



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

Глава 7. Локализация жира в теле	181
Живот.....	187
Бока.....	191
Верх туловища	192
Низ туловища	193
Глава 8. «Вкусовые предпочтения»	217
Глава 9. Травма ценности при работе с лишним весом	235
Глава 10. Жировая клетка	259
Приложение. Установки, убеждения, мифы, связанные с едой и весом	273
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
Заключение	285



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:

13

«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.