

Глава 3. УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ

Одно я не могу понять,
Душа и тело слиты воедино.
Так отчего же вечный их союз
Ведет к борьбе непримиримой?

В. Гете

Система питания

Физиологическое состояние и внешний вид тела зависят от выбранной системы питания (связанной с нашей культурой) и привычками. Мы состоим из того, что едим. Система питания — часть культуры ухода за телом, в которую погружен человек. Она формируется в раннем возрасте и редко меняется с возрастом. Основной фундамент закладывается в детстве, в семье. Ребенок как губка впитывает убеждения родителей: «Что ХОРОШО и что ПЛОХО». Формируются пищевые привычки поведения.

Действительно, многие наши убеждения уходят в детское прошлое, когда чужие суждения мы принимали без доказательства, опираясь на авторитет взрослых. В отношении питания дети зависимы от родителей точно также, как мужчины от жен. То что им подали, то они и съедают. «Что ты оставил свою силу? Съедай все до конца!» — Так мамы обучают детей питаться, откармливая их как поросят на свиноферме.

Достаток в семье — тоже не гарантия правильного питания, т.к. для современной цивилизации характерен культ вредных продуктов. С помощью рекламы население легко программируется на потребление суррогатов: кока-колы, мороженого и т.д. Прагматичная система питания быстрого питания, как эпидемия свиного гриппа, быстро распространилась по всему миру. Ее основа: жир, мясо, сладости в сочетании с консервантами, химическими добавками. Такой рацион надежно гарантируют появление избыточной массы тела. В результате, значительная часть смер-

тельных исходов происходит от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если ваша цель скорее набрать вес, приобрести букет заболеваний и сократить длительность жизни, то возьмите за основу систему питания Макдоналдс.

Стратегии и привычки

Система питания, в свою очередь, связана привычками, которые мы используем для того, чтобы удовлетворять потребности нашего тела. Среди них есть и сомнительные, с точки зрения полезности для здоровья, например, пить кофе, солить пищу, есть шоколадные конфеты, употреблять пепси-колу и алкогольные напитки, и т.д. Иногда привычки настолько сильны, что превращаются в серьезную проблему, например, пьянство или курение.

Мужчинам — горькая зависимость (водка), женщинам — сладкая (конфеты). Некоторые женщины ежедневно съедают по две коробки шоколадных конфет, комфортно утопив жирное тело в кресле перед телевизором, а мужчины выпивают несколько банок пива с вяленой корюшкой. Что делать, если есть такая зависимость? — Ее следует устранить! В главе «Разрушение зависимости» вы сможете выполнить упражнения, позволяющие самостоятельно изменить вредную привычку, создать стойкое безразличие к зависимому продукту.

Кстати, алкогольные напитки и табачные изделия продаются в продуктовых магазинах. Вывод: не все то, что можно купить дорого, является полезным для нашего здоровья.

Женщина спрашивает на рынке:

— Чем вы кормили своих индюшек?

— А почему это вас интересует?

— Я тоже хотела бы так похудеть!

Привычки (наши способности) порождаются стратегиями мышления и охраняются убеждениями. Например, одна стратегия может иметь ориентацию на получение от пищи удовольствия, а другая — на поддержание здоровья. Каждая стратегия содержит свой набор привычек и знаний, позволяющих ее поддерживать.

У вас будет возможность познакомиться с ними (стр. 96) более подробно.

Убеждения о питании

Стратегии и привычки поддерживаются нашими убеждениями. К сожалению, некоторые из них создают нам ложные ориентации в мире правильного питания. Такие убеждения можно и нужно изменить.

«Человек, никогда не изменяющий своего мнения, подобен стоячей воде, и в сознании его кишат гады». (У. Блейк)

Ребенку вместе с манной кашей скармливают родительские убеждения относительно питания, они становятся бессознательными фильтрами реальности и практически не осознаются. Вот, некоторые из них.

- Пицца без соли — вкуса не имеет.
- Мясная пицца дает силу.
- Грибы — это вкусно и полезно.
- Питаться надо 4 раза в день.
- На праздниках должно быть много разной еды.
- Алкоголь в малых дозах полезен.
- После еды надо пить чай.
- Обед должен включать: салат, первое, второе, и десерт.
- Завтрак должен быть сытным.

Моя мама, имеющая проблемы со здоровьем из-за избыточного веса, убеждена, что правильно питается. На мои «проповеди», — так она называет мои разговоры с ней о правильном питании, — возражает (отбивается), высказывая свои пуленепробиваемые убеждения:

- Я правильно питаюсь.
- Мои предки сало ели и до ста лет дожили.
- Яйцо курицу не учит.
- Мне уже поздно что-то менять.
- Все так питаются.
- Соль полезна. Как же без соли.

Вы можете всю свою жизнь положить, чтобы разубедить такого человека, и проиграете, зря потратите время. И в консультировании клиента важно умело обходить такие мины-убеждения.

Один мужчина был убежден, что он — труп. И никто не мог его разубедить. Его направили к очень хорошему психиатру, и тот спросил:

— Скажите, а у трупов идет кровь?

— Конечно, нет! У трупов не может идти кровь!

— Не возражаете, если я проколю ваш палец?

— Да, пожалуйста!

Психиатр проколол ему палец, и пошла кровь. Мужчина с удивлением посмотрел на кровь и воскликнул:

— Черт возьми, оказывается, и у трупов идет кровь!

Часто человек убежден, что он питается правильно, только потому, что он не знает, как можно питаться по-другому. Ограничивающие убеждения минируют дорогу в страну Стройность. Любая неподготовленная попытка изменить свою жизнь, сделать шаг в сторону, и вот — вы наступили на свои убеждения. Бах! И ничего не меняется, все остается по-прежнему.

«Единственные люди, которые никогда не пересматривают своих убеждений — это безумные в психбольницах, и покойники на кладбищах». (Э. Дирксен)

Изменить ограничивающее убеждение можно, выполнив последовательность шагов:

1. Осознать и найти жизненные примеры, где убеждение не подтверждается.
2. Сомневаясь в полезности старого убеждения, найти другое, полезное для настоящего момента жизни.
3. Сформировать новые привычки согласно новому убеждению.

Стратегический подход

Физиологией можно управлять через психику. Если наше «Я» сравнить с шофером, то тело — механическая часть автомобиля, а психика — система управления автомобилем. Такая метафо-

ра позволяет развести психику и тело. Привычки, стратегии, и убеждения, жизненные ценности — душа (психика). Кто-то сказал, что душа — Бог, который нашел приют в теле человека. Вы собственник, вам принадлежат и душа и тело.

«Я хочу похудеть!» — Коварное желание, т.к. вы не есть тело, вы собственник его. И слово ХУДЕТЬ — скверное. Зачем себе желать что-то плохое (худое)? Как ваше мудрое бессознательное может что-то сделать для вас полезное, если вы его просите о худом? Бессознательное слышит «худое» и боится. Фобия, страх. Отсюда сопротивление. Говорить себе «Я хочу похудеть», значит программировать себя на лишние килограммы. Тело — ваша собственность, и вы распоряжаетесь, как его изменять, улучшать, делать грациознее, поддерживать здоровье.

Позитивно выразите свое намерение. Лучше так: «Хочу быть стройным!» Чем точнее пошлете запрос бессознательному разуму, тем больше шансов, что он будет услышан им и реализован. Если убеждения, стратегии, привычки не будут соответствовать стройному телу, — даже если вы его добьетесь с помощью модных диет и огромных волевых усилий, — то ваше бессознательное сделает все возможное, чтобы заблудшее тело вернулось обратно в те границы существования, что были прежде.

Стройному телу должна соответствовать другая психика (убеждения, привычки). Следовательно, основные изменения должны вестись на уровне психики: создаются новые убеждения о природе питания, используются эффективные стратегии, формируются полезные привычки. Все это поможет использовать новую систему питания без волевых усилий.

Если система питания подкреплена убеждениями, то воспринимается как естественная, родная, часть культуры питания. И если убеждения таковы, что выбранная система питания — хороша, а ваша мотивация стать стройным человеком — сильна, то легко создавать полезные привычки поведения.

Итак, для достижения цели по коррекции веса, конечно в пре-

делах возможного, ваша система управления (психика) требует модификации, полезных изменений. Говорят, что рыба гниет с головы. Начните с порядка в своей голове:

1. Определите конечную цель в этом путешествии.
2. Осознайте основные ошибки питания.
3. Выберите полезную систему питания.
4. Создайте новые убеждения.
5. Используйте эффективные стратегии.
6. Формируйте новые привычки.

Когда все станет обновленным: убеждения, стратегии, привычки, — то прежняя система питания станет чужой, забытой, как старая обувь, выброшенная на помойку. И когда измените перечисленное, то вам будет легко и радостно придерживаться новой системы питания, которую с благодарностью воспринимает стройное и здоровое тело.