

### ИСТОРИЯ № 3. КАК АЛЕНУ ЗАКОЛДОВАЛИ

*Девушка Алена пришла к нам с таким выражением лица, с каким ходят девушки, мечтающие жить на Манхэттене. А вынуждены жить в селе Малаховка, работая в местном сельпо.*

*«Я никак не могу похудеть вот уже год, — печально возвестила она. — Меня, наверно, сглазили или заколдовали. Я записываю все, что съела, в отдельную тетрадь. Если посмотреть записи, то видно, что я живу практически впроголодь! Ничего не ем, а результата нет. Точно, заколдовали!»*

*Мы предложили Алене фотографировать еду. Просто делать фотографии на телефон, не оценивая и не задумываясь. Самое главное — ничего не упускать из виду. Съела конфету — сделай фото. Съела свиной хрящик — не ленись, сфотографируй. Но пусть Алена продолжает записывать отдельно калории и все, что съедает, в отдельную тетрадь. Как она делала до фотосессий еды. Как говорится, фото — отдельно, а записи в тетрадь — отдельно.*

*Примерно через две недели стало понятно, что Алена ела гораздо больше, чем записывала. В перерывах между приемами пищи в ее желудке оказывались конфетки, орешки, стакан калорийного йогурта с черникой, кусочки жирной семги.*

*Так как это делалось мимоходом, на бегу, то и значения этим калориям не придавалось. Ну и спорт игнорировался Аленой как классовый враг.*

*Кроме того, Алена сомневалась в успехе предприятия. Она то решительно бросалась в бой, то отступала, беря в плен лишнюю конфету. Всем же известно, что «от одного кусочка ничего не будет».*

*То есть мозг постоянно получал противоречивые команды, а тело — спонтанную еду. Наш мозг стоит на страже выживания, и такое положение дел очень смущает на нестабильность. А нестабильность — это всегда угроза для жизни. Так задумано природой — потому в периоды внешней нестабильности все наши системы работают особенно напряженно и ответственно. Вот мозг и решил все взять в свои руки. Проще говоря, он подталкивал Алену есть больше, чем она хотела.*

Итак, первое, что нужно сделать, — это сказать себе вслух: решение принято. Именно вслух, громко. Так работает наш мозг — психологические установки и речь связаны между собой. Так же, как и движение. Эти особенности мозга, кстати, на всю катушку используются в нейролингвистическом программировании. Якорение — не фокус, а знание нейрофизиологии.

**Первое:** сядьте поудобнее, постарайтесь расслабиться. Дышите ровно, не очень глубоко. Представьте себе позитивную картину будущего. Новую жизнь в новом теле. Скажите громко: «Решение принято». И все. Более вы к вопросу выбора не возвращаетесь. Он уже сделан. Все колебания, сомнения, «зачем мне это надо, вроде и так хорошо» должны остаться в прошлом. Теперь в случае возникновения сомнений — идти или не идти

на тренировку — вы должны твердо произнести: «Решение принято». Поверьте, как только вы скажете себе эту волшебную фразу, ваш мозг будет успокаиваться. Ведь он так любит определенность! Вы посылаете ему сигнал определенности: решение принято, все, идем этой дорогой. И мозг так обрадуется тому, что все ясно и понятно, что с большим удовольствием пошлет сознанию объяснение, почему теперь новая жизнь — это прекрасно, и почему ни в коем случае нельзя возвращаться в прошлое.

**Второе:** старайтесь не оценивать и не сравнивать. Не смотрите на соседку по залу. Вы пришли в одно время, а она уже похудела на 10 кг? Так у каждого своя скорость метаболизма, свои генетические особенности. Постоянное сравнение выматывает психологически и истощает ваши ресурсы. Сконцентрируйтесь на ощущениях. Вот вы поднимаете вес. Что вы ощущаете? Напряжение в мышцах, легкое дрожание в ногах от прикладываемых усилий? Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Учащенное или ровное? Прислушайтесь к окружающим звукам. Что вы слышите в данную минуту? Фоновую музыку, которую включил один из инструкторов? Или шум дороги за окном?

Принимая пищу, также концентрируйтесь на вкусе еды. Не оценочно — вкусная/невкусная. Ни в коем случае! Вкус бывает соленый, сладкий, кислый, острый, горький, вяжущий. Какой вкус вы ощущаете? А консистенция пищи какая? Температура?

Сконцентрируйтесь на ощущениях «здесь и сейчас». Старайтесь чувствовать и слышать. Это оградит вас от сравнений и ненужных переживаний.

**Третье:** не старайтесь объять необъятное. Сразу вернуть жизнь на 180° не получится. Идите постепенно.

Начинайте с небольших целей. Особенно это касается тренировок. Если вы последние 20 лет физкультурой не занимались, то не стоит сразу, с места в карьер, выворачивать суставы в противоположную сторону. Так вы можете попасть к врачу травматологу, и мечта о другом теле отложится на неопределенный срок. Вы много лет разрыхляли свое тело калорийной едой и отсутствием упражнений — неужели вы хотите все исправить за месяц?

Идите к цели небольшими, осмысленными шагами. В данной ситуации поговорка «тише едешь — дальше будешь» работает, как нигде.

**Четвертое:** добавьте к цели позитивных мечтаний. Нарисуйте образ «нового себя» в мельчайших подробностях. Куда вы станете ходить в новом теле, что носить. Ваша цель должна быть насыщена звуками, запахами, красивыми образами и позитивными эмоциями. Главное — сразу пресекать пессимистичное «это нереально, ничего не получится». Помните? Решение принято!

**Пятое:** делайте то, что можете делать в данный момент. Не нужно думать: «Вот накоплю денег, куплю хорошую спортивную форму, запишусь в дорогой фитнес-клуб и тогда буду заниматься спортом». Или так: «Накоплю денег и буду есть только качественную фермерскую еду. По баснословным ценам, экологически чистую. Тогда и тело в порядок само придет». Нет и нет! Фермер — он тоже человек, и если он выращивает продукцию на продажу, то вполне может использовать и «химию». И потом, есть масса историй, когда человек из тощего, субтильного подростка превращался в красавца или красавицу с помощью самой простой физической активности. Кто-то использовал в качестве гантелей пла-

стиковые бутылки с водой. Кто-то просто колол дрова у бабушки в деревне. А кто-то не просто сформировал другое тело, а сделал это вопреки обстоятельствам и стал олимпийским чемпионом. Не имея ни дорогой формы, ни допинга, ни особых условий.

#### **ИСТОРИЯ № 4. КАК СОВЕТСКИЙ ШТАНГИСТ ИВАН УДОДОВ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ СТАЛ**

*Великие люди часто побеждают вопреки. Например, Иван Удодов, советский штангист. Во время Великой Отечественной войны он был угнан в Германию. Когда в 1945 году его освободили из концлагеря Бухенвальд, ходить самостоятельно Удодов не мог. Он весил всего 28 кг.*

*В начальный период реабилитации врачи не наблюдали никакого прогресса: Иван прибавил в весе лишь совсем чуть-чуть. В конце концов кому-то из медиков пришла в голову мысль выбить клин клином. И Удодову предложили заниматься спортом. Любым, каким захочет. Пусть выберет на свой вкус.*

*Удодов выбрал штангу. Через два года (!) после начала занятий, в 1948 году, Иван Удодов стал чемпионом Ростова-на-Дону в суперлегком весе, в весовой категории до 56 кг. А в 1950-м он стал чемпионом Советского Союза.*

*На Олимпиаде 1952 года ставки западных журналистов были сделаны на спортсмена из Ирана М. Намдью, бесспорного фаворита в данной весовой категории. Однако именно Иван Удодов уехал с Олимпийских игр чемпионом, несмотря*

*на то что судьи придирались к тому, как был взят вес с точки зрения техники исполнения. Две попытки Ивану не зачли, и только на третьей, когда все было сделано ювелирно, с достоинством, судьи сдались.*

*Домой Иван Удодов приехал уже олимпийским чемпионом. Затем были победы в 1953 году на чемпионатах мира и Европы, в 1956 году на чемпионате СССР, затем на Всемирном фестивале молодежи и студентов.*

Если бы Удодов ждал подходящего настроения или удобной формы, он бы просто умер. И все!

**Шестое:** не бросайте остальные дела. Да, вы решили изменить свой образ жизни. Стать здоровее, красивее. Но это совсем не значит, что все остальные дела должны быть заброшены. Ходите на встречи с друзьями — один раз можно съесть чуть больше. И чуть другого — ничего страшного. Разовые послабления не вредят, если они не будут слишком частыми.

**Самое главное — ведите эмоционально полноценную жизнь.** Прогулки в парке, походы в театры и кино, встречи с приятелями. Не надо думать: «Вот слеплю себе другое тело, тогда и буду блистать в свете». Не откладывайте жизнь на потом. Она идет сегодня, она ваша, несмотря на то что сейчас вы в процессе похудения.

**Седьмое:** следите за тем, что говорите. Еще великий классик психологии Л. С. Выготский говорил о том, что как только вы называете предмет, вы придаете ему

определенный смысл<sup>1</sup>. Этим, кстати, охотно пользуются политики. Помните известный анекдот? Осли можно назвать упрямым, а можно настойчивым. Воспользуйтесь этим и вы. Никогда не называйте себя неумехой, не корите за то, что всегда вы делаете 10 приседаний, а сегодня сделали 8. Наоборот, ищите, за что вы можете себя похвалить. Подкрепить, так сказать, положительно. И не отзывайтесь дурно о своих достижениях, даже в шутку. Назовете один раз уход трех килограммов «ерундой» — так и будете думать. Потом уверуете в то, что это ерунда, и обесцените результат. В итоге радость от приложенных усилий будет не такой полной.

---

<sup>1</sup> *Выготский Л. С.* Сознание как проблема психологии поведения // Институт практической психологии. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.