





Введение .....	7
Глава 1. Метод PWS в борьбе с ненужным жиром .....	12
Глава 2. Жировая ткань: функции, типы. Психологические причины накопления жира и их типы .....	35
Висцеральный жир и типы ожирения .....	47
Психологические причины накопления жира .....	51
Глава 3. Причины набора веса.....	68
Глава 4. Переедание и его причины. Работа с эмоциональными причинами переедания .....	94
Глава 5. Расстройства пищевого поведения.....	121
Глава 6. Мотивация. Заблокированная сексуальность .....	149
Заблокированная сексуальность.....	162

<b>Глава 7. Локализация жира в теле .....</b>	<b>181</b>
Живот.....	187
Бока.....	191
Верх туловища .....	192
Низ туловища .....	193
<b>Глава 8. «Вкусовые предпочтения».....</b>	<b>217</b>
<b>Глава 9. Травма ценности при работе     с лишним весом .....</b>	<b>235</b>
<b>Глава 10. Жировая клетка .....</b>	<b>259</b>
<b>Приложение. Установки, убеждения, мифы,     связанные с едой и весом .....</b>	<b>273</b>
Деструктивные установки и убеждения — уходите! .....	273
Это не так! .....	276
Иррациональные убеждения относительно еды — прочь!.....	278
Иррациональные убеждения относительно веса — долой .....	280
Иррациональные убеждения относительно тела.....	282
Памятка «25 причин любить себя и свое тело».....	283
<b>Заключение.....</b>	<b>285</b>



Рада приветствовать вас, мои дорогие читатели! Мне очень приятно, что вы заинтересовались этой книгой. Я — Елена Вайс, клинический психолог с опытом работы более десяти лет, основатель института психологии «Сознание Нового Времени», а также автор и создатель метода Phenomenon Of White Sphere (PWS).

Я — человек, который трансформирует поле вокруг себя, и это не мои слова. Подобные вещи говорят моя семья, близкие друзья и даже клиенты. Под этими словами они подразумевают, что если я чем-то горю и чего-то хочу, то, как правило, собираю всех вокруг и мы вместе приходим к результату.

Как и большинство девушек, я тоже боролась с лишними килограммами. Время от времени была недовольна своим отражением в зеркале. Только вот моя история с похудением и удержанием себя в одном весе складывалась не через изнурение диетами и спортом, хотя такие способы издевательства над своим телом были в моей жизни. Мой путь проходил через принятие себя, любовь и внимание к своему облику, и, конечно, формировался не без участия проработанного травматического опыта. Теперь я точно знаю, как

избавиться от ненужных сантиметров и килограммов — эти способы проверены тысячи раз на моих клиентах. Сотни животов пришли в тонус и покинули своих обладательниц после нескольких сессий.

Я решила написать эту книгу, потому что хочу помочь вам понять, что нет «правильного» и «неправильного» питания. Самое главное в нем — выбрать для себя то, которое помогает именно вам. Свое питание. Я очень склонна к так называемому «интуитивному питанию»: когда хочется есть — ешь, когда не хочется есть — не ешь, но для этого нужно быть в хорошем контакте со своим организмом. Ведь зачастую мы заедаем пустоту, а перекусами справляемся со скукой. Тут важно понять, что организм — не помойка, а значит, нужно давать ему лишь то, что для него хорошо.

Вполне ожидаемо, ведь я выросла как раз в ту эпоху, когда не есть после 18:00 пропагандировалось как элемент здоровой жизни. Потом были дебаты и споры, что это неправильно. Что мы имеем в итоге? Сегодня весь мир пришел к anti-age интервальному питанию. Оно заключается в том, чтобы питаться три раза в день без перекусов.

И действительно, то питание, которое нам навязывали все последние годы (есть пять раз в день с перекусами), привело к тому, что весь мир поголовно страдает сегодня инсулиновой резистентностью и вынужден быть зависим от препаратов от сахарного диабета второго типа, которые стоят больших денег.

Я сама похудела, используя две пищевые привычки: «Не есть после 18:00» и «Устраивать разгрузочный день один раз в неделю». Когда-то я ела и фастфуд, и жареное, и вредное, но в моменты, когда начала

работать над собой, мои пищевые привычки в корне изменились, а в жизнь пришло здоровое питание. Так что на своем опыте могу подтвердить, что единственная система правильного питания — это слышать себя и без перекусов, полезно и, главное, вкусно питаться два или три раза в день.

Мое предназначение — помогать людям жить в балансе, гармонии и осознании. Я хочу поделиться с вами рабочими методами, которые позволят прийти к настоящему весу и получать удовольствие от своих форм. Двигаться мы будем плавно: не от срыва к срыву, а постепенно — шаг за шагом. Я подготовила для вас познавательную и мотивирующую теоретическую базу в совокупности с несложными практическими заданиями, которые будут подкреплены кейсами моих клиентов. Все это откроет глаза на многие вещи, которые были скрыты от вас долгое время. Я с удовольствием поделюсь своими секретами и опытом.

Чтобы вы не думали, что ваши проблемы уникальны и неразрешимы, я расскажу, с какими переживаниями клиентов я регулярно сталкиваюсь.

- Я худею, но килограммы возвращаются! Что делать?
- Как перестать заедать?
- Почему я постоянно хочу есть сладкое, соленое, жирное?
- Из-за чего на стрессе пропадает аппетит?
- Почему живот не уходит, хотя я правильно питаюсь и занимаюсь спортом?
- Как похудеть, чтобы сброшенные килограммы не возвращались?

- Нет силы воли! Не могу начать! Не могу сидеть на диете! Как побороть лень?

И это далеко не все популярные запросы, которые сподвигли меня написать эту книгу. Незадолго до ее создания я проводила обучающий модуль «Вес» среди моих студентов-интеграторов. Результатами были поражены все. Даже те, кто не был намерен похудеть — сбросили в объеме и весе. Периодически в тексте вы будете находить их поразительные отзывы. Даже просто при работе с данной книгой моя дорогая мама и другие редакторы теряли цифры на весах и сантиметры в талии. Все это при том, что они даже не выполняли проработок! Люди работали с текстом, связывали мои мысли, опыт, знания и кейсы друг с другом, а тем временем некое волшебство все равно происходило. Возможно, и вы уже потеряли пару сотен калорий, просто дочитав до этого места. Продолжим в том же духе?

Важной особенностью моего подхода к работе с лишним весом является техника PWS — это метод глубоких трансформаций и изменений, который с помощью уникального порядка действий приводит к улучшению качества жизни, развитию самозащиты и управлению стрессом. Данный метод основан на принципах психологии, саморазвития и личной эффективности. Он меняет жизнь человека с первой сессии, заменяя десять походов к психологу.

Метод PWS позволяет проработать свои болевые точки и травмы и избавиться от психологических причин появления лишнего веса, который закопан глубоко в душах людей. Вы будете поражены, насколько появление жира может быть связано с прошлым вашего рода и даже некогда брошенным вам

случайным словом. Обо всем этом мы подробно поговорим на страницах этой книги.

Я знаю, что далеко не у всех есть возможность попасть ко мне на консультацию, чтобы разрешить свои болевые установки и избавиться от лишних килограммов, но книга — отличный способ это компенсировать! Вы сможете самостоятельно выполнять задания, ориентируясь на кейсы моих клиентов, и у вас обязательно получится прийти к результату. Вы получите не только любимое тело, но и проработаете свои травмы, ощутите на себе работу моего авторского метода PWS, раскроете свою женственность, сексуальность и станете ценной и уверенной в себе.





## ГЛАВА 1

# МЕТОД PWS В БОРЬБЕ С НЕНУЖНЫМ ЖИРОМ

В ваших руках находится книга о том, как избавиться от ненужных объемов и достичь гармонии между душой и телом. От вас я попрошу откровенное желание похудеть, а все остальное доверьте сделать мне. Каждой, кто решится пойти на это, я хочу передать свою энергию, а все для того, чтобы у вас начались те самые трансформационные процессы, о которых вы мечтаете, и даже больше. Обещаю, сложно не будет! То, что вы испытаете, скорее очень глубоко и увлеченно.

Все мы — творцы, и каждый наделен силой и уникальностью создавать ту жизнь, о которой мечтает.

Это не просто поддерживающие мотивационные слова. Это закон Вселенной. Когда мы находимся в такой позиции, Пространство слышит нас, замечает, подстраивается под наши желания, создавая условия и возможности для перехода в Новое Время, а еще оно очень часто нам подсказывает. Главное — вовремя заметить эти знаки.



## ПОСЛАНИЕ ПРОСТРАНСТВА:

*«Вы красивы! Очень-очень! Прямо сейчас Пространство говорит эти слова. И даже если вам непривычно их слышать, просто поверьте — они про вас!*

*Про вас, потому что первоначально — вы есть красота. Только много слоев боли спрятали ее глубоко внутри».*

Ежедневно красота пытается пробить своим светом толщу печали, но вы не позволяете, потому что страшно. Страшно быть собой, ведь могут обидеть, осудить, отобрать, потому что принято «казаться», а не «быть». И вы еще глубже прячете свое очарование под слоями мишуры и штукатурки, которые называли красотой. Дешевой, примитивной, одинаковой красотой, в которую «нарядили» всех, убивая индивидуальность, проявляющуюся внутренним светом. Кто-то создал (а этот «кто-то» — исключительно мы сами) «стадо» идеальных, одинаково сделанных, правильных «красоток», у которых ничего нет внутри, потому что стремление казаться красивой полностью убивает ощущение истинной красоты внутри. А те, кто не может соответствовать — страдают от своей «неодинаковости», убивая свой свет. Это очень сложно принять и еще сложнее начать что-то менять в себе, а значит, и в обществе.

Будучи еще очень маленькой, я мечтала стать балериной, но сестра мне говорила, когда мне было четыре года, что толстых в балет не берут. В двенадцать лет, в самый расцвет женственности, когда начинается

бунт против самой же себя, мне пророчили карьеру вышибалы в ресторане, представляете? Окружающие никогда не считали меня красивой, да и сама я всю жизнь тонула в комплексах по поводу внешности. Долгое время мое тело бунтовало, а я страдала в своей «неидеальности», пока не приняла свою уникальность! И, вы не поверите, она оказалась идеальной. Без бунта, без вызова, просто стала опираться на внутренний свет, без того, чтобы стремиться к идеалу, какой никогда не стану. Случилось чудо — вес стал уходить, и мне начали говорить, что я красивая.



**У меня нет идеальных черт лица и пропорций тела, но у меня есть свет, а он есть такой же у каждого из нас; свет, который освещает, создавая настоящую красоту!**

Иногда, когда листаю социальные сети и вижу красивых, одним словом — «идеальных» женщин, ловлю себя на том, что глаза скользят по сочным картинкам. Они отмечают, что у этой ноги длиннее моих, у той руки изящнее. Было время, когда я хотела быть похожа на эти картинки. Да, сейчас век такой. Нам внушают идеальные шаблоны красоты, к которым так хочется стремиться. А вы задумывались, когда именно начинается навязчивое подстраивание себя под чьи-то мерки?

Скорее всего, кому-то «помогли» родители, которые ставили в пример отличившихся Маш и Свет из соседнего подъезда, а ведь было горестно от того, что ты не такая. Причем этим Машам и Светам ставили в пример нас, но мы этого не знали.

Призрачная «Маша» всегда была на шаг впереди. Кому-то закрепили результат в школе учителя, которые с особым рвением равняют всех детей по самым «правильным». И ведь надо соответствовать.

Кому-то «помогла» безответная любовь, где объект обожания предпочел «Джоли». А кому-то навязало окружение: «Хочешь, чтобы тебя любили — будь такой, как она». И все в таком духе. Институт, работа, телевизор, социальные сети. Эта привычка соответствовать какому-то шаблону и рождает в нас стремление подгонять себя под разные идеалы. Женщины выискивают новые и новые грани для соответствия: платье как у Ольги Б., туфли как у Оксаны С., грудь как у кого-то еще. И уже практически ничего от себя, потому что хочется быть красивой, любимой и ценной, как та девушка со страниц журнала. В этой гонке стирается индивидуальность — то, что делает вас собой. Ваши особенные черты лица, фигура, мимика, жесты. Пропадает та, единственная в мире прекрасная женщина, созданная Творцом. В подражании искусственным идеалам нет счастья, нет любви и нет жизни. Это напоминает бег по кругу за ускользающей целью, которую невозможно догнать, а жизнь проходит.

Можно ощущать себя ценной и значимой просто по праву своего рождения.

Можно любить себя и свою уникальность. Можно кайфовать от себя и двигаться к своему психологическому и физическому здоровью и красоте из любви.

Можно смотреть на фото из журналов и видеть другую женщину, особенную и уникальную. И не хотеть быть на ее месте.

Ведь если вы займете чье-то место, то кто встанет на ваше? Подумайте об этом.

Настоящее стремление похудеть зависит исключительно от вашего желания, а не от навязывания идеалов стройности обществом, мужем, подругами и другими людьми. Для меня как для психолога важно, чтобы каждая женщина при прочтении этой книги поняла, что происходит в ее жизни не так, как хочется, и что нужно сделать для того, чтобы — нет, не стать той идеальной картинкой, — а добиться безупречного *ощущения* себя. Почувствуйте разницу!

Очень часто желанное отражение в зеркале не является залогом того, что вы чувствуете себя прекрасно, а вот когда действительно ощущаете себя возвышенно и уверенно, то образ в зеркале по-любому нравится.



**Как только некоторые процессы будут запущены внутри вас, обязательно начнется и похудение.**

Моя задача — привести вас не к рельефному телу, а к тому, чтобы вы каждый раз смотрели на себя и кайфовали от того, что видите. И у вас это обязательно получится!

**«Я за этот модуль сбросила 6 кг. Хотя не собиралась — меня мой вес устраивал!»**



Отзыв участницы

Конечно же, для того чтобы изменить что-то, нужно принять решение. Вашим должно быть не «хочу похудеть», а «хочу прийти к себе, нащупать себя новую, настоящую, реализовать свои способности и таланты». Это катализатор, это ресурс! От того, что человек принял решение сесть на диету, в его жизни ничего не изменится. Но как только он решает поменять то, что заставляет накапливать избыточный вес, он приходит к желанию встать на путь стройности.



### ПОСЛАНИЕ ТЕЛА:

*«Привет! Я — твоё тело, и я иногда буду обращаться к тебе. Сейчас я хочу сказать важную вещь: я выгляжу так, как ты думаешь обо мне. Пожалуйста, думай, что я красивое. И я буду таковым».*

Первое и самое главное, что нужно усвоить: принимайте решение не худеть, а идти к тому, чему служит ваш вес — это и есть моя миссия: рассказать вам, почему к весу не стоит относиться с презрением.



### СЛОВАРЬ

**Жир** — это неизрасходованная, нереализованная энергия души.

**Вес** — это всего лишь следствие определенных программ и энергий, а также целей и задач, которые вы еще не выполнили.

У каждого килограмма отложенного жира есть огромная энергия, которую вы получили от Бога, но

почему-то не стали тратить и отдавать. Подобные импульсы от других людей вы тоже не перерабатываете и не отправляете в Божественную сферу. Получается, что у вас нарушен баланс, и только вы сможете его наладить так, как надо.

С весом нужно примириться: как только вы с ним «договоритесь», то быстро начнете приходить к целям и желаемому результату.



**Меняется внутреннее состояние — меняется внешность.**

Получается, накопленный жир имеет две причины:

1. Получили от Бога, но не отдаете миру.
2. Получили от мира и не отдали Богу.

Что это значит? Накопленный опыт не отдается — вы им не делитесь, а приобретенный опыт не возвращается. Тем самым вы нарушаете обмен, а из-за этого встают на «стоп» процессы, и реализации, и построения.



**Женщина никогда не будет стройной, если у нее есть обиды, страхи, проблемы с сексуальностью и недопонимание в отношениях с мужчинами.**

За годы наблюдений я точно уяснила, что, если у женщины есть жирок внизу живота, значит, она не

хочет заниматься сексом. А почему? Причин может быть много: небезопасно, грязно или установлены некоторые программы, например, когда-то мама сказала: «С женатыми спят только проститутки!» И все, с того момента вы неосознанно решили для себя, что секс в целом — это не про вас. А еще, может быть, вы не простили измену, точнее, делаете вид, что закрыли на это глаза, но не проработали данное. Да и, в конце концов, возможно, вы просто не желаете своего мужчину.

Ваша задача — понять и осознать. Каждый блок информации, которую я вам предлагаю, переваривайте и отслеживайте. Отмечайте даже письменно то, что вас триггерит (вызывает эмоциональную реакцию).

Еще, помимо накопленного жира в нижней области живота, я знаю точно: плотные бедра говорят о том, что женщина:

- хранит обиду на родителей;
- хочет доминировать над мужчиной;
- боится стать плохой хозяйкой.

Если вы отмечаете у себя отложения лишнего жира в плечах — это значит, что вы взяли на себя избыточную ответственность: *вы делаете в этой жизни больше, чем в ваших силах, и не можете с себя ничего скинуть, а у вашей спины просто нет другого выхода, как запастись себе жир.*

Если у вас есть второй подбородочек, значит, вы хотите быть значимыми, ценными персонами.

Безусловно, это далеко не все примеры, подробнее вы узнаете в следующих главах. Про каждую часть



тела можно много рассказать, а вы, в процессе работы с книгой, сами все осознаете.

Милые дамы, поймите же, сколько у вас энергии! Вы ее можете потратить не только на реализацию, а еще и на исполнение любых своих желаний. Первое, что хочу предложить — это на время прочтения моей книги взять аскезу.



## СЛОВАРЬ

**Аскеза** — добровольный отказ от чего-либо в целях исполнения желаний на определенный срок.

Например, я брала аскезу на месяц: *«Ходить каждый день пять километров и делать бодифлекс»*. Признаюсь, для меня на тот момент это было проблематично, потому что впереди было много работы, планировались путешествия и другие дела. Но когда я беру аскезу, то всегда добиваюсь поставленных задач. Это моя личная ответственность. При успешном выполнении в тот раз я пообещала себе сумку Dior. Кстати, можно вместо материальных подарков еще «договориться» со Вселенной: если вы честно все выполните, то сможете после аскезы, например, выйти замуж.



**Когда вы делаете пользу себе, своему внутреннему и ментальному здоровью, то Вселенная это видит и обязательно вам отвечает.**

Поверьте мне, так гораздо легче проходят все испытания, потому что тем самым вы нарабатываете энергетический потенциал желания за счет своего же действия. Обещания самой себе — вот что несет вам



пользу. Так что первое, что вы можете сделать, — это загадать аскезу, где вы себя поблагодарите своей ответственностью и поговорите со Вселенной. Заведите себе самую красивую и волшебную в вашем понимании тетрадь и все это запишите в ней. Также советую каждый вечер включать любимую музыку и протанцевывать все то, что у вас за день получилось.



**Когда вы ставите на танец намерение, то проживаете его в жизни. А значит, скоро заветное случится с вами!**

Сначала рекомендую танцевать под созидательную музыку, а потом уже под веселую.

Не забудьте сфотографироваться и взвеситься перед началом этого пути. У вас должно быть два результата — количественный и качественный, где первое — это отвесы и килограммы, а второе — это то новое ощущение себя, чтобы потом посмотреть, с чем вы выйдете в конце.



## ПОСЛАНИЕ ТЕЛА:

*«Мне очень нужно с тобой серьезно поговорить. Я устало!*

*Ты пихаешь в меня еду, которая мне не нужна, больше, чем я могу усвоить, а потом истязает меня глупыми диетами, от которых становится еще меньше сил.*

*Ты пичкаешь меня таблетками и травмишь химией, думая, что помогаешь мне. Когда я хочу спать, ты льешь в меня что-нибудь бодрящее, а когда мне страшно, то мне достается алкоголь, который отключает многие мои системы реагирования.*

*Ты забываешь обо всем, что касается меня, в попытках выстоять в окружающем стрессе. И внезапно начинаешь агрессивно ухаживать за мной, когда я теряю форму. А это, кстати, мне вообще не нравится! Ты заставляешь меня выдерживать невозможные физические нагрузки изо дня в день, без возможности восстановиться. Пока я не падаю без сил.*

*Я отключаю тебя болезнями, притягиваю неприятности и укладываю полежать, но тебя и тут хватает ненадолго. Ты готова колоть и резать меня, а мне больно.*

*А ведь я с тобой всегда. От начала и до конца. И я хочу заботы, любви, ласки и внимания. И самое странное, что я за тебя. Я всегда за тебя. Я спасаю тебя, запирая в себе все твои обиды. Я приспосабливаюсь к каждому*

*твоему образу жизни. Я делаю то, что ты хочешь...*

*Услышь меня. Помоги мне. Я хочу быть здоровым».*

Дорогие женщины, надеюсь, мне удалось направить полет ваших мыслей на правильную взлетную полосу, а теперь давайте выполним первые задания. Но для начала вам нужно подготовиться — возьмите в руки вашу волшебную тетрадь для работы, в которой у вас уже записана аскеза на месяц (возможно, на прочтение этой книги). У вас есть одно основное задание — это ведение тетради, которое будет на протяжении прочтения всей книги. Но также в каждой главе вам будут даны отдельные задания на проработку и знакомство с собой. Они достаточно разносторонние и познавательные, направлены на раскрытие разных граней вашей личности, прошлого и других моментов, которые могли повлиять на ситуацию с весом.

Ваша задача — научиться ставить нормальные, достижимые цели.

Итак, откройте тетрадь и сделайте следующие записи:

1. Взвесьтесь и запишите свой текущий вес.

*Важно! Не ждите утра, опорожнения кишечника, мочевого пузыря или какого-то другого события. Часто мы избегаем контакта с весами, чтобы не сталкиваться с истиной: лучше не знать, чем принимать. Но до тех пор, пока мы живем в неведении, мы находимся в состоянии действия механизма психологической защиты.*