипертония – близнецы и братья?** 54](#_Toc152740006)

[**Чтобы похудеть – попади в кризис?** 55](#_Toc152740007)

[**Люди добрые существа?** 56](#_Toc152740008)

[**Стань сценаристом своей жизни.** 56](#_Toc152740009)

[**Будь готов! Всегда готов?** 57](#_Toc152740010)

[**Целебный транс.** 57](#_Toc152740011)

[**Мысль можно материализовать?** 58](#_Toc152740012)

[**Что и как надо втирать в «уши» подсознанию** 59](#_Toc152740013)

[**Якоря нужны не только крейсеру?** 60](#_Toc152740014)

[**Может ли ключ стать якорем?** 61](#_Toc152740015)

[**Позовем на помощь китайцев?** 62](#_Toc152740016)

[Глава, в которой мы поймем – как перепрограммировать свой мозг для борьбы с излишним весом. 62](#_Toc152740017)

[**Телефон для связи с подсознанием** 63](#_Toc152740018)

[**Компьютер создан по образу и подобию человека?** 64](#_Toc152740019)

[**Конституцию надо соблюдать всегда?** 64](#_Toc152740020)

[**Подсознание – цербер организма?** 65](#_Toc152740021)

[**Виртуальный мобильник.** 66](#_Toc152740022)

[**Стань Самоделкиным.** 66](#_Toc152740023)

[**«Морзянка» разума.** 67](#_Toc152740024)

[**Новое – хорошо забытое старое?** 68](#_Toc152740025)

[**Экология всегда превыше всего!** 69](#_Toc152740026)

[**Любопытство не порок?** 70](#_Toc152740027)

[**Тебе это действительно нужно?** 70](#_Toc152740028)

[**Создадим союзника?** 71](#_Toc152740029)

[Глава, в которой мы поймем – как работать с подсознанием при помощи образов. 72](#_Toc152740030)

[**Эсперанто разума** 72](#_Toc152740031)

[**Бесплатное кино** 73](#_Toc152740032)

[**Лучшее – враг хорошего** 73](#_Toc152740033)

[**Великое переселение народа?** 75](#_Toc152740034)

[**«Мнимые похороны»** 75](#_Toc152740035)

[**Фантазер.** 76](#_Toc152740036)

[**Подсознание можно обмануть?** 77](#_Toc152740037)

[**«Посылка подсознанию».** 77](#_Toc152740038)

[**«Агитплакат».** 78](#_Toc152740039)

[**«Птица-тройка».** 78](#_Toc152740040)

[**«Витраж».** 78](#_Toc152740041)

[**«Взмах».** 79](#_Toc152740042)

[**«Дохлая кошка».** 79](#_Toc152740043)

[**«Спиральная лестница».** 80](#_Toc152740044)

[Глава, в которой мы поймем, как надо изменять свое пищевое поведение. 85](#_Toc152740045)

[**Вместе весело шагать…** 86](#_Toc152740046)

[**Не садись, Иванушка, на диету…** 86](#_Toc152740047)

[**Научись ходить под парусами против ветра** 87](#_Toc152740048)

[**Совместители только вредят коллективу?** 88](#_Toc152740049)

[**Забудь волчьи привычки!** 88](#_Toc152740050)

[**Кто не без греха?** 89](#_Toc152740051)

[**Отправь подсознание на переподготовку.** 90](#_Toc152740052)

[**Кнуты и пряники бихевиоризма.** 90](#_Toc152740053)

[**Как выписать «премию» подсознанию?** 91](#_Toc152740054)

[**Как превратить питание из роскоши в приятную необходимость?** 92](#_Toc152740055)

[**Держи ухо востро!** 93](#_Toc152740056)

[**Докатился?** 93](#_Toc152740057)

[**Размер одежды и размер желудка связаны?** 93](#_Toc152740058)

[**Желудок в кулаке** 94](#_Toc152740059)

[**Как выдрессировать желудок бихевиоральными методами** 95](#_Toc152740060)

[**Лишим подсознание заначки?** 95](#_Toc152740061)

[**Отдай поздний ужин врагу!** 96](#_Toc152740062)

[**Охладим обмен веществ?** 97](#_Toc152740063)

[**Ударим бегом по жировым клеткам?** 97](#_Toc152740064)

[**Лучший способ нагрузить организм** 98](#_Toc152740065)

[**Смени валюты!** 99](#_Toc152740066)

[**Без воды и ни туды и ни сюды?** 99](#_Toc152740067)

[**Не загоняй подсознание в ГУЛАГ!** 100](#_Toc152740068)

[Глава, в которой мы поговорим о «хитрой» психологии. 101](#_Toc152740069)

[**Сделай одежду союзником** 101](#_Toc152740070)

[**У меня все ходы записаны?** 101](#_Toc152740071)

[**Преврати холодильник в неприступную крепость!** 102](#_Toc152740072)

[**Используй телевизор только как снотворное!** 102](#_Toc152740073)

[**Сытый голодному не товарищ?** 103](#_Toc152740074)

[**Наручники для аппетита** 104](#_Toc152740075)

[**Как узаконить свое решение** 105](#_Toc152740076)

[**Чтобы потом стыд не колол глаза** 106](#_Toc152740077)

[**Клятвы надо выполнять!** 106](#_Toc152740078)

[Заключение. 107](#_Toc152740079)

## Введение.

Дорогой мой читатель, страдающий от избыточного веса!

Я прекрасно знаю, что это не первая книга в твоих руках, в которой ты ищешь ответ на вопрос о том, как избавиться от лишних килограммов своего веса. И, вполне возможно, что ты уже использовал ту или иную «чудодейственную» методику, которая обещала легкое и быстрое решение твоей проблемы.



И я, наверное, не ошибусь, если предположу, что «воз и ныне там!». То есть реклама метода оказалась только фикцией. В большинстве книг по диетам написана ересь. То, что она проверена на тысячах клиентов – чушь! Написать можно все, что угодно.

### **Патент не гарантия?**

И ты, наверное, уже давно заметил, что, сколько бы ты ни придерживался этих «патентованных» методик, проблемы с излишним весом только нарастают. Как показывает опыт многих людей, которые прошли этот путь мучений, сравнимый с путем на Голгофу, разные способы диеты не только не помогают, но и ощутимо вредят. И как-то непонятно все это! Ведь прекрасно известно, что некоторые люди все-таки добиваются успеха. Какой фактор успеха у них работает и какой ты не знаешь?

Озабоченность западной культуры качеством питания, количеством холестерина и других вредных веществ в пище, является выражением господствующего представления о том, что состояние психики хотя и играет определенную роль в развитии болезней (или же как в нашем случае – избыточного веса), но НЕ ОЧЕНЬ большую. Но это совершенно не так!

***"Господи! Дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне терпение, чтобы смириться с тем, что я не могу изменить. И дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго."***

***Древняя молитва.***

Мой анализ этой проблемы показал, что решить ее можно ТОЛЬКО если учитывать психологические факторы, которые управляют твоими действиями. Твой вес является интегративной функцией всей твоей жизни, твоего отношения к окружающему миру, твоих отношений с окружающими людьми.

Каждый человек, насколько бы он ни был толст, с точки зрения организма находится в самой оптимальной форме, наилучшим образом соответствующей его реальной жизни. Тело человека не размышляет об эстетике. Оно выполняет программу выживания. Поэтому давай разберемся в тех причинах, которые заставляют его это делать. И из-за которых у тебя большие проблемы.

## Глава первая, в которой мы поговорим о причинах, приводящих к ожирению.

Когда я начал работу над этой книгой и стал разбираться с теоретическими вопросами проблемы ожирения, то вспомнил, что в 20 лет я ел все, что хотел и не толстел. Тогда я не задумывался над этим, но потом подумал: «Почему так происходило? И почему сейчас я ем намного меньше, но призрак излишнего веса все время маячит где-то совсем рядом?»

И я пришел к выводу, что, видимо, мне с биологической точки зрения надо было быть красивым (чтобы найти себе партнершу), сильным и гибким (чтобы защитить свою семью от опасностей) и быстрым (чтобы обеспечить ее едой). А сейчас, когда все эти цели достигнуты, мой организм снизил уровень обмена веществ и хотя я сейчас ем в 5-6 раз (!) меньше, чем в молодости, мне приходится постоянно следить за своим весом. Конечно, я не толстею, но знаю, что если бы я не перестроил свой стиль питания, то у меня были бы проблемы с весом.

То есть в молодости, когда у меня были одни жизненные цели и другой ритм жизни, я имел такое тело, которое наилучшим образом позволяло мне выполнить свою биологическую роль. А теперь, когда с точки зрения биологической эволюции я выполнил свою роль, она меня бросила на произвол судьбы.

### **Правильное питание – не правильно?**

Все известные методы похудения делают акцент на тех или иных приемах ограничения пищи – или углеводов, или жиров или чего-либо другого. Но в них практически не упоминается о том, что нужно не только заниматься самоограничением поступления питательных веществ в организм, но и понять – почему ты употребляешь такое количество пищи, что это начинает тебе вредить? И какие психологические факторы являются главными в этом «празднике живота»?

Если не учитывать всех этих вопросов, если в деле борьбы с ожирением не делать ГЛАВНЫЙ акцент на решении своих психологических проблем, то всю жизнь тебе бороться с этими ветряными мельницами. И ты прекрасно знаешь – с каким результатом!

### **Что лучше – быть удовлетворенным внутренне или внешне?**

Удовлетворенность своим телом зависит, прежде всего, от удовлетворенности собой как личностью, уверенностью в себе. Тот человек, который уверен в себе, почти наверняка не станет гоняться за нормами, которые диктуются установившимися в обществе представлениями о красоте. Такие люди знают, что внешний вид, конечно же, важен. Но внутреннее самочувствие зависит не только от него.

Если тебе, дорогой мой читатель, не нравится твое тело, то, даже потеряв большое количество килограмм, ты будешь относиться к нему так же. Ты тут же найдешь ЧТО-ЛИБО ЕЩЕ, что тебе не нравится в своем теле. И этот процесс будет бесконечным.

Это твердо доказано на опыте пластических хирургов. Даже если девушке делают коррекцию носа именно так, как она хотела, чаще всего она остается недовольной. Певица Шер на этой основе сделала больше 60 (!) операций. Эта патология по научному называется дисморфомания. Поэтому я могу твердо сказать, что «идеальное тело» и «счастливая жизнь» - далеко не синонимы.

### **Будь проще и люди к тебе потянутся?**

Я знаю прекрасный пример того, что от отношение к себе зависит отношение других людей, что внешний вид и удовлетворенность собой друг с другом не связаны. В первой больнице, в которой я работал после окончания института, работала женщина, которая была председателем профкома больницы. Ее лицо напоминало цветную политическую карту – столько было разных пятен. В детстве она опрокинула на себя горшок с кипятком! И ты думаешь, они комплексовала из-за этого? Как бы не так!

Она была замужем, родила троих детей, была заводилой на вечеринках, которые организовывались в больнице. А некоторые слухи, которые до меня доходили, говорили, что у нее был любовник и даже не один (это в те то времена, да еще в провинции!) На ее примере я четко понял, что внешний вид – даже для женщины – не имеет первостепенного значения. Важно самоощущение и самовосприятие. Какое оно будет у человека – так к нему и будут относиться другие люди!

### **Что выбрать: образ или образину?**

Современная психология считает, что проблемы с весом имеют очень серьезную связь с мотивациями, которые управляют человеком в жизни. Только одно ограничение пищи с целью похудения совершенно бесполезно. Жир для современного человека может быть и символической защитой от голодной смерти и защитой от слишком больших требований, предъявляемых жизнью.

***Благословенны препятствия – ими растем!***

***Рерих***

К.Роджерс, известный американский психотерапевт, считает, что у каждого человека существует комплекс представлений о том своем образе, который он хотел бы иметь (“Я - идеальное”). Оно формируется под воздействием нормативов общества, ценностей, которые господствуют среди значимых для него людей, социальных представлений той среды, в которой человек живет.

Он также считает, что каждому человеку свойственна потребность в положительной оценке. Поэтому он делает все для того, чтобы получить ее от окружающих людей. Естественно, вследствие этого он начинает неосознаваемо подстраиваться под критерии этой среды. Из-за этого происходит искажение истинного развития личности, формирование невротического поведения. И в нашем случае подстройка под критерии, навязываемые обществом относительно веса и формы.

### **Экзамен на стадность.**

Видимо, это связано с тем, что люди по своей природе являются стадными животными. «То, что нравится другим, ДОЛЖНО нравиться и мне, так как иначе я буду «белой вороной» и меня могут изгнать из стада» - примерно так мыслит «стадное животное», каковым и является человек. Переэкзаменовка на стадность, которую многие женщины проходят чуть ли не каждый сезон - подбор гардероба по моде.

Вторичная (то есть неосознаваемая, но явно присутствующая в их жизни) выгода от ожирения заключается также в том, что к людям с избыточным весом предъявляется меньше требований. Например, их не заставят бежать стометровку. Также избыточный вес позволяет человеку обвинять в неудачах свою внешность, но не свою бестолковость. И так далее и тому подобное – мотивов, которые заставляют ходить человека в жировой «броне», масса.

### **Мотивация превыше всего?**

Поэтому диеты и лекарства для снижения веса практически никому не помогают, и они после лечения набирают еще больший вес. Если же при помощи психотерапевтических методик удается найти самый важный мотив, на основе которого организм набирает вес и инактивировать его, то результат похудения будет очень устойчивым.

У многих людей есть проблемы, которые намного серьезнее, чем те, что связаны с внешним видом. И они успешно держат их под контролем. Почему же это не удается с лишним весом? Тот лишний вес, который им приходится носить на себе, ранит их гордость, омрачает их счастье.

Связано это видимо с тем, что, начиная с 60-х годов, в массовое сознание начали внедряться новые критерии красоты. Если раньше секс-символом западного мира была пышная Мэрилин Монро, то теперь – спортивная подростко-подобная и миниатюрная женщина (классический пример – манекенщицы, которые напоминают мне двигающиеся вешалки для демонстрации творений кутюрье).

### **Ты хочешь быть несчастной?**

Современная женщина хочет выглядеть как женщина, думает как мужчина и работает как лошадь. Женщины напоролись на то, за что боролись! Так как женщина любит ушами, то она более податлива внушающей рекламе относительно того, как должна выглядеть красивая женщина.

Мужчина же может закрываться в жировой броне от семейных обязанностей и секса. Скрыто-неуверенный мужчина может использовать массивность своего тела как признак солидности. Став внушительным и толстым, такой человек кажется себе более сильным и защищенным.

Сейчас средства массовой информации на основе длительной борьбы женщин за независимость и самостоятельность, создали идеальный образ женщины: худая до худобы (не больше 46 размера), деловитая до безобразия и донельзя современная бизнес-вумен с ногами, начинающимися из подмышек. Не кажется ли тебе, дорогой мой читатель, что это портрет феминистки?

### **Легкое недовольство – мотор, сильное – тормоз?**

И большинство женщин ПРИНЯЛИ эти критерии фигуры как идеал, который они должны достигнуть. Со всеми вытекающими из этого последствиями! По данным опросов института Геллапа в 1950 году 44% опрошенных женщин считали, что имеют избыточный вес, в 1973 году – 55%, в 1980 – более 70%, в 1990 году – свыше 80%.

Может быть в долговременной перспективе и для некоторых людей это хорошо – природа Человечества будет улучшаться и оздоравливаться. Но большинство женщин являются нормальными женщинами, которые по природе своей ДОЛЖНЫ быть пухленькими и кругленькими.

***Всякий человек есть творец своей судьбы.***

***Саллюстий.***

Многие люди слегка недовольны своей внешностью. И это очень хорошо, так как заставляет их следить за собой и предпринимать некие усилия для того, чтобы выглядеть лучше. Но если эта неудовлетворенность переходит незримую границу, то становится патологией. И никто пока не поставил четкую границу: до такого рубежа можно быть недовольным своим внешним видом и надо предпринимать усилия, чтобы отойти от него, а вот после этого рубежа это уже плохо.

### 

### **Можно ли вновь стать молодым?**

Недовольство женщинами своим размером связана, конечно же, и с желанием быть более сексуально привлекательной. Молодые девушки чаще всего миниатюрны и во многом из-за этого так хорошо смотрятся. Женщина, которая имеет совсем другие размеры одежды, начинает считать, что по мере перехода к все большим размерам, она становится все менее и менее привлекательной.

А это с ее точки зрения опасно, так как ее никто не выберет на «должность» матери своих детей. Или же изгонит из нее, как только найдется более привлекательная конкурентка. Очень четко эту психологическую установку озвучила одна моя пациентка, когда сказала: «Я была на 30 килограмм моложе».

### **Кто умирает молодым?**

Уровень смертности среди сильно худых выше, чем среди умеренно полных людей. Эксперты США на лонгитюдных (то есть на длительных, многолетних) исследованиях пришли к выводу - будь толстеньким, если хочешь жить долго. Для выяснения индекса здоровой упитанности надо вес разделить на квадрат роста, выраженный в метрах. Тех, у кого индекс ниже 28 считали худыми, выше - толстыми.

Избыточный вес (более 29 - 30) снижает продолжительность жизни. Но мало живут и те, у кого индекс меньше 20 - 22, соотношения, которое считается идеальным. Наибольшие шансы дожить до 80 лет - у индекса 24 - 27. Понятно, что надо учитывать физическое строение организма – у людей с тонкой костью эти параметры несколько иные.

### **Диеты – убийцы?**

Диеты не просто не эффективны – они по большому счету вредны. Более 90% людей, которые сидели на диете, опять через некоторое время набирают вес. Относительно них можно переиначить поговорку: ***«Посидел на диете и с чистой совестью на кулинарную свободу».*** Эти люди не просто набирают вес, а становятся еще толще и безобразнее.

И самое главное – они теряют веру в то, что могут справиться с лишним жиром. Низкокалорийная диета приносит пользу только тем людям, которым надо поправиться. Технология набирания веса как раз и включает в себя кратковременные голодовки с последующей пищевой атакой на жировые клетки. И организм «с испугу» начинает резко набирать вес.

Замечено, что резкое похудение под влиянием диеты или же пищевых добавок может вызвать дестабилизацию психики человека, применяющего эти добавки. В ходе диетического лечения свыше 50% больных демонстрируют нервозность, раздражительность, повышенную утомляемость, депрессивные явления, страхи.

И когда человек начинает активно снижать свой вес, то это вызывает у бессознательного тревогу - оно чувствует что шансы на выживание из-за этого снижаются.

### **Подсознание умеет пытать?**

Часть Я, которая ответственна за пищевую безопасность (о том – что это такое и откуда она берется – чуть ниже), как может борется с «инициативой сверху» и через отрицательные эмоции говорит сознанию: ***“Ты не сделал очень важное дело с моей точки зрения. Это опасно для жизни! И я не оставлю тебя в покое, я буду постоянно «капать на мозги», пока ты не поешь».***

И чем дольше эта ценность не реализуется, тем сильнее подсознание давит сознанию «на нервы». Оно начинает использовать для этого тревогу, страх и тому подобные вещи. «Пыточный» арсенал у подсознания очень богат! И в этом есть резон: если животное никак не может поесть - это опасно, запросто можно помереть от голода.

### **Как стать хорошим для подсознания?**

Когда же подсознанию удается одеть организм в «жировой скафандр», то оно успокаивается и перестает «трепать нервы» человеку. Когда человек упитан, то организм как бы говорит: «Вот теперь я буду восприниматься хорошим - ведь я много ем!»

Старые детские страхи компенсируются и психика становится синтонной. А такого человека мы называем синтонным пикником. Но, к сожалению, социум вносит свои «коррективы» и выбивает такого человека из состояния равновесия, заставляя его влиться в «гонку за лидером» - константой красоты общества.

### **«Сменное» тело для отпуска.**

Часто желание бороться с весом появляется перед какими-либо событиями – праздниками, юбилеями, отдыхом. Если это так, то оно делается не для себя, а для того, чтобы выглядеть лучше в глазах других (это тоже симптом, который говорит о подверженности данного человека стадным инстинктам). В этом случае эффект похудения будет очень неустойчивым.

***...из самых диких жеребят выходят самые лучшие лошади, только бы их как следует воспитать и выездить.***

***Плутарх.***

Если же человеку хочется похудеть для того, чтобы чувствовать себя здоровее, быть активнее, двигаться по жизни легким шагом, то вероятность, что он решит проблему с весом, очень высока. Поэтому, прежде чем взяться за борьбу с килограммами, которые тебе почему-то кажутся лишними, ты, дорогой мой читатель, должен ответить на самый главный вопрос: «Это нужно тебе? Или это дань моде, поклон обществу?»

### **А может тебе это и не надо?**

Я советую тебе, прежде чем браться за работу, помедитировать. В свободное время, когда с тобой рядом никого нет и нет неотложных обязательств, надо удобно сесть или лечь, закрыть глаза и ярко образно представить себе, что ты попал на необитаемый остров. И тебе придется жить на нем долгое время. На острове полным – полно пищи, прекрасный климат и так далее и тому подобное. Но там нет ни одного человека. И НИКТО тебя там не видит!

И глядя на все это, ответь на вопрос: «Худеть тебе или нет, если ты будешь жить на этом острове?» Хорошенько обдумай всю свою жизнь на этом острове. Если в результате ты скажешь «Да, я буду худеть!», то дерзай и сделай это. Наверное, в этом случае у тебя получится стать более стройным!

Надеюсь, дорогой мой читатель, что я убедил тебя в том, что прежде чем ты займешься снижением своего веса, тебе надо разобраться с психологическими причинами, которые привели к тому, что твой вес стал тебя беспокоить. Эти причины универсальны и у всех примерно одинаковые, но с небольшими индивидуальными особенностями. Поэтому давай сейчас немного поговорим о теории.

### **Серийное производство всегда приводит к унификации?**

Эта книга является третьей в целой серии книг, которые я уже написал и собираюсь написать. Все эти книги задуманы для освещения психосоматического характера той или иной болезни. Когда я читал ту или иную книгу по той или иной болезни, о которой я точно знал, что она является психосоматозом, то иной раз просто ужасался – в некоторых из них даже нет упоминания о том, что эта болезнь очень глубоко связана с психологической жизнью человека. И что, по крайней мере, ее надо лечить НЕ ТОЛЬКО при помощи лекарств.

И для того, чтобы дать людям альтернативную точку зрения на все эти болезни, была и задумана серия из примерно 15-20 небольших книг. А так как они все являются психосоматозами, то и теория у них одна и та же.

### **Повторение мать…заикания?**

И я извиняюсь перед теми своими читателями, которые прочитали не только эту книгу, но и какие-либо другие книги из этой серии. Мне приходится во всех них давать одну и ту же теорию, так как очень вероятно, что больной ишемической болезнью сердца больше ни одной моей книги не станет читать. Но он должен получить понятное объяснение психосоматического характера своего страдания.

Поэтому, дорогой мой читатель, если ты в данной книге встретишь уже известный из других моих книг отрывок теории, не кори меня, но пойми, что по другому я не могу поступить. Просто перелистни эти страницы до того места, которое будет для тебя новым.

## Глава вторая, в которой мы поговорим о теоретических аспектах мотиваций человека.

Любой акт поведения человека замотивирован, то есть делается почему-то и для чего-то. Даже если нам приходится встречаться с примерами совершенно неразумного поведения у того или иного человека, то глубокий психологический анализ (если его удается провести) наверняка выяснит рациональные ДЛЯ НЕГО мотивы поведения. Во всяком случае, я несколько раз в своей жизни находил эти «квадратные корни».

### **Выживание в основе всего?**

В природе главным мотивом, обусловливающим поведение животных, является выживание. И Великая Эволюция связала еду, размножение, сон с удовольствием для того, чтобы стремление к выживанию стимулировалось у животных стремлением к приятному. А все потенциально опасное сделала неприятным.

И ты, наверное, замечал, что когда ты поешь, сходишь в туалет или же расслабишься в постели после тяжелой физической работы, тебя на некоторое время охватывает волна блаженства. Твой организм «премирует» тебя за то, что ты сделал важное дело.

И для того, чтобы выжить, животные избегают всего неприятного. И стремятся к приятному. Этот процесс аналогичен (а может быть даже идентичен) хемотаксису у простейших. Ведь они тоже убегают из тех мест, где концентрация химических веществ становится слишком большой и опасной для их жизни. И стремятся туда, где они комфортно себя чувствуют.

### **Кибернетику придумал Создатель?**

Если исходить из того, что человек при появлении на белый свет является почти только животным, то, скорее всего, и у него этот механизм работает на полную катушку. В первые дни и месяцы его жизни это видно невооруженным взглядом.

Мне представляется, что и у человека базовыми мотивами, движущей силой видимого поведения, являются стремление к удовольствию и избегание неприятностей, которое известно нам в виде кибернетического принципа 1:0, «да»-«нет». У человека, также как у животных, он тоже служит делу выживания.

***Непоправима только смерть!***

***Древняя мудрость.***

Но человек отличается от животных тем, что на основе этого принципа у него развивается целая иерархия мотиваций, которая в значительной степени маскирует действие этого принципа. С течением времени он проявляется под все более презентабельными «вывесками».

### **Кирпичи падают только на ноги россиян?**

У каждого человека свое особое, только у него встречающееся сочетание условий жизни и работы. У каждого свой уникальный организм, своя особым образом реагирующая на стимулы внешнего мира нервная система. У каждого свои взаимоотношения с родными и близкими людьми. Каждый строит свои особые отношения с другими людьми вне этого круга. И все это формируется на основе того уникального набора воздействий и информации, которые человек получает в процессе своего развития.

Атмосфера, в которой растет человек и которая формирует его, состоит из огромного количества мелочей: как люди относятся к себе подобным в троллейбусе, в своем доме, что говорят между собой, как реагируют на сильную музыку из соседской квартиры.

Также очень важно то, что ежедневно говорят по радио и телевидению, каковы взаимоотношения учителей в школе. И так далее и тому подобное. Миллионы разных факторов прикладывают «руку» к формированию человека. И даже те слова, которые ты говоришь при ребенке, если тебе на ногу внезапно падает кирпич. Наверное, поэтому в нашей стране так распространена ненормативная лексика.

### 

### **Мама – лучший в мире программист?**

Влечения человека, которые во взрослом состоянии будут в той или иной мере определять его поведение, конечно же, во многом формируются мамой. И для этого у нее есть масса возможностей. И если она строго - настрого прикажет: "Не пей сырую воду - это опасно!", то данная **программа** может остаться активной до взрослого состояния.

И человек, совершенно не понимая этого, будет бояться пить не кипяченую воду. Можно сказать, что таким образом мать формирует внутри своего ребенка часть "Я", которая ответственна за безопасность при употреблении воды.

Или же мама говорит ребенку: “Походи голеньким – видишь как хорошо коже!” И это **внушение** мамы может стать зерном, из которого в будущем вырастет или нудизм или эксгибиоционизм (в зависимости от конкретных условий, которые в будущем будут воздействовать на человека).

### **Рычаги воспитания**

Мать прижимает к себе ребенка и говорит: **"Мой хороший!"** И ребенку это нравится, он стремится к тому, чтобы она почаще ему говорила это или что-либо подобное. Или же он слышит гневное**: "Ты бяка! Я тебя не люблю!"** А это ему не нравится и он будет всеми силами избегать в будущем такой ее реакции.

Таким образом, эти слова условно - рефлекторно связываются с наличием или отсутствием материнской любви. Вот и готовы словесные рычаги управления и воспитания. В дальнейшем эти слова станут для ребенка предупреждениями о получении или же лишении материнской любви и действуют так же, как ее получение или же лишение.

Вообще, с этой точки зрения культуру нации можно назвать набором прикладных программ, при усвоении которых люди получают возможность характерным для этой нации (и наилучшим для ее выживания) образом взаимодействовать с окружающим миром. Хотя, конечно же, и внешняя среда влияет на то, какая культура будет у того или иного народа. Поэтому культуры африканцев, арабов, индийцев и европейцев так резко отличаются друг от друга.

### **Что говорил отец-основатель?**

Александер, отец-основатель психосоматического направления в современной медицине, говорит, что вселенная ребенка сосредоточена на питании, и наиболее сильные эмоции, неудовольствие и удовлетворение, начинают ассоциироваться с различными аспектами этой функции.

Страх голода с его точки зрения является ядром чувства небезопасности (страха перед будущим). В ранний период жизни ни одна физиологическая функция не играет столь важной роли в эмоциональной экономике организма, как прием пищи.

Ребенок испытывает первое облегчение от физического страдания во время кормления, поэтому насыщение становится тесно связанным с чувством благополучия и безопасности. Для ребенка быть накормленным равносильно тому, чтобы быть любимым. На этом эмоциональном уравнении, в сущности, основано чувство безопасности, ассоциирующееся с насыщением.

### **Во всем виноват младшенький?**

Например, многие дети достаточно часто реагируют повышенным аппетитом на появление в семье нового ребенка. Они как бы «закусывают горькую пилюлю», которую им преподнесли родители. Для него второй ребенок является коварным «захватчиком из капусты», который лишил его материнской любви. А это очень опасно – без матери в этом мире не выжить. Вот и борется он с этим захватчиком иной раз всю жизнь.

И во многих случаях уже взрослые люди начинают использовать еду для ослабления той или иной неудовлетворенной потребности. Нервная привычка курить или жевать в состоянии неопределенного или нетерпеливого ожидания направлена как раз на это.

### **Самый лучший в мире транквилизатор?**

Во время кормления грудью ребенок ощущает первое утешение телесного неблагополучия. Кожный контакт с теплым, мягким материнским телом при питании дарит младенцу ощущение того, что он любим. Если же мать игнорирует его, мало уделяет ему своего времени и внимания, то для него это является сигналом опасности. И если кормящее поведение матери было в чем – либо неадекватно, это может отразиться во взрослом состоянии в тех или иных нарушениях пищевого поведения.

***Человек имеет два мотива своего поведения: один настоящий и другой, который красиво звучит.***

***Г.Форд***

Неудовлетворенное стремление младенца к питающей и защищающей матери ведет к внутреннему беспокойству, проявляющемуся в судорожном плаче, приступах ярости, нарушениях сна и пищеварения. В переживаниях младенца остаются нераздельными чувства сытости, защищенности и желание быть любимым.

Что может привести во взрослом состоянии к жадности, зависти, ревности и желанию накапливать. В том числе и жир. И чем сильнее были проблемы с обладанием пищей у ребенка, тем в большей степени развиваются эти желания.

### **Хорошо ли, если лекарства слишком много?**

Если ребенку становится одиноко и тоскливо, он, естественно, начинает плакать. Он чувствует, что это единственное и сильнодействующее оружие в его руках, при помощи которого он может влиять на родителей. Понятно, что они тут же обращают на него внимание. Но тревожные или же невнимательные родители на любое выражение ребенком какой-либо потребности, обычно реагируют предложением еды (авось, успокоится и не будет отвлекать от дел!)

Таким образом, закармливание ребенка является симптомом: мать может делать это для того, чтобы компенсировать свою эмоциональную отчужденность от него, равнодушие и внутреннее неприятие ребенка. А внеочередное или же обильное кормление является для нее ФАКТОМ заботы, позволяющим не мучаться от угрызений совести.

### **Приступ обжорства - прием антидепрессанта?**

Во взрослом состоянии, если человек будет испытывать депрессию или же страх перед одиночеством и чувство пустоты, это может стать причиной, вызывающей приступ обжорства. Многие люди с детства запомнили, что при болезни или же боли родители давали им «болеутоляющее» - конфетку.

И когда человеку станет «больно», он может вернуться к проверенным методам преодоления этой боли – приему пищи. И, в конце концов, в бессознательном ребенка может закрепиться положение, что если ему плохо, то надо поесть – на бессознательном уровне он начнет чувствовать себя так, как будто он уже не один – ведь его родители «кормят».

### **Секс и подростки – несовместимы?**

Наиболее ярким подтверждением психологического характера пищевого поведения являются нервная анорексия. При ней девушке почему-то втемяшивается, что она толста до безобразия (при этом размер ее может быть чуть ли не 42-м).

И она начинает резко ограничивать количество пищи и, в конце концов, становится похожей на узника Бухенвальда. Мне приходилось несколько раз лечить подобные проблемы и у девушек и у парней. И я убедился, что они чаще всего связаны с сексуальным взрослением этих детей.

***Гигиена учит, как быть цепной собакой собственного здоровья.***

***В.О.Ключевский.***

Девушки, у которых появляется анорексия, оказываются психологически не готовыми к своей зрелости. Так получилось в процессе их развития, что они боятся взрослой жизни и тех требований, которые она предъявляет людям. И к признакам полового созревания (менструации и рост молочных желез) у них развивается резко отрицательное отношение. Эту подготовку к выполнению женской роли они считают чуждой и чрезмерной для себя.

Анорексия помогает им уйти от выполнения этой роли. Из-за истощения месячный цикл прекращается, весь жир, который делает женщину гладкой, красивой и желанной мужчинами, исчезает. И девушка через это задерживается в подростковом периоде, где не надо нести почти никакой взрослой ответственности и выполнять взрослые роли.

### **Стресс лучшее жирорастворяющее?**

Еще более ярко психологический характер проблем с пищевым поведением проявляется при булимии. Она чаще всего бывает у женщин, хотя я лечил двоих парней с этой проблемой. И часто сочетается с нервной анорексией. При ней появляются приступы переедания, после которых происходит самопроизвольная рвота. Или же больной сам вызывает ее или же применяет слабительное.

Очень яркий пример, говорящий о том, что в основе этих нарушений лежат психологические проблемы, был у одного молодого человека из Зеленограда. Он был достаточно упитанным ребенком до 8 класса. И совершенно из-за этого не комплексовал. Он был веселым, жизнерадостным, играл в хоккей, был популярен в классе.

Но однажды в хоккейной раздевалке одноклассник обозвал его «шкафом». И это так потрясло его, что он практически перестал есть. В результате его вес начал падать по 1 килограмму в день. Естественно, родители запаниковали и начали его лечить. Но он теми или иными способами отказывался от их забот.

И если его все-таки насильно заставляли что-либо съесть, у него после еды появлялась рвота. Он похудел настолько, что стал очень щуплым мальчиком, от «шкафа» ничего не осталось. Такое быстрое похудение представляет реальную опасность для жизни.

### **Как начинаются гражданские войны в подсознании?**

На этом этапе в дело вмешалось бессознательное. И стало вызывать у него приступы обжорства для того, чтобы преодолеть эту «шизофрению», которая могла довести организм до гробовой доски. Но как только он набивал желудок «под завязку», «противошкафная» программа на похудение заставляла его выкинуть все сьеденное в унитаз.

В этом случае можно говорить о том, что программы на выживание в определенные моменты берут верх и заставляют сожрать огромное количество еды. Но созданные сознанием и ставшие полубессознательными программы аннулируют все усилия подсознания при помощи рвоты.

Мне удалось остановить эту «гражданскую» войну и сейчас это нормальный парень – не худой и не толстый, который успешно закончил институт, и работает по профессии.

Понятно, что в этом случае идет война между сознательными тенденциями и стремления бессознательного достичь большего веса. То же самое происходит и с другими людьми, у которых появляются приступы обжорства.

Все это подтверждает теорию о том, что все их проблемы заложены в детстве и основаны на нарушениях родителями режима питания своих детей. Эти больные очень часто отмечают, что родители использовали в детстве еду как наказание. Или же насильно кормили их, постоянно скандалили из-за их нежелания поесть.

У таких людей, практически у всех, отмечается крайне низкая самооценка, отмеченная чувством внутренней пустоты. И немудрено – они продолжают чувствовать свое бессилие перед давлением родителей!

### **Как обезопасить себя от последствий гнева?**

Если приступ обжорства наступает тогда, когда человек должен испытывать гнев, то это значит, что он «заедает» свои чувства вместо того, чтобы их выразить. Если человек считает выражение своего гнева опасным или невозможным, то рвота заменяет этот протест. Булимия и последующая после нее рвота означает демонстрацию автономности, видимое для всех восстание против родительских установок и внедренного в него конформизма.

Люди, страдающие булимией обычно перфекционисты (все надо делать только на «отлично»), но при этом хаотичны, импульсивны, готовы рисковать. Личные отношения тоже строятся по «булимической» схеме – пылкое увлечение – резкий разрыв.

### **Оставим природу в покое?**

Очень часто в нашем обществе ребенка заставляют есть много, даже если он этого не хочет. Советская диетология создала миф о том, что ребенку жизненно необходимо есть 4-5 раз в день и в определенных дозировках. И «просвещенные» родители вынуждены были проявлять чудеса изобретательности для того, чтобы вовремя и в надлежащем объеме накормить свое чадо. В результате они с успехом ломали естественный механизм саморегуляции приема пищи, с которым рождается каждый ребенок.



Редко у кого из детей хороший (с точки зрения родителей) аппетит. У них НОРМАЛЬНЫЙ аппетит, заложенный природой. Если ребенка предоставить самому себе, он будет очень часто есть в течение дня, но при этом никогда не переедает. Но родители, конечно же, этого не знают и руководствуются «наукой». Поэтому, если ребенок не ест столько, сколько они считают нужным, то зачастую все кончалось руганью. Если же ребенок ест все, что они предлагают, то его хвалят.

### **Насилие всегда приносит только вред?**

Ребенок может очень по разному относиться к такому “вымогательству” родителей: он может из упрямства отказываться от пищи, он может есть маленькими порциями и всегда с уговорами и, наконец, он может пассивно смириться с перекармливанием родителями - вплоть до ожирения.

Дети, которые чувствуют себя заброшенными и одинокими, воспринимают родительские призывы поесть часто лишь как средство для успокоения самих родителей и как скрытую угрозу дополнительного лишения любви. Ребенок вынужден подчиняться этому “шантажу” для того, чтобы к нему относились хорошо.

### **Родители плохого не посоветуют?**

Например, однажды мне пришлось лечить 14-ти летнюю девочку, которая весила 90 килограммов. И выяснилось, что в возрасте 3 лет она очень плохо ела. А мама (кстати, врач по специальности) зная, что ребенок обязательно должен съесть свою дневную норму, «рекомендованную лучшими собаководами», чуть ли не насильно ее кормила. А девочка, так или иначе, отказывалась.

***Лентяи суть всегда посредственности во всех областях.***

***Ф.Вольтер.***

И вот однажды, во время безуспешной попытки накормить дочь, мать в сердцах бросила ложку на пол и зарыдала: ***«Ну почему ты так плохо ешь? Горе-то какое!»*** И с тех пор девочка стала есть! Она поняла, что мама не шутит, что если она из-за ее нежелания есть так расстраивается, то, значит она делает что-то очень плохое. Ведь «родители плохого не посоветуют»!

### **Последний дефицит в стране?**

Эмоциональное состояние психики человека должно быть уравновешено. Отрицательные эмоции мы в реальной жизни получаем чуть ли не автоматически. А вот с положительными – большая проблема! Многие люди едят не тогда, когда голодны, а когда им скучно, одиноко, когда они обеспокоены и так далее – для получения положительных эмоций. И как только они поедят? чувство одиночества и скуки тут же проходят.

Большинство людей не умеют получать положительные эмоции от общения с природой, с прекрасным. Получать же радость от творчества для большинства людей «накладно» - слишком много надо трудиться. Секс для многих – терра инкогнита, куда они редко суют нос (да и то только по нужде). И чуть ли не единственным стабильным поставщиком положительных эмоций для них становится еда.

### **Как с помощью еды «включить» молочные железы?**

В моей врачебной практике был интересный случай, когда я лечил женщину по неизвестным причинам очень быстро набиравшую вес. Ее несколько лет мучили приступы безудержного аппетита, природа которых была совершенно не понятна с точки зрения ортодоксальной медицины.

В результате зондирования подсознания оказалось, что внутри нее есть часть «Я», функция которой выражалась словами: «Надо есть побольше, для того, чтобы молоко было!» По каким-то причинам после родов у нее не было молока. И ей нечем было кормить ребенка - тогда еще молочные смеси, заменяющие материнское молоко, были очень плохими.

Она перепробовала очень много разных средств для того, чтобы «включить» молочные железы. Но все было бесполезно. И кто-то из умудренных жизнью женщин посоветовал ей есть «до отвала» - мол, это должно помочь. И это действительно помогло. Но это - же помогло появиться на свет части «Я», которая была ответственна за неудержимый аппетит.

### **Опять вторичная выгода?**

Ребенок уже начал ходить в школу, а эта часть Я с «идиотской» настойчивостью продолжала провоцировать зверский аппетит. Сейчас эта женщина, благодаря стараниям этой части своей же психики, превратилась в весьма упитанную особу. Со своей точки зрения эта часть Я права - ведь иначе ребенок останется без пищи (мощнейший материнский инстинкт питает ее - оттуда и власть над телом!). Пусть весь организм страдает, это ее не касается - ребенок должен быть накормлен!

Мне так и не удалось ее вылечить, так как у нее была очень сильно и ярко выраженная вторичная выгода от ожирения. Мать мужа тоже была очень толстой! И, вполне возможно, что она и ее муж неосознаваемо нуждались в ее дополнительном весе: он из-за того, что бессознательно хотел чтобы жена была похожа на маму. А она приняла эту роль (со всеми атрибутами) ради сохранения брака.

### **«В людях» было тяжело не только Горькому?**

Когда человек, относительно которого применялось пищевое насилие, вырастет, то в «людях» он будет встречаться с разным отношением к себе. Он, естественно, часто будет получать «по носу» и его будут на празднике жизни обносить «морковкой». Ведь он еще многого в законах взрослого мира не знает и почти ничего не умеет.

Общество не церемонится с «новобранцами» и учит их быстро и эффективно. Хотя и больно! И подсознание этого бедолаги может подумать: «Наверное, я мало ем, раз меня ругают!» Старая программа просыпается и человек начинает есть много - со всеми вытекающими из этого последствиями.

Частенько уход из родительского дома тоже приводит к тому, что человек заедает свой страх окружающего пространства повышенным количеством еды. Может быть, с сознательной точки зрения работа всех этих психологических механизмов выглядит смешно, нелогично или же даже абсурдно. Но у подсознания примерно такая «логика» - примерно на том уровне, на котором рассуждает 6-ти летний ребенок.

### **Чем больше, тем лучше?**

Таким образом, для организма жир зачастую становится символической броней против неприятностей, которые идут из окружающего мира. Подсознание решает, что чем толще эта прокладка, тем сильнее защита, тем надежнее гарантия выживания. Если у животных жир был ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ гарантией от голодной смерти, то теперь это только символическая гарантия от опасностей, которые ЗАМЕНИЛИ страх голодной смерти.

## Глава, в которой мы поговорим о механизмах, которые работают при жесткой диете.

А теперь, дорогой мой читатель, давай поговорим о том, что происходит в организме человека во время голодания или же жесткой диеты. И постараемся понять – почему от этих процедур так мало пользы и так много вреда.

### **Стресс связан с сознательной оценкой?**

Ученые отмечают, что когда человек умирает в сознании - у него отмечаются явные признаки стресса. Когда же это происходит в бессознательном состоянии - стрессовых явлений в организме у него не наблюдается, хотя в обоих случаях биохимические изменения, сопутствующие переходу от жизни к смерти, сходны.

***Сильнее всех - владеющий собой.***

***Л.Сенека.***

То же самое происходит и с ограничением пищи. Если человек, начитавшись книг по новомодным диетам, начинает себя ограничивать, то это становится насилием над собой. Многие мои пациенты, которые проходили через этот ужас, отмечали, что им постоянно хотелось есть, но они не позволяли себе этого. То есть насильственное лишение человека пищи (не важно – сам человек пошел на это или же это происходит в связи с теми или иными обстоятельствами жизни) вызывает у него стресс.

Добровольный же отказ от пищи (осознанно принятый на себя и воспринимаемый с позитивной точки зрения) ни к чему подобному не приводит. Но чаще всего люди воспринимают диету как горькое, но необходимое лекарство. И в этом заключается корень неудачи, которую обязательно испытывают такие люди.

### **Отчего может запаниковать подсознание?**

Когда человек начинает ограничивать прием пищи, то в организме начинается паника. Яркое чувство голода – истерика бессознательного, когда оно паникует из-за того, что поступление пищи в организм прекращается или же резко ограничивается.

За многие-многие века живые существа (и человек в том числе) четко усвоили: нет пищи – опасность для жизни! Это «знание» внедрилосьв плоть и кровь всех живых существ на генетическом уровне. Поэтому медведь перед зимой так упорно накапливает жир. Он знает, что это позволит ему безбедно пережить это неблагоприятное время в берлоге.

Подсознание человека знает, что скоро может настать очередной период «диеты» и надо накопить жир. И если человек садится на диету сознательно и добровольно, оно все равно воспринимает это как опасность для жизни. Поэтому предпринимает сверхординарные усилия для того, чтобы избавиться от этой опасности. И постоянно «ноет» (вызывая у человека чувство голода), стимулируя его на еще более интенсивный поиск пищи!

### **«Священная корова» подсознания?**

Мало кто знает, но при голодании организм в первую очередь использует для питания мышечную ткань. В процессе обмена веществ мышцы дают больше энергии, чем жировая ткань. Поэтому неудивительно, что голодающему организму проще сжигать мышечную ткань, но сохранять жировую как стратегический запас. Ведь без мышц, которые малозадействованы, в период голодовки вполне можно обойтись.

К тому же на поддержание жизнедеятельности жировой ткани организм расходует лишь десятую часть той энергии, которая необходима на поддержание жизнедеятельности равного количества мышечной ткани. И для того, чтобы сэкономить энергию, организм избавляется от части мышечной ткани. Поэтому когда мышц становится меньше, необходимость в сжигании жира уменьшается. И стать стройнее через голодание становится еще более сложной задачей.

А вот при быстром похудении жировой слой вообще никуда не девается. Человек, хоть и становится стройнее, сохраняет «все, что нажито непосильным трудом». Снижение веса в этом случае происходит в первую очередь из-за обезвоживания. То есть организм ради выживания (так, как он это понимает) идет на разнообразные ухищрения. Но защищает свою упитанность любой ценой. И при первом же случае переходит в контратаку.

### **Налетай – подешевело?**

Когда человек переходит от недостатка калорий к их избытку, организм начинает яростно заполнять жировые клетки жиром. Ведь каждая диета для него является очередным подтверждением, что в окружающем пространстве имеется дефицит питательных веществ. И без «трудовых накоплений» запросто можно отправиться к праотцам.

И даже если питательных веществ в жировых клетках осталось вполне достаточно, он НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ набирает еще больше запасов. А резервов у него для этого очень много. В организме человека есть около 30 миллиардов жировых клеток, которые способны в определенных условиях накопить жира до 70 – 80 килограмм.

### **Диета переводит подсознание на «военное положение»?**

Диета стимулирует подсознание человека к ттому, чтобы при дефиците пищи (оно же не знает, что это искусственно) высосать из пищи как можно больше питательных веществ. В норме человек усваивает из пищи примерно 30% белков, жиров и углеводов.

***Человек для того, чтобы быть счастливым, должен знать: 1.на что жить.2.для чего жить 3. за что умереть.***

***Ц.К.Норвуд***

Если же подсознание испугается голодной смерти, то оно мобилизует резервы и станет усваивать БОЛЬШИЙ ПРОЦЕНТ питательных веществ. Организм как бы переходит на военное положение, активируя и увеличивая количество жирообразующих ферментов.

Женщины сами по себе имеют больше, чем мужчины, этих ферментов, а диета или голодание увеличивают их количество в два раза. Также важно то, что низкокалорийная диета уменьшает количество жирорасщепляющих ферментов примерно вдвое.

### **Подсознание умеет учиться?**

Поэтому с каждой диетой, которую соблюдает человек, отрицательный эффект от них только нарастает. С каждым разом человек все медленнее теряет вес, и все быстрее его набирает после конца диеты. Жирообразующие ферменты в организме с каждым разом становятся все более эффективными, а жирорасщепляющих ферментов становится все меньше и они становятся все пассивнее.

И это приводит к тому, что с каждой голодовкой человек становится все слабее и все жирнее. Диета, дающая 800 калорий в день, приносит больше вреда, чем диета, дающая 1200 калорий.



Поэтому первый мой совет заключается в том, чтобы ты забыл об ограничениях в еде. Ешь сколько хочешь! Перестаньте себя ограничивать! И вероятность того, что ты похудеешь только из-за этого, достаточно высока. В этом случае твой организм перестанет накапливать питательные вещества впрок.

Также есть особенность, которая приводит к тому, что женщины чаще и больше страдают от ожирения. Женские жировые клетки работают немного не так, как у мужчин. Например, жировые клетки женских бедер и ягодиц обладают способностью накапливать жир вдвое быстрее, чем избавляться от него. Происходит это из-за того, что женские половые гормоны заставляют женщину быть женственной, то есть ее телесная конституция в своей основе предполагает что она будет более «кругленькой», чем мужчина.

### **Ожирение – жестокая необходимость для женщин?**

Это связано с тем, что Природа установила, что для того, чтобы выносить ребенка, ей надо много энергии, которая заранее накапливается в жировых клетках. Исходя из того, что жир женщине не мешает, но только помогает выносить ребенка, в ее организме нет механизмов, позволяющих быстро избавиться от него.

А мужчины по природе своей более мускулисты и жир для них по большому счету инородное тело. В ситуации борьбы или же добычи пищи жир может стать большой проблемой, которая будет мешать его выживанию. Поэтому мужчины быстрее худеют и легче остаются таковыми.

Вообще, для женщин очень часто обжорство является психологическим аналогом мужского алкоголизма. Женщины ищут в кондитерской те сладости, которых им не хватает в семейной жизни. Зависимость от пищи для многих женщин становится социально приемлемым уходом от реальности, не вызывающим протеста и осуждения в социуме.

### **Как успокоить подсознание?**

Если человеку удается убедить подсознание в том, что пища ОБЯЗАТЕЛЬНО достанется организму, то оно успокаивается и перестает продуцировать яркое чувство голода. Если подсознание четко убедится в том, что это ограничение в пище не связано с недостатком пищи, а создано специально для оздоровления организма, то оно перестанет сопротивляться этому процессу. Но, наоборот, ради такого благого дела даже подсуетится.

Например, для меня очень просто ограничить себя в пище, так как я давно убедил свое подсознание, что мне это может пойти во вред. Так сложилось в моей жизни, что когда я работал в Йошкар-Оле, мне негде и некогда было обедать. И я так привык к этому режиму, что даже сейчас могу спокойно (и с удовольствием!) отказываться от обеда.

И мне приходится иной раз в шутку пикироваться со своей женой, которая пытается меня накормить обедом, если мне случается в это время оказаться дома. У меня часто бывает так, что даже если днем появится мысль о еде, то это вызывает легкое отвращение, примерно такое, которое появляется у сытого человека при мысли о еде.

### **От детских глупостей будешь страдать всю жизнь? Или же…**

У многих женщин, которые уже в зрелом возрасте сталкиваются с проблемой излишнего веса, это может быть связано с программированием полноты в молодости. Сами по себе девушки более закомплексованы и недовольны своей внешностью. Но если девушка действительно очень худенькая, то очень часто глядя на свою фигуру в зеркале, она бывает сильно недовольна тем, что видит.

***Человек никогда не бывает так счастлив или так несчастлив, как это кажется ему самому.***

***Ф.Ларошфуко.***

И начинает мечтать: «Вот бы пополнеть, вот бы стать такой же красивой как подруга (мать, киноактриса и т.д.)» И это истовое желание может оформиться в программу ожирения, борьба с которой во взрослом состоянии будет напоминать труд Сизифа.

Связано это с тем, что если женщина так себя программирует, то внутри ее психики образуется специализированная структура, которая будет действовать на реализацию желаемого.

### **Может быть, ты боишься этого же?**

Американский психотерапевт Роберт Дилтс приводит пример того, как он работал с женщиной, которая хотела похудеть. Он спросил ее: «Вы можете мне рассказать, как вы будете выглядеть, когда снова станете худой?" Она сказала: "Я точно знаю, как это будет. Я буду выглядеть так же, как выглядела, когда была королевой красоты и сама себе не нравилась!»

Неудивительно, что она годами пытается похудеть и не худеет. Она НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе худеть! Бессознательное решает, что вместе со стройной фигурой вернутся проблемы от которых, слава Богу, удалось избавиться.

## Глава, в которой мы поговорим о строении разума.

Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» - сознание и подсознание, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Действительно, объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

### **Подсознание тот еще фрукт?**

Сознание - это та информация, которой каждый человек свободно оперирует в обыденной жизни - мысли, переживания, воспоминания. Подсознательные же процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю. И по своему объему они значительно больше сознательных.

Для того, чтобы образно представить их взаимоотношения, можно сравнить психику человека с фруктом гранат. Его шкурка - сознание, а подсознание - его ягодки. По объему подсознание намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из множества которых состоит подсознание, намного меньше сознания. А эти «ягодки» образуются примерно так.

### **Безопасность превыше всего**

Вспомни, дорогой мой читатель, что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, то мысленно повернул голову сначала влево, а затем направо. То же самое происходит и при переходе улицы.

Когда - то мама сказала тебе: «Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому - прежде чем сделать это - посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин – переходи». Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри и заставляет тебя поворачивать голову туда, куда нужно. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можно сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

### **Без помощников не обойтись никому?**

Когда ты пишешь что – либо рукой, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить буковки? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, в первом классе, тебя научили излагать свои мысли на бумаге. И внутри тебя образовался как бы «писарь. И с тех пор он облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по маранию бумаги.

Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо записать, то мысленно проговариваешь это. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю". Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

### **Подсознание является большой коммуналкой?**

Если немного абстрагироваться, то можно легко представить эти части, твои вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует в подсознании ради выполнения своей строго - определенной задачи.

Внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за умение ходить, говорить, водить машину; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей "Я", которые по мере своих сил реализуют то, что стало для тебя ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

### **Истина зависит от точки зрения?**

Внутри тебя есть часть Я, которая ответственна за пищевую безопасность организма. И в одно «прекрасное» время она решает, что тебя надо одеть в «броню» из жира. И четко доказано, что она делает это не из вредности, а приносит пользу так, как она это понимает.

Если человека в детстве сильно испугает какая-нибудь собака, то он будет всю жизнь бледнеть от лая комнатной собачонки. Человек в этом случае страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но зачастую ничего сделать с собой не может.

***Довольствуйся настоящим, но стремись к лучшему.***

***Сократ.***

Сознанием своим он прекрасно понимает, что эта собачка даже кусаться-то не умеет, не то что загрызть. Но часть, ответственная за страх перед собаками, знает свое дело "туго". И каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: "Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!"

### **Подсознание является ретроградом?**

Когда-то в детстве для маленького ребенка это было действительностью. И, сильно испугавшись, он «сказал» подсознанию: «Она ведь могла меня убить! В следующий раз, когда собака появится рядом со мной, быстро сообщай об этом. И я успею убежать!» Вообще, все части Я работают очень надежно и очень просто, они не способны к самостоятельному «мышлению». Это прекрасные исполнители, но не творцы.

И весь фокус в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть “Я” остается в том же “возрасте”, в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как ей было «приказано». Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности и новые возможности. Но эта и подобные части “Я” об этом не знают и продолжают приносить пользу организму так, как было запрограммировано.

### **Неужели добрые намерения действительно всегда ведут в Ад?**

Часть Я, в результате деятельности которой твое тело покрывается излишним слоем жира, не вредитель или же диверсант! Это добропорядочная часть Я, которая существует для того, чтобы приносить пользу организму. И она добросовестно выполняет приказ «вышестоящего начальства»!

В доисторические времена жизнь гарантировала человеку трехразовое питание: в понедельник, среду и пятницу. Но могло случиться и так, что пятница тоже станет постным днем. И в те времена можно было запросто «сыграть в длинный ящик» из-за отсутствия пищи.

Жизнь была такова, что люди жили в условиях чередования голодания и резкого избытка пищи. В этих условиях накопление жировых запасов было жизненно важно. Как только появлялась возможность, наши предки ели столько, сколько влезет. И пока была пища.

Таким образом, жировые клетки являются своеобразным страховым полисом на всякий случай. Если настанет период бескормицы, то в живых оставались только те, кто в период избытка пищи успел накопить больше жира. Выжившие передавали этот «навык» своим потомкам. Поэтому сейчас, хотя угроза голодной смерти на большей части планеты ушла в прошлое, организм «по старой памяти» накапливает жир – а вдруг Бог изгонит из Рая?

### 

### **История вносит коррективы?**

У украинцев после голодомора в культуру нации внедрился культ еды. И анекдоты насчет их пристрастия к свиному салу четко отражают ту деформацию национального сознания, которое произошло у выживших и их потомков.

Да и русские люди всегда были не дураки поесть. Эта необходимость накопления питательных веществ ради выживания отражается в национальной психологии многих народов в виде МАССЫ программ, создающих культ еды:

«***Ты должен хорошо есть, чтобы стать большим и сильным», «Пусть лучше лопнет плохой живот, чем пропадет хорошая еда», «Путь к сердцу мужчины ведет через желудок», «Хорошего человека должно быть много», «Пока толстый сохнет, худой сдохнет»*** и так далее и тому подобное.

### **Секс – штука опасная?**

Если у женщины есть бессознательный страх перед сексуальной жизнью, то вероятность, что у нее могут возникнуть сложности при сбрасывании лишнего веса, очень высока. Жир может быть защитой от сексуальных контактов. Женщина может использовать избыточный вес как протест против той роли, которую ей навязывает мир мужчин – безропотного сексуального робота. В этом случае жир используется как броня, своеобразный «пояс целомудрия». Ведь он очень часто делает женщину непривлекательной.

***Никто не обладает всем. Но почти каждый имеет что - нибудь, достойное подражания.***

***Честерфильд.***

И когда такая женщина начинает активную борьбу с ожирением, ее действия натыкаются на жесткое сопротивление бессознательного. Оно опасается, что если у сознания это получится, и лишний жир уйдет, то она станет сексуально привлекательной. Подсознание не знает - сможет ли она достойно справиться с теми ситуациями, в которые ее неизбежно поставит красивая фигура.

### **Новая встреча лучшее средство от….**

Мой многолетний опыт работы с пациентами показывает, что в большинстве случаев люди теряют физическую форму и привлекательность тогда, когда подсознательно себе это позволяют. Гармонично сложенное тело, мягкая шелковистая кожа, красивое лицо у женщин - это своеобразные сексуальные ловушки, которые установлены природой на мужчин.

Когда я жил и работал в Йошкар-Оле, у меня была одна знакомая, которую все называли «баржой», настолько она была полной. Она жила многие годы со своим мужем и, что бы она ни делала, толстела, как на дрожжах.

Но однажды ее муж скоропостижно скончался от инфаркта миокарда. Она некоторое время после похорон ходила в трауре. Но примерно через год нашла себе мужчину, в которого влюбилась без ума. Она переехала к нему жить и достаточно резко изменила свой образ жизни. И хотя они вместе употребляли алкоголь, но это не переходило определенных границ, их нельзя было назвать алкоголиками.

### **Любовь – животворящая сила?**

И через некоторое время, когда я ее увидел на улице, я был просто ошарашен! Это была молодая, стройная женщина, выглядящая так, как будто даже кости у нее сузились. Кожа была гладкая и туго натянутая, она была накрашена и так далее и тому подобное. Вот тогда я своими собственными глазами увидел, на что способна великая сила любви! А также убедился в способности организма при необходимости перестраиваться чуть ли не чудесным образом.

И теперь я знаю, что если женщина начинает толстеть, если перестает следить за своей кожей, волосами и «красе ногтей», то это является верным признаком, что ее сексуальные претензии практически исчерпаны. Женщины, которые "пробуждены" в сексуальном отношении, намного дольше сохраняют свой привлекательный внешний вид.

### **Любовь ушла – завяли помидоры?**

Это положение очень хорошо подтверждают факты, когда после родов у блондинок темнеют волосы. Ведь светлые волосы очень привлекательны для мужчин европейского типа. И бессознательно используются женщинами в качестве сексуальной “заманихи”.

Если же исходить из того, что сексуальное поведение женщины в основе своей имеет потребность забеременеть и родить здорового ребенка, то понятно, что светлые волосы ей в этом очень хорошо помогают. Когда же она реализует эту потребность, то надобность в светлых волосах отпадает.

Современная женщина может себе позволить терять форму. Пока она еще не совсем заплыла жиром, она привлекает внимание мужчин и рожает ребенка (в браке или же просто так). А потом муж ей становится не нужен! В настоящее время в современном обществе женщина вполне может и сама воспитать своих детей. Если же у нее есть неосознаваемый запрет на сексуальную жизнь, то одинокая жизнь позволяет ей заодно и избавиться от проблем связанных с моральным запретом на секс.

### **Интерес к сексу – главное средство против старения?**

Кстати, информация для размышления: люди, живущие активной половой жизнью даже в пожилом возрасте, намного здоровее тех, кто по той или иной причине поставил крест на этом деле. Для подсознания мужчины каждый половой акт является подтверждением: «Я молодой и здоровый человек!»

А для подсознания женщины половой акт, даже если он не сопровождается оргазмом, является сигналом: «Я могу забеременеть и родить ребенка. Надо быть в форме!» Организм у таких людей успешно сопротивляется болезням и старению. Поэтому чем заниматься аэробикой – занимайся сексом. Пользы будет в тысячу раз больше!

# Часть вторая, практическая.

Техники и методики для регулировки веса.

## Глава, в которой мы поймем – как использовать для этого самовнушение.

Я думаю, что ты, дорогой мой читатель, понял самую главную мысль, которая поможет тебе решить проблему с излишним весом: что **твой вес не зависит от количества пищи, которую ты употребляешь!** И что ГЛАВНЫЕ усилия надо сосредоточить не на том – что, когда и как надо есть, а на том, как изменить себя для того, чтобы желаемый вес и желаемый вид были естественными для того образа жизни, который ты для себя выработаешь.

### **Решай задачу не от противного.**

Неудачи в снижении веса связаны с тем, что люди при этом ставят телегу впереди лошади. Вес человека является интегративной составляющей всей их жизни, то есть он НАМЕРТВО связан со стилем жизни человека, с его мировоззрением, мироощущением и мировосприятием. И если оно не изменится, усилия по борьбе с ожирением уйдут в песок.

Поэтому прежде, чем занимать проблемами своего веса, человек должен понять те психологические механизмы, которые У НЕГО поддерживают обжорство. И инактивировать их! Тогда успех будет достигнут достаточно быстро и ЭКОЛОГИЧНО, то есть не только без вреда для организма, но и с выходом на новый уровень жизни и изменением ее качественных параметров.

Но, к сожалению, для человека очень часто является намного более приемлемым сохранять свой вес, чем разбираться с эмоциональными проблемами.

### **Жир и гипертония – близнецы и братья?**

Если же что-то в жизни человека изменится само собой (или же он активно начинает ее, эту жизнь, менять), то результаты иной раз бывают невероятными. У меня как-то лечился мужчина от гипертонической болезни. И тогда он весил примерно 100 килограмм при росте 170 см. Внешне он производил впечатление ребенка – переростка или «пупсика».

***Нет ни одного примера, чтобы какой-нибудь лентяй дожил до преклонного возраста.***

***К.Гуфеланд.***

Он был достаточно жизнерадостным человеком, и жизнь ему портило только повышенное давление. И хотя по психологическому состоянию он был Ребенком, при этом был достаточно успешным человеком (банковский работник и крупный ученый в экономической сфере).

У него были достаточно серьезные проблемы на работе и привязанность к матери, из-за которой он постоянно ссорился с женой. Возможно, что это и спровоцировало гипертонические кризы. Я провел ему лечение нейро-лингвистическим программированием и артериальное давление практически пришло в норму.

### **Чтобы похудеть – попади в кризис?**

И недавно он пришел ко мне с огромным количеством соматических жалоб и достаточно серьезной депрессией. После опроса и тестирования я понял, что у него классический кризис среднего возраста, то есть когда человек разочаровывается в своей жизни, работе, семье и так далее и тому подобное. И я заметил, что он стал намного более стройным – на 20 килограмм!

И он подтвердил ту мысль, которую я изложил в предыдущем абзаце: это произошло тогда, когда он почувствовал, что с ним происходит что-то непонятное. Он не понимал тогда, что это связано с жизненным кризисом. Но у него изменилось отношение к своей жизни. И организм приспособился к этому изменению - без никаких усилий и диет вес падал у него на 500-700 грамм в сутки!

Этот пример ясно показывает, что без изменения образа жизни, без изменения твоих отношений с окружающим миром, ничего хорошего у тебя в деле приобретения идеальной фигуры, не получится.

### **Люди добрые существа?**

Понятно, что ты будешь продолжать общаться с теми же самыми людьми, с кем общался и их пищевое поведение будет тем же самым, каким оно и было. Более того! Как только они увидят, что ты стал ограничивать себя в пище, они, не мытьем, так катаньем, будут «скармливать» тебя.

Этот процесс аналогичен тому процессу, который происходит с человеком, желающим бросить пить, и которого бывшие собутыльники дружно пытаются споить. В обоих случаях мотивации этих людей одни: «Смотри-ка, какой он хороший! А я на его фоне плохой. Надо его «споить», чтобы мне не комплексовать и я мог продолжать заниматься своим «делом».

### **Стань сценаристом своей жизни.**

К тому же ты, дорогой мой читатель, условно-рефлекторное существо. И когда ты будешь попадать в знакомые обстановки, в которых ты предавался «разврату переедания», когда ты вновь унюхаешь эти запахи, которые вне зависимости от твоего решения поститься, все равно будут вызывать у тебя ностальгию, до срыва – только один шаг!

Поэтому тебе надо создать своеобразные сценарии своих будущих действий в тех ситуациях, в которых ты сомневаешься, что сможешь устоять перед соблазном. Надо на бумаге написать – как и в каких ситуациях ты будешь себя вести, что ты позволишь себе съесть, как ты будешь это есть и так далее и тому подобное. И подписаться под этим. Это будет своеобразный контракт с самим собой. А контракты подсознание вынуждено выполнять!

### **Будь готов! Всегда готов?**

Можно это делать каждый раз перед тем, как идти на запланированное мероприятие – это будет еще эффективнее из-за того, что ты знаешь мелкие нюансы предстоящего «праздника живота» и сможешь их все учесть при подготовке. И когда ты все это напишешь, тебе желательно произвести самонастрой – самопрограммирование. Тебе надо создать яркие, образные картины того, как ты будешь себя вести в этот вечер. Доказано, что лучший способ, при помощи которого можно донести информацию до бессознательного – образный. Но нужно создать условия для того, чтобы эта информация не затерялась по дороге.

### 

### **Целебный транс.**

Лучше всего это делать в легком трансовом состоянии. И прошу тебя, дорогой мой читатель, не бойся этого слова – оно легко достижимо и совершенно безопасно, так как ты много раз за день в нем бываешь и это одно из ЕСТЕСТВЕННЫХ состояний твоего сознания.

Наверное, у тебя бывало так, что тебя внезапно спрашивают: «О чем задумался?». А ты встрепенешься и скажешь, что ни о чем. Вот это и есть трансовое состояние, в которое ты попал естественным образом и в котором твой мозг периодически очень нуждается.

Достичь транса легко. Надо или удобно сесть или лечь, закрыть глаза и расслабить мышцы своего тела. Для этого их надо сначала сильно напрячь, подержать в этом состоянии несколько секунд, а потом резко расслабить. Если это сделать несколько раз, напрягая или все мышцы своего тела или же последовательно все основные группы мышц, то в результате по телу разольется тепло и легкая усталость.

***Свои способности человек может узнать только попытавшись применить их на деле.***

***Сенека Младший.***

После достижения расслабления надо сделать себе примерно такие самовнушения: ***«Я отключаюсь от всего постороннего. Я настраиваюсь на саморегуляцию. Я отбрасываю все посторонние мысли и переживания – им нет места в моей психике сейчас! И я готов внушать себе следующее….»***  И потом словами, сопровождая их образными представлениями, сказать – я буду сегодня есть то-то и то-то, я буду жевать и глотать пищу так-то и так-то, я буду реагировать на предложение той или иной пищи так-то и так-то, представить – как тебе будут предлагать нежелательную пищу и как ты легко, спокойно, без внутренней борьбы, будешь от нее отказываться. И представить, какое ты от этого отказа получишь удовлетворение.

### **Мысль можно материализовать?**

Еще лучше и эффективнее делать этот самонастрой на ночь. Каждый вечер, когда ты соберешься засыпать, ты можешь делать себе **самовнушения по Бехтереву**. Для этого надо лечь в постель, закрыть глаза и дождаться, когда твоя мысль начнет «растекаться по древу», то есть когда ты попадешь на грань, когда еще и не спишь, но уже и не бодрствуешь в полной мере. Мысль в этом состоянии легко переходит от одного события прошедшего дня к другому, от одной фантазии или же воспоминаний о прошлом к планам на будущее, к мечтам о том, чего хочется.

Вот в этом состоянии надо ярко и образно представить себе свое будущее поведение. Это программирование лучше всего работает на завтрашний день и те образные самонастрои, которые я описал в предыдущем абзаце, как раз лучше всего делать в этом состоянии.

Многие мои пациенты, которые делали эти самовнушения по Бехтереву, говорили мне что эффект от них иной раз бывает очень необычный. Эти самонастрои, так как они делаются на грани между сном и явью, уходят в бессознательное и на следующий день практически не помнятся.

Но когда наступает запланированное мероприятие, они начинают управлять поведением человека так, что он ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ, как будто это его привычное поведение, ведет себя на этой вечеринке так, как запланировал.

### **Что и как надо втирать в «уши» подсознанию**

Самовнушение по Бехтереву можно использовать и для настройки поведения на длительное время. Например, в этом состоянии можно делать себе такие самовнушения - самонастрой:

***«Я хочу легко и просто, везде и всегда, контролировать свое пищевое поведение. Я теперь буду есть только то, что мне полезно. Я легко и просто буду отказываться от нежелательной пищи. И я буду делать это с удовольствием, с внутренним приятием. С сегодняшнего дня я позволяю себе есть все, что захочу и перестаю из-за этого комплексовать.***

***Я всегда и везде буду чувствовать себя хозяином своих желаний. Каждый кусок той пищи, которую я решу положить себе в рот, я буду поглощать с радостью и удовольствием. Я буду упорно идти к тому образу своего тела, который я установил для себя. Мне очень нужно и для меня очень важно добиться его.***

***Когда я его достигну, я смогу вести тот образ жизни, о котором всегда мечтал. Я буду жить и радоваться жизни, я буду получать удовольствие от нее. У меня теперь всегда будет прекрасное настроение, я знаю, что я на правильном пути и мой организм меня поддерживает».***

### **Якоря нужны не только крейсеру?**

Есть еще один психологический прием, который поможет тебе контролировать свое пищевое (и не только) поведение в тех ситуациях, которые грозят выйти из-под твоего контроля. Называется это техникой наложения якорей. Оказывается, если человек соединит какое-либо свое действие с какими-либо своими словами, то они, как якорем, присоединяются друг к другу.

Если ты в трансовом состоянии скажешь себе примерно следующее: ***«Когда у меня появится желание что-нибудь съесть, я сильно сожму в правой руке ключи. И аппетит тут же уменьшится, желание есть пропадет на некоторое время!»,*** то аппетит и эти действия свяжутся друг с другом.

### **Может ли ключ стать якорем?**

И когда у тебя появится желание что-нибудь съесть и ты будешь бояться, что можешь не устоять перед соблазном, то тебе достаточно будет сильно сжать в руке ключи и…. аппетит действительно уменьшится! Во всяком случае, он станет более контролируемым.

***Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало. Два важных правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало.***

***Омар Хаям.***

Конечно, можно для этого пользоваться не только сжиманием ключей. Можно связать желаемый результат с тем, что ***«когда я разогну скрепку…», «когда я возьму в руки ручку…»*** и так далее.

Правда, эта связь за один раз не образуется. Надо делать пять – шесть таких погружений в трансовое состояние и каждый раз усиливать эту связь. И тогда действие соединится с желаемым результатом.

### **Позовем на помощь китайцев?**

Можно сделать еще одну вещь. Доказано, что давление и массирование некоторых точек своего тела (так называемые китайские точки или точки иглоукалывания), приводит к воздействию на некоторые функции тела. Например, давление и массирование точки Хэ-гу (находится между большим и указательным пальцами рук) приводит к успокоению. Но есть точка, через которую можно воздействовать на аппетит. Она находится в середине верхней губы под носом.

Если легонько массировать ее, то это помогает понизить чувство аппетита. Но можно усилить ее действие, запрограммировав связь между массированием и самовнушениями. Если ты в трансовом состоянии скажешь: **«Как только я начну массировать точку на верхней губе, аппетит тут же резко ослабнет!»**, то это не может не сработать. А ты получишь прекрасный якорь, при помощи которого будешь управлять своим поведением.

## Глава, в которой мы поймем – как перепрограммировать свой мозг для борьбы с излишним весом.

Можно работать со своим пищевым поведением только при помощи сознательных усилий и самовнушений. Но лучше всего будет, если тебе, дорогой мой читатель, удастся найти компромисс со своим подсознанием. Если этого не сделать, то оно постоянно будет ставить палки в колеса.

И выше я дал несколько техник для донесения информации до подсознания. Но будет лучше, если ты используешь для этого ПРЯМОЙ доступ к подсознанию. Это позволяют сделать две техники.

### **Телефон для связи с подсознанием**

Первая заключается в том, что ты ложишься или удобно садишься, закрываешь глаза и обращаешься к своему подсознанию: ***«Подсознание, я очень хочу с тобой поговорить! Ты меня слышишь? Если да, то дай мне знак: или пошевели любым пальцем любой руки. Или вызови тепло, пульсацию в любом месте тела».***

И после этого внимательно следи за своими ощущениями. Вполне возможно, что через некоторое время (ожидание может продолжаться до 3 минут) ты почувствуешь появление тех или иных ощущений в своем теле. Затем попроси подсознание в том случае, если оно хочет тебе сказать ***«Да!»*** повторять это ощущение, если нет, то или не делать его, или же делать какое-либо другое ощущение.

И когда ты создашь хоть и примитивный и малоемкий, но все-таки канал для общения с подсознанием, ты можешь рассказать ему о своих намерениях, о том, что угроза голода тебе не грозит, о том, что излишний вес тебе приносит большие неприятности и может дорого обойтись организму.

При этом надо постоянно спрашивать: согласно ли подсознание с тобой. Если согласно, то очень высока вероятность того, что оно станет тебе помогать. Но лучше всего разговаривать с подсознанием по правилам, которые выработало нейро-лингвистическое программирование. Я расскажу о них в технике с маятником.

### **Компьютер создан по образу и подобию человека?**

С моей точки зрения основной идеей НЛП является представление человеческого мозга как мощного компьютера, в котором психика является набором программ, которые определяют его работу. И качество жизни человека зависит от того «программного обеспечения», которым он пользуется в своей ежедневной жизни.

Жизнь человека целиком и полностью зависит от того, как он мыслит. Как он мыслит – так он и существует! А мыслит он так потому, что в процессе его воспитания ему внедрялись вполне определенные представления. Эти представления в результате выстроились в определенную иерархию, по которой он определяет – что такое хорошо и что такое плохо. И что лучше, а что хуже. Это своеобразная конституция организма.

### **Конституцию надо соблюдать всегда?**

Но подсознание может действовать только на ее основе. И оно будет воздействовать на поведение человека, делая все, чтобы он шел в определенном направлении. Оно может ошибаться, в нем с детства могут «застрять» некие ценности, которые были важны для ребенка, но которые мешают взрослому.

Понятно, что многие родители разбираются в принципах воспитания – как свинья в апельсинах. В результате в человека может внедриться ряд представлений, которые будут в значительной степени отравлять ему жизнь. Но это не имеет для подсознания никакого значения, так как оно знает свое дело «туго» и будет настаивать на своем.

### **Подсознание – цербер организма?**

Есть одно "железное" правило: подсознание никогда не отдаст симптом, если оно считает его жизненно важным для организма. Оно пойдет на это только тогда, когда будет найдена альтернатива, которая позволит добиться тех же самых целей, которых оно добивалось при помощи болезни, но иными способами. Если удается найти новые варианты действий для части, ответственной за болезнь, результаты зачастую появляются немедленно и надолго.

***Ни насыщение, ни голод, ни что другое не хорошо, если переступить меру природы.***

***Гиппократ.***

И в рамках этой концепции вполне логична мысль, что улучшение «программ» приведет к лучшему и более эффективному функционированию этого «компьютера». Работа с любой патологией в НЛП напоминает работу с «зависшим» компьютером: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектный файл, убрал ненужное, добавил необходимое, перезагрузил «биокомпьютер». И он начинает работать лучше прежнего.

Эту работу по перепрограммированию психики может провести психотерапевт. Но, к сожалению, его еще надо найти. К тому же у него могут быть свои представления о том, как лечить твою болезнь. И они могут быть не правильными! Или же он может быть не достаточно компетентным. И такого наворотить…. Поэтому, если ты можешь, то лучше всего возьми это дело в свои руки.

### **Виртуальный мобильник.**

Насколько показывает мой собственный опыт и опыт моих пациентов использование для контакта с подсознанием маятника очень эффективно. Это связано с тем, что с его помощью можно уловить очень слабые сигналы, идущие от подсознания.

В обычных, спокойных условиях подсознание резко ограничено в возможности воздействовать на мышцы тела. И даже если оно очень хочет ответить на твои вопросы и договориться с тобой, ему просто очень сложно дать тебе настолько грубый сигнал, чтобы он был виден, как в вышеописанной технике.

А вот при помощи маятника сделать это намного проще. Он позволяет тебе самому добиться контакта с подсознанием, самостоятельно переформировать свою психику и обойтись при этом без посредников.

### **Стань Самоделкиным.**

Как же сделать из простого маятника "рацию", которая обеспечит связь с твоим неосознаваемым внутренним миром? Возьми кусочек нитки полметра длиной, привяжи к нему какой - либо компактный груз (например, колечко), руку поставь локтем на стол, а нитку с грузом держи пальцами этой руки так, чтобы груз не касался стола. И виртуальный мобильник для связи с подсознанием готов!



При помощи маятника человек очень просто может выйти на прямой контакт с частью Я, ответственной за обеспечение организма пищей и заключить с ней договор. Ты можешь найти этой части новые варианты действий, которые позволят ей делать ту же самую пользу для организма, но уже без того вреда, что она при этом неизбежно делала.

Внимательно посмотри на привязанный груз. Твоя рука должна быть совершенно неподвижной. Нельзя делать никаких явных сознательных движений! Надо задать вопрос части Я, отвечающей за болезнь и просто спокойно смотреть на маятник. И если на твой вопрос рука САМА дернется, то это с большой вероятностью говорит о том, что тебе отвечает подсознание.

### **«Морзянка» разума.**

И для того, чтобы произвести эту работу так, чтобы она дала желаемый результат, надо хорошо знать ее алгоритм. Он предполагает, что для этого надо сделать 6 шагов. Поэтому в нейро-лингвистическом программировании он так и называется: 6-ти шаговый рефрейминг.

1 шаг – войти в контакт с подсознанием. Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к части Я, ответственной за обеспечение организма пищей, что ты приветствуешь ее и хочешь с ней сотрудничать (вообще необходимо обращаться с подсознанием бережно и с большим уважением - оно очень любит это).

После этого установи критерии ответа. Скажи этой части Я: ***"Если ты будешь отвечать "Да!", то каждый раз качай маятником на себя - от себя; если "Нет!", то слева - направо; если "Не знаю!" - то кругами".*** Если твое подсознание ответит на твое желание с ним разговаривать - "рация" включена. Теперь все зависит только от тебя.

2 шаг этой работы – довести до подсознания, что есть проблема и ее надо решать. Тебе надо ВНУШИТЬ своему бессознательному, что ты радикально меняешь свое отношение к пище и подходы к борьбе с излишним весом.

Ты обращаешься к подсознанию и говоришь ему, что обстоятельства изменились и что не надо накапливать такое большое количество жира….(и так далее и тому подобное – ты можешь здесь проявить весь талант убеждения). После этого спросить эту часть Я – согласна ли она изменить свое поведение? Если согласна, то ты переходишь к третьему шагу.

### **Новое – хорошо забытое старое?**

Он заключается в поиске вариантов нового поведения. Внутри каждого человека есть творческая часть Я, которая воспринимает информацию извне, обрабатывает ее, обучает этой информации другие части Я, играет, балуется, творит. И к ней надо обратиться за помощью: «Творческая часть Я! Определи оптимальное количество пищи, необходимой организму для жизнедеятельности и сохранения здоровья сейчас и в перспективе».

И когда она просигнализирует, что работа сделана, обратиться к части Я, отв. за обеспечение организма питательными веществами: «Ты согласна руководствоваться в своей деятельности по обеспечению организма питательными веществами, этими критериями? И ты, получая через еду это количество питательных веществ, больше не будет требовать от 1 – го Я дополнительной пищи через аппетит? И 1-ое Я почувствует, как после приема необходимого количества питательных веществ, у него естественным образом падает аппетит?»

***Невоздержание превращает в смертный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.***

***Ж.Лабрюйер.***

Если на все эти вопросы она ответит: «Да!», переходи к 4 шагу: ассоциации с новым поведением. Обратись к части Я, ответственной за обеспечение организма пищей и спроси – нравятся ли ей эти новые формы поведения, будет ли она ими пользоваться вместо продуцирования безудержного аппетита?

### **Экология всегда превыше всего!**

Если она ответит: «Да!», то переходишь к 5 шагу: экологической проверке. Ты спрашиваешь все остальные части Я, которые есть внутри подсознания – согласны ли они с тем, что часть Я, которая ответственна за обеспечение организма пищей, изменит свое поведение и станет приносить пользу организму другими способами. Если они согласны, то рефрейминг завершен и тебе остается только сделать шестой шаг – отсоединиться, то есть попрощаться с подсознанием и прервать контакт.

Вот примерно так ты можешь работать со своими проблемами. Но, конечно же, работая с подсознанием, ты достигнешь тем больших успехов, чем более творчески будешь подходить к этому процессу. Ты можешь творить и импровизировать, находить наилучшие аргументы для того, чтобы часть, ответственная за болезнь, начала действовать по-другому.

### **Любопытство не порок?**

И вполне возможно, что ты узнаешь о себе много интересного. Люди очень часто скрывают истинные мотивы своих действий и болезней не только от других, но и от себя. Хочешь убедиться? Спроси при помощи маятника свое подсознание: **«Дает ли мне излишний вес какие-либо преимущества? Призван ли он служить каким-то неизвестным мне целям? Излишний вес от чего-то защищает меня? Выполняет он какие-то другие функции? Он служит тормозом? Удерживает меня от дурных поступков? Излишний вес обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?**»

Скорее всего, ты получишь от своего подсознания такие ответы, которые сильно тебя удивят, и в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений своего пищевого поведения. Эти ответы подсознания помогут тебе еще лучше понять механизмы, которые у тебя привели к излишнему весу. И найти оптимальные пути избавления от них.

### **Тебе это действительно нужно?**

В человеке только тогда появляются силы, когда есть достойная цель. И борьба с излишним весом тоже будет настолько успешной, насколько это важно ЛИЧНО для тебя. И ты теперь, конечно же, будешь при помощи самонастроя мобилизовать себя на борьбу с ожирением. И чтобы увеличить твои шансы тебе нужно произвести еще и перестройку шкалы ценностей.

***Трудное - это то, что может быть сделано немедленно; невозможное - то, что потребует немного больше времени.***

***Д.Сантаяна.***

Так же, как это было описано выше в 6-ти шаговом рефрейминге, нужно обратиться к творческой части Я. И попросить ее перестроить шкалу: те ценности, которые «отслужили», отправить на покой, в запасники, в прошлое. А те ценности, которые занимали слишком высокие места в шкале, понизить в «должности» и поставить их на те места, на которых они будут приносить максимум пользы и минимум вреда.

И, самое главное: найти ценности, которые способны стать локомотивами психики и ради достижения которых организм не только избавиться от излишних жиров, но и мобилизуется на их достижение. Надо найти что-либо, что достойно применения сил. И чем важнее будет эта цель, тем больше на нее организм будет тратить энергии, тем меньше будет жира. После этого надо произвести экологическую проверку и разорвать контакт с бессознательным.

### **Создадим союзника?**

Можно при помощи работы с маятником создать новую часть Я, которая будет ответственна за растворение жира. На втором шаге надо обратиться к части Я, ответственной за обеспечение организма пищей. И спросить ее – согласна ли она, чтобы внутри появилась такая часть Я. Если она согласна, то обратиться к творческой части Я и попросить ее создать такую часть Я, придать ей возможности влиять на обмен веществ, нервную регуляцию, гормональный баланс и микроциркуляцию крови.

Затем дать ей необходимое количество энергии, вдохнуть в нее **искру творческую**, сделать ее такой же реальной, как и другие и поместить ее рядом с ними. После этого обратиться прямо к ней – «новорожденной» части Я и проинструктировать ее – что и как ей надо делать.

## Глава, в которой мы поймем – как работать с подсознанием при помощи образов.

Сознание и подсознание плохо понимают друг друга. Это связано с тем, что они разговаривают на разных «языках». Такое ощущение, что подсознание является иностранцем, которого непонятно каким ветром занесло внутрь головы. И, например, самовнушения доходят до бессознательного только после многократного повторения.

### **Эсперанто разума**

Слова - это язык сознания, они дают подсознанию только намек, схему поиска. А вот образы являются своеобразным эсперанто мозга, чуть ли не готовыми командами для подсознания. Вообще, с моей точки зрения, **образы являются переходным языком, который понятен и сознанию и подсознанию**.

### **Бесплатное кино**

Ты, дорогой мой читатель, знаешь, что сновидения что-то означают, что они появляются во время сна не зря. Подсознание при помощи снов пытается тебе что-то сказать. Люди даже понапридумывали разные сонники для объяснения их значения. Но, конечно же, эти объяснения к реальной информации, которую несут сны, не имеет никакого отношения.

***Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени; ибо время - ткань, из которой состоит жизнь.***

***Б.Франклин.***

Сны действительно очень информативны. Но эта информация подается подсознанием в зашифрованном виде. В свое время З.Фрейд написал толстенную книгу о толковании снов с позиции психоанализа. И с тех пор многие образы, которые появляются во сне, ученым стали понятны. На этой основе создан современный образный вариант психоанализа – Символдрама.

### **Лучшее – враг хорошего**

И, конечно же, можно и нужно пользоваться для самопрограммирования самовнушениями. Но если при этом пользоваться еще и образным языком, то результат может быть на порядок лучше. Если бессознательное пользуется для воздействия на сознание образами, то и мы при помощи этих образов можем давать понятные ЕМУ команды.

Если ты, дорогой мой читатель, оформишь свое желание только в виде команды: "Эй, подсознание! Сделай то-то и то-то!", то вероятнее всего, что результат, особенно на первых порах, будет почти нулевым.

Но если ты покажешь ему "кино", в котором ярко и образно представишь желаемое, то оно поймет тебя намного лучше. И с готовностью выполнит программу, поданную тобой при помощи этого «кино». Таким образом можно утверждать, что **самый удобный способ перепрограммирования мозга - через образы.** И я приведу несколько упражнений, которые помогут тебе использовать этот эффективный канал саморегуляции.

**«Смена тела».**

Закрой глаза и почувствуй свое тело. Почувствуй весь жир, который нависает со всех сторон и сковывает тебя. Почувствуй, как вся эта масса давит на кости и суставы – даже сейчас, когда ты сидишь. А теперь представь себе, что ты, твое Я, выходит из тела и на серебристой нити, прикрепленной к голове, повисает в метре над ним. «Увидь» свое тело сверху.

А затем представь себе, что рядом с ним сидит такое тело, какое тебе нужно, стройное, красивое, вполне возможно такое, каким оно было в тот период твоей жизни, когда тебе было хорошо. Вовсе не обязательно, что ты увидишь такое тело, каким оно у тебя было в 17 лет. Но, безусловно, что этот образ должен соответствовать тому, каким ты хочешь себя видеть.

### **Великое переселение народа?**

А теперь перенеси нить с головы старого тела на новое и надежно там закрепи. После этого, подтягиваясь по этой нити, войди в новое тело. И почувствуй себя в нем, почувствуй – как оно отличается от старого. И обращаясь к своему бессознательному, скажи, что ты хочешь «жить» в ЭТОМ теле.

С помощью этой техники ты изменяешь свой внутренний **образ Я.** И он становится определенной матрицей, по которой подсознание будет ориентироваться в деле поддержания нужного веса. И через некоторое время внутренний образ может изменить внешний вид.

### **«Мнимые похороны»**

Эта техника тоже может дать определенную установку против излишнего аппетита.

Нужно взять черную коробку (например, из-под обуви) и положить в нее такую вещь, которая ассоциируется с жиром. Если такой вещи или предмета одежды нет, то надо взять небольшой холстяной мешочек и наполнит его мятой газетой. Затем мысленно «снять» со своего тела весь лишний жир и «положить» его в этот мешочек. Затем положить в коробку и закрыть крышку.

После этого прочитать примерно такую «надгробную» речь: «Сегодня я хороню весь лишний жир. Ты мне больше не нужен. Покойся с миром в земле. Аминь!» После этого надо отнести эту коробку куда-нибудь в укромное место, закопать в землю и проткнуть крестом, сделанным из веточек осины.

### **Фантазер.**

Беда многих людей - это мусолить свои неудачи, бесконечно крутиться в одном и том же кругу воспоминаний о них. Самое неприятное в этом то, что постоянные мысли о плохом - капли, капающие на подсознание в виде команд: "Все плохо! Я неудачник! (и т.д.)"

***Характер состоит в способности действовать согласно принципам.***

***И.Кант.***

И я предлагаю тебе еще один способ, который поможет тебе культивировать в себе положительные установки. С его помощью ты сможешь вводить в свой биокомпьютер положительные, помогающие адаптации, программы.

В одной из английских клиник по лечению алкоголизма применяется очень интересный способ лечения. Алкоголики ежедневно по полчаса ярко представляют себе будущую жизнь без алкоголя: как их уважают, какие у них налаживаются отношения с окружающими людьми, как хорошо у них получается выполнять на работе задания, как они реализовывают все свои творческие задумки и задатки. В этой клинике самый большой процент излечения от алкоголизма в Англии!

### **Подсознание можно обмануть?**

Оказывается биокомпьютер не может отличить реальность от ярких самовнушенных образов и принимает их как программы реального поведения.

***Поставь над собой хоть сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя.***

***В.А.Сухомлинский***

Я предлагаю тебе это упражнение в таком варианте, который может быть для тебя чрезвычайно полезным. ***Ежедневно 2 - 3 раза по 5 - 10 минут в состоянии расслабления и с закрытыми глазами ярко и образно представляй себя таким и с такой фигурой, которая тебе нужна. Представь себе ярко и образно как ты легко ходишь по земле, какая у тебя гибкая талия, как легки и порывисты твои движения. То есть вспомни свои лучшие фантазии, мечты и цели и побудь в них таким, каким ты хочешь быть.***

***Представь также максимально подробно, что у тебя все хорошо получается, что люди хорошо относятся к тебе, что ты уважаем на работе и дома.*** Ты как бы покажешь подсознанию понятное «кино», которое оно четко поймет. И данная программа будет воздействовать на него, и менять его действия в нужную тебе сторону. Что вполне может через некоторое время проявится в твоей жизни в желаемой форме.

### **«Посылка подсознанию».**

Если тебе надо чего - то добиться от своего подсознания, то можешь поступить так.

***Непосредственно перед сном, когда ты сделал все свои дела и даже разделся, напиши на бумаге желаемое, положи эту бумагу под подушку и тут же ложись спать.*** И эта «посылка» обязательно дойдет до подсознания и вполне может реализоваться.

### **«Агитплакат».**

Повесь на видных местах у себя дома или на работе таблички со словами: ***«Жизнь прекрасна!», «Аппетит под контролем!»*** или ***«Расслабься!»*** Каждый раз, когда твой взгляд будет упираться в эти таблички, то это будет напоминать тебе и твоему подсознанию о поставленных тобою целях. Такой же эффект будет от развешенных на стенах фотографиях на которых ты в той фигуре, которая тебе нужна (это могут быть твои старые фотографии).

### **«Птица-тройка».**

***Представь себе голод в виде черной птицы, бьющейся внутри головы и пытающейся выбраться наружу. Поменяй ее цвет на белый, а свою голову представь в виде золотой клетки. Открой дверцу! выпусти птицу на волю!***

### **«Витраж».**

***Представь себе окно. На его левой половине увидь себя, свое тело в том виде, которое тебе не нравится (образ должен быть как на витраже) . На правой половине – себя же, но уже в желаемом виде. Затем «посмотри» внутрь себя и скажи внятно и четко, обращаясь к своему подсознанию: "Я выбираю новое тело, я выбираю правый витраж!" После этого возьми в руки молоток и вдребезги разбей левый витраж. А затем представь себе, что из - за туч вышло солнце и осветило ярким светом правый витраж. И он заиграл яркими красками!***

### **«Взмах».**

***Представь свой портрет в нынешнем теле в виде картины в тяжелой раме. Затем представь, что в правом нижнем углу этой картины, поверх ее, закрывая ее, появляется новая картина, на которой ты изображен уже в новом теле.***

***Затем постепенно увеличивай эту картину так, чтобы она покрыла старую. Представь, что, заполнив все пространство внутри рамы, она разламывает ее и заполняет все зрительное поле. Это надо проделать очень быстро по типу взмаха.***

***Получившуюся картину повесь на стену немного справа от себя. Так сделай 5 раз. Следующую картину вешай на предыдущую и представляй, что она от этого становится ярче. Затем войди в получившуюся картину и почувствуй себя в ней "своим".***

### **«Дохлая кошка».**

***Положи свои руки на колени ладонями вверх. На правой ладошке ярко и образно представь себе тот продукт, который тебе есть особенно вредно. Представь его максимально подробно - с запахом и вкусом. А на левой ладошке также ярко представь что - то, что неизменно вызывает чувство отвращения (например, дохлую кошку, неделю пролежавшую на помойке).***

***После этого сомкни руки в замок и так продержи их не менее 30 секунд. В это время могут появиться самые разнообразные ощущения в голове: чувство движения в голове, переливания, жара и т.д. Если ты проведешь это упражнение достаточно хорошо, то отвращение к данному продукту тебе почти гарантировано.***

Это упражнение можно использовать не только при ожирении, но и в других случаях, когда надо отвратить себя от нежелательных действий.

### **«Спиральная лестница».**

Это техника, которая поможет тебе найти в своем прошлом событие, которое запрограммировало твой лишний вес. Очень часто бывает так, что ребенок слышит какую-либо глупость от своих родителей, когда они говорят это просто шутки ради. Но дитя в это время находится в состоянии повышенной внушаемости и мгновенно впечатывает в себя эту программу, совершенно без критики принимая ее к действию.

***Чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом.***

***А.Франс.***

Например, я прекрасно помню, как моя мать учила меня гладить рубашки. Утюги тогда были очень плохие и она говорила, что гладить надо начинать с оборотной стороны воротника – если утюг перегрет, то рубашка не испортится, а только это место. В настоящее время я СОВЕРШЕННО не думая об этом всегда начинаю гладить свой врачебный халат именно так!

Я привел пример внедрения позитивной программы. Но относительно пищевого поведения в тебя, дорогой мой читатель, страдающий от избыточного веса, могли вогнать такие программы, что они действуют до сих пор и являются основными твоими противниками в той безуспешной войне с ожирением, которую ты вел. Данная техника может тебе помочь избавиться от них.

***«Закрой глаза. И представь себе, что ты стоишь перед высоким зеленым холмом. А на самой вершине этого холма стоит Храм с золотыми куполами, которые ослепительно сверкают на фоне голубого неба. Тебе надо подняться на этот холм. Дорога эта не простая и тебе придется напрячь все свои силы для того, чтобы преодолеть все трудности на этом пути. Давай, поднимайся..............***

***И вот ты на вершине холма. Перед тобой великолепный белоснежный храм, весь устремленный в небо. Ты видишь стрельчатые окна, закрытые красивыми решетками, тяжелую дверь, всю покрытую резьбой по дереву. Подойди к ней, возьмись на ручку и из всех сил потяни ее на себя. Дверь очень тяжелая и тебе придется приложить все силы для того, чтобы открыть ее. Тяни ее сильнее, упирайся ногами и тяни... И вот она поддалась и открылась настолько, что ты можешь проскользнуть внутрь Храма.***

***И ты входишь в Храм и видишь, что это огромная библиотека, кажущаяся изнутри даже больше, чем снаружи. И ты видишь везде, куда смотришь книги, книги, книги....где в порядке, на полках, где просто сложены на полу. Некоторые полки сломаны, а книги рассыпались по полу.***

***И ты идешь по ИЗВИЛИСТОМУ проходу между стеллажами и опять везде только книги и книги, в которых изложена вся история твоей жизни. И ты видишь, что во многих местах накопилась пыль, грязь, кое-какие книги тронула плесень. А некоторые отделы этой библиотеки замурованы и пользоваться ими нельзя. И очень скоро ты придешь сюда и наведешь полный порядок: сломаешь не нужные стены, все вычистишь, вымоешь и отремонтируешь.***

***Но сейчас ты идешь все дальше и дальше и вот выходишь к Алтарю. И посмотри: перед тобой иконостас, на котором ты видишь всех своих Учителей, то есть тех людей, которые произвели наибольшее влияние на твое воспитание. На левой половине ты видишь своих ЧЕРНЫХ Учителей, тех людей, которые учили тебя какими-либо неприятными своими действиями – хоть и больно, но быстро!.***

***А на правой половине иконостаса ты видишь своих БЕЛЫХ Учителей, которые учили тебя при помощи своей любви. И все они СОВМЕСТНЫМИ усилиями сделали тебя таким, каков ты есть - уникальной личностью, не похожей ни на кого другого. Поклонись им!***

***Обратись к Черным Учителям примерно с такими словами: «Я понимаю, что то, которое я получил от вас, с вашей точки зрения было Добром. Поэтому я прощаю вас и отпускаю. Идите с миром!» И дождись, чтобы эти лики исчезли, остались только сами доски и оклады икон.***

***А теперь посмотри – правее иконостаса ты видишь дверной проем, который закрыт какой-то струящейся серебристой субстанцией, которая течет сверху вниз и образует струящееся зеркало. И внимательно рассмотри себя в нем. Вполне возможно, что оно покажет тебе тебя с новой стороны.........***

***Прикоснись к этому «зеркалу»........ И ты чувствуешь, что рука легко проходит сквозь эту струящуюся и совершенно бесплотную жидкость....... Это оказывается вход в Зазеркалье, туда в волшебный мир, где тебя уже давно ждут. И где ты должен сделать изменения, которые обязательно отразятся на твоей реальной жизни также, как изменения в этом мире отражаются в зеркале....... Пройди туда без страха и боязни.....***

***И вот ты стоишь на спиральной лестнице. А она описывает свои спирали по внутренней поверхности гигантской вертикальной шахты. И ты смотришь вниз и видишь, что на одинаковом расстоянии друг от друга на этой спиральной лестнице видны двери. И на ближней к тебе двери надпись: «2006г.». Еще ниже: «2005г.» И так далее......И ты видишь, что спираль лестницы опускается далеко-далеко и теряется внизу в светящемся белом тумане.......***

***А теперь оглянись назад и посмотри: сзади тоже дверь и на ней написано: «2007г.». Ты смотришь вверх и видишь там ту же картину: по спирали вверх уходит лестница и на одинаковом расстоянии двери с названиями годов. И эта лестница тоже теряется наверху в белом светящемся тумане...***

***Ты попал на лестницу своих ЖИЗНЕЙ! И когда-нибудь, если ты этого захочешь, ты попутешествуешь по ней и спустишься ниже дня своего рождения или выше сегодняшнего дня. Но не сейчас! Ведь ты пришел сюда сегодня по очень важной причине.***

***Сейчас ты пойдешь вниз по лестнице и войдешь в тот год своей жизни, в котором когда-то произошло событие, запрограммировавшее твои проблемы с весом. Или же ты, под влиянием тех или иных факторов или же людей, принял решение о том, что тебе нужен большой вес.***

***Проходя мимо какой-нибудь двери, ты почувствуешь – надо зайти вот сюда! И тебе захочется туда войти. И там ты найдешь себя в том состоянии, когда тебе очень нужна была чья-либо помощь. И ты подойдешь к самому себе и утешить так, как ты тогда хотел, чтобы тебя утешили.***

***Ты с высоты своих знаний скажешь ему именно те слова, которые, ты знаешь точно, ему в этом состоянии помогут не только успокоиться, но и не принимать решение закрыться в жировую броню от этих неприятностей. И ты сделаешь так, чтобы он заулыбался, засмеялся и сбросил хандру. И ты подружишься с ним так, чтобы он теперь всегда знал, что у него есть старший и мудрый брат (сестра), который поможет в случае чего.***

***И после этого ты выйдешь из этого года, поднимешься по лестнице к двери с табличкой: «2007г.», выйдешь в Храм и выйдешь наружу.........................»***

Спиральная лестница - техника, которая поможет тебе найти психологические корни, питающие проблемы с весом. Ее можно делать несколько раз и при этом заходить в разные годы и работать с разными событиями. Ведь корней в любой болезни может быть много.

***Знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов.***

***К.Гельвеций.***

В этой технике ты становишься эмоциональным участником разыгрывающегося действа. И таким образом через взаимодействие с Ребенком на этой лестнице ты как бы закольцовываешь свои детские обиды и детские горести. И они перестанут влиять на твое настоящее.

Это упражнение также дает ощущение непрерывности своего бытия и ответственности перед будущим.

## Глава, в которой мы поймем, как надо изменять свое пищевое поведение.

Всем известна поговорка: «Я живу не для того, чтобы есть, а ем для того, чтобы жить». И вроде бы все правильно – еда не должна быть самодостаточным явлением, во многом это только «техническое» мероприятие, направленное на восполнение недостатка питательных веществ.

***Кто никуда не плывет - для тех не бывает попутного ветра.***

***М.Монтень.***

Но мы все живем в обществе и не можем быть свободны от его ритуалов. Люди стали использовать еду как повод для общения, получения дополнительных положительных эмоций и так далее и тому подобное.

### **Вместе весело шагать…**

Ведь многие люди предпочитают принимать пищу в компании. Таким образом, это социальный акт, когда совместное принятие пищи укрепляет солидарность, семейную сплоченность и тому подобные вещи.

Прием пищи является составной частью жизни любого человека, его радостью, иной раз чуть ли не единственной. Говорить о том, что люди едят только затем, чтобы поддерживать жизнь, это все равно, что говорить, что секс нужен только для воспроизводства себе подобных.

### **Не садись, Иванушка, на диету…**

Когда человек садится на диету, то он, как алкоголик, бросивший пить, оказывается в вакууме. Человек, который вынужден придерживаться диеты или же ограничивать себя в пище, очень часто из-за этого чувствует себя неполноценным человеком, отлученным от пира жизни. Тем, кто не борется с излишним весом, неведомо, насколько грустными и одинокими становятся вечера без ужина.

***Нет более действенного средства для искоренения любого порока, чем сознательное переживание в воображении его последствий.***

***Древняя мудрость.***

Поэтому понятно, что есть только для того, чтобы жить, тебе, дорогой мой читатель, не удастся, да и не надо себя лишать ежедневных положительных эмоций от самой пищи, от общения с родными и близкими на этой почве и так далее.

Но, что безусловно важно, надо сделать так, чтобы эти радости жизни не приносили вреда, но только пользу. То есть этот процесс, если ты хочешь, чтобы он приносил максимум пользы и минимум вреда, должен быть контролируемым, делаемым не как животным, а как человеком.

### **Научись ходить под парусами против ветра**

Ты плыл по течению ежедневных обильных завтраков, обедов и ужинов бездумно и руководствуясь только инстинктивными подсказками. И приплыл! И если ты и дальше будешь игрушкой в руках бессознательного, то оно ОБЯЗАТЕЛЬНО приведет тебя еще к большим проблемам.

И ты знаешь теперь – делать оно это будет из самых лучших побуждений. Тебе это надо? Поэтому контроль над своим пищевым поведением ты должен держать очень жестко, отказываясь в ДАННЫЙ МОМЕНТ от дополнительного удовольствия РАДИ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ В БУДУЩЕМ!

Понятно, что это твое решение должно быть поддержано новыми поведенческими паттернами. И, для того, чтобы помочь тебе в этом, я дам тебе несколько советов.

### **Совместители только вредят коллективу?**

Еда не должна сочетаться ни с чем другим, даже с разговорами. Конечно, если прием пищи происходит в компании, то отказаться от общения невозможно. Но во время разговора нельзя класть пищу в рот.

Когда во время общения возникает естественная пауза, то этот момент и надо использовать для того, чтобы положить кусок в рот и с толком, чувством и расстановкой расправиться с ним. В это время все внимание должно быть сосредоточено на процессе еды и на получении удовольствия от пищи. После того, как этот кусок будет проглочен, нужно отложить ложку или вилку и продолжить разговор.

### **Забудь волчьи привычки!**

Очень важно концентрироваться на процессе еды. Не глотать ее так, как это делает голодный волк, а смаковать все, что позволено положить в рот. Концентрация на тех ощущениях, которые приносит еда, на процессе глотания создадут иллюзию того, что съедено много. При этом процесс поглощения пищи сам по себе замедляется.

А так как пища в это время уже начинает перевариваться, то питательные вещества поступают в кровь и вызывают чувство насыщения намного быстрее, чем если глотать пищу не чувствуя вкуса ее. Если человек ест, глотая большие куски и почти не пережевывая их, то насыщение происходит намного позднее и в большей степени от перерастяжения желудка.

При этом самое главное – установка: «Я съем столько, сколько захочу! Но медленно, смакуя и получая удовольствие». С такой установкой не будет ощущения ущербности. Но большое количество ощущений, которые возникают при концентрации на процессе еды, приводят к тому, что насыщение возникает быстрее. И ограничение пищи происходит без насилия над собой, ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ!

### **Кто не без греха?**

Если же время от времени ты переешь – не кори себя за этот «грех». Это вполне естественно, если ты живешь в обществе и хочешь в нем остаться. Многолетнюю привычку обуздать мгновенно еще никому не удавалось! И такие срывы вполне возможны. Но после каждого переедания надо проанализировать – какие факторы вмешались и сорвали тебя в старую колею? Если тебе удастся понять это, то в следующий раз ты будешь настороже и не дашь этому случиться.

Кстати, достаточно эффективным способом ограничить количество еды естественным образом, является использование во время еды вместо вилки китайских палочек. Даже если ты научишься пользоваться ими не хуже, чем китайцы, то все равно много и быстро с ними съесть невозможно. Если ты вдобавок к этому установишь для еды 30 минут, то переесть тебе будет очень сложно.

### **Отправь подсознание на переподготовку.**

Если исходить из того, что твое подсознание изначально, на биологической основе направлено на накопление жира, то его надо переучивать на другой стиль поведения. Понятно, что те техники, которые я изложил выше, помогут тебе «переубедить» его. Но, в добавление к этому, будет очень полезно если ты будешь создавать для него условия, когда оно САМО захочет тебе помогать. Сделать это тебе помогут бихевиоральные, то есть направленные на коррекцию поведения, методы.

В середине 20-го столетия в Америке основатель поведенческой терапии Скиннер разработал методы, которые при помощи положительных и отрицательных подкреплений корректировали поведение живых существ, в том числе людей.

### **Кнуты и пряники бихевиоризма.**

Положительное подкрепление - это нечто, желаемое человеком: пища, ласка или похвала. Негативное подкрепление - это то, чего он хотел бы избежать: шлепок, нахмуривание бровей, неприятный звук (предупреждающий зуммер в машинах, который раздается, если ты забыл пристегнуть ремень безопасности).

Если ты зовешь щенка, и он подходит к тебе, а ты его ласкаешь, то в дальнейшем он будет подходить к тебе со все большей охотой.

Предположим, что ты хочешь, чтобы кто-то позвонил тебе - твой ребенок, родитель или любимый человек. Если ты всегда радуешься, когда этот звонок происходит, и любимый человек тебе звонит, то это значит, что ты положительно подкрепляешь его поведение. Понятно, что в этом случае вероятность, что он станет звонить тебе чаще, резко увеличивается.



Конечно, если ты применишь отрицательное подкрепление, и как только он позвонит, начнешь разбираться – почему он так долго не звонил?, то это вызовет у него раздражение. И он будет стараться попадать в эту ситуацию как можно реже, то есть будет звонить все реже и реже. Фактически ты своими действиями обучаешь его тебе не звонить. И получаешь результат, противоположный от желаемого.

### **Как выписать «премию» подсознанию?**

Если исходить из того, что подсознание в определенной степени самостоятельно, не зависит от твоих сознательных желаний, то к нему можно подходить как к некой личности, необходимое поведение которой можно стимулировать.

Если твой вес после начала твоей работы с этой проблемой снизился на 1 килограмм, то ты должен премировать свое подсознание – за то, что оно с тобой сотрудничает. Оно должно понять, что та тенденция, на реализацию которой оно согласилось, тебе очень нравится. И это не приведет к каким-то фатальным результатам – пища будет поступать в организм в необходимых для жизни количествах.

***Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.***

***Д.Леббок.***

Как только ты заметишь, что вес снизился на 1 килограмм, устрой праздник: обильный ужин с любимыми продуктами (пусть даже они будут высококалорийные). Перед ужином обратись к подсознанию примерно с такими словами: «Я очень рад тому, что вес снизился. Я благодарю тебя подсознание, что ты работаешь на то, чтобы организм стал здоровее и более красивым. Поэтому, чтобы ты знало, что я не собираюсь заморить свой организм голодом, я устраиваю праздник!»

### **Как превратить питание из роскоши в приятную необходимость?**

Также очень важно «кормить» свой организм здоровой пищей. Наверное, ты согласишься с утверждением, что в течении тысячелетий организм человека не получал рафинированных продуктов. И в настоящее время ему приходится туго, так как лишение балластных веществ, которые раньше всегда присутствовали в пище, приводит ко всяким нарушениям: не только к ожирению, но и отложению солей, дискинезиям и тому подобным заболеваниям.

То есть большая часть неприятностей со здоровьем спровоцирована именно нездоровым питанием. Правда, питание не обладает решающим голосом в том: заболеет человек или нет. Но от того, здоровой пищей он питается или нет, зависит очень многое.

### **Держи ухо востро!**

Но помни, что почти все советы по питанию отражают не столько объективные моменты, связанные с питанием, сколько гастрономические пристрастия авторов. Со многими из советов по питанию, которые я встретил в книгах, я лично не согласен, например, с отказом от животной пищи. Но если тебе нравится быть вегетарианцем и, самое главное - это нравится ТВОЕМУ организму, то питайся так, как считаешь нужным.

### **Докатился?**

Ты должен понять очень важную вещь: нужно не запрещать себе есть что-либо, а отказаться от тех или иных продуктов по внутреннему убеждению. И изменить набор продуктов, которые ты будешь употреблять в пищу. При этом надо делать самонастрой, что я отказался от того или иного продукта не столько из-за того, что он вреден, а из-за того, что САМ НЕ ХОЧУ!

Я, например, отказался от свежего хлеба, а ем сухари. И перешел на такое питание не потому, что так надо, а потому, что МНЕ это нравится! Это помогает держать вес в тех пределах, которые я считаю для себя оптимальными. Ведь пока разгрызешь эти сухари, глядишь и насыщение наступило. Да и похрустеть сухариками – одно удовольствие! Но вот, например, сыроедение мне совершенно не подходит.

### **Размер одежды и размер желудка связаны?**

Единственный критерий питания, который необходимо выполнять КАЖДОМУ человеку вне зависимости от его гастрономических пристрастий, таков: **«НЕЛЬЗЯ НАБИВАТЬ ПУЗО до того предела, который оно допускает!»**

Золотое Правило, которое надо соблюдать в еде неукоснительно, - она должна быть умеренной! Если ты сможешь этого добиться, то - что и когда ты будешь есть - уже не так важно.

***Умеренность - союзник природы и страж здоровья.***

***Абу-аль-Фарадж.***

Но если ты плюс к этому сможешь перейти еще и на здоровую природную пищу (то есть продукты твоего питания должны быть как можно меньше обработаны всякими **современными** технологиями), то этого может оказаться вполне достаточно для твоего организма для того, чтобы длительное время оставаться здоровым.

### **Желудок в кулаке**

Нормальный размер желудка у людей, которые не переедают, примерно равен размеру их кулака. Понятно, что если человек съест больше этого объема, то он будет вынужден растянуться. Если же человек постоянно переедает, то его желудок будет находиться в растянутом состоянии постоянно. И для того, чтобы почувствовать чувство насыщения (а оно обычно у людей связано с растяжением желудка), его надо будет заполнять ВСЕ БОЛЬШИМ количеством пищи.

И чем больше он растягивается, тем больше он требует пищи для того, чтобы наполниться и появилось приятное чувство насыщения. На этом основывается способ лечения ожирения, когда в желудок человеку вводится резиновый пузырь, который наполняется воздухом.

Я советую тебе есть за один раз НЕ БОЛЬШЕ того количества пищи, которое будет равно по объему твоему кулаку. В этом случае ты не будешь растягивать свой желудок.

### **Как выдрессировать желудок бихевиоральными методами**

Но если он у тебя уже растянут (а это, скорее всего, именно так), то ты останешься неудовлетворен. И если при таком подходе ты через час начнешь испытывать голод – поешь опять, не ограничивай себя. Но опять ты должен съесть только такую дозу, не больше.

Если питаться таким образом 4-5-6 раз в день, то твой организм привыкнет к этому ритму. Желудок сократится до этого размера и насыщение будет достигаться при поглощении такого, вроде бы очень малого, объема пищи. С этим способом питания ты никогда не переешь.

Но самое главное: через некоторое время твой организм перестанет требовать пищу так часто, как это было в начале, когда ты стал ограничивать пищу этим объемом.

### **Лишим подсознание заначки?**

Важно также то, что при таком ритме питания равномерное распределение калорий в течении дня заставляет организм сжигать калории, а не накапливать жир. Если поступают избыточные калории, превышающие потребность организма в ДАННЫЙ МОМЕНТ, то они превращаются в жир. Но, так как эти калории не попали в «топку», то «расходный фонд» быстро тратится на обеспечение энергетических потребностей организма в данное время.

***Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.***

***Л.Сенека.***

И как только бессознательное почувствует их дефицит, то отправляет весьма энергичную «заявку» на пищу кверху. И у человека, который вроде бы совсем недавно съел огромное количество еды, опять появляется аппетит.

Если же то количество калорий, которых достаточно для нормального функционирования, распределить равномерно, то ВСЕ калории пойдут на жизнь. Но не на жировые накопления! Это важнейшее условие сохранения хорошей фигуры.

### **Отдай поздний ужин врагу!**

Нельзя есть поздно вечером. 70% американцев съедают основную часть ежедневного рациона после 5 часов вечера. И ты знаешь – как выглядит очень большая часть этой нации! Те, кто питается днем, как правило, не имеют проблем с весом. Если ты перестанешь есть за 3 часа до сна, то только одно это простое правило позволит за две недели сбросить 2-4 кг веса.

Важным моментом также является то, что тебе надо ускорить свой обмен веществ. С годами он уменьшается, и накопление жира в какой-то мере связано и с этим. Отмечено, что перец ускоряет обмен веществ, и поэтому если ты станешь его употреблять в большем, чем привык, количестве, это пойдет на пользу.

### **Охладим обмен веществ?**

Фруктовые соки разбавляй холодной водой. Из-за этого они сами по себе становятся полезнее. Но этот прием позволит тебе без всяких усилий затратить несколько калорий на согревание пищи.

Опять же со стимулированием обмена веществ связан совет заняться обливанием или же контрастным душем. Холодное обливание не только закаливает организм и повышает иммунитет. Оно достаточно сильно подхлестывает обмен веществ.

Также очень эффективно плавание: не только из-за физической активности, но и из-за того, что организм вынужден тратить большое количество энергии для обогрева. А так как мышцы для выработки энергии использовать нельзя (они практически все в этом случае работают), то энергия берется из жировых клеток.

### **Ударим бегом по жировым клеткам?**

Ускорителем обмена веществ является физическая активность. Но бег, который все время советуют для этого применять, требует особых условий (ведь по улице в костюме или же на шпильках не побегаешь!)

Не все знают это, но сильные и сверхсильные физические нагрузки являются анаэробными, то есть происходят с нехваткой кислорода. И это приносит только вред организму. При этом кислорода для того, чтобы «вытащить» жир из клеток, не хватает. И энергия берется из других мест.

Только умеренные физические нагрузки приводят к тому, что жировые клетки получают достаточное количество кислорода и отдают калории.

### **Лучший способ нагрузить организм**

С моей точки зрения лучшим способом сжигания лишних калорий является БЫСТРАЯ ходьба. Но если ты решишь использовать ходьбу для этого, ты должен знать, что она должна быть непрерывной не менее 20-25 минут! Это требование связано с тем, что только в этом случае организм вынужден начать использовать жировые запасы для обеспечения энергией деятельности.

Поэтому быстрая ходьба – наиболее предпочтительная форма физической активности из-за того, что в этом случае нагрузке подвергается наибольшее количество мышц. Она сжигает калории не хуже аэробики. Если до работы тебе надо идти не больше получаса – перестань пользоваться транспортом. Если ты эти полчаса будешь быстро и целеустремленно идти, то ты не только сожжешь большое количество калорий, но и сэкономишь деньги.

### **Смени валюты!**

А теперь я дам несколько советов относительно продуктов, которые тебе будут полезны. Хлеб и макароны, если ты будешь продолжать их употреблять (без них очень даже просто можно обойтись), должны быть из муки грубого помола, со злаками и отрубями.

Конфеты замени шоколадом и тростниковым сахаром. Майонез в магазине выбирай только низкокалорийный и желательно соевый. Он по вкусу и качеству практически не отличается от высококалорийного. Приправы, которые тебе можно применять без вреда для организма – это соевый соус, горчица, яблочный уксус. В них очень мало калорий и вредных жиров.



Во многих книгах по диетам отмечается, что для похудения надо есть ананасы. Они содержат вещество под названием бромелайн, который способствует сжиганию жиров. Грейпфрут вроде бы тоже ускоряет сжигание жиров и выделение желчи.

Я не думаю, что их действие настолько сильно, что вносит большую лепту в дело растворения жиров в твоем теле. Но в комбинации со всеми другими изменениями твоего пищевого поведения оба этих фрукта могут быть очень полезны.

### **Без воды и ни туды и ни сюды?**

И, наверное, для тебя будет очень полезным употреблять минеральные воды. Они разные по составу, вкусу и действию. Поэтому я не могу тебе здесь посоветовать какую-либо определенную марку. Но четко установлено, что минеральная вода улучшает углеводный, липидный и водно-солевой обмен, нормализует кислотно-щелочной баланс крови, улучшает окислительные процессы, усиливает процессы сгорания жира.

***Лень - это мать. У нее сын - воровство и дочь - голод.***

***В.Гюго.***

Если тебе хочется что-либо съесть, то вместо пакетика чипсов выбирай гранат. В нем тоже, как в чипсах, много мелких «деталей» и желание что-либо положить в рот и удовлетворить аппетит, будет удовлетворено без лишних калорий.

### **Не загоняй подсознание в ГУЛАГ!**

Но опять же, не надо становиться для себя злющим надзирателем, который бдительно следит за каждым куском, который попадает в рот. Ни одно правило не бывает без исключений. И если ты почувствуешь, что ОЧЕНЬ хочется съесть что-либо, что входит в список нежелательных продуктов – поешь его, не сопротивляйся этому желанию!

И не надо по этому поводу комплексовать или же обвинять себя. Ведь всякое в жизни бывает! Иной раз ради сохранения психологического равновесия надо срочно получить положительные эмоции. Но только постарайся сделать так, чтобы это происходило как можно реже

## Глава, в которой мы поговорим о «хитрой» психологии.

Есть несколько «хитрых» психологических приемов, которые помогут тебе обуздать приступы обжорства.

### **Сделай одежду союзником**

Прежде чем начать бороться с лишним весом, одень одежду, которая тебе стала мала из-за излишнего жира. И ВНИМАТЕЛЬНО себя рассмотри в зеркале! Тот образ, который ты увидишь, должен очень глубоко впечататься в твою память. И в это время можно обратиться к бессознательному примерно с такими словами: «Посмотри – как я безобразно выгляжу. Я хочу избавиться от всего лишнего жира. Я хочу весить столько-то и столько-то!»

Носи брюки или юбку с жестким поясом или ремнем. И никогда, даже если переешь, не ослабляй ремень или же не расстегивай пуговицу. Чем более эластичный пояс будет на твоей одежде, тем больше ты съешь. Если же носить плотную одежду, она сдавит живот и напомнит непослушному желудку о необходимости остановиться.

### **У меня все ходы записаны?**

Укскулл в 1990 году предложил бороться с перееданием с помощью такого приема. Он предлагал своим пациентам подробно описывать где, когда, в какой обстановке и что они едят, как они при этом себя чувствуют, о чем говорят.

И хотя пациенты воспринимали это как утомительную и отнимающую много времени процедуру, они через некоторое время (примерно через две недели) отмечали положительный эффект от ведения подобного дневника.

Например, один коммерсант, проводивший много времени в дороге, отметил, что он злоупотребляет едой в машине, где у него был большой запас сладостей, орешков и прочего «пищевого мусора». И ему достаточно было убрать из машины все это, и он смог после этого значительно похудеть.

### **Преврати холодильник в неприступную крепость!**

Укскулл также предложил ограничить в доме легкодоступные запасы калорийной еды, а доступ к ним сделать трудным (например, повесить на холодильник замок, а ключ держать в сейфе).

В этом случае открыть холодильник, проходя мимо него и сожрать то, что там есть, не так то просто. Если ты все-таки решаешь это сделать, то для этого требуется время и настойчивость. И может быть лень в этот момент победит голод!

### **Используй телевизор только как снотворное!**

Многие люди едят у телевизора. Как в случае с собачками Павлова, включение телевизора для них становится условным рефлексом, включающим желание поесть. Чтобы остановить этот процесс, тебе надо есть только в одном месте, даже если речь идет только об одном куске или глотке.

***«Завтра» - великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.***

***Э.Лабуле.***

Если человек будет каждый прием пищи оформлять, используя изысканную посуду и тщательную сервировку, то, понятно, что этот РИТУАЛ естественным образом ограничит «подходы к еде». Самое главное здесь то, что этот ритуал надо использовать даже для самых незначительных приемов пищи или же перекусов. Можно даже брать посуду и все аксессуары с собой, если ты вынужден есть вне дома.

### **Сытый голодному не товарищ?**

В магазин за продуктами надо идти сразу после еды. А это значит, что, будучи сытым, на всякие готовые продукты ты не посмотришь. А купишь то, что посоветует разум, но не голод. Если в твоем холодильнике не будет готовых продуктов, то у тебя не будет соблазна съесть пирожное или сделать многослойный бутерброд.

***Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе удовольствие, чем потом с ним бороться.***

***Ф.Ларошфуко.***

Считается, что посуда темных цветов подавляет аппетит и помогает противостоять перееданию. И, вполне возможно, что если ты сменишь светлую посуду на темную, то это будет еще один, пусть маленький, но вклад в обуздание излишнего аппетита.

Если тебе хочется шоколадных конфет, то лучше съесть одну тогда, когда это желание не очень сильное, чем потом, когда желание станет невыносимым, съесть всю коробку.

### **Наручники для аппетита**

Если у тебя появится непреодолимый аппетит, то можно сделать что-нибудь из нижеследующего:

1. Почисть зубы и прополоскай рот антисептиком.
2. Подыши глубоко 2-3 минуты с руками, вытянутыми вверх.
3. Пучок петрушки отвари в пол-литра воды. Пол-стакана этого отвара отбивает аппетит примерно на два часа.
4. Не употребляй жевательную резинку. Она стимулируют выделение пищеварительных соков и как результат вызывают чувство голода.
5. Держи при себе низкокалорийные продукты, (например, фрукты или овощи с большим содержанием клетчатки). И в случае, если ничего не можешь сделать с желанием что-либо съесть, то перекуси ими. Они наполнят желудок, но не повлекут за собой прибавку веса. Желание поесть обычно бывает (особенно на первых порах борьбы с излишним весом) очень навязчивым. Его можно подавлять. А можно его удовлетворить – кусни небольшой кусочек и оно успокоится.

### 

### **Как узаконить свое решение**

В борьбе с дурными привычками относительно питания очень полезным может быть заключение так называемого **социального контракта**. Надо написать на листке свои обязательства по ограничению себя в еде и временные рамки для похудения. Он может быть примерно таким:

***«Я, такой-то и такой-то, находясь в здравом уме и твердой памяти, по собственному выбору и ради своего блага, беру на себя следующие обязательства. Я обязуюсь в течении трех месяцев сбросить свой вес до таких-то и таких-то цифр. В течении следующих трех месяцев – столько-то и столько то. А через год я буду весить… Для того, чтобы добиться этого, я беру на себя обязательство***…..(здесь ты описываешь сколько, как и где ты будешь есть, как оформлять еду, от каких продуктов откажешься, а какие полюбишь и так далее и тому подобное. Чем более подробно ты опишешь нюансы своего будущего пищевого поведения, тем лучше). ***Это мой свободный выбор и я сделаю все для того, чтобы это свершилось!***

***Я твердо знаю, что невыполнение этого контракта очень скоро приведет к болезням внутренних органов, у меня может сорваться обмен веществ, появятся серьезные проблемы в семье и с половой жизнью…»***(в этот раздел ты должен поставить СВОИ собственные мотивации для борьбы с излишним весом, которые ДЛЯ ТЕБЯ будут наиболее эффективными)***.*** И поставь число и подпись.

### **Чтобы потом стыд не колол глаза**

После написания этот текст надо завизировать у ВСЕХ домочадцев! Эффективность этого метода опять же связана со стадностью человеческого рода. Ты знаешь, что в армии клятву Родине солдат произносит перед строем товарищей. Это делается не только для того, чтобы обставить это мероприятие как можно более торжественно. Но, в первую очередь для того, чтобы были свидетели, и человек не мог сказать в будущем, что его подпись подделана, а он тут ни при чем.

Я понимаю, что тебе, дорогой мой читатель, может быть немного неудобно делать это так демонстративно. Но люди давно уже поняли, что ПУБЛИЧНЫЕ ритуалы очень эффективны, что человеку очень трудно отказаться от своего намерения, если он его громогласно объявил перед всеми. Поэтому не надо считать это детским лепетом и стесняться. Но, наоборот, подойти к этому делу очень серьезно.

### **Клятвы надо выполнять!**

На семейном собрании, когда соберутся или все значимые люди или же только домочадцы, надо торжественно прочитать этот контракт перед «строем товарищей». Затем кто-нибудь из родственников должен привязать на ведущую руку (ту, которая открывает холодильник и держит ложку) яркий шнурок, который будет постоянно напоминать о клятве. Это очень важный момент! Он будет постоянно находиться в поле зрения и бессознательно влиять на твои действия за столом. И напоминать твоему бессознательному об этом контракте.

***Утверждая, что ты чего - то не можешь - ты лишаешь себя всемогущества!***

***Ричард Бах***

## Заключение.

И если ты будешь выполнять все мои рекомендации по психологическому сопровождению борьбы с излишним весом, то совершенно не важно – какую диету ты будешь соблюдать. Она тебе вреда уже не принесет.

Если же после выполнения этих рекомендаций в течении одного – двух месяцев, ты все – таки не сможешь похудеть, то это безусловно говорит, что ТВОЕ ПОДСОЗНАНИЕ ПРОТИВ твоих усилий. И оно из всех сил во благо спасения организма борется с твоими «бреднями».

И лучшее, что ты сможешь сделать в этом случае – расслабиться и принять свое тело таким, какое оно есть. Видимо именно такое оно тебе нужно для того, чтобы сохранять жизнь и здоровье на долгие годы. Если же ты все-таки упрешься рожками и изнасилуешь свой организм, то это, вполне возможно приведет к катастрофе.

Удачи тебе в обуздании монстра переедания!

Врач-психотерапевт ***Васютин А.М***.

предлагает пройти курс **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксонианский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами.

Современное лекарственное лечение в БОЛЬШИНСТВЕ случаев только снимает симптомы болезни. А вот современная психотерапия уничтожает их корни! И через это дает человеку реальные шансы не только освободиться от болезни, но и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое. И все те психологические «занозы», которые отравляли человеку жизнь, исчезают.

**Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями, горем). Данная программа также эффективнапри:

- **неврастении,**

**- вегето-сосудистой дистонии,**

**- головных болях различной этиологии,**

**-** **страхах и тревожно - депрессивных явлениях,**

**- энурезе,**

**- сексуальных проблемах,**

**- климактерических нарушениях,**

**- семейных и личностных проблемах и многих других заболеваниях.**

**Долговременная программа** направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней.

И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем. 

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить новую линию своей жизни. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

**-неврозе навязчивых состояний,**

**-астено-депрессивных состояниях**,

-первых признаках **шизофренических расстройств**,

-**бронхиальной астме,**

**-гипертонической болезни,**

**-стенокардии,**

**-язвенной болезни**,

-**кожных и аллергических** **заболеваниях**

**-и многих других психосоматозах.**

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!

Описание индивидуальных сеансов врача – психотерапевта Васютина А.М.

При первом посещении я провожу углубленный опрос пациента и тестирование специально для этого разработанным проективным тестом. Если в результате мне становятся понятны причины появления заболевания у данного человека, то я создаю предварительный план лечения и объясняю пациенту – что и как я буду делать. И если пациент соглашается с этим планом, то я начинаю курс коррекции.

Каждый сеанс психотерапии я начинаю с опроса пациента о его состоянии. В это время работа идет на основе логотерапии по В.Франкл, рациональной психотерапии и Сократовского диалога.

Затем я провожу специальный сеанс коррекции проблем пациента на подсознательном уровне. Введение в трансовое состояние, в котором проводится данная коррекция, я провожу в рамках официального наведения гипноза. Я прошу своих пациентов лечь, закрыть глаза и расслабиться. После этого я произношу формулу введения в гипноз, в результате которой пациент входит в ту или иную степень транса.

В этом состоянии я провожу лечение внушением при помощи эриксоновских подходов, авторскими техниками нейро - лингвистического программирования , терапевтическими метафорами, символдрамой и элементами психосинтеза. И через это выполняю краткосрочную или долговременную программы из Курса психологической стабилизации личности.

**«Волшебный магазин доктора Васютина»**

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости. Его так же можно назвать курсом психологической десенсибилизации. Направлен на ликвидацию или ослабление чувствительности к психотравмирующим воздействиям. Базовым положением курса является концепция разумного эгоизма, разработанная на основе максим Иисуса Христа.

Смысл этого курса - ломка всех неадекватных представлений, которыми человек нагружается в течении жизни, освобождение от ограничивающих убеждений, которые мешали личности самореализовываться и таким образом невротизировали его.

В результате он начинает видеть мир таким, каков он есть, видеть взаимоотношения между людьми не такими, какими хочется, а такими, каковы они есть на самом деле. И на основе этих знаний он может построить новые, более адекватные отношения с окружающим миром.

Программа занятий построена по принципу работы с дзен - коанами. Известно, что для того, чтобы их понять, надо выйти за рамки привычных представлений, за рамки дуалистического мира.

При помощи игровых проективных техник я ломаю стереотипные воззрения таким образом, чтобы человек вынужден был согласиться с этим. И в результате посмотрел на привычные вещи в новом ракурсе. Таким образом курс позволяет избавиться от массы устойчивых представлений, которые ограничивали поведение человека и направляли его в не приемлемое для современного человека русло. В следствии этого человек на этой - новой - основе строит свои новые отношения с окружающим миром, которые будут несравнимо более адекватными для него.

Таким образом, человек переходит от конфронтационной психологии к идее сотрудничества с миром. Он переходит от ксенофобии к космополитизму, принимая мир таким, каков он есть, без попыток его насильственного изменения.

Таким образом, это программа психологического взросления, формирование новой картины мира, нового алгоритма взаимоотношений с миром, расширения мировоззрения, ломки догм, стереотипов мышления, снятие детских шор, освобождение от иллюзий.

Курс рассчитан на два дня.

**Курс обучения разумному эгоизму.**  
**Вы хотите:**

- наладить отношения со своими родными и близкими?

- достойно разрешить длительные конфликты на работе?

- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе?

- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ.

За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов)

вы освоите принципы, которые изложены в моей книге «***Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста»*** и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преображение) – творческом переформировании психики, использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.  
Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа.  
  
  
**Курс обучения  
САМОГИПНОЗУ с БИОЭНЕРГОТРЕНИНГОМ.**  
Первая  часть данного курса называется: **«Сверхнадежная техника вхождения в самогипноз»**

Она позволяет любому человеку очень быстро и в любой ситуации входить в самогипнотическое состояние, в котором появляется возможность воздействовать на свое тело. Из этого состояния он может снять себе любую боль, спазм, неприятные эмоции и настроить себя на какие-либо действия.  
Самогипнотическое состояние, достигаемое при помощи специальной янтры, чрезвычайно помехоустойчиво, то есть человек, находящийся в погружении, может войти в него практически в любых условиях.

Вторая  часть этого курса обучения **–**

**«Биоэнерготренинг как способ целенаправленной коррекции обмена веществ».**

***Биоэнерготренинг*** – это система упражнений,

при помощи которой вы научитесь воздействовать на обмен веществ в своем организме. И направить его в нужную вам сторону.

Пройдя курс обучения ***Биоэнерготренингу*** вы сможете:

- снимать любую боль в организме без лекарств и процедур,

- убирать спазмы и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов,

- подавлять воспаления,

- регулировать эмоции.

А также стать независимым от таблеток и процедур, разработать свой алгоритм выздоровления.

Тренинг включает в себя обучение самым современным западным психотехникам, помогающим саморегулировать организм.

Продолжительность курса 20 часов (или вечером по 2-3 часа каждый день или по 4-5 часов по субботам, воскресеньям).

**VIP – консультирование и лечение.**

В некоторых случаях я выезжаю на консультирование и лечение в другие города и другие страны. Обычно это длится одну неделю – с воскресенья до субботы. В этом случае я провожу интенсивное лечение пациентов и обучение авторским техникам саморегуляции (3-5-7 часов работы ежедневно). Пациент оплачивает дорогу, проживание, питание и сами сеансы.

**Выездные группы по обучению саморегуляции.**

Группа должна состоять НЕ МЕНЕЕ чем из 15 человек. Занятия проводятся ежедневно вечером по 2 часа. Вводная лекция - в воскресенье вечером, в субботу – завершение группы. Стоимость обучения для пациентов – по усмотрению организаторов. Организаторы оплачивают мой проезд, проживание, питание и некую сумму за проведение группы (по договоренности).

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»)

Рабочие телефоны: 694-20-13. 495-46-89

Мобильный телефон: 8-(985) 761-10-01.

[E-mail: 7611001@rambler.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

[a7611001@yandex.ru](mailto:a7611001@yandex.ru)

[www.vasutin.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

www.psihosoma.ru