



КРИСТИНА КИДО

КАК СТАТЬ  
**НЕУДЕРЖИМЫМ**

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ  
К БОЛЬШИМ ПЕРЕМЕНАМ!

Кристина Кидо

**Как стать неудержимым.  
Маленькие шаги к  
большим переменам**

«Автор»

2023

## **Кидо К.**

Как стать неудержимым. Маленькие шаги к большим переменам /  
К. Кидо — «Автор», 2023

Здесь ты найдёшь вдохновение, мотивацию, а также пошаговую инструкцию о том, как оптимизировать работу своего тела. Благодаря подробным объяснениям, ты сможешь по-новому взглянуть на повседневные привычки и навсегда отказаться от тех, которые мешают достигать поставленных целей. То, что не получалось у тебя вчера - может легко получиться сегодня. Стань неудержимым вместе со мной!

© Кидо К., 2023

© Автор, 2023

# Кристина Кидо

## Как стать неудержимым. Маленькие шаги к большим переменам

### Вступление.

Привет. Эта книга, вне зависимости от обстоятельств, изменит твою жизнь в лучшую сторону.

Здесь нет воды и лишней информации.

*Каждое слово будет пробуждать в тебе волю и решимость к трансформации, необходимую для достижения целей и мечт.*

Скажу сразу: у меня нет простых советов в стиле «Посылай свои желания в космос и Вселенная их исполнит».

Путь, о котором я расскажу, будет сопровождаться трудностями, но только на начальных этапах.

В определённый момент чтения, ты подумаешь: «Этого я сделать точно не смогу. Я пробовал выполнить этот пункт, но у меня не получалось. Нет смысла пытаться снова!» Это сопротивление мозга, которое я помогу преодолеть. Главное: не останавливайся. К концу книги у тебя появится цельная, объективная стратегия тотальной перезагрузки жизни, основанная на научных исследованиях и моём личном опыте. То, что не получалось вчера – легко может получиться сегодня. Доверься мне.

31 год я хранила в сердце мечты, на воплощение которых мне не хватало смелости. Страх скрывался под маской лени и перманентной прокрастинации.

В голове копошились мысли о том, что я совершенно обычный человек без выдающихся талантов.

*«Почему у меня должно получиться то, что удаётся только единицам?»*

Запрет на исполнение сокровенных желаний привёл к глубочайшей депрессии, апатии и к отсутствию энергии.

Возникло чувство, будто я всё глубже утопаю в холодном, вязком болоте.

Когда депрессия достигла пика, ко мне пришло осознание, что ещё немного и я сдамся. Потеряю волю к жизни, если не начну исполнять мечты.

Но как это сделать, если иногда сложно даже встать с кровати и почистить зубы?

Первое: прямо сейчас мы вспоминаем свою самую заветную мечту. Вспомнил?

*С этого момента, запрещаем себе думать, будто у нас что-то может не получиться.*

Без всяких отговорок!

Не важно сколько тебе лет. И уж тем более, не важно как ты выглядишь.

Нет обстоятельств, которые помешают нам осуществить задуманное.

21 век – время фантастических возможностей, когда, при желании, ты можешь отпраздновать своё восьмидесятилетие в космосе. Только представь! Что уж говорить о более приземлённых вещах, вроде того, чтобы заработать миллион или стать актёром?

Для этого нужно обладать всего пятью пунктами:

*Сила воли.*

*Уверенность в себе.*

*Энергия.*

*Концентрация.*

*Регулярность попыток в достижении поставленных целей.*

Методы работы со своим телом и сознанием, о которых я расскажу, помогут прокачать силу воли, энергию и концентрацию. Ты станешь уверенным в себе и сможешь исполнить любую мечту.

Поехали!

### **ДВИЖЕНИЕ.**

Чтобы чувствовать себя энергичным, в первую очередь нужно двигаться. Откосить не получится.

О том, что движение – это жизнь, мы слышим с самого детства. Для меня эта фраза стала настолько банальной, что в какой-то момент начала вызывать раздражение.

*35 раз я пыталась начать заниматься спортом, но бросала после непродолжительного курса.*

Дело в том, что я совершила несколько ошибок в начале пути. Сейчас мы подробно рассмотрим каждую и постараемся не допускать их.

#### **Занимаюсь, чтобы похудеть.**

Самая главная ошибка, которую я совершала на пути к регулярным тренировкам.

Как только убрала это убеждение из головы, занятие спортом стало приносить мне искреннее удовольствие.

Сложно поверить, что одна маленькая мысль способна разрушить все наши стремления в самом начале пути, но это действительно так.

*Какой бы вид активности ты не выбрал, не нужно заниматься им ради похудения.*

Необходимо вообще уничтожить мысли о том, как изменится твоё тело.

В противном случае после каждой недели, а то и дня физической активности, ты будешь смотреть в зеркало, вставать на весы и, не заметив большого прогресса, расстроишься. Застрававшая стрелка на весах украдёт мотивацию. С каждым походом в зал будет всё громче звучать вопрос: «Зачем я это делаю?».

Чтобы обрести энергию на достижение целей, заниматься нужно в первую очередь ради правильного функционирования организма и хорошего самочувствия.

Активные движения оказывают положительное влияние на кровообращение. Мышцы работают интенсивнее, что требует большего количества кислорода. Чтобы удовлетворить эту потребность, сердце бьётся быстрее и перекачивает больше крови по организму.

В результате улучшается кровообращение, так как кровь быстрее и лучше циркулирует в теле.

*Это помогает улучшить обмен веществ, ускорить выведение токсинов. Повышает эластичность сосудов, снижает уровень холестерина и, самое главное: кровь лучше переносит кислород клеткам мозга.*

Вот самая важная и единственная причина, по которой нам следует заниматься спортом.

Разумеется, при регулярных занятиях, фигура постепенно будет приходить в отличное состояние. Главное не фокусироваться на этом и не ставить фантазию об идеальном теле во главу угла.

#### **Во все тяжкие.**

Сидеть полгода на диване, а потом за месяц превратиться в супермодель? Бассейн три раза в неделю, кардио и силовые каждые 2 дня? Диета, в меню которой один огурец?

Так НЕ РАБОТАЕТ. Я проверяла. 35 раз. Пожалуйста, даже не пытайтесь. Это прямая дорога к депрессии, потому что через месяц тяжёлых и непривычных для организма нагрузок, ваше эмоциональное состояние пошатнётся, вы сорвётесь и будете винить себя в том, что вы – слабовольное создание.

Как надо?

*Необходимо начать с простых вещей, которые приносят удовольствие.*

Это может быть прогулка по улице в компании приятной, одухотворяющей музыки. В процессе ходьбы можно размышлять о своих мечтах.

Очень простое, но эффективное упражнение – вставать на носочки. Оно помогает оттоку лимфы, избавляет нас от застойных явлений и улучшает кровообращение. Кроме того, его можно делать в совершенно любое время. Дома, на улице, хоть пока кипит чайник.

Лёгкая зарядка в виде «потягушек» не вызовет у вас физиологического или психологического сопротивления, поэтому обязательно включите её в свой распорядок дня.

*Маленькие, но регулярные шаги в сторону здоровой активности, незаметно принесут в вашу жизнь большие перемены.*

Не забывайте хвалить и благодарить себя за заботу о здоровье. Для того чтобы начать гордиться собой не обязательно бегать по 20 км в день. Мы встали на непростой путь, приняв решение изменить жизнь. Мы сделали первый шаг и это очень похвально! Через пару недель, тебе самому искренне захочется добавить дополнительные упражнения. Не сопротивляйся этому порыву, отмечай прогресс, но не загоняйся слишком сильно на начальном этапе. Давай себе ту нагрузку, которую будешь выполнять с кайфом и регулярно. Это очень важно.

В спортзале принято выжимать себя до последнего и сейчас я делаю это с удовольствием. Но было время, когда обычная ходьба по беговой дорожке вызывала отвращение, упадок сил и настроения.

*В течение эволюции человек всегда голодал. Дефицит еды и колоссальные затраты энергии на её добычу сформировали в нашем мозгу механизм, регулирующий активность.*

Если впереди не маячит опасность, нам не очень-то хочется двигаться.

Встать на 2 часа раньше, чтобы тягать гантели и бегать – совершенно бесполезная трата калорий, по мнению нашего мозга. В связи с этим, он насылает на нас лень и генерирует причины, по которым ни в коем случае не нужно идти в зал.

*Организм не успел адаптироваться к изобилию пищи и мозг до сих пор весьма избирательно решает на что тратить энергию.*

Если ты совсем не любишь спорт, то накануне тренировки может заболеть живот, голова или начнутся проблемы с ЖКТ. Всё это психосоматика.

Со временем, ты обязательно полюбишь спорт. В конце главы расскажу почему.

**Не люблю бегать и тягать железо, поэтому спорт не для меня.**

Долгое время я была убеждена, что для достижения результатов нужно много бегать и выполнять силовые упражнения. Но даже мысль о том, что я поднимаю что-то тяжёлое, вызывала грусть.

Поэтому, в свободное время, я лежала на диване и смотрела стендап, хотя всегда мечтала выступать в этом жанре.

Почему я игнорировала тот факт, что помимо спортивного зала, есть куча других мест, где можно позаниматься – для меня до сих пор загадка. Наверно в моей голове сформировалось убеждение, что только эти два ненавистных мне метода эффективны.

Теперь я знаю, что для «включения мозга» подойдёт йога, танцы, бассейн, теннис, а также совершенно любая активность, которую вы можете себе позволить.

Кстати, теперь я с радостью тягаю железо и бегаю, но начинала я с регулярной ходьбы.

**Одежда.**

Здесь всё просто: нужно, чтобы она была удобная и чистая.

Не нужно приходить на занятия в откровенной, чересчур обтягивающей одежде. Это красиво, но неудобно. Спортивная форма ни в коем случае не должна пережимать вены.

Время в зале уделяйте себе. С полной концентрацией на своём драгоценном теле, на сосудах, которые наполняются кровью, переносят кислород и питательные вещества клеточкам организма.

Особое внимание уделите обуви. Не следует скупиться на приобретение кроссовок с хорошей амортизирующей подошвой.

### **Спорт – это боль.**

Ещё два года назад спорт ассоциировался у меня только с болью.

После каждого занятия изнывало всё тело. Часто бывало так, что после определённых упражнений у меня защемляло спину или шею.

Оказывается, этого можно было бы избежать путём внимательного изучения техник.

Вместо того, чтобы проконсультироваться у тренера по поводу использования тренажёров, я просто смотрела как выполняют упражнения другие люди. Этого недостаточно. На первом посещении спортивного зала тебя обязательно должен проинструктировать специалист. Неправильный угол наклона, небольшой поворот руки или ноги может свести на нет твои старания. Или, как в моём случае, сделать только хуже, спровоцировав защемление связок.

В любом фитнес клубе есть дежурный тренер, чья работа следить за безопасностью. Не стесняйся обратиться к нему.

### **Почему со временем спорт неизбежно будет приносить тебе удовольствие?**

Спорт приносит удовольствие благодаря выделению в мозге нейромедиаторов, таких как эндорфин, серотонин и дофамин.

*Эндорфины* – естественные опиаты, которые вырабатываются в мозге в ответ на физическую активность. Они связаны с ощущением эйфории, уменьшением боли и стресса, а также повышением настроения.

*Серотонин* регулирует широкий спектр процессов в организме, включая сон, настроение, аппетит, память и либидо. А также помогает поддерживать баланс, контролируя выброс других гормонов и нейромедиаторов, таких как дофамин и норадреналин.

*Дофамин* связан с удовольствием и мотивацией. Физические нагрузки значительно повышают его концентрацию, что не только улучшает настроение, но и увеличивают мотивацию.

Спорт провоцирует выработку нейромедиаторов, способствующих улучшению самочувствия, а также нормализует кровообращение. Благодаря этому происходит кислородное питание мозга и всех остальных тканей организма.

Чтобы получить эти преимущества, нужно преодолеть лень и заставить себя двигаться.

*Если удастся избежать моих ошибок, то уже через две недели ты заметишь, что настроение заметно улучшилось.*

Ранние подъёмы перестанут сопровождаться раздражительностью. Фильтр восприятия станет более позитивным, появится спокойствие и вера в свои возможности, что станет хорошим стартом к следующему шагу, который нам предстоит сделать.

### **ПИТАНИЕ.**

#### **САХАР. Почему мы так любим его?**

В прошлой главе я упоминала о том, что наш организм, не успев адаптироваться к гастрономическому изобилию.

*Еда почти всегда была в дефиците, в связи с чем у нас выработался инстинкт к жажде поглощать самые калорийные продукты.*

Мозг поощряет нас удовлетворять потребность в насыщении, выделяя всевозможные гормоны радости.

Сахар – рекордсмен по калорийности. Поэтому именно его мы кушаем с огромным удовольствием.

Тысячи корпораций соревнуются между собой, добавляя всё больше сахара в продукты. Даже современные фрукты прошли длительные этапы селекционирования, чтобы стать слаще.

Эти изменения дали начало ожесточённой борьбе между неокортексом и лимбической системой.

Стремление скушать что-то вкусное рождается в лимбической системе головного мозга. Там по-прежнему работают старые правила: съел что-то калорийное – получил много гормонов радости.

А вот стремление быть здоровым, красивым и стройным появляется в неокортексе. Этот отдел мозга совсем молодой и он есть только у млекопитающих. У остальных животных он только наметился, а у нас составляет 80% от всего мозга. Эта область отвечает за пространственную ориентацию, моторику, сенсорное восприятие, речь и, самое главное, рациональное мышление.

*Ирония заключается в том, что наша сила воли и желание вкусно покушать живут в разных областях мозга и всё время конкурируют друг с другом.*

Нет ничего удивительно в том, что нам с большим трудом удаётся избегать различных соблазнов.

*К счастью, наш мозг обладает нейропластичностью и силу воли можно тренировать.*

Совсем недавно одна только мысль о том, чтобы исключить сладкое из рациона, вызвала у меня панику. Но, если бы я знала что подарит отказ от сахара, сделала бы это сразу, не задумываясь.

Конечно, я и раньше слышала про его вред, но не могла подумать, что он настолько колоссальный.

Преодоление сахарной зависимости – это лучшее, что ты можешь сделать для того, чтобы добиться совершенно любых поставленных целей.

*Если представить, что спорт – это механизм зажигания в машине, то исключение сладостей – это педаль газа, нажатая в пол.*

Тебе не понадобятся коучи и тренеры по личностному росту. Не нужно будет читать книги по планированию и достижению.

Как только ты преодолеешь сахарную зависимость, сознание станет настолько чистым, что мозг мгновенно будет моделировать варианты решения любых задач.

Также ты забудешь про хронический стресс и депрессию. Это только начало.

*Без сахара, уже через две недели, ты станешь совершенно другим человеком.*

Такие изменения обусловлены как психологическими, так и биологическими факторами. Разберём подробно каждый из них.

### **Психологический фактор.**

Постоянные ссоры с близким человеком? Нелюбимая работа? Отсутствие интересных, вдохновляющих занятий? Это кажется не таким значимым, если в перерыве между бесконечными неудачами ты запихиваешь в себя сладкую булочку. Разве страшно, что через несколько лет тебя закопают в землю вместе с мечтами об идеальном будущем? Честно говоря, об этом даже лень думать, когда прекрасная, вкусная шоколадка тает на языке, заставляя мозг польхаться от выброса серотонина.

Я не согласна с утверждением, что жизнь – боль. Но неприятные события случаются с каждым из нас. В этой ситуации сладкое работает как обезболивающее.

*Сахар говорит тебе: «Не обращай внимания на проблемы».* Попрощавшись с разрушающей тело и разум химией, у тебя больше не останется выбора. Мозгу нужен дофамин и серотонин и, отныне, ты сможешь получить эти нейромедиаторы только с помощью достижений и позитивных перемен. Этот путь сложнее, но в миллиард раз интереснее.

Кайф, который ты получишь благодаря успеху, даже близко не сравним с дешёвым, мимолётным удовольствием от сахара.

### **Биологические факторы.**

#### **Повышенный уровень сахара в крови.**

Мы не раз слышали, что это вредно и опасно, но даже врачи не объясняют нам механизм воздействия избыточного количества глюкозы. Сложно отказаться от сладостей, если нет чёт-

кого понимания сути вещей. Сейчас мы трансформируем абстрактную «опасность» в понятную для нашего мозга картину.

Итак, один из важнейших компонентов крови – эритроцит. Он транспортирует кислород ко всем клеткам организма. Когда мы придерживаемся правильного питания, эти бравые солдаты спокойно и беспрепятственно передвигаются по всем, даже мелким сосудам и капиллярам.

Теперь представим, что мы съели конфету. Почти мгновенно она распадается на молекулы глюкозы, которые «прилипают» к нашим эритроцитам. Теперь эритроцит путешествует с небольшим, но вполне ощутимым грузом. Ему сложнее передвигаться, но свою задачу он всё ещё выполняет. Прошла пара минут и мы решили, что, хоть конфета и была вкусной, чувство голода никуда не исчезло. Мы принимаем решение съесть ещё одну. Через 15 минут перед нами лежит 8 пустых блестящих фантиков, а тем временем конфеты в желудке перевариваются и с фантастической скоростью трансформируются в молекулы глюкозы, ловко прилипающие к эритроцитам. Наш солдат изо всех сил пытается отнести драгоценный кислород клеточкам тела. Несмотря на огромную тяжесть, он будет пытаться до конца. Облепленный глюкозой он медленно продвигается по артериям, стремясь попасть в сосуды глазного дна. Цель уже совсем близко, но внезапно стенки сосудов сужаются. Без глюкозы, эритроцит легко преодолел бы этот барьер, но теперь его размеры стали несопоставимо больше. Он готов положить жизнь за то, чтобы выполнить своё предназначение, но как бы наш солдат не старался, ему не протиснуться к мелким сосудам, отвечающим за правильную работу глаз. Со временем недостаток кислородного питания неизбежно приведёт к ухудшению зрения.

## **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.