



В телевизионных сериалах у главной героини часто бывает красивый, аккуратный дом, обставленный с хорошим вкусом и украшенный живыми цветами и картинами.

Есть один японский сериал, где главная героиня — неряха. В ее доме вещи лежат как попало, обувь в прихожей вечно разбросана, на кухне валяются пустые банки из-под пива. В сериале через такую домашнюю обстановку постарались выразить внутренний мир героини, но ведь и в жизни бывает точно так же!

Считается, что аккуратные люди обладают приятным характером и легки в общении.

Все это не может не наводить на мысль, что дом и внутренний мир человека неразрывно связаны, не так ли?



# Дом — барометр вашего тела

Ну что же, а теперь давайте взглянем на ваш дом.

- × **Убраны ли постиранные и высушенные вещи в шкафы и ящики?**
- × **Прочитанные книги возвращены на книжные полки?**
- × **Не лежат ли на полу и на столе ненужные предметы? Вытерта ли пыль?**

Если у вас неряшливый, запущенный дом, то и в голове у вас хаос.

А если в голове хаос, то вы не понимаете, за что хвататься. Такой разброд и шатание лишают вас сил и энергии.

В похудении очень важно, чтобы в голове был порядок. Голова — это мозг. Он управляет всеми системами вашего тела. В том числе пищеварением и гормонами, которые очень важны для похудения.

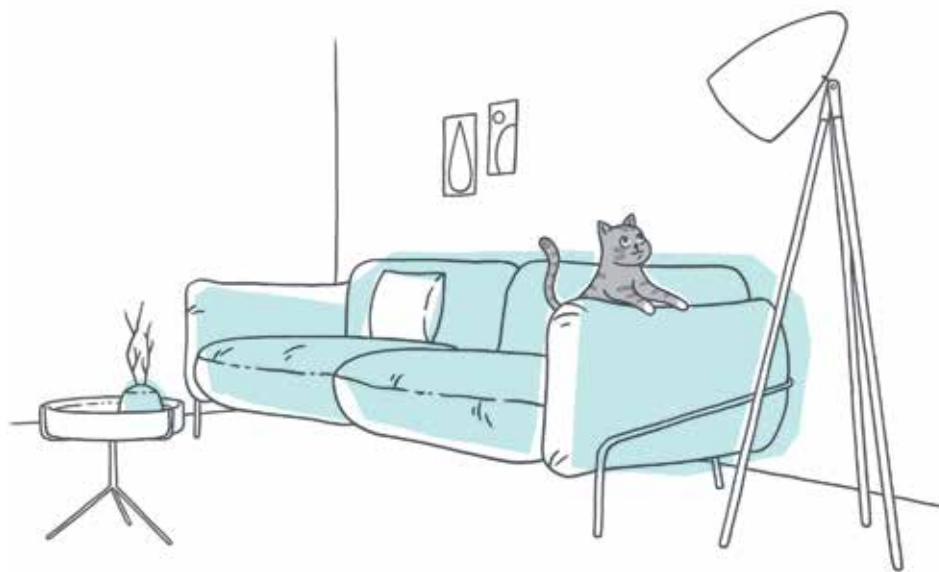
Если в голове у вас бардак, то и мозг не может грамотно руководить организмом. То, как вы живете, оказывает влияние на сигналы, которые мозг посылает вашему телу.

Состояние вашего дома влияет и на качество жизни. У вас не получается навести порядок в доме, если в мыслях полная неразбериха. В свою очередь, в захламленном доме очень трудно найти какую-либо вещь, и вам приходится тратить на это кучу времени — тратить впустую, и день проходит как-то неэффективно и незаметно.

Посмотрите на свой дом и скажите себе: «Все это отражает мое внутреннее состояние! Мой дом влияет на мою жизнь». Примите и осознайте это.

Уборка стала одной из моих привычек. Но даже несмотря на это, когда я хочу сконцентрироваться на написании статьи в газету или работаю над рукописью, я снимаю номер в гостинице. В идеально чистом пространстве с минимумом вещей моя эффективность вырастает в три раза по сравнению с домом. Так что знайте: состояние вашего дома влияет и на вашу работу.

Вам должно стать неприятно видеть грязь — это первая цель японской системы стройности. Если в вашем жилище всегда чисто, вы будете чувствовать себя не в своей тарелке, попадая в неприбранное помещение. Вот как раз это чувство и ведет к подсознательному похудению.



# Тот, кто любит уборку, не толстеет!

И предметы, и люди, и места — у всего есть своя энергия.

Если в доме много вещей, то от энергии он тяжелеет, и ваше тело тоже становится тяжелым и вялым.

Говорят, что работающим людям, обладающим трезвым взглядом на вещи, прекрасно удается содержать все в порядке.

Я тоже пришла к этому выводу.

Раньше у нас на работе был очень способный сотрудник, у которого все хорошо получалось. Стоило попросить его сделать документы или подготовить бумаги — и вот они уже у тебя на столе, стоило задать ему вопрос — и ты получаешь четкий, ясный ответ.

Внешне он выглядел очень презентабельно. Его стильный костюм сидел точно по фигуре.

Его рабочий стол всегда был в идеальном порядке.

У него было мало вещей, его энергия текла чистой рекой, и поэтому ему удавалось работать эффективно, и как следствие, он обладал высокими организационными навыками.

С уборкой дома то же самое. Если дом всегда в чистоте и порядке, у вас ясная голова и вы со всем легко справляетесь.

Эффект уборки не только в этом.

Когда вы наводите порядок, вы думаете, куда бы убрать вещи, пробуете передвинуть или переставить их — таким образом, вы заставляете работать и ум, и тело.

Вы понимаете, к чему я клоню? Заставляя себя двигаться, вы расходуете калории.

А еще, прибравшись, вы получаете более просторное помещение. В просторном помещении человек становится более активным.

И напротив, если у вас дома бардак и вам практически некуда поставить ногу, вы весь день валяетесь в постели или на диване, и ваш внутренний лентяй торжествует.

А ведь в день, когда нет физической нагрузки, ваши мышцы теряют 1 грамм веса. Мышцы жизненно необходимы для похудения, об этом я уже упоминала в главе 1.

Даже если вы будете просто передвигаться по дому, это уже поможет их сохранить. Вот почему те, кто любят уборку, не толстеют.



# Разбираем шкафы — избавляемся от жира

В японском языке есть понятие «дансяри». Это качественно новый способ организации пространства, использующий некоторые идеи из йоги, такие как отказ от покупки новых вещей, отсутствие привязанности к материальному, избавление от ненужного. Правда, женщинам очень сложно поменять отношение к покупке одежды. Унося из магазина очередную вещь, мы думаем: «Да вообще-то без нее можно было обойтись... У меня же все есть». Но меняется сезон, обновляются витрины, и вам снова хочется что-нибудь приобрести.

Конечно, у этого явления есть хорошая сторона. Страсть к новым нарядам — прямой признак любви к себе.

Но если вы будете скупать все, что приглянулось, ваши шкафы разбухнут, а это проекция вашего тела. Дальше я расскажу об этом подробнее, но что же делать сейчас? Я советую придерживаться правила: одна вещь в дом — одна на вынос. Это позволит сохранять баланс.

Делая генеральную уборку, вы постоянно находите в недрах гардероба старые костюмы и платья, которые вызывают у вас воспоминания десятилетней давности, или одежду, о которой вы даже не помните. Какую бы ностальгию вы ни испытывали, есть такая вещь, как мода, и она проходит. Так что случай надеть то платье уже вряд ли представится. Чтобы выглядеть красиво, вам нужно наладить обмен веществ как в организме, так и в шкафу.

Как же это сделать?

Далее я подробно расскажу об этом, а также о том, как шкаф связан с похудением.

# Все вещи должны быть на виду

Сначала нужно сделать так, чтобы все содержимое шкафа можно было оценить с первого взгляда.

Наверно, вы сейчас недоумеваете: какая же связь между похудением и тем, чтобы все вещи были на виду? По сути, мы добиваемся, чтобы каждый раз, открывая шкаф, вы думали: «О, у меня же есть столько классной одежды!»

Ощущение, что у вас «все есть», очень важно для похудения.

Представим себе человека, у которого более 30 % телесного жира. В среднем у здоровой женщины жировые отложения в теле составляют 20–25 %. Получается, что у человека с 30 % жира лишними являются 5 %, и если он в этой пропорции сократит количество потребляемой еды, чтобы от них избавиться, это совершенно не принесет ему вреда. То есть нужно только немного урезать рацион.

К мысли о том, что у вас все есть, вы привыкаете, каждый день открывая свой шкаф с одеждой. Если вы будете видеть все свои платья, рубашки, юбки и брюки в шкафу, вы перестанете покупать одинаковые вещи и начнете жить с ощущением, что вам всего хватает. Именно это ощущение притупляет чувство голода и предотвращает компульсивное переедание.



# Оставляем только те вещи, которые вам объективно идут!

Среди множества одежды наверняка есть та, которую вы носите постоянно и считаете, что именно она вам нужна. Стоп! Нет ли среди одежды, которую вы не носите, той, в которой вам делали комплименты? Например, говорили, что вы классно выглядите или что вы прямо светитесь?

Дело в том, что то, как вы видите себя, и то, как вас видят другие люди, — разные вещи. Собеседник воспринимает вас объемно, на 360 градусов. Поэтому он видит, какие вещи украшают вас со всех сторон. Такую одежду надо ценить и носить.

# Носим дорогую одежду в обычные дни

Вам дали премию, и вы всю ее потратили на дорогое платье. «Когда-нибудь обязательно представится особый случай его надеть», — думаете вы, и хороните платье в шкафу. Вам не кажется, что ваш организм рассуждает точно так же?

Я уверена, ваше тело точно такую же роль отводит жиру.

Оно запасает жировые отложения на черный день, и если вдруг наступит голод, вы в течение пары недель не будете испытывать нехватку питательных веществ. Ваш шкаф также хранит платье «на всякий случай», находясь в режиме ожидания. Параллели хорошо угадываются, не так ли?

Это еще ничего, настоящая проблема кроется в другом. Жировые отложения тело может использовать всегда, в любой момент. Другими словами, срока годности жир не имеет. Однако у одежды, даже очень дорогой, он есть. Проходит время, мода меняется, и вы уже не испытываете того трепета, который



чувствовали при покупке... А еще вещи начинают неприятно пахнуть, залежавшись в шкафу. И вот платье, которое было куплено с таким трудом, выглядит просто жалко.

Может быть, «особый случай» так и не наступит. И возможно, не наступит он именно потому, что вы убрали платье в дальний угол и забыли про него.

Чтобы забытые брендовые вещи не стали для вашего организма сигналом к накоплению жировых запасов, скажите себе, что время их носить настало прямо сейчас, и смело надевайте!

Когда вы носите дорогую одежду, а не дешевую, вы и заботитесь о ней лучше. В лучшую сторону меняются ваша осанка, походка и даже то, как вы едите. Когда вы хорошо одеты, вы не переедаете, ведь тогда в идеально подогнанном костюме становится трудно дышать. Вот каким образом дорогая одежда влияет на ваше похудение.

