

БЕСТСЕЛЛЕР *THE NEW YORK TIMES*

ШКОЛА

МАРЛА СИЛЛИ, ЛИНН ЭЛИ

ФЛАЙЛЕДИ

2



КАК ОСОЗНАТЬ  
ПРИЧИНЫ  
СВОЕГО ОБЖОРСТВА,  
ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА  
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

 альпина  
ПАБЛИШЕР

Марла Силли

**Школа Флайледи – 2: Как  
осознать причины своего  
обжорства, избавиться от  
лишнего веса и полюбить себя**

«Альпина Диджитал»

2005

**Силли М.**

Школа Флайледи – 2: Как осознать причины своего обжорства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя / М. Силли — «Альпина Диджитал», 2005

ISBN 978-5-9614-4276-2

Стройная длинноногая красотка, которая помешана на здоровом питании и спорте, – вот эталон красоты сегодня. И что при этом делать обычным женщинам, коих большинство? Как не впасть в депрессию, если ты не можешь обуздать свой аппетит, а лишние килограммы не дают надеть любимое платье? Знаменитая Марла Силли, разработавшая уникальную методику «Флайледи», призванную навести порядок в доме и в голове, и ее подруга Линн Эли снова предлагают избавиться от хлама, но на сей раз телесного! Авторы прежде всего предлагают разобраться в причинах переедания. Линн и Марла очень откровенно рассказывают о том, как они преодолевали свои проблемы с лишним весом и неприятием себя и что помогло им измениться к лучшему.

ISBN 978-5-9614-4276-2

© Силли М., 2005

© Альпина Диджитал, 2005

## Содержание

Приносим благодарность	6
Предисловие	8
Словечки Флайледи	10
Введение	12
1. Еда: грозное оружие саморазрушения	16
2. Излечиться можно... Но почему это так трудно?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Марла Силли, Линн Эли

## Школа Флайледи – 2: Как осознать причины своего обжорства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя

Переводчик *Елена Копосова*  
Руководитель проекта *А. Деркач*  
Корректор *М. Смирнова*  
Компьютерная верстка *К. Свищёв*  
Дизайн обложки *Ю. Буга*

© 2005 FlyLady & Company, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

### **Силли М.**

Школа Флайледи–2: Как осознать причины своего обжорства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя / Марла Силли, Линн Эли; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2016.

ISBN 978-5-9614-2389-1

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

*Эта книга посвящается вам, молчаливо страдающие от мысли,  
что во всем мире только вы одни отчаянно хотите освободиться  
от Телесного Хлама*

## Приносим благодарность

Дорогие друзья!

Ни одну книгу нельзя назвать законченной, пока ты не сказал спасибо всем тем, кто помог ей появиться на свет. Идея книги «Школа Флайледи–2» зародилась, когда мы обсуждали на сайте Флайледи темы правильного питания и движения. Тогда мы написали несколько эссе, посвященных здоровому образу жизни и тому, как избавиться от Порочного Мышления. В результате оказалось, что у нас достаточно материала, чтобы написать целую книгу, столь необходимую посетителям сайта. Мы часами беседовали по телефону, обменивались тысячами сообщений, и вот так, незаметно для нас, оформилась общая структура книги.

Мы – НДХ (Несобранные Домашние Хозяйки). Нам ничего не стоит бросить начатое дело, как только оно нам наскучит. Так случилось и на сей раз. Сначала нас переполняло вдохновение, но затем, когда энтузиазм угас, мы остались с незаконченным проектом на руках. Чтобы вдохнуть жизнь в наши идеи, мы обратились к Келли с просьбой сотворить чудо – обратиться слова в книгу. Это и стало настоящим актом рождения.

Подобно женщине, решившей родить, мы пережили первый восторг, когда поняли, что хотим и можем написать книгу. Мы разработали идею, составили общий план, набросали несколько глав, но что делать дальше, не знали. Нам нужен был опытный акушер, который подсказал бы следующие шаги. Келли стала тем человеком, который подталкивал нас, когда нужно было подтолкнуть. Она вытаскивала из нас то, что мы никак не хотели исторгнуть из себя. Она давала нам надежду, что настанет день, когда мы сможем предъявить миру наше творение.

Все члены команды FLY и «Спасти семейный ужин» подбадривали нас и помогали тем, что брали на себя часть наших обязанностей, чтобы мы могли посвятить нашему детищу больше времени. Роберт, Том, Джастин, Джек, Мишель, Ребекка, Венди, Мисти, Каролин С., Пэдди, Джессика, Кэти, Лора, Ли, Дана, Крис Х., Кейти, Джим, Майкл, Дарлина, Наоми, Шей, Элис, Сэнди, Каролин П., Эмили, Этан, Стефани, Ти Джей, Александр, Кортни, Кристофер П., Кэрлайн, Питер, Мириам, Бонни, Робин и Кэнди – от всего сердца благодарим каждого из вас. Посетители наших сайтов, спасибо вам за то, что попросили написать эту книгу, терпеливо ждали, когда она будет готова, и поддерживали нас. Мы делаем то, что делаем, из-за вас и ради вас.

Книга с самого начала проявляла характер. Она была решительно настроена появиться на свет, так или иначе. Последние месяцы стали для нас самыми трудными, как это бывает и когда вынашиваешь ребенка. Мы уже могли примерно назвать дату рождения, но, чтобы приблизить ее, нам приходилось трудиться каждый божий день, и как же тяжело это было!

Неужели все это так уж необходимо? Неужели нельзя обойтись чем-нибудь более легким? Келли сказала, что книга дается нам с таким трудом потому, что мы обманываем себя. Наши слова расходятся с делом, а вернее, дело расходится со словами. Можно сказать сколько угодно правильных слов, но, для того чтобы книга стала реальностью, сначала нужно разобраться с собственным Телесным Хламом. Да, мы не забыли упомянуть, что Келли весьма и весьма строгий редактор?

Но даже этого было недостаточно. Только серьезные осложнения со здоровьем заставили нас взглянуть правде в глаза: нам самим необходимо избавиться от Телесного Хлама. А иначе какой пример мы подадим всему свету, если не позаботимся о себе самих?

Итак, у нас появилась новая мотивация для завершения книги: мы стали делать Шажки, которым обучали своих читателей. И увидели результаты.

Наконец книга закончена. Мы не просто писали ее, но старались применить собственные советы в своей жизни. Таким образом, родилась не только книга – в определенной степени заново родились мы сами, благодаря ей. Вы можете повторить наш опыт: отправляйтесь в путе-

шествие вместе с книгой, делая один Шажок за другим. Эти страницы, от первой до последней, поведут вас к чудесному открытию – открытию вашего истинного «я», до сей поры скрытого под Телесным Хламом.

*С любовью, Марла и Линн*

Издательство не несет ответственности за рекомендации, содержащиеся в этой книге. Прежде чем им последовать, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

## Предисловие

Дорогие друзья!

Мне выпала высокая честь способствовать появлению на свет книги «Школа Флайледи–2». Ох и нелегкими были роды! Когда Марла и Линн предложили присоединиться к их судьбоносному проекту, я не была готова к тому, что мне предстояло. Я прочитала уже написанное, и, хотя в целом оно мне понравилось, книга не вызывала у меня восторга. Эти две удивительные женщины могли рассказать читателям гораздо больше, но не осознавали этого до конца. Когда я приступила к работе и стала задавать вопросы, они давали мне уже готовые ответы, но я хотела большего, потому что знала: вы, читатели, тоже захотите большего.

Нечто подобное происходит, когда я составляю домашние задания к урокам Флайледи. Меня часто спрашивают: «Откуда вы знаете, что мне нужно делать то-то и то-то?» Да оттуда, что именно это нужно делать и мне самой. Точно так же, задавая вопросы Марле и Линн, я знала: вы бы спросили то же самое. Время шло, телефонные звонки становились все продолжительнее, и в конце концов я пришла к поразительному выводу: Марла и Линн – волшебницы, сумевшие изменить жизнь тысяч и тысяч людей по всему миру, – не верят, что способны изменить собственную жизнь.

Я продолжала тормошить их, висела на телефоне, чуть ли не вбивала им в головы свои вопросы и аргументы в пользу того, что на них должны быть даны чистосердечные ответы. И только тогда книга обрела реальные очертания. Все глубже и глубже проникали мои вопросы в сердца и умы Марлы и Линн, и постепенно они стали задумываться над ними. В результате наши телефонные разговоры превратились в психотерапевтические сеансы. Мы обсуждали книги о диетах, программах питания, новых предложениях на рынке товаров для здорового образа жизни и то, почему эти товары никому не помогают. Я помню, как однажды прервала обсуждение подобных книг словами: «Вообще-то все они могут помочь, только им надо следовать». Должна заметить, что Марла и Линн за словом в карман не лезут. Так вот, услышав эту реплику, они потеряли дар речи... но только на миг! То был миг озарения, и он стал поворотным для всех нас. Наша книга должна научить вас, как глубоко надо копать внутри себя: только тогда вы поймете, почему набрали вес, а не только то, как его сбросить.

С того поворотного момента Марла и Линн вступили на неизведанную территорию и взялись поднимать целину. Не довольствуясь объяснением того, что такое Шажки и как применить систему «Флайледи» к Телесному Хламу, они обратились к серьезным психологическим проблемам. Я стала давать им задания, чтобы они могли продвигаться вперед Шажками, и дело пошло! Мы уже решили, что книга написана, когда силы иссякли и пришлось сделать перерыв. Но и тут я продолжала наблюдать за Марлой и Линн – как они выглядят, что говорят, что пишут – и сделала важное открытие: оказывается, проблема не в том, что у них закончились силы, а в том, что они не следуют собственным советам. Пишут одно, а делают другое. То есть, используя их же выражение, слова у них расходились с делом. За этим открытием последовал перемежаемый слезами крупный разговор, после которого началась новая глава – и в нашей книге, и в наших жизнях.

Были и смех, и слезы, и споры, и даже несколько крупных ссор, однако мы никогда не забывали о цели – поделиться с вами чудом освобождения от Телесного Хлама, избавления не только от лишних килограммов, но и от лишних мыслей. Пока писалась книга, нам выпало пережить несколько кризисов со здоровьем, о чем вы прочитаете дальше, и научиться сдирать с себя защитные слои, за давностью лет намертво приставшие к сознанию. Мы достигли финиша и теперь приглашаем вас повторить наше славное путешествие.

Когда вы тронетесь в путь, пожалуйста, помните, что каждое слово, каждое предложение, абзац и глава написаны для тех из вас, кто молча страдает из-за Телесного Хлама. Обе-

щью, когда вы перевернете последнюю страницу, ваше путешествие на этом не закончится – вас ожидает еще много нового и удивительного. Вы наконец-то полюбите себя!

*Келли*

## Словечки Флайледи

### **Благословение Сердца**

Так мы называем движение. Двигаясь, мы благословляем свое сердце.

### **Буги в 27 Бросков**

Инструмент, позволяющий вам избавиться от хлама, выбрасывая по 27 предметов за один раз.

### **Вечерний Ритуал**

Это один из самых мощных инструментов. Наиболее важный Ритуал дня! Он не единственный, но благодаря ему вы каждое утро будете двигаться в правильном направлении.

### **Горячая Точка**

Любое место в доме, где навели чистоту, но стоит отвернуться, как там мгновенно скапливается хлам.

### **Дыхание Бога**

Представьте себя на маленькой парусной лодке посреди спокойного озера. А теперь вообразите Бога как северный ветер. Если ваши паруса подняты, когда он подует, вы поплывете туда, куда он вас направит. Если же нет – так и застрянете посередине озера.

### **Контрольный Журнал**

Это особая система контроля над вашей ежедневной деятельностью. Вы создаете ее сами. Это всего лишь блокнот, где сводятся воедино все ваши повседневные дела и Ритуалы.

### **НДХ (Несобранная Домашняя Хозяйка)**

Понятие, взятое из книги Пэм Янг и Пегги Джонс «Несобранные домашние хозяйки: от хлева до рая». Это они заложили основополагающие принципы системы «Флайледи» и одобрили то, как я ей обучаю.

### **Порочное Мышление**

Негативные мысли, бесконечно крутящиеся в наших головах.

### **Пятиминутка по Спасению Комнаты**

Это один из инструментов, предлагаемых программой «Флайледи» для того, чтобы вы расчистили себе путь через самую запущенную комнату.

### **Свободные радикалы**

Для нашего тела это то же, что загрязняющие вещества – для природной среды. Наш организм вырабатывает свободные радикалы, когда мы дышим. Они повреждают клетки и способствуют старению организма, если он испытывает недостаток антиоксидантов, способных противостоять вредному влиянию. Антиоксиданты – убийцы свободных радикалов.

### **СТОП**

Скажите себе СТОП, когда Сердитесь, Тоскуете, Одиноки, Переутомлены.

### **Утренний Ритуал**

Это несколько Шажков, которые вы составляете вместе и вырабатываете привычку выполнять их, как только встали утром.

### **Флай**

Одна из представительниц нашего содружества придумала это словечко для меня. Флай (FLY) означает у нас «Наконец-то Полюби Себя» (Finally Love Yourself). Полюби себя – и ты обретешь способность летать (fly)!

### **Флайбеби**

Так мы называем новичков. Помните: это не значит, что вы отстали, – это говорит о том, что вы только что начали. Нам не хочется, чтобы вы считали, будто вам надо кого-то догонять. Просто включайтесь в наш круг.

### **ХАОС**

Не путать с «хаосом»! ХАОС (CHAOS) – это синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет» (Can't Have Anyone Over Syndrome). Все сказано самим названием.

### **Шажки**

Шажки – это небольшие шаги, которые вы делаете один за другим, а не перегораете оттого, что захотели достичь слишком многого слишком быстро. Мы должны научиться делать небольшие Шажки и складывать из них Ритуалы.

## Введение



А что это вообще такое, Телесный Хлам? Внимательно оглядев свой дом, вы, скорее всего, обнаружите хлам. Порой мы его не замечаем. Он лежит прямо у нас под носом, а мы его не видим. День за днем он незаметно проникает в наше жилище, погребая под собой действительно нужные и дорогие нам вещи. В конце концов хлам пускает корни, укрепляет свои позиции, и вот мы уже не знаем, с чего начать, за что браться, чтобы избавиться от него. Мы стоим перед неразрешимым вопросом: что со всем этим делать? Примерно то же самое на протяжении многих лет происходит и с нашим телом. Когда мы были детьми, наш мозг и тело жадно поглощали каждую крошку пищи (телесной и духовной). Мы жаждали знаний и внимания, для роста нам требовались любовь, еда и движение. Мы впитывали послания внешнего мира, и часть из них говорила, что мы можем добиться всего, чего захотим, тогда как другая учила: «Если не можешь делать дело хорошо, лучше вообще ничего не делай». И перед нами вставала неразрешимая дилемма. Мы разрывались между желанием добиться всего и боязнью хотя бы попробовать: а вдруг у нас не получится?

Добавьте перфекционизм – стремление достичь совершенства во всем, свойственное нашему времени, – и вот вам истинный убийца душ, привычка откладывать на потом. «Сейчас у меня нет времени!» Читай: «Сейчас у меня нет времени сделать это правильно, так что пока и пробовать не стану». Вот что помимо прочего порождает Телесный Хлам. Это одна из многих внутренних установок, благодаря которым наши бедра, живот и спина зарастают жиром. Свой дом мы захламили не за один день, не один день хлам откладывался на нашем теле. Потребовались годы Порочного Мышления, чтобы скопить килограммы Телесного Хлама. Происходило это настолько незаметно, что мы спохватывались, только когда приходилось покупать платье большего размера. Помните тот первый раз, когда вы с ужасом обнаружили, что «не влезаете» в привычный размер? Теперь же, наверное, подобные открытия вас не удивляют.

Эта книга не заменит вам чудо-таблетки, которые вы ищете. Мы не укажем вам легкого пути. Для нас он оказался трудным, но мы радовались каждому Шагку, который удавалось сделать. И с каждым шагом мы постепенно освобождались от негативного мышления, а вместе с ним – и от Телесного Хлама.

На протяжении жизни все мы, люди, теряем и набираем миллионы килограммов. Мы умеем морить себя голодом и худеть, когда того требуют особые обстоятельства. Однако,

если мы избираем неверные пути и преследуем ложные цели, Телесный Хлам обязательно возвращается, и даже в большем объеме. Кому из нас не приходилось распахивать барахло по углам перед визитом свекрови? Примерно то же самое мы делаем и с нашим телом.

Извечная проблема каждого, кто хоть раз сидел на диете: как не пополнеть, когда перестанешь ограничивать себя в пище? Мы с Линн глубоко убеждены, что решение проблемы лежит не в будущем, а в прошлом. Осознав, как мы накопили Телесный Хлам и что побудило нас его копить, мы окажемся на шаг ближе к освобождению от него.

Откажитесь от негативного мышления, и вы остановите прирост Телесного Хлама. Если же вам удастся перейти от негативного мышления к позитивному, вы закрепите и разовьете успех. Ну а если вам никак не выбросить из головы негативные установки? Что тогда? По тем или иным соображениям мы решаем сбросить вес и даже худеем на несколько килограммов, потом нас что-то огорчает, и мы обращаемся к детской привычке – утешаем себя вкусеньким. Буквально вчера со мной случилось такое. Меня обидели, и я заплакала. Я чувствовала себя отвратительно, и моей первой мыслью стало поискать в холодильнике шоколадное мороженое. Что побудило меня к этому? Мои мысли и действия были почти инстинктивными! И я тут же увидела все в истинном свете: шоколадное мороженое должно было послужить пластырем для моей раненой души. Я всегда «заедала» обиды, вместо того чтобы задуматься, найти свою ошибку и исправить. Раньше я набивала живот и не могла остановиться, потому что еще не знала: мое обжорство столь же вредоносно для меня, как и то обидное замечание, с которого все началось. Мне всего-навсего хотелось утешиться и перестать плакать. Поведение такого рода не просто инстинктивно – оно свойственно человеческой природе.

Как успокаивают раскричавшегося младенца? Его кормят. Когда ребенок начинает баловаться в магазине, его утихомиривают, вручая конфетку. Видите, какая схема вырисовывается? Наши инстинкты приводят нас к саморазрушительному поведению. Мы попытаемся открыть вам истинную сущность накопления Телесного Хлама: это самоуничтожение.

Несколько лет назад я Наконец-то Полюбила Себя, но это произошло далеко не сразу. Более того, я до сих пор учусь Любить Себя в самых разных областях жизни. Мои первые Шажки были направлены на то, чтобы избавиться от хлама и ХАОСа в своей жизни. Мне хотелось, чтобы в моем доме было хорошо и уютно, но достичь этого почти невозможно, если тебе плохо и неуютно в собственном теле.

Все началось со сверкающей раковины, а затем я стала больше внимания уделять и своему внешнему виду. Ведь это так здорово – зайти в ванную и улыбнуться тому, что увидишь в зеркале. Так же здорово, как войти утром в кухню на следующий день после того, как впервые вычистила раковину. Сияние улыбки ни в чем не уступит сиянию стали, и, сколько бы ты ни входила в кухню, радость от вида чистой раковины не угаснет. Телесный Хлам причиняет боль. Мы обе – и Линн, и я – страдали от издевательских замечаний и насмешек. Те обидные слова и взгляды мешали нам стать такими, какими мы могли быть. И мы написали эту книгу, чтобы вы обрели покой – в еде и в движении, а главное, избавились от поведения, которое и создало ваш Телесный Хлам. Мы смотрим в ваши глаза и знаем, что вы страдаете, как страдали мы. Эта книга заставила нас проделать долгое путешествие. Благодаря вам мы смогли заняться своим Телесным Хламом, и за это огромное спасибо.



Я боролась с лишним весом с тех пор, как родила старшую дочь. Битва началась, когда после первой беременности я набрала 24 кг и менее чем через два года родила сына. К тому моменту мой вес стал представлять для меня серьезную проблему.

Началось все с того, что у меня случился выкидыш. Поэтому, когда я поняла, что снова беременна, то решила быть самой здоровой будущей мамочкой на планете. Первым пунктом в моем списке оздоровительных мер стояла диета. До той беременности я ела беспорядочно – садилась за стол, только когда падал уровень сахара в крови, но зато каждый раз наедалась до отвала. Овощи я ненавидела с детства. Однако ради будущего ребенка приучила себя есть их – и любить их! Я стала соблюдать режим питания. Но меня подвело распространенное тогда мнение, будто беременная женщина должна есть за двоих, и я продолжала поглощать огромные порции, как будто каждый прием пищи был последним в моей жизни. По воскресеньям после посещения церкви я заходила в кафе, где съедала двойной чизбургер и тарелку жареной картошки и запивала все это шоколадным коктейлем. Воскресенье стало для меня узаконенным днем обжорства, хотя и в остальные дни недели я ни в чем себя не ограничивала. Поправившись на 24 кг, я родила девочку весом 4 кг 450 г.

Вторая беременность совпала с моим интересом к здоровому питанию, что помогло мне удержать прибавку в весе в рамках вполне приемлемых 12 кг. К сожалению, набранные за предыдущую беременность килограммы никуда не делись. Сразу после рождения сына я решила стать специалистом по правильному питанию, то есть диетологом. Забавно, что в то время я и не думала о том, чтобы правильно питаться самой. Моей главной заботой было вырастить здоровых детей.

Для получения сертификата нужно было прослушать двухгодичный курс. Я уложились в шесть месяцев. Мои преподаватели поверить не могли, что я успеваю освоить материал в столь короткие сроки, но у меня была цель: как можно скорее стать специалистом, чтобы кормить своих детей полезной и здоровой пищей, а также чтобы помогать другим матерям в вопросах питания.

Несмотря на двоих маленьких детей, я умудрялась заниматься по 12 часов в сутки, порой засиживаясь до часу, а то и двух ночи. Это было тяжелейшее время, но я все-таки получила сертификат, после чего мои дети стали питаться невероятно правильно. А еще у меня появились клиенты, которых я консультировала. Кроме того, я выступала в дошкольных учреждениях и везде, где меня хотели слушать. Моей миссией стало рассказать всему миру о том, как нужно кормить детей, а тем временем мои бедра продолжали увеличиваться в размерах. Как ни парадоксально, уже тогда я осознавала, что мои слова расходятся с делом, однако в те годы у меня не было времени думать о чем-либо, кроме детей. Телесный Хлам обладает одним

интересным качеством: он никогда не накапливается беспричинно. Появление его нельзя объяснить только тем, что вы переедаете или недостаточно двигаетесь. Причины у каждого из нас могут быть свои, но первый шаг к освобождению от Телесного Хлама для всех одинаков: нужно докопаться до сути дела и понять, почему вы набрали лишний вес. Марла, я сама и множество таких же, как мы, женщин занимаются именно этим. Мы вместе пустились в путь, и повсюду стали вспыхивать искры озарения. Мы хотим поделиться с вами своими открытиями и достижениями.

Из всех моих откровений самым полезным оказалось вот какое: масштаб моей личности не определяется размером платья. Я – уникальное создание Божье, и мои таланты, способности и душевные качества невозможно описать цифрами на одежном ярлычке. Надеюсь, когда меня не станет, вспоминать будут не мой вес, не размер моих джинсов или цвет помады. Я бы хотела, чтобы меня помнили за мой характер, за то, какой хорошей матерью и каким надежным другом я была. Мне повезло: мои друзья и моя семья любят меня такой, какая я есть.

И все же человеку свойственно стремиться к лучшему. В отличие от других земных существ мы обладаем способностью изменять себя. Порой самооценка причиняет боль, но боль ведет к развитию, к росту. Если мы не растем, то впадаем в застой, а для меня такая судьба хуже смерти. Поэтому мы движемся вперед, понимая, что должны учиться и расти, пусть даже ценой боли. Иногда прогресс на удивление значителен; иногда на один шаг вперед приходится десять шагов назад. Вооружившись правильными инструментами, установками и знаниями, мы сможем пройти весь путь от начала до конца и в результате научимся Любить Себя и Летать – без лишнего багажа!

### **Домашнее задание**

Итак, не теряя времени, возьмите ручку, фломастер и тетрадь. Подойдет любая тетрадь, главное, чтобы в ней были чистые страницы. Не поддавайтесь желанию все делать идеально, берите то, что есть у вас в доме. Эта тетрадь отныне называется Контрольный Журнал. Он станет вашим лучшим другом и помощником.

## 1. Еда: грозное оружие саморазрушения



Для всех очевидна истина: иногда мы пользуемся едой как лекарством или наркотиком. Может, мы прибегли бы к иному средству, но еда всегда под рукой: в кафе по соседству, в нашей микроволновке, в холодильнике. Так было всегда – еще с того времени, когда мы лежали на руках у матери. Стоило нам заплакать, как перед нами тут же появлялась бутылочка с молоком, грудь или печенье. Очень похоже на дрессировку щенка, когда для достижения нужного эффекта используется лакомство. Мы точно такие же, как тот щенок. И знаете что? Мы в этом не виноваты. Пища для нас источник комфорта. Когда желудок полон, мы довольны. Еще с пеленок мы затихали, ощутив приятную сытую тяжесть в животе. Несколько лет назад я имела привычку набрасываться на еду каждый раз, когда меня что-то расстраивало. Еда помогла мне удерживаться от слез. Но чем больше я ела, тем дальше отодвигала от себя решение проблем, огорчивших меня, и тем серьезнее они становились. До сих пор мне приходится видеть последствия того обжорства, достаточно подойти к зеркалу. И, только научившись любить себя такой как есть, я поняла: Телесный Хлам копился потому, что я ничего не делала с душевной болью, снедавшей меня в ту пору.

Даже после того как я решила свои проблемы, мои габариты не уменьшились. Набрать Телесный Хлам гораздо проще, чем избавиться от него, и все мои попытки кончились тем, что я сдалась, отказалась от диет и приняла себя такой как есть. Этот вынужденный шаг положил конец бесконечному самоистязанию и скачкам веса. Уже довольно долгое время он остается стабильным.

Я по-прежнему прибегаю к еде как к наркотику. Может, я больше не объедаюсь, как раньше, но мне не удалось полностью избавиться от этой привычки. Вы замечали, что радостные события мы отмечаем за едой? Все так делают, и ничего плохого в этом нет.

Первый – и самый трудный – шаг состоит в том, чтобы понять, почему мы едим и сколько. Каждому из нас тот или иной продукт служит напоминанием об определенных событиях или переживаниях прошлого. Вот подумайте: что вы любите есть больше всего на свете и чем никогда не можете наесться досыта? Для меня это макароны с сыром. Если в холодильнике стоит миска с остатками от ужина, она задержится там ненадолго: я обязательно ее опустошу. Неважно, холодные или горячие, я съем макароны без остатка. Но и после этого не почувствую, что наелась. Вот потому-то в один прекрасный день я спросила себя: «Что происходит?» Я стала думать: почему, когда дело касается определенной пищи, на меня нападает жор?

Эти размышления привели меня в детство, и там нашелся ответ на мой вопрос. Я вспомнила, что летом, между шестым и седьмым классом, осталась дома с матерью, а мои сестры отправились погостить у нашего отца. В то же самое лето я побывала в трех разных лагерях. В перерывах между сменами я возвращалась домой, где почти никогда не было мамы и где почти нечего было есть. На полках стояли только пакеты с макаронами и банки сырного соуса. Я была уже достаточно взрослой, чтобы иметь некоторое представление о том, как готовить еду, поэтому я варила целую пачку макарон и вваливала в кастрюлю банку соуса. Еда была моим единственным другом в то лето. Тарелка макарон с сыром утешала меня, прогоняя чувство одиночества. Если уж мою душу не наполняло ощущение любви и покоя, я могла хотя бы наполнить желудок едой, и на время мне становилось легче. Мне по-прежнему больно вспоминать о том времени. В глубине души я знаю, что стала такой, какая есть теперь, из-за всего того, что случилось со мной в прошлом. Но, по крайней мере, теперь я не тянусь к тарелке макарон, когда воспоминания возвращают меня к той боли.

А вы уяснили, какая пища несет вам утешение? Это может быть мороженое, картофельные чипсы или шоколад. Только вы знаете свои слабости. Лично мне помогает вот какое правило: чтобы не пожирать гору макарон с сыром, я готовлю их ровно на один прием пищи.

Как вы справляетесь со своим пищевым наркотиком? Окружаете себя этим продуктом со всех сторон, чтобы соблазнить свой мозг, поиграть с ним в перетягивание каната, проиграть и в конце устроить себе нагоняй? Или вы ограничиваете количество соблазнительного продукта в доме? Зная, какая пища представляет для нас опасность, мы можем ответить на вопрос «почему» и удовлетворить свои потребности иным способом. В противном случае мы переедаем каждый раз, когда дорываемся до лакомства.

Большинство из нас сегодня поели уже несколько раз, но даже не дали себе в этом отчета. Мы лечим и успокаиваем себя едой, не думая, что попадает в наш рот и как это отражается на нашем теле. Опасность бездумного поглощения пищи подстерегает нас, пока мы готовим обед, закусываем на фуршете или убираем со стола. Я так и слышу ваши слова: «Еще один кусочек не причинит вреда».

Бездумная еда не всегда вызвана болью. Некоторые из нас доводят себя почти до голодного обморока, а потом набрасываются на пищу как сумасшедшие, уступая пристрастиям и слабостям. Или мы съели что-то соленое, после чего нам пришлось заесть его сладким, чтобы уравновесить ощущения. Или нам просто захотелось чего-нибудь хрустящего, и мы открыли пакетик крекеров или чипсов. Не успели оглянуться, как уже перепробовали все, что было в буфете, и что в результате? Стало ли нам лучше? Нужно научиться проявлять заботу о своем теле. Нужно остановиться и подумать, прежде чем кормить свои чувства.

То, о чем мы сейчас говорили, и есть первые Шажки, направленные на замену негативного мышления позитивным. Прислушайтесь к своему телу, чтобы понять разницу между эмоциональным голодом и настоящим, телесным. Отчего вам захотелось макарон с сыром? Оттого ли, что нужно заполнить эмоциональную пустоту, или оттого, что тело требует пищи?



Для жизни нам требуются три основные вещи: пища, чтобы есть, вода, чтобы пить, и воздух, чтобы дышать. А еще нам нужна любовь и общение с другими людьми. Наши сердца тоже испытывают голод. Когда сердечных связей мало или они кратковременны, мы зачастую ищем лекарства, чтобы вылечить себя от боли и разочарования. Для многих из нас этим снабдьем становится еда.

Для меня это шоколад. Тающий во рту, ароматный шоколад, который никогда не скажет мне «нет». Шоколад, особенно марки «Кэдбери», напоминает мне о папе и замечательном моменте, однажды пережитом с ним вместе. Он был непростым в общении человеком. Одним из средств, помогающих сблизиться с ним, для меня стала еда, а в особенности – шоколад.

Наша «шоколадная близость» впервые случилась, когда мне было примерно лет семь. Папа ездил в Англию к родственникам и привез оттуда в качестве подарка большую плитку молочного шоколада «Кэдбери». Мы с ним вместе сняли обертку и в один присест умяли все. Навсегда мне запомнилось блаженство того совместного наслаждения лакомством. Шоколад связал нас. И по настоящий день любой шоколад смутно напоминает мне об отце, но излюбленным эмоциональным «лекарством» стал для меня шоколад «Кэдбери». Папино место в моем сердце зияло пустотой, как незаживающая рана, и только шоколад мог на время его заполнить. Я стремилась к настоящим отношениям с моим эмоционально недоступным отцом. В каком-то смысле мне было бы легче, если бы папы не было поблизости. Но, присутствуя в доме, для меня он почти всегда отсутствовал.

Я росла, но мой голод по отцовской любви не утихал. Пристрастие к шоколаду последовало за мной в отношения с другими людьми, однако никакое количество шоколадных плиток не могло заменить мне папу или заполнить эмоциональную пустоту, которую я ощущала при общении с тем или иным человеком. Стоило мне почувствовать, что меня не любят, любят недостаточно или любят не так, как мне хотелось бы, и я сразу же тянулась к шоколаду, чтобы заполнить ту бездонную яму в своем сердце. В результате мы с шоколадом больше не могли оставаться в одной компании: при виде его я должна была немедленно уничтожить все до последней молекулы. Сейчас мне приходится бороться с этим пристрастием каждый день. Возможно, наступит день, когда я заключу с шоколадом мир и поборю неодолимое желание проглотить эту субстанцию, сколько бы ее ни было. До тех пор я буду держаться на расстоянии от нее.

Мой вес не представлял собой проблемы, пока я не забеременела первым ребенком. До этого я была обычной женщиной, с 5 кг лишнего веса, которая время от времени садилась на экспресс-диету, сжигала килограмм-другой, снова набирала, и цикл повторялся. Все изменилось, когда я вынашивала сына. Внезапно центром всей моей жизни стало право есть сколько

влезет и все, чего захочется (а также стремление прочитать все до единой книги о беременности и младенцах). Я проводила в продуктовых магазинах часы, изыскивая способы побаловать себя. Я ела все – от диетических продуктов до вреднейшей на свете снеди в пакетиках – и по большей части не останавливалась, наевшись. Последствия меня не волновали; я была в восторге оттого, что внутри моего живота растет новая жизнь.

К 24-й неделе беременности я поправилась на 11 кг. Я вспоминаю, как в один из тех дней готовила ужин, чувствуя себя абсолютно обессиленной. Низ живота сводили судороги. Муж пришел домой в дурном настроении, а я к тому моменту уже чувствовала себя так плохо, что с трудом разложила по тарелкам еду. Поднимая вилку со спагетти ко рту, я расплакалась. Я не решалась сказать мужу, что происходит: судороги в животе сменились полноценными схватками, и я боялась, что могу потерять ребенка. Наконец я сказала ему, мы вызвали врача, который немедленно отправил меня в больницу.

На следующее утро я вернулась домой со строгим предписанием: постельный режим на весь оставшийся срок беременности. Теперь еда стала для меня еще важнее, и я продолжала полнеть. Особенно близкие отношения у меня сложились с печеньем «Пепперидж фарм», о чем до сих пор красноречиво свидетельствуют мои бедра. Наконец, с недельной задержкой, я родила здоровую крупную девочку весом 4 кг 450 г. Сама я перед родами весила почти 90 кг, за девять месяцев набрала почти 24 кг, на меня налезали только гигантские сарафаны для беременных.

Как же я утешала себя? Продолжала есть. Мне было стыдно за свое необъятное тело, но я все время испытывала голод, потому что кормила грудью. С готовностью уцепившись за это новое оправдание обжорству, я пряталась за едой. Потеря фигуры вызывала у меня боль, которую я утишала бесконтрольным поглощением пищи. Тогда я не понимала, что пища стала для меня щитом. Она скрадывала боль и отталкивала тех, чье внимание мне было неприятно, – я имею в виду своего мужа. В то время я не испытывала ни малейшего интереса к интимной близости и использовала прибавку в весе как оправдание этой холодности. Подсознательно я позволила себе полнеть и дальше, чтобы муж также не испытывал ко мне сексуального интереса. Такое поведение стало привычкой, и вес прибывал и прибывал, так что в конце концов мне пришлось познакомиться с магазинами одежды для полных. Но даже тогда я не остановилась.

Я перестала злоупотреблять едой только тогда, когда поняла, что пища, используемая мной как щит, не может излечить мое сердце. Я поняла: это же всего-навсего пища, это не любовь, это не Бог! Еда кажется всемогущей, только если мы сами даем ей силу. Слишком долго я пребывала под властью еды, но теперь осознала, что должна и могу любить себя и заботиться о себе. Я решила, что ни шоколад, ни печенье, ни молочные коктейли не смогут помешать мне.

### Домашнее задание

- Откройте свой Контрольный Журнал на чистой странице. Сейчас мы с вами будем писать. И вот что поможет вам стронуться с мертвой точки.
- Оглянитесь назад и попробуйте вспомнить, как впервые утешили себя едой. Был ли это определенный продукт или еда вообще?
- Что вы любите есть больше всего, когда испытываете потребность в любви и утешении?
- А теперь снова загляните в прошлое и постарайтесь понять, почему вы так любите этот продукт.
- Запишите воспоминание о том, как впервые воспользовались едой в качестве утешения: что с вами произошло и что вы чувствовали в тот момент.

- Пишите так быстро, как только можете, и сколько можете. Это поможет вам избавиться от неприятных эмоций. Не позволяйте перфекционизму помешать вам: не задумывайтесь о правописании – просто пишите! Кроме вас, никто не станет читать ваш журнал.

## 2. Излечиться можно... Но почему это так трудно?



Мы предпочитаем называть излишний вес Телесным Хламом, но пусть это не вводит вас в заблуждение: мы ни в коей мере не хотим смягчать остроту проблем, связанных с накоплением излишков плоти. Медицина говорит об ожирении, и во имя ясности здесь я буду пользоваться именно этим словом, рассказывая о наиболее важных симптомах и последствиях данного заболевания.

Недавние исследования показывают, что ожирение обходится американцам в 90 миллиардов долларов в год. Эта пропасть денег включает в себя не только суммы, потраченные страдающими опасным заболеванием, но также убытки, понесенные работодателями и страховыми компаниями. Ожирение может вызвать множество иных болезней: диабет, сердечную недостаточность, рак, инсульт, проблемы с коленными суставами и прочее. Причины ожирения не являются для медицины загадкой, и методы излечения также давно определены и описаны. Так почему же мы никак не можем избавиться от лишнего жира?

## **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.