

Глава 4. СНАЧАЛА ПРИЦЕЛЬСЯ

— Пожалуйста, не скажете ли вы мне, каким образом я должна выбраться отсюда? — Спросила Алиса.

— Во многом зависит от того, куда вы хотите добраться, — сказал Кот.

— Для меня совсем неважно куда, — сказала Алиса.

— Тогда не имеет значения, каким путем вы пойдете, — сказал Кот.

— Пока не доберусь куда-нибудь, — добавила Алиса в качестве объяснения.

— О, вы, конечно, доберетесь, если только вы будете идти достаточно долго, — сказал Кот.

Л. Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

Стратегия успеха

В первую очередь важно поставить цель, к которой следует стремиться. Что вы хотите? При всей очевидности вопроса, следует соблюдать точность в формулировке, иначе можно получить совсем не тот результат, который имели в виду. Если цель выбрана неправильно, если не знаете пункта назначения, то трудно выбрать правильный маршрут.

П: Итак, что же ты хочешь?

К: Я хочу похудеть.

Клиентка отождествляет себя с телом. Цель недостижима, т.к. ставится не для тела. Ей полезно научиться смотреть на свое тело со стороны, используя позицию наблюдателя.

П: Ты говоришь о себе или о своем теле?

К: О себе, конечно.

П: А тело это ты?

К: Конечно, это я.

П: А килограммы жира, что ты носишь, тоже ты?

П: Нет, это мой жир.

П: Попробуй еще раз ответить. Что же ты хочешь?

К: Я не хочу, чтобы мое тело было жирным.

П: Стоп! Ты сказала, что ты НЕ хочешь.

Обратите внимание, что клиентка отделяет себя от тела, рассматривает его как собственность, с которой можно что-то делать, что на самом деле и хорошо. Но то, что она сказала: «Я не хочу...», — плохо, бессознательный разум опустит частицу «не» и сделает все наоборот, т.к. он может творить только позитивно, такова его особенность. Бессознательный разум нуждается в более четкой формулировке. Намерение должно быть в позитивной форме. Позитивное намерение — движение к цели, а не избегание того что есть сейчас.

Если маленькому ребенку сказать: «Не бери папины сигареты на письменном столе!» — Что сделает нормальный ребенок? Конечно, возьмет! Ведь его подсознание запрограммировали. Помните, что происходит, когда вы говорите себе, например: «Надо не забыть взять документы!» — Вы их забываете! А если мужчина говорит своей жене: «Ты не должна мне изменять!» — На что он надеется?

Коварная частица «не» стирается подсознанием (там нет отрицания) и далее воспринимается все остальное, что следует за ней. С другой стороны, такое отрицательное (негативное) мышление отражает наличие проблемы. И если слышим коварную частицу «не», то значит следует копнуть глубже, так как позитивной цели еще нет.

П: Сейчас твое тело жирное, и что ты хочешь?

К: Я хочу сбросить двадцать килограмм своего веса.

В ответе присутствует отрицание лишнего веса. Сбросить (избавиться) — частица «не» косвенно проявляет себя. Попробую помочь.

П: А если сбросишь 20 кг, каким будет тело?

К: Стройным.

П: Так ты хочешь иметь стройное тело?

К: Да, хочу, чтобы мое тело было стройным.

Цель становится позитивной: «... хочу, чтобы мое тело было стройным». Осталось заглянуть в будущее, посмотреть на последствия цели, как там все сложится в жизни.

П: Что произойдет, если твое тело станет стройным?

К: Тогда я не буду болеть, не буду стесняться ходить на пляж, ну и другое.

П: Ты опять что-то «отрицаешь».

К: Я буду здоровой, уверенной.

П: И что тогда произойдет?

К: Я буду счастлива.

Если не будет стройной фигуры, тогда о счастье можно забыть. Вот так! Хочешь быть счастливым — становись стройным. Однако, пока все как-то абстрактно, схематично. Полезно оживить цель.

П: Как узнаешь, что у тебя стройное тело?

К: На мне будут джинсы 46 размера.

П: Что будешь видеть в зеркале?

К: Здоровый цвет лица, тонкую талию.

П: Что будешь говорить себе?

К: Какая я умница и красавица.

П: Как будут реагировать знакомые?

К: Восхищаться, завидовать.

П: Что будут говорить тебе толстушки?

К: Нам бы так похудеть.

П: Пусть они говорят так. Но ты помнишь про частицу «не»?

К: Что же получается, если я чего-то не хочу, то на самом деле я этого хочу?

П: Воистину, так. Если ты ставишь цель: «Я не хочу велосипед», — то из этого не следует, что ты хочешь иметь космический корабль многоразового использования.

И еще о коварстве частицы «не». Если мы думаем «Я не хочу болеть», — то из этого не следует, что «Я хочу быть здоровым». Бессознательный разум стирает отрицание и воспринимает наше

пожелание как «Я ХОЧУ БОЛЕТЬ», и начинает его претворять в жизнь.

Неудачники негативно формулируют свои желания. Такой человек не ХОЧЕТ быть толстым, не ХОЧЕТ болеть, не ХОЧЕТ умереть. А частица «не» стирается и бессознательное программируется на то, что следует за словом «ХОЧУ», считает что его хозяин хочет быть толстым, хочет болеть, хочет умереть, и как всемогущий Джин, принимает заявку для исполнения. И если появляется коварная частица «не», то следует по-другому сформулировать запрос подсознанию, так как позитивной цели еще нет.

К: Что-то не доходит. Ведь если я не хочу быть толстой, значит я хочу быть стройной. Где логика?

П: Бессознательная часть мозга думает по-другому. Там нет логики, только мудрость.

Не думайте одну минуту о хромой обезьяне! Получилось? — Нет! Наш сознательный разум способен понимать отрицание, оно есть в языке, а вот в мире его нет. Следует помнить, что наше бессознательное понимает только позитивно сформулированные утверждения.

Если вы говорите себе: «Я хочу стройное тело», — то ваш бессознательный разум принимает заявку к исполнению, согласуя ее с вашими убеждениями и жизненными ценностями. А формулировка «Я не хочу быть толстой» понимается как «Я хочу быть толстой». И бессознательное принимает решение: «Ага, моя хозяйка хочет быть толстой! Слушаюсь! Я сделаю все так, как ты хочешь!» — Так функционирует бессознательный разум, мудрый и исполнительный.

— Сегодня с курорта звонила моя жена. Говорит, что похудела на три килограмма.

— Превосходно!

— Я бы так не сказал! При ее весе похудеть на три килограмма — все равно, что получить скидку на пять долларов со стоимости Мерседеса.

Бессознательный разум стремится соответствовать структуре

нашей мысли. Возьмите любую проблему, которая существует и огорчает вас сейчас. Проведем эксперимент. Представьте, что вас консультируют два психолога, задавая вопросы. Сначала один, а затем другой. Выполните два упражнения. А затем сравните результаты от консультирования. Какой психолог вам больше помог?

Упражнение «Стратегия неудачника»

1. Что вам не нравится? Что вы не хотите?

2. Как долго существует проблема?

3. Почему возникла проблема?

4. Почему вы еще не решили проблему?

5. Кто виноват в том, что проблема существует?

6. Осознайте, как вы сидите. Что чувствуете?

Например, ответы могут быть такими:

1. Ну почему я такая толстая? В зеркало, когда смотрю на себя — я похожа на свинью. Ненавижу эти складки. Стыдно. Почему всем все, а мне ничего?
2. Вот уже 20 лет прибавляю в весе. Все началось после рождения ребенка. У всех, кто рождает, проблемы с весом.
3. А такая я, потому что стрессов много в моей жизни. А куда без них?
4. И ничего не могу с этим поделать. Уже и голодать пробовала. А толку? Как ушло, так и пришло.
5. А виноват во всем мой бывший муж. Если бы он не

ушел от меня, то ходила бы в фитнес клуб. А так какой смысл?

6. У меня сейчас комок в горле. Плакать хочется. Жалко себя стало.

Ну и как вы себя чувствуете? Депрессия уже началась? Как правило, после такого консультирования — руки опускаются. Тупиковый вариант! Если мы чего-то не хотим, то всю свою энергию сосредотачиваем на негативном факте, на отрицательных эмоциях. Так поступают большое количество неудачников по жизни. Проходят годы, но ничего не меняется в жизни. Они строят теории, позволяющие им обосновать, почему им так плохо живется (например, прадедущка был пиратом), но, к сожалению, ничего не предпринимают конструктивного, чтобы изменить свою жизнь.

Теперь выполните следующее упражнение, размышляя на поставленные вопросы.

Упражнение «Стратегия успеха»

1. Если проблема будет решена, что достигните?

2. Как вы узнаете, что достигли поставленной цели? Что такое вы будете видеть, слышать, и чувствовать?

3. Как можно решить проблему?

4. Какие ресурсы (знания, способности) вам необходимы для решения проблемы?

5. Кто может вам помочь достичь цели?

6. Осознайте, как вы сидите сейчас. Что чувствуете?

Возможные ответы (не обязательно именно такие):

1. Стройного тела, 55 кг. Этого я хочу.
2. Увижу в зеркале стройную женщину. Влезу в джинсы 46 размера. Радоваться. Слышать комплименты.
3. Спорт и правильное питание.
4. Заниматься йогой и правильно питаться по утрам. Научиться снимать стресс без шоколада. Читать книги по питанию.
5. Найду форум, где такие же, как я, общаются и делятся успехами в борьбе с лишним весом.
6. Чувствую уверенность, настрой, желание что-то начать делать уже сейчас.

Как только начинаете думать позитивно, то настроение сразу улучшается, заряжаетесь энергией, плечи расправляются. Вы можете строить планы, осознавать возможности. Такая стратегия направлена на достижение успеха в жизни. И основная причина ее эффективности — позитивная направленность в будущее.

Создаем мотивацию

Инвестиции в стройное тело, в виде затраченного времени и усилий на освоение новых стратегий питания, должны приносить прибыль, нести выгоды, улучшать жизнь, делать человека счастливее. Вот полезные вопросы, которые вы можете себе задать: Зачем мне стройное тело? Что это позволит? Стоит ли цель усилий, что собираюсь затратить?

П: Почему ты вдруг решила: «Хочу стройное тело»?

К: Моему мужу не нравится мое тело.

П: Причем здесь твой муж? Если он так говорит, то это его проблема, пусть он ее и решает.

К: Он же муж мой!

Конечно, радует с одной стороны, что клиентка так любит своего мужа и готова угодить ему, изменить фигуру. Только цель ставит другой человек, а не она. Важно взять ответственность за свое тело, за способы ухода за ним.

П: Конечно, он твой муж, а ты его собственность. Завтра, когда ты станешь стройной, за тобой станут ухаживать мужики, приставать будут. Муж из ревности прикажет тебе располнеть. Что так и будешь всю жизнь, то становишься стройной, то тучной?

К: Нет, я останусь стройной.

П: Но твой муж будет требовать, чтобы ты опять разжирела. Кулаком ударит по столу, как закричит: «Жена, становись опять толстой! А то ревность меня замучила».

К: Останусь стройной.

П: Почему? Ведь муж будет требовать.

К: Хочу модно одеваться, заняться спортом, научиться играть в теннис.

Совсем другое дело! Клиентка готова взять ответственность за свою жизнь, за возможные изменения в ней. И если все перечисленное будет достигнуто, то какие возможности открываются?

П: Что произойдет, если будешь заниматься спортом, модно одеваться?

К: Обрету равновесие, уверенность.

П: И что это тебе даст?

К: Здоровье и счастье.

П: Что тебя больше мотивирует: возможность обрести здоровье и счастье, или необходимость исполнить желание мужа?

К: (Улыбается) Здоровье и счастье!

Улучшать внешний вид тела имеет смысл, если так хочется вам, а не кому-то другому. Однако помните, что здесь всегда есть не только плюсы, но и минусы.

Вождь африканского племени обращается к собравшимся жителям: «У меня две новости. Одна хорошая, а другая плохая? С какой начать?»

— Говори нам плохую! — раздались возгласы.

— У нас закончились продукты питания, остались только «лепешки» антилоп.

— А какая хорошая новость?

— У нас этих лепешек завались!

Плюсы и минусы

Конечно, поставленная цель обрести стройную фигуру должна оправдывать затраченные средства на ее достижение. Наивно полагать, что форма тела изменится, станет стройным, а жизнь останется прежней. Многое может измениться. В хорошую или плохую сторону — вам решать. Полезно, прежде чем строить, поразмышлять и взвесить возможные плюсы и минусы таких изменений, оценить: «Стоит ли цель тех последствий, которые произойдут?»

И вот чудо свершилось. Женщина обрела стройную фигуру. Походка теперь легкая, энергичная. Все вокруг в восхищении! А что скажет муж? Понравится ли ему такой вариант? Многие годы он привык обнимать большое жирное тело, зимой тепло и так много килограмм любимой в постели. А теперь ее тело проскальзывает у него между пальцев. Что будет с его чувствами? Какие мысли появятся у него в голове? Как все отразится на взаимоотношениях между ними?

И возможно, что муж скажет ей так: «Дорогая, ты сильно изменилась! А мне нравятся полные женщины, с ними гораздо теплее зимой в постели. Зачем мне худощавая женщина?» Возможно, он разведется и найдет себе другую женщину, еще более полную. И семья развалится как карточный домик. Она потеряет мужа, останется с детьми, болезненно будет переживать совершившийся разрыв.

Армянскому радио задают вопрос: «Что делать женщине, если она очень толстая?»

— Пусть вертит обруч.

— А если она не влезает в обруч?

Армянское радио озадаченно замолкает, но тут вмешивается турецкое радио.

— Слушайте, не надо портить красивую женщину!

Или другие последствия. Изменяются убеждения и привычки. Появятся новые интересы. Знакомые и друзья могут оказаться абсолютно не готовы к таким изменениям. Сейчас ее окружают пол-

ные женщины, они поглощают продукты, от которых совместно толстеют. А она теперь питается по-другому. Отношения могут серьезно осложниться, и она может потерять подруг, т.к. станет для них скучной и неинтересной. Зачем им такая подруга?

— Доктор велел мне сесть на чесночную диету.

— Ну и сколько ты потеряла килограммов?

— Ты лучше спроси, сколько я потеряла друзей.

А готова ли она обновить свой гардероб, понести денежные затраты и хлопоты? Так ли важно приобрести стройное тело? Стоит ли цель значительных затрат на обновление гардероба, изменение круга своих знакомых, и других возможных потерь?

Важно просчитать все негативные последствия. Готовы ли вы к таким изменениям? И вопрос не в том, что вы что-то потеряете, а насколько важна сама потеря и баланс между приобретением и потерями (сальдо — могут сказать бухгалтера).

Упражнение «Минусы»

- Что вы можете потерять, если ваше тело станет стройным?

Существует и положительная сторона вопроса в реализации проекта Стройность. Женщина улучшит здоровье, изменится ритм жизни, новые знакомства, карьерный рост, и т.д. И, возможно, мужу будет нравиться ее фигура. Она теперь красиво одевается. Муж гордится, что у него стройная жена, другие мужчины ему завидуют, он ощущает себя альфа-самцом, больше проявляет внимания, заботится о ней.

Философ женился на малорослой и худой женщине. Его спросили, почему он так сделал. И он ответил:

— Я выбрал меньшее зло!

А такой вариант? Теперь, когда она стройная, гораздо больше мужчин обращает на нее внимание, она ловит их взгляды, и некоторые из них достаточно откровенны, что она сексуальна и желанна. Мужчины периодически делают предложения, достаточно

перспективные и заманчивые. Стало больше выбора, соблазна, открылись новые возможности по улучшению качества своей жизни. И, возможно, что уверенная в своих достоинствах женщина, скажет: «А зачем мне муж, от которого столько натерпелась, когда у меня такой богатый выбор мужчин?» И разведется, по-другому сложится пасьянс ее жизни.

Упражнение «Плюсы»

- Какие положительные последствия стройного тела?

Экология цели

Цель заслуживает внимания, если жизнь становится лучше, а потери компенсируются приобретениями. Что перевешивает, плюсы или минусы? И как Гамлет спросите себя: «Быть или не быть телу стройным? Смириться с тучностью или бороться?» Окончательный выбор за вами.

Один мужчина вел холостяцкий образ жизни. Жил как одинокий волк. И все его знакомые уговаривали жениться. На его вопрос: «Зачем? Мне и так хорошо!» Они убеждали его: «Ты же не вечен! Когда будешь умирать, кто тебе стакан воды подаст?» — Убедили.

Он женился и страдал, т.к. жена оказалась ворчливой, вредной. Но он точно знал, что стакан воды в трудную минуту ему гарантирован. Ради такой важной цели он терпел от нее многое. Состарился.

И вот настал долгожданный миг, он лежит в постели, чувствует, что через мгновение умрет, руки скрестил на груди, а в голове мысль: «А ведь пить то абсолютно не хочется!»

А как сложится ваша жизнь, если тело станет стройным? Тут полезно подумать, взвесить все аргументы за и против. Доверьтесь своему бессознательному разуму, используйте его возможности, выполнив следующее упражнение.

Упражнение «Выбор варианта»

1. Встаньте и вытяните свои руки ладонями вверх.
2. Мысленно положите на правую ладонь плюсы от поставленной цели, а на левую ладонь минусы.
3. Закройте глаза, попросите стать тяжелее ту руку, которая содержит более важные аргументы.
4. Через минуту откройте глаза. Какая рука опустилась?

Здесь возможно два исхода:

1. Левая рука (оставьте затею).
2. Правая рука (цель стоит усилий на ее достижение).

Мастерство

Давно-давно в одном тибетском монастыре монахи тренировались в стрельбе из лука. Один из них достиг вершин мастерства. И вот, испытывая спортивный зуд, возжелал он пойти в мир, сравниться с другими мастерами, победить их в состязании, стать самым великим лучником в Поднебесной и прославить монастырь.

И однажды на рассвете монах взял лук мастера и отправился в путь. Он спустился в долину, вышел к окраине селения и увидел на траве простой лук и несколько стрел. Конечно, такие лук и стрелы не могли принадлежать мастеру, и монах снисходительно улыбнулся. Издали монах мог видеть, что стрелы вонзились в стену сарая. А когда он подошел поближе, то удивился — каждая стрела поразила маленькую мишень, нарисованную мелом на стене. И ни одного промаха!

Монах в замешательстве, взволнован. Он не смог бы попасть в такую маленькую мишень даже из своего замечательного лука мастера. Пошел дальше и встретил крестьянина. Монах спросил его: «Кто поразил эти мишени?» Крестьянин позвал сына, прибежал мальчик лет 10 и взял отца за руку.

Монах упал на колени перед мальчиком. Он потерял дар речи на какое-то время. Наконец монах осмелился и спросил мальчика: «О, Великий мастер, как тебе удается из такого простого лука

поражать такие маленькие мишени?»

«Это же так просто», — рассмеялся мальчик, — «я сначала стреляю, а затем обвожу вокруг стрелы мелом».

Идеальный вес тела

Я Франсуа, чему не рад.
Увы, ждет смерть злодея.
И сколько весит этот зад,
Узнает скоро шея.

Ф. Вийон

Конечно, брать пример с мальчика — неудачная идея. Хорошо иметь профессиональный лук и мастерство, тренироваться и поражать мишени. Сначала прицелься — потом стреляй! И вам полезно создать мишень: определить вес тела, к которому стремиться. И поступить, как поступает настоящий мастер, т.е. сначала уточнить свою цель, чтобы она оказалась стоящей, и только потом действовать. Какой вес можно считать нормальным?

В настоящее время среди диетологов стало модно рассчитывать индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

$$(\text{Вес в кг}) / (\text{рост в метрах})^2.$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 165 см. Рассчитываем по формуле: ИМТ = 31,22. Смотрим значение в табл. 4 и видим, что у данного человека ожирение.

Табл. 4. Оценка веса тела по ИМТ

ИМТ	Вес тела
Меньше 19	Недостаточный
От 19 до 25	Нормальный
От 25 до 30	Избыточный
Больше 30	Ожирение

К какому весу следует стремиться? Так, чтобы конкретно, до килограмма, а не приблизительно, полагаясь на традиционное авось. Можете воспользоваться графиком (рис. 1), и выбрать вес тела, соответствующий норме (табл. 3)

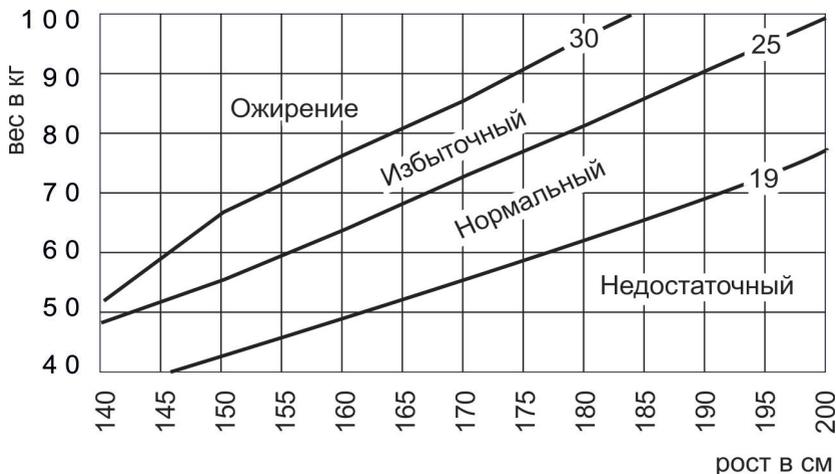


Рис. 1. Определение ИМТ по весу и росту

Для данного примера нормальный вес лежит в диапазоне 53–68 кг. У вас есть некоторая свобода, чтобы учесть свой возраст, тип телосложения и эстетические предпочтения.

Упражнение «Идеальный вес»

1. Рассчитайте свой ИМТ по формуле.
2. Определите его значение (табл. 3).
3. Определите желательный вес (рис. 1).

Глава 5. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.

Сократ

Подари ребенку счастье

Самый толстый ребенок

В 2007 году по американскому телеканалу было опубликовано шокирующее видео. На кадрах 7-летняя девочка, мать откормила ее до размеров слона. Вес Джессики, так зовут девочку — 222 кг. Джессика попала в книгу Гиннеса, как самый толстый ребенок в мире.

Ежедневно мать скармливала девочке в огромном количестве пищу из Макдональдса: несколько пицц, гамбургеры, пять литров пепси-колы. Джессика не могла ходить, она ползала. Видео стало гулять по просторам интернета. Миллионы граждан бросали в мать девочки камни возмущения. — А что мать? «Я не вижу в этом ничего плохого. У моей девочки просто хороший аппетит!» — агрессивно отвечала женщина.

«Весь мир встал на защиту Джессики. Ее поместили в госпиталь и составили программу реабилитации — капельницы, строгая диета, физическими упражнениями. Курс терапии дал ощутимые результаты. В 2009 Джессика похудела на 140 кг. Прогресс! Однако, некоторые проблемы еще остаются — обвисшая кожа, вес которой не менее 10 килограммов, искривленные суставы ног затрудняют передвижение». (<http://www.eg.ru/daily/otbor/14762>)

Ответственность

Обучение питанию и здоровому образу жизни начинается с момента зачатия. Если будущая мать во время беременности неправильно питается, употребляет алкоголь, курит, то плод испыты-