

**Приветствую.**

То, что Вы сейчас держите в руках – может стать той волшебной палочкой, которая наконец поможет Вам сбросить вес и сохранить стройность на долгие-долгие годы.

Это – подборка лучших и самых важных выпусков рассылки «Формула Эффективного Похудения».

В этой подборке – те секреты Вашей психологии, без которых похудеть с комфортом и без сверх-усилий практически невозможно.

Те счастливики, которым это удалось – просто дошли до этих секретов интуитивно. И это стало их **ГЛАВНЫМ** секретом успеха.

Если Вы хотите войти в 5% успешно похудевших – а статистика показывает что только 5 людям из ста удается сбросить вес и держать его – то у вас есть два выхода:

- 1) Ждать когда и Вас «осенит» и что-то щелкнет в голове. Когда такое случится – не знает никто.
- 2) Прочитать эту подборку и применять. Тогда Вы ускорите процесс похудения во много- много раз... и стройность – будет только делом времени.

Неплохо, правда?

Проверьте и убедитесь на своем опыте.

О секретах и фишках, которые Вы узнаете здесь – мало кто говорит... а если кто-то и говорит – то в основном неработающие советы или даже советы, которые будут работать против Вас.

Как такое возможно?

Узнаете, когда прочитаете.

Читайте, применяйте и результаты не заставят себя долго ждать

Мира с телом вам,  
Анастасия Дьяченко.

[mirstelom.com](http://mirstelom.com)

## Карта Успешного Похудения

Приветствую

Спасибо Вам за душевные поздравления, добрые пожелания и искренние отзывы. Это намного больше, чем просто приятно. Ваши добрые вдохновляющие письма для меня значат очень много. Спасибо Вам.

Сегодня Вы узнаете о четырех ключевых моментах успешного похудения. Качественное похудение это , когда нет (или сведены к минимуму) срывов, зажоров, стрессов, сверх-усилий, обвинений в слабости и всего того, от чего Вы так устали.

Кстати, самая большая неправда – это считать себя слабовольным. Многие из Вас пробовали полуголодные диеты, или даже голодали, ели меньше 1000 калорий и истязали себя бегом или в спортзалах до седьмого опыта. И поэтому никто вообще не имеет права Вас упрекать в слабости. А если еще и вспомнить о Ваших сильных качествах и сторонах, достижениях и успехах, уме, доброте и понимании, то ругать себя вообще должно стать в разряд «смертных» грехов ☺

И если Вы все еще в 97% тех, кому не удастся похудеть успешно (то есть навсегда и с чувством внутреннего комфорта), то только потому что Вы кое-чего не знали о своей психологии и о том, как правильно настраивать себя и свое тело на сброс веса.

Конечно, бывают и ошибки в питании по незнанию. Я, например, когда-то думала, что овощной салат (помидоры, огурцы и т.п.) заправленный большим количеством подсолнечного масла – очень диетическое блюдо ☺ Хотя масло – это чистый жир и больше одной чайной ложки на порцию – многовато. Это была элементарная безграмотность. И как только я прочитала о жирах, белках и углеводах, все встало на место именно в этом вопросе. Кстати, почему бы не ввести уроки здорового питания в школе? Вместо трудов, например ☺ Все бы только стали здоровее, стройнее и счастливее.

Но эта рассылка скорее не о правильном питании (этого в нэте полно, причем пишут как для роботов), а о психологии и мотивации.

Поэтому перейдем к этой теме. Чтобы Вы вошли в процент тех счастливиц, которые навсегда забудут о проблеме лишнего веса.

Чтобы усилить свою мотивацию есть много приемов. Некоторые работают отлично, некоторые – не работают вообще, но почему-то все твердят, что надо делать именно так.

Например, модно вешать картинки экстра-стройных девушек. На самом деле это действует угнетающе. Не советую. И таких глупых рекомендаций полным-полно, даже в хороших специализированных журналах.

Сегодня я дам Вам кое-что очень важное и интересное. Это больше чем просто прием, которыми просто переполнен Интернет.

Вы получите в руки схему и план Вашего пути к стройной фигуре. У Вас в голове в итоге должна сложиться четкая картинка, в каком направлении двигаться.

Это исключительно мои наработки, хотя, вполне возможно, что многое из этого Вы знаете и сами. И сейчас я просто даю схему, приблизительный план работ, который облегчит Вам путь к стройному здоровому телу, уверенности в себе и своих силах, и просто хорошему самочувствию. И уверенность здесь занимает далеко не последнее место.

Потому что похудение для многих превращается в хождение по лабиринту – блуждание, тупики, отчаяние и неверие, что вообще можно выбраться. Но если хоть на секундочку Вас поднять над этим лабиринтом и дать посмотреть хоть краем глаза что и как, то Ваша вера, силы и шансы выбраться увеличатся во много раз.

Как раз такой набросок выхода из лабиринта, я сегодня и дам.

#### **4 ключевых момента успешного похудения**

В каждом из этих блоков Вы могли допускать фатальные ошибки, которые и приводили к срывам и потере веры в себя.

Все 4 блока связаны между собой. Поэтому, даже просто задумываясь над одним, Вы начинаете работать и над другими. Если же не замечать их, и просто «тупо» сесть на диету, систему питания или даже правильное питание, то риск срывов резко возрастает.

Те, кто успешно похудел и не стал «диетным маньяком», интуитивно разобрались с этими блоками, и обеспечили себе комфортную жизнь в мире с самим собой и своим телом. А стройность уже пришла вместе с этим всем.

Вы это тоже можете.

1. Правильная мотивация. Как найти работающий мотив, Вы уже знаете. Но повторение – мать учения. Поэтому сейчас несколько важных моментов:

- Главный мотив (может быть, не один, а два и три) должен идти изнутри Вас
- Вы должны четко связать главный мотив со своей системой ценностей (то, что важно именно для Вас: семья, любимый, друзья, работа, карьера, хобби, увлечение, личностный рост, самореализация и т.п.). Потому что да – похудение – хочешь - не хочешь, а приводит к личностному росту, раскрытию ваших талантов и уверенности в себе.
- Свяжите похудение со своей системой ценностей через здоровье. Схема: похудение----->здоровье----->ценность. Например, самое главное для Вас дети (дети – вообще особая тема в похудении, я еще буду писать о ней). Тогда Вам нужно заняться собой, чтобы быть здоровой и энергичной, чтобы были силы заботиться о них. + стать для них примером, как кушать и двигаться, чтобы быть здоровым и счастливым в своем теле.
- На протяжении всего процесса похудения мотив может изменяться. Например, Вы начинали худеть, чтобы чувствовать себя лучше и успешно заниматься своим хобби, а потом продолжаете заниматься собой, потому что Вам нравится ощущение комфорта в своем теле, мира с самой собой. Вам нравится то развитие и перемены, которые происходят внутри Вас. Когда Вы все меньше и меньше стесняетесь себя, когда не боитесь высказывать свое мнение, когда Вы доверяете самой себе и т.д. То есть на лицо личностный рост.
- Усиьте свою мотивацию. Мотивация – это все мотивы вместе. Главные и второстепенные. Главные – здоровье, самочувствие, долголетие. Второстепенные: легче выбирать одежду, например. Ваша задача – находить все новые и новые плюсы в том, что вы занимаетесь собой, своим телом и весом. Проще говоря, концентрируйтесь на всей той пользе, которую Вы получаете вместе со стройным здоровым телом
- В итоге важно, чтобы и сам ваш улучшенный образ жизни нравился Вам и вдохновлял Вас. То есть сам по себе стал самодостаточным мотивом.

2. Правильная постановка целей.

Это один из ключевых моментов в похудении. Если вы неправильно поставите цели, то все Ваши начинания могут пойти коту под хвост. Есть цели, которые прямиком вгонят Вас в стрессовое состояние. Неустойчивость, раздражительность, перепады настроения и в итоге

срывы. Вот что может угрожать Вам, если не разобраться с этим блоком. Чем отличается цель от мотива? Мотив – это «ради чего», цель – это к чему конкретно стремимся и что хотим получить. То есть это тот конкретный, измеримый результат, который нам нужно получить. Казалось бы с целями все просто. Похудеть на столько-то килограмм и носить одежду такого-то размера к определенному числу. Но именно такая «цель» заведет Вас в депрессию, зажоры, срывы и т.д. Проверено на опыте. Поэтому будьте осторожны. В одном из ближайших выпусков Вы как раз узнаете, как правильно ставить цели, чтобы избежать этой опасности.

### 3. Правильное отношение:

- К себе,
- к еде,
- к самому процессу похудения.
- Работа с подсознанием, Вашими установками и страхами, которые не дают Вам похудеть. Потому что, как я уже писала, подсознательно Вы можете не хотеть худеть и даже быть против этого. Поэтому и бывает, что все вроде окей, все получается, а потом – бац- и все ни с того ни с сего Вас «понесло». И сила воли тут ни при чем. Там все серьезнее. Кстати, неправильный мотив или цель как раз и могут привести Ваше подсознание в такое «упрямое» состояние.

### 4. Улучшение стиля жизни. Подходящий именно Вам стиль питания и движения. Здесь есть два этапа:

#### а) Выяснение того, что мы имеем сейчас:

- что вы обычно едите (вообще всем советую начать вести дневник питания – узнаете много нового)
- чего не хватает в Вашем рационе, а что – в избытке
- предпочитаемый способ приготовления пищи
- Что вы любите и что ненавидите из еды
- Размер порций
- Как часто едите
- Есть ли перекусы и какие
- Любите ли вы готовить или нет
- Часто и едите вне дома или принимаете гостей
- Как вы едите: быстро, медленно, с чувством вины, в хорошем настроении, во взвинченном и т.п.
- Ваш распорядок дня: работаете, учитесь, работаете или сидите дома
- Что вы думаете о себе и еде, когда садитесь за стол
- Как вы справляетесь со стрессом
- Сколько спите
- Как принято питаться у вас дома

- Как ваши домашние относятся к вашему желанию похудеть

И еще очень много вопросов, которые проясняют ситуацию. Это как бы диагноз. То, от чего Вы будете отталкиваться, создавая стиль питания и движения, который будет походить именно Вам. Потому что проблема большинства систем питания (о диетах мы забыли навсегда – это вообще ловушка) то, что они совершенно не учитывают именно Вашу жизненную ситуацию. Такое ощущение, что эти системы создаются для роботов, которым просто нужно сказать, что делать, и они сделают. Но ведь это не так. Все мы разные и находимся в разных условиях. И подбирать нужно под себя и свой характер.

Начните анализировать эти пункты уже сейчас, и очень многое начнет проясняться.

Следующий пункт в этом блоке это:

- б) концентрация на том, что Вы можете изменить уже сейчас. Безболезненно и сравнительно легко. Например, начать завтракать и не сидеть допоздна в контакте, Одноклассниках или на форумах. А ложиться спать пораньше. Вы ведь знаете, что недосып повышает уровень гормонов, которые заставляют Вас переедать.
- в) закрепление новых привычек питания и двигательной активности
- г) дальнейшее улучшение питания и добавления движения в жизнь.

В этот пункт Стиль жизни, кроме улучшения питания и движения еще входит

- Достаточный сон
- Способы борьбы со стрессом
- Новые способы выражения и работы со своими эмоциями. Очень многие в прямом смысле заедают свои обиды и разочарования. Нам же нужно придумать что-то более эффективное
- Найти увлечение или хобби, в которое вы бы вкладывали свою энергию. Когда Вы занимаетесь чем-то, что Вам нравится, еда сама собой отходит на второй план и переходить на здоровое питание гораздо легче.
- Окружение, которое помогает Вашей мотивации: определенные люди, книги, музыка, фильмы и т.п.

Вот это 4 ключевых момента похудения.

Теперь Вам должно стать понятно, почему Ваши предыдущие попытки «взяться за себя» не приносили того результата, который был Вам нужен. Потому что большинство делают три вещи:

- Игнорируют блоки правильное отношение и мотивации (или выбирают мотив, не затрагивающий Вашу суть и ценности)
- Неправильно ставят цели

- Выбирают стиль питания и тренировок, который совершенно не подходит под Вас. Причем делают это резко и наскоками. А это еще больше увеличивает стресс.

О каждом из этих блоков и ошибках, которые делаются на всех этапах, я еще буду говорить в этой рассылке. Коротко и по делу. Так что смотрите на эту рассылку, как на мини-руководство к действию.

Пусть эта карта будет у Вас перед глазами. Всегда помните, что самое главное – это настроить себя, а остальное – дело техники.

**Мира с телом вам,  
Анастасия Дьяченко**

**mirstelom.com - похудение без войны**

P.S. В конце немножко об отношении к себе.

Вы – больше, чем Вы о себе думаете. Но то, что Вы о себе думаете определяет кто Вы.

Да, многих из нас учили сначала думать о других, а потом о себе. Быть скромным, не задирать нос и т.д., чтобы вырасти «человеком». И человек вырос – неуверенный в себе, с постоянными внутренними конфликтами и грустными глазами. Очень хороший, добрый и понимающий человек. Но несчастливый. А ведь у нас одна жизнь и одно тело. И прожить эту жизнь в этом теле нужно хорошо и со смыслом.

Так что думайте о себе хорошо, помните о своих сильных сторонах и заботьтесь о себе и своем теле, как о ребенке, друге, домике, садике и машине вместе взятых ☺

## **Как не чувствовать себя обделенной во время похудения**

Приветствую

Сегодня об одной штуке, которая очень мешает не срываться, а часто – и просто начать худеть.

Если вы давно следите за этой рассылкой, то знаете уже целый набор причин для срывов (от простых до самых глубинных). И уже знаете, как с этим справляться.

Но самое главное – приходит осознание, что **срывы – никакой не показатель слабоволия, лени и т.п.** И что, поменяв немного свое отношение (к себе, к своему телу, к похудению и жизни в целом) можно добиться гораздо больше, чем ругая и изматывая себя.

Вот сегодня как раз о таком чувстве, которое очень изматывает и угнетает. И в итоге не дает двигаться вперед – к стройности и здоровью.

Чувство это –

### **Обделенность и Похудение**

Именно обделенность **очень часто становится тем, что тормозит Вас, портит настроение и в итоге заставляет переедать.**

Особенно это касается тех, кто сидит на диетах (+ особенно, если еще и ожидает одобрения от окружающих за это).

Частично, это чувство возникает из-за запретов. О запретах, их вреде и как с этим справиться, я уже говорила в одном из старых выпусков.

Но, запреты – это лишь малая часть. И не самая важная в этом случае.

Больше всего обделенность провоцируется таким ходом мыслей:

«Всем можно, а мне – нельзя. Вот такая я толстая и поэтому никаких мне пирожных нельзя. А вот – другие едят и ничего. Худые вообще уплетают все подряд и остаются худыми. А раньше вообще жили без таблиц калорийности, ели все подряд и жили отлично».

Примерно такие рассуждения. Опасны они для тех, кто:

- только начинает заниматься собой и уже предчувствует, сколько всего нужно сделать и как себя ограничить
- кто уже занимается своим весом, питанием и движением некоторое время, но еще не сделал это своим образом жизни и частью своего стиля
- тем, кто уже давно в ЗОЖ, но слишком строго себя ограничивает и поблажки себе практически не делает. Это «бойцы» за фигуру, которые через время ощущают катастрофическую моральную усталость.

Как видите, на каком бы этапе вы ни были, чувство обделенности вполне может вам грозить.

### **Как избежать обделенности**

Для начала посмотрим, как это чувство образуется.

В похудении (и не только) оно происходит из двух частей:

1. Восприятие того, что вы делаете, как сверх-усилия, ограничения, жертвы ради своей цели.
2. Сравнение себя с окружающими, которым вообще ничего не надо делать. И мысли, что вы – какой-то не такой, и поэтому должны теперь мучиться и всю жизнь расплачиваться за то, что Вам так не повезло.

По первому пункту, в этой рассылке было очень много работающих вещей. Это и пересмотр отношения к телу и его потребностям, и налаживание отношений с едой, и постепенность, и сознательный поблажки и много другого.

Поэтому сегодня остановимся на второй части.

По этому пункту, большинство тренеров сказала бы «а ты не сравнивай себя» или «вот тебе и мотивация – хочешь быть такой же, занимайся».

Вроде бы логично, но абсолютно неисполнимо. Мы всегда, так или иначе, будем сравнивать себя с другими. Это первое.

Второе. Не особо вдохновишься, когда видишь 45-килограммовую девочку, которая ест на ночь и все равно худая.

Значит, это не работает и нужно что-то другое.

### **Похудение без обделенности. 4 шага**

Лучше всего работает следующее.

**1. Сравнить себя и равняться на тех, кто по своему строению (а не весу) похож на Вас и находится в отличной форме.** Вот на них и равняйтесь и вдохновляйтесь их примером.

Да, понимаю, когда создается культ астенического телосложения, то это бывает не очень легко.

Но посмотрите на людей вокруг – разве все, кто стройный имеют тонкую кость и астеники? Разве все красивые женщины – это совсем-совсем худые?

Или совсем идеальные? Как раз наоборот – это более усредненные параметры, где все в меру или даже, где чего-то немного перебор, а где-то - недобор.

И не надо путать астеничность и узкокостность со стройностью и красотой. Это разные вещи.

И как раз в ваших руках вернуть себе стройность, красоту и ухоженность.

## **2. Концентрировать свое внимание на достоинствах своей фигуры и своего строения.**

И умело подчеркивать это. Красивые плечи, линия шеи, руки и т.д. – посмотрите на себя в зеркало свежим взглядом и увидите много того, чему бы другие могли позавидовать.

Не меряйтесь «лучше-хуже». Осознавайте свою уникальность и индивидуальность. Свои уникальные достоинства.

Вы – женщина. Уважайте себя, заботьтесь о себе, раскрывайте свои достоинства и уникальность, свою женственность.

Никогда не позволяйте себе думать, что вы чем-то хуже, чем кто-то другой и помните: даже **самый красивый алмаз требует умелой огранки.**

## **3. Начните развеивать мифы о стройных и худых людях.**

У большинства людей с лишним весом в голове засело огромное количество мифов о худых людях. Мифов, которые очень мешают на пути к стройной фигуре.

Эти мифы можно разделить на две большие группы:

- «Худым очень повезло. Они могут есть все, что угодно и не поправляться. Счастливики. Не то, что я».

- «Чтобы быть стройным нужно пахать и пахать, очень ограничивать себе и тратить много денег и времени».

По поводу первого. Этот миф настолько живуч и настолько угнетает и подавляет (заставляя, чувствовать себя какой-то не такой). И с этим нужно работать.

Начните с того, что **перестаньте считать, что худые едят все подряд и в больших количествах и не поправляются – это неправда.** Законы физики еще никто не отменял - если калорий поступает больше, чем расходует тело – то будет набор веса.

Другое дело, что расход калорий зависит от многих факторов: скорость обменных процессов, подвижность и т.д.

Но скорость обменных процессов может меняться по многим причинам: активность, подвижность, тонус (психический, прежде всего – потому что он влияет на мышечный), процент мышечной массы – на обслуживание мышц требует гораздо больше калорий, чем на функционирование жировой ткани.

И эти все факторы в руках каждого человека. Ничего сверхъестественного в этом нет.

Но вернемся к мифам о худых.

Да, даже худощавые люди тоже поправляются. Но, так как у них в подсознании нет картинки себя с лишним весом (они воспринимают себя только как стройных), то они очень быстро «берутся за себя» (начинают есть чуть меньше, а двигаться – чуть больше) и приходят в привычную для себя форму.

И чисто физически они очень чутко улавливают изменения в массе тела и тот дискомфорт, который возникает. Что тоже заставляет их заниматься собой.

Второе. В этом же пункте. **Не обобщайте.** Размер порции, вкусовые предпочтения (акцент на углеводной или белковой пище), частота приемов пищи, количество поступающих калорий – все это отличается у каждого.

Кто-то ест один раз (два раза) в день и приличную порцию (700- 800 ккал) и страдает гастритами после - зато по калориям выходит нормально. А здоровье страдает.

Кто-то ест много, но это акцент на белковой еде с невысоким содержанием жиров, и на овощах.

Кто-то ест часто, но небольшими порциями (постоянно что-то грызет) и тем самым поддерживается хороший уровень метаболизма.

Кто-то осознанно придерживается здорового питания, потому что заботится о себе.

Кто-то делает вид, что много ест – на людях. А дома обходится капустой или просто минимумом калорий.

Кто-то сидит на препаратах, подавляющих аппетит, мочегонных и слабительных. А у кого-то отвращение к еде – побочное явление лечения (в основном по гинекологии) – и даже испытывая голод, они не могут впихнуть в себя ничего.

И т.д. Не идеализируйте и не обобщайте. Тем более, как говорит доктор Хаус – «Все лгут» ))

Поэтому не надо считать, что всем вокруг повезло, а Вам – нет.

**Второй миф.** Противоположный. Чтобы быть стройным, нужно не вылезать из фитнес-клубов, строго следить за собой и питанием, и т.д.

Для того, чтобы быть нормально-стройным, достаточно умеренности, здравого смысла и элементарных знаний о еде + элементарная посильная физическая активность.

Вот уже для того, **чтобы быть в минимуме своего веса, нужно постараться чуть больше.**

Особенно в плане активности. Например, большинству людей гораздо легче сохранять минимальный вес, когда они работают, чем когда сидят дома. Хотя это тоже не аксиома.

**И больше всего усилий нужно приложить, если Ваша цель – стать Мисс Вселенная или достичь идеально спортивного тела (рельеф + минимум жировой прослойки).** Тут уже нужно приложить усилия:

и режим тренировок (кардио + силовые + стретчинг или Высокоинтенсивные интервальные тренировки - HIIT),

и режим питания (минимум простых углеводов, умеренное потребление сложных углеводов и фруктов, достаточно высокое потребление белков – но не превышающее норму) + добавки

и профессиональный тренер

и высокий и стабильный (!) уровень мотивации и самомотивации.

И + у тела есть свои пределы.

Но это уже касается не похудения и естественной стройности, а достижения супер-результата.

И это нужно далеко не всем. И понятно, что для сверхвысокого результата нужно приложить больше усилий, чем для достижения оптимального результата.

Но это ведь касается не только похудения и физической формы. А вообще всего. Например, для жизни Вам достаточно уметь готовить просто и вкусно, а не становиться шеф-поваром и готовить шедевры.

Вы водите машину? **Вы ведь не переживаете из-за того, что Вы – не Шумахер.**

И для того, чтобы общаться на иностранном языке (а не быть профессиональным переводчиком) курсов и самообразования достаточно, и не надо тратить пять лет на иньязе.

Так же и с фигурой.

Поэтому расслабьтесь – естественной стройности для Вашего тела будет вполне достаточно.

А она достигается без сверх-усилий. И, в каких бы условиях, Вы сейчас не находились – всегда есть то, что вы можете сделать уже сейчас. И это не вопрос силы воли, времени или денег – это вопрос сознательности и правильного отношения.

**4. Самое главное. Никогда не допускайте и мысль о том, что давать своему телу полноценную пищу и физическую активность – это занятие для людей с лишним весом. А худым «счастливчикам» это необязательно.**

Умеренное полноценное питание и физическая активность – это то, что нужно всем. Это не геройство, а элементарная гигиена и то, что должен делать каждый.

Здоровье, бодрость, нормальное самочувствие, долголетие – напрямую зависят от этих факторов + сон и умение справляться со стрессами, конечно.

Плюс. Условия жизни сейчас не самые лучшие: пластмассовая еда и тотальная обездвиженность «завоевывают» мир.

И, если вы хотите, как можно дольше наслаждаться жизнью в нормально функционирующем теле.

То кормить свое тело здоровой пищей и давать ему движение – это такая же необходимость, как и чистить зубы и принимать душ.

И это не зависит от веса, роста, пола, возраста и т.д.

Заботиться о своем теле, быть благодарным за то, что оно выдерживает такие условия – это адекватная позиция зрелого человека.

Одной этой мысли достаточно, чтобы перестать чувствовать себя обделенной. И делать шаги по улучшению питания и физической активности.

А если у вас есть дети – то тем более – это Ваша обязанность приучить ребенка к такому же ходу мыслей. Уважать себя и заботиться о себе – это полезная привычка, которую нужно закрепить в своей голове.

Помните басню о муравье и стрекозе?

С телом примерно также. Шажочек за шажочком - Вы вносите вклад. Результаты могут быть видны не сразу. Но они будут. Не могут не быть.

На сегодня все.

В этом выпуске очень много полезных и работающих установок, которые не дадут Вам упасть духом в этот осенний день.

И этот простой подход - гораздо эффективней и сильнее всяких надуманных психотехник по укрощению аппетита.

Мира с телом вам,

Анастасия Дьяченко,

[mirstelom.com](http://mirstelom.com)

**P.S.** В следующем выпуске. Что делать, когда Вы ужасно не нравитесь себе и хочется утешить себя едой. Как спастись от этого вида срывов.

## Тревога и переедание. Как справиться

Приветствую

Сегодня снова не слишком простой выпуск. Выпуск для тех, кто понял: чтобы привести в порядок тело, нужно заботиться и о душе.

И тогда не будет ни самобичеваний, ни отчаяния, ни ужасного ощущения бессилия.

Приступим.

Есть одна вещь, которую советуют тем, кто страдает эмоциональным перееданием и особенно перееданием от скуки.

Этот совет дают настолько часто, что очень многих он начинает раздражать. Мне же он не нравится немного по другим причинам.

Совет этот прост: занять себя чем-то. Чем-угодно, лишь бы отвлечь себя от мыслей о еде.

И все подтверждают-соглашаются: «Да-да-да. Правильно!». А потом те же, кто об этом говорит, просят советов о том, как преодолеть срывы, зажоры и компульсивы.

В одном из прошлых выпусков я уже говорила о том, как наладить отношения с едой.

А сегодня как раз об этом совете. Вроде бы все логично – займи себя чем-нибудь и выкинь мысли о еде. Почему же очень часто это не работает?

### Почему не надо отвлекать себя от еды

Здесь есть три причины.

**Причина номер один.**

Занять себя с целью не думать о еде – это попытка побега (от еды). **Все то от, чего мы стараемся убежать (в данном случае еда), становится для нас сверх-значимым.**

Если Вы от чего-то стараетесь сбежать, то это «что-то» обретает ореол неподвластности Вам. И подсознательно вы начинаете воспринимать еду как то, что имеет власть над Вами, и с чем Вы не можете справиться.

Как то, от чего можно спастись бегством. От чего нужно спасаться *изо дня в день*. Бросать чуть ли не все силы на это. И никогда не решить эту проблему навсегда.

Что-то вроде пробоины в корабле.

Вы стараетесь заткнуть ее чем-то, чтобы не потонуть. И некоторое время Вам удастся сдерживать воду. Но она все прибывает и прибывает... А ваших сил (в случае еды – моральных) становится все меньше и меньше.

**Причина номер два.** Даже без глубоких размышлений. Разве можно убежать от того, что является нашей биологической потребностью (раз)? И от того, что окружает нас на каждом шагу (два)?

**Причина номер Три.** Убегание от проблемы – это не только не решение, а усугубление проблемы. Потому что чем дольше не получается решить проблему, тем более бессильным себя чувствуешь.

Что же тогда делать?

Ведь действительно, иногда делать нечего, а чего-то хочется и первое что приходит на ум это еда. Но ведь можно заменить на что-то другое и проблема решена. Не совсем.

Хотя бы потому, что у большинства людей найдется не так уж много занятий, которые вызывают такое эмоциональное прикипание, как еда. И вы можете обнаружить, что не так уж много дел могут сравниться по эмоциональной важности с едой.

А себя не обманешь. **Нельзя заменить что-то ценное на не такое ценное, и при этом чувствовать себя комфортно.** А когда некомфортно – возникает отличный фон для переедания.

Замкнутый круг.

Что же тогда делать?

### **Как быть с перееданием от скуки-тревоги?**

**Первое.** Чего не делать. Никогда не занимайтесь чем-то с мотивом «только бы о еде не думать, только бы отвлечься». Иначе еду Вы начнете

воспринимать как то, что имеет над нами власть. А себя - как бессильное безвольное существо. Это Вам не нужно.

**Второе.** То, что большинство называет «едой со скуки» очень часто бывает показателем подавленной и не всегда осознаваемой тревоги. Такой вялотекущей.

Потому что если бы это была просто скука, то лежали бы себе на диване, и вам вообще все было бы «по барабану». Так нет же – вы все едите и никак не можете успокоиться.

### **Тревога и переедание**

Тревога это может быть в отношении:

- еды
- какой-то ситуации в настоящем
- жизни в целом и своего места.

### **Как справиться с тревогой из-за еды**

С тревогой из-за еды справиться несложно:

1. Не запрещать себе еду.
2. Наоборот - превратить еду в обязательку. 5 раз в день есть. Небольшими порциями, конечно.
3. Говорить себе, что вы заботитесь о качестве пищи. И делать это.

Качество – это чтобы у вас всегда были белки (нежирное мясо курицы, рыбы (рыбу можно и жирную), яйца, молочка), углеводы (овощи, фрукты, ягоды, каши), жиры (орехи и нерафинированное масло – умеренно) и бобовые. + способ приготовления – никакой жарки (ну разве что в Вок) и минимум жиров. + по желанию дополнительные комплексы витаминов и минералов.

### **Почему это важно?**

- Вы показываете себе, что заботитесь о еде и качестве. А, значит, подсознанию не нужно волноваться, что тело останется без еды.
- Мясо курицы, рыбы, яйца, яркие овощи – содержат вещества, которые помогают нервной системе функционировать нормально.

И если вы склонны к тревожным состояниям, то употребление этих продуктов очень помогает. Говорю, как человек, когда-то не вылезавший из депрессий и тревожных состояний.

Кстати, регулярная двигательная активность (пусть даже прогулка быстрым шагом) и питье тоже очень помогают.

Это практически все о «пищевой тревоге». Перечитайте выпуск об отношениях с едой. И картинка будет совсем полной.

Теперь о более сложной тревоге. Тревоге, не связанной с едой.

### **Как преодолеть тревогу, не связанную с едой, но которая заставляет переедать**

Проблема и ситуативной тревоги и более глобальной решаются очень похоже.

Вялотекущая тревога бывает **в двух** основных случаях:

#### **1. Когда нужно сделать то, что вам не нравится или противоречит вашим ценностям.**

Например, Вам нужно помыть посуду, а Вы ненавидите мыть посуду. И подсознательно пытаетесь оттянуть время. Это ситуативная тревога.

Или Вас уже не устраивает что-то на работе. Например, постоянно приходится работать с неприятными клиентами.

Что делать?

**Первое. Осознать, что именно вас не устраивает** и что вы не хотите делать.

**Второе.** Решение. Два варианта.

- Если можно отказаться от этого действия без вредных последствий или передать кому-то другому (перераспределение обязанностей), то сделайте это. Например: терпеть не можете мыть посуду, а с уборкой - нормально. Поменяйтесь обязанностями с кем-то из домашних. Вообще, умение договариваться – очень помогает всегда и везде.

- если это простое бытовое действие и сделать его за вас некому – возьмите, сделайте и забудьте.

- Если пока что ничего поменять нельзя, то придется изменить свое отношение. **Найдите пользу для себя в этом.** Например, Вы ненавидите ходить на базар за продуктами – далековато, не очень чисто, толпа да еще и с сумками потом тащиться.

Увидьте плюсы: можно самой выбрать свежее и вкусное +двигательная активность.

С работой также – увидите, в чем работа дает Вам рост, какие перспективы открывает. Как это может помочь изменить Вашу жизнь к лучшему.

Например, у вас очень проблемные клиенты. И вы с ними работаете. Начинать позиционировать себя как эксперта именно в этой области и с большим опытом. Это может очень вам помочь.

Запомните главное: **В жизни можно изменить гораздо больше, чем вы думаете.** Одни и те же условия вы можете использовать как стартовую площадку, с которой начнется ваш полет, или как болото, которое вас затягивает.

**2. Есть проблема или важная неудовлетворенная потребность.** И она не решается

Вы ощущаете себя «не у дел». Вам нужно что-то делать, вам чего-то хочется, вам не хватает действия, а что сделать – не знаете. И вы чувствуете, что что-то не то. Что-то вы не доделываете в своей жизни. И это что-то – очень важное.

Особенно это характерно для тех, кто ищет себя.

Как с этим справиться?

Сразу скажу: за один день кардинально ничего не изменится. Все техники личностного роста (а преодоление тревоги и ее побочных эффектов в виде переедания или другой вредной привычки– это как раз личностный рост) работают постепенно. с эффектом накопления.

То есть делать их нужно регулярно и эффект тогда будет сильнее. И поэтому они должны быть простыми.

Как раз такую технику – простую и работающую – вы сейчас и узнаете. Я ее делаю перед каждой рабочей неделей.

## Как справиться с постоянной тревожностью

1. Выписываете, что для вас важно. Сейчас и в жизни вообще.

Например:

- образование (чтение, языки, второе высшее и т.д.)
- семья (совместные походы, занятия)
- хобби
- друзья

И т.д.

2. Потом смотрите, делаете ли вы что-то для этой области или нет. И что можно сделать уже на этой неделе. Заносите в ежедневник. А потом берете и делаете.

**Важно:** это действие должно нормально вписываться в ваш режим жизни и постепенно стать привычкой.

Например, для вас важна семья и отношения в ней. Что вы делаете, для того, чтобы в семье было все хорошо и вам было комфортно дома? Разговариваете ли вы по душам? Спрашиваете ли что нужно домашним? Делаете что-то вместе? Говорите ли что любите?

Если вы заняты похудением, то для вас важно ваше тело. **Что вы сделали для вашего тела на этой неделе и что собираетесь сделать на следующей?** Давали ли вы ему движения? Кормили ли сбалансировано? Расслабляли его ваннами или массажем?

Вам важен душевный комфорт? Вы нашли хобби, которое приносит вам радость и расслабление? Гуляли ли на природе? Учились ли договариваться с другими? Давали выход эмоциям? Медитировали? Говорили ли себе, что принимаете себя уже сейчас?

Удивительно, но факт. **Большинство людей забывают на свои потребности (потребности ума, души, духа и тела) и не делают ничего для их удовлетворения.** Зато крутит в голове картинки, о том как все в этой области плохо.

И, конечно, эти эмоции подавляются и выталкиваются из головы. Но они никуда не исчезают и дают знать о себе в виде скрытой тревоги, которая

заставляет вас идти к холодильнику. У других способы усыпления тревоги не лучше – курение, алкоголь, трудоголизм и т.д.

В итоге тревога растет: потребность ведь не удовлетворяется, да и ощущение что что-то не так счастья тоже не прибавляет. + Чувство вины после переедания.

Вот чтобы с этим справиться, **нужно начать что-то делать для удовлетворения потребности. Регулярно.**

***Осознание проблемы (неудовлетворенной потребности) + умное действие по ее устранению = уменьшение тревоги во много раз. А значит - и переедания.***

Например, Вы не удовлетворяете потребности своего тела в здоровой пище и движении. Зато недовольны его внешним видом. + Вы связываете многие проблемы в своей жизни с весом.

У вас есть проблема (лишний вес). И вы будете испытывать душевный дискомфорт, пока не начнете уверенно решать эту проблему. На физическом уровне решать (а не только в голове).

Когда же вы начали решать задачу и концентрируетесь на процессе, то тревога отступает. (Вы ведь теперь действуете ,а не прячетесь). И переедание от скуки-тревоги - тоже.

И так во всех областях. Принцип понятен.

В итоге – да, совет правдивый: чтобы не есть от скуки нужно найти занятие.

**Но это занятие должно идти не от мотивации «лишь бы не есть», а от желания принести пользу себе (и не только себе) и своему телу – сейчас и в перспективе.** Оно должно быть ценным, увлекательным и полезным для вас.

И вы бы делали это, даже если бы не надо было отвлекаться от еды.

### **Простое упражнение при вялотекущей тревоге**

Вообще, если вас тянет к холодильнику, и вы ощущаете тревогу. Не ругайте себя и не запрещайте себе.

**Спросите себя «Что не так?».** Проявите внимание, уважение и заботу к себе. Как к маленькому ребенку.

Уже одно понимающее отношение и забота подействуют успокоительно. А потом - может быть, не сразу, но вы получите ответ на свой вопрос.

И потом задайте себе следующий: «Что я могу сделать уже сейчас по улучшению ситуации?». И – действуйте.

На сегодня все. Если вы страдаете перееданием от скуки-тревоги, то этот выпуск Вам очень поможет. Проверено.

Берегите себя.

Мира с телом вам,  
Анастасия Дьяченко

mirstelom.com - похудение без войны

P.S. В следующем выпуске кое-что, о чем нужно помнить, чтобы побороть чувство обделенности.

## **Как правильно настроить себя на похудение.**

Приветствую.

Еще раз спасибо огромное за отзывы, которые продолжают приходить. Это больше, чем просто приятно. Это значит, рассылка действительно помогает Вам.

Сегодня о том, как правильно настроить себя на похудение. Правильно – не значит по строгим правилам. Правильно, значит – так чтобы это работало, чтобы вам самой хотелось делать что-то для себя, заботиться и идти дальше несмотря ни на что. С комфортом и без срывов.

Вообще, чтобы добиться успеха в чем-то нужно немного:

**Правильная цель + правильное отношение + правильное действие = результат.**

Конечно, можно еще приплести с десятка два факторов, но это то без чего никак не обойтись.

И это очень похоже на схему процесса похудения, которую я давала в прошлом выпуске.

Сегодня я затрону одну из самых важных частей в этой теме. Она относится сразу ко всем блокам. Отношение, Мотивация, Цели, Ваш стиль питания.

Но для начала, давайте вспомним, три причины лишнего веса:

Лишний вес - всего лишь результат нездоровых привычек

-нездоровое жирогенное питание

- переедание

-недостаток движения.

Все это – лишь привычки. И начав менять что-то одно, само собой начнет подтягиваться и остальное.

Ну не то, чтобы само собой. Вам просто самой захочется улучшить и улучшать эти сферы. Просто потому что, если Вы это будете делать правильно, под свой характер, то Вам понравится сам процесс (женщины-натуры увлекающиеся).

Вам будет комфортно и Вы увидите, что Вам это под силу. А раз Вам это будет нравиться и приносить пользу в виде стройнеющего тела, бодрости и энергичности, то почему бы и не продолжать.

Почему я повторяю, что лишний вес – всего лишь результат привычек? И делаю это чуть ли не через каждый выпуск? Потому что напоминание, что лишний вес – всего лишь следствие привычек, успокаивает и убирает «трагичность» «фатальность» проблемы похудения. Изменить привычки ведь гораздо легче, чем изменить Вашу «порочную» натуру едока.

Вообще еще раз повторю парадоксальную идею, что шумиха вокруг лишнего веса и диет выгодна, прежде всего, индустрии питания, медицины и фармакологии.

Создается культ продуктов вредных и якобы от которых невозможно отказаться.

Реклама гипнотизирует картинкой, разговоры о диетах гипнотизируют «запретным плодом», который так сладок. И вот Вы свято верите, что без Сникерса или котлеты и дня не проживете. Хотя это не так. Об этом я еще буду писать, а теперь к делу.

**Если причин лишнего веса – всего три. То и решать надо проблему с ними, а не с лишним весом.** Как только Вы разберетесь с этим трем,

разберетесь, что вам нужно (не только в еде, а и по жизни), то лишний вес начнет уходить сам собой.

Вспомните, как только Вы говорили себе «Все, буду худеть, с понедельника новая жизнь» и т.п., то что-то внутри Вас воспринимало это «в штыки» и начинало «играть против вас». И выигрывало. Бывает и так, что сначала эйфория, а потом – опять то же болото, где отчаяние, срывы и переедание. А еще бывает и похуже. Вот Вы похудели на несколько килограмм. И кто-то делает комплимент Вам, как Вы похудели. И Вы радуетесь. Но почему-то после этого что-то нападает на Вас и Вы приходите домой и сметает все подряд. Это самое обидное.

Почему так? Почему так получается, даже если мотив очень сильный, желание в начале тоже очень сильное. И главное, что с этим делать?

Почему Вы сопротивляетесь похудению

Коротко о причинах.

Ваше подсознание или Ваш внутренний ребенок и Ваше тело воспринимают похудение как прямую угрозу выживанию, привычному укладу жизни и т.д. А Вы еще и усиливаете это страх мыслями о «новой жизни».

Понятно, что само слово «похудение» вызывает страх у Вашего внутреннего ребенка. С тем как это сейчас раздули до проблемы вселенского масштаба и навели страха всякими безумными голодовками, диетами и тренировками до седьмого опыта. Не самими голодовками, а даже просто разговорами об этом. И это похлеще чем паника по поводу птичьего гриппа.

Но почему протест вызывает «новая жизнь», которая должна начаться после похудения? Новое – это неизвестное (а значит, это может быть опасным). И некомфортное. Вспомните, как даже какая-то значимая для Вас мелочь менялась не по Вашей воле. Как Вы себя ощущали? Как-то не очень, правда? А питание и вес – совсем не мелочи ведь. Начинаете понимать?

Подробнее о причинах еще будет – в рассылке или специальном онлайн-семинаре.

А сейчас, как застраховаться от этого заранее.

### **Как настроить себя на похудение**

То, что я сейчас дам, это просто направление или стиль, в котором Вам нужно воспринимать похудение.

Вы это просто подстраиваете это под себя. В зависимости от тех условий, в которых Вы находитесь сейчас. Потому что каждая из Вас может находиться на разных этапах. И кому-то нужно для начала хотя бы перестать пить газировку. А кто-то уже задумывается, не добавить ли силовых тренировок или все-таки оставлять кардио-тренировки.

Еще очень важно, что это все говорится простым понятным языком. Потому что внутренний ребенок не воспринимает мудреных слов. И поэтому с самой собой нужно говорить как с ребенком. Все мы внутри себя дети, так что...

Как настроить себя на здоровое нежирогенное питание:

- мне надоело питаться едой, после которой я нехорошо себя чувствую
- Мне надоело есть то, что приносит вред моему телу
- Мне надоело есть жирное, которое вредит моему сердцу, печени, желудку и вообще всему телу
- У меня только одно тело на всю жизнь и я хочу позаботиться о нем, чтобы в любом возрасте быть здоровой и энергичной
- Мой желудок – не мусорный бак, чтобы закидывать в него что попало
- Я хочу как можно дольше прожить и потому теперь я буду думать полезно то, что я собираюсь съесть, для меня или нет
- Я буду потихоньку шаг за шагом улучшать свое питание
- Добавить овощи, качественный белок и каши – это мне вполне под силам
- Я больше не хочу тратить деньги на продукты, которые мне вредят.
- Тратить деньги на то, что вредит мне – просто глупо
- Вместо жарить, лучше потушу на воде, запекую или приготовлю на пару. И для фигуры хорошо, и сердце скажет спасибо
- Я пробую новые полезные рецепты. столько всего можно приготовить из курицы, рыбы, овощей, творога, бобовых и каш! Что я котлетах не видела – лучше буду пробовать новое
- Я не собираюсь сидеть на диетах или голодать. Вот еще! Я хочу вкусно сытно есть.
- Взять с собой бутылочку чистой воды и попить в течении дня – совсем несложно, зато мое тело будет умытым изнутри.
- Я читаю книжки или статьи о еде полезной для сердца. Я хочу знать, что полезно для моего сердца и печени, а что – нет.

Как настроить себя на отказ от переедания:

- Мне надоело переедасть
- Еды хватает и никуда она не убежит, так что налетать на нее я не буду
- Еда для меня важна и поэтому я уделяю ей внимание:
- Я красиво сервирую стол и не ем на ходу

- Я ем медленно, наслаждаясь каждым кусочком. Не тороплюсь и пробую все на вкус
- Если есть быстро, то никакого удовольствия т еды. Нет уж – лучше я буду медленно пережевывать даже если у меня только пять минут на перекус.
- Когда я наелась, я просто откладываю тарелку в сторону. Потом, когда проголодаюсь доем. Еда от меня никуда не убежит
- Чтобы не голодать целый день, я лучше буду завтракать – хотя бы пол-яйца и то хорошо для начала
- Я заранее продумываю перекусы и обед. Лучше взять с собой банан, горсть орехов, творог или классический йогурт. И подкрепиться, чем умирать от голода днем
- Если я захочу есть, то у меня всегда с собой полезный перекус или я могу зайти и купить что-то. И не надо умирать с голода, а потом наедаться до отвала на ночь
- Лучше съесть меньше, но чего-то хорошего, чем много всякой ерунды вроде сухариков и чипсов и шоколадных батончиков
- Я стараюсь кормить свое тело полноценной едой: качественный белок, сложные углеводы, полезные жиры, фрукты, овощи – тогда мое тело точно не будет голодать, и мне не нужно будет больше переесть, чтобы дать телу то, что ему нужно
- Я стараюсь высыпаться, потому что недостаток сна вызывает повышенный аппетит
- Лучше я меньше посижу в Интернете, зато буду раньше ложиться и чувствовать себя лучше
- Я теперь продумываю программу на выходные и свободное время. Чтобы и правда насладиться ими, а не провести их у холодильника. В жизни столько всего интересного, и хоть еда это и приятно, но нельзя же провести всю жизнь за столом
- Мне все можно и если я захочу шоколадку, то буду кушать ее медленно, наслаждаясь каждым кусочком, а когда мне ее перехочется, то просто оставлю на потом или угощу кого-нибудь

#### Как настроить себя на движение:

- Это вообще не в природе моего тела мало двигаться
- Так что буду побольше двигаться
- Поставить машину подальше или выйти на остановку раньше – совсем не сложно
- Я буду использовать любую возможность, чтобы подвигаться
- Все таки как приятно – поразмять косточки!
- Погулять быстрым шагом под музыку – это так здорово расслабляет! Почему Я не делала этого раньше,
- Легкая растяжка и потягуши это так приятно, мне нравится

- Потанцевать я люблю, почему бы не включить музыку и не потанцевать?
- Выставки, театры, кино, магазины, природа – не только интересно, но и отличная возможность подвигаться, а ведь это так нужно моему телу
- Бегать, прыгать и потеть в тренажерном зале мне не нравится, и это я делать не буду
- Я делаю только то, что мне нравится и то, что полезно моему телу.
- Я использую любую возможность чтобы подвигаться, все таки очень нелегко приходится мне – все сижу и сижу. А ведь подвигаться мне так нужно!

Почему это работает на Вас и Ваше похудение

Потому что:

1. Вы делаете акцент на том, что все будет постепенно, комфортно, без стрессов и не в ущерб себе
2. Вы не обещаете себе невозможного, а делаете то, что в Ваших силах. Например, понятно, что 5 обещать себе ходить пять раз в неделю в тренажерный или бегать по утрам – неразумно. Слишком большие изменения за один раз. А вот ходить лестницей вместо лифта – вполне Вам по плечу
3. Здесь нет ни слова о запретах. А значит, обделенной и несчастной Вы себя чувствовать НЕ будете
4. Только концентрация на полезном. И на том, что Вам можно все. И Вы сами не очень-то и хотите вредностей.
5. Акцент на заботе о себе: самое главное: теперь, готовя или выбирая в меню что-то полезное, уменьшая порции, питаясь умеренно и больше двигаясь, Вы показываете себе, что уважает и цените себя и свое тело.
6. Вы больше не обделены. При таком подходе Вы перестанете чувствовать себя обделенной, и постепенно вам станет все равно, что там едят другие и чем запивают. Потому что Ваша мотивация будет идти изнутри и не зависеть от внешних факторов.
7. Вы забудете самое страшное слово. Вы убираете из лексикона слова «худеть» «взяться за себя» «взять себя в руки» и т.п., которые сами по себе ведут к негативному внутреннему напряжению. А негативное внутреннее напряжение рано или поздно приведет к срывам, депрессиям, моральной усталости и т.д.
8. Вы развиваете в себе позитивный взгляд на себя, свое тело, питание и движение. Это во много раз снижает риск срывов
9. Вы начинаете смотреть на здоровую еду и движение не как на каторгу, а как на улучшение Вашей жизни. А внутренний ребенок всегда радуется улучшениям.

10. Вам больше не надо себя заставлять, потому что мотивация и позитивный настрой сами будут подталкивать вас в правильном направлении.
11. Вы не беретесь за все сразу, а делаете то, что можете сделать уже сейчас

И т.д. Здесь много выгод для вас, но главное – Вы успокаиваете внутреннего ребенка, который боится остаться без еды и бегать по утрам. И создаете комфорт внутри себя.

### **Немодный подход**

Да, это подход отличается от модного сейчас позитивного мышления и грандиозных планов.

Потому что чаще всего грандиозные планы так и остаются планами, и из-за перфекционизма вы не сделаете ни шага. Будете ждать идеальных условий, идеального времени и настроения. А когда, такие условия и наступят (наступят ли?) Вам обязательно что-нибудь помешает или будет просто лень. И да, этот подход, отличается от «взять себя за шкуру», «заставить», прошибить лбом стену» и т.д.

Нас в жизни и так заставляют много чего делать еще с садика и даже раньше. Как Вы себя тогда чувствовали? А как Вы относились к тем, кто Вас заставлял что-то делать (пусть даже и для Вашего блага)? А втихаря никогда Вы им не солили? Вот здесь и еще один источник внутреннего конфликта, который мешает Вам получить свое стройное здоровое тело.

Вы сами часто выступаете в роли того, кто заставляет. Пусть даже и самого себя. Все равно. Та, часть вас, которую Вы заставляете что-то делать, будет протестовать и делать Вам что-то «в пику». И это нормально. Мы так устроены. Все мы любим свободу.

Подход же «Я просто» работает в сто раз лучше. Я просто немного забочусь о сердце,. Я просто немного подвигаюсь разомну косточки» и т.п. хорош тем, что не пугает Вас глобальностью и неподъемностью. Вы делаете то, что в Ваших силах, улучшаете здоровье и наслаждаетесь процессом.

И, если Вы начнете улучшать питание, перестанете переедать и начнете больше двигаться, то лишний вес будет уходить. Не быстро, но стабильно и навсегда. А главное – Вы начнете жить интересной жизнью, уважать себя, развивать уверенность в себе и делать то, чего раньше не могли себе позволить или боялись делать. Вы начнете жить своей жизнью.

Еще раз пересмотрите настрой. Переделайте под себя и вперед! Действуйте, смотрите позитивно на вещи и все у вас получится.

**Мира с телом вам,  
Анастасия Дьяченко**

**mirstelom.com - похудение без войны**

P.S. Вот и выходные. Проведите их с интересом и пользой. Прогулки, концерты, выставки, попробовать новый полезный рецепт ,встретиться с теми, кого давно хотели увидеть и не получилось. Столько всего можно сделать на выходных. Разве только холодильник может Вас развеселить?

## **Как Справиться с Эмоциональным Перееданием. Еще один простой секрет**

Приветствую.

Спасибо Вам за поздравления и теплые пожелания, которые так согревают в это холодное время года.

С Рождеством Вас, дорогие читатели! Это очень добрый и светлый праздник, который дарит надежду и веру в самое лучшее. А вера, как известно, двигает горы.

Как раз тему веры (веры в себя) мы затронем в этом выпуске.

Сегодня Вы узнаете об одном аспекте похудения, без которого худеть и радоваться жизни практически невозможно.

Это маленькая деталь, мимо которой проходят мимо многие худеющие.

И делают... неправильно, потому что в итоге получают – **эмоциональное переедание**, срывы, самобичевание и ту неутешительную картину, которая Вам до боли знакома.

Самое интересное и обидное, что многие об этом знают. Но или забывают и отмахиваются («Это не про меня») или просто не знают, что с этим делать.

Хотя есть статьи, есть советы и приемы и рекомендации, которые... работают очень недолго или не очень эффективны, потому что искусственные.

Поэтому сегодня я поделюсь с Вами кое-какими наработками, которые реально помогают.

Начнем.

### **Детство: Мир Запретов или Как Ваше Эмоциональное Здоровье?**

С детства большинство людей приучены «контролировать» свои эмоции. «Не плачь, ты же не маленькая», «Будь хорошей девочкой» - означает не злиться, не капризничать, не хотеть и не делать того, что не хотят взрослые. И т.д.

Важно здесь даже не столько то, что запрещаются действия, а то – что **запрещаются даже эмоции и их проявление**. В основном конечно, запрет на негативные эмоции и чувства – злость, ревность, обиду, жадность и т.д. Даже запрет не показывать боль. Хотя нет ничего более естественного, чем плакать, когда больно.

И... запрет бывает на положительные эмоции и их проявления тоже. «Не смейся», «не прыгай», «не хвастайся» – т.е. не показывай свою радость за что-то или гордость за свои достижения.

Кстати, вот здесь и **вращивается привычка циклиться на ограничениях, запретах, негативе, своих недостатках**. Вместо того, чтобы концентрироваться на возможностях, радости и своих сильных сторонах. Но сейчас не об этом.

В детстве вы слушались, чтобы Вас не наказывали (в том числе и телесно), чтобы дарили подарки, а глобально – **чтобы заслужить любовь**. Время от времени Вы, конечно, бунтовали подходящим вам способом – кто в открытую, кто втихаря.

И правильно! При стольких запретах, это единственный способ сохранить эмоциональное здоровье.

Конечно, взрослые делали это не из-за того, что изверги. Просто от такого ребенка меньше головной боли – он не отвлекает от сериалов и других «важных дел». Да, и выглядит такой ребенок воспитанным – опять же меньше проблем.

Но мы сейчас не о том, кого, как и почему воспитывали. А о том, **как это мешает Вашему похудению и как с этим справиться.**

## **Вы выросли, а запреты остались**

Итак, во взрослом возрасте большинство людей продолжает также запрещать или игнорировать свои эмоции.

На работе нужно выглядеть милой-серьезной-надежной. В зависимости от работы.

Близким и друзьям тоже не всегда и не все расскажешь, какие чувства испытываешь. Мало ли – обидятся или не так поймут.

Такое поведение связано со **страхом социальной смерти** – страхом изгнания из своей социальной группы. Это один из базовых страхов. Так что в какой-то мере такое поведение оправдано.

Хотя что говорить о других? **Вы сами никогда не ругали себя за какие-то чувства?** Не испытывали чувства вины за первую эмоциональную реакцию?

Что вы в итоге получаете?

**Избыток контроля, огромное количество эмоций, скапливающихся как снежный ком и не находящих себе выражения.**

Но. Эти эмоции обладают колоссальной энергией. И рано или поздно для сохранения более-менее здорового психического баланса, **они должны найти себе выход.**

Должна случиться разрядка.

А какой самый доступный, легкий и безопасный способ для разрядки?

**Еда и психологическая разрядка**

Еда. Почему?

### **1. Безопасность.**

Еда и процесс поглощения пищи с самого рождения означают жизнь и безопасность. Это раз.

Разрядка едой к тому же безопасна с точки зрения, что это не алкоголь и не наркотики. То есть все еще в рамках норм.

И хоть разрядка с помощью еды – не самый лучший вариант. Но уж точно получше, чем стимулирующие вещества.

**2. Доступность.** Такого изобилия еды, которое есть сейчас не было еще никогда. На любой вкус, на любой кошелек. Возле каждого дома минимум по два магазина, где можно скупиться. О супермаркетах и говорить нечего.

**3. Особый ореол, который создается вокруг еды.** В современном обществе все больше и больше людей начинают жить в условиях любви-ненависти к еде. Как создается такая зависимость и как выйти из этого круга, я еще буду писать.

#### **Дополнительный бонус:**

После потери контроля (необходимое условие разрядки) и переедания, Вы возвращаетесь в сознательное состояние. И, конечно, раскаиваетесь.

У Вас появляется дополнительная возможность и повод излить весь накопившийся негатив и стресс. **На себя.** Слезы, самобичевания, обязательства себя, очередное разочарование в себе.

*Эмоции, которые Вы испытываете в этот момент по своему накалу и силе – не то, что не уступают, но и дают фору всем мексиканским и бразильским сериалам вместе взятым.*

Таким странным образом происходит частичное разгребание Ваших эмоциональных завалов. Что важно для вашего психологического здоровья.

Происходит относительно безопасно. С точки зрения социальной смерти. Потому что Вы никого не оскорбили, не обидели – Вам не грозит наказание, порицание и изгнание.

Но с каждой такой разрядкой (хотя она и несет некую пользу), разрушаются Ваша вера в себя, самоуважение и самооценка. И это самое страшное. Потому что Вы – единственный человек, который с вами навсегда.

И очень жаль, что **вместо того, чтобы строить отношения с собой на основе уважения и веры, вы рушите их из-за вещей, которые не стоят того.**

Думаю, картина понятна.

А теперь что с этим делать.

## **Как снизить риск эмоционального переедания во много раз**

### **1. Уберите запрет на эмоции и чувства внутри себя.**

Запомните: испытывать эмоции – это нормально, это естественно. Вы же – не робот. А живой человек. Женщина, к тому же. А женщинам по определению свойственно тоньше чувствовать и быть эмоциональной.

И это включает всю гамму эмоций – от самых добрых, светлых и радостных, до не самых красивых, злых и т.д. Потому что мы – не ангелы небесные. А люди из плоти и крови – со своими интересами, желаниями, страхами и т.д.

И каждая эмоция, так или иначе, выявляет ваши интересы. Например, жадность – это просто страх, что не достанется. С точки зрения инстинкта самосохранения – вполне естественная эмоция.

Поэтому первое, что нужно сделать – **не прятаться, а признать, что Вы имеете право испытывать ее – какой бы «плохой» она не казалась.**

Самое интересное, что когда вы признаете за собой это право, вы внутренне успокаиваетесь, и сила эмоций ослабевает. Просто потому что они уже идут свободным ровным потоком, а не заталкиваются в дальние углы подсознания, где их сила растет.

**2. Разрешите себе проявлять эмоции.** Кроме запрета на сами эмоции, в нас еще воспитывали запрет на проявление эмоций. «Не показывай, что тебе больно, страшно, радостно...»

Конечно, так безопаснее – хотя бы потому что, если сказать начальнику все, что думаешь – ничего хорошего не выйдет.

Но на душе от такой безопасности лучше не становится. Поэтому нужно что-то делать.

Вот что помогает в подавляющем большинстве случаев:

**2.1.** Как только Вы почувствовали, что на вас накатывает, но сейчас не место и не время давать выход, сразу начните продумывать какую разрядку Вы можете устроить себе после. И начните потихоньку представлять, как вы будете это делать.

Дальше пойдут лучшие разрядки.

**2.2. Движение.** Физическая активность в хорошем темпе отлично влияет на эмоциональное здоровье. Проверено.

Даже 2 раза в неделю занятия аэробикой, шейпингом, чем угодно – даже простой ходьбой повышает Вашу стрессоустойчивость и улучшает эмоциональный фон.

Если Вы пока еще ничем не занимаетесь, то можете передвигать мебель, делать перестановку, разгрести завалы в кладовке или просто мыть полы. Все, что ритмично и вовлекает Вас.

**2.3. Проследите в какой части тела «накапливается» стресс.** Это очень важно. У каждого стресс скапливается в определенной части тела. Наиболее частые места:

- горло
- плечи – скукожившаяся фигура
- ладони – обычно во время стресса и негативных эмоций – сжаты.

**Что делать с горлом:** Включите свою любимую эмоциональную песню, и вот на все время ее звучания погрузитесь в нее – пойте, плачьте и т.д. Так Вы уберете этот «ком» в горле и почувствуете себя лучше.

Конечно, делать это нужно, когда вы уверены, что вас никто не видит и вы можете полностью отдаться эмоциям.

**Плечи и ладони.** Лучшее, что вы можете сделать – напрягать и расслаблять их, как только чувствуете, что там есть напряжение. Массаж, в том числе и самомассаж – тоже отличный вариант.

**2.4. Дыхание.** Кроме того негативные эмоции практически всегда угнетающе действуют на дыхание. Оно становится более поверхностным и неполным. Здесь все просто – 5-7 медленных глубоких вдохов и вы почувствуете себя лучше.

Продвинутые могут выбрать для себя дыхательную гимнастику. Самая популярная сейчас Бодифлекс и делать ее.

**2.5. Вода.** Обладает успокаивающим, прямо таки магическим действием. Попить водички, принять душ или ванну, пойти прогуляться к водоему – реке, озеру, морю, океану – кому особенно повезло.

Особенно пребывание возле водоемов помогает успокоиться, отпустить от себя негатив и набраться сил.

### 3. Анализируйте и исправляйте.

После того, как эмоциям дан свободный ход, и когда они уже не давят, можно спокойно поразмыслить над ситуацией.

Особенно, если ситуация, которая вызывает в вас целый набор отрицательных эмоций, повторяется регулярно.

Нужно выяснить: **что именно** Вас задевает, **почему** Вас это задевает и **как это можно исправить самым простым для Вас способом**.

Например, очень часто худеющие сталкиваются с проблемой – близкие не понимают их начинаний, отговаривают, подкалывают, еще больше приносят в дом вредностей и т.д.

Это, наверное, самая острая проблема для многих худеющих.

Хотя, на самом деле, **проблема – не столько реакция окружающих, сколько Ваша реакция на их отношение и поведение**. Потому что именно Ваше отношение, Ваша реакция и Ваши действия определяют успех похудения.

В случае с близкими, нужно спросить себя, почему Вас это задевает.

Обычно ответ звучит так: «Ну, это же самые близкие, они должны понимать и поддерживать».

Но если Вы будете честными с собой, то поймете, что хоть это и причина, но не самая основная.

Главная же причина, почему Вас это задевает – то, что Вы сами не верите, что у Вас получится. И такое поведение близких еще больше расшатывает Вашу веру в успешное похудение.

О близких и похудении, я еще буду рассказывать. Сегодня же эта тема – просто пример.

Так вот. Вы выяснили, что на самом деле и почему Вас задевает. Теперь нужно выработать адекватную и выгодную вам линию поведения и реагирования.

#### **План действий**

В случае уверенности в своем похудении Ваш план может быть примерно таким:

**1. Меняем установку.** Верят ли близкие в Вас или не верят – это их личное дело. В первую очередь Вы должны верить в себя. Остальные подтянутся.

**2.** Дальше нужно просто делать шаги по укреплению своей уверенности. Уверенность в похудении это:

- уверенность в том, что Вы идете **в правильном направлении** и в своем темпе

- когда вы сами видите, что день за днем **вы делаете что-то для своего тела и похудения**. А не просто сидите и мечтаете. Действие (пусть простое, но регулярное, посильное и систематическое) день за днем укрепляет Вашу уверенность. Когда Вы помните, что **маленькие изменения приводят к большим победам** (а маленькие победы – к большим изменениям), сомнения уходят.

- **доверие к своему телу и законам физики**. Уменьшение доли жиров и простых сахаров, уменьшение порции и достаточное потребление белка, дробное регулярное питание – особенно на самых первых этапах дают отличные результаты. Потому что уже одно это раскачивает Ваш обмен веществ и способствует снижению веса.

- **уверенность в том, что после похудения вы сможете без труда поддерживать свою стройность**. Для этого нужно изначально подбирать комфортный режим питания и движения. Такой, который бы вам нравился сам по себе и нес бы дополнительные выгоды. Тогда Вы точно не забросите его и сделаете своим образом и стилем жизни.

- **уверенность извне**: различные истории успеха – где такие же люди, как и Вы, сумели обрести стройность без титанических усилий – просто опираясь на здравый смысл, базовые знания о питании и меняя отношение к себе, своему телу и еде.

**Секрет на миллион:** Самое главное здесь – не то, что они ели и сколько (это всего лишь техника), а **проникнуться их образом мышления, зарядиться верой в себя и уверенностью в успехе**. Перенять уважительное отношение к себе и своему телу. И т.д.

Думаю, идея понятна. И теперь Вы сможете разобраться со своими эмоциями, и эмоциональное переедание станет случаться все реже и реже.

**Главное в этом выпуске:**

1. Вы имеете право испытывать эмоции – любые.
2. Эмоциям нужно давать выход. Главное – делать это с умом, чтобы потом самой не пострадать.
3. Если эмоция возникает постоянно в каких-то определенных ситуациях, нужно посмотреть, что она означает, о чем она говорит.

Возможно, Пересмотреть свои установки и поменять отношение к определенным вещам.

Менять неработающие установки на установки, выгодные Вам – одна из частей личностного роста. А реальное похудение без личностного роста практически невозможно.

На сегодня все.

Успешного похудения и Счастливого Рождества

**Мира с телом вам,  
Анастасия Дьяченко**

**mirstelom.com - похудение без войны**

**P.S.** В следующем выпуске еще об одном запрете, который не просто тормозит Ваше похудение, а и провоцирует пищевую зависимость и не дает сдвинуться с мертвой точки.

## **Самый Мощный Секрет Похудения... который остается НЕВИДИМЫМ**

Приветствую,

То, о чем Вы сейчас узнаете – действительно Секрет.

Секрет мощный, но при этом это *секрет-невидимка*.

О нем говорят многие и он всегда... на виду. Но большинство худеющих абсолютно упускают его из виду.

А зря...

Потому что знание и понимание одного только этого Секрета может стать для Вас той **волшебной** палочкой. Которая выведет Вас на **НОВЫЙ** уровень и приведет к такой желанной стройности.

Даже – если у вас нет силы воли и подходящих условий.

Хотите стать обладательницей этого Секрета?

Тогда – с начала – пообещайте себе и мне, что отнесетесь к нему **серьезно**.

Потому что *недооценивание* этого секрета будет подрывать все ваши старания и замедлять похудение.

Сейчас Вы узнаете этот секрет...

Но для начала – ответьте на один вопрос:

**Как Вы думаете, какая ОДНА вещь влияет успешность Вашего похудения больше всего?**

Горячее *желание похудеть*?

Не совсем – у нас слишком много желаний сначала хочется одного, потом – другого, потом вообще ничего не хочется. Бесконечная череда желаний сменяющих друг друга

*Сильный мотив*? Тоже не совсем... Мы – люди – такие существа, что в круговерти жизни часто забываем о САМОМ главном. Даже о самом сильном мотиве

*Вера* в свои силы? Тоже не то. Она важна, конечно. Но можно ведь верить в свои силы и ничего при этом не делать

Так - **что это?**

Ответ прост (может быть даже – слишком прост. Поэтому его ТАК недооценивают)

**Ваше собственное желание ЖИТЬ.**

Ваш интерес... к Жизни.

Ваша жажда жизни, любовь к жизни, вовлеченность в нее...

Это то, что *не дает* Вам сдаться и сложить лапки окончательно. Это то, что заставляет Вас искать способы похудения – *несмотря на* прошлые неудачи и провалы, несмотря на то, что иногда Вы и сами уже не верите, что получится...

Но Вы... продолжаете идти...

... потому что в глубине души Вы знаете – **МОЖНО** жить по-другому, можно жить интереснее, ярче и быть счастливее.

Потому что вам **ХОЧЕТСЯ** этого:

Хочется жить такой жизнью, когда дышишь свободно и тебя не преследует чувство вины, непонятной тревоги неуверенности в себе... когда больше не стесняешься быть собой и делать то, что тебе нравится...

Хочется жить такой жизнью, где еда – уже не центр мира и главный утешитель, а – просто потребность тела и **ЕЩЕ** одно удовольствие в жизни...

И в глубине души Вы знаете – это возможно

(Столько всего хочется и можется – когда просыпаешься и открываешь глаза...)

**У жажды жизни есть одна интересная особенность. Она заразительна.**

Даже если Вы молчите, как партизан.

Начинается цепная реакция. Сначала люди вокруг вас чувствуют, что что-то происходит. Чувствуют аромат тайны и тепло огня.

Потом им тоже начинает хотеться что-то менять и жить как-то ярче... осмысленнее.

(Особенно, когда Вы этого от них не ждете, не требуете и не навязываете)

Получается что-то вроде круга силы и вдохновения.

Наверняка, Вы можете припомнить пару таких моментов из своей жизни... Когда Вам **ТАК** нравилось жить и все было – как будто в унисон.

**Жажда жизни способна творить чудеса.**

Самые героические поступки... самые невероятные истории успеха... самые впечатляющие прорывы в истории – делались, когда просыпалась эта мощная жажда жизни...

Когда люди были на грани, когда не было пути назад, когда выбор был только один – жизнь или...

Конечно, сейчас условия поспокойнее... и для жизни нам ничего грандиозного совершать не нужно...

Но есть кое-что еще – что способно *это заменить*.

Наверняка, у Вас **были** моменты, когда особенно сильно хотелось жить и наслаждаться жизнью, когда был подъем сил и веры в себя, когда **хотелось творить и что-то делать**, а не сидеть на месте.

Так вот, такие состояния нужно ловить и **беречь**.

В таком состоянии духа – даже те, в кого уже не верили даже самые близкие – добивались потрясающих результатов.

(Кстати, один из моих самых мощных источников вдохновения – это истории успеха – особенно людей с ограниченными физическими возможностями. Насколько ярко, осмысленно и ПОЛНО они живут. После этого – ныть, жаловаться и ничего не делать... как-то неудобно)

**Как разбудить в себе жажду жизни – даже если уже давно ничего не хочется?**

Давайте – доставайте из шкафа свои детские (и не только) мечты:

Вспоминайте – чем всегда хотелось заниматься?

К чему лежит душа? после чего прилив сил и веры себя – когда душа поет, а на сердце спокойно?

За чем время летит незаметно?

Что Вам по-настоящему интересно?

Чему Вам **всегда** хотелось научиться?

Давайте-давайте – не стесняйтесь и вытаскивайте...

Да там целый список наберется!

Из этого списка выберете то, что вам сейчас **интереснее всего** или доступнее. И – вперед – делайте.

Хотелось научиться рисовать, а мама говорила учить математику и готовиться к бухгалтерской карьере?

Найдите кружки рисования, частного преподавателя или хоть онлайн-курсы – и давайте. Вы уже взрослая – можете позволить хобби по душе.

Сделайте это сейчас – впереди ведь еще столько интересных вещей которые можно попробовать...

Не ждите для этого пока закончатся трудности и препятствия – они будут всегда – се ля ви... Не позволяйте временным невзгодам забирать у вас радость жизни.

И еще – не ставьте перед собой грандиозных целей – просто наслаждайтесь процессом и тем, что в жизни столько ЕЩЕ интересных вещей.

### **Какое это имеет отношение к похудению?**

Прямое...

Когда Вы включаетесь в жизнь, когда вам интересно жить – еда отступает на второй план.

И похудение из сверх-сложной задачи превращается – в дело техники.

Вот такой вот Секрет...

Любовь к жизни – огонь, который греет и освещает и не гаснет. Никогда.

**Мира с телом вам,  
Анастасия Дьяченко**

**mirstelom.com - похудение без войны**

*Мне ничего неизвестно о том, что вы думаете и чувствуете до тех пор, пока ВБ не написали... [ladyslabru@gmail.com](mailto:ladyslabru@gmail.com). Отзывы, замечания, критику и все чем хотите поделиться – присылайте сюда.*

