

ЕКАТЕРИНА ЖЕБРАК

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

13 ЛОВУШЕК МОЗГА,
ЗАСТАВЛЯЮЩИХ НАС ПОЛНЕТЬ

*Больше,
чем диета.
Это —
новое мышление.*



ПОНИМАЙ.
УПРАВЛЯЙ.
СОЗДАВАЙ
СЕБЯ ЗАНОВО.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКИ

Екатерина Жебрак

Идеальный вес

«Автор»

2026

Жебрак Е.

Идеальный вес / Е. Жебрак — «Автор», 2026

Стройность – есть ли её секрет? Почему одни стройны всю жизнь, а другие набирают вес от одного взгляда на еду? Метаболизм, наследственность? Или нечто глубже? Способ мышления, привычки? Ментальные ловушки – назовём их так. Назовём – и раскроем их тайны. Научимся обходить их, выбираться из них. Мы выясним, почему мозг отдаёт команду телу – полнеть. Каких целей он пытается добиться, какие дилеммы решить. И возьмём управление в свои руки благодаря практическим упражнениям и техникам этой книги.

© Жебрак Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Ловушка 1. Смысл	11
Ловушка 2. Заметность	20
Ловушка 3. Достаток	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Екатерина Жебрак

Идеальный вес

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, мои дорогие читатели. Рада новой встрече на страницах нашего следующего практикума. Кто-то знает меня по книге «7 слагаемых успеха», кто-то читал «Сценарии Подсознания», кто-то является поклонником художественных фэнтезийно-терапевтических книг и серий, а кто-то знаком со мной лично, будучи клиентами моей психологической практики. Сегодня мы продолжим процесс самоизучения. Уже в контексте новой темы – нашего тела и его состояния.

Перед вами книга о психологии стройности. О глубинных причинах и глубинных программах, которые этим вопросом управляют. И о том, кто этим занимается. А именно – о нашем мозге.

Представьте его в образе компьютера. Мощнейшего, способного на многое. Он работает не просто так. Он выполняет команды, прописанные программами. Программы, в свою очередь, бывают разными. Бывают полезными, бывают вредными. Так вот, проблемы веса – это результат проделок некоего вредоносного ПО, которое откуда-то завелось на нашем бортовом компьютере.

На страницах этой книги мы поговорим о 13 таких психологических ловушках, которые вредят нам и нашему телу. О бессознательных установках, взглядах, сценариях, которые незаметно руководят нами, приводя к набору веса. И о том, как это обнаружить и исправить.

Нет, никаких общих слов и размытых советов. Только практика и логические выкладки. Аргументированно и структурно, как мы с вами любим.

Эта книга станет прекрасной **профилактикой** полноты для тех, *кто доволен собой и хочет сохранить идеальный вес* и стройность на всю жизнь. А для кого-то эта книга станет дополнительным инструментом для возвращения к исходному гармоничному весу.

Я говорю именно о гармоничном, оптимальном весе. Если отвлечься от господствующей в мире на данный момент парадигмы бодипозитива (точнее, её странного прочтения), то придётся признать, что избыточный вес – это не норма. Равно как и анорексическая худоба.

Обратимся к природе, как к эталону, в котором живые виды развиваются, совершенствуются, выживают. Животные в большинстве своём являются довольно стройными. Не берём китов и моржей, чьи условия жизни предполагают экстремально-низкие температуры, и слой жира им необходим для выживания. Но обратим внимание на тот факт, что объёмы жировой прослойки связаны с *обстоятельствами жизни* живого существа. Это нам поможет – это важный фактор для понимания, почему наше тело выглядит сейчас именно так, а не иначе. Так как, изменяя обстоятельства своей жизни, мы точно так же можем менять форму тела, наращивая жировую прослойку – если наш организм считает, что пространство вокруг изменилось, и нам тоже нужны изменения.

Итак, в природе животные – стройные. Толстый тигр или заяц со вторым подбородком – это нонсенс. Максимум – в зоопарке.

Почему так? Стройный – это быстрый. Быстрый – значит, догнавший добычу или убежавший от хищника. Таким образом, стройность – в некоторой мере один из гарантов выживания. Поэтому возвращать себя в стройное состояние – это серьёзная и очень важная задача.

Есть и другая крайность. Когда вместо стройности – худоба. Это тоже не про здоровье и не про выживание. Тощий, хилый тигр не догонит зайца. Разве что такого же тощего и полухилого. Увы, мода диктует свои параметры, и многие женщины истязают себя голодом или тренировками, уничтожая здоровье в угоду внешней картинке.

Но если всё понятно, почему тогда полные люди не могут похудеть, а излишне-худые прекратить над собой издеваться?

Всё дело – в особенностях работы мозга.

Условно разделим его на сознание и подсознание (уходить в научные подробности не вижу смысла, нам нужно общее понимание, этого достаточно). Сознание – это то, чем сейчас вы читаете эти строки. Сознанием мы понимаем, что хорошо и плохо. Понимаем, что стоило бы заниматься спортом. Что надо ложиться спать вовремя. Но почему-то мы этого не делаем. Хотя свою работу выполняем – сознание знает, как делается та или иная рабочая процедура, мы умеем, выполняем. А вот спать ложимся поздно. Или употребляем в пищу не то, что стоило бы. Почему? Почему в одних случаях сознание выполняет задачи, а в других как будто выключается?

Подсознание. Это оно перехватывает управление. Потому что подсознание видит ещё ряд обстоятельств, которые игнорирует сознание. И, заботясь о нас (а подсознание настроено на то, чтобы позаботиться о благополучии человека), оно меняет способ действий.

Так, значит, наше подсознание ловит нас в ловушку?

Знаете, я, наверное, удивлю вас, но в данном случае я бы сказала наоборот. Ловушку создаёт сознание. А подсознание пытается выпутаться из неё. Звучит парадоксально? Пожалуй.

Например. Лечь пораньше спать – это хорошо. Спать полезно, а спать достаточное количество времени – очень полезно. Подсознание должно это понимать. Оно понимает. А ещё оно понимает, что завтра – рабочий день. Придётся идти куда-то и делать что-то. Отводить детей в садики и школы. Забирать. Готовить еду, делать уборку. Делать, делать, делать... Всё – для кого-то. А ночь... Ночью можно побыть наедине с собой. Почитать книгу, посмотреть фильм, позаниматься рукоделием – потому что все, для кого надо что-то делать, спят. И ночь становится единственным временем для того, чтобы пожить для себя.

И человек не спит. Ложится поздно, встаёт уставшим. Из-за этого дела делаются плохо, он невнимателен. Раздражение, усталость, оплошности... Переделывать, засиживаться на работе. А дома – быт, дети... Опять делать...

Замкнутый круг, в котором места для себя становится ещё меньше.

Мы говорим с вами о расхожем понятии «вторичной выгоды». Многим это словосочетание кажется обидным – как будто их поймали с поличным и обвинили в чём-то. Как будто им сказали, что они специально не ложатся спать. И тогда они защищаются и отвергают предположение о сути вторичной выгоды.

На самом деле, обвинения здесь – ноль. Мы выявляем вторичную выгоду не для того, чтобы ткнуть пальцем и сказать «вот и разбирайся». Мы ищем то, чего человеку не хватает. Чтобы затем найти, как иначе это можно ему организовать.

Итак, давайте обратим на это внимание. Что есть в этом примере? Есть женщина, которой очень важно иметь время на интересные для неё занятия. Это преступно? Нет! Так что вопрос с обвинениями сразу снимаем. Её не в чем обвинять.

Смотрим далее. В её жизненном цикле время распределено так, что на личные занятия его не остаётся. Её **сознание** так воспринимает рабочий день, плавно переходящий в семейные обязанности, что не видит возможности (или права) на себя. Это и есть ловушка. И потому за дело берётся подсознание – оно помогает выкроить время. Ночью.

Что делать? Будь эта женщина моей клиенткой, мы бы стали анализировать, как она использует своё время. Почему не видит возможности для своих увлечений. Может, она считает, что надо быть прекрасной матерью и женой, и потому весь вечер занимается перемышлением и перестирыванием? Может, она думает, что занятия рисованием – это глупости, она же взрослая женщина, в конце концов! Может...

Может быть всё, что угодно. Наша задача будет состоять в том, чтобы найти эти ответы и пересмотреть жизненный цикл так, чтобы включить себя в свою же жизнь на полном праве. Чтобы выбраться из ловушки собственного мозга, его представлений, ограничений, правил, шаблонов, стереотипов и тому подобного.

При чём тут сон? При том, что, когда её потребность в своих интересах будет реализована, она сможет лечь пораньше, высыпаться, иметь хорошее самочувствие и настроение.

Иными словами, ***исправление ситуации возникает тогда, когда внутренние потребности становятся реализованными.*** Ложиться вовремя она будет только тогда, когда в течение дня она позанималась тем, что хотела отложить на ночь. Когда реализована её потребность в уединении, творчестве, личном пространстве – тогда и только тогда ночь станет временем сна.

НЕ НАОБОРОТ.

Ошибка многих – пытаться силой воли добиваться от себя нужного поведения. Кто-то называет это дисциплиной. На самом деле это террор. Внутриличностный. Это жестокость. Это борьба с самим собой. Это укрепление собственной ловушки.

Чтобы читать эту книгу, нам надо осознать этот подход. Мы делаем что-то вредное, когда хотим через это добиться чего-то важного. Мы едим лишнее не потому, что не понимаем, что это зря. Понимаем. Но через это поведение получаем нечто. Нечто, от чего не можем отказаться. И оно так значимо, что мы будем продолжать питаться вредной пищей. Чаще всего

люди начинают бороться с собой, заставлять, контролировать. А на деле – лишать себя какой-то очень важной потребности. Страдать ещё сильнее. Срываться на старое.

Задача психотерапии – осознать

- «Зачем я делаю это»
- «Для чего я делаю это»
- «Чего я хочу на самом деле»
- «Как это внедрить в свою жизнь»

Психотерапия – это способ осознания вытесненной части себя и своих потребностей, и их включение в жизнь на легальных основах. Кому-то в детстве говорили «не высовываться и быть скромным». А ему очень хотелось быть заметным, замеченным. Что делать? Непонятно. А потом ребёнок увидел очень толстую тётю на улице. Его сознание удивилось. А подсознание увидело пример – вот она, заметность. Тётя просто идёт, а её видно. Просто сидит – и её все замечают. Ей даже не надо ничего говорить (и это прекрасно, ведь именно говорить ему запретили – например, одёргивая, когда он пытался рассказать о новых умениях своей бабушке). И... Мы имеем постепенно растолстевшего ребёнка. Он реализовал свою потребность. Он с радостью сделал бы это иначе, но наложенные ограничения («нельзя хвастаться», «будь скромным», «молчи») не оставили ему выбора. Он – в ловушке.

Нет, я не говорю о том, что ребёнку можно орать, говорить постоянно о себе и влезать в разговор. Это – невоспитанность. Но и молчать он не должен. В среде воспитания ребёнку нужно помочь сформировать конструктивные способы выражения своих потребностей с учётом обстоятельств и с учётом интересов других людей. Иначе за дело возьмётся подсознание. И из его ловушки выбраться будет ох как непросто.

Так вот, задача психотерапии НЕ в том, чтобы отучить человека от потребности в заметности или от потребности в уединении. Психотерапия не лечит от себя самого. Она помогает настроить жизнь так, чтобы она подходила конкретному человеку. Через понимание его особенностей, через бережное отношение к потребностям и тщательное выстраивание способов их воплощения в реальность. Без потерь и без создания конфликтов.

В этой книге я опишу самые распространённые ловушки, в которые нас заводит наш мозг, пытаясь реализовать наши же значимые потребности. Для кого-то это будут намётки, идеи к размышлениям и коррекции для облегчения похудения. Для кого-то это станет планом, что важно для себя простроить, внедрить в жизнь ДО того, как вес начнёт расти. Эта книга – своего рода прививка от полноты. Если вдумчивый читатель использует эту книгу как чек-лист, удостоверяясь, какие потребности у него реализованы, а какие западают, и возьмётся за действия в этом направлении – его подсознанию незачем будет расставлять ловушки, незачем будет включать механизмы набора веса.

Подойдём к этой книге во взрослой позиции. Чтобы были результаты – понадобятся действия. Одного чтения будет мало. Но многие уже готовы действовать – только не знают, в каком направлении. Многие ищут причину веса в питании, исправляют его, а исправлять надо стратегию жизни. Выбираться из ловушек психологических, а не пищевых. И тогда происходят изменения и в питании тоже, и в активности, и в чём угодно.

Но действия направлены будут НЕ НА БОРЬБУ С ВЕСОМ. И не на дрессировку себя. И не на голодовку. И не на тренировки.

Действия будут направлены на себя как личность. И на свой способ проявления в этом мире. На свою жизнь как таковую.

Когда живёшь с лишним весом – искренне не понимаешь, что делаешь не так. Ищешь – да не там. У меня был опыт набора лишнего веса – при росте 162 см в один не очень прекрасный день я обнаружила на весах число 69. При том, что хорошо бы иметь 52-55 кг. Набор веса случился незаметно – и те, кто его имеют, сейчас кивают головами. Так и происходит. А вот снизить его сложнее, чем набрать.

...Когда я похудела, совмещая питание с психотерапией, услышала в свой адрес забавную фразу. «Ну, посмотрим, за сколько времени ты обратно вернёшься». Обратно – то есть в полноту. Я с удивлением посмотрела на эту женщину, сказавшую мне такое. Она имела лишний вес всю жизнь. И в возможность похудения не верила. Потому что боролась с весом. А я – разбиралась с головой. И потому спокойно смогла изменить питание. Без срывов и страданий.

Потом я видела, как другие люди без работы с головой срывались с очень хороших программ питания. А мне было хорошо. Потому что, помимо выстраивания рациона, я разбиралась, зачем мне был нужен лишний вес. И по мере того, как я находила эти потребности и внедряла их в жизнь через иные механизмы – удерживать лишние килограммы становилось незачем. Подсознательные потребности были услышаны сознанием, учтены – вуаля, худей себе на здоровье.

Ловушки раскрывались, я выбиралась из них. Ловушки психологического характера. Навязанные социальные конструкты, невозможность что-то делать – потому что кто-то когда-то это внушил, и тому подобное. Поэтому тему я знаю изнутри. Из своего опыта и дальнейшего опыта с клиентами. Я собрала для вас самые распространённые потребности, которые скрываются за лишним весом. И я убедилась, что, выстроив их в своей жизни, ты остаёшься стройной автоматически. Потому что подсознанию не приходится изощряться, чтобы дать тебе желаемое.

Пройдя путь в полноту и обратно, я могу точно сказать. ***Полнота – это про страдание души, разума, про невозможность быть счастливой.*** Излишняя худоба – тоже. Итого, оптимальный вес – это состояние «мне хорошо в моей жизни».

И я предлагаю вам рассмотреть свой вес не как врага, а как сигнал. Сигнал о том, что вам плохо. А сигнал надо не глушить, а пойти и разобраться – когда срабатывает сигнализация на машине, мы ведь именно это делаем, не так ли?

Поэтому давайте отстанем от своего тела и посмотрим, что делает наш разум. Выявим, что нам нужно на самом деле. Разработаем план изменений стратегий поведения. Начнём действовать в своих интересах – психологических, душевных, интеллектуальных, эстетических. И тогда, вероятно, через некоторое время вам станет легче. А там и спорт может начать нравиться, и питание улучшится. Причём, что-то может произойти как будто само. Станете мало есть, начнёт тошнить от пироженок, захочется овощей... Или просто сократится порция. Или вырастет активность. Порой похудение может происходить без сознательного управления – когда бессознательные дилеммы решены.

Порой программы питания пригодятся. Только благодаря работе с жизнью в целом они будут идти легко и комфортно, с удовольствием, а не как у всех. И это тоже нормально.

...А далее мы с вами погрузимся в интереснейший мир психологических ловушек, которые управляют нами, заставляя формировать ту или иную архитектуру нашей внешности, веса, поведения. Когда я буду рассказывать вам о причинах и программах лишнего веса, вы будете находить их в себе, либо вспоминать в окружающих. А если и не найдёте – всё равно есть смысл делать упражнения, размышлять. Более того, когда вы выполните предложенные задания, вы сможете постфактум осознать, что эти ловушки вас тоже касались. Это нормально. Сознание не любит признаваться себе в разных эдаких программах. А когда всё исправлено, оно может и сознаться.

Излишний вес – это, на самом деле, результат попытки подсознания выбраться из какой-то ловушки сознания. Из какого-то запрета, из каких-то рамок, из какого-то «нельзя» или «надо», засевших в голове. Лишний вес – это способ решения подсознанием нашей проблемы и достижение какой-то цели (не легализованной, запрещённой сознанием). Поэтому, работая над программами лишнего веса, мы, фактически, работаем над своими нереализованными желаниями. А это значит, что в процессе проработки вы можете заметить улучшения в множестве сфер своей жизни.

Фактически, **тема веса – это тема счастья**. Счастливого проживания своей жизни. Если мы счастливы – мы стройны. Полнота говорит о том, что нам плохо. А мы пытаемся насильно похудеть – доставляя себе ещё больше дискомфорта. Что в итоге? Откат назад.

Наше тело – чудесно. Оно отражает наши мысли и помогает нам, как может. Давайте посмотрим на темы веса из позиции помощи телу. Из позиции понимания, что *набранный вес – это компенсация какого-то ущерба*. Как только мы найдём, что именно случилось с нами, от чего нас спасает тело лишним весом, начнётся процесс возвращения в естественное состояние.

И мы выберемся из ловушки собственного мозга.

Ловушка 1. Смысл

Наш мозг – прагматик. Он соглашается делать что-то лишь тогда, когда видит, что он получит в результате действия. Включить чайник он согласен лишь потому, что в итоге получит чай. На работу многие ходят только потому, что в итоге получают деньги. Любая программа работает на компьютере не просто так – у неё должен быть результат. А вес...

То же самое.

Если не видеть смысл похудения, то очень сложно прийти к стройности. Потерять приятную капсулу полноты – ради чего? Очень сложно достичь цели, смысл которой мозгу неясен. Похудеть – кажется тяжело и неинтересно. «Лень» – говорит кто-то. А на самом деле просто нет смысла, нет интереса, цель не зажигает, воспринимается унылой и тяжёлой.

Почему? Потому что, занимаясь вопросами веса, мы начинаем...

Бороться.

С весом. С собой. С окружающими.

«С завтрашнего дня на диету – и ни шагу назад». Воинственно, целеустремлённо. Бесполезно. Потому что в этой мысли мы объявляем войну себе и своим потребностям. А война – это лишения, страдания, потери и боль. И наш мозг это понимает. И, разумеется, старается нас уберечь от этих ужасных переживаний.

Неудивительно, что диеты бросаются, а дорога в спортзал зарастает травой.

Мозг не понимает абстракций. Он понимает эмоции. Если мы думаем о похудении, испытывая тоску и боль, он интерпретирует это, как что-то ужасное. И включает все свои мощности, чтобы обойти этот ужас. А мы на выходе получаем стабильный избыточный вес.

Все мы наблюдали это в своей жизни. Если у нас есть представления о чём-то, как о неприятном, мы стараемся этого избежать. Инстинкт самосохранения – всё логично. С весом та же история. То, что логически мы понимаем, что лучше бы похудеть – ничто по сравнению с теми эмоциями, которые говорят об обратном.

Хотим похудеть? Значит, надо заинтересовать свой мозг этим. Например, найти, что интересного вы получите, похудев. Тогда *похудение станет не целью, а промежуточным этапом*, то есть снизится потенциал избыточной важности.

Готовы выбираться из первой ловушки мозга? Вот вам первая подсказка.

Подсказка

Итак, первое, с чего мы начнём, это с ответов на вопросы.

1. Зачем я хочу похудеть? Что я получу от этого?
2. Как я пойму, что похудела?

Для тех, кто сейчас стройный, вопросы будут такие:

1. Зачем я хочу сохранить свою стройность?
2. Как я буду понимать, что с моим весом всё в порядке?

Странные вопросы? Возможно. Или, скорее непривычные. Мы привыкли думать, что есть нечто «само собой разумеющееся». Но в психологии всё иначе. Здесь стоит задаваться этими вопросами и находить на них ответы. Свои, личные, индивидуальные. Только для вас значимые. Без отсылок к «так надо». Вес – тема личная. Стройность – тоже. Чтобы тело было в порядке, надо разобраться в себе. А для этого стоит ответить на вопросы. Это нужно для вашего мозга, для сознания и подсознания, чтобы обозначить ловушку и выбраться из неё.

Эта книга – практикум. Само-тренинг. Я приглашаю вас в путь самоизучения. Находите в себе ответы на мои вопросы. Это будет очень интересно. И полезно.

Итак...

Вопрос «**Зачем**» важен, и важен очень сильно. Кто-то хочет похудеть ради улучшения здоровья, кто-то ради красоты. Могут быть и другие варианты ответов. Задумайтесь о том, *зачем* и даже *для чего* хотите похудеть именно вы?

Выпишите свои ответы. Подумайте над ними. И выпишите ещё. Кто уже проходил мои живые курсы или книги-практикумы, тот понимает, почему я предлагаю вам отвечать письменно. Кто только начинает – попробуйте. Лист бумаги, или целая тетрадь, или заметки в телефоне – подойдёт любой вариант. Ответы в голове – смутны и мимолётны. Ответы на бумаге иначе воспринимаются мозгом. Особенно на такие вопросы – как будто не требующие ответа. И всё же, у каждого ответы будут свои. И они во многом определяют направление нашего движения.

Итак, вы ответили на вопрос «зачем» и «для чего». Кому-то важно похудеть, чтобы легче двигаться, кому-то ради привлекательности. Причём кто-то хочет быть привлекательным для себя, а кто-то для общества. Кто-то – для противоположного пола. Кто-то – ради детей. Когда мы осознаём, для чего нам некое действие, мозг воспринимает это, как цель. Пока же мы крутим в голове проблему как таковую, движения нет. Ненавидя свой лишний вес, мы не скидываем его. Осознав же цель снижения веса, мы отдаём мозгу команду – найти пути к этому пункту назначения. Звучит волшебно? На первых порах да. Пока мы думаем о том, как всё плохо, мы лишь углубляемся в тоску. Когда же мы решаем, что пора выбираться, мы начинаем действовать.

Главное – понять, **куда** выбираться. Без этого движения нет. Вес как самоцель мозгом не воспринимается. Подсознание разрешает только те действия, которые несут за собой интересную, полезную выгоду. Просто вес – этого мало. А если мы хотим быть стройными, чтобы... И это «чтобы» нас зажигает, то движение может начаться. Без этого «чтобы» мы так и будем сидеть в ловушке.

Вопрос «**Как я пойму**» важен вдвойне, так как он определит критерий, по которому вы поймёте, насколько вы приблизились к цели. Казалось бы, что непонятного? Похудеть – значит похудеть. Но не так-то всё просто. На страницах этой книги-практикума мы будем изучать психологические основы стройности и её отсутствия. Если бы всё было так просто, если бы подсознание понимало, чего вы хотите, вы уже были бы стройными. Если этого нет – есть то, что этому препятствует. А это те самые ловушки:

- слепые зоны
- блоки
- вытесненные потребности

С блоками и потребностями мы будем разбираться на протяжении всей книги. Слепые зоны же можно начать высвечивать уже сейчас.

Итак, критерий стройности... Какой он у вас? Что вы выписали, отвечая на этот вопрос?

Здесь бывает множество неточностей, сбивающих наш мозг с достижения цели. Например, цифра на весах может не отражать положение дел. Допустим, человек занялся тренировками, мышцы выросли, вес увеличился, человек расстроился и бросил занятия. А это были мышцы, которые затем стали бы сжигать лишний жир.

Или сантиметровая лента. Казалось бы, точный инструмент. Но им тоже надо пользоваться грамотно. Например, замерять только талию – мало. Объём мог уже уйти с ног, с бёдер, а талия ещё стоит. Не измерили всё остальное, увидели ту же цифру на ленте на талии, расстроились, бросили процесс.

Критерий возвращения стройности есть в нашем зеркале, в ощущениях в теле (лёгкость, подвижность, бодрость), в налезших джинсах и в реакциях окружающих. Найдите свои критерии, по которым вы поймёте, что с вами всё стало хорошо. Что-то, понятное мозгу и вам. Конкретное. Практичное. Измеримое объективно. Опишите это.

Подсказка

1. Что я смогу делать, когда буду стройной, чего не могу сейчас? Представьте это.
2. Что изменится в моей жизни, когда я стану стройной?

Поразмышляйте. Имеющийся вес – в чём препятствует вам? Что не даёт? Чего вы лишаетесь, имея лишний вес? И что приобретёте, когда он станет гармоничным?

...Скорее всего, перед вами сейчас весьма привлекательное описание своей жизни, связанной со стройностью, не так ли? Это прекрасно. К такому образу ваш мозг может захотеть стремиться.

Ошибка многих в том, что целью они ставят стройность, а сами представляют в этот момент изнурительные тренировки и унылый рацион. Сильно ли это вдохновит ваш мозг на свершения?! Когда сегодня у вас в распоряжении вкусная еда и расслабленность – и несколько лишних сантиметров – а в вероятном будущем вас ждёт сухая курогрудь и тренажёрный зал – что выглядит привлекательнее?.. Вот-вот. И потому мы не худеем. Поскольку идти в полуголode и усталое будущее никому не хочется.

Если же образ стройного будущего связан с восхищением людей, с лёгкостью движений, с любимыми джинсами и босоножками на каблучке – это звучит интригующе. И на уровне психики возникает первый импульс в эту сторону...

Представление картин будущего помогает настроить наш мозг на движение вперёд. Потому что иначе он крутится на одном месте. Плюс, когда некая проблема занимает всё наше

пространство и всё наше сознание, мы так привыкаем к ней, что она становится данностью. Нормой нашей жизни.

Иными словами, мы, порой, даже не представляем свою жизнь без полноты. Мы привыкли к себе-полным (или избыточно-худым). Мы сфокусированы на этой данности. И – самое страшное – что бы мы не делали, наш образ себя и своей жизни остаётся прежним в нашем представлении.

Чем это чревато? Представьте, что вы едете на велосипеде. Что вы держите в голове? Ваши мысли поглощены велосипедом или пейзажем вокруг и мыслями о месте назначения и правильной дороге туда? Зависит от того, настоящий ли под вами велосипед. Если вы в спортзале, вы никуда не едете, вы крутите педали на месте. И ни о каком месте назначения речи нет. А если вам под колёса ложится полотно дороги – вы думаете (хотя бы краем сознания) о том, куда едете. И, вероятно, приедете. Потому что, если не думать, куда едешь, можно приехать в абсолютно неожиданное место или наворачивать круги и петли по пересечённой местности.

С весом – та же история. Если мы думаем о лишнем весе, о тренировках, о питании и так далее – мы топчемся на месте, увы. Если мы планируем свою стройную жизнь, если у нас есть образ «места назначения», то до мозга доходит: «Аааа, так нам тудaaaааа надо? Ну ладно, пошли». Зацикленность на проблеме не приводит к решению – это один из законов психологии.

Поэтому предлагаю размышлять о том, какой жизни вы хотите. Какая она будет? Чем вы будете заниматься? Что будет в вашем расписании? И так далее.

Это нужно, чтобы придать похудению смысл. И выработать предположительный стиль жизни. Взамен стилю «я худею».

Я прошу вас обратить внимание на эти строки. К сожалению, у многих людей вопрос веса превращается из вопроса – в утверждение. В стиль жизни. Это частая история с любыми проблемами. Например, для того, кто болен чем-то хроническим – гастрит, гайморит, проблемы со спиной, с суставами, головные боли – эти болезни становятся частью жизни. Частью домашнего хозяйства. Они заботятся о чистоте дома, работают, покупают таблетки от головы, учитывают её потребности в условиях путешествий, выбирают детям рюкзак в школу, тут же читают про новые биодобавки для головы, готовят ужин, отслеживая, не болит ли голова, а муж вечером задаёт тот же вопрос...

Головная боль, артрит, гайморит, вес становятся членами семьи.

Кажется, что это нормально. Но проблема в том, что болезнь становится рутиной. Посещение врачей, лечебные мероприятия, профилактика, коррекция – это формирует стиль жизни. И человек, порой, заметив улучшения здоровья, ощущает панику или замешательство. Его жизнь меняется... Из неё уходит то, к чему он привык...

Вот так парадоксально устроена психика. Мы привыкаем даже к вредному. Болезнь, недомогания, ссоры, конфликты, дефицит становятся стилем жизни. Поэтому, чтобы выбраться оттуда, нужно подумать о многом.

«Похудение как стиль жизни» – это одна из первых ловушек, с которой мы сталкиваемся. Когда человек делает похудение стилем, смысловой конструкцией своей жизни. И тогда он

НИКОГДА НЕ ПОХУДЕЕТ, так как иначе исчезнет смысл жизни. Он идёт к цели... Бесконечно. Как самурай. Потому что делать в случае её достижения, он не знает. Ему привычно другое.

Подсказка

1. Лишний вес – какую обыденность он вам создаёт? Что в вашей жизни поселилось на правах члена семьи, какие дела, процессы, процедуры?
2. На что вы можете заменить их по мере нормализации веса?
3. Как это сделать?

Допустим, благодаря лишнему весу вы вынуждены ходить к эндокринологу, на массаж, считать калории и выбирать не очень жирную пищу. Или питаться 5 раз в день. Или, наоборот, 3 раза из-за инсулинорезистентности. То есть вокруг веса сформирована целая экосистема.

А теперь, смотрите. С одной стороны, кажется, что всё это уже осточертело, и вы не хотите ходить ни к врачам, ни за таблетками. С другой стороны, вашему мозгу нравится. Мозгу – не вам. Потому что он любит привычное. Если не пойти к врачу раз в месяц, как обычно, он словит сигнал тревоги – что-то пошло не так, постоянство нарушилось. Паникааааа!!!

Поэтому давайте поразмышляем, как переучить свой мозг на новую норму. Например, массаж можно оставить и в стройном состоянии. Или, наоборот, добавить его – может, сейчас его нет, но есть хождение на ЛФК или к эндокринологу. Впишите себе в будущий план, что будете ходить на массаж – когда похудеете и эндокринолог будет не нужен. Мы подменим мозгу одну рутину на другую. Поход к врачу на поход к массажисту. Вы же понимаете, что я не о том, что надо переставать лечиться у доктора, и отправляться на массаж? Я о том будущем, где лечиться вам не надо. Чтобы мозг не взбунтовался от изменений, чтобы не показалось, что теперь у вас нет способа уделить себе внимание и заботу – мы продумываем замену.

Потому что смыслом жизни лишний вес и безрезультативная борьба с ним становятся потому, что они, порой, дают нам внутреннее право на внимание к себе. Как и многие болезни, ставшие рутиной.

Это – психосоматика. «Не могу дать себе заботу просто так (считаю это неправильным, стыдным) – дам по причине болезни». Ловушка мозга, она самая. Поэтому я очень прошу вас обдумать, на что заменить рутину, связанную с лишним весом, в том будущем, когда вы будете стройной.

Подсказка

1. Что важного, ценного, приятного я делаю для себя, занимаясь вопросами веса?
2. Что появилось в моей жизни, когда вопрос веса встал передо мной? Что я включила в свою жизнь такого, чего раньше не было? Что не позволялось раньше?
3. Что я стала иметь от других людей, когда встал вопрос веса? Моя полнота что мне помогает получать от других?
4. Как я смогу сохранить эти профиты, став стройной? Что можно для этого делать? На что заменить?

Ничего преступного и страшного. Если бы мы могли всё это получить иначе, без полноты, мы бы это получили. Внимание, чуткость, бережность, понимание близких порой мы можем себе позволить лишь в болезни. Так воспитаны, так сформированы наши установки. Многие

могут принять помощь, лишь болея. Хотя близкие готовы помогать нам и здоровым тоже, и в этом нет ничего нехорошего. Это ужасно усложняет жизнь. Поэтому разбираться со своими мыслями, изучать психологию – очень полезно. Чтобы таких установок становилось меньше, чтобы нам не приходилось болеть. Это путь длинный, но интересный и продуктивный. Путь внутреннего взросления и самовоспитания.

Но есть ещё одна ловушка.

Если вы заметили, что в описании своей будущей стройной жизни у вас появились строки про нечто важное и крупное, это может быть показателем ещё одной ловушки.

«Мне некогда заниматься карьерой, я худею»

«Вот похудею, тогда буду вопросом самореализации заниматься»

«Сначала тело приведу в порядок, потом уже заявлю о себе»

«Ой, нет, в таком теле я на кружок по ... не пойду. Вот похудею, тогда сразу»

Здесь суть в том, что важные дела откладываются на некое далёкое будущее. То, которое наступит, когда весы покажут желанную цифру. И почему-то только тогда можно заняться карьерой, пойти учиться, начать зарабатывать и так далее. Хотя множество полных людей спокойно делают это в имеющемся весе.

Так что не так?

Мозг некоторых людей удерживает вес, чтобы...

Оправдать бездействие.

Объяснить всем, почему он не строит карьеру, не знакомится с противоположным полом или не рождает детей.

А дело в том, что на самом деле он либо

- не хочет этого вообще

- хочет, но не знает, как это делать

Например, девушка не хочет семью и детей. Не хочет по внутренним причинам. Или же она замужем, но детская тема её не привлекает. Опять же, по внутренним причинам. Но общество напирает – рожай. Что делать?

Если не хватает психологических инструментов выражения своей позиции, если роль окружения и значимость его слов слишком велика, девушка оказывается в ловушке. И ей *как будто бы* придётся родить. Но на помощь приходит всемогущее подсознание, и решает её проблему. Девушка или заболевает чем-то эндокринно-гинекологическим, или начинает полнеть. И тогда полнота становится доступным и приемлемым для общества обоснованием, почему у неё нет детей.

Бывает иное. Она хочет детей, но боится не справиться. Боится, что придётся жертвовать карьерой. И пока её мозг не найдёт путей решения, она может иметь проблемы со здоровьем, в том числе и с весом (как избыточным, так и недостаточным).

И те, и другие случаи я постоянно вижу на психотерапии. Пока мозг не решит дилемму, даже в теле будут происходить потрясающие странности, сбивающие врачей с толку. Решаем вопрос в голове – выправляется здоровье.

Если, конечно, человек готов этот вопрос решать. Думать, отвечать, анализировать, прислушиваться, осознавать... Тогда результаты прекрасные. Поэтому многие психотерапевты, и я в том числе, берут не всех клиентов. Отбор важен, так как некоторые люди до психотерапии дойдут не скоро. Они хотят результат, но без усилий. Они хотят изменений в жизни, но «чтоб я остался прежним». Увы, прежним ты будешь делать то же, что и до этого – и результат будет тот же. Хочешь других событий и другой жизни – придётся научиться делать нечто другое.

Всё логично.

Подсказка

То, что я планирую сделать, когда похудею – хочу ли я этого, или считаю, что «так надо»

1. Если хочу – как я могу к этому подготовиться? Может, я чего-то боюсь? Мне неизвестно что-то, и меня это смущает? Как я могу себе помочь?

2. Если считаю, что «так надо», то кому надо? Почему надо? А мне – надо? А что надо мне?

Поразмышляйте над этими вопросами. Они могут быть самыми главными в теме возвращения себе и стройности, и здоровья как такового.

ВЫВОДЫ

Итак, одной из причин, по которым мы создаём лишний вес, является наличие особого смысла, который в него бессознательно вкладывается. Когда лишний вес помогает нам реализовать некие свои потребности, становится причиной, оправданием, возможностью для чего-то – наш мозг будет руководить нами таким образом, чтобы, во что бы то ни стало, сохранить текущее положение дел. Для приобретения или сохранения стройности нам важно осознавать, чем она для нас хороша, а свои желания или нежелания реализовывать тем способом, который будет в наших руках.

А сейчас я предлагаю вам следующий раздел. Он называется «Антивирус». В нём будут прописные, в общем-то, истины, связанные со стройностью и всеми возможными ловушками. Он будет в каждой главе – относительно разобранной в ней темы.

Как работает этот антивирус? Через вопросы. А мозг запрограммирован искать ответы. И вместо того, чтобы убеждать его в чём-то, мы подкинем ему вот такие вопросы. Он начнёт обдумывать их, и... Ответы на эти вопросы могут сподвигнуть его к тому, что пути ловушки ослабеют, баги начнут исправляться, вирусы – лечиться...

Просто прочитывайте их, давайте мозгу эту информацию. Вопросы запускают процесс анализа информации, в том числе извлекая материал из глубин психики. Эти вопросы могут натолкнуть на новые мысли. Под таким углом, возможно, не доводилось думать о стройности и других темах, которые мы будем обсуждать. А кто умеет делать так называемые «загрузки» (см. книгу «Сценарии подсознания» или «Денежные медитации»), можно эти коварные антивирусные мысли использовать в таком качестве.

Антивирус

- Что, если перестать жить в стиле похудения?
- Что, если похудеть, постройнеть раз и навсегда, окончательно и бесповоротно?
- Что, если перестать лелеять своё похудение?
- Что, если перестать пестовать тему лишнего веса?
- Что, если исправить своё тело, вернуть ему стройность и закрыть эту тему?
- Что, если оставить полноту в прошлом?
- Что, если отказаться от полноты как стиля жизни и от полноты как смыслообразующей конструкции?
- Что, если решить проблему полноты целенаправленно, потому что я сама/сам этого хочу?
- Что, если стать стройной – выгодно для меня?
- Что, если я могу увидеть эту выгоду?
- Что, если позволить себе получить все бонусы и выгоды стройности, изящности?
- Что, если моя стройность – мне на руку?
- Что, если в моей жизни могут происходить благотворные перемены, и я – их автор, исполнитель и полноправный владелец?
- Что, если моя стройность открывает мне новые возможности, новые двери?
- Что, если моя стройность располагает ко мне людей?
- Что, если моя стройность облегчает мне создание договорённостей с людьми?
- Что, если я смогу получать удовольствие от собственной стройности?
- Что, если моя стройность – моя победа, которой я горжусь?
- Что, если жить интересной жизнью, попутно сбрасывая лишний вес?
- Что, если добавлять в свою жизнь интересные дела попутно к тому, как я худею?
- Что, если похудеть легко?
- Что, если похудеть окончательно?
- Что, если эпоха похудения в моей жизни закончится?
- Что, если провести разницу между похудением и стилем жизни?
- Что, если понять, чем наполнить свою жизнь вместо лишнего веса?
- Что, если найти, какой интересный процесс станет ведущим в моей жизни – вместо процесса затянутого похудения?
- Что, если можно жить стройной?
- Что, если быть стройной и при этом сытой, довольной?
- Что, если это возможно – моя жизнь в стройности?
- Что, если быть женой, матерью, специалистом (начальником, психологом, руководителем), и быть стройной?
- Что, если подать ценный пример своим близким через свою стройность?
- Что, если выйти из программ предков, которые удерживают мою полноту?
- Что, если закончить историю полноты в своей жизни?
- Что, если перестать ассоциировать себя с полными людьми?
- Что, если перестроиться с полноты на стройность и изящность?
- Что, если позволить себе быть изящной?

Наш мозг – как компьютер. Мы как будто открываем страницу Мозго-гугла, и вбиваем в поисковую строку эти запросы. И он начинает искать информацию в общем квантовом поле, в ноосфере. Пока мы живём в парадигме «похудеть невозможно / сложно / тяжело / я толстая», мы эти страницы и подкачиваем постоянно из ноосферы.

Нам нужно сменить поисковый запрос. Просто читайте эти вопросы. Можно не все за раз. Понемногу. Можно размышлять о них. Можно просто посидеть в удивлённом состоянии – потому что оно и правда может возникнуть. Главное – увидеть, что проблема веса вообще не в весе заключается. Потому и решается не насильно через тело, а иначе. И даже когда кажется, что человек похудел через диеты или тренировки – через тело – несложно заметить, что за это время он изменился сам. Его взгляды, привычки, оценки ситуации изменились. И потому он сохраняет стройность. Если внутренние перемены не произошли – происходит откат. И дело не в силе воли, а в том, что не нашёлся выход из ловушки. И сама ловушка, вероятно, тоже.

Поэтому мы пойдём к корневым темам. И будем вдумчиво их разбирать. Что-то на первый взгляд покажется «не про вас». И всё же – для собственного спокойствия – изучите и это. Ловушки на то и ловушки, чтобы быть незаметными. За пределами осознанности.

Ловушка 2. Заметность

Итак, следующий баг системы и опасный психо-вирус, заставляющий нас полнеть, это **заметность**. Желание этой заметности и нехватка инструментов, принятых, разрешённых, для того, чтобы заметным стать.

Судите сами. Если ты полный – тебя видно издалека. Когда ты маленький, тоненький – тебя не видно.

Отсюда следует несколько выводов:

1. Желание быть замеченным – может приводить к лишнему весу.
2. Желание спрятаться – может приводить к желанию худеть всё сильнее и сильнее.

В первом случае человек может не понимать, как стать заметным не через тело, а через свои другие проявления. Это и есть ловушка мозга – его представления о заметности – узкие. Способы достижения – неясные. И тогда человек не может стать заметным (или не видит, что заметен), будучи стройным. А стать заметным через полноту – самое простое, что доступно. Или через избыточную худобу, где истощённость тоже приводит к заметности, так как эта исхудавшеесть начинает бросаться в глаза, а человек думает, «ура, на меня смотрят». Здесь идти в то, что можно быть заметным и иначе, через действия, слова, продукты труда и творчества.

Что делать? Выбраться из ловушки, показав мозгу, как добиться заметности – замеченности – будучи стройной.

Например, можно поразмышлять о стройности как таковой. О том, какая заметность есть в этом состоянии. В современном мире, будучи стройной, можно стать весьма заметной, так как это редкость сейчас.

А ещё можно развенчать заметность как главную ценность – потому что не всегда и не везде надо быть заметными. Иногда безопаснее быть незаметным. И хорошо бы иметь для этого возможность. А если ты – полный, то это сложно. Если же твоя заметность проявляется, к примеру, в речи (а не в весе), то можно просто замолчать, и выйти из негативного фокуса чьего-то внимания.

Во втором случае, в случае желания спрятаться, человек не знает, как создать себе безопасность, не исчезая при этом физически. Здесь заметность = опасность, уязвимость. И человек начинает истощать себя, чтобы слиться с окружающей действительностью. Хотя быть всегда незаметным – очень вредно и опасно. Например, в темноте на дороге. Здесь нужно осознать, что иногда заметность тоже нужна.

Итак, давайте поработаем с подсказками.

Подсказка

1. Что в вашей внешности, в вашем образе, в вашем теле есть заметного?
 2. А что появляется заметного, когда вы стройные?
 3. Может быть, у вас красивые глаза или бархатистый голос, а, может, вы красиво одеваетесь? Или у вас изящные руки?
- Какими действиями вы можете это усилить, подчеркнуть, украсить?

- Что вы можете делать и как действовать, чтобы эти черты были более заметны людям?

И не говорите, что ничего! В каждом человеке есть изюминка, есть красота. Если нам в силу неких причин было когда-то нельзя подчёркивать свою внешность, подсознание могло вывести нас из этой ловушки через полноту. Уж это запретить не смогут. Полнота для многих – болезнь. И повод для сострадания. Полнота легализована больше, чем яркий макияж.

Можно вспомнить о том, чем в своей внешности вы гордились когда-то или что вам нравится сейчас. Без ложной скромности и стеснения – ведь вы сейчас размышляете наедине с собой. Кто-то думает, что признавать свои достоинства – это нехорошо. Нехорошо унижать тех, кто их не имеет. А спокойно и с достоинством признавать свои выдающиеся черты – это суметь и в других людях видеть достоинства. Если мы привыкли видеть только минусы, как увидеть плюсы в другом человеке? Надо натренироваться на себе. Хотим быть добрыми и внимательными к другим – начинаем с себя.

Подумайте об этом. Подумайте о том, как можно быть заметной, будучи стройной – в рамках того, что вы считаете правильным. Может, это окажется ключиком к ловушке. Макияж не обязательно должен быть ярким и не обязательно должен быть вообще. Вы можете быть замеченной иначе. Более сдержанно. А кто-то, возможно, всё же захочет носить красную помаду. Я вот начала, и очень этому рада. То, что было нельзя «когда-то» (а многие запреты идут из детства, и в те времена и правда не всё стоило делать), можно – теперь.

А те, кто и сейчас стройны – удостоверьтесь, что и вы можете ответить на эти вопросы. Актуализируя в сознании эти параметры заметности, вы покажете ему, что проблемы нет, что всё в порядке, заметность имеется, продолжаем в том же духе и в том же весе.

Подсказка

1. В чём вы уже заметны?
2. Какую заметную роль вы играете и где?
3. Какие плоды вашего труда делают вас заметными?
4. В чём вы хотели бы стать более заметными?
5. Какие умения отличают вас от других людей?

Может, вы – умелый рассказчик? Или редкий специалист?

Может, вы заметны на работе, дома, в своём хобби? Может, вы шьёте, управляете, выполняете некую работу – и это делает вас замеченными?

Выпишите это – то, что создаёт вашу заметность вне объёмов тела и цифры на весах. Порой у нас предостаточно факторов социальной заметности, но пока мы их обесцениваем, выпускаем из внимания, игнорируем, насыщения не происходит. Мы остаёмся с нереализованной потребностью в заметности – хотя заметны всем, кроме себя самой. Поэтому можно поразмышлять и о том, в чём вы бы хотели проявиться, что заставило бы вас самих себя зауважать? И что, если это уже есть?..

Людям стройным – ответить на эти же вопросы. Удостоверьтесь, что и в этом плане у вас построены сценарии. Если же вы стройны, но вам кажется, что ваша роль не так уж значима, если вам сложно найти, какие умения есть у вас – повод остановиться и обдумать это. Чтобы провести профилактику лишнего веса – чтобы и эти пункты воплотить в жизнь. Чтобы тело в какой-то момент не дало сбой...

Когда мы актуализируем, в чём хотели бы быть более заметными – подсознание берётся за эту задачу. У него появляется пункт назначения. И шаги в эту сторону начинают совершаться. Порой удивительно, как будто сами. Поэтому – определите для мозга направление и спокойно действуйте. Просто теперь вы будете замечать полезные моменты, открытые двери и возможности. А ещё – будете понимать, зачем всё-таки нужно признание. И, может, даже позволите его себе.

Просто ради своего здоровья.

Подсказка

Перед кем вы хотите быть заметны? Кто должен вас заметить?

- В каком качестве вы хотите быть замеченными?
- Что вы уже делаете, чтобы они вас заметили?
- Через что ещё вас могут заметить те, кого вы выписали выше?
- Как поймёте, что эти люди вас заметили?

Остановитесь на этой подсказке, поразмышляйте. Может, невозможность быть замеченной кем-то из значимых людей заставляет вас полнеть. Когда мы начинаем понимать, чьё внимание мы желаем приобрести, можно понять, как этого достичь.

Может, вам хочется быть замеченной мужем? Мамой? Начальством? Публикой? Клиентами? В каком качестве? Как специалист, как хозяйка, как здравомыслящий человек, как профи?

Что можно для этого сделать? Что стоит рассказывать, чем делиться, чтобы у этих людей сложился нужный образ вас? Бывает, мы хотим уважения, а сами постоянно рассказываем о своих неудачах – эффект будет соответствующий. Подумайте о том, что ценят те люди, что способны заметить? Как вы можете проявиться в их картине мира? Что будет для них показательным? И если это есть у вас, попробуйте начать это делать. Говорить то, что составит правильное, желаемое вами представления о вас.

Привычка скромно замалчивать заканчивается печально – плоды трудов воруют, на работе обходят, ценить – не ценят. Нет, хвастаться тоже не стоит. Лучше сделать так, что плоды ваших трудов будут видны. И сделать это с достоинством. Понаблюдайте за окружением. Кто уважает? Как он это делает? Что можете начать делать вы?

Могу предложить ещё одну подсказку. Попробуйте вспомнить времена, когда вы начали полнеть. Перед кем хотелось стать значимой тогда? А как этого достичь сейчас?.. Может, уже не перед этими людьми, а перед кем-то похожим? Например, хотели стать замеченной молодым человеком, но безуспешно. И располнели. Сейчас, по прошествии времени, вам уже он не важен. Но проверьте, чувствуете ли вы себя замеченной вашим сегодняшним спутником жизни? Не переносятся ли на него обиды? И не поддерживается ли полнота как инструмент? А, может, он и замечает вас, но мы зависли в прошлом, и не видим этого? Выпишите, в чём проявляется тот факт, что ваш мужчина вас замечает. Это будет одним из ключиков к тому, чтобы задача снялась с выполнения, чтобы вы могли похудеть, будучи уверенной, что внимание любимого человека не исчезнет.

Как видите, уже с первых строк приходит понимание, что всё куда сложнее и глубже, чем могло показаться. Потому что вес – это лишь следствие. Следствие нашей внутренней жизни и её проявления во внешнем мире.

Подсказка

1. Где вы заметными быть не хотите, где лучше и выгоднее быть незаметными?
2. Что я могу сделать, чтобы быть там незаметной / в безопасности?

Может, чтобы быть незаметной для надзорных органов, достаточно быть законопослушной, сдавать отчёты, платить налоги, соблюдать ПДД – а не становиться исхудавшей.

А для того, чтобы быть незаметной для маргиналов – стоит выбирать подходящие маршруты пути и, порой, поехать на такси, а не идти пешком через весь город в ночи.

А чтобы в разговоре избежать острого конфликта – научиться техникам речи или же удерживаться от агрессивных высказываний.

Всё это – нерешённые задачи, которые заставляют нас желать быть незаметными. Пока мозг не знает, как обеспечить незаметность иначе, он может заставлять человека худеть, как бы исчезать, становиться еле заметным. Но это не поможет – потому что нужны абсолютно иные действия. И их стоит продумать. Потому что порой по теме веса обращается клиентка, у которой чего-чего, а вот *лишнего* веса точно нет. Но ей кажется, что есть. И одной из причин (есть и другие) может оказаться эта. Когда желание быть худой связано даже не с красотой, а с тем, что её подсознание помогает ей стать физически незаметной.

Но пока она не знает, как иначе спрятаться от опасностей, она находится в ловушке мозга. Она хочет безопасности. Ловушка мозга – в связке безопасности с незаметностью. Но в силу того, что незаметность психологическую надо ещё суметь создать (вовремя замолчать, удержаться от агрессивного высказывания), незаметность физическая достижима легче. И начинается бесконечный марафон борьбы с лишним весом, которого нет...

Звучит парадоксально? Да, психика удивительна. А то, что мы обсуждаем на страницах этой книги, действительно требует серьёзных размышлений. Если бы всё было просто, очевидно, и легко, проблем лишнего веса не существовало бы на свете как таковой. Поэтому будем разбираться, отдавая себе отчёт в том, что это – большая работа.

И есть в лишнем весе ещё одна ловушка.

В нашем языке она представлена весьма изящно. Есть такое слово «остепениться». Остепениться = достичь многого и успокоиться, начать спокойно жить – в пику суетливой, подвижной, худой молодёжи, которая только-только пытается устроиться в жизни, и потому так много бегают туда-сюда. Худой – значит, много бегаешь. Значит, не остепенился. Значит, не успешен.

Вот такая жуткая бывает цепочка автоматических мыслей. Программ, которые работают в обход нашего сознательного контроля.

И как только мозг понимает – ты успешна, у тебя всё хорошо – пора остепениться. И тело тоже получает этот сигнал. Метаболизм замедляется... Набирается вес. Или чуть иначе. Хочешь быть успешной? Хм, но успешные – остепенившиеся – неторопливы. А ты скачешь, как бешеная. Ну что ж, придётся набирать вес, с ним не попрыгаешь...

Вес становится определителем значимости, авторитетности, взрослости, его критерием и показателем. Психолог, руководитель, мать – в восприятии большинства это какие-то большие люди. Крупные. Не маленькие тощие детки, а что-то большое. Здесь наш мозг опознаёт стройность как детскость, уязвимость, слабость, бесправие. Это может тянуться со времён детства, когда кто-то большой вас обидел, причинил боль. А может – из стереотипа, когда кто-то большой, полный, был авторитетом для вас, ассоциировался со статусом, уровнем, значимостью и так далее.

Задумайтесь, как вы представляете успешного бизнесмена? Хорошо, если он в вашем воображении стройный и подтянутый. У большинства он будет толстяком...

А психолог? Директор учреждения? Учитель? Врач?

Я из того поколения, где эти люди были не очень стройными. И, когда я сама столкнулась с проблемой лишнего веса, я уловила связь. Я – психолог, но когда я выгляжу как пигалица весом 48 кг, солидности в этом мало. И мой мозг решил этот вопрос. 69 кг сделали меня «тётей». Стало спокойнее. На некоторое время. А потом я поняла, что это меня не устраивает. Что я хочу подавать своим клиентам пример успеха, счастья, самореализации и здоровья. И я обязана вернуться в норму.

А чтобы повлиять на восприятие себя, я задумалась о своём внешнем виде в целом. То, что меня воспринимают девчонкой – заслуга, на самом деле, не веса. А внешнего вида и поведения. Пока я одевалась, как во времена студенчества – восприятие было соответствующим. Иной стиль одежды, иной макияж, иное поведение – и вопросов к серьёзности восприятия моей личности не осталось. Но пока я бездействовала, моё подсознание решало проблему, как могло.

Подсказка

1. Какой образ себя вы хотели бы транслировать в мир?
2. Каким уважаемым человеком вы хотите восприниматься в глазах других? Как серьёзный ...? Доктор, строитель, учитель, директор?
3. Каким вкладом в этот образ может быть ваша стройность?
4. Чем, кроме веса, вы можете добиться восприятия вас как серьёзного и значимого человека?
5. Какой он, этот серьёзный ...? Какие есть у него черты? Что делает его уважаемым человеком? Что из этого уже есть у вас? Как это сделать доступным для людей – чтобы они могли составить о вас правильное впечатление?

Поразмышляйте об этом. И, я думаю, вам уже захотелось предпринять какие-то шаги в этом направлении. Сознательно выстроить свою заметность, свою репутацию, повлиять на восприятие вашей личности и вашей должности другими людьми.

ВЫВОДЫ

Итак, лишний вес, как мы выяснили в этой главе, является зачастую решением проблемы заметности – когда она является желаемой, но недостижимой по ряду причин. Когда мы воспитаны в концепции «будь скромным и не высовывайся, твои успехи – это нормально, нечем тут гордиться, меньше чем отлично ты не имеешь права делать», желание заметности, признания, уважения вытесняется, но не исчезает. И уходит на реализацию подсозна-

нием – его методами. И мы, в итоге, начинаем набирать лишний вес... Хвастаться, принижая других, действительно некрасиво, но способы корректного, деликатного преподнесения своих достижений существуют, и их можно освоить, чтобы снять со своего подсознания необходимость достигать этой цели вот таким неэкологичным образом.

Антивирус

А что, если я могу научиться быть заметной, когда это необходимо, и научиться быть незаметной, когда это мне полезно?

А что, если я могу быть замеченной в интеллектуальном плане, в творческом плане, в плане физических действий?

А что, если плоды моих трудов могут быть заметны, и я – через них?

А что, если я могу позволить моему телу стать стройным, а задачу заметности и признания взять на себя, на своё сознание, труд, самовыражение?

А что, если я могу быть заметной для людей без необходимости быть толстой / полной / иметь лишний вес?

А что, если у меня может быть множество инструментов создания своей заметности?

А что, если я могу быть заметной, будучи стройной?

А что, если моя стройность может быть одним из инструментов моей заметности перед людьми?

А что, если я могу отличать стройность от худобы, и красоту от худобы?

А что, если я могу иметь красивую, здоровую стройность?

А что, если я могу видеть разницу между полнотой и заметностью?

А что, если я могу понимать, для чего мне заметность?

А что, если я могу понять, какой именно заметности я хочу, и я могу достичь её своими действиями?

А что, если я смогу увидеть, в чём я уже заметна?

А что, если мой внешний облик может измениться?

А что, если это возможно, наслаждаться своим внешним видом?

А что, если мой внешний вид станет моей визитной карточкой?

А что, если мой внешний вид – это моё достижение, и я могу по праву гордиться им?

А что, если стройность – ещё одно зримое доказательство моей силы, моего управления, моей работы?

А что, если мой внешний вид может быть ещё одним поводом для уважения со стороны других людей?

А что, если моё стройное тело может добавлять мне очков в глазах других людей?

А что, если я вижу разницу между возрастом и весом?

А что, если можно быть взрослой и стройной при этом?

А что, если это разное – быть взрослой и быть полной?

А что, если можно быть стройной мамой?

А что, если можно быть серьёзной, уважаемой и при этом стройной женщиной?

А что, если быть стройной – это нормально и естественно для человеческого тела?

Ловушка 3. Достаток

Очень частой ловушкой мозга, приводящей к полноте, является тема достатка. Точнее, его проявления, его внешнего выражения. И связана она с пищей. Ловушка мозга заключается в ситуации, когда еда – возможность её употреблять – приравнивается к богатству, становится признаком богатства.

Толстым в древности мог быть лишь тот, у кого была еда. Толстый = богатый. Толстый тигр – в зоопарке, когда еда под боком, и не надо бегать. Человек тоже через полноту показывает миру свою состоятельность. Раз он полный – всем понятно, что он богатый.

Следовательно, если желание показать свой уровень достатка – имеется, а вот как это сделать, непонятно – подсознание выбирается из ловушки путём набора веса.

Для того, чтобы выбраться из этой ловушки иначе, через сознание, подумаем об одной важной детали. Это *раньше* показателем богатства была еда. А сейчас таких показателей гораздо больше. Есть новые, современные, разнообразные доказательства вашего достатка, обеспеченности, благополучия жизни. И подумаем о том, какие иные признаки достатка у вас есть...

Подсказка

1. Что в вашей жизни доказывает вам, что вы живёте в достатке?
2. Что есть у вас, чего не было раньше?
3. Что есть, чего нет у многих других?
4. Чем хороша ваша жизнь, образ жизни, работа?

Выписывая эти параметры, мы показываем своему мозгу иные показатели успеха. Это – профилактика обесценивания. Объективизация достижений. Я встречала очень полных и очень богатых при этом людей, которые совершенно не ценили свой успех. Они не видели его. Им казалось, что это мало, это не то. И неудержимо полнели.

Что же касается пищи... Отношение к ней также наполнено множеством изощрённых интерпретаций. И этот вопрос стоит вынести на осмысление – чтобы выйти из автоматизмов своего мозга. Для этого проанализируем, что такое пища и какую пищу можно на самом деле считать признаком богатства.

В еде издревле видят изобилие. Кто богат, тот и ест. *Раньше* показателем богатой пищи было содержание в яствах жира (в отличие от бедноты, которая ела сухое, пресное) и сахара. *Сейчас* такое время, когда богатые люди как раз могут себе позволить не есть жирную и сладкую пищу масс-маркетов, а кормить себя *здоровой, качественной пищей*, есть овощи, фрукты, хорошее мясо. Поэтому сейчас такое время, когда не жирное равно богатое, а свежее, природное, натуральное равно богатое.

Заметьте – я ни в коем случае не предлагаю никому голодать или урезать рацион, исключать пищу из списка одной из радостей жизни. Я предлагаю это радость, во-первых, признать, во-вторых, позволить, а, в-третьих, подойти к ней с разборчивостью и с ощущением «я могу выбирать». Еда – важнейшая часть нашей жизни, не только биологической, но и социальной. И

это прекрасно. Главное, чтобы ориентиры подсознания и сознания в этом вопросе совпадали – в том, *что считать хорошей*, достойной едой, показывающей ваш достаток.

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.