

ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ:
КОГДА ДЕЛО НЕ В ЕДЕ.
ПЕРВЫЕ 30 ДНЕЙ.

ВНУТРИ :
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ,
МЯГКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ,
УПРАЖНЕНИЯ,
ДНЕВНИКИ И ЧЕК-ЛИСТЫ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ
ПЕРВЫЕ ШАГИ К ИЗМЕНЕНИЯМ
БЕЗ ЖЕСТКИХ ЗАПРЕТОВ
И ПОСТОЯННОЙ БОРЬБЫ С СОБОЙ.

2026

Дария Карр

**Вся жизнь в голове. Психология
похудения. Когда дело
не в еде. Первые 30 дней.**

«Автор»

2026

Карр Д.

Вся жизнь в голове. Психология похудения. Когда дело не в еде.
Первые 30 дней. / Д. Карр — «Автор», 2026

Почему диеты не работают в долгую, а срывы повторяются снова и снова? Что, если причина лишнего веса гораздо глубже, чем кажется? Эта книга поможет понять, как мысли, эмоции и привычки влияют на пищевое поведение. За 30 дней вы научитесь различать физический и эмоциональный голод, лучше понимать себя, формировать устойчивые привычки и постепенно выстраивать новые отношения с едой и своим телом. Внутри — ежедневные практики, мягкие рекомендации по питанию, упражнения, дневники и чек-листы, которые помогут сделать первые шаги к изменениям без жестких запретов и постоянной борьбы с собой. Потому что путь к похудению начинается не с очередной диеты, а с понимания себя.

Содержание

Введение	5
Неделя 1. Начинаем замечать себя	8
День 1. Почему я хочу похудеть	9
День 2. История моего тела	12
День 3. Первые фразы, которые остались со мной	15
День 4. Когда чужой голос становится своим	18
День 5. Почему дело не в силе воли	21
День 6. Вес имеет свою историю	24
День 7. Первые итоги	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Дария Карр

Вся жизнь в голове. Психология похудения.

Когда дело не в еде. Первые 30 дней.

Введение

Если вы открыли эту книгу, скорее всего, тема похудения уже не впервые появляется в вашей жизни. Возможно, вы уже пробовали разные подходы, начинали новую жизнь с понедельника, меняли питание, давали себе обещания стать более организованным человеком и наконец сделать то, что давно откладывали.

Иногда такие попытки даже приносили результат. Вы могли несколько недель придерживаться нового режима, больше двигаться, внимательнее относиться к еде и чувствовать гордость за себя. Но потом появлялись усталость, стресс, сложный период или просто обычная жизнь со своими заботами, и постепенно все возвращалось на прежние места.

В этот момент многие начинают обвинять себя. Кажется, что причина в отсутствии характера, дисциплины или силы воли. Возникает мысль: «Если бы я был(а) более собранным человеком, у меня бы получилось». Но если посмотреть глубже, становится понятно, что дело редко бывает только в силе воли.

Человек не может бесконечно жить в состоянии жесткого контроля над собой, постоянно ограничивать себя, игнорировать усталость и требовать идеального поведения. Даже самая сильная мотивация со временем истощается, особенно если изменения строятся через давление, наказание и недовольство собой.

Когда мы долго находимся в напряжении, мозг начинает искать привычные способы облегчить это состояние. Иногда таким способом становится еда, иногда — желание отвлечься, отложить важные дела или вернуться к привычному образу жизни, который кажется более безопасным и знакомым.

Это не означает, что человек слабый или недостаточно старается. Это означает, что за любым поведением есть причины, которые важно увидеть и понять. Именно поэтому эта книга не будет очередной диетой.

Она не создана для того, чтобы дать вам новый список запретов, заставить резко изменить питание или убедить вас в том, что с понедельника нужно стать совершенно другим человеком. Такой подход уже знаком многим из нас, и именно он часто приводит к усталости, разочарованию и ощущению, что мы снова не справились.

Эта книга создана для другого — более спокойного, внимательного и устойчивого пути.

Мы будем разбираться не только в том, что происходит с вашим питанием, но и в том, что происходит внутри вас. Почему иногда хочется есть, хотя физического голода нет. Почему после тяжелого дня так сложно остановиться. Почему одни и те же ситуации снова и снова приводят к перееданию. Почему мы можем искренне хотеть изменений, но при этом возвращаться к привычным действиям.

Потому что наше отношение к еде и телу формируется не за один день.

На него влияют слова, которые мы слышали в детстве, отношение окружающих, собственный опыт, пережитые события, привычные способы справляться с эмоциями и те выводы о себе, которые мы сделали за годы жизни.

Иногда внутри нас продолжают звучать фразы, которые когда-то были сказаны кем-то другим: что нужно выглядеть определенным образом, что нельзя позволять себе лишнее, что

нужно сначала стать лучше, а уже потом разрешить себе чувствовать себя счастливым и свободным.

Со временем эти мысли становятся настолько привычными, что мы перестаем замечать их и воспринимаем как собственные.

Но мысли влияют на тело гораздо сильнее, чем нам кажется.

То, как мы воспринимаем себя, влияет на то, как мы заботимся о себе. Постоянное напряжение отражается на состоянии организма, уровне энергии, качестве сна, пищевом поведении и способности формировать новые привычки.

При этом важно помнить, что тело — это сложная система, на которую влияет множество факторов. Вес, самочувствие и здоровье зависят от питания, образа жизни, сна, генетики, окружающей среды и многих других процессов. Не каждое состояние можно объяснить только психологическими причинами.

Однако наше внутреннее состояние действительно играет важную роль в том, как мы живем каждый день.

Если человек постоянно находится в конфликте с собой, ему гораздо сложнее заботиться о своем теле. Если же появляется больше принятия, понимания и поддержки, постепенно меняется и отношение к привычкам, питанию и движению.

Поэтому в этой книге мы будем менять не только тело.

Мы будем менять систему, которая каждый день влияет на наши решения.

Большинство людей начинают путь к похудению с вопроса: «Что мне нужно убрать?»

Убрать сладкое. Убрать привычки. Убрать слабость. Убрать все то, что кажется неправильным.

Но устойчивые изменения чаще начинаются с другого вопроса:

«Что я могу добавить в свою жизнь, чтобы мне стало легче заботиться о себе?»

Иногда именно маленькие действия становятся тем фундаментом, на котором строятся большие изменения.

Несколько минут движения, даже если сегодня нет сил на полноценную тренировку. Более внимательное отношение к своим ощущениям перед едой. Несколько строк в дневнике, где можно честно записать свои эмоции. Прогулка без телефона, когда появляется возможность услышать себя и окружающий мир.

Каждое такое действие может казаться незначительным, особенно если ждать быстрых результатов. Но именно из повторяющихся маленьких шагов постепенно формируется новая реальность.

Мы часто переоцениваем то, что можем сделать за короткий промежуток времени, и недооцениваем силу того, что можем повторять достаточно долго.

Поэтому эти 30 дней не будут испытанием вашей силы воли и проверкой на идеальность.

Это будет время, когда вы постепенно создадите несколько важных опор: научитесь лучше понимать свои эмоции, внимательнее относиться к питанию, добавьте больше движения и начнете формировать более поддерживающее отношение к себе.

Каждый день этой книги будет небольшим шагом. Вы будете получать немного новой информации, выполнять практическое упражнение, возвращаться к своим привычкам и пробовать что-то новое без ощущения, что теперь нужно полностью изменить всю жизнь.

Самое важное правило этого пути — не требовать от себя совершенства.

Ошибки, пропущенные дни и сложные периоды не означают, что все потеряно. Они являются частью любого процесса изменений. Важно не то, насколько идеально вы прошли путь, а то, насколько бережно вы научились возвращаться к себе.

Пусть эти 30 дней станут временем, когда вы не будете бороться со своим телом, а начнете лучше его понимать.

Потому что устойчивые изменения начинаются не с давления на себя, а с момента, когда появляется желание заботиться о себе и быть на своей стороне.

Неделя 1. Начинаем замечать себя

Прежде чем менять привычки, питание или образ жизни, важно сделать то, на что в повседневной жизни редко остается время, — остановиться и внимательно посмотреть на себя.

Большую часть дня мы живем на автопилоте. Просыпаемся, берем телефон, пьем первый кофе, торопимся по делам, перекусываем на ходу, доедаем что-то во время приготовления ужина, открываем холодильник просто потому, что устали, и только вечером понимаем, что весь день прошел почти незаметно. Многие действия совершаются настолько автоматически, что мы перестаем замечать не только их, но и собственное состояние.

Мы редко задаем себе простые вопросы. Действительно ли я сейчас голоден? Почему именно сейчас мне захотелось сладкого? Я устал или мне скучно? Мне хочется есть или мне нужен отдых? Почему эта мысль о себе снова появилась в голове?

Без этих ответов любые изменения превращаются в борьбу с последствиями, а не с причинами.

Поэтому первую неделю мы не будем стремиться изменить все сразу. Мы не станем резко перестраивать питание, запрещать любимые продукты или заставлять себя тренироваться через силу. Сейчас перед нами стоит гораздо более важная задача — познакомиться с человеком, с которым предстоит пройти весь этот путь. С собой.

Возможно, некоторые открытия окажутся неожиданными. Вы заметите, что едите гораздо быстрее, чем думали, или почти не ощущаете вкус еды. Обнаружите, что чаще тянетесь к холодильнику после напряженного разговора, чем после настоящего голода. Поймете, что привычка критиковать себя появляется автоматически, раньше, чем вы успеете это осознать. Все эти наблюдения — не повод для осуждения, а материал для понимания.

Психологи часто говорят, что невозможно изменить то, чего мы не замечаем. Эта мысль кажется простой, но именно она лежит в основе любых устойчивых перемен. Пока привычка остается бессознательной, она управляет нами. Как только мы начинаем ее замечать, у нас появляется возможность однажды поступить иначе.

В течение этой недели мы будем не столько менять себя, сколько учиться наблюдать. Мы попробуем увидеть историю своих отношений с телом, вспомнить, какие слова о внешности и еде сопровождали нас с детства, заметить внутренние убеждения, которые сегодня кажутся собственными мыслями, хотя когда-то пришли извне. Мы начнем различать физический и эмоциональный дискомфорт, замечать свои реакции и постепенно выходить из режима постоянного автоматизма.

Одновременно мы начнем формировать первые опоры. Они могут показаться слишком простыми, и именно в этом их сила. Большие изменения редко начинаются с героических поступков. Гораздо чаще они рождаются из небольших действий, которые повторяются снова и снова, пока не становятся естественной частью жизни.

На этой неделе вам не придется запоминать десятки новых правил. Мы будем постепенно вводить всего несколько привычек и ежедневно к ним возвращаться. Наша задача — не собрать длинный список рекомендаций, а создать основу, которая останется с вами и после окончания книги.

Постарайтесь не торопиться. Не думайте о том, сколько килограммов удастся сбросить через месяц и насколько быстро изменится отражение в зеркале. Сейчас гораздо важнее научиться замечать то, что раньше оставалось незамеченным, потому что именно с этого начинается любое настоящее изменение.

Иногда самый важный шаг — не сделать что-то новое, а впервые внимательно посмотреть на то, что происходит с вами каждый день.

День 1. Почему я хочу похудеть

Сегодня начинается наше путешествие длиной в 30 дней, но начинать мы будем не с подсчета калорий, новых правил питания или жесткого плана действий. Первый шаг будет совсем другим — нам нужно остановиться и понять, что именно привело вас сюда.

На первый взгляд желание похудеть кажется очень понятным. Мы часто говорим: «Я хочу похудеть», подразумевая, что ответ уже найден. Но если немного задержаться в этом вопросе и посмотреть глубже, можно обнаружить, что за этой целью часто скрывается гораздо больше, чем просто желание изменить цифру на весах.

Иногда человек хочет похудеть, потому что устал выбирать одежду, которая скрывает тело. Иногда хочется снова чувствовать себя свободнее, легче двигаться, больше фотографироваться, не избегать зеркал и не думать постоянно о том, как он выглядит со стороны. Для кого-то это желание вернуть энергию, почувствовать уверенность, перестать ограничивать себя в обычной жизни.

А иногда за желанием похудеть находится потребность, которую сложно сразу заметить: желание почувствовать себя достаточно хорошим человеком. Желание почувствовать себя любимым и дать себе место просто быть.

Нам может казаться, что после похудения мы наконец-то начнем жить так, как хочется. Что станем увереннее, спокойнее, привлекательнее, позволим себе больше радости и свободы. Будто бы существует определенная точка в будущем, после которой все изменится.

Но если внимательно посмотреть на эту мысль, можно заметить одну важную вещь: мы часто откладываем заботу о себе на потом.

«Когда похудею — куплю красивую одежду».

«Когда похудею — начну больше общаться».

«Когда похудею — буду довольна собой».

Получается, что право на хорошее отношение к себе нужно сначала заслужить.

Но забота о себе не должна быть наградой за результат. Она может стать причиной, по которой этот результат вообще становится возможным.

Очень часто попытки похудеть начинаются с недовольства собой. Нам кажется, что если мы будем строже, будем сильнее себя контролировать и чаще напоминать себе о недостатках, это поможет измениться быстрее. Но постоянная критика редко создает устойчивые изменения. Гораздо чаще она приводит к усталости, эмоциональному напряжению и ощущению, что мы снова не справились.

Попробуйте представить, что рядом с вами каждый день находится человек, который постоянно говорит вам, что вы недостаточно стараетесь, недостаточно хороши и снова сделали что-то неправильно. Скорее всего, рядом с таким отношением было бы сложно чувствовать вдохновение и желание развиваться.

Наш внутренний диалог работает похожим образом.

Поэтому первый день этой книги будет не про то, чтобы заставить себя измениться. Он будет про то, чтобы познакомиться с собой и понять настоящую причину своего желания.

Потому что когда мы понимаем, чего действительно хотим, путь становится намного осмысленнее.

Практика дня. Моя настоящая причина

Сегодня оставьте немного времени для себя и ответьте на несколько вопросов. Можно записать ответы в блокнот или в заметки телефона. Не нужно искать красивые формулировки или правильные ответы. Здесь важна честность, потому что это ваше личное пространство для наблюдения за собой.

Что я хочу получить после похудения?

Попробуйте продолжить несколько раз фразу:

«Когда я похудею, я смогу...»

Посмотрите, какие ответы появляются.

Возможно, среди них будет не только желание изменить внешность, но и стремление к каким-то чувствам: уверенности, легкости, спокойствию, свободе, радости.

Чего мне сейчас не хватает?

Это может быть связано не только с телом.

Иногда за желанием похудеть стоит усталость от постоянного напряжения, нехватка отдыха, желание больше двигаться, больше общаться, завести роман, вернуть себе интерес к жизни или почувствовать больше близости и заботы о себе.

Как я хочу себя чувствовать?

Попробуйте описать не внешность и не цифры, а состояние.

Каким человеком вы хотите себя ощущать?

Как вы хотите относиться к своему телу?

Какие эмоции хотите испытывать в обычный день?

Эти ответы станут первой точкой нашего пути.

Первая опора на 30 дней. Дневник эмоций

Сегодня мы начинаем формировать первую привычку — учиться замечать свое внутреннее состояние.

Многие люди привыкли обращать внимание только на действия: что они съели, сколько прошли, сколько весит их тело. Но гораздо реже мы спрашиваем себя, что происходило внутри перед тем или иным поступком.

Именно поэтому в течение 30 дней мы будем вести небольшой дневник эмоций.

Каждый вечер записывайте несколько ответов:

Что сегодня произошло?

Какие эмоции я испытывал(а)?

Был ли момент, когда мне хотелось есть не из-за физического голода?

Что мне было нужно в этот момент на самом деле?

Возможно, сначала будет сложно сразу находить ответы. Это нормально. Мы всю жизнь учимся замечать внешние события, но не всегда привыкли замечать собственные реакции.

Со временем этот навык поможет лучше понимать себя и свои потребности, а значит, искать способы заботы о себе не только через еду.

Питание дня. Сегодня ничего не меняем

В первый день мы не будем вводить ограничения и менять привычный рацион.

Наша задача — наблюдать.

Попробуйте в течение дня просто замечать:

Когда появляется настоящий голод?

В какие моменты хочется что-то съесть автоматически?

Есть ли связь между едой и эмоциями?

Бывает ли желание перекусить после усталости, тревоги, скуки или напряженного разговора?

Важно не оценивать себя и не искать ошибки.

Если вы заметили, что съели что-то не из-за голода, это не повод ругать себя. Это всего лишь информация о том, как работает ваш организм и ваши привычки.

А любое изменение начинается именно с понимания.

Движение дня. Пять минут заботы о теле

Сегодня мы добавляем совсем небольшую физическую активность.

Это может быть прогулка, несколько упражнений дома, легкая растяжка, танец под любимую музыку или любое другое движение, которое вам подходит.

Главная цель — не потратить определенное количество калорий.

Сейчас мы создаем новую связь с телом: движение не как наказание за еду, а как способ почувствовать себя лучше.

Даже несколько минут имеют значение, потому что привычка строится не на масштабности действия, а на его повторении.

Момент жизни. Вернуться в настоящий момент

В течение дня попробуйте несколько раз остановиться буквально на минуту и задать себе вопрос:

Как я сейчас?

Что я чувствую?

Я устал(а) или у меня есть силы?

Я напряжен(а) или расслаблен(а)?

Мне сейчас действительно нужно то, что я собираюсь сделать?

Это простое упражнение помогает постепенно выходить из режима автопилота. Мы начинаем замечать не только свои действия, но и состояние, которое стоит за ними.

Первый день может показаться очень простым, потому что сегодня мы не меняем привычки резко и не ставим перед собой сложные задачи. Но именно умение замечать себя становится основой всех дальнейших изменений.

Невозможно заботиться о себе, если мы не слышим себя.

Поэтому сегодня мы начинаем с самого важного — учимся быть внимательнее к человеку, который проходит этот путь вместе с нами.

День 2. История моего тела

Вчера мы начали знакомство с собой и попытались понять, что на самом деле стоит за желанием похудеть. Сегодня я предлагаю сделать еще один важный шаг и посмотреть не вперед, а назад. Не для того, чтобы искать виноватых или снова переживать неприятные моменты, а для того, чтобы лучше понять себя.

Наше отношение к телу никогда не появляется само по себе. Никто не рождается с мыслью, что он недостаточно красивый, слишком полный или обязан выглядеть определенным образом. Маленький ребенок не рассматривает себя в зеркале и не думает о том, что ему нужно похудеть. Он просто живет в своем теле, двигается, радуется, исследует мир и не сомневается в своем праве занимать место в этом мире.

Постепенно вокруг появляются оценки. Кто-то говорит, что ребенок слишком худой или, наоборот, слишком упитанный. Кто-то сравнивает братьев и сестер между собой. Кто-то постоянно обсуждает чужую внешность, не замечая, что рядом все это слышит ребенок. В семье могут часто говорить о диетах, лишнем весе, «вредной» еде или необходимости всегда хорошо выглядеть. Даже если эти слова не были обращены напрямую к нам, они постепенно становятся частью той картины мира, в которой мы растем.

Позже к этому добавляются школа, друзья, реклама, социальные сети, фильмы и журналы. Мы начинаем замечать, что одни тела называют красивыми, а другие — неправильными. Видим, что внешность становится предметом обсуждения, сравнения и оценки. Незаметно для себя мы тоже начинаем смотреть на себя словно со стороны, будто оцениваем не живого человека, а объект, который должен соответствовать каким-то ожиданиям.

Так рождается привычка видеть в зеркале прежде всего недостатки.

Иногда она настолько прочно входит в нашу жизнь, что мы уже не замечаем, насколько сурово разговариваем с собой. Мы можем автоматически обращать внимание только на те части тела, которые хотели бы изменить, забывая, что тело каждый день делает для нас гораздо больше, чем просто отражается в зеркале.

Оно позволяет нам ходить, обнимать близких, смеяться, работать, путешествовать, чувствовать тепло солнечных лучей, запах дождя, вкус любимой еды. Оно проживает вместе с нами все счастливые и трудные моменты нашей жизни.

И все же многие из нас годами относятся к нему так, словно оно постоянно нас подводит.

Эта глава не о том, чтобы убедить себя внезапно полюбить каждую часть своего тела. Насильно изменить отношение к себе невозможно, но можно начать замечать, как оно формировалось, потому что понимание своей истории помогает перестать воспринимать ее как единственно возможную.

Очень часто оказывается, что многие мысли о себе принадлежат вовсе не нам. Когда мы впервые слышим их происхождение, становится легче отделить собственный голос от чужих ожиданий.

Сегодня мы попробуем посмотреть на свою историю спокойно и с любопытством. Не для того, чтобы оценить себя, а для того, чтобы увидеть путь, который привел нас в сегодняшнюю точку.

Практика дня. История моего тела

Возьмите блокнот и попробуйте написать историю своих отношений с телом. Не старайтесь сделать ее красивой или последовательной. Пусть это будут воспоминания, которые приходят в голову.

Вспомните себя в детстве.

Каким было ваше отношение к своему телу тогда?

Помните ли вы первые комментарии о своей внешности?

Были ли слова, которые особенно запомнились?

Когда вы впервые задумались о том, что с вашим телом что-то не так?

Как менялось ваше отношение к себе в подростковом возрасте?

Какие события особенно повлияли на восприятие собственной внешности?

Есть ли моменты, после которых отношение к себе изменилось особенно сильно?

Попробуйте не торопиться. Иногда самые важные воспоминания появляются не сразу.

Эта практика нужна не для того, чтобы заново пережить неприятный опыт, а для того, чтобы увидеть, насколько длинный путь прошло ваше отношение к себе. То, что кажется врожденной особенностью характера, очень часто оказывается историей, которая складывалась много лет.

Первая опора. Продолжаем дневник эмоций

Сегодня вечером снова уделите несколько минут дневнику.

Попробуйте отметить не только события дня, но и моменты, когда вы особенно остро чувствовали недовольство своим телом или, наоборот, замечали благодарность к нему.

Иногда полезно задавать себе вопрос:

«Что сегодня мое тело помогло мне сделать?»

Возможно, именно этот вопрос постепенно поможет перевести внимание с постоянной оценки внешности на заботу о том, как вы себя чувствуете.

Питание дня. стакан воды перед одним приемом пищи

Сегодня мы добавляем еще одну небольшую привычку.

Перед одним из приемов пищи выпейте стакан воды и сделайте небольшую паузу.

Не потому, что вода обладает волшебными свойствами и сама по себе помогает похудеть. Такой эффект сильно преувеличен.

Небольшая пауза нужна для другого. Она помогает на несколько секунд замедлиться, почувствовать свое состояние и обратить внимание на сигналы организма.

Со временем такие короткие остановки учат лучше различать настоящий голод и привычку есть автоматически.

Движение дня. Неспешная прогулка

Постарайтесь сегодня найти возможность для прогулки продолжительностью десять–пятнадцать минут.

Не нужно идти быстрым шагом или воспринимать прогулку как тренировку.

Попробуйте просто идти, замечая свое дыхание, ощущения в теле и окружающее пространство.

Если получится, оставьте телефон в кармане хотя бы на часть прогулки.

Пусть это время станет небольшим отдыхом не только для тела, но и для головы.

Момент жизни. Найти красоту в обычном

Сегодня попробуйте выполнить очень простое упражнение.

Во время прогулки или по дороге домой найдите пять красивых вещей, на которые обычно не обращаете внимания.

Это может быть необычная игра света, дерево, отражение в окне, улыбка прохожего, красивое облако, цвет чашки с утренним кофе или тень от листьев на асфальте.

Наш мозг устроен так, что гораздо легче замечает опасности, проблемы и недостатки, чем приятные мелочи. Но этот навык можно постепенно развивать.

Замечая красоту вокруг, мы учимся замечать ее и внутри собственной жизни.

Именно из таких небольших моментов постепенно складывается ощущение, что жизнь — это не только список задач и постоянная работа над собой, но и пространство, в котором уже сейчас есть место спокойствию, благодарности и простым радостям.

День 3. Первые фразы, которые остались со мной

Вчера мы говорили о том, что отношение к собственному телу складывается постепенно и зависит не только от нашего личного опыта, но и от того, что мы слышали и видели вокруг себя. Сегодня мы сделаем еще один шаг и попробуем внимательнее прислушаться к словам, которые когда-то прозвучали в наш адрес, но со временем стали частью внутреннего диалога.

Слова обладают гораздо большей силой, чем нам иногда кажется. Особенно в детстве, когда мы только начинаем узнавать мир и еще не умеем отделять чужое мнение от истины. Если взрослый человек способен усомниться в услышанном, то ребенок воспринимает многие вещи буквально. Он доверяет близким людям и постепенно строит представление о себе из того, что слышит чаще всего.

Иногда это были добрые слова, которые становились внутренней опорой на всю жизнь. Но рядом с ними могли звучать и совсем другие фразы. Кто-то говорил: «Не ешь столько, растолстеешь». Кто-то постоянно повторял: «Нужно следить за фигурой». Кто-то сравнивал с другими детьми, обсуждал внешность родственников, критиковал собственное тело или с тревогой говорил о лишнем весе. Порой эти слова были сказаны вовсе не со зла и даже не нам лично, но детская психика редко анализирует намерения. Она просто делает выводы.

Так постепенно появляются убеждения, которые начинают восприниматься как собственные мысли.

«Со мной что-то не так».

«Чтобы меня любили, нужно хорошо выглядеть».

«Я должен постоянно себя контролировать».

«Если я поправлюсь, меня будут осуждать».

«Я недостаточно красив(а)».

Проходят годы, и человек уже не помнит, когда впервые подумал именно так. Кажется, что эти мысли всегда были его собственными. Но если внимательно присмотреться, можно заметить, что многие из них когда-то принадлежали кому-то другому.

Мы редко замечаем, насколько часто разговариваем с собой словами других людей. Иногда внутри продолжает звучать голос мамы, папы, учителя, родственника, тренера или одноклассника. Мы можем давно стать взрослыми, но автоматически повторять одни и те же фразы, даже не задаваясь вопросом, согласны ли мы с ними сейчас.

Это не означает, что близкие люди хотели причинить нам боль. Большинство родителей и вовсе воспитывали нас так, как когда-то воспитывали их самих. Многие фразы передаются из поколения в поколение, потому что долгое время считались нормой. Именно поэтому так важно не искать виноватых, а увидеть, как формировалось наше отношение к себе.

Когда мы понимаем, откуда появилась та или иная мысль, она перестает казаться безусловной истиной. Между нами и привычной реакцией появляется небольшое пространство, в котором можно спросить себя: «А действительно ли я так считаю? Или я просто много лет повторяю то, что однажды услышал(а)?»

Возможно, именно сегодня вы впервые заметите, что внутренний голос, который так долго казался вашим собственным, на самом деле появился задолго до того, как вы смогли сделать собственные выводы о себе.

Практика дня. Фразы, которые остались со мной

Сегодня я предлагаю выполнить простое, но очень важное упражнение.

Возьмите блокнот и попробуйте вспомнить все фразы, связанные с внешностью, едой, фигурой или весом, которые особенно запомнились вам за жизнь. Не оценивайте их и не

пытаться сразу разобраться, насколько они были справедливы. Сейчас важно просто собрать их вместе.

Возможно, среди них окажутся слова, которые говорили вам напрямую:

- «Не доедай, а то поправишься».
- «Тебе нужно похудеть».
- «Какая ты худенькая, тебя ветром сдует».
- «У нас в семье все полные».
- «Ты всегда была крупной».

А может быть, это будут фразы, которые звучали в разговорах взрослых между собой:

- «После родов уже не похудеешь».
- «Женщина обязана следить за собой».
- «Без силы воли далеко не уедешь».

Или даже собственные мысли, которые давно стали привычными:

- «Со мной опять что-то не так».
- «Я никогда не смогу измениться».
- «Я постоянно все порчу».

Когда список будет готов, внимательно перечитайте его и попробуйте рядом с каждой фразой ответить на несколько вопросов.

Кто впервые это сказал?

Сколько вам тогда было лет?

Верите ли вы в эти слова сейчас?

Помогают ли они вам жить так, как хочется?

Иногда оказывается, что убеждение, которое управляло нами долгие годы, появилось из случайной реплики, сказанной много лет назад. И уже одно это осознание помогает немного ослабить его влияние.

Продолжаем нашу первую опору

Сегодня вечером снова откройте дневник эмоций.

Попробуйте обратить внимание, возникали ли в течение дня мысли, связанные с вашим телом или внешностью. Не обязательно подробно их анализировать. Достаточно просто заметить их и записать.

Постепенно вы начнете видеть повторяющиеся сценарии. Именно они станут материалом для дальнейшей работы.

Питание дня. Один прием пищи без телефона

Сегодня мы попробуем вернуть внимание к самому процессу еды.

Выберите любой прием пищи и проведите его без телефона, телевизора, ноутбука или книги. Если получится, просто посидите несколько минут рядом со своей тарелкой и обратите внимание на то, что обычно остается незамеченным.

Как выглядит еда?

Какие запахи вы чувствуете?

Когда появляется насыщение?

Насколько быстро вы привыкли есть?

Мы редко замечаем вкус пищи полностью, потому что в этот момент наш мозг уже занят десятком других задач. Возвращая внимание к процессу еды, мы постепенно учимся лучше слышать сигналы собственного организма.

Движение дня. Легкая разминка

Сегодня не нужно ставить перед собой спортивные цели.

Потратьте несколько минут на легкую разминку, потянитесь, разомните плечи, шею, спину, сделайте несколько спокойных наклонов или упражнений, которые приносят ощущение приятного движения.

Пусть это станет небольшим напоминанием о том, что тело нуждается не только в контроле, но и в заботе.

Момент жизни. Похвалить себя

Большинство из нас гораздо быстрее замечает собственные ошибки, чем успехи. Мы легко вспоминаем, что не успели сделать, но редко останавливаемся, чтобы признать даже небольшие достижения.

Сегодня попробуйте изменить эту привычку.

Вечером запишите три вещи, за которые вы можете искренне себя поблагодарить.

Возможно, вы нашли время для прогулки, выпили достаточно воды, спокойно отреагировали на сложную ситуацию или просто дочитали эту главу до конца.

Не ищите подвигов.

Учитесь замечать маленькие проявления заботы о себе, потому что именно из них постепенно складываются большие изменения.

День 4. Когда чужой голос становится своим

Вчера мы вспоминали слова, которые когда-то слышали от окружающих. Сегодня самое время задать себе еще один вопрос: если многие убеждения появились извне, почему спустя годы они начинают звучать так, словно принадлежат нам самим?

Наш мозг устроен очень рационально. Все, что повторяется достаточно часто, со временем перестает требовать осознанных усилий. Так мы учимся ходить, водить машину, чистить зубы, завязывать шнурки и выполнять сотни других действий, не задумываясь о каждом движении.

Точно так же формируются и мысли.

Если человек много лет слышит, что он ленивый, недостаточно красивый или никогда ничего не доводит до конца, однажды эти слова перестают восприниматься как чужое мнение. Они становятся привычным способом думать о себе. Со временем мы уже не замечаем, что это всего лишь одна из возможных точек зрения, потому что внутренний голос начинает звучать настолько убедительно, что кажется собственным.

Именно так рождаются автоматические мысли.

Они появляются мгновенно, еще до того, как мы успеваем их осмыслить. Мы смотрим в зеркало и почти сразу замечаем недостатки. Надеваем одежду и думаем, что она плохо сидит. Видим фотографию и первым делом ищем, что в ней не нравится. Съедаем лишнее печенье и уже через секунду мысленно ругаем себя за отсутствие силы воли.

Интересно, что большинство этих мыслей мы даже не выбираем. Они возникают настолько быстро, что воспринимаются как факт, а не как интерпретация происходящего.

Представьте двух людей, которые оказались в одинаковой ситуации. Они оба съели больше, чем планировали. Один подумает: «Сегодня был сложный день, завтра я просто вернусь к привычному режиму». Другой автоматически скажет себе: «Я опять все испортил. У меня никогда ничего не получится».

Ситуация одна и та же, а последствия совершенно разные.

Первая мысль помогает двигаться дальше. Вторая запускает знакомую многим цепочку: чувство вины, разочарование, желание махнуть на все рукой и начать сначала уже «с понедельника».

Именно поэтому так важно научиться замечать свои автоматические мысли. Мы не можем изменить то, чего не слышим.

Еще одна особенность нашего мышления заключается в том, что мозг постоянно стремится подтвердить уже существующие убеждения. Если человек уверен, что у него нет силы воли, он будет замечать прежде всего те ситуации, которые подтверждают эту мысль, и почти не обратит внимания на десятки случаев, когда смог позаботиться о себе. Так работает так называемое подтверждающее искажение — одна из особенностей нашего восприятия, из-за которой привычные убеждения становятся еще прочнее.

Это не означает, что наш мозг пытается нас обмануть. Он всего лишь экономит силы и использует уже знакомые схемы. Но хорошая новость заключается в том, что любую привычную схему можно сначала заметить, а затем постепенно изменить.

Сегодня мы не будем спорить с внутренним критиком и не станем убеждать себя думать только позитивно. Такая борьба редко приносит пользу. Для начала достаточно услышать его голос и понять, как часто он появляется в течение дня.

Практика дня. Какие мысли повторяются чаще всего

Сегодня попробуйте стать наблюдателем собственного внутреннего диалога.

Каждый раз, когда вы замечаете недовольство собой, остановитесь буквально на несколько секунд и задайте себе вопрос:

Что я сейчас сказал(а) себе?

Записывайте короткие фразы, которые повторяются чаще других.

Например:

«Я опять все испортил(а).»

«Со мной что-то не так.»

«Мне никогда не удастся довести дело до конца.»

«Нужно было сделать лучше.»

«Я слишком ленивый(ая).»

«Я никогда не похудею.»

Не пытайтесь сразу исправлять эти мысли. Сегодня наша задача — увидеть их.

Вечером перечитайте список и попробуйте ответить еще на один вопрос:

Если бы эти слова услышал близкий мне человек, захотелось бы мне говорить с ним именно так?

Очень часто именно здесь появляется первое ощущение того, насколько по-разному мы относимся к себе и к тем, кого любим.

Продолжаем нашу первую опору

Вечером снова вернитесь к дневнику эмоций.

Попробуйте добавить к привычным вопросам еще один:

Какая мысль сегодня чаще всего сопровождала меня?

Со временем вы начнете замечать, что определенные эмоции, ситуации и мысли связаны между собой. Именно эта связь часто становится причиной привычного поведения.

Питание дня. Замечаем автоматические перекусы

Сегодня ничего не запрещаем и не меняем специально.

Попробуйте лишь обратить внимание на моменты, когда рука сама тянется за едой.

Возможно, это происходит во время работы, просмотра фильма, приготовления ужина или разговора по телефону.

Не задавайте себе вопрос: «Почему я опять ем?»

Лучше спросите иначе:

«Что происходило за несколько минут до этого?»

Может быть, вы устали, заскучили, разволновались или просто решили сделать паузу.

Иногда один такой вопрос помогает узнать о своих привычках больше, чем строгий подсчет калорий.

Движение дня. Десять минут ходьбы

Сегодня мы немного увеличиваем время движения.

Постарайтесь выделить хотя бы десять минут на спокойную прогулку. Не думайте о скорости, количестве шагов или потраченных калориях.

Если получится, обратите внимание на ощущения в теле во время ходьбы.

Как вы дышите?

Насколько свободно двигаетесь?

Какие мышцы напряжены больше всего?

Такое наблюдение постепенно возвращает контакт с телом, который мы часто теряем в повседневной суете.

Момент жизни. День без автопилота

Сегодня попробуйте превратить обычный день в небольшое исследование.

Замечайте, сколько действий вы выполняете автоматически.

Как быстро вы выпили утренний кофе?

Помните ли вы вкус своего завтрака?

Замечаете ли, как открываете телефон каждый раз, когда появляется свободная минута?

Ловите ли себя на том, что несколько раз за день заходите на кухню, даже не испытывая голода?

Не нужно ничего менять.

Достаточно просто замечать.

Чем чаще мы выходим из режима автопилота, тем больше свободы появляется в наших выборах. Именно в этот момент между привычкой и действием возникает небольшая пауза, а вместе с ней — возможность однажды поступить иначе.

И, пожалуй, это одна из самых важных способностей, которую мы будем постепенно развивать на протяжении всей книги.

День 5. Почему дело не в силе воли

За первые четыре дня мы уже начали замечать важные вещи: как формируется наше отношение к телу, какие слова остаются с нами на долгие годы и как привычные мысли могут незаметно влиять на наши решения.

Сегодня мы поговорим о том, что многие люди считают главной причиной неудач в похудении, — о силе воли.

Наверное, одна из самых распространенных мыслей, связанных с весом, звучит так: «Мне просто не хватает силы воли».

Мы часто смотрим на свои попытки изменить питание именно через эту призму. Если получилось придерживаться плана — значит, мы молодцы и проявили достаточно дисциплины. Если сорвались — значит, снова не справились.

Но такой взгляд слишком упрощает ситуацию.

Сила воли действительно помогает нам делать сложные вещи, особенно когда нужно начать что-то новое. Но она не является бесконечным ресурсом, который можно использовать каждый день без ограничений. Она зависит от множества факторов: уровня усталости, стресса, качества сна, эмоционального состояния, количества решений, которые нам приходится принимать в течение дня.

Представьте, что вы весь день решаете десятки задач, работаете, заботитесь о семье, переживаете сложные эмоции, стараетесь все контролировать и при этом постоянно запрещаете себе то, что хочется. К вечеру ресурса становится меньше, и мозг естественным образом начинает искать самый простой способ получить удовольствие или облегчение.

И в этот момент очень легко оказаться у холодильника с мыслью: «Я опять все испортил(а)».

Но проблема была не в том, что вы внезапно стали слабым человеком.

Проблема в том, что система была построена только на контроле.

Когда изменения основаны исключительно на запретах, часто возникает знакомый многим цикл:

ограничение → напряжение → срыв → чувство вины → новое ограничение.

Человек решает начать новую жизнь и становится очень строгим к себе. Он убирает любимые продукты, старается есть «идеально», контролирует каждую мелочь. Некоторое время это может работать, потому что есть мотивация и ощущение нового начала.

Но постепенно накапливается усталость.

Организм и психика устают от постоянного давления. Хочется вернуть себе удовольствие, расслабиться, почувствовать свободу. И тогда происходит то, что человек воспринимает как поражение, — срыв.

После этого появляется чувство вины. Кажется, что все усилия были напрасными, что снова ничего не получилось. И часто именно в этот момент человек принимает решение начать еще жестче: с понедельника убрать еще больше продуктов, тренироваться еще больше и наконец «взяться за себя».

Так круг повторяется.

Но устойчивые изменения строятся не на борьбе с собой.

Они строятся на создании такой системы, в которой заботиться о себе становится проще.

Именно поэтому в этой книге мы не будем пытаться каждый день проявлять героическую силу воли. Мы будем создавать привычки, которые постепенно станут частью вашей обычной жизни.

Когда действие становится привычкой, вам больше не нужно каждый раз убеждать себя его сделать.

Вы не тратите силы на внутренние переговоры о том, стоит ли почистить зубы, принять душ или выпить воду утром. Со временем новые действия могут стать такими же естественными.

Наша задача — не заставить себя быть идеальным человеком.

Наша задача — сделать заботу о себе привычной.

Практика дня. Мои прошлые попытки похудения

Сегодня предлагаю вспомнить свой прошлый опыт.

Не для того, чтобы снова оценить себя и найти ошибки, а для того, чтобы понять, какие сценарии повторяются.

Ответьте письменно на следующие вопросы:

Когда я впервые пытался(ась) похудеть?

Что тогда происходило в моей жизни?

Какие способы я пробовал(а)?

Это были диеты, ограничения, тренировки, подсчет калорий или что-то другое?

Что обычно помогало мне начать?

Была ли мотивация, событие, желание что-то изменить?

В какой момент становилось сложно?

Что чаще всего приводило к тому, что привычный режим прекращался?

Какие чувства я испытывал(а) после этого?

Была ли злость на себя, разочарование, чувство вины?

Попробуйте посмотреть на свои прошлые попытки не как на список неудач, а как на источник информации.

Возможно, вы заметите, что проблема была не в отсутствии стараний. Возможно, вы просто использовали методы, которые требовали слишком много напряжения и не учитывали вашу реальную жизнь.

Наша опора. Закрепляем первые привычки

Сегодня мы не добавляем новые сложные задачи.

Наоборот, наша цель — обратить внимание на то, что уже появилось за эти дни.

Вспомните наши первые шаги:

вы начали вести дневник эмоций;

стали замечать свое состояние перед едой;

начали обращать внимание на автоматические действия;

добавили небольшие моменты заботы о теле.

Каждая из этих привычек кажется маленькой.

Но именно такие действия со временем создают изменения.

Не пытайтесь выполнять все идеально. Если что-то забыли, просто вернитесь к этому снова.

Формирование привычки — это не прямая линия, где каждый день получается лучше предыдущего. Это процесс, в котором бывают разные дни, и это нормально.

Питание дня. Убираем один бессмысленный перекус

Сегодня не нужно менять весь рацион.

Попробуйте только заметить один перекус, который происходит автоматически.

Это может быть еда за компанию, привычка что-то взять во время работы, сладкое после кофе или перекус просто потому, что еда оказалась рядом.

Когда заметите такой момент, не ругайте себя и не запрещайте.

Спросите:

«Я действительно сейчас хочу есть?»

«Что я чувствую в этот момент?»

«Мне нужна еда или мне хочется сделать паузу, отдохнуть, переключиться?»

Если вы поймете, что это был не голод, попробуйте заменить этот момент чем-то другим.

Например, сделать несколько глубоких вдохов, выпить чай, немного пройтись или просто дать себе несколько минут отдыха.

Главное — не убирать еду силой, а начать понимать свои потребности.

Движение дня. Пять минут активности

Сегодня возвращаемся к небольшой, но регулярной активности.

Выберите любые пять минут движения, которые подходят именно вам.

Это может быть разминка после пробуждения, несколько упражнений между делами, прогулка вокруг дома или движения под любимую музыку.

Не оценивайте результат через количество калорий или интенсивность.

Сейчас мы укрепляем другую связь:

«Я двигаюсь, потому что забочусь о своем теле».

Момент жизни. Сделать что-то приятное без еды

Очень часто еда становится не только способом утолить голод, но и одним из самых доступных источников удовольствия.

После тяжелого дня хочется себя порадовать, успокоить или наградить, и самый простой путь — выбрать что-то вкусное.

Сегодня попробуйте найти другой способ подарить себе приятный момент.

Это может быть что угодно:

прочитать несколько страниц книги;

принять теплый душ;

послушать любимую музыку;

позвонить человеку, с которым приятно общаться;

выйти на прогулку;

сделать что-то творческое.

Задача не в том, чтобы отказаться от удовольствия, которое дает еда.

Задача — постепенно расширять список способов заботиться о себе.

Когда в нашей жизни становится больше источников радости, еде больше не приходится выполнять всю работу за наше эмоциональное состояние.

Сегодня мы сделали важный шаг: перестали смотреть на себя через призму «мне не хватает силы воли».

Возможно, дело было не в том, что вы недостаточно старались.

Возможно, вы просто слишком долго пытались изменить себя через давление, вместо того чтобы создать для себя поддерживающую систему.

И именно эту систему мы продолжаем строить дальше — маленькими действиями, которые со временем становятся частью новой жизни.

День 6. Вес имеет свою историю

Когда человек думает о своем весе, чаще всего он видит только результат.

Цифру на весах.

Размер одежды.

Отражение в зеркале.

То, что хочется изменить.

Но за каждым результатом всегда есть история. Вес не появляется в один день и не зависит только от одного решения, одного продукта или одной привычки. Он складывается постепенно, из множества факторов, которые сопровождают человека на протяжении месяцев и даже лет.

Иногда мы смотрим на себя и думаем: «Я просто слишком много ем» или «Мне не хватает дисциплины». Но если остановиться и посмотреть внимательнее, можно увидеть гораздо более сложную картину.

На наше тело влияет не только питание.

Имеют значение уровень стресса, качество сна, эмоциональное состояние, привычный образ жизни, количество движения, отношение к себе и даже те способы, которыми мы привыкли справляться с трудностями.

Например, человек может знать все правила правильного питания, но при этом постоянно жить в состоянии усталости. Он может искренне хотеть заниматься спортом, но каждый день чувствовать, что на это просто не остается сил. Он может понимать, какие продукты помогают ему чувствовать себя лучше, но в моменты тревоги автоматически выбирать совсем другую еду.

Это не означает, что питание не имеет значения.

Оно играет важную роль.

Но если смотреть только на еду и игнорировать все остальное, мы часто пытаемся исправить только верхушку проблемы, оставляя без внимания то, что находится глубже.

Представьте дерево.

Мы видим только ветви и листья, но не видим корни, которые находятся под землей. Если пытаться изменить только внешний вид дерева, не заботясь о корнях, результат будет временным.

С телом происходит похожая история.

Вес — это не просто число. Это отражение того, как человек жил, какие привычки сформировал, с каким количеством нагрузки сталкивался, как отдыхал, как относился к себе и какие способы использовал, чтобы справляться с жизнью.

Именно поэтому сегодня мы будем не искать одну причину, а попробуем увидеть всю картину целиком.

Важно понимать: это упражнение не для того, чтобы найти виноватого.

Не нужно обвинять себя за прошлое питание, стрессовые периоды или недостаток движения.

В разные моменты жизни мы делали лучшее из того, что могли, используя те знания и ресурсы, которые были у нас тогда.

Сейчас у нас появляется возможность посмотреть на себя с другой стороны — не с позиции критики, а с позиции понимания.

Потому что только то, что мы понимаем, мы можем постепенно изменить.

Практика дня. Карта истории моего веса

Сегодня мы создадим небольшую карту факторов, которые могли влиять на ваше состояние и отношение к телу.

Возьмите блокнот и разделите страницу на несколько частей.

Питание

Попробуйте ответить:

Как обычно выглядело мое питание в разные периоды жизни?

Были ли времена, когда я ел(а) больше из-за эмоций?

Какие продукты или ситуации чаще всего связаны с перееданием?

Есть ли привычки, которые появились давно и сохранились до сих пор?

Стресс и эмоции

Вспомните:

Какие периоды жизни были для меня особенно напряженными?

Менялось ли мое питание в такие моменты?

Использовал(а) ли я еду, чтобы успокоиться, порадовать себя или отвлечься?

Какие эмоции мне сложнее всего проживать?

Сон и восстановление

Обратите внимание:

Достаточно ли я обычно сплю?

Как влияет недосып на мой аппетит и настроение?

Есть ли у меня время на отдых?

Движение

Подумайте:

Каким было мое отношение к активности?

Было ли движение частью моей жизни или воспринималось только как способ «исправить тело»?

Какие виды активности мне действительно нравятся?

Привычки и образ жизни

Посмотрите шире:

Какие ежедневные действия могут влиять на мое состояние?

Что помогает мне чувствовать себя лучше?

Что, наоборот, забирает энергию?

Не нужно сразу искать решения.

Сегодня наша задача — увидеть свою историю целиком.

Возможно, вы заметите, что ваш вес связан не только с едой, а с целым периодом жизни, в котором было много разных обстоятельств.

Наша опора. Продолжаем дневник эмоций

Сегодня снова уделите несколько минут наблюдению за собой.

Попробуйте добавить новый вопрос:

Что сегодня повлияло на мое состояние сильнее всего?

Это может быть разговор, событие, усталость, хорошая новость или даже маленькая приятная деталь.

Со временем такие записи помогут увидеть закономерности: какие ситуации влияют на ваше настроение, а какие — на желание есть или отказаться от привычек.

Питание дня. Добавляем белок в один прием пищи

Сегодня мы не меняем весь рацион.

Добавляем только одну небольшую настройку — белок в один прием пищи.

Это может быть:

яйца;

рыба;

мясо или птица;

творог;

йогурт без большого количества добавленного сахара;

бобовые или другие подходящие вам продукты.

Белок важен для организма, потому что помогает дольше сохранять чувство насыщения и является строительным материалом для тканей.

Но наша цель сегодня не в том, чтобы создать идеальное меню.

Мы тренируем другой навык — постепенно добавлять полезные привычки вместо постоянных запретов.

Движение дня. Прогулка для себя

Сегодня снова выбираем прогулку.

Не как обязанность и не как наказание за еду, а как способ дать телу движение и немного пространства для восстановления.

Обратите внимание, как вы чувствуете себя до прогулки и после нее.

Иногда даже небольшая активность помогает снизить напряжение, переключить внимание и вернуть ощущение связи с собственным телом.

Момент жизни. Пройтись без телефона

Сегодня попробуйте хотя бы часть прогулки провести без телефона.

Без музыки.

Без социальных сетей.

Без постоянного потока информации.

Сначала это может показаться непривычным. Мы настолько привыкли заполнять каждую свободную минуту, что тишина иногда вызывает дискомфорт.

Но именно в такие моменты появляется возможность услышать себя.

Обратите внимание на окружающие звуки, запахи, движение людей, деревья, небо, ощущения в теле.

Это маленькая практика присутствия в своей жизни.

Сегодня мы сделали еще один важный шаг: перестали смотреть на вес как на отдельную проблему, которую нужно просто исправить.

За каждым телом есть история.

И когда мы начинаем понимать эту историю, изменения становятся не борьбой с собой, а заботой о человеке, которым мы являемся.

День 7. Первые итоги

Первая неделя нашего пути подходит к завершению.

За эти семь дней мы не ставили перед собой задачу резко изменить питание, избавиться от всех привычек или получить быстрый результат. Мы делали то, что часто оказывается самым сложным, — учились замечать себя.

Мы смотрели на свое отношение к телу, вспоминали историю его формирования, замечали слова, которые когда-то стали частью внутреннего диалога, наблюдали за эмоциями и учились различать моменты, когда мы действуем автоматически.

Возможно, за эту неделю вы сделали несколько открытий о себе.

Может быть, вы заметили, что некоторые привычки, которые казались просто «отсутствием силы воли», на самом деле связаны с усталостью, стрессом или желанием получить поддержку.

Возможно, вы впервые задумались о том, какие мысли о своем теле сопровождают вас каждый день.

А может быть, вы обнаружили, что не всегда замечаете простые вещи: как быстро едите, сколько раз автоматически берете телефон в руки, как часто критикуете себя или забываете похвалить за то, что уже получается.

Важно помнить: эти наблюдения не нужны для того, чтобы найти в себе недостатки.

Очень легко превратить самонаблюдение в еще один способ контролировать себя и искать ошибки. Но наша цель другая. Мы учимся понимать себя, а понимание всегда начинается с внимания.

Когда мы видим свои привычки, эмоции и мысли, они перестают управлять нами незаметно.

Между событием и реакцией появляется небольшое пространство, в котором у нас появляется выбор.

Именно это пространство мы будем постепенно расширять на протяжении всей книги.

Питание дня. Закрепляем первые привычки

Сегодня мы не будем добавлять ничего нового.

За первую неделю вы уже сделали несколько небольших шагов, которые постепенно начинают складываться в систему. Именно так и формируются устойчивые привычки — не за счет постоянного усложнения, а благодаря спокойному повторению простых действий.

Сегодня просто продолжайте делать то, что уже успели освоить.

Если получается, выпейте стакан воды перед одним из приемов пищи.

Выберите хотя бы один прием пищи без телефона, чтобы лучше замечать вкус еды и сигналы насыщения.

Обращайте внимание на моменты, когда хочется перекусить автоматически, и попробуйте остановиться на несколько секунд, чтобы спросить себя, действительно ли вы голодны.

Добавьте источник белка в один из основных приемов пищи, чтобы организм дольше сохранял чувство сытости.

Не стремитесь выполнить все идеально. Если что-то не получилось в предыдущие дни, не нужно начинать сначала или ругать себя. Завтра будет новый день, и вы снова сможете продолжить этот путь.

Главная задача сегодняшнего дня — почувствовать, что изменения не требуют постоянного напряжения. Иногда лучший способ двигаться вперед — просто спокойно повторить то, что уже начинает становиться частью вашей жизни.

Практика дня. Что я узнал(а) о себе

Сегодня выделите немного времени, чтобы спокойно подвести итоги первой недели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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