

Роберт Шварц
ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

Пролог

В этой книге доктор Боб Шварц шаг за шагом помогает нам понять, как на самом деле мы набираем избыточный вес и как избавиться от него без диет и усилий. Предлагаемый им революционный подход к похуданию вызовет изменение не только вашего тела, но и ваших представлений о себе и своей жизни.

Эта книга поможет вам открыть для себя:

- истинные причины того, почему вы не можете похудеть и сохранить свой оптимальный вес;
- метод, который работает буквально для сотен миллионов людей в мире и позволяет им оставаться стройными без всяких диет;
- ваше новое отношение к себе, ваше новое представление о себе как о худом от природы человеке;
- способ, как покончить с проблемой лишнего веса раз и навсегда.

Поздравляем! Читая эту книгу, вы скоро обнаружите, что сделали первый шаг к тому, чтобы прожить оставшуюся жизнь без проблемы избыточного веса.

Издатели

ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

Осторожно: опасные воды

Представьте, что вы на берегу реки, кишасей злыми, го-лодными крокодилами. Волны пенятся и бьются о бере-га. На другом берегу – Счастливая страна, именно там живут худые люди. От заветной цели вас отделяет всего лишь река...

Перед вами двести человек. Они прыгают в реку и плывут. Крокодилы тут же набрасываются на них, и воды реки бурлят еще сильнее. Через несколько напряженных минут единственная выжившая после безумного пир-шества выбирается на другой берег. Она машет вам ру-кой и кричит: «Эй, перебирайся! Здесь так здорово!»

Вы в следующей группе из двухсот человек. Рискнете? Вероятно, нет. Скорее всего, вы отскочите с воплем, по-думав: «Я, пожалуй, подожду до понедельника» или «Отложу-ка я это до следующего Нового года».

Что удивительного в том, что, садясь на диету, мы не испытываем особого энтузиазма? Нужно быть сума-шедшим, чтобы броситься в эту реку. Тем не менее мы делаем это снова и снова.

Неудачников 99,5%

Washington Post сообщила, что из каждых 200 человек, садящихся на диету, только 10 теряют в весе столько, сколько намеревались, и из этих десяти всего один сохра-няет желаемый вес столько, сколько считает нужным, – процент неудачников равен 99,5%1

За последние семьдесят лет вошли в моду и канули в лету более 26 000 видов диет, и до сих пор только одному человеку из двухсот удастся с помощью диеты сбросить вес и поддерживать себя в форме. Одному из двухсот!

Обследуя счастливиц, я обнаружил, что почти все они по натуре люди очень обязательные. Они тщательно едят, тщательно чистят зубы и даже убирают квартиру несколько маниакально. Для них вполне естественно строго соблюдать диету. Обязательные люди придерживаются диеты легко. Если это необходимо, они могут есть обезжиренный йогурт и грейпфрут ежедневно вплоть до Страшного суда.

Не доверяйте «эксперту-диетологу», который сам не прошел через это. В возрасте от тридцати до сорока мне самому удалось с помощью диет избавиться более чем от 900 кг собственного веса, — разумеется, не за один раз, а в результате разнообразных диет, следующих одна за другой. На протяжении двадцати лет я являлся владельцем сети оздоровительных клубов в США. Большинство из тех, кто приходил ко мне, желали сбросить вес, и в то время ответ казался простым: просто больше двигаетесь, придерживаетесь диеты — и сбрасываете килограммы. Верно?

Нет, не верно.

После многих лет разочарований я пришел к выводу, о котором вы, наверное, догадывались и раньше: диеты не работают.

Немногим удается поддерживать вес, сниженный в результате диет, и только некоторые сбросили столько, сколько хотели. Почти все они затем вновь набрали лишние килограммы.

Более двадцати лет я бился как рыба об лед. Желающие похудеть приходили в наш клуб здоровья, мы назначали им сбалансированную, корректирующую вес диету и комплекс упражнений. Как только заканчивалась диета, вес возвращался плюс добавлялось еще несколько килограммов.

Если у других не получается, попробуйте сделать это сами. Я разочаровался настолько, что даже решил испытать диеты на себе, несмотря на то что в то время мне не нужно было сбрасывать вес. Я хотел доказать всем, что это не так трудно, как говорят. Я придерживался популярной в то время диеты. Вскоре мое тело стало болеть, как будто сообщая мне, что ему не нравится то, что я с ним проделываю, однако через неделю я сбросил 5 кг.

После того как я прекратил придерживаться диеты, я снова набрал сброшенный вес. У меня появилась возможность опробовать еще несколько эффективных диет. Я получил похожие, хоть и не столь впечатляющие результаты. Однажды я заметил, что мои брюки мне жмут. Я придерживался диет только для того, чтобы что-то доказать, чтобы проверить их. Теперь, впервые за все это время, мне действительно нужно было сесть на диету.

Шло время, и какую бы диету я ни выбирал, я получал тот же результат. Я в точности придерживался диеты — и сбрасывал от 4 до 7 кг. Переставая придерживаться диеты, я вновь набирал весь сброшенный вес плюс еще немного. Так, испытывая на себе диеты для похудения, используемые большинством желающих похудеть, я создал себе реальную проблему лишнего веса.

Сначала потеря и возвращение веса не очень меня тревожили. Вес возвращался медленно, в течение долгого периода. Если я набирал слишком много для того, чтобы чувствовать себя комфортно, я находил новую диету. Когда предлагается 26 000 диет, найти одну новую не составляет труда. Проблема заключалась в том, что каждая очередная потеря веса требовала все больше и больше времени. И всякий раз вес возвращался, и возвращался все быстрее и быстрее.

Это приводило меня в отчаяние, и я был готов испробовать все. Появился какой-то тощий доктор с новой ужасной диетой «Моча беременных женщин». Суть ее сводилась к тому, что при суточном рационе в 500 калорий вам в виде инъекций вводилась моча беременных женщин. Я позвонил в Американскую медицинскую ассоциацию (АМА), чтобы выяснить, уместно ли рекомендовать эту диету членам нашего клуба.

«На вашем месте я бы не стал, – заявил представитель АМА, с которым я разговаривал. – Любой сбросит вес, поглощая только 500 калорий в день, независимо от того, колют ему уколы или нет!» Проблема состояла в том, что люди не могут постоянно сидеть на 500 калориях в день и, прервав диету, быстро наберут вес вновь.

Я написал тем, кто делал инъекции, письмо с предложением вводить пациентам мочу еще кого-нибудь, например Ричарда Симмонса, – какая разница? Очевидно, им не очень понравилась моя идея: ответа от них я так и не получил.

Потерянные выходные

Как-то в понедельник утром мое терпение лопнуло. Я достиг предела отчаяния. Понедельнику предшествовал один из тех выходных – с неконтролируемым, безудержным обжорством. Проснувшись в то утро и собираясь на работу, я обнаружил, что не могу застегнуть даже свои самые большие брюки.

Я ужаснулся. А кто бы на моем месте не ужаснулся? Я владел сетью спортивно-оздоровительных клубов, а тучные эксперты по похуданию не пользуются особой популярностью.

Что бы вы сделали, если бы не смогли пойти на работу, потому что не можете застегнуть брюки? Позвонили бы и сказали, что берете больничный, потому что располнели? Я был в отчаянии.

Многие мои калифорнийские товарищи, которых я видел бегающими трусцой, были поджарыми.

«Может быть, это ответ? – подумал я. – Бегая, вы худеете». Я даже подумывал о том, чтобы самому надеть кроссовки и начать бегать в восточном направлении. Я решил, что обязательно похудею к тому времени, как достигну Нью-Йорка.

Если я сброшу вес где-нибудь по пути – например, в Канзасе, – я просто вернусь домой первым же само-летом. Однако в душе я понимал, что никогда не буду бегать от побережья к побережью. Бег трусцой не был решением.

Делайте, что вы делали, если то, что вы делали, работало
Для меня, как и для многих, всегда было проблемой вернуться к диете, на которой я уже однажды сидел. Первое время соблюдение любой из диет напоминает приключение, потом, по прошествии нескольких дней, она наскучивает своей монотонностью.

В этот раз, однако, все было по-другому. Я был готов на все. Почему бы не сесть на самую первую из опробованных мною диет? Именно она дала лучшие результаты. В конце концов, в первую же неделю тогда я потерял 5 кг! Я нашел описание диеты и решил начать немедленно. Втиснувшись в свои старые тренировочные штаны, я отправился в супермаркет скупать ингредиенты для недельного сидения на диете.

По пути в супермаркет я увидел пару очень худых бегунов и решил, что на этот раз я буду одновременно придерживаться диеты и бегать трусцой. Я

решил, что если буду выполнять два этих действия одновременно, то сброшу вес вдвое быстрее.

Неделю спустя, заморив себя голодом и пробежав трусцой 30 км, я вскарабкался на весы. Я похудел на пол-кило.

С учетом того, что еще 18 кг были лишними, мне оставалось всего 36 недель голодания и бега трусцой. Обескураженный, я прервал диету и перестал бегать. За несколько последующих дней я набрал еще 2,5 кг.

Корочка хлеба или полная тарелка?

На данном этапе я по-настоящему впал в депрессию и даже подумывал о том, чтобы уйти из оздоровительного бизнеса и открыть сеть итальянских ресторанов. Вся моя жизнь завертелась вокруг моего веса и моего питания. Я постоянно думал об этом, жаловался на это, беспокоился об этом, тщательно обдумывал это и оправдывался из-за этого.

Вот он я – специалист по комплексам упражнений, диетам и питанию: я не могу избавиться от собственного лишнего веса и не допустить его увеличения. Я успешен во всех сферах жизни, кроме своего веса. Переедание и лишний вес сводили на нет все мои достижения.

Потеря веса стала моей навязчивой идеей.

Я изучал каждый вид диеты и возможные схемы похудения, включая изменение поведения, употребление легкого пива и диетической содовой, а также диетических продуктов. Я разговаривал с людьми, которые шли на крайние меры, включая глотание таблеток для похудения, инъекции и употребление жидкого протеина. Они медитировали, подвергались гипнозу, доводили себя до нервного истощения, молились и голодали. Некоторые даже связывали себе зубы проволокой, а питательный раствор вводился им прямо в желудки. Ничего не работало.

«Они» не знают ответа

Ни у кого не было решения проблемы, как похудеть навсегда. Не было его у врачей. Не было у специалистов по диетам, у психологов, у членов духовенства. Не было его у политиков. Если бы у кого-то действительно был ответ, больше не осталось бы толстых людей, желающих сбросить вес, и я не написал бы эту книгу.

Интересно, чем бы занимались многочисленные пси-хологи, врачи, специалисты по диетам, владельцы бизнеса в сфере диетического питания и работники диет-индустрии, если бы кто-нибудь открыл миру секрет, что диеты не работают.

Диеты работают, но наоборот!

Мое разочарование по поводу провала диет по снижению веса привело к открытию одной из наиболее успешных в стране программ по увеличению веса. Она основывалась на тех же принципах, которые используют сегодня люди, желающие похудеть.

В моих оздоровительных клубах занималось много людей со сниженным весом, тративших годы в попытках набрать несколько килограммов. Сколько бы они ни ели, сколько бы ни тренировались, сколько бы калорий ни запихивали в себя, вес они набрать не могли.

То, что я проделывал с тощими людьми, срабатывало всегда. Каждому давалась Специальная Программа Питания, которой нужно было придерживаться в течение трех дней. Моя Специальная Программа Питания представляла собой всего лишь одну из 26 000 диет, придуманных с 1920 года, – любую диету для похудения. Неважно какую: с низким содержанием жиров, калорий,

высоким содержанием углеводов, протеина или жиров, – просто диету, которая предполагает снижение веса.

Я знал, что многих моих клиентов ждут очень трудные времена, поскольку прежде они никогда не сидели на диете. Я предупредил их, что, возможно, они ощутят некоторые побочные эффекты программы питания. Они могут почувствовать голод, раздражительность, слабость или усталость и захотят есть продукты, не разрешенные «специальной» программой питания.

Все эти тощие люди поклялись, что нет ничего важнее увеличения веса. Они обещали в точности придерживаться программы питания и немедленно сообщать о любых проблемах.

После первого дня участники программы по увеличению веса приходили с жалобами на головные боли, слабость и неспособность сконцентрироваться. «Хорошо, – отвечал я, – это означает, что программа работает».

На второй и третий день они входили пошатываясь и говорили: «Я действительно отвратительно себя сегодня чувствую! Это на самом деле должно сработать, да?»

Эти тощие люди никогда не сидели на диете для похудения и не понимали, что они придерживаются той самой, популярной, хорошо сбалансированной диеты для потери веса, которую используют толстяки.

На четвертый день я позволил им встать на весы – впервые с того момента, как они начали придерживаться диеты. Как думаете, что произошло? Да, они сбросили вес. В среднем потерянный вес составил от 0,5 до 3 кг. Потеря веса оказалась для них сюрпризом, и, естественно, они разозлились. Они вскакивали со своих мест и заявляли, что я, должно быть, ошибся: они хотели набрать, а не сбросить вес!

В конце концов я успокоил их, объяснив, что, согласно этой программе, именно то, что случилось, и должно было случиться. Теперь им следовало вернуться к своему прежнему питанию, которое у них было до диеты.

В тот момент они были сильно расстроены, но, как только поняли, что им предстоит вернуться к своему нормальному питанию, сразу перестали со мной спорить.

В итоге с ними случилось то, что случается с людьми с избыточным весом. Эти тощие люди не только вернули потерянный вес, но и набрали пару лишних килограммов.

Они были взволнованы. Впервые в жизни у них получилось набрать вес за короткий период времени. Когда они достигли предела в увеличении веса, я вновь посадил их на ту же диету на три дня.

Что произошло? Правильно! Они вновь похудели. Однако – довольно странно – не так сильно, как в прошлый раз. Средний вес, потерянный во второй раз, составил всего от 0,5 до 2,3 кг, хотя они в точности придерживались той же диеты тем же способом и в течение того же срока.

Эти тощие люди перестали бояться. Они начали понимать. Я снова разрешил им прекратить диету, и они вновь набрали свой вес – плюс еще немного.

Вновь и вновь я сажал их на ту же диету. В конце концов они перестали терять вес во время диеты вообще. Но, закончив диету, они набирали вес. Я продолжал придерживаться этого метода: шаг назад – два вперед, пока они не набрали желаемый вес.

Вы видите в этом иронию? Что-то знакомое? Похоже на историю из вашей жизни?

Иногда с этими ранее тощими людьми происходило нечто странное. Я предупреждал их перед началом ди-еты, что они, возможно, не смогут остановить процесс увеличения веса. Они смеялись и говорили, что перей-дут мост, когда подойдут к нему. По мере приближения к нему им уже не было так весело.

Вы видите? – Диеты таки работают. Просто они ра-ботают наоборот. Сидя на диетах для похудения, боль-шинство людей набирают вес. Эти диеты – лучший метод для увеличения веса из всех когда-либо открытых. Просто спросите людей, долгое время сидевших на ди-етах, не весят ли они сейчас больше, чем весили в тот день, когда впервые сели на диету. Большинство даст утвердительный ответ.

Откровение

Однажды меня внезапно осенило и я понял, что было не так. Больше двадцати лет я изучал толстых людей, пы-таясь найти способ, как сделать их худыми.

Ответ был настолько простым, что я не мог понять, как не додумался до этого раньше. Нужно изучать худых людей, чтобы понять, как они остаются худыми! Худые, должно быть, знают что-то особенное, чего не знаем мы, и они, видимо, делают что-то такое, чего не делаем мы.

Если б я захотел стать богатым, я бы не изучал бед-няков – я наблюдал бы за богатыми. Если я хочу быть худым, я должен изучать худых.

Только худые могли дать ответ. Только худые были успешны в том, что безуспешно пытались сделать мы.

Я хотел знать все, что следовало знать о худых от приро-ды людях – тех, кто никогда не задумывается о своем весе. О тех счастливицах, которые могут есть все, что пожела-ют, и оставаться худыми без малейшего усилия. Что такого делают они, чего не делаем мы? Какими тайнами владеют? Меня не интересовали искусственно худые люди, худые не от природы – склонные к полноте, – те, кому при-ходится прилагать усилия, чтобы держать себя в форме. Вам знаком этот тип людей, постоянно беспокоящихся о весе и живущих на морковных палочках. Их зациклен-ность сводит с ума окружающих и не является тем сти-лем жизни, которого я бы желал себе.

Мне также не были интересны худые люди с ускорен-ным обменом веществ. Некоторые из них могли съесть хоть лошадь в день и все равно не толстеть. Мне нужны были люди с нормальным обменом веществ, как у боль-шинства из нас.

Мир худых

Я начал путешествие в мир худых. Я выискивал худых людей и изучал их. Я разговаривал с ними, обследовал их, задавал им вопросы и тайком наблюдал за ними.

Сначала дело двигалось с трудом. Естественно худые люди не имели ни малейшего понятия о том, что они де-лают для того, чтобы быть стройными. Когда я их спра-шивал об этом, они смотрели на меня как на сумасшед-шего. Они выдавали глупые ответы вроде: «Возможно, я меньше ем», или «Я иногда делаю зарядку», или «Все, что вам нужно, – отойти подальше от стола».

Ветераны диет могут подойти к шведскому столу и точно сказать вам, сколько калорий и граммов жира в каждом из предложенных продуктов. Они могут сравнить пирог и торт, рыбу и мясо, салат и суп. Некоторые из них даже знают, сколько калорий в одном листике салата или столовой ложке творога. Ветераны диет утверждают, что это та информация, которую необходимо знать для успешного похудения.

Люди, худые от природы, не обращают на такие вещи внимания. Они никогда не думают о том, сколько калорий сжигают, бегая вокруг квартала, — им все равно.

Люди, худые от природы, не могли мне сказать ничего о стройности или о том, как им удастся не полнеть. Однако я не отчаивался. Я продолжал поиски секрета природной стройности и наконец нашел ответ.

Секрет людей, худых от природы

Секрет природной стройности до смешного прост. Вот мои открытия. Изучив свыше 10 000 людей за последние 38 лет, я обнаружил, что:

- природная стройность — это естественное состояние каждого;
- сбросить вес можно так же легко, как набрать;
- люди, худые от природы, делают четыре простые вещи, которых не делают люди с избыточным весом, и никогда не сидят на диетах;
- ветераны диет набирают вес и не могут его сбросить по вполне определенным причинам;
- любой из нас может без усилий и напряжения стать естественно худым и получить удовольствие от процесса.

Гарантированная программа похудения для «мыслящей личности»

Как только мне стал известен секрет худых, я сбросил вес и не набирал его, не прибегая к помощи диет. Тысячи людей, с которыми я поделился секретом на своих семинарах «Диеты не работают», сделали то же самое.

Одна необыкновенная женщина по имени Лия, посетив один из моих первых семинаров «Диеты не работают», сбросила 18 кг. Я влюбился в Лию, и мы поженились. Она естественным образом остается стройной в течение последних 18 лет.

Участники моих семинаров учились думать, как худые от природы люди, чувствовать, как худые от природы люди, и вести себя, как худые от природы люди. Теперь они едят настоящую пищу, а не диетическую. Они знают, что, если им хочется мороженого, его не заменит даже тысяча морковных палочек.

Им больше не приходится думать о весе. Они чувствуют себя счастливее, здоровее, свободнее и энергичнее, чем когда-либо раньше. Они на своем опыте ощутили радость и правильность своей жизни, будто открыли некий источник молодости. То, что они узнали о бытии худых от природы, улучшило их жизнь во многих отношениях.

Показать вам, как стать худым от природы, — цель книги «Диеты не работают». Моя цель — убрать проблему лишнего веса из вашей жизни навсегда. Однако эта книга содержит нечто большее, чем просто рецепт избавления от лишних килограммов.

Книга «Диеты не работают» — это не просто перечисление того, что следует и чего не следует делать. Это книга о новом образе жизни. Это новый образ

мыслей о еде и питании, который сделает забавной вашу изначальную цель и попутно освободит вас от лишних килограммов. Если вы освоите способ мышления, самоощущения и поведения худых от природы, вы гарантированно похудеете естественным образом.

Когда вы разовьете в себе способность мыслить, как худой от природы человек, вы сможете делать все, что со-бирались сделать после того, как сбросите вес.

Женщина по имени Сьюзан из Хьюстона написала:

Я никогда не осознавала, как много времени трачу на мысли о своем весе. Как только я начала думать, как худой от природы человек, мое сознание будто очистилось. Мне больше не приходилось думать о похудении или питании. Вместо этого я начала планировать свои успехи, кото-рые последовали через два месяца после семинара. Учиться быть худой от природы все равно что открывать новый мир мышления. У меня появилось столько дополнительно-го времени и энергии, чтобы жить полноценной жизнью, заниматься тем, чем я всегда хотела заниматься, вместо того чтобы заикливаться на проблеме лишнего веса.

В поисках ответов, которые будут работать на вас Проводя семинары, я выяснил, что у всех ситуации в отношении веса уникальны. Я выстроил книгу «Диеты не работают» так, чтобы вы научились худеть естест-венным образом, сами все осознавая и делая собственные открытия.

Проблема не в весе, а в образе мыслей, скрытом за ним. Освободитесь от диетного менталитета – и вес уйдет сам собой, так же быстро и естественно, как вы его набрали.

ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ ДИЕТНЫЙ МЕНТАЛИТЕТ

Диеты не только не решают проблему – они усугуб-ляют ее, порождая то, что я называю диетным способом мышления или диетным менталитетом. Диетный мен-талитет сформировался у нас, поскольку мы выросли в обществе, верящем в то, что диеты работают. Боль-шинство людей до сих пор думают, что самое главное в снижении веса – сесть на подходящую диету.

Как вы знаете из собственного опыта, в большинстве случаев диеты не дают долговременных результатов. На самом деле соблюдение диеты может кончиться тем, что человек почувствует себя хуже, т.е. диета принесет боль-ше вреда, чем пользы.

Человек с диетным способом мышления придержи-вается мысли, что диеты для похудения дают результат. Люди, сидящие на диетах, продолжают так думать, не-смотря на то что им никогда не удавалось, сбросив вес с помощью диеты, больше не набирать его.

Скоро вы откроете для себя целый сонм правил для похудения, лозунгов, мифов и принципов, которые являются частью диетного менталитета, постоянно удер-живающего вас от реального похудения.

Это звучит еще хуже, чем вы предполагали, не так ли? Да, вы правы. Сидеть на диетах, чтобы похудеть, все рав-но что подливать масла в огонь с целью его затушить.

Почему так происходит? Почему не работают диеты для похудения? За время своего исследования на про-тяжении 38 лет я выявил несколько основных причин лишнего веса и заблуждения, свойственные толстякам. Возможно, одно или больше из приведенных ниже утверждений покажутся вам знакомыми.

Обмен веществ

Диеты замедляют ваш обмен веществ. Когда количество пищи, которую получает ваш организм, меньше того количества, которое ему требуется, он делает вывод, что планета временно лишилась продовольствия. Поэтому метаболические процессы (и скорость, с которой организм усваивает пищу) замедляются, чтобы спасти вас от голодной смерти.

Проблема заключается в том, что, когда вы возобновляете нормальное питание, ваш обмен веществ не возвращается в свое преддиетное состояние. Он восстанавливается очень осторожно. Некоторые люди так часто сидят на диетах, что могут по-настоящему морить себя голодом, но при этом уже не худеют вообще.

Ограничения

Все, чего человеческое существо лишается, становится его навязчивой идеей.

Диеты задумывались для того, чтобы заставить вас меньше думать о еде, но происходит как раз наоборот. Когда мы садимся на диету, чтобы похудеть, мы начинаем думать о еде все время. Нам даже снятся сны о еде.

Ключевой элемент в диетном менталитете — механизм самоограничения, который поселяется в мозгу сидящего на диете. Этот механизм срабатывает, когда ваш организм лишается пищи, которую вы желаете съесть, или когда невозможно жить так, как вы хотите.

Толстые люди вынуждены ограничивать свои действия. Они не ходят на пляж, не устраиваются на работу, о которой мечтают, не занимаются спортом и обычно избегают общественных мероприятий. Постоянное сидение на диете лишь добавляет ограничений. Диеты только еще больше изолируют толстяков от радостей жизни.

Они стесняются пойти на пикник или на вечеринку, на ланч со своими коллегами, не могут есть попкорн в кинотеатре или торт на дне рождения в офисе. Отвергнутые и лишенные простых жизненных радостей из-за своего веса, они чувствуют себя еще более обездоленными, поскольку сидят на диете. Это все равно что закрыть комнату в доме одну за другой, пока не останется одно маленькое, тесное место, в котором чувствуешь себя как в тюрьме. Со временем все эти ограничения и изоляция могут только добавить негативных впечатлений к диетному менталитету, высасывая жизненные соки. Бессмысленно полагать, что такой «удушающий» настрой может дать положительные результаты. Неудивительно, что, прежде чем сесть на диету, необходимо собраться с духом.

Порочный круг

Вы продолжаете придерживаться диеты, чтобы похудеть. В лучшем случае вам частично удастся достичь успеха, прежде чем вы прекратите диету. Затем вы набираете вес снова. Вы сердитесь на себя, чувствуете себя виноватым или стыдитесь себя из-за неудачи. Садитесь на другую диету — и история повторяется.

Вы начинаете думать о себе как о неудачнике. Вы не отваживаетесь прекратить диету. Если все так плохо, когда вы сидите на диете, то как будет ужасно, если диету не соблюдать! Тревога нарастает — из один прекрасный день вы обнаруживаете, что переели, или устраиваете себе «праздник живота», чтобы справиться с беспокойством.

Большую часть времени вы проводите, тревожась о том, что вы едите, что не едите, как на вас сидит одежда, сколько килограммов вы могли бы или не

могли бы сбросить, сколько калорий или граммов жира в тех или иных продуктах, и, конечно, о том, что нужно больше заниматься спортом...

Через некоторое время вы обнаруживаете, что все ваши мысли так или иначе связаны с весом, – и весь процесс приобретает негативную окраску. Какие бы у вас ни были мотивы, как бы строго вы к себе ни относились, какими изнурительными ни были бы ваши попытки, результат всегда один – неудача.

Проблема в том, что вы принимаете эту неудачу на свой счет. Вы используете эту проблему, чтобы:

- снизить самооценку;
- подорвать веру в себя;
- заняться самоистязанием.

Очень тяжело добиться успеха в чем бы то ни было, особенно в диете, с таким настроением на негатив.

Потеря веса мрачна и болезненна

Чтобы худеть, нужно быть серьезным, лучше даже мрачным. Определенно, ничего приятного в этом нет! Страдания тоже подойдет. Чтобы сбросить вес, необходимо поверить, что удовольствий следует избегать любой ценой.

Чем быстрее, тем лучше

Если диета не обещает похудения на 6–9 кг за две недели, ее не стоит придерживаться. Не нужно беспокоиться о поддержании сниженного веса, нужно просто его регулярно сбрасывать!

Окружающие знают лучше вас

Позволяйте всем высказываться на тему «сколько вы должны весить»: страховым компаниям, вашим родителям и друзьям, вашему начальнику, всем модным магазинам и особенно вашему супругу. Советуйтесь с врачами, психологами, психиатрами, инструкторами по фитнесу и аэробике, – в конце концов, они специалисты!

Определенные продукты делают вас толстым

«Если я хочу быть стройной, все, что мне нужно делать, – есть только диетические продукты». Диетный менталитет не позволяет вам увидеть, что причина лишнего веса – в переедании. Даже если вы признаете, что переедание является источником избыточного веса, вы будете считать, что решение проблемы в том, чтобы не доедать (голодать).

Перекладывание ответственности

Этот элемент диетного менталитета создает иллюзию того, что вы больше не ответственны за основную человеческую функцию – питание. Диета является тем, на что вы можете переложить вину за свой избыточный вес, – диета не работает.

Садясь на очередную популярную диету доктора N, вы фактически отказываетесь самостоятельно решать, когда, что и сколько вам есть. Диета также сопровождается выводящим из себя ощущением, будто вам снова два года и кто-то кроме вас контролирует, что попадет вам в рот.

Прервав диету, вы начинаете понимать, что еду вам доверять нельзя. Если вы смогли переложить ответственность на доктора N, то теперь можете переложить ее на Сару Ли или Баскин Роббинса. Это обратная сторона той же медали. Всякий раз, садясь на диету, а затем устраивая «праздник живота», вы укрепляете свою привычку перекладывать ответственность на чужие плечи.

Эти диеты и «праздник живота» – примеры, проти-воречащие главной истине: именно вы ответственны за то, что окажется в вашем желудке. Как вообще можно надеяться решить собственную проблему, считая, что ответственность лежит на ком-то еще? Вы обречены на поражение, даже не начав действовать. Очевидно, что вы не можете контролировать никого, кроме себя. Только когда вы поймете, кто ответственен за ваш вес, вы научитесь управлять своим весом. Между тем диетный менталитет не оставляет вам выбора.

Выявление симптомов, а не причин

Что диеты никогда не смогут сделать – это выявить причины, которые заставляют людей набивать свои же-лудки плотнее, чем требуется. На самом деле источник проблемы в том, почему вы переедаете, а не в самом акте переедания.

Что заставляет людей переедать? Проводя семинары, я понял, что причина для каждого уникальна. До тех пор пока эту причину не вытащишь на поверхность, не рас-смотришь и не устранишь, килограммы будут продол-жать возвращаться независимо от того, скольких диет человек придерживается.

Нет выхода

Если вы чувствуете безнадежность уже сейчас, вы пра-вы – это действительно безнадежно. Теперь, возможно, подходящее время открыть окно, высунуть голову нару-жу и крикнуть несколько раз во всю силу своих легких: «Я СОШЕЛ С УМА, И Я НИКОГДА БОЛЬШЕ НЕ СЯДУ НА ДИЕТУ!» Вам полегчает почти сразу.

Для большинства людей диеты никогда не будут ра-ботать. Вы, тем не менее, не безнадежны. Вы просто ис-пользуете метод, который не работает, а затем вините себя в отсутствии результатов.

Несмотря на то что диетный менталитет делает вас менее счастливым и более толстым, он сохраняется. Хотя диеты срабатывают для очень небольшого коли-чества людей, многие до сих пор утверждают, что ди-еты для похудения – это единственный способ сбро-сить вес.

Вы снова и снова слышите это: «Все, что следует делать людям с избыточным весом, – меньше есть и больше тренироваться. Если они не делают этого, то они сами виноваты, что остаются толстыми».

Мы с вами приступаем к всестороннему рассмотрению господства диетного менталитета над людьми с избы-точным весом, и вам следует начать видеть, как диетный менталитет не позволяет вам вырваться из водоворота. Это все равно что желать перейти улицу, чтобы попасть домой, но продолжать идти в сторону аэропорта. Само-леты не летают через улицу к дому. Вы не попадете от-туда сюда.

Вы, должно быть, слышали фразу: «Успех влечет за собой успех». По поводу мотивации было написано мно-жество книг, и все они пришли к одному выводу: невоз-можно мотивировать людей с помощью отрицательных примеров и неудач. Вы должны основываться на успехах и позитивных результатах.

Диетный менталитет – кардинально негативный, са-моразрушительный и удушающий. Он превращает поху-дание в испытание наказанием, которое никогда не при-ведет к положительным результатам. Еще хуже то, что диетный менталитет лишает нас чувства собственного достоинства и власти над своим телом. Он подразумева-ет, что мы слабы или в нас что-то не так, поскольку мы не можем заставить диеты действовать.

Вы можете попасть отсюда туда

Прежде чем вы сможете достичь любой цели, хорошая мысль – начать с того места, где вы находитесь сейчас. Следующие упражнения помогут вам в понимании проблемы. Что бы вы ни делали, какую бы информацию ни получали, не используйте ее для самобичеваний.

Это всего лишь выявление фактов. Ваша цель – просто признаться, где вы сейчас и как себя при этом ощущаете. Пожалуйста, потратьте время, чтобы тщательно выполнить упражнения и осознать, как вы себя чувствуете, выполняя их.

Упражнения

Пишите, не колеблясь, прямо в книге. Эта книга подразумевает, что вы можете писать в ней, как в собственной рабочей тетради. Она ваша и только ваша, личный дневник ваших успехов на пути к естественной стройности.

Я не могу не подчеркнуть лишний раз, как важно выполнить каждое упражнение. Эта книга воссоздает опыт семинаров «Диеты не работают» и шаг за шагом ведет вас по проверенному пути личных открытий. Только когда вы действительно захотите взглянуть на себя по-новому и потратите время и энергию на выполнение каждого упражнения, вы будете готовы вступить на свой собственный путь к тому, чтобы стать естественно худым человеком.

Отвечая на вопросы и заполняя пустые строки, просто пишите все, что приходит вам в голову, независимо от того, насколько глупым это может показаться на первый взгляд. Вернувшись позднее к этим страницам и перечитав написанное, вы сделаете открытия, которые вас позабавят. Ответы на то, как стать естественно худым, в вас самих. Дайте им выход.

1. Для выполнения этого упражнения вам понадобятся весы и сантиметровая лента.

Мой нынешний утренний вес:

Мой нынешний вечерний вес:

Я ношу брюки размера:

Я ношу платье (или пальто) размера:

Мои объемы (измеряем по самой большой части):

бедра

талиа

живот

правое плечо

верхняя часть правого бедра

2. Встаньте перед зеркалом. Громко скажите следующую фразу, как будто вы просто констатируете факт:

«Я, _____, вешу ___ килограммов (вечерний вес) и ношу ___ размер брюк (или платья)».

Что вы думали и чувствовали во время выполнения этого упражнения? Что вы слышали в вашем голосе?

3. Встаньте перед зеркалом и скажите эту фразу снова. На этот раз смотрите себе в глаза и говорите так, будто именно вы сделали ваше тело таким. Вы сделали свое тело таким, и оно в точности такое, каким вы хотели его видеть. Скажите это так, словно вы сделали все это сами по каким-то существенным причинам.

4. Закончите следующее предложение так определенно и полно, как только можете:

Я хочу сбросить вес с тех пор, как...

Как можно более полно и определенно ответьте на нижеследующие вопросы. Потратьте время на то, чтобы подумать над своими ответами и изложить их как можно более подробно.

5. Вот какие мысли и чувства по поводу лишнего веса часто посещают меня:

6. Вот несколько хороших причин, по которым я в прошлом хотел сбросить вес:

а)

б)

в)

г)

д)

7. Вот несколько наиболее запоминающихся способов, с помощью которых я пытался сбросить вес в прошлом:

а)

б)

в)

г)

д)

8. Что происходило раньше, когда вы садились на диету? (Вы сбросили весь свой лишний вес и затем набрали его опять? Сбросили всего несколько килограммов? Совсем ничего? В чем была истинная причина неудачи?)

9. Что вы думаете теперь по поводу того, где скрывается проблема? В вас или в диетах, которые вы пробовали?

10. Каков ваш личный опыт диетного мышления? Коротко опишите, что случилось, когда вы решили сесть на диету, и расскажите, как вы себя чувствовали до, во время и после диеты.

11. Вы все еще верите, что правильно спланированная диета может вам помочь? Почему?

12. Основываясь на том знании, которое у меня есть теперь, полагаю, мне следует предпринять следующие шаги, чтобы на-чать терять в весе:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

13. Как вы думаете, почему диеты для похудения по-прежнему популярны среди людей с избыточным весом, перепробовавших все эти диеты и, тем не менее, оставшихся толстыми?

14. Хотите ли вы покончить с диетами и попробовать нечто совсем другое, имеющее смысл, даже если это означает при-знать, что в прошлом вы ошибались?

Если вы приведете причины наподобие: «Возможно, в один прекрасный день я найду лучшую диету» или «Возможно, когда-нибудь у меня будет больше силы воли», то спросите себя, действительно ли вы в это верите. Как долго вы готовы этого дожидаться?

15. Если бы вы проснулись завтра утром с естественно строй-ным телом, какие три новые вещи вы бы сделали?

- а)
- б)
- в)

Если вы придумаете что-нибудь новое, отличное от уже пере-численного, на случай, будь у вас естественно худое тело, до-бавьте это в список.

Благодарю за то, что потратили время и силы на вы-полнение этих упражнений. Всякий раз, проявляя го-товность исследовать себя и быть честным в отношении своего веса, вы делаете успехи на пути к тому, чтобы стать естественно стройным человеком.

ПОКОНЧИТЬ С ЛИШНИМ ВЕСОМ НАВСЕГДА

Вызов

Сейчас вы стоите на распутье. Это уникальный момент в вашей истории похудения. До сих пор люди рассматривали проблему избыточного веса с точки зрения диетно-го менталитета. Все сложившиеся предположения, точки зрения и представления утверждают, что единственный способ сбросить вес — сесть на диету и выполнять фи-зические упражнения.

В таком подходе с точки зрения диетного менталитета разочаровывают постоянные доказательства того, что он не работает. Более того, взгляд на вещи с позиции диетного менталитета рождает смирение, безнадежность и тревогу у большинства людей, откликнувшихся на его «призыв».

Эта книга создает новый образ мыслей о снижении веса: она сосредоточивается на том, что работает, а не на том, что не работает.

К примеру, представьте себе, что стереосистема, которую вы хотите приобрести, стоит 3000 долларов. Какой из нижеприведенных подходов сработает наилучшим образом:

- Беспокойство, раздражение и стенания о том, что у вас нет этих 3000 долларов?
- Или, может, вы сосредоточитесь на том, что вам нужно сделать, чтобы скопить сумму в 3000 долларов?

Выбор в пользу второго очевиден. Для достижения успеха вам придется освободиться от первого подхода, чтобы сделать возможным второй. То же самое и с потерей веса.

Оглянитесь на свой опыт и поймите, что диеты никогда не будут работать на вас. Только осознав это, вы сможете продвинуться вперед и создать свой метод похудения естественным образом.

Мы все еще первопроходцы на этом пути. Однажды весь мир признает, что диеты не работают. Об этом напишут в газетах, журналах и научных работах.

Даже после того как первое издание этой книги вышло в печать в 1982 году и было продано около 600 000 ее экземпляров, люди все еще не отказались от мысли, что можно сбросить лишний вес, сесть на диету. Вспомните, мир считал, что земля плоская, пока Колумб не совершил свое революционное открытие.

Выберите свой метод похудения

Книга «Диеты не работают» создана специально для того, чтобы вы смогли получить реальные результаты, для того, чтобы вы на собственном опыте ощутили себя естественно худым человеком, как это сделали участники моих семинаров «Диеты не работают».

Книга «Диеты не работают» — это ваша личная рабочая тетрадь, личный дневник — ваш и только ваш. Упражнения в каждой главе предназначены только для ваших глаз, пока вы не решите иначе. Вы откроете для себя:

- как появляются нежелательные килограммы;
- что препятствует потере ваших нежелательных килограммов;
- что от вас потребуются, чтобы похудеть естественным образом.

Все, кто читает книгу «Диеты не работают», делают разные открытия о себе. Ваши откровения и осознания уникальны. Сами по себе эти откровения не избавят вас от лишнего веса, но позволят вам увидеть, каким образом вы набрали вес и почему не можете сбросить его и не полнеть больше.

Другими словами, чтение книги «Диеты не работают» не может уберечь вас от «праздников живота», однако поможет вам осознать причины того, почему вы переедаете, и понять, что вы можете с этим сделать.

Вы сами выберете для себя, хотите вы жить и питаться как толстяк или как худой от природы человек. Вы обнаружите, что на самом деле никогда не делали своего собственного выбора, потому что диетный менталитет заморочил вам голову.

Словно очки с цветными линзами, диетный менталитет окрашивал все, на что бы вы ни посмотрели. Диетный менталитет искажает ваше мышление, и вы

терпите неудачу. А потом к этой неудаче добавляется еще и ваше чувство вины перед собой за эту неудачу.

Другая проблема в том, что вы, возможно, не помните, как это – ощущать себя естественно худым. Прочитав книгу «Диеты не работают», вы приобретете непосредственный опыт того, как быть естественно худым, и узнаете, что есть методы, которые работают.

Ваш лучший друг

Одно из наиболее разрушительных свойств диетного менталитета состоит в том, что он заставляет вас ненавидеть себя и свое тело и, соответственно, истязать себя. Подход к снижению веса, изложенный в книге «Диеты не работают», основан на добром, позитивном и мягком отношении к себе. Быть полным – не преступление. Человек внутри вас – настоящий вы – способный и привлекательный. Вы, возможно, не верите сейчас в то, что вы именно такой, но я предлагаю вам на время оставить в стороне самобичевания.

Попробуйте отнестись к себе с большей любовью. Диетный менталитет внушает нам мысль, что для получения результатов необходима жесткая дисциплина. Вы поймете, что на самом деле все как раз наоборот.

Начните вести себя так, словно вы уже худой от природы. Отнеситесь к себе с нежной заботой, словно влюбленный к предмету своей любви.

Существуют, должно быть, сотни способов ограничить себя и обращаться с собой как с существом второго сорта. В следующих упражнениях вам будет предложено сыграть роль своего лучшего друга – кого-то, кто заботится о вас и знает о вас всё.

Я попрошу вас перечислить все то, что ваш гипотетический лучший друг мог бы сделать для вас, – то, что заставило бы вас ощутить себя человеком, о котором заботятся и которого высоко ценят.

Это чрезвычайно важные упражнения. К вашим ответам мы вернемся снова в следующей главе.

Я разделил нижеприведенный список на четыре категории, оставив под каждой категорией место для пяти пунктов, и расположил упражнения по мере усложнения.

Упражнения (30 минут)

1. Есть пять вещей, которые мой воображаемый лучший друг мог бы сделать лично для меня и которые заставили бы меня почувствовать себя окруженной заботой:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Есть пять вещей, которые мой воображаемый лучший друг мог бы сделать для меня на работе, чтобы я почувствовала, что обо мне заботятся:

а)

б)

в)

г)

д)

3. Есть пять вещей, которые мой воображаемый лучший друг мог бы сделать для меня по дому, чтобы я ощутила заботу о себе:

а)

б)

в)

г)

д)

4. Есть пять вещей, которые мой воображаемый лучший друг мог бы сделать для моего тела, чтобы я почувствовала, что обо мне нежно заботятся:

а)

б)

в)

г)

д)

Благодарю вас за то, что потратили время и силы на написание ответов. За последние двенадцать лет я встречал тысячи людей, которые прочли книгу «Диеты не работают». Каждый из тех, кто сбросил вес и не полнеет, вписал ответы на вопросы в свой экземпляр книги. Большинство людей, которые до сих пор борются с лишним весом, возможно, думают над ответами, но ни разу не потратили время на то, чтобы четко изложить их на бумаге.

Письменное изложение ответов дает результат; просто мысли об ответах — нет. Я знаю, как это тяжело — доверить бумаге то, о чем вы молчали годами. Тем не менее эта книга — вполне подходящее место для хранения подобной информации. Вернувшись впоследствии к этим записям, вы поймете, насколько они ценны.

Не думайте над ответами слишком долго. Если вы застряли на каком-то вопросе, продолжайте писать дальше. Ответ придет позже. Возвращаясь и перечитывая написанное, вы обнаружите, что ваши ответы начинают приобретать новый, более глубокий смысл. Расслабьтесь! Это не экзамен.

Если вы читаете книгу с кем-то из близких, например с супругом, он, возможно, тоже захочет выполнить приведенные в ней упражнения. Каждый из вас должен писать разными чернилами, чтобы различать ваши ответы. Совместное чтение книги — великолепный способ поддерживать друг друга на пути к естественной стройности.

Если вам нужно больше места для ответов, чем отведено для этого в книге, используйте дополнительно листы и прикрепите их к соответствующей

странице. Не позволяйте ограниченному пространству книги ограничивать вас.

Выполняйте следующее упражнение, не беспокоясь о том, как изложить каждый пункт. Пишите быстро. Можно разбить каждое задание на несколько шагов, если это облегчит вам его выполнение.

Перечислите 100 дел, которые остались незаконченными и с которыми вы хотели бы покончить в течение ближайших трех месяцев. Это дела, за которые вы принимались, но не завершили их; которые вы планировали сделать, но не сделали (ненаписанные письма, непришитые пуговицы, отложенные звонки и т.д.).

1)

2)

3)

4)

5)

И т.д. до 100.

Напишите о том, как бы вы себя почувствовали, если бы завершили большинство из вышеперечисленных дел в течение года после окончания чтения этой книги:

Толстый и худой от природы человек внутри вас
Прежде чем мы перейдем ко второй части книги («Не-конструктивность диетного мышления»), я хотел бы подготовить вас к борьбе, которая будет бушевать внутри вас во время чтения. Это будет борьба между толстой и худой от природы частями вашей личности. И у каждой есть свой голос.

Толстяк говорит что-нибудь вроде:

«Ну, давай, съешь оставшиеся сладости, и ты почувствуешь себя лучше!»

«Не стоит есть этот кусок торта!»

«Ты уже проштрафился, можешь теперь и мороженое доесть».

«Давай подождем с мыслями о похудании до поне-дельник».

«Этому изящному человеку неинтересно проводить время с толстяком вроде тебя».

Пока толстяк выигрывает. У него большой опыт, он специалист в диетном менталитете. Этот толстяк точно знает, что сказать, чтобы победить вас.

Когда вы будете читать книгу «Диеты не работают», толстяк внутри вас, возможно, начнет чувствовать себя все более и более неуютно и тревожно. С каждой прочитанной страницей вы будете по капле выдавливать этого толстяка из себя. Когда вы окончательно выгоните его на свет божий, то поймете, что нельзя позволять диетному менталитету управлять вашей жизнью.

Толстяк, однако, не собирается сдаваться без боя, по-этому приготовьтесь. Помните о том, что чем больше кричит и корчится толстяк, тем ближе вы к

изгнанию его наружу, к избавлению от негативной части своей личности и освобождению от диетного менталитета.

Следующая часть книги окончательно заглушит этот негативный голос внутри вас. Мы посмотрим, с чем вам придется столкнуться в процессе похудения и избавления от диетного менталитета. Вам представится шанс один день побыть естественно худым, а закончив читать часть вторую, вы решите, как вы хотите прожить остаток своей жизни.

Часть 2

Неконструктивность диетного мышления

ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

Ваш худший враг

Эта глава обещает быть непростой. Как оказалось, из каждой сотни человек, принимающих за данную книгу, 30 прекращают чтение, как раз дойдя до этой главы. Вы в числе остальных 70%, кто продолжает читать, у кого хватает смелости и упорства, чтобы двигаться дальше. Эта глава потребует от вас еще большей решимости.

Рассмотрим несколько причин, по которым вы не худеете. Вы, вероятно, догадываетесь, почему остаетесь чересчур упитанным и продолжаете есть. Может, вы даже осознаете, что чаще всего едите вовсе не потому, что ваш организм нуждается в пище. Прочитав эту главу, вы сделаете для себя новые волнующие открытия.

Когда люди начинают задумываться над своим отношением к пище, они, как правило, объявляют диетному менталитету беспощадную войну. Все, что вы делали раньше, устраивало вас или даже казалось необходимым. В любом случае вы минули эту стадию, чтобы оказаться там, где вы сейчас. Что прошло, то прошло.

Книга «Диеты не работают» задумана как пособие на тему «Как быть естественно худым», а не как кнут для истязания вашего полного тела. Пусть эта информация служит вам, а не довлеет над вами. Пусть эта книга поддерживает и вдохновляет вас.

Вы можете узнать о себе что-то такое, что вам очень не понравится. Ничего страшного. Вам необходима эта информация, чтобы изменить отношение к своему телу и не рассматривать его с точки зрения диетного менталитета.

Прежде чем отремонтировать часы, нужно понять, в чем причина поломки. Прежде чем избавиться от диетного менталитета и похудеть раз и навсегда, нужно понять, как появляется избыточный вес и почему он сохраняется.

Вредные привычки не редкость. Вам хорошо знакомы некоторые из этих привычек, связанные с едой. И вы уже отважились рассмотреть их и признаться в них. Только после осознания привычек, которые мешают вам, вы сможете изменить их.

Цель книги «Диеты не работают» не в том, чтобы сделать вас суровым и злобным толстяком, а чтобы поставить точку на лишнем весе как на проблеме раз и навсегда. Беспощадность и неумолимость – часть диетного менталитета, которая поддерживает негативные настроения и стимулирует повторяющиеся циклы похудения и последующего возвращения сброшенного веса.

Многие думают, что для того, чтобы поддерживать форму, нужно быть жестоким по отношению к себе. «Не делай этого», «Не ешь это», «Не потакай себе, пока не сбросишь вес» – стандартные лозунги диетного менталитета. Неважно, насколько быстро вы сели на диету и как далеко в ней

продвинулись, – это никогда не покажется вам достаточным с точки зрения диетного мента-литета.

К чему всю жизнь думать о том, какой вы плохой, и мучить себя? Это негативный подход, он приносит вам одни неприятности. Отнеситесь к себе нежнее – и ху-дому от природы человеку внутри вас будет легче про-явиться. Вы начнете возвращать цветы, а не сорняки.

Осознав некоторые из причин своего переедания, вы, возможно, подумаете: «О-о-о, я еще хуже, чем я думал!» Не надо быть к себе столь строгим. Просто обратите внимание на то, что вы делаете. Однажды вы выбрали та-кие привычки, но ничто не мешает вам их изменить.

Нет ничего хуже, чем поглощение пищи по неподхо-дящим причинам. Причины сами по себе ни позитивны, ни негативны, – они становятся такими ровно настоль-ко, насколько поддерживают вас или мешают вам в до-стижении цели – похудении и сохранении сниженного в результате похудания веса.

Причины того, почему люди с избыточным весом переедают
Иногда я думаю, что у людей с избыточным весом самое творческое и богатое воображение в мире. Всякий раз, когда я веду очередной семинар «Диеты не работают», у кого-то появляется новый ответ на вопрос «Почему вы едите?» Читая нижеприведенный список причин для поглощения пищи, отметьте, какие из них знакомы лич-но вам. Если вам пришли на ум другие примеры, запи-шите их на отведенных для этого строчках.

1. Маленькие радости

В мире нет ничего более уте-шительного, чем еда. Еда не возражает вам. Еда не разлю-бит вас. Если вас что-то расстроило, если у вас проблемы в личной жизни или депрессия по какой-то причине, – еда облегчает эмоциональную боль.

2. Гурман

Вы любите вкус хорошей пищи. У вас изыс-канный вкус, и вы постоянно в поиске: как бы не упус-тить что-то особенное?

3. Вознаграждение

Вы были сегодня таким молод-цом, что заслужили что-нибудь вкусненькое. Вы вы-полнили трудную работу, плодотворно поработали в офисе или позанимались с детьми. Пора сделать что-то для себя. Наградить себя. Может, вы весь день придер-живались диеты, а сейчас девять вечера. Разумеется, вы заслужили за это награду. Вы выдержали какое-то серь-езное испытание, пережили бурю. Утром вам пришлось заряжать аккумулятор в вашем автомобиле – это стоит как минимум пары булочек. Час, отведенный на обеден-ный перерыв, вы потратили на то, чтобы поговорить с другом, у которого депрессия. Вы что – святой, чтобы поддерживать силу его духа? Вы приготовили ужин. У кого больше всего прав его съесть?

4. «Голодающие дети Африки»

«Не смей оставлять ни кусочка еды на своей тарелке, ведь в мире есть дети, которые голодают». Вы слышали это с двухлетнего воз-раста (должно быть, родители каждое утро получают со всех концов света сводки о том, где голодают дети). Прочно записанная мысль о «голодающих детях»

созна-тельно или бессознательно прокручивается в сознании почти каждого человека. Вы не просто эгоистичны и корыстны, вы – угроза для процветания мира: в мире будет больше голодающих, если вы не съедите этот по-следний кусок.

Другой вариант «голодающих детей Африки» – «Клуб чистой тарелки». В семьях – членах этого клуба разрешается выйти из-за стола или съесть десерт только тем детям, которые съели все, что было на тарелке. Остальным приходится оставаться за столом, пока они не сметут с тарелки все до последнего кусочка.

Теперь, будучи не в состоянии оставить недоеденным суп, вы наверняка не думаете о голодающих детях Африки или Китая либо о «Клубе чистой тарелки», но вы все еще верите, что пустая тарелка – это хорошо, а выбрасы-вать еду – плохо.

Кэрол, посещавшая семинар «Диеты не работают» в Окленде, рассказала чудесную историю о привычке под названием «голодающие дети». Как-то она пришла по-завтракать в столовую, а кто-то как назло разложил на огромном блюде десятки пирожных и пончиков. Жадно поглощая пирожные одно за другим, Кэрол обратила внимание на то, что очень худой человек за столом напро-тив, выбрав ореховую булочку, обкусал только верхнюю ее часть – орехи, масло и карамель. Кэрол была в ужасе. Когда худой мужчина собрался уходить, она спросила его, не собирается ли он доесть свою булочку. На что тот с улыбкой ответил: «Я люблю только верхушку».

Является ли недоеденная булочка большей растратой, чем фаршировка своего тела пирожными под завязку? На тарелке остался кусок ореховой булочки, а на блюде со сладостями – больше, чем Кэрол могла съесть. В этот момент на Кэрол снизошло откровение. Она поняла, что, отправляя пищу в свои желудки, мы не предотвращаем ее бессмысленное расходование. Сколько бы мы ни съели, еда всегда останется. Голодающих в мире не станет больше оттого, что худой мужчина не доел свою булочку.

5. Лозунги, связанные с пищей

Эта привычка имеет много общего с привычкой «Голодающие дети Африки». Еда – это частички мудрости, передаваемой из поколе-ния в поколение за обеденным столом. Например: «Бери все, что хочешь, но съешь все, что взял»; «Не оставляй пищу на тарелке»; «Учти, за еду уплачено»; «Ешь, пока не остыло». Человек, от которого вы слышали это, воз-можно, уже не стоит у вас над душой, но фразы прочно засели в вашей голове.

6. Халява

Раз кто-то платит за это, то почему бы и нет? Можно съесть и суп, и салат, и десерт. Не каждый день кто-то приглашает вас на обед, так что следует извлечь из этого как можно больше выгоды.

Вы случайно наткнулись на этот чудесный маленький супермаркет или ресторанчик, где цены настолько низ-кие, что ни один здравомыслящий человек не упустит такого шанса! Возьмите эклер. Нет, лучше три! Здесь они обойдутся вам дешевле, чем один где-нибудь еще...

А как насчет ресторанов со шведским столом без ограничения подходов? На самом деле вам вроде бы и не хочется идти, но что-то тянет вас туда. А поскольку вы запла-тили, необходимо возместить стоимость потраченных денег, даже если это означает три или четыре порции подряд.

Бесплатная еда еще более соблазнительна. Бесплатная еда в самолете, бесплатные пробы в супермаркете или этот чудный буфет на вечеринке. Если это бесплатно – это надо съесть. Не так часто предоставляется возможность получить что-то бесплатно, не упустите свой шанс!

7. Обдумывание

Вам необходимо решить какую-то задачу. Вы выкладываете все материалы на стол. Затем чувствуете, что нужно перекусить. Ну, и дальше, как известно, вы перемещаетесь на кухню или идете в заку-сочную на соседней улице. Одни, задумавшись, смотрят вдаль, или грызут ногти, или тупо глядят в телевизор. Люди с проблемой избыточного веса, впадая в задумчи-вость, обычно начинают что-нибудь жевать.

8. Еда перед телевизором

Шэрон, пришедшая на семинар в Лос-Анджелесе, рассказала, что никогда не смотрела телевизор без еды в руках и никогда не ела, если не смотрела телевизор. У нее не было кухонного или обеденного стола – только поднос перед телеviso-ром. Для нее поглощение пищи стойко ассоциировалось с просмотром телевизионных программ.

Как-то телевизор Шэрон не работал неделю, и она по-худела на 2 кг . «Я просто не хотела есть, когда не смотре-ла телевизор», – объяснила она на семинаре.

9. Дефицитная еда

Хватай это сейчас, потому что, если не возьмешь ты, это сделает кто-то другой. Это твой последний шанс. Больше никогда не будет такого десерта. Ешь, пока дадут!

10. «Они меня заставили»

Ваш друг настаивает, что-бы вы оценили его любимый ресторан. В гостях вы не хотите обижать хозяйку недоеденной порцией, считая, что неприлично отказываться от угощения.

Вы просто не можете сказать «нет» людям, предлагаю-щим вам еду. Вы не хотите показаться невежливым. Желание понравиться или получить одобрение кажется вам важнее похудения.

Вы идете домой после кино, а ваш друг настаивает, чтоб вы остановились в пиццерии и выпили пару кру-жек пива. Если кто-то сыт и не может доесть, последний кусок доедаете вы.

Ваша мать накладывает вам такое количество еды, ко-торым можно накормить целую футбольную команду.

Она готовила все это для вас. Вы не можете обидеть ее, отказавшись от угощения.

11. Еда как сувенир

Вы в отпуске и, может статься, никогда не попадете вновь в этот милый маленький ресторанчик на берегу океана. Вы питаетесь, словно

коллекционируете еду, словно собираете сувениры. Только вернувшись домой, вы не сможете скрыть все вами съеденное, потому что оно уже на ваших бед-рах!

Вместо того чтобы наслаждаться достопримечательностями во время поездки, вы, словно гигантская гусеница из фильма ужасов, поедаете все на своем пути, метр за метром.

12. Здоровье

Вы больше других, поэтому вам нужно больше пищи, не правда ли? Недоедать вредно. Если вы не будете хорошо питаться, то заболеете и вам придется идти к врачу. Или, не дай Бог, заболеете анорексией.

«Еда согревает, голод охлаждает» или наоборот? Будьте предусмотрительны – ешьте и в жару, и в холод!

Если вы перестанете есть, вы снова можете начать курить. Несколько лишних килограммов лучше, чем смерть от рака легких.

«Я сегодня целый день питаюсь всякими отбросами, так что лучше съем-ка я что-нибудь полезное, чтобы восстановить баланс».

13. Питание впрок

Если я не поем сейчас, то позже проголодаюсь. Кто знает, можно ли будет там где-ни-будь поесть, – так что наедайтесь впрок.

Лучше поесть перед тем, как сядете в самолет. Все знают, что еда, которую предлагают в полете, не настолько хороша, а порции такие маленькие! На высоте 9 км вы, словно в ловушке, можете оказаться без еды в течение нескольких часов. Большинство людей никогда не голодают в самолете, и нет сведений о том, что кто-то умер во время полета от голодной смерти. Однако...

14. Структурирование времени

Приемы пищи делят день на части. Еда дает вам силы для следующего дела. Кофе и булочки скрашивают время перед ланчем. Ланч означает середину рабочего дня. Обед – время расслабиться. Еда – это способ дать вам знать, что пора перейти к следующей части дня.

15. Еда перед диетой и после нее

В понедельник утром вы собираетесь сесть на новую диету для похудения. Уж на сей-то раз вы заставите ее подействовать, даже если она убьет вас. Вечер воскресенья – время последнего приема пищи для человека, собравшегося сесть на диету. Поглощайте все, что манит вас. Вы собираетесь стать хорошим с завтрашнего утра. Так что какая разница? Вы все равно избавитесь от всего этого на следующей неделе.

Вы только что закончили сидеть на диете. Целую неделю вы ели грейпфруты и безвкусную, нежирную, низкокалорийную пищу. Одна только мысль о том, чем вы питались, заставляет вас морщиться от ужаса. Может, вы даже потеряли несколько килограммов. У вас сейчас относительная свобода действий. Вы никогда не будете питаться так, как перед этой диетой.

Почему бы не устроить себе маленький «праздник души»? Определенно, вы это заслужили.

16. Питание до и после упражнений

Вы должны накопить сил перед тренировкой. Если вы не съедите что-нибудь, то почувствуете слабость. Калории уйдут во время тренировки.

После тренировки вы чувствуете себя хорошо. Вы заслужили еду.

17. Еда в уединении

Вы объедаетесь, пока никто не видит. Ведь в большинстве случаев вас окружают люди, которые видят, что вы опять едите, и осуждают вас. Сейчас вы совершенно один – бегом на кухню!

Вы вышли погулять с друзьями, поев только салат. Вы следите за весом, они следят за вами. Они думают, что у вас такая сила воли. Вы не можете дождаться, когда наконец попадете домой и останетесь наедине с едой.

18. Кормежка в поисках удовлетворения

Такая привычка была у одной дамы из Нью-Йорка, ее звали Карэн. Она потратила годы на поиски чего-то в своей жизни, что действительно могло бы ее удовлетворить. Не получив желаемого ни в работе, ни в личной жизни, она неожиданно для себя оказалась на кухне у холодильника.

Каждый день Карэн открывала холодильник и, уставившись на полки, искала то, что сегодня доставит ей радость. Она стояла перед холодильником, будто в трансе, и уплетала продукты. В конце концов Карэн нашла свое счастье, но отнюдь не в холодильнике.

Словно корова на выпасе, вы непрерывно что-то жуете, стоя неподвижно или перемещаясь в пространстве. Особенно это проявляется, когда вы дома готовите обед, или поздним вечером, когда все дела уже сделаны, или когда выходите на улицу прогуляться, поглазеть на витрины, сделать покупки или просто убить время. Некоторые люди кормятся по всему городу – квартал за кварталом.

19. Муки голода

Вы помните это странное ощущение в желудке, когда он начинает урчать? Родители говорят вам, что это живот болит от голода, и вы думаете: «Ой, надо поскорее что-нибудь съесть. У меня уже живот болит от голода!»

К счастью, большинство людей никогда не испытывают от голода боли. Боль от голода совсем не похожа на головную боль. То, что вы ощущаете в желудке, всего лишь ощущение – чувство голода!

Сожмите кулак и посмотрите, какого он размера. Ваш желудок примерно того же размера, что и ваш кулак. Сколько нужно еды, чтобы заполнить емкость объемом с кулак? А сколько вы съедаете? Достаточно, чтобы растянуть ваш желудок в три-четыре раза?

Когда ваш желудок начинает сокращаться до своего нормального, естественного размера, он производит такие смешные урчащие звуки и у вас появляются эти странные ощущения. Подобные звуки могут быть признаком

здоровья, признаком того, что ваш желудок со-кращается. Ура! Вы должны праздновать, а не быть вра-гом вашего желудка, впихивая в него все, что можно.

На одном из семинаров в Оклэнде женщина по име-ни Дениз поведала одну историю из своего детства. Мать рассказывала ей, что стенки желудка трутся друг о друга, размальывая пищу, и если там нет еды, то в желудке протирается дыра! Став взрослой, Дениз не вспоминала о том, что говорила ей мать. Но, пытаясь не есть, она начинала бояться. Она становилась тревожной и волновалась, что если она не поест, то случится что-то ужасное. Страх перед чувством голода был настолько силен, что она почти всегда ела, как бы решительно ни была настроена на похудание.

20. Я уже взрослый и делаю что хочу

Когда мы были детьми, наши родители контролировали все, включая то, что мы едим. Часто такой контроль злил нас. Мы подсо-знательно придерживались позиции: «Когда я вырасту, я буду есть все, что мама и папа мне не разрешают». Неко-торые люди всю свою жизнь доказывают, что никто не может им указывать, что есть, а что не есть.

21. Бессознательное поглощение пищи

Большинство людей с избыточным весом бессознательно едят 95% времени. В определенные моменты времени и при неко-торых обстоятельствах вы едите, словно вы автомати-ческая машина для поглощения пищи.

Вы идете в кино и сразу направляетесь к стойке бара за воздушной кукурузой. Первая закинутая в рот пор-ция великолепна на вкус. Следующая тоже вполне ни-чего. После этого вы превращаетесь в бессознательную машину для поглощения пищи. Когда ваша рука наты-кается на кучку зерен и соли на дне стакана, вы, выды-хая запах попкорна, спрашиваете себя: «А кто съел мой попкорн?»

22. Еда от скуки

Ваше время в ваших руках – что бы такого сделать? Как насчет того, чтобы перекусить?

Сначала вам придется придумать, что вы хотите съесть. Затем вам надо будет дойти до супермаркета, купить еду и приготовить ее. Теперь вы можете сесть и покушать. Ну и наконец, вам придется помыть посуду и убрать все по местам.

Многие проводят так от четырех до шести часов в день. Еда становится самым интересным занятием, кото-рым можно заполнить мысли и время.

Принцип «питания от скуки» действует и в обратном направлении. Вам постоянно не хватает времени, поэто-му вы набиваете желудок, как только вам предоставля-ется такая возможность. У вас так мало времени на себя. В конце концов, могу же я сделать для себя хоть что-ни-будь приятное, а что может быть лучше еды?

23. Еда от волнения

У каждого из нас бывают пери-оды, когда дела идут неважно. Вы напряжены и волну-етесь. Что-то не клеится. Это может быть смутное вре-мя в вашей

жизни. Возможно, вы переживаете развод или стрессовую ситуацию на работе. Или у вас личный кризис.

Может быть, вас нервирует сиюминутная ситуация – обед с людьми, в чьей компании вы не хотели бы проводить время, или какая-то вечеринка, или важная деловая встреча. Чтобы не поддаться переживаниям, вы заглушаете свои чувства едой.

Проблема, естественно, в том, что трудности всегда возвращаются, такие же серьезные или еще серьезнее. Если вы желаете избавиться от внутреннего беспокойства, все, что вам нужно сделать, – заткнуть ему рот – в буквальном смысле. Ваш девиз: «Пришла беда – заешь ее».

24. Еда как творческий процесс

Вы любите готовить, и вы прекрасный повар. Приготовление пищи для вас – один из способов самовыражения. Кто-то же должен съесть это изумительное блюдо. А почему бы вам не съесть его самому? А еще вы исследуете новые продукты и рецепты. Вам знакома эта жажда приключений, этот вкус к жизни, эта радость первооткрывателя лучших сторон жизни?

25. Еда по праздникам

Это Новый год. Все переедают за новогодним столом, даже худые. Этот праздник потеряет смысл, если вы не наедитесь до отвала и не приляжете после еды.

Новогодние вечеринки, дни рождения и семейные встречи. «Ешь, пей и веселись». Конфеты, торты, напитки, фуршеты и семейные обеды – неотъемлемые составляющие этого периода. Вы не желаете быть белой вороной на вечеринках. Для чего созданы праздники? Для празднования и обжорства. Кто же старается худеть во время праздников?

26. Питание для подпитки энергией

Вам просто необходима энергия, если вы хотите достойно встретить этот день, не говоря уже о том, чтобы с честью прожить его. Вечером, когда вы устали, вам приходится поддерживать себя едой, чтобы не уснуть.

Этот принцип действует и в обратной ситуации. Вы чувствуете, что энергия переполняет вас, и не можете уснуть, если не поели. Ведь процесс принятия пищи успокаивает, утешает, умиротворяет вас. Если вы не наедитесь, то останетесь перевозбужденным и нервным.

27. Традиционный прием пищи

Это употребление определенных продуктов в определенное время или при определенных обстоятельствах. Ритуальный прием пищи осуществляется в начале и в конце дня.

Если привычным стал поход в кондитерскую в 3:30 пополудни, вы отправитесь туда, даже если с неба будут сыпаться мячи для гольфа. Если по какой-то причине вы не смогли поесть, как того требует ритуал, вы чувствуете себя обманутым.

28. Принятие пищи по часам

Допустим, сейчас утро – самое важное время для приема пищи. Или вечер – время, когда вся ваша семья собирается вместе за ужином. Время принятия пищи – это время набить свое брюхо независимо от того, нужно это ему или нет.

29. Еда за двоих

Вы беременны. Это единственный раз в вашей жизни, когда вам разрешено есть все, что вам хочется, и в любое время, будь то соленья или мороженое посреди ночи. Это же не для вас – это для малыша. О чем волноваться? Вопрос о худобе не стоит, даже если ваш врач сказал, что вы слишком сильно поправились. Вы похудеете, когда родится ребенок.

30. Еда с любовью и без

Влюбленность или выход из этого состояния часто ведут к перееданию, особенно если вы разлюбили или разлюбил вас. Когда отношения заканчиваются, вы чувствуете себя несчастной, все не так, вы взволнованы, расстроены, смущены и обижены. Вы жаждете комфорта и временного утешения, и еда может вам это дать. Выход из состояния влюбленности не назовешь счастливым временем. Теперь, когда все закончилось, ка-кое имеет значение, хорошо или плохо вы выглядите?

Обратная сторона этого пункта не столь очевидна. Кажется, что когда вы влюблены, вы должны быть заинтересованы в похудении, поскольку период влюбленности счастливый и волнующий. Тем не менее любовь несет с собой новые ощущения, в том числе и новые волнения. Даже если вы страстно желаете испытать это прекрасное чувство, любовь может таить в себе подводные камни и лишать самообладания. Единственный гарантированный способ утихомирить незнакомые чувства – это, разумеется, еда!

Существует много других причин для переедания. Возможно, вы знаете несколько, не упомянутых здесь. Вышеперечисленные причины всего лишь пример того, почему вы, возможно, переедаете.

Теперь, прежде чем продолжить чтение, уделите де-сять минут выполнению следующих упражнений.

Упражнения (10 минут)

Ниже перечислены причины того, почему я ем (вы можете облегчить себе данное упражнение, отвечая на вопросы: «Почему я ем?» или «Что заставляет меня переедать?»):

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

2. Ниже перечислены три причины, не упомянутые в данной главе, которыми я объясняю свое переедание:

а)

б)

в)

3. Здесь перечислено то, что я пытаюсь компенсировать едой и какую выгоду от нее получаю (например: я всегда очень много ем в гостях у мамы, поскольку не хочу ее расстраивать):

а)

б)

в)

г)

д)

4. Это особые обстоятельства, которые заставляют меня переедать:

а)

б)

в)

г)

д)

Если у вас возникли трудности при выполнении этого упражнения, понаблюдайте за собой в течение нескольких дней. Продолжайте задавать себе эти вопросы и записывайте ответы, как только они придут вам в голову.

Что таится за перееданием: ваши личные установки

Изучая причины переедания, мы преследуем три взаимосвязанные цели. Первая: понять, что мера сытости находится в вашей голове, а не в вашем теле. Диеты для похудения никогда не будут работать. Ни одна диета в мире не заботится о том, что у вас в голове, истязая вместо этого ваше тело.

Вторая: рассматривая причины своего переедания, вы можете увидеть разницу между вашим диетным менталитетом и менталитетом людей, худых от природы. Увидеть, насколько вы с вашим телом друг друга не понимаете.

И третья: досконально изучив причины, по которым вы переедаете, вы увидите их подоплеку – то, что я называю личными установками. Именно за ними кроется истинная причина переедания.

На семинарах «Диеты не работают» участники начали видеть свои личные наборы правил. Пока вы не узнаете истинных причин вашего избыточного веса, вы не научитесь им управлять – и вы никогда не похудеете естественным образом.

Как выявить настоящие причины избыточного веса? Во-первых, взгляните на нежеланные результаты, которых вы «достигли».

Одна из истин заключается в том, что мы всегда делаем то, что считаем наиболее важным для себя. Для того чтобы разобраться в ваших приоритетах, достаточно по-смотреть на то, что вы делаете.

Просто спросите себя, какие именно личные установки заставляют вас поступать так, а не иначе. Продолжайте задавать себе этот вопрос, и постепенно внутренние правила, по которым вы живете, станут вам ясны.

Позвольте привести пример. Джейн – мать двоих детей, ей тридцать пять лет; она снова пытается похудеть.

На сей раз Джейн хочет сбросить лишний вес в связи с предстоящей свадьбой. Ниже я привожу ее слова по поводу избыточного веса.

О, как я хотела бы быть стройной! Я уверена, что чувствовала бы себя гораздо лучше. За много лет я перепробовала все диеты, которые только есть на свете, но у меня не получается сохранить сниженный в результате диет вес. Это просто какая-то бесконечная битва за похудание!

Лишний вес был моей проблемой с детства. У моей старшей дочери та же проблема. Когда она была маленькой, я считала ее очаровательной, круглощечкой, здоровенькой малышкой. Сейчас я вижу, что она вся в меня, а я, в свою очередь, похожа на свою мать. У нас это семейное. Мой младший ребенок иногда меня беспокоит: он такой худенький. Боюсь, он будет болезненным и хилым. Я говорю ему о том, какой он счастливчик, потому что ему не приходится беспокоиться о лишнем весе. Я всегда поощряю его, когда он съедает все со своей тарелки: он получает большую порцию мороженого. Мне следует радоваться.

Рассмотрим следующие сознательные и бессознательные правила, которыми руководствуется Джейн.

- Худые чувствуют себя лучше, чем полные.
- Придерживаться диеты очень трудно.
- Нельзя потерять вес раз и навсегда.
- Лишний вес – это всегда проблема, и она таковой останется.
- Пухлые дети – здоровые дети.
- Склонность к полноте – врожденное качество; на самом деле с этим ничего не поделаешь.
- Худые люди болезненны. (Кто после такого утверждения захочет быть худым?)
- Пища – это награда; съешьте все со своей тарелки, чтобы получить десерт.

При ближайшем рассмотрении становится ясно, что у Джейн сформировалось много противоречивых установок и представлений о лишнем весе. Эти противоречия делают потерю избыточного веса невозможной для нее.

Она переносит те же правила и представления на своих детей. Например, она свято верит в то, что у нее всегда будут проблемы с лишним весом. У ее мамы были эти проблемы, у ее дочери те же проблемы. Следовательно, это у них семейное.

Джейн еще и учит своего младшего сына отношению к еде как к поощрению, а не как к питанию. Вполне вероятно, что ее сын, став старше, тоже будет поощрять себя едой: постриг газон – перекуси, сходил в магазин – съешь кусок торта.

Джейн искренне верит в свои установки и, продолжая им следовать, получает соответствующие результаты. Пока Джейн не осознает эти установки, она не в состоянии оценить их и решить, надо ли ей вырваться из этого замкнутого круга или нет.

У вас тоже есть выбор, как и у Джейн. Вы можете продолжать оставаться в неведении по поводу ваших личных установок в отношении вашего тела и питания – или приложить сознательные усилия для того, чтобы вытащить эти правила наружу. Только зная, что именно заставляет вас переждать и оставаться полным, вы можете добиться других результатов.

Нижеприведенные упражнения задуманы для того, чтобы помочь вам осознать свои внутренние установки. Может быть, вы выявите несколько личных правил, из-за которых у вас появилась привычка к перееданию. Возможно, вам не сразу будет ясна цель этих упражнений. Они как бомба замедленного действия. Эффект от их выполнения станет заметным к тому моменту, когда вы прочтете книгу до конца.

Упражнения (20 минут)

При каких жизненных обстоятельствах вы впервые начали набирать вес?

Сколько вам было лет?

Как складывалась ваша личная жизнь?

Какова была ситуация с деньгами, учебой или работой?

Насколько успешны вы были в школе или на работе?

Была ли это травма, душевный кризис или давление со стороны?

Опишите максимально подробно.

2. Опишите причины, по которым вы переживаете сейчас.

3. Когда вы представляете себя худой, какие возражения приходят вам в голову? Например:

«Хорошие матери не могут быть худыми и сексуальными».

«Люди, должно быть, ожидают от меня большего».

«Моим друзьям или членам семьи могут не понравиться изменения во мне».

«Я должна буду выполнить все то, что обещала сделать, когда похудею».

4. Прочтите свои ответы и постарайтесь выделить личные установки, заставляющие вас переждать.

5. Внимательно изучите свои внутренние установки. Они полезны? Они истинны?

6. Помогают ли ваши личные правила добиться нужных вам результатов?

Почему у худых от природы нет лишнего веса и они не полнеют
Вы когда-нибудь спрашивали худых от природы, почему они едят? Когда я задаю им этот вопрос, они окидывают меня подозрительным взглядом и говорят: «Это вопрос с подвохом?»

Когда я заверяю их, что действительно хочу знать то, о чем спрашиваю, они смотрят на меня, как на сумасшедшего, и отвечают: «Я ем, потому что я голоден».

Вы крайне редко сможете получить подобный ответ от людей с избыточным весом. Теперь вы понимаете почему. Люди с лишним весом едят не потому, что они голодны.

Когда худые от природы люди голодны, они едят. Они едят именно то, что им хочется, но останавливаются, когда чувствуют, что наелись. Когда они не голодны, вы не сможете заставить их есть.

Люди с избыточным весом так заняты едой, что очень редко рассматривают ее с точки зрения чувства голода. Они используют еду для удовлетворения всех других видов голода – эмоционального, интеллектуального, даже сексуального. Они страстно желают чего-нибудь и привыкли замещать эти желания желанием поесть. Проблема в том, что нельзя удовлетворить все свои желания с помощью пищи.

Дженет из Хьюстона после посещения моего семинара «Диеты не работают» написала мне следующее письмо.

Вчера вечером обедала с худой от природы подругой. Мы обсуждали проблему лишнего веса одного нашего общего друга. Моя худая от природы подруга спрашивала меня о том, что значит – устроить «праздник живота». Я пыталась объяснить ей, на что это похоже.

Объясняя ей, я поняла сама, что во время «праздника живота» еда перестает быть едой. Когда я устраиваю себе «праздник живота», я присваиваю еде разнообразные абстрактные качества: хорошее самочувствие, удовольствие, безопасность, комфорт, счастье. Оглядываясь назад, я поняла, что едва ощущала вкус пищи. Для меня это была не совсем еда. Это было то, в чем я на тот момент испытывала потребность. С тех пор как еда стала для меня просто едой, никакое ее количество не может заменить мне то, в чем я действительно нуждаюсь.

Семинар «Диеты не работают» полностью изменил меня. Теперь для меня еда – это всего лишь еда. После семинара у меня еще осталась привычка есть, чтобы почувствовать себя лучше. Я была в шоке, когда обнаружила, что не чувствую себя лучше – я просто чувствую себя жирной!

Представьте, что у вас есть худая от природы подруга, ее сердце разбито, потому что она только что рассталась со своим парнем. Пока она рыдает, вы достаете конфету и сочувственно протягиваете ей. Как вы думаете, что она сделает? Она, возможно, посмотрит на вас в замешательстве, не сообразив, чего вы от нее хотите. Она, наверное, в отчаянии спросит: «И что я, по-твоему, должна с этим сделать?»

Видите ли, еда для нее является тем, что вы отправляете в рот, когда голодны. Своеобразное топливо, которое вы используете для нормального функционирования организма. Она не связывает еду с решением проблемы. Она не смешивает физический и эмоциональный голод.

На одном из последних семинаров «Диеты не работают» женщина по имени Сара из Сан-Франциско поведала свою историю.

На прошлой неделе я обнаружила, что брожу по кухне с книгой в руках. Посреди кухни я наконец поняла, что больше всего хочу улечься и почитать.

Что же я в таком случае делала на кухне? У меня там негде было даже сесть. Я взяла стакан воды, ушла в комнату и легла на диван с книгой в руках. Я начала понимать, что голод для меня – очень широкое понятие. Оно охватывает потребность в отдыхе, потребность в развлечениях, потребность в любви – «голод» в отношении многих вещей, не имеющих с едой ничего общего.

Давайте рассмотрим некоторые из видов голода.

Упражнения (3 минуты)

1. Вот те различные виды эмоционального голода, которые я пытаюсь удовлетворить пищей:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Определенные продукты, которыми я удовлетворяю эти виды голода:

а)

б)

в)

г)

д)

ПОЧЕМУ ВЫ НЕ СМОГЛИ СТАТЬ (ИЛИ ОСТАТЬСЯ) СТРОЙНЫМ

В предыдущей главе описаны некоторые причины того, почему люди с лишним весом переедают. В этой главе мы рассмотрим наиболее распространенные причины для снижения веса, а также то, как они соотносятся с невозможностью снизить вес. Книга «Диеты не работают» продолжает рассказывать, почему игра в похудание не стоит свеч.

Главные причины для похудения

Читая этот раздел, обратите внимание, есть ли среди нижеприведенных причин для похудения хоть одна знакомая вам. Если вам на ум приходят какие-то другие причины, запишите их ниже. Старайтесь быть искренним, насколько это возможно. Выявляя скрытые причины, которые не сработали, вы облегчаете себе процесс похудения естественным образом.

1. Выглядеть лучше

Не отрицайте: похудев, вы стали бы намного привлекательнее. Вы и сейчас ничего, но без этих килограммов вы выглядели бы великолепно.

2. Торжественное событие

Это может быть вечеринка, отпуск, встреча одноклассников, свадьба или визит к родственникам. Вы желаете надеть особенное платье или купальник. Это событие станет весомым поводом для похудения, который вам так необходим. На этот раз вы добьетесь успеха!

3. Отношения

Женщина на одном из семинаров «Диеты не работают» в Хьюстоне очень точно сообщила, почему хочет похудеть. Она объяснила: «Я недавно развелась и хочу снизить вес для нового поиска – для охоты на мужчину». Может, пора и вам встретиться с новыми людьми или добавить огонька в устоявшиеся отношения?

4. Привычка

Жизнь для вас – бесконечная диета. Вы уже не представляете себе, что будете делать, если вдруг прекратите охотиться за стройностью. Вы всегда хотели сбросить лишний вес, и, если прекращали диету, вам чего-то не хватало. Вы уже даже не задумываетесь о том, придерживаться или не придерживаться диеты, рассматривая это как нечто само собой разумеющееся.

5. Способ привлечь внимание

Когда вы идете на ланч с друзьями, то можете рассказывать им о том, как пытаетесь похудеть. Все они будут сочувствовать вам и расспрашивать вас об этом: «На какой диете ты сидишь? Как она действует?» Не будь у вас этой проблемы, вам, возможно, больше не о чем было бы поговорить.

6. Новая работа или продвижение по службе

Вы собираетесь впорхнуть в этот офис стройной, как тростинка, и они будут умолять вас выйти на работу или занять новую должность.

7. Одежда

Пуговицы, которые оторвались на прошлой неделе, были первой каплей. Пора сбросить несколько килограммов – или вы не сможете влезть в свои вещи. Вам придется целиком обновлять гардероб. Или, может быть, вы хотите купить новую одежду, но отказываетесь тратить на себя деньги, пока не сбросите весь лишний вес.

8. Лето

О, бикини! Пляж или бассейн со всеми этими полуобнаженными телами, включая ваше... Просторные свитера и мешковатые брюки здесь неуместны.

9. Жизнь налаживается

Вы наконец-то переплыли реку и попали в Счастливую страну, где живут худые люди. Здесь просто чудесно. Все великолепно.

10. Обрести уверенность в себе

Держись, мир! Когда вы похудеете, вы станете энергичной. Ничто не сможет вас остановить! Везде и всюду вы будете получать имен-но то, что хотите.

11. Доказать свою состоятельность

Вы хотите до-казать её себе или другим. Кое-кто должен понять, что вы можете. Они больше не верят вам. С годами это начи-нает слишком много значить для вашей самооценки. На этот раз вы им покажете!

12. Выиграть спор

Худеете, стимулируете себя – и одновременно выигрываете немного денег!

13. Укрепить здоровье

Больше никакого беспокойства о проблемах со здоровьем из-за переедания и лишних ки-лограммов! Вы будете представлять собой великолепный экземпляр здорового человека! Вы доживете до ста лет.

14. Чтобы не слышать придинок и упрков

Зудят, зудят, зу-дят... Вы устали от этого! Стоит похудеть только для того, чтобы заставить всех их замолчать.

15. Чтобы снова начать есть

О чем вы мечтаете, когда пытаетесь похудеть? О том, чтобы снова начать есть! Когда вы похудеете, то сможете питаться как все нормальные люди. Больше никаких ограничений!

16. Чтобы прекратить страдания

Для толстого че-ловека жизнь ужасна. С каждым днем вы чувствуете себя все хуже. Вы ненавидите себя такого.

17. Так сказал доктор

Доктор рекомендовал вам похудеть. Вы знаете, что в следующий визит к врачу придется сно-ва встать на весы. Вы уже представляете, как медсестра удивленно поднимает брови.

18. Лучший в мире человек

Вы встретили мужчину (женщину) своей мечты. Судьба дарит вам шанс. Если вы его упустите, другого не будет никогда. Если уж ху-деть, то сейчас. Самое время!

19. Улучшить свою спортивную форму

Представьте, насколько лучше была бы ваша спортивная форма без этих лишних 5–10 килограммов! Избыточный вес в самом деле затрудняет ваши движения.

20. Выглядеть моложе

Люди думают, что вы на десять лет старше, чем есть на самом деле. Из-за полноты вы выглядите и чувствуете себя старше.

21. Популярность

У вас мало друзей, потому что вы полный. Люди потянутся к вам, когда вы похудеете.

Упражнения (3 минуты)

1. Составьте список других соображений, по которым вы хотели похудеть в прошлом.

а)

б)

в)

г)

д)

2. Это действительные (или воображаемые) препятствия, с которыми я сталкивался в прошлом, пытаюсь похудеть:

а)

б)

в)

г)

д)

Причины, по которым люди хотят избавиться от лишнего веса, различны. Одни из них носят внешний характер, другие – внутреннего свойства. Какие-то причины для похудения касаются вас, какие-то – окружающих вас людей.

Все вышеприведенные причины похожи только в одном: они недостаточно хороши. Если бы они работали, вы уже сбросили бы вес и больше не толстели.

Отличные причины для снижения веса
Давайте подумаем, почему вы раньше не хотели худеть.

1. Вы хороший человек и не видите в своем лишнем весе ничего криминального

Вам не нужно сбрасывать вес, что-бы кому-то что-то доказать. Если вы не нравитесь окру-жающим таким, какой вы есть, не больно-то и хотелось!

2. Доказательство чьей-то неправоты

Ваша семья или друзья говорят вам, что все, что нужно делать, что-бы похудеть, – это придерживаться диеты и заниматься спортом. На самом деле, похудание не такое уж простое дело. У вас есть гораздо более серьезные проблемы, чем кто-либо может себе представить, и вы собираетесь по-казать им, насколько они не правы!

3. Люди покинут вас

Они будут завидовать вашему новому имиджу. Вы изменились к лучшему, а они нет. Лучше остаться полным, чем заставить их почувство-вать себя неуютно рядом с вами.

4. Вес тут же вернется

Он вернется, как возвращался всегда. Каждый раз, когда вы худели, вам не удавалось не полнеть снова. Зачем подвергать себя бессмысленным мукам? Это безнадежно.

5. Деньги

Вам пришлось бы целиком обновлять свой гардероб. Все, что вы носите сейчас, будет висеть на вас, как на вешалке. Учитывая нынешние цены, замена гар-дероба влетит в копеечку. У вас нет денег, чтобы сделать это прямо сейчас. Лучше повременить, расплатиться с долгами и накопить немного денег.

6. Чем вы будете заниматься?

О чем вы будете го-ворить, думать, читать, какие строить планы, если вдруг похудеете? Чем вы займете свое время, если лишний вес и еда больше не будут главными темам вашей жизни:

7. Жир – это гарантия верности

Что, если все нач-нут считать вас привлекательной, даже если вы замужем или с кем-то встречаетесь? Вы ведь не хотите разрушить имеющиеся отношения? Если вы похудеете, с вами, воз-можно, начнут заигрывать и вы, не дай Бог, станете не-разборчивы в связях.

8. Отсутствие оправданий для себя

Если вы сброси-те лишний вес, вам придется с полной ответственностью подойти к отношениям, достижениям и другим пунктам из вашего списка «Когда я похудею». Сейчас вы можете ничего не делать и обвинять во всем жир.

9. Зачем меняться?

Потеря лишнего веса ничего не изменит. Вы привыкли трезво смотреть на вещи. Похудание не гарантирует счастья. Так зачем подвергать себя в агонию диет?

10. Дисциплина – это слишком трудно

Диеты – это тяжкое бремя! У вас и без диетных ограничений достаточно проблем. Дисциплина не является вашей сильной стороной. Вы всегда терпите неудачу в том, что находите неприятным.

11. Ощущение силы

Вы всю свою жизнь ели, чтобы стать большим и сильным. Примите поздравления: вы добились своего! Если вы похудеете, люди, возможно, начнут вами помыкать.

12. Здоровье

Когда вы худеете и набираете вес вновь и вновь, это действительно вредно. Лучше оставаться полным, чем возвращаться на «американские горки» из серии «похудел-поправился».

13. Жир – козел отпущения

Есть еще одна замечательная причина для того, чтобы оставаться полным. Если кто-нибудь не любит вас или бросил вас, это не ваша вина. Чью-то неприязнь или неудавшиеся отношения вы можете списать на полноту.

14. Более серьезные проблемы

Вы отлично освоились с проблемой лишнего веса. Вы знаете, как извлечь из нее выгоду: просто продолжайте плакаться! Если исчезнет лишний вес, выплывут наружу более серьезные проблемы. Оставайтесь полным – и остальные проблемы по-ждут!

15. Чтобы наказать кого-то

Если ваши близкие хотят, чтобы вы похудели, больше, чем этого хотите вы, они дают вам прекрасный инструмент для манипулирования. Всякий раз, когда они переступают черту или огорчают вас, вы просто можете направиться к холодильнику.

16. Вы ненавидите свое тело

Вам не нравится ваше тело, и вы терзаете его так, словно ненавидите. Вы знаете до мелочей, что в вас не так. Что бы вы ни сделали, ваше тело никогда не будет выглядеть так, как вам хотелось бы. Зачем тратить время и силы на кого-то, кого вы не любите?

17. Уязвимость

Переедание играет роль защитной брони. Если вы прекратите переедать, броня исчезнет, открыв наиболее чувствительные, нежные стороны вашей души. Избавившись от этой защиты, вы станете уязвимы.

Упражнения (15 минут)

1. Составьте список любых других причин (не упомянутых мною), которые удерживали вас от похудения.

а)

б)

в)

г)

д)

2. Перечитав составленный мною список причин для неснижения веса, приведите ниже основные причины, по которым вы не похудели раньше:

а)

б)

в)

г)

д)

3. Здесь страхи и тревоги, которые, возможно, удерживают вас от похудения:

а)

б)

в)

г)

д)

Что общего у всех этих причин для нехудения? Они работают! Вы ведь до сих пор не похудели, не так ли?

Это может показаться странным, но вы сделали важный шаг вперед — начали понимать, что действует, а что нет.

Имеется ли решение у этой задачи?

Подведем итоги. Итак, мы обнаружили следующее.

- Диеты для похудения не годятся для того, чтобы сбросить вес или сохранить имеющийся.
- Диеты для похудения великолепно помогают набрать вес, и вы убеждаетесь в этом снова и снова.

- Есть бесконечное множество причин, почему люди с лишним весом едят, но лишь немногие из них связаны с физическим ощущением голода.
- Все эти причины для поглощения пищи, за исключением чувства истинного голода, приводят к прибавке в весе.
- Ни одна из перечисленных вами причин из списка «Почему я хочу похудеть» не подействовала.
- Все перечисленные вами причины из списка «Почему я не хочу худеть» работают.
- Сбрасывая лишний вес и продолжая делать то же, что и раньше, вы вновь располнеете.

Похудание выглядит действительно безнадежным делом, не правда ли? Между тем, если вам кажется, что проблема неразрешима, возможно, вы движетесь не в том направлении. Опираясь в качестве исходной точки на диетный менталитет, вы никогда не станете естественно худым.

Пока вы не дочитали книгу «Диеты не работают», позвольте себе побыть ученым-исследователем. Будьте объективны. Откажитесь от всех своих прошлых представлений по поводу похудения.

А теперь мы вплотную подошли к исследованию отношения к еде худых от природы людей. Самое волнующее впереди: я открыл для вас возможность на собственном опыте ощутить, каково это — быть худым от природы. Этот уникальный опыт откроет для вас новую возможность худеть и не толстеть.

Подумайте о том, что могло бы помочь вам преодолеть вышеуказанные причины, страхи и тревоги:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

Вот первое, что вам предстоит предпринять:

А вот следующий шаг:

ЧТО ДУМАЮТ И ДЕЛАЮТ ХУДЫЕ ОТ ПРИРОДЫ ЛЮДИ

Секреты: как стать худым от природы

Хотя секрет, как стать худым от природы, очень прост, переход к этому состоянию сложен. Вот уже в течение 38 лет я занимаюсь исследованием методов похудения и пришел к очень важному выводу: чтобы стать худым от природы, человеку нужно круто, на 180 градусов, изменить свое отношение к пище, к себе самому, к своему телу и к своей жизни.

- Готовы ли вы к восприятию секретов худых от природы!
- Хотите ли вы узнать, как удается людям, имеющим худощавое от природы телосложение, всегда оставаться такими безо всяких диет?

Все гениальное просто! Люди, имеющие худощавое от природы телосложение, соблюдают четыре правила, которых не соблюдают страдающие избыточным весом.

Худые от природы люди:

- едят только тогда, когда голодны;
- едят только то, что они действительно хотят съесть;
- наслаждаются каждым кусочком, который кладут себе в рот;
- сразу же прекращают есть, как только их организм насыщается.

Все вышеперечисленные секреты питания действительно просты. Сначала я тоже не мог поверить в это и пытался все усложнить. Я был убежден, что, скорее всего, все дело в пище, которую едят худощавые люди, или во времени приема пищи, или, в крайнем случае, причина в свойственном им обмене веществ.

Однако вскоре я обнаружил, что одни худые от природы люди едят богатую калориями пищу, а другие предпочитают диетические продукты. Одни ужинают рано, а другие – поздно. Одни едят быстро, а другие – медленно.

Но, тем не менее, между ними есть нечто общее: худые от природы люди едят только тогда, когда чувствуют голод; едят только то, чего требует их организм; они наслаждаются каждым кусочком, всегда осознавая, когда насыщаются, и прекращают есть, когда больше не голодны. Если вдуматься, ведь так едят дети и животные. Это самый естественный подход к питанию.

Давайте рассмотрим эти четыре естественных принципа каждый в отдельности.

1. Худые от природы едят только тогда, когда голодны

Худышкам не придет в голову совместить грусть и булочки, как зачастую делают люди с избыточным весом. Они не думают о еде все время. Иногда от них можно услышать что-нибудь вроде: «Ой! Кажется, я совсем забыла перекусить сегодня!» А вы забываете о еде, только когда спите или находитесь в бессознательном состоянии. Если худые от природы не голодны, они совершенно не думают о еде. Прием пищи для них не проблема, поскольку они обладают привилегией есть только то, что хотят, и только тогда, когда чувствуют голод. Людям с худощавым телосложением не придет в голову перекусить по причинам, свойственным людям с избыточным весом. Худые от природы едят только потому, что чувствуют голод, и только поэтому! Они не расходуют пищу без надобности и не съедают больше, чем требуется их организму. Еда – это просто еда. Еда – это не любовь, не отдых, не секс, не дружба и т.п.

2. Худые от природы едят только то, что действительно хотят съесть

Худые от природы люди делают то, чего никогда не делают люди с избыточным весом. Прежде чем сесть за стол, они спрашивают себя, что им хочется съесть. «Кормежка» (см. главу 4) незнакома худощавым людям. Прежде чем приступить к трапезе, они решают, что конкретно они будут есть.

3. Худые от природы люди сознательно наслаждаются каждым кусочком пищи

Худые от природы знают, что они едят, и знают, какое влияние оказывает еда на ощущаемый их организмом голод. Худой от природы человек никогда неожиданно для себя не обнаружит свою руку на дне пустого стаканчика с попкорном, недоуме-вая, кто же съел попкорн.

Худые от природы сознательно наслаждаются тем, что они едят. Они довольствуются меньшим количеством, потому что получают большее наслаждение от еды. Когда бы я ни покупал рожок с мороженым, первый кусочек всегда был самым вкусным. Откусив второй или третий раз, я уже больше не чувствовал вкуса – я чувствовал холод. Если бы худой от природы человек перестал ощу-щать вкус мороженого, он запросто мог бы выкинуть мороженое! Человек по имени Мелвин однажды рас-сказал мне, что когда бы он ни пытался заставить свое-го сына доестъ все, что лежало на тарелке, сын говорил: «Я уже устал кушать!» Люди, страдающие избыточным весом, никогда не скажут, что устали от еды, потому что едят пищу бессознательно.

Сознательный прием пищи подобен езде на авто-мобиле с ручным приводом: сначала этому трудно на-учиться, но когда привыкаешь, уже не думаешь о пере-ключении передач. Научиться есть, как делают это худые от природы, будет очень сложно, это потребует больших усилий. Необходимо обращать внимание на то, что ты ешь. Спустя некоторое время сознательный прием пищи и получение удовольствия от каждого кусочка войдут в привычку, как и использование рычага переключения передач при вождении автомобиля.

4. Худые от природы люди прекращают есть, как только перестают ощущать голод

Вам приходилось сталкиваться с тем, что кто-то пытался навязать вам еду, когда вы говорили, что вы на диете? Худые знают два волшебных слова, которые сводят на нет все подобные попытки. Они говорят: «Я сыт». А если на них пытаются давить, они просто повторяют «Я сыт» с еще большей убежденностью. Я знаю случаи, когда худые от природы люди вставали из-за стола без малейших колебаний, не доев какое-нибудь дорогое блюдо. Я видел, как они мог-ли перестать есть, оставив на тарелке пару кусков, или сделать два глотка напитка и поставить его обратно в хо-лодильник. Когда же я спрашивал, почему бы не доестъ это, они отвечали мне, что уже наелись и перекусят позд-нее, когда проголодаются.

Я обнаружил, что коробочки в ресторанах, которые выдаются для того, чтобы взять еду домой, были придуманы специально для худых. Почему? Потому что люди с избыточным весом, прежде чем уйти, съедают все, что стоит на столе!

Худые от природы не стремятся стать почетными члена-ми «Клуба чистых тарелок». Изредка они могут съесть лишнее, но не придают этому особого значе-ния.

Худые от природы люди не очень заботятся о еде. Они могут не обращать на нее внимания, могут забыть съесть что-нибудь и даже просто выкинуть хорошие продукты. Они относятся к еде как к своему слуге, а не как к госпо-дину.

Большинство людей, страдающих от избыточного веса, не имеют представления о том, насколько они го-лодны до, во время или после еды. Сознательный прием пищи – это способ, с помощью которого худые от при-роды люди узнают, когда их организм насытился. Они настроены на свой организм, они чувствуют, когда он уже получил желаемое.

По существу, худые от природы знают только четы-ре вещи:

- 1) когда они голодны;
- 2) что они хотят съесть;
- 3) каков на вкус каждый кусок, который они кладут в рот;
- 4) когда они сыты.

А теперь остался еще один секрет, который вам необходимо узнать, чтобы начать менять свой диетный менталитет в сторону менталитета природной стройности. Худые от природы люди никогда не сидят на диетах! На диетах сидят только люди, страдающие от избыточного веса!

Упражнения (6 минут)

1. Это сомнения, которые у меня имеются по поводу питания только тогда, когда я чувствую голод:
2. Это мои сомнения по поводу поедания исключительно тех продуктов, которые я действительно хочу:
3. Это мои сомнения относительно того, что может произойти, если я буду сознательно наслаждаться каждым кусочком пищи:
4. Это отговорки, которые позволяют мне не прекращать есть, когда мое тело уже насытилось:

Кто же они, эти глупые люди, которые даже не знают, сколько калорий или граммов жира содержится в пирожных и шоколадных конфетах? Кто они — те, кто не знает, как им удастся оставаться стройными?

Это — худые от природы. Худощавость — их естественное состояние. Диетный менталитет все усложнил. Сидеть на диете — значит идти против своего организма.

Мифы и правила, распространяемые диетной индустрией, доход которой составляет 30 миллиардов долларов в год, загоняют людей с избыточным весом в сети великого развлечения по-американски — диеты.

Портрет худого едока

Здесь приведены основные выявленные мною принципы того состояния, которое называется естественной стройностью, чтобы облегчить ваш переход в него:

- Будьте собой

Худые от природы ведут себя как животные в естественных условиях, время от времени следуя инстинктам своего организма. Люди, сидящие на диете, идут против естества.

- Награждайте себя, но не едой

Худым от природы никогда не придет в голову рассматривать пищу в качестве награды. Они могут порадовать себя, потратив время на поход в кино или по магазинам. Худые от природы люди не используют еду, чтобы наказать или наградить себя или кого-то другого.

- Никакой «кормежки»

Худые от природы не «кор-мятся» чем попало, потому что они всегда знают, что едят. Они не потакают сомнительным доводам о нехватке еды. Они знают, что еда всегда найдется.

- Никаких отказов себе в чем-либо

Худые от природы никогда не сидят на диетах, а поэтому как они могут знать, что такое голодать или отказывать себе в чем-либо? Худые от природы люди обладают особой привилегией – есть что хочется и когда хочется. Если вам когда-нибудь придется столкнуться с выбором между перееданием и чувством обделенности, выбирайте переедание! В конце концов, постоянное чувство неудовлетворенности может принести больший вред, чем редкое переедание. Я знаю, мои советы, возможно, звучат нелепо, но вы-бросить из головы диетный менталитет гораздо важнее, чем мужественно отказать себе в нескольких до-полнительных кусках. Те несколько случаев, когда вы сознательно отнесетесь к испытываемому вами соб-лазну переест, пойдут вам на пользу. Такие случаи, когда вы едите, хотя не голодны, дадут вам понять, по-чему худые от природы не переедают. Я называю это «сознательным перееданием» (наслаждаться каждым кусочком и не думать ни о чем другом, кроме как об удовольствии, получаемом от каждого кусочка).

- Умение слышать свой организм

Худые от природы люди чувствуют, что требуется их организму. Я ред-ко сталкивался со случаями, когда худые от природы были бы всерьез озабочены питательной ценностью еды. Они могут съесть три плитки шоколада за день, а потом месяц не есть шоколада вообще. Они дове-ряют инстинктам своего организма, даже если эти инстинкты кажутся нелогичными. Я знаю одну де-вушку, стройную от природы, которая обычно ест только вегетарианскую пищу. Но примерно каждые три месяца у нее появляется непреодолимое желани-е съесть парочку гамбургеров, большую порцию картофельных чипсов и запить это все шоколадным коктейлем. Когда она чувствует, что ей этого хочет-ся, она просто пожимает плечами и говорит: «Мой организм этого требует».

- Что делать?

Худой от природы человек не помнит, помогает ли от жара голодание, а от озноба переедание, или наоборот, – и ничего. Худой от природы чело-век лишь спросит свой организм, в чем он сейчас нуждается: в пище или в отдыхе.

- Быть голодным– значит чувствовать себя хо-рошо

Некоторые худые от природы получают удо-вольствие от ощущения легкого голода. Вот что сказала Надин из Аспена после того, как некоторое время применяла методику природной стройности: «Я чувствую себя такой бодрой, будто могу пробе-жать марафон. Я словно пробудилась от сна! Во мне столько энергии!»

- «Показательные выступления»

Худые от природы никогда не уединяются, чтобы поесть. Им нечего скрывать. В отношении пищи они скорее поступают наоборот и обычно едят в обществе. Они могут съесть в ресторане или в компании больше, чем дома, в одиночестве. Люди, страдающие от избыточного веса, часто недоумевают, как худые от природы могут за один присест проглотить гигантское блюдо. Отгадка кроется в том, что завтра, будучи наедине с собой, они, возможно, вообще ничего не будут есть.

- Еда не устранит проблем...

Когда худые от природы нервничают, они больше склонны к тому, чтобы недоесть, чем переесть. Им непонятна привычка переесть, непонятно, что значит «заесть» свои эмоции или проблемы. Они могут пройтись туда-сюда по комнате, поспать дольше, чем обычно, составить список всех «за» и «против», сходить в кино или почитать. Когда они расстроены или обеспокоены, еда – последнее, о чем они подумают.

- Еда – это всего лишь еда

Худые от природы относятся к еде нейтрально. Это просто топливо для поддержания организма в рабочем состоянии. К еде они относятся, как к дыханию, то есть как к естественному и необходимому процессу. Обычно такие люди несведущи в вопросах пищи. Излишняя озабоченность подсчетом калорий или граммов жира, свойственная диетному менталитету, кажется им загадочной и непонятной.

- Живи в удовольствие

Худые от природы люди едят те продукты, которые хотят, но едят не для того, чтобы стать счастливее. Они просто делают то, что приносит им радость и удовольствие.

Начинаете ли вы понимать природу стройных от природы людей и их подход к еде и питанию?

- «Источник юности»

Книга «Диеты не работают» – это нечто большее, чем просто четыре принципа, которых придерживаются в питании худощавые от природы люди. Это книга о том, откуда берутся четыре элемента естественного питания. Она о том, как освоить образ мыслей естественно стройных.

- Диета природной стройности

Не превращайте способ питания худых от природы в очередной список правил, которым вы все равно не будете следовать. Если вы не измените свое «диетное» мышление, это будет ничуть не лучше, чем если бы вы вновь сели на диету.

- Думайте как худой от природы человек

Начните тренироваться думать так, как думают худощавые от природы люди, чувствовать себя так, как чувствуют себя худые от природы люди, и вести

себя так, как ведет себя худой от природы человек. Сначала вам, возможно, придется притворяться, но в дальнейшем просто «будьте» худым от природы.

- Живите как худой от природы человек

Самый первый шаг к этому – изменить себя. Создайте такие условия, в которых худой от природы человек внутри вас будет чувствовать себя в безопасности и начнет проявлять себя. При каждом удобном случае поступайте так, как ведет себя худой от природы человек. Избавьтесь от диетного менталитета, и то, когда ваше тело отразит вашу внутреннюю сущность, станет только вопросом времени. Пока же новое мышление природной стройности не станет вашим вторым я, вы не изменитесь внешне.

Упражнение (5 минут)

Попробуйте несколько минут чувствовать, думать и действовать, как худой от природы человек. Начните с чтения вслух ваших ответов на упражнение «Ваш лучший друг» в главе 3. У вас появятся идеи, как начать относиться к себе как к человеку, стройному от природы. Самый лучший друг вашей стройной личности внутри вас – это вы.

В упражнении вас просили указать пять вещей, которые мог бы сделать ваш воображаемый лучший друг и которые заставили бы вас почувствовать заботу:

- 1) лично;
- 2) на работе;
- 3) по дому;
- 4) для вашего тела.

Кэрол, посетившая семинар «Диеты не работают» в Лос-Анджелесе, написала:

Первые несколько дней я не могла поверить, насколько это страшно – жить как худой от природы человек. Было слишком много свободы. Затем я начала исследовать, как я могу воспользоваться моей новой свободой. Например, я могла сделать что-то такое, что давало мне ощущение заботы о себе. Я начала работать над списком своих незавершенных дел вместо того, чтобы набивать себя едой.

Я начала с самых простых дел и занималась теми, которые позволяли мне почувствовать себя умницей. Я перестала критиковать себя по поводу того, что я не делаю, и начала концентрироваться на том, что я успешно выполняю. Это было здорово! Сейчас я продолжаю двигаться в том же направлении шаг за шагом и учусь видеть новый мир естественной стройности, который, как мне казалось, уже перестал существовать.

Как нельзя совместить тело худого человека с головой толстого, так невозможно соединить тело толстого человека с головой худого от природы. Если вы будете думать и действовать как худой от природы человек, ваше тело без особых усилий последует этому примеру. Спустя некоторое время вы будете наслаждаться состоянием естественной стройности.

Упражнение (5 минут)

Уделите этому упражнению хотя бы 5 минут вашего времени. Когда закончите, запишите свои мысли и чувства.

1. Удобно расположитесь в кресле, закройте глаза, отпустите любое присутствующее в вашем теле напряжение и представьте себя худым от природы человеком.

- Попробуйте мысленно прожить ваш обычный день.
- Обратите внимание на то, какие поступки, свойственные естественно стройным, вы бы совершили; как бы стройный от природы человек внутри вас общался с окружающими; что бы вы ели, будучи худым от природы.
- Придумайте такой день естественной стройности именно так, как вам хотелось бы его прожить.

2. Что изменится в моей жизни, если я стану худым от природы:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

3. Оцените свои шансы стать худым от природы человеком, используя 10-балльную шкалу (10 = абсолютно убежден; 5 = возможно; 1 = никогда):

Чтобы прочувствовать образ мыслей худого от природы человека, необходимо еще кое-что узнать. Для начала небольшой экскурс в систему питания худых от природы.

Уровни голода

Как худой от природы человек узнает, что он голоден? Большинство людей с избыточным весом забыли, как распознавать физический голод. Они часто смотрят на часы, чтобы узнать, подошло или нет время для приема пищи.

Все мы рождены худыми от природы. Многим людям с избыточным весом очень трудно поверить в это. Но пробовали ли вы когда-нибудь накормить ребенка, который не хочет есть?

Что происходило? Он выплевывал пищу! Как же ребенок решает, голоден он или нет, если он даже не знает, сколько времени?

Что значит быть голодным? Я разработал шкалу голода с уровнями от 1 до 10, чтобы помочь вам его распознавать. Начните с уровня 1, основного, и проделайте путь вверх по уровням голода. Можете ли вы вспомнить момент, когда не ели в течение долгого времени? Можете ли вы вспомнить ощущение какого-нибудь из уровней голода?

- Уровень 1

Вас шатает, вы испытываете головокружение. Вы едва можете думать. Измеритель горючего в вашем теле стоит на отметке «пусто». В нем нет абсолютно ничего. Вы готовы есть сейчас же!

Многим нужно долгое время обходиться без пищи, чтобы приблизиться к уровню 1.

- Уровень 2

Вы уже достаточно голодны, но, вероятно, в состоянии дойти до обеденного стола. Все замечают, что вы раздражены и несдержанны. Вы «голодный и злой».

- Уровень 3

Вы «любезны и голодны». Прием пищи в данный момент доставит вам большое удовольствие.

- Уровень 4

Вы слегка голодны. Вы не отказались бы перекусить, но не настолько, чтобы беспокоиться по этому поводу.

- Уровень 4.9

Голод почти исчез. Вы, вероятно, в одном шаге от состояния «не голоден».

- Уровень 5

Ваш организм не голоден. Он получил все, что ему необходимо, и доволен. На этом уровне худые от природы прекращают прием пищи. Это уровень, который они называют «сытость». Для описания этого уровня мы рекомендуем вам использовать фразу «Я не голоден». Люди с избыточным весом не считают уровень 5 сытостью (см. уровень 6).

Если вы продолжаете есть после уровня 5 («не голоден»), то выходите на уровни переедания.

- Уровень 5.1

Вы съели немного больше, чем необходимо вашему организму. Вы переступили черту. Вашему организму еда больше не нужна, и вся пища, которую вы съедаете начиная с этого момента, откладывается в виде жира.

- Уровень 6

Вы переступили черту «не голоден». Люди с избыточным весом называют этот уровень сытостью. На этом уровне вы начинаете ощущать, что ваш желудок слегка раздулся, превысив свой обычный размер «с кулачок».

- Уровень 7

Вы ощущаете дискомфорт – желудок набит до отвала. Возникает чувство, что он увеличился на несколько сантиметров.

- Уровень 8

Вы переели. Появляются неприятные ощущения в животе. Вы радуетесь, что не съели вторую порцию.

- Уровень 9

Ваш раздутый желудок неистово кричит: «Помогите! Помогите!» Заметно увеличивается жи-вот. Прием пищи больше не доставляет удовольст-вия. Кажется, что начнут отрываться пуговицы от брюк.

- Уровень 10

Ну это просто как в День благодарения! Вы рухнули на диван, и нет сил двигаться. Вы чувст-вуете себя так, словно вас погрузили на телегу и уво-зят. Вы не осознавали, что едите слишком усердно. Сейчас вы действительно сожалеете об этом. Ваш желудок болит на протяжении следующих нескольких часов, и вы клянетесь вообще ничего не есть завтра.

Упражнения (5 минут)

1. Для того чтобы определить уровень голода, используйте приведенные ниже указания.

а) Закройте глаза, расслабьтесь и положите руки на живот.

б) Спросите организм, голоден ли он. Если вы голодны, уро-вень голода находится между 1 и 4 степенью. Возможно, вы вообще не голодны, — это уровень 5.

в) Иногда вы думаете, что действительно голодны. Но это может быть связано с жаждой. Попробуйте еще раз. Люди с избыточным весом часто путают голод и жажду. Эти чувства схожи. Это легко исправить. Сделайте несколько глотков воды. Если «голод» исчез, значит, вы просто хоте-ли пить.

г) Прислушайтесь к тому, что говорит ваш организм. Ваш ор-ганизм, худой от природы, предоставит вам много инфор-мации, если вы постараетесь услышать его.

Запишите уровень своего голода:

Возможно, вы некоторое время не прислушивались к ощу-щениям своего организма. Когда вы начнете делать это уп-ражнение, организм, вероятно, сначала не будет отзываться. Продолжайте прислушиваться к своим ощущениям. Чем внимательнее вы будете к своему организму, тем больше он вам ска-жет. Чтобы вычислить уровень голода, необходима практика и немного времени. Помните: если уровень получился ниже 5, вы кормите ваш организм; если выше 5, вы «кормите» вашу голову. Проблема лишь в том, что при этом поправ-ляется ваше тело.

2. Приблизительный уровень голода на момент последнего приема пищи:

Завтрак

Ужин

3. Приблизительный уровень голода к моменту прекращения приема пищи:

Завтрак

Ужин

День в жизни худого от природы человека

Люди, худые от природы, и люди с избыточным весом по-разному относятся к пище и процессу питания. На предыдущих страницах вам представлены 4 момента, свойственные худым от природы и не свойственные людям с избыточным весом. Они очень важны и весьма просты.

Худые от природы едят только в том случае, если голодны.

Худые от природы едят именно то, что хотят съесть.

Худые от природы наслаждаются каждым кусочком пищи, который кладут в рот.

Худые от природы прекращают есть, когда чувствуют, что насытились.

Худые от природы делают все это без усилий. Если вы начнете думать и жить как худой от природы человек, вам придется пересмотреть свое отношение к пище и питанию. Следующие шаги предусмотрены для того, чтобы помочь вам питаться так, как будто вы уже худой от природы человек.

Отказавшись от диетного менталитета в пользу образа мыслей и поведения, свойственного людям с менталитетом естественной стройности, вы сделаете гигантский шаг по направлению к радостной жизни худого от природы человека.

1. Измерьте свой желудок

Сожмите правую руку в кулак. Это приблизительный размер вашего желудка в нормальном состоянии. Таким образом можно определить объем пищи, необходимый вам для утоления голода.

2. Оцените уровень голода

Чтобы быть худым от природы, необходимо точно знать, голодны вы или нет.

Вспомните, уровень 1 – вы просто умираете от голода.

Уровень 10 – вы так наелись, что не можете двигаться.

Ровно посередине уровень 5 – ваш организм получил достаточно пищи.

Все описанные выше уровни вплоть до уровня 4.99 – это голод, начиная с уровня 5.01 – переедание. Поначалу вам может показаться сложным работать с этой шкалой. Вероятно, вы давно уже не испытывали чувства голода. Поначалу вы можете принять за голод ощущения организма, вызванные усталостью или одиночеством, жадой, волнением или нервозностью.

3. Оцените вашу пищу.

Я хочу научить вас оценивать пищу. Худые от природы люди, как правило, употребляют в пищу только те продукты, которые им нравятся.

Я разработал для вас шкалу оценки пищи в баллах от 1 до 10. Цифры в нижней части шкалы предназначены для оценки пищи, которая нравится вам меньше всего. Цифры в верхней части шкалы – для излюбленной еды. Не стоит употреблять в пищу продукты, расположенные на уровнях 1 и 2.

Худые от природы, как правило, едят пищу, которую оценивают на 8, 9 или 10 баллов. Шкала оценки пищи – исключительно дело вкуса, у каждого свои предпочтения.

10 Великолепно

9 Отлично

8 Приятно

7 Весьма неплохо

6 Неплохо, но не более того

5 Так себе

4 Невкусно

3 Совсем не вкусно

2 Тьфу!

1 Исключительная гадость!

4. Отключите «жевательный механизм»

Чтобы придерживаться третьего основного принципа приема пищи – наслаждайтесь каждым кусочком, – необходимо отказаться от автоматизма в еде. Вы должны отключить свой «жевательный механизм». Цель – сосредоточиться на пище, находящейся во рту, чтобы почувствовать вкус и насладиться каждым кусочком.

Попробуйте отключить этот механизм внутри вас («поедающую машину»), следуя инструкциям:

1) положив кусочек еды в рот, отложите вилку/ложку;

2) медленно, тщательно и осознанно разжуйте этот кусочек, проглотите его, а уже затем берите вилку/ложку снова.

Отключив «механизм поедания», вы обнаружите, что раньше никогда не получали такого удовольствия от пищи.

5. Получайте сознательное удовольствие от каждого кусочка пищи

Люди, худые от природы, получают удовольствие от каждого кусочка, который отправляют в рот. Каждый раз старайтесь есть, как ел бы худой от природы человек: кладите кусочек в рот и отключайте механизм поглощения пищи («поедающую машину»). Перед тем как начать жевать, положите вилку на тарелку. Очень медленно пережевывайте каждый кусочек, смакуйте каждый нюанс вкуса. Мысленно оцените каждый кусочек по шкале от 1 до 10. Затем, если вы все еще голодны, выберите еще один кусочек. И так же наслаждайтесь им.

6. Делайте то, что делают худые от природы, когда не едят

Каждый день, когда вы ведете себя так, как если бы были от природы худым, держите поблизости список не-завершенных дел и целей (глава 3). Выбирайте из него по 5-6 незавершенных дел, которые хотите закончить за день. Вполне возможно, что вы не справитесь со всеми делами. Это не главное. Ваша цель – делать то, что делают люди, худые от природы, а не концентрироваться на еде или похудании.

7. В конце дня

В конце каждого дня, прожитого так, как будто вы худой от природы, похвалите себя за то, что находящийся внутри вас худой от природы человек владеет ситуацией. Перед сном потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить положительные впечатления, вызванные тем, что вы ели и жили как человек, худой от природы.

Подумайте, что это значит для вас. Вы можете записать свои мысли ниже, а также на пустых страницах в начале и в конце книги.

Следующие две главы посвящены выбору между диетным менталитетом и менталитетом худого от природы человека. Теперь, когда у вас появилась возможность узнать, что значит быть худым от природы, вы будете лучше осведомлены о вариантах выбора. Может быть, вы предпочтете полного человека худому от природы. Выбор не так очевиден, как кажется на первый взгляд.

ИСКУШЕНИЕ ПРЕДПОЧЕСТЬ ПОЛНОГО ЧЕЛОВЕКА ХУДОМУ ОТ ПРИРОДЫ

Большинство людей с проблемой лишнего веса никогда не имели возможности выбирать – быть или не быть худым от природы. О необходимости быть худым говорят так много, что выбор каждого человека, имеющего лишний вес, кажется очевидным: быть худым хорошо, иметь лишний вес плохо. Именно здесь диетный менталитет наносит самый сильный вред, провозглашая идею о том, что самое важное в жизни – это быть худым.

Все, что люди делают, они делают, имея для этого веские основания. Проблемы с лишним весом у них возникают по какой-то определенной причине: почему-то оставаться полными для них лучше, чем делать что-то для того, чтобы похудеть.

В этой главе мы посмотрим, почему некоторые очень умные люди предпочитают быть такими, какие они есть, и не худеют. Если вы испытаете чувство неловкости после прочтения данной главы, не вините себя. Мы подготавливаем вас к выбору. А правильный выбор требует большей осведомленности о том, что значит иметь лишний вес или оставаться полным.

Разделы этой главы расположены так, чтобы показать вам, что переизбыток и лишний вес тесно связаны с важными жизненными аспектами. Как вы уже видели, диетный менталитет не позволяет вам сбросить избыточный вес или удержать вес, сниженный в результате тренировок или диеты. Однако у него есть разумные и привлекательные преимущества. Ниже приводятся основные составляющие диетного менталитета.

«Испеките» свое счастье

Еда – основная причина, по которой мы предпочитаем лишний вес естественной стройности. Она тесно связана с нашими отношениями с людьми.

Люди используют еду, чтобы показать, что они любят нас. Иногда они не могут подобрать нужные слова и, чтобы выразить свои чувства, пекут торт. А иногда еда – это повод провести время с друзьями. Еду выставляют на стол, чтобы все уселись за него и пообщались. Родители предлагают нам поесть, тем самым проявляя свою любовь к нам. В свою очередь, когда мы едим, мы таким образом показываем, что любим их.

Дженет из Хьюстона написала:

Я начала полнеть, когда мне было 13. Тогда мама не-сколько лет уже как развелась и не работала. Нас содержа-ли мои старшие сестры. Я понимала, что мама чувствует себя беспомощной и ненужной, и хотела сделать что-то, чтобы избавить ее от этого чувства.

В тот год у нас появилась традиция. Каждый раз, когда я возвращалась из школы домой, ужин уже был готов и мама приглашала меня поесть. Когда сестры возвращались с ра-боты, она снова усаживала меня за стол вместе со всеми.

Понимая, насколько важно это для нее было, я съедала каждый день два ужина. Я не была ее любимицей и поэтому пыталась найти возможность ей угодить. Поскольку она всегда одобряла то, как я ем и даже переедаю, я съедала два ужина и... полнела.

Еда была не тем, чего хотела я, а тем, чего хотела мама. Я боялась обидеть ее и чувствовала бы себя преда-тельницами, если бы сделала не так, как хотела она. Оба эти чувства в то время пугали меня.

Сейчас я осознаю, что играла в игру, которая была об-речена на провал. Я не получала удовлетворения, потому что делала не то, что хотела. Разумеется, я не могла по-мочь маме чувствовать себя полезной. Она все равно пере-живала из-за отсутствия работы.

Со временем мама устроилась на работу, наша тради-ция ужинать два раза в день осталась в прошлом. А я уже была толстой.

Сейчас я понимаю, что игра, в которую мы играли, воз-никла из-за нашей борьбы за любовь друг друга. Осознание этого помогает мне простить и себя, и маму и заняться своей собственной жизнью.

Упражнение (2 минуты)

Ниже я перечисляю все причины, по которым я ел(а), чтобы за-служить любовь или одобрение родителей:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

От родителей можно очень легко получить сбиваю-щие с толку идеи. Они хотят, чтобы вы были привлекательной. Советуют придерживаться диеты, если у вас лишний вес, а сами набивают холодильник разны-ми вкусностями. Они говорят, что поддерживают вас в стремлении похудеть, но иногда ведут себя совсем не так, как вам хотелось бы.

Одна женщина, посещавшая мои семинары, рассказала, что они с мамой были полными и, постоянно разговаривая о диетах, ободряли друг друга. Как оказалось, это была единственная тема, объединявшая их. Когда эта женщина начала терять в весе, а ее мама – нет, они перестали общаться.

Родителям порой трудно угодить. Они любят нас и хотят, чтобы мы были хорошими, насколько это возможно. Как только мы приближаемся к целям, которые они для нас наметили на работе, в спорте, оценках или в весе, – они поднимают планку. Кажется, что мы никогда не станем достаточно хорошими для них.

Ваша попытка похудеть для ваших родителей – это участие в нелегкой борьбе. Они постоянно ждут от вас большего, но никогда не признают и достаточным образом не оценят достигнутые вами успехи.

Завышать планку и обвинять себя в том, что мы не можем соответствовать этим стандартам, – это одна из уловок, которой мы научились у родителей. Большинство родителей полагают, что заслуженная порка сделает нас лучше. Но этого не происходит, зато мы учимся угождать. Этим же можно объяснить и то, почему мы наказываем себя за свой избыточный вес.

Во время частной консультации в Хьюстоне Мэри рассказала мне, что при мысли о родителях она ощущает вкус разной пищи во рту: «Когда я думаю о маме, я ощущаю вкус яблочного пирога и чувствую теплоту и уют внутри. Думая о папе, я ощущаю вкус капусты. Он всегда требовал, чтобы я доела капусту перед тем, как выйти из-за стола».

Еда превратилась в настолько неотъемлемую часть ее отношений с домашними, что она могла на самом деле чувствовать вкус определенных продуктов, вспоминая родителей.

Упражнения (8 минут)

1. Когда я думаю о родителях, мне на ум приходят мысли о следующих продуктах:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

2. Вот о чем говорили мои родители за столом:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

3. Вот как могли бы выразить мои родители свое отношение к моему лишнему весу:

а)

б)

в)

г)

д)

4. Обстоятельства, при которых мои родители переждали (всякий прием пищи, выходящий за уровень 5, считается пережанием):

а)

б)

в)

г)

д)

5. Обстоятельства, при которых переждала я (всякий прием пищи, выходящий за уровень 5, считается пережанием):

а)

б)

в)

г)

д)

6. Вот какие мысли по поводу пищи внушали мне родители или родственники:

а)

б)

в)

г)

д)

О родителях и полноте

Когда мне было 7 лет, отец вернулся с войны. Он служил на флоте. Он был очень сильным и мускулистым – метр восемьдесят три ростом. Я же был кожа да кости и больше всего на свете хотел походить на отца. Что я только ни делал, чтобы набрать вес. Накопил денег и купил в аптеке бутылку специального средства «Набе-ри вес». Использовал это средство, поднимал штангу, в результате набрал около двух с половиной килограммов. Потом, откладывая деньги на покупку новой бутылки снадобья, я сбросил эти 2 кг. Мне говорили: «Не переживай, вырастешь и будешь выглядеть как твой папа». Я не хотел ждать. Целью моей жизни стало быть похожим на него.

Когда мне исполнилось 16, я начал посещать спортив-но-оздоровительный клуб, стал каждый день поднимать штангу. Через 3 месяца я вырос на 15 см и набрал 20 кг. И почувствовал себя на седьмом небе от счастья.

Четырнадцать лет спустя я выглядел в точности как мой отец, когда он ернулся со службы на флоте после войны. Я получил то, что хотел, и никогда не вспоминал об этом вплоть до своего 35-летия. Однажды, взглянув на себя в зеркало, я увидел свою голову на торсе моего отца, но не на том торсе, который был у него после возвращения с войны, а на том, каким он стал в свои 35 лет.

Все эти годы мой мозг фиксировал старение отца, а я копировал его телосложение. Я даже пристрастился к пиву, как он, и у меня появился пивной животик, кото-рый выдавал мою привычку.

Когда я смотрелся в зеркало, то понимал, что, несмот-ря на мою любовь к отцу, я не хочу иметь такое же, как у него, тело. У меня была своя собственная жизнь, и я хо-тел иметь свое собственное тело. Сначала я сильно расстроился. А потом понял, что могу просто любить отца, не пытаюсь его копировать.

Я начал создавать в уме образ тела, которое я хотел бы иметь, если бы кроме меня никого больше не было на земле, если бы не было никого, с кем я мог бы себя срав-нить, никого, кто мог бы произвести на меня впечатле-ние. Этот образ становился для меня все более четким, и это было то тело, которое я хотел иметь.

Во всем этом не было вины моего отца, но это оказало огромное влияние на мою жизнь. Наши родители часто влияют на нас, даже не осознавая того.

Упражнения (15 минут)

1. Мнения о моем весе и моем теле, которые я слышал от моих родителей или членов семьи:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

2. Расположитесь поудобнее, закройте глаза и проведите следующие пять минут, мысленно рассматривая тело, которое вы создали бы для себя, будь вы единственным человеком на земле. Подробно опишите его ниже.

3. Сможете ли вы теперь доверить себе выполнение задачи, состоящей в том, чтобы сделать естественно стройное тело при-оритетом вашей жизни?

Люди рассказывают множество разных связанных с едой исто-рий о своих взаимоотношениях с родителями и родственниками. Иногда в результате случайно брошенного замечания человек при-обретает убеждения, с которыми не расстается всю свою жизнь.

Милли, жительница Нью-Йорка, рассказала, как однажды один из друзей ее отца заглянул к ним в гости. Ее отец пригласил гостя в комнату и спросил,

не хочет ли тот чего-нибудь поесть. Друг ответил, что он не голоден, на что ее отец возразил: «Тебе обязательно быть голодным, чтобы есть?»

4. Вот фразы, относящиеся к еде, которые я помню с детства:

а)

б)

в)

г)

д)

Дениз, которая посещала тот же семинар, что и Милли, сообщила, что она была худой от природы до четырнадцати лет.

Когда мне было 14, я заметила, что моя старшая сестра, страдающая лишним весом, окружена вниманием и заботой. Ей нужна была специальная одежда, очень хорошие вещи, чтобы выглядеть привлекательной, не смотря на лишний вес. Я тоже хотела иметь красивую одежду и получать внимание. Прошло немного времени, и я начала набирать вес. До сегодняшнего дня я не понимала, что у меня больше нет причин это делать.

5. Привычки и убеждения приобретаются на самом раннем этапе жизни. Угощали ли вас мать или отец, чтобы вы побыли с ними? Вспомните, как проходили семейные обеды. Какие чувства и мысли посещали вас тогда?

6. Получали ли вы награду или похвалу за то, что много съели? Опишите ваши воспоминания.

7. Еда может использоваться в качестве эффективного барьера, который воздвигается, если вы хотите избежать реального контакта. Если вы оба едите, внимание сосредоточено на еде, а не друг на друге. Используете ли вы или члены вашей семьи процесс приема пищи для того, чтобы уйти от обсуждения проб-лем? Опишите связанные с этим воспоминания.

Борьба с весом или перееданием может влиять на любые отношения. Иногда вы можете улавливать неявный посыл, исходящий от людей, которые, казалось бы, помогают вам избавиться от лишнего веса. Этот посыл состоит в том, что вы не подходите им в вашем нынешнем виде.

Если вы сознательно или бессознательно воспринимаете этот сигнал: «Ты мне не подходишь», то у вас возникает чувство обиды. Вы хотите как-то расквитаться с этими людьми – не избавляясь от лишнего веса, продолжая переедать или каким-либо иным способом.

Еще одна игра, в которую вы можете играть с близкими вам людьми, называется следующим образом: «Даже если я сброшу вес и прекращу переедать, вы никогда по-настоящему не похвалите меня за это и не оцените этого по достоинству».

Люди не могут читать ваши мысли. Они не узнают, насколько сильно вы хотите, чтобы они похвалили вас за ваши достижения, куда вы не скажете им об этом.

Иногда мы не можем высказать людям, чего мы хотим, потому что боимся, что они сочтут нас эгоистами. Пусть думают что хотят, но они должны получить от вас эту информацию.

Мужчина по имени Сэм, посещавший один из наших семинаров в Портленде, рассказал нам следующее:

Каждый год, когда я приезжал домой на Рождество, моя мать набивала холодильник и морозильник моей любви-мой едой. Стоило мне заикнуться о том, что мне что-то понравилось, и я знал наверняка, что найду это дома, когда приеду. Уезжая, я всегда весил на 4– 5 кг больше, чем до визита.

Однажды перед приездом на Рождество я позвонил матери и сказал, что не желаю снова набирать лишний вес. Я объяснил, что люблю ее и еду, которую она готовит, но то, как я обычно ем их дома, оказывает на меня неблагоприятное воздействие.

Она отнеслась к моим словам с пониманием и с тех пор готовила для меня приемлемую еду. Я получил ту еду, которую хотел, а моя мать смогла помочь мне, а ведь это именно то, чего хочет каждая мать.

Иногда вы просите чего-то, но не получаете. Ничего страшного! Если кто-то не желает дать вам то, чего вы хотите, значит, таков выбор этого человека. Неразумно пытаться заставить другого делать то, чего он делать не желает. В итоге вы потратите энергию зря.

Упражнения (5 минут)

1. Какие конкретные виды поддержки вы желаете получить от друзей, членов семьи и коллег в вашем стремлении питаться как худой от природы человек?

2. Кто должен сказать вам то, что вы хотите услышать?

а)

б)

в)

г)

д)

3. Когда вы собираетесь сказать им об этом?

К _____ я скажу каждому, кому я должен это сказать, какую именно поддержку я хочу получить от них, чтобы стать худым от природы человеком.

Избыточный вес и секс

Удивительно, как часто эта тема всплывает на моих семинарах. Мы начинаем с беседы о проблемах веса и, как правило, где-то после полудня уже говорим о сексе. Видимо, практически невозможно говорить о проблемах, связанных с полнотой, не затрагивая тему секса и отношений. Между этими двумя темами, несомненно, существует связь.

Многие люди не испытывают горячего желания избавиться от лишнего веса, поскольку вообще не хотят, чтобы перед ними вставал вопрос секса и отношений. Они пришли к выводу, что их вес – это надежный способ избежать каких-либо отношений без необходимости носить предупредительный знак «Не приближаться!». Некоторые испытали такое сильное разочарование и обиду, что готовы на все, лишь бы снова не оказаться в подобной ситуации. Если каждый раз, когда вы надеваете что-то красное, на вас нападают хулиганы, как долго вы будете продолжать носить красное?

Большинство людей, страдающих от избыточного веса, думают, что если они похудеют, то за этим автоматически последуют сексуальные отношения. Это часть фантазий о том, что такое быть стройным, но это ни-как не связано с реальностью. Худые люди скажут вам, что стройность не является гарантией отношений, кото-рые вы хотели бы построить.

Иногда люди, стремящиеся избежать отношений, даже и не обжигались ни разу. По какой-либо причине они просто не хотят иметь близких отношений с другим человеком или вступать в любовную связь. Возможно, они не имеют ясного представления о том, что это за че-ловек, но они точно знают, что не хотят быть втянутыми в сексуальные отношения. Они делают вывод, что на-илучший способ добиться этого – не стремиться к тому, чтобы сбросить вес или стать привлекательнее. (Кстати, далеко не всегда удается стать непривлекательным при наличии избыточного веса. Есть люди, которые именно полноту находят привлекательной. Им нравится, когда у их партнеров мягкое, крупное, округлое, приятное на ощупь тело. В некоторых культурах такое тело является признаком красоты.)

Даже в том. случае, если они кого-то привлекают несмотря на свою полноту, такие люди в своем нежелании идти на контакт всегда могут сослаться на слова старины Маркса, который говорил: «Я никогда бы не вступил в клуб, который хотел бы иметь именно меня среди своих членов». Некоторые думают следующим образом: «Если этого парня привлекает такая толстая и некрасивая жен-щина, как я, значит с ним, должно быть, что-то не так».

В другом случае люди проводят связь между сексом, полнотой и любимым человеком или супругом: «Если я похудею и стану привлекательной для других, моему мужу это будет неприятно». Тогда, мол, супруг получит возможность излить на жену все свое раздражение.

Еще хуже, если в прошлом уже имелся опыт внебрач-ных отношений. И якобы появится искушение повто-рить этот опыт. Фактически люди с такими мыслями не доверяют себе: «Мало ли что может случиться, если я вдруг стану привлекательной и окажусь невзначай объ-ектом сексуального спроса».

Пока вы страдаете от избыточного веса, вам не прихо-дится решать проблему секса и отношений. Вы можете сохранять статус кво, потому что никого не привлека-ете. Если у вас нет выбора, просто невозможно принять неверное решение и разрушить сложившиеся отношения.

Для некоторых борьба с полнотой стала неотъемлемой частью отношений. Часто один из супругов хочет, чтобы другой сбросил вес, и постоянно дает советы, как этого добиться, принуждая садиться на все новые и новые дие-ты. Тот, кому оказывается подобная «поддержка», стано-вится объектом насмешек, манипуляций и наказаний по причине своего несовершенства. Это ежедневная мука.

Полные люди, я думаю, не испытывают удовольствия от такого обращения. Вместе с тем проблема избыточного веса занимает столь большую часть их взаимоотношений, что они не знают, чем бы заполнили образовавшуюся пустоту, исчезни проблема. Если не станет этой пробле-мы как темы для разговоров и обсуждений, что еще они смогут сказать друг другу? Как будут общаться?

Иногда один из супругов неосознанно становится соучастником диетного менталитета. Например, муж в словесной или иной форме дает жене понять, что, если она не похудеет, он бросит ее. Эта угроза как дамоклов меч будет висеть над головой жены, и муж сможет мани-пулировать ею. Если она не может похудеть, как он того желает, она может, по крайней мере, лучше готовить или убирать в доме. В итоге в качестве компенсации за

то, что она остается толстой, он заставляет ее делать и другие вещи, которые ей не нравятся или не доставляют удовольствия.

Попробуйте избавиться от лишнего веса, когда над вашей головой постоянно нависает этот дамоклов меч! Такова человеческая природа: мы сопротивляемся всему, что должны делать помимо своей воли. Это сопротивление может быть неосознанным, но оно есть. Это как снова стать ребенком. Вы начинаете ощущать свое бессилие. Вас снова заставляют делать то, чего хотят от вас другие.

Обычно это заканчивается тем, что вы вступаете с ними в беспощадную борьбу, даже если «они» – это ваш супруг или работодатель. В данном случае не играет роли даже то, что вы сами желаете добиться тех же результатов, которых требуют от вас они.

Большинство людей не желают оставлять вас без поддержки. Врачей, например, учат, что полным людям можно помочь избавиться от избыточного веса, если сделать так, чтобы, оставаясь полными, они чувствовали дискомфорт. Это не значит, что их цель – сделать вашу жизнь неприятной. Они хотят помочь вам, просто не знают, как это сделать.

До сих пор я рассматривал ситуацию, когда в супружеской паре полная – женщина, но все может быть и наоборот. Возможна ситуация, когда избыточным весом страдает мужчина, а женщина пытается посадить его на диету. В любом случае какая-то часть отношений превращается в борьбу посредством манипулирования.

В большинстве случаев ни одна из сторон не имеет четкого представления о том, чего она хочет. Супругу кажется, что он хочет, чтобы вы избавились от лишнего веса, но на самом деле он может бояться, что «стройная новая вы» станете более привлекательной для противоположного пола.

Вы говорите, что действительно желаете сбросить вес, но в то же время можете неосознанно бояться той неизвестности, которая сопутствует новой свободе. Вы можете не захотеть лишиться тех рычагов воздействия, которые давала вам способность набирать или терять вес. В конце концов, сейчас вы можете наказывать или сводить с ума своего мужа, набирая вес, и вознаграждать его, худея. Все карты в ваших руках.

Вот довольно распространенный девиз: «Я не хочу, чтобы меня любили только за мое тело!» Толстая, вы можете испытать на прочность любовь другого человека.

Некоторые женщины боятся того, что, если они похудеют, их грудь станет меньше или обвиснет. Эти страхи оправданы, особенно если женщины пренебрегают то-низирующими и укрепляющими упражнениями, когда теряют вес.

Не так уж редко люди называют свой идеальный вес охотничьим весом. Если бы они имели вес, о котором они говорят, то не сидели бы дома, а искали новых знакомств. А тогда Бог знает, что может случиться: они будут завалены предложениями, и им придется делать выбор. Ах, ни минуты покоя!

Иногда это кажется восхитительным, а иногда кажется источником новых пугающих проблем. Наш прежний, привычный образ жизни представляется нам гораздо более удобным, особенно если нам когда-то причинили боль или отвергли, когда мы находились в поисках партнера.

Упражнения (5 минут)

1. Как избыточный вес влияет на мои сексуальные и прочие от-; ношения:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Почему мне выгодно, чтобы мой избыточный вес мешал сексуальным отношениям:

а)

б)

в)

г)

д)

Избыточный вес и власть

Иногда оказывается, что быть толстым – значит обладать не только избыточным весом, но и властью. Это может показаться странным, но полнота действительно дает вам власть над людьми. Они беспокоятся о вас. Они ухаживают за вами и желают помочь. Они уделяют вам внимание, даже если это выражается в том, что они сердятся на вас или мучают вас.

Внимание – это то, в чем большинство людей очень сильно нуждаются. Вы когда-нибудь наблюдали, как ведут себя дети, чтобы привлечь внимание? Дети быстро поняли, как это сделать. Заметив, что вы уделяете повышенное внимание каким-то их действиям, они стараются эти действия повторить. Если вы больше внимания уделяете их негативным, а не позитивным поступкам, значит, они будут чаще доставлять вам неприятности.

Даже наказание является одной из форм внимания. Если дети обращают на себя ваше внимание, совершая плохие поступки, они будут вести себя плохо. Если они получают достаточно внимания за то, какие они хорошие, они будут стараться вести себя хорошо.

Если вы получаете больше внимания, будучи толстяком и переедая, то, вероятнее всего, вы будете продолжать переедать и останетесь толстым, вне зависимости от того, сами вы себе уделяете внимание или получаете его от других. Если вы очень много внимания обращаете на свой жир, если вы постоянно думаете и беспокоитесь по поводу веса, вы получаете достойную компенсацию за то, что вы толстый.

Поспорив с кем-нибудь по поводу вашего веса или питания, вы также получаете внимание и средство манипуляции этим человеком. Вы можете сделать этого человека счастливым или огорчить, просто поглощая больше или меньше пищи.

Вы в состоянии привязать к себе людей своим лишним весом. Может, они поставили себе целью ваше похудание и не успокоятся, пока вы не сбросите лишний вес. Возможно, они любят вас и беспокоятся о вас больше именно потому, что у вас есть проблемы с весом и перееданием.

Возможно, многие ваши друзья такие же полные, и борьба с едой объединяет вас. Если вы прекратите переедать и похудеете, друзья могут покинуть вас. И они действительно уйдут, если лишний вес – это все, на чем держалась ваша дружба. Если же ваша связь глубже, они останутся вашими друзьями.

Людам свойственно проводить связь между своими размерами, весом и силой. Снова и снова я слышу на своих семинарах: «Если я похудею, меня ветер с ног со-бьет. Я буду чувствовать себя хрупким и уязвимым. Мне не нравится, как я сейчас выгляжу, но, по крайней мере, на размер больше многих».

С годами люди начинают думать, что окружающим важны их физические размеры, что вес каким-то образом их защищает. Никто не станет мериться силами с тем, кто крупнее. Больших людей нельзя не заметить или заметить мельком. Если вы худой, вами можно по-мыкать или, и того хуже, совсем не заметить.

Другие относятся к взаимосвязи толщины и силы совсем наоборот. Их пугает сила, которая, как они считают, придет к ним, когда они похудеют. Если они станут худыми, у них не будет больше оправданий своей беспомощности. Они должны будут «выйти в люди» и получить все, о чем мечтали: сексуальность, власть, успех. Истина кроется гораздо глубже: они боятся, что у них не получится.

А что если случится невероятное и наутро вы станете таким, каким всегда хотели быть? Это случится не постепенно, а вдруг, сейчас! Отчасти вы разволнуетесь, но другая ваша часть испугается подобной внезапной, разительной, великолепной перемены. Возможно, от вас будут многого ожидать не только другие люди, но и вы сами. Проще оставить все как есть. Идите в кровать и захватите очередное пирожное.

Некоторые считают, что если они похудеют и прекратят переедать, то потеряют контроль над своей жизнью. А сейчас у них есть испытанный способ справиться с любым стрессом, дискомфортом, волнением – они просто начинают есть!

Что, если они прекратят переедать? Что, если у них не будет другого такого способа управлять своими эмоциями, какой имеется сейчас, – еда? Это все равно что оставить их на произвол судьбы в уютной лодчонке посреди океана: они не будут знать, куда плыть и что делать. Сейчас, по крайней мере, у них есть то, что заведомо сбавывает. Возможно, это не дает им того, чего они желают, но, во всяком случае, это привычно и знакомо.

Упражнения (5 минут)

1. Это способы, которыми я привлекаю позитивное или негативное внимание окружающих своим лишним весом и перееданием:

2. Каким образом я поощряю сам(а) себя, обращая внимание – как позитивное, так и негативное – на мою полноту и переедание:

Благодарю вас за выполнение этих упражнений. Еще немного и вы дочитаете одну из самых сложных глав книги «Диеты не работают».

Избыточный вес и успех

Между тем, как люди соотносят полноту и силу и полноту и успех, есть существенная разница. Соотношение полноты и силы обычно связано с отношениями с другими людьми. Соотношение полноты и успеха вы чаще всего связываете с отношением к себе.

Многие думают, что были бы более успешными, если бы были худыми. И неважно, что для них является ус-пехом – карьера, семья, отношения, духовность или самочувствие. Стройный значит успешный. Пока они остаются полными, они позволяют себе быть успешны-ми лишь отчасти. Они уверены, что были бы более ус-пешными, будь они худыми.

Боязнь успеха отнюдь не уникальное явление для лю-дей с избыточным весом. Худые люди просто используют другие средства, чтобы не быть полностью успешными. Почему мы боимся успеха? Существует много причин, некоторые даже очень хороши. Это сложный вопрос, об этом много написано. Здесь мы рассмотрим только то, каким образом боязнь успеха мешает нам похудеть.

Некоторые боятся успеха, потому что думают, что, если бы у них было все, чего они хотят, их жизнь закон-чилась бы. Что вы будете делать, если у вас есть все? Вам будет нечем заняться, не будет больше проблем, которые необходимо решить, не о чем будет беспокоиться. Что вы будете делать со всей той энергией, которую привыкли получать с пищей? Что станет смыслом вашей жизни?

Позвольте открыть вам секрет: вы всегда сможете найти себе новую проблему. В этом суть человеческой природы – создавать себе проблемы, чтобы решать их. У нас это на уровне инстинктов. Так мы учимся и растем. Если вы поговорите со сказочно богатым, с невероятно худым или с безгранично счастливым, на ваш взгляд, че-ловеком, вы обнаружите, что у него всегда появляются новые проблемы, которые ему требуется решать. Каждый уровень успеха приносит свои сложности.

Любое решение проблемы также влечет за собой но вую проблему. Всегда появляется новая сложная задача нечто на горизонте, доставляющее нам новые волнения. Есть еще один страх по поводу успеха – боязнь стать слишком заметным. Может, вы думаете, что все наблю-дают за вами? Все знают, что ваши отношения не склады-ваются или что вы съели в «Баскин-Роббинсе» порцию мороженого. Ваша жизнь будет на виду, словно в луче прожектора, и вы больше никогда не сможете сохранить что-либо в тайне.

У вас могут появиться завистники. Если вы когда-нибудь сами завидовали кому-нибудь, вы не можете не думать, что люди испытывают такие же чувства по отношению к вам. Вам знакомо все это злословье и придирки. Вы можете почувствовать себя отвергну-тым и одиноким, а это не то, чего вы желаете. Кроме того, вы не знаете, что произойдет с вами, если вы ста-нете успешным человеком. Вдруг вы станете злобным и властным?

Возможно, успех не кажется вам таким уж хорошим делом. По крайней мере, нынешняя ситуация вам зна-кома: вы знаете, кто вы. И страшно становится совсем другим человеком.

Некоторые играют в другую игру. Они хотят доказать, что могут быть успешными, несмотря на свою полноту. Согласно последним исследованиям, 5 кг существенно влияют на получение должности или продвижение по службе. А некоторые желают показать всему миру, что добьются этого несмотря ни на что. Однако им, видимо, недостаточно часто удается доказать, что их вес не влия-ет на уважение к ним, на их значимость и возможности. Тем не менее им важнее почувствовать себя правыми, а не худыми.

Упражнения (10 минут)

Это все те способы, какие я, оставаясь полным и продолжая переедать, могу использовать для того, чтобы не добиться пол-ного успеха:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Это новые проблемы, на которые я бы с радостью поменял свои старые, связанные с избыточным весом и перееданием:

а)

б)

в)

г)

д)

3. Это некоторые из причин, почему я боюсь оказаться на виду:

а)

б)

в)

г)

д)

4. Это описание того, как лишний вес и переедание влияют:

а) на мои сексуальные отношения:

б) на мою силу:

в) на мой успех:

5. Думаю, что основные причины моего лишнего веса следующие:

а)

б)

в)

г)

д)

6. Здесь еще несколько причин для переедания:

а)

б)

в)

г)

д)

Возможно, сейчас такой период в вашей жизни, что вы предпочитаете компенсацию за переизбыток и полноту выгодам естественной стройности. Если это так, тог-да действительно все в полном порядке. Вам выбирать. Однако имейте в виду, что вы лишаетесь тех радостей, которые естественно худой человек внутри вас мог бы привнести в вашу жизнь.

Человек в зеркале

Другой причиной для похудения может быть ваше же-лание сменить имидж. Это кажется сложным, даже не-возможным. У вас, вероятно, уже давно сложилось опре-деленное мнение о себе как о человеке. Теперь, если вы хотите похудеть естественным образом, вам придется избавиться от сложившегося образа и создать новый.

Вам все-таки, толстяку внутри вас, это, скорее все-го, не понравится. Так что приготовьтесь к некоторому сопротивлению. Это одна из разновидностей смерти. Вам, вероятно, будет так же грустно, как было мне, когда я потерял отца.

Вам очень не нравится старый друг, которого вы види-те в зеркале. Но от старых дружеских отношений тяжело отказаться, даже если вы их больше не поддерживаете.

Первое, что вам нужно сделать, это признать свои положительные стороны и заострить на них внимание. Приглядитесь к новому человеку – человеку, худому от природы, неожиданно появляющемуся взамен старого. Этот человек, возможно, намного счастливее и ближе к тому, кем вы действительно являетесь. Этот новый, ху-дой от природы человек собирается привести вас на но-вый уровень жизни.

Представьте, что вы меняете старый побитый фургон на изящную спортивную машину. Если этот фургон долгое время сопровождал вас по жизни, расставание с ним заставит вас взгрустнуть. В конце концов, если вы действительно хотите иметь спортивную машину, вам просто придется распрощаться с фургоном. По-благодарите его за все хорошее, что он для вас сделал, и сосредоточьтесь на удовольствии от новой спортивной машины.

А что если...?

Легко убедить людей придерживаться первого, третьего и четвертого принципов поведения стройного от при-роды человека в отношении принятия пищи: они едят, когда голодны, прекращают есть, когда чувствуют, что насытились, и сознательно наслаждаются каждым ку-сочком пищи. Их пугает лишь второй принцип – есть именно то, чего хочет организм.

Многие боятся, что в этом случае наберут новые ки-лограммы за первые же несколько недель. Мысль о том, чтобы дать себе свободу и позволить есть именно то, что хочется, ужасает. Она полностью противоречит диетно-му менталитету.

Вы, возможно, предполагаете, что не захотите питать-ся ничем, кроме сладостей, пирогов, лазаний и пирож-ных со взбитыми сливками. Поймите, все, что мы себе запрещаем, становится особенно желанным. Если вы позволите себе есть то, что хотите, когда голодны, не-удовлетворенное желание исчезнет.

Это разрешение есть все исключает так называемое право последнего ужина. Сколько раз вы смотрели на такие запретные продукты, как, например, шоколадное пирожное с орехами, и думали, что вот оно будет последним.

Эти пирожные становятся чем-то особенным для вас. Вы – приговоренный, и это ваш последний ужин. Пирожные становятся самым вкусным и желанным продуктом, непреложным атрибутом ваших фантазий о еде. Если бы вы могли есть шоколадные пирожные с орехами всякий раз, когда хотите, что страшного произошло бы?

Через неделю после посещения в Лос-Анджелесе одного из семинаров «Диеты не работают», женщина по имени Элен рассказала нам:

Странно, я всегда думала, что если бы могла есть все, что хочу, то налегала бы на сладости и коктейли. После того как в день семинара я питалась как худой от природы человек, я попробовала есть конфеты и пить молочные коктейли, которых мне так хотелось. Однако теперь что-то было не так. Они не были так вкусны, как я думала.

Ваш организм неглуп. Он обладает инстинктом само-сохранения. Ему присуще также инстинктивное стремление к здоровью и счастью. Все правила и запреты, которые вы себе придумываете, только преграждают путь этим здоровым инстинктам.

Норин, живущая в Аспене, рассказала:

В первый день я позволила себе пять шоколадок «MilkyWay»! Моя мать никогда не разрешала мне есть их, когда я была ребенком, и я думала, что всегда буду считать их запретным плодом. На следующий день я отправилась в продуктовый магазин, и это было забавно, потому что, когда я дошла до отдела со сладостями и мой взгляд упал на шоколадки «MilkyWay», я поняла, что видеть их не могу. Худой от природы человек внутри меня начал жить собственной жизнью. В этот день он хотел свежих овощей и фруктов, и я пошла в овощной отдел.

Если вы, катаясь на лошади, гоняете ее по тропе вверх-вниз, лучше предоставьте ей самой решать, куда двигаться. Позвольте ей выбирать дорогу, не пытайтесь указывать, в каком направлении ей идти. Инстинкты у лошади иногда лучше ваших. Так же обстоит дело и в случае с вашим организмом.

Вы не должны насиловать свой организм, заставляя его употреблять то, чего он не желает. Вы можете заполнить весь холодильник морковкой и сельдереем, однако, когда вы заглянете туда, ваш организм скажет: «Фу, какая гадость! Я хочу гамбургер». Вероятно, потому, что ему нужен гамбургер.

Сколько раз вы набивали холодильник пищей для худых и наблюдали за тем, как все это гниет? Очень многие думают, что диетический творог – это то, что вы приносите домой из супермаркета, кладете в холодильник, оставляете там портиться, а потом выбрасываете. Они, может, даже думают, что это необходимый ритуал для тех, кто пытается сбросить вес. Что-то вроде жертвы Богу худых.

Ваш организм действительно умен.

Кристина, живущая в Сан-Франциско, рассказала, что через неделю после того, как устроила себе день естественно худого человека, поняла, что страстно желает изюма и петрушки. Она не понимала почему, но не могла наесться этими продуктами. «Странное сочетание», – думала она. Потом кто-то сказал ей, что в этих продуктах много железа. Ее организм

требовал, чтобы ему дали железа, и сообщал об этом посредством ее желаний.

Когда вы привыкнете питаться подобным образом, ваш организм сам даст вам знать о своих потребностях. Часто он может очень точно сообщить о том, чего он хочет и что ему нужно. У него нет никаких других целей, кроме собственного хорошего самочувствия. Ваш организм не испорчен теми представлениями, шаблонами и точками зрения, которыми напичканы вы. Он просто знает, чего хочет и что нужно сделать, чтобы чувствовать себя довольным и здоровым.

Пока вы не заработали себе какую-нибудь болезнь или аллергию, рискните. Позвольте худому от природы чело-веку внутри вас говорить с вами. Поверьте, организм на вашей стороне и заботится исключительно о ваших ин-тересах.

Упражнения (6 минут)

1. Это мои худшие опасения по поводу того, что случится, если, проголодавшись, я позволю себе есть все, что захочет мой ор-ганизм:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

2. Это лучшее, что может случиться, если, проголодавшись, я позволю себе есть все, что захочу:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

3. Я могу довериться инстинктам худогоот природы человека внутри меня, потому что:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

Стратегия толстяка

Два человека внутри вас – толстый и худой от природы – не ладят. Они действуют по-разному и хотят разного. У них разные цели. И угодить обоим невозможно.

Важно признать, что толстяк сейчас одерживает верх. Он толще, сильнее, ловчее и хитрее. Он завладел всем вашим вниманием. Вы раскармливали его, когда морили голодом худого от природы человека внутри вас.

Он попытается одурачить вас мыслью, что он на вашей стороне. Возможно, пока вы читаете эту книгу, он сидит на вашем плече, важно склонив голову, и соглашается со всем здесь сказанным. Он смеется вместе с вами, когда я со страниц своей книги бросаю вам в лицо правду, словно торт со взбитыми сливками.

Этот толстяк имеет на вас сейчас большое влияние. Решив заменить его худым от природы человеком, вам следует учесть тот факт, что он не сдастся без боя. Он по-старается доставить вам как можно больше неудобств.

Толстяк хитрее, чем вы можете себе представить. более угрожающей для него становится ситуация, тем более отчаянным и хитрым становится он. Однако его хватка слабеет.

Теперь он появляется со словами «Да, но...». Это его последние усилия:

- «Да, но никому не удастся изменить себя настолько, чтобы начать думать не так, как раньше».
- «Да, но это всего лишь очередной желающий, чтобы ты попробовал, а потом потерпел неудачу. Допустим, они сделали это, но это еще не значит, что то же самое сможешь сделать и ты».
- «Да, но в действительности это, видимо, не так просто».
- «Да, но у тебя много неотложных дел, которые необходимо закончить как можно скорее».
- «Да, но подумай обо всех проблемах, которые у тебя появятся, когда ты похудеешь. Ты не сможешь больше прятаться за свой вес или станешь укором для других. Сейчас твои дела не так уж плохи».
- «Да, но у тебя нет всего того, что нужно, чтобы изменить себя».
- «Да, но ты так много делаешь для других, а еда является единственным, что ты делаешь для себя лично».

Женщина по имени Пэтти, жительница Сан-Франциско, поведала, что обнаружила превосходный способ договориться с этими голосами, навеянными нам диетным менталитетом.

Я обращаюсь с ними так же, как со своими детьми. Каждый день мой сын приходит домой и говорит мне, кем он на сей раз решил стать, когда вырастет. Однажды он сказал: «Мам, я буду космонавтом». На следующий день он пришел и сказал: «Мам, знаешь что? Я буду инженером!» Я только улыбаюсь и киваю в ответ. Я не пытаюсь спорить с ним или увещевать его, а просто не принимаю всерьез то, что он говорит. Так же я стала обращаться и с голосами. Я знаю, что это просто голоса. Вы не должны принимать то, что они говорят, близко к сердцу.

Толстяк внутри вас отчаянно пытается убедить вас, что вы на самом деле не хотите быть естественно худым. Он не хочет, чтобы вы выделялись; ваша

участь – быть в тени и делать маленькие ставки. Он не хочет, чтобы вы обнаружили, что у вас есть иная цель в жизни, чем по-стоянные попытки похудеть. Он точно не хочет, чтобы вы изменились – и неожиданно столкнулись с чем-то новым и волнующим.

Этот толстяк пытается убедить вас, что вы не сможете справиться с проблемами естественно худых. Он напоминает вам, что, если вы похудеете, вам будет не на что пожаловаться. Он говорит: «Да кто ты такой!» и пытается заставить вас думать, что быть худым от природы эгоистично. Он хочет оставить все как есть.

Толстяк берет все в свои руки. Он завладевает вашим вниманием. Он знает, что, если вы начнете прислушиваться к худому от природы человеку внутри себя, его игра проиграна.

Не поддавайтесь толстяку. У вас есть оружие, о котором он не знает, и это может свести на нет все его старания: вы знаете стратегию толстяка. Вы знаете, как он действует. Вы знаете, какие коленца он может выкинуть, и вы можете прогнать его до того, как он начнет фокусничать.

У вас есть оружие посильнее. У вас есть беспристрастность. Вы можете наблюдать, как он разглагольствует или исходит криком, словно смотрите кино. Вы можете переждать бурю, твердо зная, что ничто предпринимаемое толстяком не должно расстроить ваши планы. Вы можете оставаться непреклонным, решив, что не стоит волноваться из-за того, что он делает. Вы просто ждете, наблюдаете и уделяете больше внимания худому от природы человеку внутри вас.

Достаточно помнить, что толстяк – это не вы. Всякий раз, когда вы позволяете ему втянуть вас в игру, всякий раз, когда вступаете в спор с ним, вы отдаете ему свои силы и внимание. Он становится сильнее. Вместо этого воспринимайте кривлянья толстяка как напоминание себе, что надо больше внимания уделять худому от природы человеку внутри вас. Это ослабляет диетный менталитет. Чем слабее диетный менталитет, тем сильнее худой от природы человек внутри вас.

Упражнения (5 минут)

1. Это фразы, которые толстяк внутри меня нашептывает или кричит мне в ухо:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Это лучшие, по моему мнению, способы бороться с голоса-ми диетного менталитета, которые я слышу:

а)

б)

в)

г)

д)

Козырь толстяка

Еще в детстве мы вынуждены были искать наилучший способ привлечения внимания. Среди наиболее эффективных, не считая воплей и криков, был и такой: сделать что-то, что приятно другим. Например, мама и папа придут в восторг, если мы улыбнемся им. Они позовут кого-нибудь еще, просто чтобы этот кто-то взглянул на нас. Сделаем им приятное, заслужим их одобрение и получим столько внимания, сколько жаждали получить.

И вот однажды старый трюк перестает работать. Скажем, мы рисовали картинку цветными карандашами, и окружающим они нравились. Мы решаем взять у мамы кисточки и краски и нарисовать большую картину во всю стену гостиной. «Вот они будут рады!» – думаем мы.

Однако, когда они приходят домой, вместо того, чтобы восхититься нашим шедевром, они кричат на нас, шлепают и отправляют в постель без ужина. «Минуточку, – думаем мы. – Что было не так?» Важно, что это была наша первая закончившаяся провалом попытка получить одобрение.

После того как это случается несколько раз, мы делаем в отношении себя вывод: «Я неудачник». Затем вопрос встает уже о том, как избежать провала. Ответ прост – не играй по-крупному. Не пытайся выиграть, не иди ва-банк. Держись в тени, и, может, тебя не заметят. Будь тише воды, ниже травы, не высывайся ни при каких обстоятельствах.

Итак, вы уже не ребенок. С ним вас ничего не связывает. Вам делать выбор – оставаться полным или стать естественно худым. Это решение повлияет на всю вашу дальнейшую жизнь.

Выберите диетный менталитет и проведите остаток жизни, играя на зубочистках в мире обжорства. Это козырная карта толстяка: начав жить как худой от природы человек, вы можете проиграть; оставаться полным и переждать гораздо безопаснее. Это – последнее прибежище толстяка. Конечно, вы должны разыграть эту партию, но играйте настолько хорошо, чтобы не проиграть. Победа за вами – без вопросов. Однако учитите: тактика толстяка настолько искусная и всепроникающая, что ее редко кто замечает.

Тем не менее вам известны его фокусы, а шансы на победу – и это скажет вам любой игрок в бридж – значительно увеличиваются, если вы знаете карты противника.

Упражнения (6 минут)

1. В чем заключается моя манера играть на маленьких ставках вместо того, чтобы пойти ва-банк и получить то, чего я действительно хочу:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Вот некоторые уловки, с помощью которых я могу воздержаться от изменений, чтобы избежать провала:

а)

б)

в)

г)

д)

На распутье

Итак, теперь вы хорошо понимаете, почему приверженность диетному менталитету и полнота могут быть привлекательными. Быть полным или осознанно переедать не значит быть сумасшедшим.

Вы теперь также поняли, что, вероятно, будет здорово, если вы разовьете в себе менталитет худого от природы человека. Вам же свойственен диетный менталитет. Вы на распутье. По прочтении следующей главы вам предстоит принять важное решение.

Ни один выбор не может быть лучше, удобнее или правильнее другого. Это всего лишь выбор варианта, более приемлемого для вас. Все, что вы должны сделать сейчас, — это сказать правду.

ПРОЦЕСС ВЫБОРА

Наступил момент истины. Предлагаю вам на выбор четыре варианта. Выберите один, который покажется вам наиболее подходящим. Возможно, это будет не тот вариант, который вы подразумевали, приступая к чтению этой книги.

Делайте свой выбор уверенно, каким бы он ни оказался. Выбирайте, принимайте его и начинайте жить соответственно вашему выбору. Готовы?

С этого момента я хочу быть:

— Толстым и несчастным

Выбрав этот вариант, вы выбрали диетный менталитет. Все, что от вас требуется, — продолжайте заниматься тем, чем занимались.

- Продолжайте кататься на «американских горках» голоданий — «праздников живота».
- Продолжайте заниматься самобичеванием по поводу своего лишнего веса и неспособности придерживаться диеты.
- Ограничивайте себя, свои действия и свои отношения из-за избыточного веса.
- Как можно чаще беспокойтесь о том, сколько вы весите и чем питаетесь или не питаетесь.
- Постоянно повторяйте себе, какой вы жирный неудачник.
- И, в довершение всего, садитесь на каждую новую модную диету.

Вы уже специалист по части всего вышеперечисленного, так что нет необходимости придумывать что-то еще. Важная часть данного выбора —

искреннее признание того, что вы хотите оставаться таким, каким были, – толстым и несчастным.

Многие из нас говорят, что они хотят быть счастливыми, но, как мы могли убедиться, в том, чтобы быть толстым и несчастным, тоже есть свои преимущества. Мы получаем внимание, мы получаем симпатию, у нас есть оправдание, люди переживают за нас и пытаются нам помочь.

Если полнота и ощущение себя несчастным – это действительно то, чего вы желаете, признайтесь в этом честно. Возможно, вы не зря такой и находите в этом свою прелесть.

Люди, заявляющие, что они хотят быть счастливыми, и не делающие ничего для этого, продолжают быть несчастными, пока не осознают этого. Потратьте минуту на то, чтобы увидеть, что вам дает ощущение собственной "толщины и несчастности", чего бы вы не смогли получить, будь вы, скажем, толстым и счастливым.

Джейн, жительница Лос-Анджелеса, сообщила, что когда она прочла книгу «Диеты не работают», то избежала частых периодов депрессии. Она поняла, что ее лишний вес и переизбыток были способом привлечь внимание мужа.

Она заметила, что всякий раз, когда у нее была депрессия, он приходил домой к ужину раньше. Когда она хорошо себя чувствовала, он работал допоздна. Она поняла, что привлекала его внимание таким способом – будучи толстой и несчастной.

Джейн решила, что хочет быть счастливой, поэтому просто прекратила быть несчастной. В результате ее депрессия исчезла, а муж стал чаще пораньше приходить домой.

Чтобы понять, как далеко вы продвинулись в своем выборе, выполните следующее упражнение.

Упражнение (3 минуты)

1. Это привилегии, которые я имею, будучи несчастной:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Готовы ли вы отказаться от этих преимуществ, чтобы стать счастливой?

– Худым и несчастным

Это все равно что быть толстым и несчастным. Только при этом 98% вашего времени и энергии тратится на то, чтобы не набирать вес, – путем невероятных усилий, борьбы с собственным телом и перепрыгивания с одной диеты на другую.

– Толстым и счастливым

Толстым и счастливым? Вы, должно быть, думаете, что я говорю ерунду? Кто может быть толстым и счастливым? Два полярно противоположных свойства. Это звучит как оксюморон.

Давайте посмотрим.

Принимая во внимание все то, что вы совершили, что-бы сбросить вес, и все то, что вы еще хотите совершить (или не хотите), можно сделать вывод, что вы, вероятно, никогда и не собирались быть естественно худым. Если дело в этом, то, может быть, наиболее верное решение в данном случае – любить себя таким, какой вы есть, и продолжать жить полной жизнью?

Если в глубине души вы знаете, что не желаете быть естественно худым, тогда наиболее разумный, практичный и удобный выход – принять себя таким, какой вы есть.

Прекратите заниматься самобичеванием по поводу своего веса и переедания. Это бесполезно. Используйте энергию на то, чтобы начать заниматься делами, которые вам приятны и которые делают вас счастливым.

Представьте, что у вас есть друг, ему 35 лет и ростом он 160 см. Всю жизнь он мечтал иметь рост 180 см. Он садился на диеты для увеличения роста, выполнял всевозможные упражнения для увеличения роста, покупал одежду для высоких, надеясь, что дорастет до нее. Он ходил по врачам, медитировал, надеялся и молился, но так и не вырос. Только с каждым днем становился все несчастнее, потому что никак не мог стать выше ростом.

Неужели вы как друг не посоветуете ему отказаться от этой идеи со 180 см, а принять себя таким, какой он есть, и быть счастливым?

Что, если то же самое касается и веса? Что, если не-которые люди не собираются становиться естественно худыми? Если выбор оставаться полным и переедать является для них наилучшим? Что бы вы сделали? Посоветовали другу продолжать истязать себя всю оставшуюся жизнь?

Вы, возможно, чувствуете, что это неподходящий пример, так как в вашем сознании прочно засела мысль, что каждый должен делать все от него зависящее, чтобы похудеть. В любом случае, вы на самом деле не можете стать выше, чем вы есть.

Ах, да! Слыхали когда-нибудь о дыбе? Это инструмент для пыток. Подобные вещицы стояли в подземельях средневековых замков. На дыбе вырастали все.

Я знаю, о чем вы подумали, и вы правы! Растягивание человека на дыбе в лучшем случае действует недолгое время, а кроме того, это еще и больно. Так же обстоит дело и с диетами для похудения.

Почему бы просто не принять себя с избыточным весом? Вес как фактор ничего не решает, как каштановые волосы или карие глаза. Что, если жир – это просто жир? Подумайте о вещах, которыми вы могли бы заняться, если бы просто отказались от похудения и наслаждались перееданием и собой таким, какой вы есть.

- Вам никогда больше не пришлось бы беспокоиться о диете.
- Вы могли бы покупать удобную одежду, а не вещи на размер меньше, чтобы казаться стройнее, чем вы есть.
- Вы могли бы есть столько, сколько захотите, и все, что захотите, и наслаждаться процессом.

- Вы могли бы смеяться над людьми, скупающими книги о диетах или тратящими время на то, чтобы читать о диетах в журналах.
- Вы могли бы перестать сдерживаться в ожидании, пока похудеете, и начать жить полной жизнью.

Вновь и вновь люди рассказывают нам о том, как сам факт избавления от сдерживающих факторов в отношении веса позволил им сбросить его.

Элен из Аспена рассказала:

Я не могла поверить в то, что случилось, когда реши-ла быть полной и счастливой. Мне не с чем было больше бороться. Я потеряла интерес к еде. Однажды я забыла по-обедать. Я, которая привыкла есть по меньшей мере пять раз в день! Как только разрешился этот внутренний конф-ликт, еда перестала быть для меня источником радости.

Приняв себя таким, какой вы есть, вы наносите ощути-мый удар по своему диетному менталитету. Ваша жизнь естественным образом поворачивается к вам лицом. Частично причиной для этого становится то, что вы на-чинаете заботиться о себе, чтобы вернуть себя прежнего. Вы избавляетесь от многих причин переедания.

Кэрол из Буллхэдсити (Аризона) тридцать пять лет, она худая от природы уже на протяжении двадцати лет. Когда ей было четырнадцать, она весила 66 кг – на 10 кг больше, чем сейчас.

Я училась в колледже и была несчастна. Все в моей жиз-ни вращалось вокруг еды: что я съела, чего я не съела, что я собираюсь съесть. Словно внутри меня сидел демон, не позволявший мне не думать о еде или моем весе.

Тогда имелось не так много информации о диетах, сколько ее сейчас. У меня было инстинктивное ощущение, что они мне не помогут. Я знала, что, даже если случайно сяду на одну из них, это будет как жизнь в цепях и я все равно буду ненавидеть себя.

Я не знала о диетном менталитете, но я была разум-ным ребенком. Я сделала вывод, что у меня две проблемы: первая состоит в том, что я полная, а вторая – в том, что я постоянно беспокоюсь по поводу своего веса. Я реши-ла, что могу избавиться от 50% своих проблем, просто перестав думать о весе.

Сначала я думала: «Ты не должна сдаваться. Это будет твоей подготовкой к чему-то большему. Ты ведь лучше других, у тебя получится». Мне понадобилось все мое сми-рение, чтобы принять себя такой, какая я есть, однако я была настолько несчастной, что мне не пришлось ничего делать.

Я прекратила попытки засунуть себя в 12-й размер, а пошла и купила себе 14-й. Я позволила себе есть, что захо-чу, и просто перестала об этом беспокоиться.

Не знаю, как я сделала это. Я просто остановилась. Каждый раз, когда голоса в моей голове начинали кричать, я напоминала себе, что у меня все в порядке.

Затем начали происходить забавные вещи. Я стала те-рять вес. Моя мама забеспокоилась и показала меня врачу. Она думала, что у меня рак. Но врач сказал, что я в пре-красной форме.

Я продолжала худеть. Через полгода мой вес снизился до 56 кг и с тех пор практически не меняется. А ем я все, что мне хочется.

Результаты выбора в пользу того, чтобы быть толстым и счастливым, не всегда так потрясающи. Если вы бежите от своего веса, отвергаете его, стараетесь скрыть, тогда он управляет вами.

Мы привыкли думать, что счастье приходит откуда-то извне и обусловлено определенными обстоятельствами, другими людьми, вещами или достижением наших целей. Но это не так. Дело обстоит с точностью до наоборот: счастье внутри нас.

Это мы привносим ощущение счастья в наши обстоятельства, отношения, в нашу жизнь. Обладание чем-нибудь, власть, достижения, другие люди никогда не смогут сделать нас счастливыми. Если бы это было возможно, в мире не было бы очень несчастных богатых и успешных людей.

Есть старая пословица: «Успех заключается в том, чтобы получить то, что ты хочешь, счастье – в том, чтобы желать то, что имеешь».

Вы можете стать счастливым прямо сейчас, просто пожелав то, что у вас уже есть. Чтобы почувствовать себя несчастным, все, что от вас требуется, – просто пожелать то, чего у вас нет. В определенный момент своей жизни вы пожелали то, что у вас теперь имеется. Например, когда-то раньше вы мечтали есть до отвала. Теперь ваша мечта исполнилась.

Честно признав ситуацию, вы можете облегчить ее. Возможно, однажды вы решите, что хотите быть естественно худым. Вы никогда не добьетесь этого, если не сможете принять себя и посмеяться над собой прямо сейчас.

Нужно немало смелости, чтобы сделать выбор в пользу варианта «быть толстым и счастливым», который полностью противоречит общепринятым представлениям о полноте в нашей культуре. Вы можете покончить с проблемой веса в вашей жизни раз и навсегда, просто выбрав этот вариант. Если вы сознательно сделаете выбор, ваши мучения прекратятся.

Чтобы помочь себе разобраться в этом выборе, пожалуйста, выполните следующие упражнения.

Упражнения (8 минут)

1. Преимущества, которые дает мне вариант «быть толстым и счастливым»:

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

Недостатки выбора в пользу полноты и счастья:

- а)
- б)
- в)

г)

д)

3. Вот то, что я сделаю в первую очередь, если приму себя таким, какой я есть, и наконец позволю себе жить в согласии с самим собой:

а)

б)

в)

г)

д)

– Естественно худым и счастливым

Четвертый вариант, который остается, – это позволить худому от природы человеку внутри вас проявиться и взять власть в свои руки. Наряду с множеством полных людей, разгуливающих в измученных диетами худых телах, нас окружает такое же множество потенциально стройных от природы людей в телах толстяков.

Если вы уверены, что в глубине души вы худой от природы, и этот худой от природы человек внутри вас готов выйти на свет Божий, то осуществить вам это удастся только лишь сменой мышления.

Если вы почувствуете себя худым от природы и счастливым, ваше сознание будет ежедневно работать в этом направлении и результаты не заставят себя ждать. Вы обнаружите, что худой от природы и счастливый человек внутри вас использует любую возможность, чтобы проявить себя.

Волшебных таблеток или чудес по принципу «про-снулся наутро – проблема решена» не бывает. Если бы существовали чудесные диеты для похудения или волшебные таблетки, на земле не осталось бы полных людей. Все давно уже были бы худыми.

Ощущение себя толстым и счастливым зависит от того, готовы ли вы принять вещи такими, какие они есть. Ощущение себя естественно худым и счастливым начинается с признания того, что вы привыкли переедать и сознательно набрали вес по уважительным причинам.

С учетом ваших знаний и возможностей в определенный момент времени вы всегда делали единственно возможным для вас выбор. Теперь перед вами открываются другие перспективы и пора проститься с прошлым и двигаться дальше.

Выбор в пользу того, чтобы быть естественно худым и счастливым, – это путешествие в неизведанное, которое одновременно волнует и пугает. Это словно превращение из лягушки в царевну: вы меняетесь в один миг.

Стать худым от природы и счастливым – значит начать жить по-новому. Но имейте в виду, что эта перемена принесет с собой новые радости и новые проблемы.

Так же как уникален ваш вес, уникален и ваш выбор. Смелее! Положитесь на себя и своих худых от природы союзников. Черпайте силы внутри, а не

снаружи. Будьте готовы к ошибкам, когда делаете для себя собственные открытия.

Сделайте выбор

Теперь, когда мы подробно обсудили все четыре возможных варианта, пора принять решение. Чтобы вам было абсолютно ясно, чего вы хотите, поставьте жирную галочку напротив одного из предложенных вариантов.

Я выбираю быть толстым и несчастным.

Я выбираю быть худым и несчастным.

Я выбираю быть толстым и счастливым.

Я выбираю быть естественно худым и счастливым.

Поздравляю! Вы только что сделали выбор, один из важнейших в своей жизни. Что бы вы ни выбрали, мои аплодисменты вашей готовности нести ответственность за свой вес и за то, чем вы питаетесь. Вы выбрали то, что вам подходит более всего.

Освобождение

Чтобы окончательно определиться с выбором, вам осталось только распрощаться со всеми остальными возможностями и уверенно двинуться вперед в выбранном вами направлении.

Чтобы объяснить, что я понимаю под словом «освобождение», позвольте, я расскажу вам историю «Вернуть к жизни» Фрэнка Бака, который отлавливал для цирка диких животных. Бак использовал очень интеллигентный способ для ловли обезьянок. Он брал кокосовый орех и просверливал в нем две дырки с противоположных сторон. Одна дырка была диаметром в палец, вторая — два пальца. Затем он продевал через дырки веревку и на конце завязывал узел, который свободно проходил через большую дырку, но не проходил через маленькую. Таким образом, снять кокос с веревки было невозможно. Бак привязывал веревку к дереву, бросал внутрь ореха немного дикого риса и уходил.

Когда через несколько часов он возвращался, то всегда находил обезьянку, засунувшую обе лапки в орех. Пустые лапки обезьянки свободно проходят через большую дыру в кокосе, но вот зажав в них горсть риса, зверек не может их вытащить.

Даже когда обезьянка замечает Бака, она не выпускает рис. Бак сует обезьянку в джутовый мешок, несет к машине и вытряхивает в клетку. Обезьянка скачет в клетке, не выпуская рис из лапок, застрявших в кокосе.

Бак через прутья клетки разбивает молотком орех и освобождает обезьянку. Последняя немедленно запикивает рис в рот. Ради горсти риса обезьянка пожертвовала самым дорогим, что у нее было, — свободой. Она сделала свой выбор.

Когда вы делаете выбор — любой выбор, — вы всегда от чего-то отказываетесь. Вы не можете выбрать несколько вариантов одновременно. Обезьянка не могла и съесть рис, и остаться свободной, — и она выбрала.

Ваш выбор сейчас предполагает, что прошлое кануло в Лету. Какой бы выбор вы ни сделали, двигайтесь только вперед.

- Прямо сейчас сожмите кулаки, чтобы продемонстрировать решимость двигаться вперед. Сожмите крепко — как придерживались выбора, от

которого-то теперь отказываетесь, пока не почувствуете, что крепче уже невозможно.

- Затем медленно разожмите руки и представьте, что нежелательный выбор уходит. Просто отпустите его.

- Что произошло? Опишите все мысли, чувства, ощущения, воспоминания или решения, которые пришли вам в голову во время выполнения этого упражнения.

КУДА ВЫ ТЕПЕРЬ НАПРАВИТЕСЬ?

Итак, что мы имеем? Вы преодолели все препятствия. Вы принимаете и любите себя. Теперь пришло время добиться успеха в жизни.

Одна из проблем, с которой вы сразу столкнетесь: мир вокруг вас все еще продолжает сидеть на диетах. Что, если завтра первый человек, которого вы встретите, окинет вас взглядом с ног до головы и заявит: «Знаешь, моя тетушка была такого же размера, как ты, и села на великолепную диету»? Что вы сделаете? Рассердитесь и отправитесь лопать мороженое? Никогда! Теперь вы глубоко вздохнете, улыбнетесь, искренне поблагодарите за участие – и пройдете мимо.

Не оправдывайтесь ни перед кем и не пытайтесь убедить кого бы то ни было в том, что вы все делаете правильно. Пусть закатывают глаза и смеются, когда вы скажете им, что больше никогда не сядете на диету. Неважно, что думают о выбранном вами пути другие.

Вы начали развивать сосредоточенную внутри вас реальность, и ваша жизнь определяется тем, что думаете вы, а не другие. Можете выслушать чужое мнение, но окончательный выбор за вами.

Я выбрал естественную стройность и счастье. Многие не поймут, почему вы изменились. Сейчас вы едите, только когда голодны, и останавливаетесь, когда чувствуете, что наелись. Окружающие вас люди привыкли относиться к вам так, как относились всегда. Они, возможно, беспокоятся и качают головами.

Сосредоточьтесь на похудении естественным образом. Погрузитесь в реальность внутри себя. Ваше похудение естественным образом и приведение образа мыслей в соответствие с мышлением худого от природы человека всего лишь вопрос времени. Когда вы начнете сбрасывать килограммы, друзья и родственники перестанут беспокоиться.

Упражнения (30 минут)

1. Это причины, по которым я позволял другим диктовать мне, что важно и что я должен желать:

а)

б)

в)

г)

д)

2. Ниже перечислено то, что я хочу сделать, а не то, что я должен делать.

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

3. Если бы я был худым от природы, то выглядел бы следующим образом:

4. Так бы я себя чувствовал, если бы был худым от природы:

Вдохните полной грудью

Избавление от своих старых привычек занимает примерно четыре недели, еще четыре недели уйдут на то, чтобы привить новые привычки, и, наконец, около месяца понадобится на то, чтобы довести их до автоматизма.

Возможно, у вас это займет неделю или день, а может, девять месяцев. Просто помните, что это ваш процесс похудения и вы будете худеть так, как худеете вы, и в течение того времени, которое необходимо именно вам.

Начните со своих целей

Представьте себе, что вы худой от природы человек, и запишите все, что хотели бы сделать, – составьте список своих желаний. Не беспокойтесь раньше времени о том, как достичь этих целей. Однако убедитесь, что вы готовы сделать все, что понадобится для достижения намеченного.

Взгляните в зеркало и спросите себя снова и снова: «Если бы я смог получить то, чего я желаю, что бы это могло быть?» Не исправляйте мысли, которые приходят вам в голову. Просто записывайте их и продолжайте формулировать ваши желания.

Это список моих желаний:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 10)
- 11)
- 12)
- 13)
- 14)

15)

16)

17)

18)

19)

20)

(Используйте дополнительные листы, если необходимо.)

После того как все ваши желания сформулированы на бумаге, перечитайте список и спросите себя, какую дату напротив какого желания поставить – дату его осуществления.

Многие люди не торопятся худеть, возможно, опасаясь, что с избавлением от проблемы лишнего веса им нечем будет заняться и их жизнь станет скучной. Чтобы избежать этой ловушки, начните работу над осуществлением своих целей.

Сделать предстоит многое. Вы поймете это, когда приступите к выполнению дел из вашего списка. Не стоит думать, что некоторые из поставленных целей можно отложить до того времени, пока вы на самом деле не станете естественно стройным. Откладывать осуществление целей потому, что еще не сброшен лишний вес, – типичная привычка людей с диетным менталитетом. Выполните первые из намеченных дел – и вы быстрее почувствуете себя худым от природы человеком.

Вы увидите, что становление худого от природы человека не связано исключительно с похуданием. Начав достигать поставленных целей, вы удивитесь, насколько быстро теряется интерес к еде.

Упражнения (10 минут)

1. Какова первая цель, которой вы планируете достичь?
2. Какой первый шаг вам нужно сделать для осуществления этой цели?
3. Когда вы собираетесь предпринять этот первый шаг?
4. Составьте распорядок дня худого от природы человека:

Проснувшись завтра с утра, я...

В 11:00 утра я...

В 13:00 я...

В обед я...

В 19:00 я...

В 22:00 я...

Прежде чем лечь спать, я...

Влюбленность

Есть только один человек, который абсолютно точно будет с вами до конца жизни – это вы сами. Ваши отношения с кем бы то ни было на земле определяются вашим отношением к себе.

Насколько вы любите себя и признаёте свои хорошие качества, настолько же будете любить и признавать лучшие качества в других. Толстяк очень мешал вам любить себя. Вы видели этого толстяка всякий раз, смотрясь в зеркало. Вы сурово осуждали и критиковали себя, понимая, что тяжело любить человека, которого вы видите в зеркале.

Теперь вы знаете, как получить позитивное внимание вместо негативного. Независимо от того, когда вы начнете меняться, у вас уже есть все для начала новой жизни и новых отношений с этим человеком в зеркале. Это, возможно, потребует некоторой дисциплины, но она скорее приятная, чем суровая.

Что бы ни случилось, всегда думайте о себе как о человеке, которым хотите стать, – как о худом от природы человеке. Этот человек уже существует. Он будет вашим лучшим собеседником, и вы сможете задавать ему вопросы. Это будут отношения, полные поддержки, любви и счастья.

Вы можете покончить с проблемой лишнего веса в вашей жизни раз и навсегда, заменив диетный менталитет менталитетом худого от природы человека. Вы будете наслаждаться радостью, умиротворенностью, полнотой вашей жизни – всем тем, о чем вы могли только мечтать.

Это простой выбор. Как вам думать: как худой от природы человек или как толстяк с диетным мышлением? Все, что от вас требуется, – разрешить себе быть тем, кем вы желаете.

Если вы ничего больше не делаете...

- По крайней мере один день в неделю придерживайтесь четырех правил питания, которыми руководствуются худые от природы.
- Работайте над вашими незаконченными делами, а не занимайтесь перееданием.

на главную | моя полка | Шварц Роберт | Диеты не работают | цвет
текста цвет фона размер шрифта сохранить книгу