

Оглавление

Нет дыма без огня.....	6
Вы сами — лучший эксперт по сбросу веса.....	18
К психологам обращаются только всякие психи и слабаки!	33
...легкий способ	41
О важности веры и доверия	49
Строим храм.....	52
Два вида любви к себе.....	59
Боль или цель? Выбираем мотивацию.....	66
Внутренний враг	77
Займите выгодную психологическую позицию	93
Внутренний ребенок и внутренний взрослый	102
Чего хочет внутренний ребенок и какие у него ограничения?	105
Чего хочет внутренний взрослый и какие ограничения имеет?	113
Лень и воля.....	119
Куда уходит воля?.....	126

Что делать? Как наполняться?	139
Хорошо там, где нас нет!	148
Богатеют не приходом, а расходом.....	151
Истинная причина негативного эмоционального	158
Реальность и карта реальности.	170
Как понять, что карты ошибочные?	179
Работа над ошибками	188
Запретный плод сладок	188
Пока полный сохнет, худой сдохнет.....	192
Хорошего человека должно быть много	195
Кто хорошо ест, тот хорошо работает	197
Общество чистых тарелок. Лучше в нас, чем в таз.	200
Еда — это способ показать свою любовь и заботу	205
Еда — единственная радость в жизни.	
Не отнимайте ее у меня	212
Ну и что с того, что вредно? Зато вкусно!.....	215
Голод — это ужасно!	222
Взялся за гуж — не говори, что не дюж	231
У меня вес большой! А я толстый(ая) и некрасивый(ая).....	240
Всё или ничего!.....	249
Прошное могло быть другим	256
Мы не рабы своих привычек. Повторение — мать учения.	261
Техника безопасности	281
Список литературы	286

Нет дыма без огня

Здравствуйте, дорогой читатель! Искренне радуюсь тому, что вы купили эту книгу! Уверен, что благодаря ей вы откроете для себя новые возможности, которые помогут вам избавиться от лишнего веса. И самое главное — вы сможете достичь устойчивых результатов. Ведь здесь описаны подходы, о которых вы вряд ли слышали раньше.

Вы узнаете о глубинных причинах набора веса, а также о действенных инструментах влияния на них. Книга **«Стройность без диет. Психологические техники для похудения и контроля над аппетитом»** рассматривает лишний вес как симптом, а не как саму болезнь. Ведь очень важно работать с болезнью, а не с ее симптомами. К сожалению, зачастую мы принимаем лекарства от симптомов. Воздействуем на следствие, а не на первоисточник. Здесь и дальше я говорю о симптомах болезни как о ее последствиях. Возможно, для вас такой подход будет непривычным. Но если вслушаться в слово «последствие», то услышим «по следам». Симптомы появляются после того, как возникает болезнь, то есть приходят по следам болезни, поэтому я и пишу о них как о последствиях.

Например, покупая лекарства от простуды, мы рискуем приобрести средство от кашля, температуры и насморка. Но все вышеперечисленное — отдельные проявления простуды.

Можно ли вылечить ее, влияя, например, только на насморк? Хотим ли мы оставить болезнь в своем теле, убрав только ее симптомы, с помощью которых организм указывает нам на наличие проблемы? Нет, конечно. Такой подход лишь ухудшит состояние. Болезнь будет развиваться, а мы об этом не будем знать, так как лекарства уберут симптомы.

Уверен, что у многих из вас есть автомобиль. И вам известно, что в нем имеются индикаторы, сообщающие о той или иной неисправности. Когда, например, загорается лампочка давления масла в двигателе, мы получаем сигнал о необходимости осуществить определенные действия. Да, это может отвлекать водителя от дороги. Но представляете, что может случиться, если он заклеит лампочку бумажкой или замажет черной краской и будет думать, что проблема решена? Как бы вы назвали такого человека? Уверен, что слово «недалекий» — самое мягкое, что придет вам на ум...

Эта логика вполне понятна и рациональна, однако многие люди с лишним весом упорно пытаются убрать именно килограммы, не понимая, что они лишь следствие неисправностей, а не сама поломка!

Лучше лечить болезнь, правда же? Тогда не будет и симптомов. Так гораздо эффективнее и правильнее. А люди, которые думают, что решают проблему, убрав ее проявления, напоминают мне школьников, которые считают, что, вырвав из дневника страницу с двойкой, они превратились в отличников.

Но и это еще не все! Читая эту книгу, вы поймете, что и работа с болезнью не самый действенный подход. Ведь заболевание возникло по каким-то определенным причинам и в конкретных условиях. Поэтому я предлагаю изучить причину, которая привела к болезни. Вы наконец-то сможете воздействовать на первоисточник своих проблем с лишним весом.

Когда мне рекомендуют работать со следствием, а не с причиной заболевания, я начинаю сомневаться в искренности человека. И наоборот, с благодарностью отнесусь к тому, кто поможет мне, например, укрепить иммунитет. Ведь это даст моему организму возможность меньше болеть и избежать неприятных последствий.

Приведу образный пример. Давайте представим, что в двухэтажном доме на втором этаже засорилась канализационная труба. Из-за этого вода затопила весь второй этаж и через какое-то время просочилась на первый, испортив ремонт. Что лучше и эффективнее сделать жильцам?

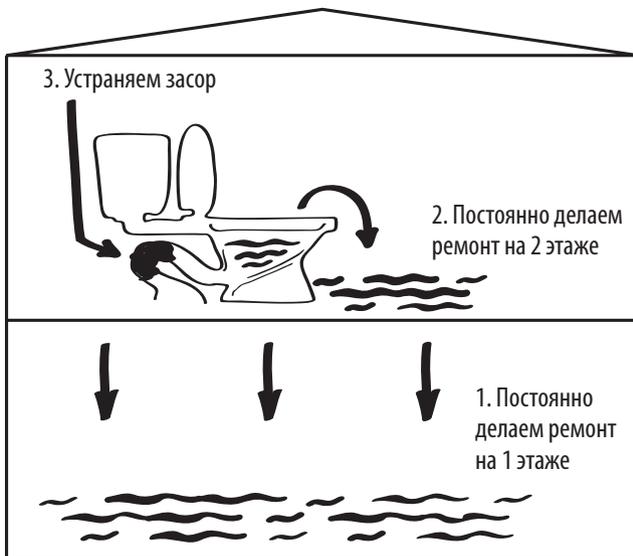


Рис. 1

Уровень 1. Влиять на последствие (симптом) — постоянно делать ремонт на первом этаже, но не ликвидировать протечку на втором.

Уровень 2. Влиять на болезнь — собрать всю воду на втором этаже, отремонтировать оба этажа, но оставить засор в трубе.

Уровень 3. Влиять на первоисточник — прочистить засор и больше не бросать в унитаз то, что его засоряет.

Конечно же, наиболее эффективное решение — уровень 3. Все остальные не приведут к гарантированному результату — и спустя время проблема вернется.

Вот этим мы с вами и будем заниматься — влиять на первоисточник, который вызвал причину, спровоцировавшую набор веса.

Итак, на данном уровне работы мы знакомы только с верхушкой айсберга (нашей проблемы). То есть мы видим наше отражение в зеркале и цифры на весах. И первое, и второе говорят о том, что есть лишний вес. Но дополнительные килограммы и сантиметры — это не единственный симптом заболевания, который мы обсудим. Есть и другие. Это болезни суставов и сердца, одышка, слабость; они, в свою очередь, являются уже последствиями набора веса.

Причина появления болезни	Ослабленный иммунитет ¹	Главный вопрос, на который мы ищем ответ
Болезнь (причина появления симптома)	Вирус гриппа	Вопрос, на который мы ищем ответ
Симптомы болезни (последствия болезни)	Кашель, насморк, повышение температуры, болезненные ощущения в горле, головные боли	Обжорство, привычка переедать, потеря контроля над пищевым поведением. Лишний вес, проблемы с суставами, одышка, слабость

¹ Я понимаю, что уберечься от некоторых видов вируса гриппа не могут даже люди с сильной иммунной системой. Но здесь нет смысла углубляться в этот вопрос. Книга о другом. Важно понять сам принцип того, как приходят болезни.

Я не раз видел, как люди пытались лечить проблемы с суставами или с сердцем, не обращая внимание на лишний вес. Это как минимум странно. Но еще удивительнее поведение врачей, которые прописывают лекарства, например, от высокого давления без настойчивых рекомендаций сбросить вес. Справедливости ради надо сказать, что бывает и обратная ситуация: пациенту могут отказать в операции, если он не сбросит вес. Хотя даже когда медики требуют этого, нечасто услышишь объяснения, как именно это сделать...

Моя цель как психолога — помочь справиться с теми задачами, которые не даются вам самостоятельно. А судя по тому, что вы читаете эту книгу, у вас не получается сбросить лишний вес.

Скорее всего, вы уже пробовали:

- ◆ различные диеты;
- ◆ активные занятия спортом, возможно даже с тренером;
- ◆ установку «волшебных» иголок в ухо;
- ◆ голодание;
- ◆ гипнотическое воздействие.

Или даже:

- ◆ делали липосакцию, резекцию желудка;
- ◆ принимали таблетки для похудения.