

Евгения Ощепкова



ПРОЩАЙ, ЛИШНИЙ ВЕС!

Комплексный подход
к похудению

Евгения Ощепкова

Прощай, лишний вес!
Комплексный подход к похудению

«Издательские решения»

Ощепкова Е.

Прощай, лишний вес! Комплексный подход к похудению /
Е. Ощепкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932467-2

Вдохновляющая и исцеляющая книга для тех, кто «борется с лишним весом». Наконец-то всё встанет на свои места, и ты узнаешь: почему возвращаются лишние килограммы?! Автор раскрывает психологические причины полноты, скрытые в глубинах подсознания... Новые знания воодушевят тебя на решительные действия! Прощай, лишний вес! Здравствуй красота, гармония, здоровье! Так о похудении ещё никто не писал. Истории реальных людей превращают книгу в захватывающее повествование — драматическое и вдохновляющее!

ISBN 978-5-44-932467-2

© Ощепкова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Лишний вес и уверенность/самооценка	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Прощай, лишний вес!

Комплексный подход к похудению

Евгения Ощепкова

На создание этого текста меня вдохновили чудесные книги тех, кого я считаю своими учителями – Лиз Бурбо и Вианны Стайбл. И, конечно же, мои клиенты. Ваша настойчивость и нацеленность на результат вели меня, подобно путеводной звезде.

© Евгения Ощепкова, 2018

ISBN 978-5-4493-2467-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Тема лишнего веса актуальна для многих. По статистике от 40 до 60 процентов взрослого населения развитых стран страдают разными формами ожирения.

Можно скептически относиться к статистике, лучше оглянитесь, гуляя по улицам вашего города. Наблюдайте за людьми в транспорте, парке, офисе, кинотеатре, супермаркете. Уверю, вы искренне удивитесь, заметив *такое количество* тучных людей. Вглядитесь снова – сколько полных детей и подростков вы обнаружите!

А ещё тема лишнего веса *многогранна* и затрагивает *различные сферы* нашей жизни. Судите сами.

Вес человека тесно связан с его *здоровьем*. Всем известно – лишние килограммы провоцируют массу заболеваний.

Культура питания – другая сторона вопроса. Что мы едим? Сколько мы едим? Для чего едим и даже: с каким настроением кушаем? Всё имеет значение.

Многие из нас недовольны своей комплекцией, независимо от того, имеются лишние килограммы или нет. Начиная с подросткового возраста и девушки, и юноши придирчиво разглядывают себя в зеркалах, подвергая критике своё отражение, замечая недостатки там, где их нет. Из этого следует, что вопросы тела соотносятся с *психологическим благополучием* личности.

А теперь вспомните, какое пристальное внимание уделяют вопросам стройности средства массовой информации – журналы и телешоу. Создаётся впечатление, что существует роковая взаимосвязь между стройностью и *социальным успехом*. Словно лишь стройные люди достойны семейного счастья, карьерного роста и прочих благ.

И чтобы обеспечить эту пресловутую стройность, нам на помощь спешат *огромные индустрии*, среди которых фитнес, производство специального питания, красота и мода...

Таким образом, вопросы лишнего веса не только находятся на пересечении разных наук – диетологии, психологии, но и подчинены коммерции.

Тема сложная, что ни говори. И всё-таки – в чём сложности для обычного человека – для вас или меня?

Прежде всего, стоит опасаться *однобокого подхода*. Будем честными – невозможно выбрать одного специалиста, который поможет вам похудеть (вернуть стройность).

Например, вы обратились к диетологу. Отлично, он настроил вам личный режим питания и советует повысить физическую активность, выбрать грамотную нагрузку...

Вы ходите только в спортзал? Чудесно, но для достижения лучшего результата ваш тренер рекомендует правильно питаться...

И вот вы стоите в отделе диетического или спортивного питания, понимая, что это целая индустрия. И в голову закрадываются мысли – так ли вам нужны все эти мюсли и обезжиренные йогурты... Спортивные коктейли? Жирозжигатели? Что это за волшебные средства и стоит ли их употреблять??

А если девушка или юноша становятся «жертвой» СМИ и буквально подчиняют свою жизнь культу стройности, не замечая, что фанатизм довёл их до измождения и патологической худобы?

Почему я решила написать эту книгу?

Некогда я сама соприкасалась со всеми аспектами темы. Сидела на диетах (что, между прочим, не имеет никакого отношения к диетологии!!), потела на тренажёрах, запивала мюсли коктейлями... Причём мой вес всегда оставался в пределах «нормы», я просто была недовольна своим телом.

Во время беременности я располнела, и в душу закрались новые опасения – все женщины моего рода пампушки...

Потом мы с мужем голодали по Брэггу, раздельно питались по Шелтону, бессистемно вегетарианствовали...

Позже в моей жизни появилась книга Лиз Бурбо «Пять травм, эмоции и вес». На тот момент это было первое внятное исследование не только вопросов питания, но и связи тела, сознания, прошлого опыта и эмоций. Ведя Журнал (дневник) питания, я обнаружила, что события/настроение конкретного дня и пищевое поведение напрямую связаны между собой. Для меня стало очевидно: неудачи и тревоги любят сладкое или лишний бутерброд. Пришлось признаться самой себе – подобно многим, я «заедаю»...

На тот момент показалось: найден рабочий инструмент, который позволит и культуру питания привить, и эмоциональные проблемы решить.

Да, Журнал питания приучил к дисциплине, но срывы и откаты происходили регулярно...

И снова размышления: что я делаю не так? Почему повторяются срывы? Разве у меня нет воли? Заметьте – эти размышления каются не вопросов питания, а сути моей личности.

Затем появились клиенты, те, кто мечтал о красивой фигуре. Среди них были и полные дамы, и стройные девушки и женщины, недовольные своим телом. Столкнувшись со случаями булимии и анорексии, я убедилась – тема лишнего веса имеет глубокие психологические корни и причины в жизни каждого из нас.

Итак, я уверилась на опыте (личном и профессиональном), что прийти к стройности и здоровому образу жизни/питания, избегая комплексного подхода, *невозможно*. Как *невозможно* разделить *Душу* (психику, эмоции, бессознательное – выберите то, что больше подходит лично для вас), *тело* и *разум*. Так же сложно отделить нас от *прежнего опыта*, включая опыт нашей семьи с её традициями, моралью и культурой.

И тем более затруднительно вырвать нас из *контекста общества*, в котором мы живём. Которое, в свою очередь, провозглашает, если не навязывает, определённые нормы, стандарты и шаблоны. Всего, в том числе – красоты и здоровья.

Моё предположение подтвердила знакомая диетолог. Вдумчивый профессионал, она поделилась наблюдениями:

– Работаю десять лет; использую новейшие методы, только проверенные и научно обоснованные, держу руку на пульсе мировых достижений диетологии. Применяю индивидуальный подход, и он приносит отличные результаты... Однако среди моих пациентов встречаются те, кто соблюдает рекомендации, но их вес «не движется». Или возвращается безо всякого на то повода... Выходит, мало настроить режим питания, нормализовать обмен веществ, мало повлиять на тело... В игру вступают загадочные причины, не понятные мне... Предполагаю, что они идут «от головы»... Не могу распознать их, признаю – сфера вашей компетенции. И одной только «слабой волей» тоже не хочу объяснять.

У психологов есть термин «хитрый жир»: комплекс бессознательных причин, которые подталкивают человека к перееданию или искажают его взаимодействие с пищей.

«Хитрый жир» похож на субличность, изворотливую и насмешливую. Она не просто прячется от нас, она провозглашает свою значимость и важность! Да-да, «хитрый жир» уверен, что защищает нас, нужен нам. Именно поэтому так не просто вернуться к стройности!

Эта книга – попытка обнаружить «хитрый жир», проявить убеждения и установки, скрывающиеся за ним.

Чем эта книга полезна для вас, дорогой читатель?

1. Я честно говорю о сложностях, которые *непременно* встретятся на вашем пути к стройности.

Эти трудности связаны не с внешними обстоятельствами. Речь не идёт о дорогих препаратах, экзотических продуктах и гонорарах специалистам. Эти трудности – внутри вас самих.

В главе *«О том, что поможет достичь результата...»* я не только описываю возможные препятствия, но и объясняю, как их обойти.

2. Раскрываю преимущества комплексного подхода.

Весь текст пронизан этой идеей.

3. И главное: книга подкреплена примерами из практики – вдохновляющими историями обычных людей, решивших разорвать порочный круг переедания, вернуть здоровье и стройность, принадлежащие им по праву.

Уверена – эти истории – отличная мотивация и для вас. Для тех, кому надоело идти на поводу «хитрого жира».

Прежде, чем вы приступите к чтению, немного расскажу о понятиях, которые встретятся в тексте.

Лишний вес, полнота – многогранное понятие. Согласно диетологическим нормам – действительно лишние килограммы. В случае искажённого *образа тела* и недовольства собой *лишний вес* воспринимается субъективно. Человек «видит» лишние килограммы там, где их нет.

Стройность – субъективное понятие, тесно связанное с нормами и стандартами общества. Часто приобретает крайние формы (худоба, истощение). Мы наблюдаем, как многие стремятся не столько к здоровой стройности, сколько мечтают соответствовать навязанным эталонам красоты.

Пищевое поведение или *взаимоотношения с пищей* – эмоционально окрашенное восприятие всего, что связано с едой. Причём, пища и её приём «нагружаются» посторонними эмоциями. Человеком руководит не чувство голода, а тревога, скука, разочарование, эйфория, усталость.

Ограничивающие программы – убеждения, установки, чаще всего скрытые от осознанного ума. Это мыслеформы, управляющие нашим поведением в разных сферах жизни. Иногда они связаны с личным неудачным опытом (например, убеждение, что после родов женщина непременно полнеет). Часто источником таких убеждений становится опыт семьи, рода, общества в целом.

Многие из убеждений, приводящих к полноте, не распознаются на уровне ума. Более того, они отрицаются умом!

Тета-Хилинг – интуитивная целительская практика, которую я использую в работе. Новейшая технология исцеления Души и тела позволяет не только обнаружить *ограничивающие программы*, но и легко исцелить.

Тета-Хилинг – это современный метод исцеления на энергетическом уровне. Удивительным образом он сочетает в себе духовность, техники развития личности, а также новейшие достижения в области квантовой физики и нейрофизиологии.

Тета-Хилинг (англ. ThetaHealing) – «Тета» означает диапазон волн, в которых работает наш мозг; «хилинг» переводится как «исцеление».

Вы можете встретить такое название – Тета-Исцеление, интуитивная психология.

Под исцелением в Тета-Хилинг подразумевается не только оздоровление физического тела (в нашем случае – обретение стройности), но и изменение/улучшение/развитие личной жизни, профессиональной, финансовой сферы, взаимоотношений и тд. . .

Тета-Хилинг работает с любыми сферами и вопросами нашей жизни!

Тета-Хилинг – молодой метод, созданный американкой Вианной Стайбл в конце прошлого столетия. Вианна всегда верила и в ресурсы человека, и в помощь Высших Сил. Страдая от ракового заболевания, она обратилась к Богу за помощью. Просьба ее звучала так страстно и искренне... Улучшение здоровья начались в тот же день.

Эту и другие удивительные истории Вианна рассказывает на страницах своих книг. Они доступны, многие из моих клиентов, читая книги, обучались методу самостоятельно.

В основе Тета-Хилинг лежит способность *каждого* человека настраивать мозг на волну «тета». Тета-состояние – прямой путь к нашей интуиции или бессознательному.

Ученым давно известно, что состояние «тета» не просто благоприятно влияет на все процессы организма, но и активизирует глубинные ресурсы психики, мозга, тела. Находясь в тета-состоянии, мы мгновенно освобождаемся от застарелых проблем!

Тета-Хилинг – метод, свободный от любых ограничений, и, прежде всего, религиозных. Не важно, к какой вере вы принадлежите, читатель.

Важно, что вы верите в саму возможность творить чудеса.

Тета-Хилинг запатентованный метод и обучение происходит по всему миру.

Я сертифицированный практик, мне посчастливилось обучаться у самой Вианны Стайбл.

Преимущества Тета-Хилинг

Скорость

Проработка любых проблем через Тета-исцеление происходит невероятно быстро. Не случайно Тета-Хилинг называется методом мгновенного исцеления!

Например, поиск ключевого убеждения, которое лежит в основании низкой самооценки, неуверенности происходит за одну-две встречи. Проработать же блок программ, которые ограничивают большой пласт проблем, допустим, сложности поиска партнера, можно за пять-шесть встреч.

Глубина

Тета-Хилинг «выгружает» программы, корни которых лежат в глубоких слоях психики. Вианна Стайбл называла такие программы «корневыми убеждениями».

Более того, методы Тета-Хилинг позволяют найти и генетические, и исторические основания проблем. Да что там! Перезапустить ресурсы на уровне ДНК!

Обучение

Мало обнаружить ограничивающие убеждения и связанные с ними неэффективные чувства, опыт и шаблоны поведения. Даже удалить их недостаточно. Тета-Хилинг позволяет замечать их полезными для конкретного человека чувствами.

Экологичность

Задача тета-целителя провести сессию так, чтобы соприкосновения с негативными переживаниями, болезненными эмоциями свелись до минимума. В сложные моменты работы человек всегда получает поддержку от Творца в виде энергии безусловной любви. Это само по себе оказывает благотворное воздействие и усиливает эффективность работы.

Гибкость Тета-Хилинг отлично сочетается с другими видами психологической помощи, что позволяет клиентам достигать великолепных результатов.

А для коучей, психологов и психотерапевтов Тета-Хилинг является естественным продолжением и углублением их мастерства.

Я понимаю, читатель, объяснить на бумаге, как работает метод, непросто. Уверяю вас, едва вы приступите к чтению книги, всё встанет на свои места!

Подробнее о методе вы можете прочесть на моём сайте: <http://ochepkova.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ:

Главы с *Первой* по *Восьмую* включают клиентские истории и описывают работу с убеждениями по методу *Тета-Хиллинг*.

Десятки клиентских случаев, опыт и истории людей, с которыми мне довелось работать, помогли сгруппировать *ограничивающие убеждения*, соотнести их со сферами нашей жизни:

Глава 1. Лишний вес и уверенность/самооценка

Глава 2. Полнота и физическая привлекательность

Глава 3. Лишний вес и женственность

Глава 4. Лишний вес и коллективные программы

Глава 5. Пищевое поведение и сущности

Глава 6. Полнота и грибковая инфекция

Глава 7. И снова – коллективные убеждения...

Глава 8. Неожиданная. Про зависть

Главы с *Девятой* по *Одиннадцатую* содержат конкретные рекомендации, которые помогут выбрать ваш уникальный путь на пути к стройности, а также обойти возможные препятствия:

Глава 9. Мудрость комплексного подхода

Глава 10. Что поможет достичь результата

Глава 11. И ещё немного о влиянии

В Заключении мы подводим итоги.

Приложение 1 и 2

Уверена, вы взяли эту книгу в руки, руководствуясь отнюдь не праздным любопытством. Нечто большее привело вас к ней. Прежде, чем начать чтение – сформулируйте ваши вопросы к Вселенной, и я уверена – вы получите ответы.

Глава 1. Лишний вес и уверенность/самооценка

В сознании большинства людей существует тесная связь между уверенностью и весом. Десятки психологических исследований доказывают – лишние килограммы отражаются на поведении мужчин и женщин разного возраста. Опросы подтверждают: полные люди считают, что у них меньше шансов создать семью, понравится представителям противоположного пола, занять достойную должность...

Впрочем, вам не нужны научные доказательства и описания экспериментов. Снова посмотрите на ваше окружение. Вглядитесь и вы непременно заметите признаки стеснительности у полных людей – знакомых и не знакомых. Они чаще поправляют одежду, реже смотрятся в зеркало. Тучные люди часто отзываются о себе пренебрежительно, используя в свой адрес насмешки и обидные слова. Действуя от противного, полные девушки носят вызывающую одежду, демонстрируя безразличие к мнению окружающих.

Независимо от возраста, дети дразнят пухлых сверстников. Если вы относились к такому, то обидные прозвища навсегда впечатались в вашу память, и нет-нет да всплывают, вызывая чувство горечи и обиды.

Казалось бы, всё очевидно. Однако нам знакомы полные люди, у которых в порядке самооценка; они веселы, активны и добросердечны; окружающим даже не приходит в голову насмеяться над ними. А среди стройных красавиц, в числе коих множество известных персон, предостаточно тех, кто ненавидит себя... Получается: наличие прекрасной фигуры и «нормального веса» не даёт никаких гарантий.

Дело в том, что всё устроено и работает наоборот! Не лишний вес причина неуверенности в себе, а неуверенность прячется в складках «хитрого жира»!

Разберём подробнее.

Неуверенность (или низкая самооценка, как любят ещё говорить) – это отсутствие любви к себе. Безусловной любви и принятия, таким, какой я есть. Со всеми особенностями и даже недостатками.

Неуверенный человек считает себя недостойным *безусловной* любви и во что бы то ни стало стремится её заслужить. Он верит, что может быть любим лишь на определённых условиях. Среди них, например, стройность. Могут быть и иные условия, но, главное, неуверенный человек, не важно – тучный он или худой – не верит, что может быть любим просто так.

Так или иначе, неуверенному надо доказать свою способность быть лучшим, хорошим, правильным... Вставьте свои слова, если написанное отзывается у вас.

Случай из практики

Анита пришла на приём в мешковатом платье. Под ним легко угадывалась женщина обычной комплекции, у которой, возможно, и есть пара-тройка лишних килограмм, но это совершенно не критично.

Мой знакомый фитнес-инструктор связывает эти килограммы с неоформленными слабыми мышцами.

– Нет культуры тела, Женя, – говорит он: – Это не жир, это дряблые мышцы. Полгода тренировок себе в удовольствие и все обвислости подтянутся!

А коллега, телесный терапевт и массажист, добавляет:

– Частенько такие обвислости – следствие нарушенной телесной конституции. Возьмём, к примеру, выступающий животик. Он у многих выступает, и у тебя, дорогая, в том числе. Причиной такого телосложения является нездоровый прогиб позвоночника в поясничном отделе. Лордоз, как говорят медики. Если у человека перенапряжённые мышцы поясницы, мышцы его живота непременно будут слабыми, растянутыми.

Для полноты картины добавлю мнение остеопата:

– Существует ожирение и внутренних органов, увы... А ещё слабые внутренние мышцы, те, что поддерживают органы в правильном положении – диафрагма, брюшина. Это тоже объясняет наличие выступающего живота.

Однако Анита считала иначе. Она наблюдалась у диетолога больше года, тщательно записывала калории, давно исключила из своего рациона сладкое и мучное... И считала себя полной.

– Несколько лет я не могу похудеть, – печально констатировала женщина. – Из-за этого ношу такую одежду... Наверное, это потому, что я слабая и неуверенная, у меня нет воли, нет стремления к достижениям...

Добавлю от себя: Анита – программист, вот уже много лет живёт и работает за рубежом. Уехала еще во время обучения, выиграв все мыслимые и немыслимые гранты и стипендии... Немного странно для «неуверенного» человека...

Опыт психолога помогает мне наблюдать и внимательно слушать клиента. А Тета-Хилинг научил смотреть глубже, дабы избежать опрометчивых выводов.

Творец показал, что в пространстве Аниты есть убеждение:

«Я должна быть лучше всех, чтобы заслужить любовь...»

Анита пожала плечами.

Я уже писала, что программы прячутся от осознанного ума и озвученные «в лоб», могут вызвать у клиента отторжение, сопротивление. Это естественно и нормально! Наш ум защищает нас от боли, от повторного проживания возможной травмы.

Задача тета-целителя не потрясти клиента своей интуицией, а плавно и бережно подвести к осознанию устаревшей системы убеждений. Этой цели служат вопросы; подобно волшебной нити они ведут нас в глубины психики, позволяя мягко и бережно обойти сопротивление.

Первый вопрос, заданный Творцом, звучал:

– Кто сказал ей, что она слабая и ничего не может достичь?

– Не могу вспомнить... Учителя в школе часто сравнивали меня с одноклассниками, занижали оценки. А ещё критиковали моё поведение – я была непоседливой, мне не очень нравилось учиться...

Казалось, я нащупала нужную ниточку:

– То есть, вас хотели загнать в рамки? Вам важно было мнение учителей о вас? А что говорили ваши родители?

Анита отвечала однозначно, оставаясь спокойной, даже безучастной...

Тета-Хилинг – экологичен, у нас нет задачи причинить клиенту эмоциональную боль во время сессии. И всё же эмоции – наш ориентир. Чувства направляют нас по ходу раскопки; они же дают человеку понять – болевая точка, источник ограничивающих убеждений обнаружена!

– Продолжай спрашивать, ищи значимых людей в её жизни, тех, кто влиял на неё...

Женщина оживилась:

– О, это мой старший брат! Так получилось, что я была на его попечении, он занимался мной куда больше, нежели родители... Сначала он всё время дразнил меня неумехой и рохлей...

– Вы были полной девочкой?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.