

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

8

Как играть в эту книгу

10

Глава 1. Тело техники , или Как была создана

Прививка от лишнего веса

13

Как я влюбилась в лишний вес

13

Личное 9 Мая

15

Что было потом

18

Почему мы ищем волшебную таблетку

и что ее заменит

20

Сверим часы

24





Глава 2. По матрешкам!

Вы на диете? Съешьте шоколад

Почему диеты провоцируют срыв

Я срываюсь, следовательно, я существую

Кто подталкивает к холодильнику?

Сверим часы

Глава 3. Еда как привычка

Тест. Зависите ли вы от еды

Зачем нужна голова

Съесть или не съесть? Вот в чем вопрос!

Еда и удовольствие

Почему и когда еда становится эмоциональной
подпиткой?

Сверим часы

Глава 4. Как похудеть матрешке

Шкала голода

«Левые» техники снижения аппетита

Наше дело «правое» – срыв будет разбит!

25

29

35

42

46

51

52

54

59

61

67

73

77

79

80

84

87

О чем визжит свинья	92
5-шаговая технология преодоления срыва	97
Шаг 1. Признать, что надвигается срыв	97
Шаг 2. Оседлать волну: плывем налево	99
Шаг 3. Оседлать волну: плывем прямо	101
Шаг 4. Оседлать волну: плывем направо	103
Шаг 5. Выход из срыва	105
Сверим часы	108
Глава 5. Профилактика срывов от трех матрешек	109
Профилактика срывов от 1-й матрешки (тело)	109
Профилактика срывов от 2-й матрешки (сознание)	110
Профилактика срывов от 3-й матрешки (подсознание)	115
Сверим часы	125
Вместо послесловия	128



ВВЕДЕНИЕ

Худеть или не худеть – вот в чем вопрос! Его задают себе миллионы худеющих – мужчины и женщины, подростки и взрослые! И если вы из их числа, то вам не нужно представлять Его Величество Срыв. Им заканчивается 95% самых решительных попыток снизить вес.

Именно поэтому, даже вооружившись необходимыми знаниями о белках-жирах-углеводах, калорийности и режиме питания, мы все еще не победили ожирение – №1 в списке глобальных проблем человечества. К слову, второе место в этом рейтинге занимает голод.

Диеты не помогают худеть, как и изнурительный фитнес! Причины переедания, тяги к сладкому, пищевых срывов и силы притяжения к дивану кроются гораздо глубже.

Из этой книги вы узнаете:

- ✓ как снижать вес комфортно, безопасно и навсегда
- ✓ 4 причины лишних килограммов, о которых вы еще не слышали
- ✓ 25 психологических упражнений, чтобы победить срыв

Эта книга от эксперта-психолога, автора методики «Прививка от лишнего веса» не про диеты, физкультуру и способы мотивации для худеющих.

Книга-игра по избавлению от лишних килограммов откроет вам причины переедания и лишнего веса. Выполнив

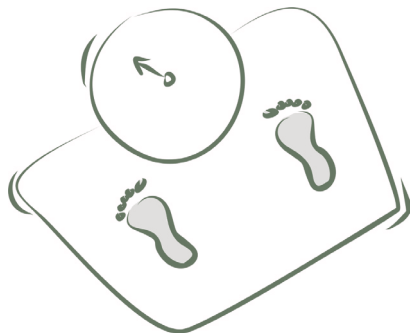
все практические задания, вы заметите, что вас перестало тянуть на сладкое и жирное, вы наедаетесь гораздо меньшими порциями и при этом экономите на несъеденной лишней еде.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ВЫ МОЖЕТЕ НЕДОСЧИТАТЬСЯ ПАРЫ-ТРОЙКИ КИЛОГРАММОВ, ПРИЧЕМ БЕЗ ДИЕТ, ФИЗКУЛЬТУРЫ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ. ПОДУМАЙТЕ ХОРОШЕНЬКО — ВДРУГ ОНИ ВАМ ДЛЯ ЧЕГО-ТО НУЖНЫ!

Книга написана в формате игры. Выполняя задания, вы накапливаете игровые баллы. Призом, конечно же, станут ваши новые отношения с едой и постройневшая талия. Каждый балл равен 10 рублям. Накопленный «капитал» вы сможете с пользой потратить в «Магазине стройности» и даже получить бонус – практику, с которой началась легендарная «Прививка от лишнего веса» – единственная на сегодня психологическая программа снижения веса без диет и тренажеров, клинически протестированная лучшими диетологами страны.

Готовы сыграть на лишние килограммы?

Поставьте их на кон и вперед — играйте в эту книгу!





Как играть в эту книгу

Приветствую, дорогой друг!

Давайте сразу договоримся: лишний вес – это то, что вы сами считаете лишним, а не показатели индекса массы тела или мнение окружающих. Совсем скоро вы поймете, что лишние килограммы – не на талии, а в голове.

И для простоты восприятия в эту книгу я предлагаю вам **ИГРАТЬ**.

А именно: выполняйте задания в каждой главе и набирайте баллы.

Играйте «на интерес»! Регистрируйтесь в нашем пространстве стройности — проекте **«Прививка от лишнего веса»**. Упражняясь, вы будете накапливать баллы на товары из **«Магазина стройности»** — психологические практики, квесты, игры и много всего интересного.



Чтобы перейти в проект «Прививка от лишнего веса», просканируйте код ниже или перейдите по ссылке

<https://privivkaotvesa.ru/book>



Итак, правила игры вы уже знаете.

За несколько страниц до старта игры давайте определим, какую задачу вы хотите решить с помощью этой книги.

В одном из романов фантаста Станислава Лема есть выдержка из бортового журнала космолета: «...такой-то день такого-то года полета. Столько-то детей родилось, столько-то взрослых умерло. Потеряли бумажку, где была записана цель путешествия»¹.

Чтобы вы свою «бумажку» не потеряли, важно сформулировать, что самое ценное вы хотите получить от прочтения книги. К какому результату вы стремитесь? Это и будет первым маленьким заданием для вас.

¹ Имеется в виду цикл научно-фантастических рассказов Станислава Лема «Звездные дневники Ийона Тихого».



2 БАЛЛА



ДАВАЙТЕ ОБОЗНАЧИМ ЦЕЛЬ НАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Лучший совет от великих философов древности до знаменитых на весь мир коучей – думать на бумагу, то есть не оставлять мысли в голове, а переносить их на бумагу. Это помогает навести порядок в мыслях и эмоциях, а также поднять вашу пищевую осознанность (что это такое — вы узнаете дальше).

Поэтому запишите вашу цель и ожидания от прочтения этой книги.

Несколько идей, которые помогут вам сформулировать свою цель:

- ✓ освоить техники профилактики срывов
- ✓ понять причины набора веса
- ✓ похудеть на X килограммов
- ✓ снизить тягу к сладкому-жирному-вредному и т. д.

И – да, для подсознания нет ничего нереального!

Поздравляю с первыми полученными баллами!

СОВЕТ: Будет полезно завести блокнот для выполнения упражнений из книги. И начните его с записи ваших объемов и веса, а также вашей цели. Либо вы можете сделать это в конце книги на специальных страницах для заметок.

Г Л А В А 1

ТЕЛО ТЕХНИКИ, или Как была создана прививка от лишнего веса

Почему вы можете доверять тому, что написано в этой книге? Потому что все это опирается на последние 150 лет открытий в психологии, начиная с Фрейда, и проверено сначала на себе, а потом на тысячах участников моих психологических программ.

Книга написана популярно и практично. А чтобы вы серьезнее отнеслись к моим словам, представляюсь.

КАК Я ВЛЮБИЛАСЬ В ЛИШНИЙ ВЕС

Я — Галина Турецкая, кандидат психологических наук. Более 20 лет назад защитила диссертацию в Институте психологии РАН по психологии пола. Кстати, как и лишний вес, пол — явление психологическое, а не паспортное. Насколько женщиной или мужчиной вы себя воспринимаете, имеет отношение и к лишнему весу тоже. Но всему свое время.





А на тот момент знания в области гендерной психологии не спасли меня от кризиса отношений. В сложный период жизни я «наела» 7 лишних килограммов. Казалось бы, немного, но этот балласт не поддавался диетам. Я окунулась в спорт, но из тренажерного зала вынесла только травму. Не помогала и работа, которая на тот момент была связана с исследованиями в области питания. И житейская рекомендация «заклеить рот скотчем» не дала результата. Помог случай...



Мне давно советовали обратиться к психологу, но «корона» кандидата психологических наук мешала. Только в разгар личного кризиса я все же договорилась о встрече со специалистом, который работал с подсознанием. Перемены начались в тот же день!

Сразу же я перестала зажевывать стрессы любимыми твояжными кольцами. Уже через 2 недели вместе с самообладанием вернулся и 42-й размер одежды. Набранный за полгода вес растворился без дополнительных усилий. Это было слишком похоже на чудо! И все же оказалось реальностью.

С тех пор в рационе – только правильное питание. Почти! Немного сладкого могу себе позволить без чувства вины и набора веса. И к фитнесу вернулась после травмы – с удовольствием. Все это стало возможным благодаря переменам в подсознании.

Конечно же, я заинтересовалась связью подсознания и лишних килограммов. Будучи кандидатом наук, снова села за парту, чтобы изучить новый метод, который вернул меня к отношениям и нормальному весу. Стала применять эти техники на тренингах, и чудеса продолжились: участники самого первого тренинга похудели от 2 до 7 килограммов. Так я влюбилась в лишний вес! Точнее, в то, что скрывают лишние килограммы!

ЛИЧНОЕ 9 МАЯ

Вырабатывалась концепция постепенно. Сначала это был трехчасовой мастер-класс.

Итак, семь человек в кругу. Знакомимся.

Одна из участниц рассказывает, как ей больно и обидно, что муж стыдится ее, не берет с собой на корпоративы и попрекает тем, что расплнела после родов. И еще несколько участниц согласно кивают. Они тоже знают, каково это – рыдать ночью в подушку, а утром садиться на очередную диету. Ненадолго. Другая девушка иронично шутит, что в магазине одежды ей предлагают лишь чехлы от танка. В общем, всем жизненно необходимо похудеть.





А к тому, что произошло дальше, я была не готова. Когда работа с подсознанием началась с предложения посмотреть на свой лишний вес как на воображаемый персонаж, реакция участниц была молниеносна и единогласна: они наотрез отказались входить в контакт со своим лишним весом.

Кульминация непростой сцены: «Да нет у меня лишнего веса! Зачем вы мне предлагаете на него смотреть?!» Это та самая девушка, которая полчаса назад оплакивала крушение своей жизни под гнетом лишних килограммов.

Все же мы сделали упражнение, я рассказала про подсознательные причины лишнего веса, и участницы тихо разошлись. До этого я проводила десятки мастер-классов на разные темы, и после них меня долго не отпускают, задают вопросы, а тут... все просто исчезли, будто растворились.

Признаюсь, я расстроилась. Решила, что больше не буду заниматься темой килограммов. Однако история имела продолжение.

Через пару месяцев, 9 мая в Берлине, когда все братаются на улицах и поздравляют друг друга на разных языках,



я встретила одну из участниц. Похудевшей! Ее цель на мастер-классе – похудеть после третьих родов – воплотилась в минус 7 килограммов, о чем она мне радостно рассказала прямо у Бранденбургских ворот.

По возвращении из Берлина я начала звонить и писать другим участницам. Оказалось, что каждая похудела в среднем на 2–3 килограмма. Это было как глоток свежего

воздуха. Работает! А на вопрос: «Почему же вы мне об этом не сообщили?» – девушки пожимали плечами: «Да как-то забыли...»

Только одна из участниц того исторического мастер-класса осталась на связи и пришла на следующий. Это еще одна многодетная мама. За своим лишним весом она обнаружила безысходность двух декретов подряд: жизнь, которая сузилась до опостылевшей кухни и отсутствия реализации – и женской, и профессиональной. Здорово прорывавшись, она с помощью специальной технологии изменила возникший образ на уровне воображения и почувствовала облегчение. Кстати, эта технология ждет вас впереди в книге.

А еще через несколько недель я услышала в телефонной трубке: «Здравствуйте, меня зовут Роман. Моя жена Евгения была у вас на тренинге». Обычно мужа ревностно или с опаской относятся к участию своих половинок в тренингах. Честно говоря, у меня внутри все сжалось! А он продолжил: «Моя жена изменилась, дети стали нас слушаться, отношения улучшились – я тоже так хочу!»



Сама же Евгения сначала не верила, что всего пара упражнений на мастер-классе и простое домашнее задание смогут настолько ее изменить. Наладились отношения с мамой за тысячу километров, стали ярче отношения с мужем, она нашла новое занятие по душе. Теперь она сама тренер, экс-



перт в своей теме, достойно зарабатывает и развивается с тремя детьми на руках.

Таковы итоги самого первого мастер-класса, после которого я чуть было не бросила заниматься этой темой. Получается, что День Победы в Берлине все изменил.

А потом...

ЧТО БЫЛО ПОТОМ

Эта история началась в январе не помню какого года. Серьезно! Все так быстро закрутилось, события стали происходить с космической скоростью, и сейчас даже сложно восстановить их последовательность.

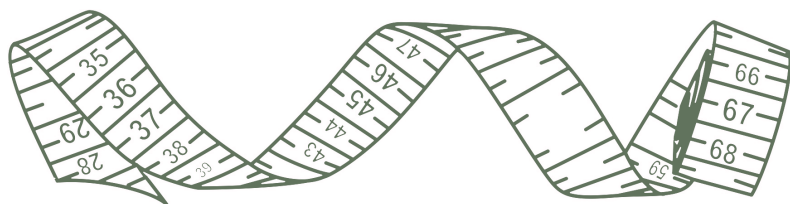
Если бы я не опасалась эзотерики, я бы сказала, что эта идея нашла меня сама. Спустилась откуда-то сверху на мою голову и уже не отпускала, пока из трехчасового мастер-класса я делала 3-месячную программу.



Ведь нужно время, чтобы изменить установки и прочий неразобранный эмоциональный багаж. Иначе он быстренько вернет тело к прежним формам, как только диета закончится. Важно меняться изнутри, через подсознание, и тогда меняется и тело, личность, и жизнь. Проверено! И даже клинически.

Но сначала необходимо преодолеть сопротивление. Ведь устоявшаяся за годы система не пускает себя менять. Иногда мне это напоминает фантастические фильмы о восстании роботов: люди создали себе помощников, но искусственный интеллект открывает войну против своих создателей... Так и мы создали себе килограммы и не можем просто их отменить. Килограммы сопротивляются.

Все не так страшно! Сопротивление можно обойти. Можно сказать, за годы, которые прошли с того памятного мастер-класса, я стала в этом деле большим профессионалом. Если бы про эту историю снимали кино, то это было бы так. От кадра, где за первыми участницами мастер-класса тихо закрылась дверь, через флешбэк режиссер перешел бы к следующему сюжету, где много лет спустя я представляю результаты клинического тестирования программы на конгрессе диетологов и нутрициологов²... Вещаю с телеэкрана как эксперт... Даю интервью... И пусть под этими кадрами звучит какая-нибудь внушительная музыка. И титры: «С этого началась большая история тысяч людей, которые отказались от диет. Они выбрали снижение веса через подсознание и получили стройность без срывов и возврата веса, они изменили свою жизнь...»



² Нутрициология – наука о пище, пищевых веществах и их влиянии на здоровье.