

СОДЕРЖАНИЕ

1

РАСКРОЙТЕ СВОЮ МОТИВАЦИЮ	9
Вы готовы к переменам?.....	14
Разбор мотивации.....	20
Внутренняя мотивация	21
Внешняя мотивация	23
Как вновь обрести мотивацию после неудачи.....	25
Сохраняйте мотивацию	28
Составьте настоящий план	28
Понедельник.....	30
Меньше прокрастинируйте	31
Ставьте цель и делите ее на достижимые подцели	32
Старайтесь не отвлекаться.....	34

Медитируйте	35
Создайте карту желаний.....	37
Создайте список причин	38

2

ТАЛАНТ СТАВИТЬ ЦЕЛИ.....	42
Как ставить цели	44
Разнообразие	45
Эффективность.....	47
Ответственность.....	48
Принадлежность вам	49
Точность	50
Измеримость.....	51
Достижимость.....	52
Актуальность.....	53
Ограниченность по времени	55
Вознаграждайте себя	56

3

ВЫБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ПЛАН.....	61
Сначала посоветуйтесь с врачом.....	63
Безопасность	64
Доступность	65

Вспомните, как вы худели раньше	68
Соотнесите направленность программы с вашими целями	70
Оцените свои пищевые привычки	71
Долгосрочность	74
Правильное питание	76

4

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПРИХОТЕЙ.....	84
Питайтесь осознанно	89
Пейте воду	90
Следите за своим окружением	91
Употребляйте белки	92
Избавляйтесь от стресса	92
Высыпайтесь	94
Немного чая	96
Не пропускайте приемы пищи	96
Заправьтесь хромом	97

5

ДАЙТЕ ИМПУЛЬС СВОЕЙ УВЕРЕННОСТИ.....	102
Самозффективность.....	107
Выработайте уверенность в себе	109

ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ	122
Измените пищевое окружение	123
Разумно выбирайте, где принимать пищу	125
Избегайте опасных ситуаций	126
Обустройте себе положительное пространство ...	127
Измените рабочую обстановку	128
Окружите себя людьми, которые делают правильный выбор.....	129
Поменяйте социальное окружение	132
Больше физической активности	133
Уберите на кухне	134

НАЛАДЬТЕ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ.....	138
Эмоциональное переедание	139
Проверьте себя на эмоциональное переедание ..	144
Зависимости от еды.....	150
Преодоление зависимости от еды.....	152
Принцип Златовласки	154
Осознанность заставляет вас быть здесь и сейчас....	155
РАЗМЫШЛЕНИЯ НАПОСЛЕДОК	158
10 ВАЖНЫХ УСТАНОВОК.....	160
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	162

1

РАСКРОЙТЕ СВОЮ МОТИВАЦИЮ

*Перед тем, как сдать, вспомните,
почему вы начали*

В попытках похудеть или достичь каких-либо других желаний мы в первую очередь гонимся за мотивацией. Мотивация — это определяющий фактор, секретный ингредиент, на котором зиждется весь секрет успеха. Даже с лучшим планом питания, самым дорогим персональным тренером, с командой личных поваров в вашем полном распоряжении все цели походят на воздушные замки, если нет мотивации начать и продолжать. Каждый год тысячи людей покупают книги по правильному питанию, которые

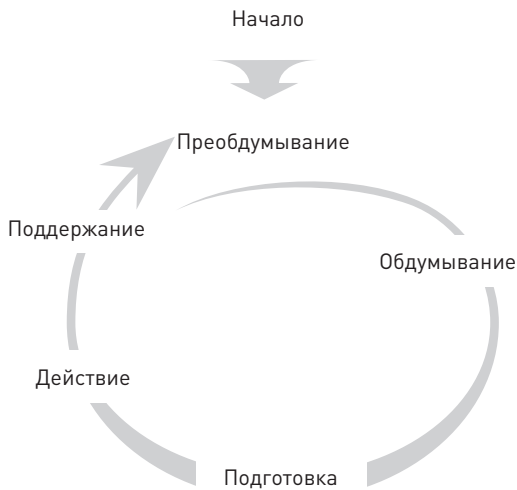
так ни разу и не открывают, и абонементы в спортзал, порог которого так и не удается переступить. Без мотивации даже самые благие намерения — это простой полет фантазии. Если вы хотите получить хотя бы малюсенький шанс на победу, нельзя оставаться в стороне, размышляя, каково было бы сейчас окунуться в новую идею с головой.

Мотивации нельзя научиться, ее невозможно подарить или скопировать. Она должна идти изнутри. Это нечто глубоко личное, другие не смогут вам ее привить или вывить. К сожалению, для многих попытки найти мотивацию превращаются в бесконечный поиск. Но на деле у всех она есть, просто не все знают, как ее в себе открыть. Цель этой главы — помочь вам найти и высвободить в себе мотивацию, чтобы понять, как сделать ее доступной и динамичной. Но сначала давайте рассмотрим концепцию изменений и ее этапы, ведь они помогут вам получить долгосрочные результаты.

В начале 1980-х два известных ученых Джеймс Прохазка и Карло ди Клементе наблюдали за бывшими курильщиками, которые смогли сами бросить, и сравнивали их с теми, кому понадобилось лечение, чтобы бросить свою привычку. Исследование ставило перед собой простой вопрос: почему некоторые могут сами бросить, а другие — нет? Ключевым результатом исследования было то, что люди бросали, если они были готовы. Учитывая все наработки, ученые вывели так называемую транстеоретическую модель изменения поведения (*Transtheoretical Model, ТТМ*). Она отражает концепт намеренных изменений и делает упор на изучении того, как человек принимает решения. Спустя все эти годы модель все еще актуальна, и психологи до сих пор широко ее применяют для того, чтобы помогать клиентам менять свои привычки.

Перед тем, как сдать, вспомните, почему вы начали

Модель ТТМ строится на том, что поведение не меняется быстро. Изменение требует времени, и происходит оно циклично. Исследования показывают, что люди проходят ряд стадий, когда меняют поведение. Модель включает пять этапов: преобдумывание (отсутствие готовности), обдумывание (подготовка), подготовка (готовность), действие (шаг) и поддержание (сохранение).



◆ **ПРЕОБДУМЫВАНИЕ.** На этом этапе люди просто не готовы и даже не пытаются приступить к действиям в ближайшем будущем (обычно длится шесть месяцев). Здесь люди очень часто не осознают, что с их поведением не все так гладко, и оно может привести к негативным последствиям. Они склонны считать, что другие преувеличивают масштабы их проблемы и ее последствий. Преобдумывание проявляется нежеланием выслушивать

возможные решения, сопротивлением. На этом этапе люди хотят отдаться судьбе и плыть по течению. Они сопротивляются рационализации и не верят, что что-то можно изменить. Здесь человек находит миллионы причин, почему не нужно ничего менять.

◆ **ОБДУМЫВАНИЕ.** Этот этап предполагает осознание проблемы и появление надежды на изменение. Люди мечутся из стороны в сторону. Они с большим энтузиазмом смотрят на возможность изменить поведение, но в то же время не уверены на сто процентов, что готовы сделать этот шаг. Такое намерение изменить ситуацию продолжается следующие шесть месяцев, но нет однозначной приверженности своему решению. Еще на этом этапе есть риск вернуться в преобдумывание.

◆ **ПОДГОТОВКА.** Этап, на котором что-то начинает происходить. Фаза готовности. Человек однозначно определился и готов немедленно приступить к действиям (обычно это следующий месяц). Это время можно охарактеризовать как небольшие шаги к более серьезному изменению поведения. Теперь человек на самом деле убежден, что такая перемена приведет к более здоровому образу жизни. Сомнения еще присутствуют, но они больше не служат такой непреодолимой преградой. У человека появляется схема действий, например записаться в тренажерный зал или купить подробный план питания. На этапе подготовки люди готовы перейти к более «деятельным» мерам.

◆ **ДЕЙСТВИЕ.** Вот тут им действительно есть чем заняться. Человек недавно (в последние шесть месяцев) изменил свое поведение, и теперь он продолжает продвигаться

Перед тем, как сдать, вспомните, почему вы начали

все дальше. На этом этапе люди меняют модель поведения, которая таила в себе проблему, и начинают приобретать полезные привычки.

◆ **ПОДДЕРЖАНИЕ.** На этом этапе человек добивается значительных успехов, ему удается сохранять результат. Он внес изменения в свой образ жизни, и теперь его цель состоит в том, чтобы предотвратить срыв. На стадии поддержания люди вырабатывают уверенность в том, что они могут и дальше следовать изменениям и что они не вернуться на один из предыдущих этапов.

Перед тем как начинать программу похудения, нужно определить, на каком вы этапе. Если вы только на стадии раздумывания, очень важно быть честным с собой. Вам нечего стыдиться. Это вполне нормально, что вы хотите похудеть, но есть множество причин, почему вы не готовы это сделать. И здесь самое главное — не начинать. Попытки начать, когда вы не готовы, когда ваша мотивация еще не там, где ей нужно быть, приведут лишь к неудаче. В конце главы вы найдете то, что поможет определить свою готовность к изменениям.

У многих стадия обдумывания занимает достаточно большое количество времени. Они размышляют, пытаются разобраться. У других же она проходит относительно быстро, и они перескакивают на этап подготовки. Множество людей терпят неудачу в стремлении похудеть не потому, что они выбрали неэффективный план, а просто потому что они начали не вовремя. Тогда они еще не были уверены в своем успехе, не были готовы изменить свою жизнь, внедрить в нее этот аспект. Сама концепция изменения образа жизни и поведения — это сложный процесс, на который влияет множество факторов. Здесь все завязано на цепной

Раскройте свою мотивацию

реакции, а быстрее всего приведет к провалу именно неудачный выбор момента.

ВЫ ГОТОВЫ К ПЕРЕМЕНАМ?

Одним из наиболее общепризнанных и хорошо изученных тестов для определения готовности к переменам является «Шкала оценки изменений Университета Род-Айленд» (URICA). В тесте всего 32 вопроса, его можно легко пройти, и тогда у вас будет четкое понимание, на каком этапе вы находитесь. Я немного изменил опросник, чтобы адаптировать его ближе к нашим целям.

Ключи: ПР = Нет, полное расхождение; Р = Нет, расхождение; Н = Неуверенность, под вопросом; С = Да, согласие; ПС = Да, полное согласие

ВОПРОС	ПР — 1	Р — 2	Н — 3	С — 4	ПС — 5
1. Насколько я знаю, у меня нет никаких проблем, которые требуют изменений.					
2. Мне кажется, я готов привнести какие-то улучшения в свою жизнь.					
3. Я пытаюсь справиться с проблемами, которые беспокоят меня.					

Перед тем, как сдать, вспомните, почему вы начали

ВОПРОС	ПР — 1	Р — 2	Н — 3	С — 4	ПС — 5
4. Может, и стоит поработать над моей проблемой.					
5. У меня нет никаких проблем. И мне здесь делать нечего.					
6. Я переживаю, что вернусь обратно к своей проблеме, поэтому я ищу помощи у других.					
7. Наконец-то я что-то делаю со своей проблемой.					
8. Я подумываю о том, что нужно что-то менять в себе.					
9. Я уже многого достиг(ла) в борьбе с моей проблемой, но боюсь, что не смогу поддерживать результат.					
10. Временами мне тяжело, но я работаю над моей проблемой.					
11. Обратиться к кому-то за помощью мне кажется пустой тратой времени, потому что эта проблема абсолютно меня не беспокоит.					

Раскройте свою мотивацию

ВОПРОС	ПР — 1	Р — 2	Н — 3	С — 4	ПС — 5
12. Надеюсь, эта книга или инструктор помогут мне лучше понять себя.					
13. Пожалуй, у меня есть несовершенства, но ничего такого, что действительно нужно было бы изменить.					
14. Я усиленно работаю над устранением моей проблемы.					
15. У меня есть проблема, и я думаю, что нужно что-то с этим делать.					
16. Я уже многое поменял(а), и пока я отлично справляюсь с поддержанием результата. Теперь моя задача — не дать себе сорваться.					
17. Хотя у меня не всегда получается, я все же работаю над своей проблемой.					

Перед тем, как сдать(ся), вспомните, почему вы начали

ВОПРОС	ПР — 1	Р — 2	Н — 3	С — 4	ПС — 5
18. Я думал(а), что когда решу проблему, я полностью избавлюсь от нее, но иногда мне все еще приходится бороться.					
19. Мне хотелось бы знать еще какие-нибудь способы решить мою проблему.					
20. Я начал(а) работать над проблемой, но я хотел(а) бы, чтоб мне помогли.					
21. Возможно, новая программа похудения поможет мне.					
22. Возможно, мне сейчас необходим толчок, который поможет мне поддерживать изменения, которых я добился(ась).					
23. Может быть, во мне и кроется проблема, но вряд ли.					
24. Надеюсь, кто-нибудь даст мне ценный совет.					