

### **Реплика Ольги Цыгановой (28 лет, экономист, минус 50 кг):**

– Страх того, что ничего не получится, существует у всех и всегда, даже у великих, но необходимо найти в себе силы сделать тот самый первый маленький шаг к мечте, а потом – ещё один, и еще. А что, собственно говоря, терять? Да, это сложно, но оно того стоит, поверьте мне, друзья. Я сделала этот шаг, я пришла за моим «волшебным пенделем», и тот оказался таким сильным, что перевернул мой мир с ног на голову. Мой тренер вдохновил меня, дал надежду на победу и показал, какой привлекательной будет моя жизнь без огромного количества ненужных килограммов.

...

– ...Без таблеток, без голода, без кодирования, без «специальных взглядов», 25-го кадра... Женщина недавно требовала: «Вы на меня посмотрите специальным кодирующим взглядом, я такой взгляд на обложке Вашей книги видела. Чую, что Вы умеете... Можете ТАК на меня зыркнуть, чтобы я не жрала?».

– ☺

– Это может быть запрос к Чумаку, к Кашпировскому, пожалуйста! А я не умею так.

### **Комментарий психолога, врача-психиатра Андрея Васильевича Треногова:**

– Надо честно сказать, что некоторым людям кодирование помогает, примерно 10 %. А что же с остальными 90 %?

Почти все методы кодирования и гипноза содержат список продуктов, которые есть можно и которые нельзя. Некоторые люди прямо заявляют: «Если мне что-то запретили, то теперь точно это есть буду». Как сказала одна клиентка: «Я пирожки никогда не любила, а вот после того, как мне их есть запретили, сразу почему-то захотелось, и никак теперь не отвыкну».

Даже внушения хорошего гипнотизера, как правило, держатся совсем недолго. И связано это с тем, что помимо биологической иммунной системы у человека есть «психологическая иммунная система». И как только она замечает что-то не свое, что-то чужое, пусть даже очень красивое, наша «психологическая иммунная система» легко избавляется от таких внушений и возвращает свой естественный «психологический гомеостаз».

**Продолжение тренинга психолога Артёма Андреевича Овечкина «Похудеть навсегда? Легко!»**

– Но я могу перенастроить вас. Дать много новых знаний, которые вам помогут. И помочь создать новые навыки, привычки. Дать новые мысленные установки и поработать над тем, чтобы вы их взяли на вооружение. Старые дисфункциональные мысленные установки ваши оспорить и помочь вам от них избавиться, чтобы они больше не приводили к набору лишнего веса. Вы будете всеми полученными здесь знаниями и навыками пользоваться, кормить себя вкусной, сытной, выгодной едой ежедневно. И будете снижать вес! Измените к лучшему отношения с собой, с окружающими, с едой.

...

– *Не нравится мне это! Жир этот. Я себе не нравлюсь ТАКАЯ! Встречаю вот так кого-нибудь... Друзья, конечно, все говорят: «Зачем тебе всё это надо – похудение это? Ты и так классно выглядишь, всё у тебя замечательно».*

– Конечно, вы же им нужны ТАКАЯ.

– *Я так думаю, что и они тоже должны на себя, может быть, критически взглянуть. Я же реалистка, в зеркале себя вижу. Вот так встану: «Какой кошмар!»*

#### **Комментарий психолога, врача-психиатра Андрея Васильевича Треногова:**

– Какое-то количество килограммов с возрастом может прибавляться. В среднем, после того как вам исполнилось 25 лет, каждые 10 лет вы имеете законное право прибавить 2,5 килограмма. Например, если в 25 вы весили 60 килограммов, то в 35 лет нормой будет 62,5 килограмма, а в 45 лет – 65 килограммов и т. д. Но всегда решение остаётся за человеком. Комфортный вес – это что-то очень личное, связанное с ценностями и самоидентификацией. Поэтому не стоит стремиться за весом «рост минус сто», стоит остановиться в снижении веса, когда чувствуете себя комфортно.

#### **Комментарий академика ПАНИ, д-ра мед. наук, профессора Николая Ивановича Косенкова:**

– Пока человек не смотрит на себя в зеркало, он сам себе обычно нравится. Почему же вдруг, увидев себя в зеркале, часто считает себя толстым? Даже люди, страдающие недостатком веса – больные анорексией и булимией – и те считают, что у них избыток веса и всячески стараются его снизить. И любые объективные аргументы – показания весов, фотографии, мнения окружающих – не могут доказать им, что имеется проблема с недостаточностью веса, а не избыточностью, то есть имеется не критичное (извращённое) отношение к своему весу.

У людей же с избыточным весом чаще остается критическое отношение к своему весу, они осознают, что вес избыточен. И это мнение ещё подкрепляется и окружающими людьми, и показаниями весов.

Причина такого поведения заключается в том, что в мозгу больной анорексией уже сформирована «матрица тела» модели, взятой из фотографий знаменитостей, на которых она хочет быть похожа. Это дань моде, это уничтожение своей личности, подмена её фантомом и стремление походить на свой фантом.

«ДЕТЕКТОР ОШИБОК» и в данном случае, после безуспешных попыток исправить поведение человека, начинает процесс его САМОУНИЧТОЖЕНИЯ. Человек считает, что в этом теле находится другой человек.

Мы можем тоже создать фантом для исправления своего тела, только надо использовать СВОИ воспоминания и СВОИ фотографии того времени, когда ВАШЕ тело ВАС полностью устраивало. Тогда оно будет стремиться вернуться в те размеры, которые когда то были именно у ВАС, а не у фантома знаменитости на фотографии.

...

#### **Реплика Ольги Цыгановой (28 лет, экономист, минус 50 кг):**

– Вы только представьте, какое это невероятное чувство, когда ты встречаешь знакомых, с которыми давно не виделся, и у них просто отпадает челюсть, потому что они тебя не привыкли воспринимать такой красивой! Это одновременно очень забавное и окрыляющее чувство, хочется стройнеть ещё и ещё. Чувство жалости уходит, и на первый план выступает соперничество. Да-да, теперь ты можешь соперничать на равных! Я не раз замечала у своих знакомых страх. Раньше ты была умная, но многие предпочитали красивых, а теперь ты ещё и красивая, и своей харизмой и внешностью можешь затмить всех. На вечеринках ты теперь не серая мышка, а центр внимания. Хотя, что я говорю, настоящие друзья остались со мной, полюбили меня ещё больше, и я полюбила себя. Жить стало намного проще. Сейчас я одеваюсь в тех магазинах, в которых хотела всегда, бегаю без одышки, много гуляю, и – так удивительно – у меня не болят ноги, нет повышенного давления. Постройнеть – это реально, сохранить желаемый вес – это тоже реально. Жизнь одна, и пора вылезать из своей скорлупы.

...

#### **Комментарий психолога, врача-психиатра Андрея Васильевича Треногова:**

##### **«От чего» и «к чему» вы идёте?**

Перед тем как начинать снижать вес, нужно какое-то время посвятить поиску неприятных моментов.

Для достижения цели нужно очень ясно понимать, откуда идёте и куда.

Для этого можно сделать такое упражнение: сядьте и напишите, именно напишите, а не подумайте, всё, что в вашей жизни сейчас связано с лишним весом. Что в нем плохого для здоровья, для психологического самочувствия, для отношений с родными, друзьями, просто людьми, с работой.

Как вы чувствуете себя в связи с этим, и где эти чувства в большей степени ощущаются (в голове, груди, животе, во всем теле)?

И задайтесь вопросом: а кем вы видите себя в этой ситуации, какой образ у вас возникает? Это может быть абстрактный образ, метафора или что-то конкретное.

Затем переходите к описанию того, куда хотите попасть. Мысленно переместитесь в то время, когда вы уже достигли желаемого, и опишите свою жизнь в настоящем времени. Что произошло с вашим состоянием здоровья, опишите обязательно хорошие отношения с родными и друзьями, напишите, чем ещё наполняется ваша жизнь, когда перестало наполняться ваше тело.

Какие чувства у вас появляются, когда описываете это состояние, где эти чувства ощущаются в теле?

Кем вы видите себя в этой ситуации, какой образ (символ, метафора) у вас появляется?

Когда проделаете это упражнение, у вас появится два образа: «от чего» и «к чему». Эти противоположные образы будут как мощный магнит – отталкивать от одной стороны и тянуть к другой.