



Заголовок статьи может кому-то показаться весьма странным. Казалось бы, при чем здесь эти три, на первый взгляд не связанные друг с другом, момента? Давайте задумаемся.

Вопрос № 1. **Возможно ли просто похудеть без личностного роста?**

Конечно, возможно! Существует масса способов быстрого похудения, которые так обожает вполне определенная публика. Ведь ничего кардинально менять не нужно. Ну, просто посидели на диете, попили БАДы, поголодали там... И вес ушел. Тот факт, что эта же публика удивляется, что потом все возвращается, уже напрямую связан как раз с уровнем интеллекта. Ибо люди с достаточным уровнем интеллекта понимают, что любая «диета» – это временное состояние, но не коренное изменение пищевых привычек, равно как является временным и состояние приема любых БАДов, коктейлей, таблеток и пр. После отказа от «чуда-таблеток» порой не просто все прежние килограммы возвращаются, но еще и «друзей» приводят! И это помимо побочных эффектов и осложнений, связанных с приемом многих таблеток и БАДов.

Внимательный читатель спросит: а причем здесь личностный рост? Да вот он уже на этом этапе нужен: осознав необходимость серьезных внутренних изменений, нужно понять, что никакие внутренние изменения не произойдут без серьезного личностного роста. То есть логическая цепочка такая: осознание минусов в настоящем – понимание, что нужно многое изменить в настоящем, чтобы наступило стабильное желаемое будущее – разумные действия – результат – поддержание результата. Это и есть личностный рост. Не плыть по течению, а целенаправленно двигаться к цели, к целям. Не довольствоваться тем, что есть, а совершенствоваться и меняться в лучшую сторону!

Вопрос № 2. **А причем здесь интеллект?**

Давайте немного порассуждаем: если человек изначально глуп, не способен к критическому осмыслению, то легко его можно обмануть? Конечно, легко! Ибо он не в состоянии понять элементарных вещей. Этим активно пользуются производители «чуда-лекарств», БАДов, «волшебных» средств и пр. Им не нужны люди вдумчивые. Простите за откровенность: им нужны люди глупые. Которые не понимают механизмов

формирования пищевой зависимости, да и само словосочетание «пищевая зависимость» звучит для них непонятно и дико. Маленький пример, маленькое отступление: муж одной моей клиентки говорил ей: «Зачем ты ходишь и платишь деньги, ты что, сама не можешь меньше жрать и больше двигаться?!» Когда мы встретились с мужем, а встреча была необходима, чтобы завербовать мужа в помощники, мы поинтересовались: знает ли он, что такое зависимое поведение? И что такое зависимость от еды? Слышал ли он о других зависимостях, об алкогольной, никотиновой, компьютерной, игровой? Поговорив минут 20 с умным, как оказалось, человеком, мы сошлись на том, что и кариес, теоретически, можно вылечить самостоятельно. Но лучше обратиться к стоматологу. Ибо кариес – это тоже болезнь. Равно как и пищевая зависимость, когда еда становится для человека не просто «топливом», но и огромным источником успокоения, кайфа, расслабления, когда стрессы зажевываются и т.д. и т.п. Ответьте мне, пожалуйста: если бы муж моей клиентки был бы глупым человеком, с низким уровнем интеллекта – он бы понял все это? Вот-вот. Вряд ли! Что касается самих худеющих, то первым испытанием качества мозгов становится... Интернет. Ибо именно тут, во Всемирной паутине, сконцентрировано огромное количество ахиней, лжи, чуши касаясь вопросов нормализации веса тела. Ушлые коммерсанты оккупировали почти все площадки, от платных диет, рекламы БАДов и пр. рябит в глазах. Как разобраться человеку во всем этом? Что помогает человеку правильно фильтровать информацию? Опять же – уровень сообразительности, образования, интеллекта. И, конечно, жизненный опыт. Только вот дураков и жизненный опыт ничему не научит, и они готовы наступать на одни и те же грабли много раз подряд. Вы наверняка видели таких людей.

Вопрос № 3. **Так как же помочь себе снизить вес и закрепить результат?**

Это вопрос мотивации. Силы желания. Правда, не все упирается в мотивацию, ибо высокомотивированный дурак – это «электровеник», который запросто может навредить себе. Нужна логика, разум. Разум плюс мотивация. Не секрет, что мотивационные составляющие очень важны. Мотивация бывает отрицательной (мотивация избегания), и положительной (мотивация притяжения). Человек, желающий избавиться от какой-то проблемы, должен очень хорошо осознать, как ему реально мешает эта самая проблема! Дело в том, что наш мозг тут подкинул нам «подлянку»: все отрицательное вытесняется сознанием. На весы не смотрим, чтобы не расстраиваться. Одежду покупаем такую, чтобы спрятала все «огрехи» фигуры, в зеркало не смотримся, запрещаем фотографировать на пляже, снимать на видео. Избегаем своего тела! А ведь именно сейчас, когда человек решил измениться, тело требует осознания всего отрицательного! Лишние же «гасители» отрицательной мотивации лишь только тормозят процесс изменений. То есть мы должны перестать прятаться, мы должны научиться видеть реальность, дать самим себе четкую обратную связь с телом. На наших тренингах изменения пищевых привычек мы в расслабленном медиативном состоянии словно «сканируем» все проблемные зоны, вспоминаем неприятные ситуации, связанные с лишним весом, с комплексами, с ограничениями. Работа с отрицательной мотивацией идет и другими методами, в моем арсенале около 40 различных психологических техник. А что такое положительная мотивация, мотивация притяжения? Это то желаемое состояние, которое мы стремимся достичь. Представьте желаемую фигуру, любимое платье на этой фигуре. Вот сейчас мысленно представьте

себе какой-либо желаемый результат. Закройте глаза и попробуйте! Получилось? Вот-вот, не всегда все сразу четко получается. Зачастую это аморфный образ, не всегда четкий. А нужен четкий образ, мало того, привязанный к реальности. Существуют реально волшебные упражнения (без кавычек), которые помогают настолько четко кристаллизовать цель, настолько войти в состояние достижения цели, что потом все... дается с огромным драйвом, делается легко. И с чувством любви к себе... Кстати... Важнейший вопрос!

Вопрос № 4 Любовь вообще, и любовь к себе...

Можно ли достигать серьезных целей, иметь стабильные результаты и при этом НЕ любить себя? Конечно, нет! Любовь вообще, и любовь к себе в частности – это важнейшая доминанта любого процесса изменения. Слава Богу, есть возможности помочь людям, которые никогда себя не любили. Чувство это даже если и забыто, все равно заложено в каждом из нас самим Творцом, поэтому пробудить его можно. Все было бы хорошо, но есть Сопротивление. Поэтому...

Вопрос № 5. Как мы врем себе? Как защищаемся от изменений?

Возьмем типичные защиты при снижении веса, многие защиты связаны непосредственно с низким уровнем сообразительности, кстати. А) «Во всем виноват обмен веществ. Или гормональный сбой. А я ем, как птичка, и вес берется непонятно откуда». – Как говорится, лукавство на лукавстве. Или лукавство на тупости. Конечно, бывают случаи, когда есть гормональные сбои, конечно, бывают случаи, когда есть определенные нарушения обмена веществ. НО!

Чаще всего эти нарушения вторичны, то есть произошли именно из-за роста массы тела! Но даже когда эти нарушения являются причиной, а не следствием лишнего веса – в любом случае, можно и нужно работать и с пищевыми привычками, уменьшать поступление калорий в организм. Параллельно работая с эндокринной системой. Ведь внутренний жир не синтезируется из воздуха! Это абсолютно логичная мысль мало кому приходит в голову! Зато как удобно все «свалить» на «обмен веществ», «эндокринологию» и пр. Лишь бы ничего не делать, лишь бы ничего не менять... Б) «Мне уже поздно меняться. Это все требует ужасных усилий, а у меня уже нет сил». – Милочка, тут вы просто себя не любите. И лень внутри огромная!

Люди с нулевыми возможностями к трансформации тоже нужны в мире. Рядом с ними более успешные люди могут чувствовать себя лучше. Мир неоднороден, все мы разные. И если человек искренне считает, что ему поздно меняться... давайте не будем его переубеждать. Ибо это очень неблагодарное дело... В) «Чтобы похудеть, нужна бешеная сила воли, и я не смогу так, у меня нет столько времени на себя». – Тут, скорее всего, правда вторая часть предложения. Все это строилось годами, это реализация определенного жизненного сценария. Свои потребности на последнее место! Все ради детей! Ради КПСС! Ради внуков! Ради коллектива! Но не ради себя! Конечно, в итоге времени на себя нет и не будет. Но вдумчивый читатель уже ухватил суть – дело не во времени, а в любви к себе! Что касается первой части, то это 100% заблуждение, так как, например, после посещения нашего тренинга никакой «бешеной» воли применять не нужно, ибо у нас не голод, а минимум 5-разовое питание, не диета, а качественное, сбалансированное гармоничное питание, которое постоянно редактируется нашими специалистами. А «бешеная» воля, конечно, нужна для дурацких диет, опасного голода

и пр. Но поскольку зачастую у людей нет позитивного, правильного опыта снижения веса, а есть только вот такой деструктивный опыт, то они, конечно, решают, что нужно «опять мучиться и голодать»...