Автор: admin
19.04.2012 22:10 -

Нужно ли нам «худеть»?

Вчера встретила свою знакомую, с которой мы не виделись более года. Я очень спокойный человек, но я испытала шок: за этот год с 54 размера женщина похудела до 40. И не только в смысле изменения размеров тела, она именно «похудела» от слова «худо», то есть стала выглядеть гораздо хуже.

Так для чего мы худеем? Большинство скажет «Чтобы стать лучше, красивее». Но как часто мы видим, что наша знакомая, сбросив несколько килограммов, теряет и красоту, и шарм, и обаяние, и роскошные формы своего тела. Но зато теперь она с гордостью говорит «Я вешу всего…»

Итак: для чего нам нужно сбросить эти «лишние» на наш взгляд килограммы? И почему нам не помогает диета?

Первое, и самое важное: нужно четко поставить перед собой цель. Что является целью в данном случае? Сбросить вес, влезть в старые джинсы, улучшить самочувствие, стать красивее, доказать подруге, муж заставляет… Целей может быть множество. Важно определить ту самую настоящую цель, ради которой мы идем на жертвы, ограничивая себя в еде, заставляя свое тело потеть на тренажерах.

Например, одна моя клиентка, довольна стройная, решила сбросить пару килограммов, когда впервые столкнулась с проблемой натертости внутренней стороны бедра. Для нее это был настоящий «ужас», и это стало основным стимулом в ее дальнейших действиях.

В другом случае стимулом для диеты стала влюбленность в молодого и спортивного человека, рядом с которым женщина чувствовала себя «клушей».

Отказывая себе в удовольствии вкусненького, мы должны твердо знать: цель оправдывает средства. Цель должна быть четкой, конкретной и достижимой во времени. Не может быть целью: похудею на 10, 15, 20 килограммов. Вспомните голливудских звезд: они худеют не ради сброса веса, они худеют ради того, чтобы

получить роль. Чувствуете разницу: «Если я не похудею – то не получу роль». Роль может быть целью, ради которой женщина будет пить только кефир целую неделю и ни при каких обстоятельствах не позволит себе съесть на ночь ма-а-а-ленький такой бутербродик.

Определить свою собственную цель вы можете, проведя анализ целей, построив дерево целей, выбрав любой метод (см. целеполагание).

Прежде чем вы начнете строить свой личный план «похудения», нужно обстоятельно и последовательно ответить на ряд вопросов:

1. Зачем и почему я это делаю?
2. Чего я хочу добиться в конечном счете? Чьи интересы я при этом затрагиваю? На кого окажет влияние конечный результат?
3. Каковы условия (что? кто? как?), влияющие на процесс реализации цели? Какие препятствия? Какие возможности?
4. Каковы мои способности? Каковы слабости?
5. Что я должна сделать немедленно, прежде всего?
6. Какие конкретные действия могут свести к минимуму негативные влияния и последствия, а какие усиливают позитив?
7. Есть ли компоненты цели, которые заведомо невыполнимы? Нужно ли ставить новые цели? Не будет ли новый план действий более реальным и целенаправленным?

Похудеть или постройнеть? Вслушайтесь в слова «Похудеть». В прямом лингвистическом смысле оно несет смысловую нагрузку «стать хуже». Наше подсознание воспринимает все буквально. И оно совсем не желает, чтобы тело стало хуже. И, соответственно, принимает меры, чтобы даже в условиях строжайшей диеты, не позволить ему, то есть телу, стать хуже. И калории от съеденного огурца и стакана кефира сразу откладываются про запас.

Реакции нашего организма зависят от установки. Не может быть позитивной установка «худеть». Следовательно, мы должны переформулировать ее в позитивную: стать стройнее, быть более привлекательной, более здоровой.

А стоит ли?В популярной передаче «Модный приговор» Вячеслав Зайцев потрясающе и абсолютно искренне восхищается практически каждой женщиной. «Роскошная фигура, потрясающие формы, какие ноги» – этими словами он привносит в жизнь каждой участницы нечто такое, от чего они вдруг начинают летать по подиуму, глаза их озаряются внутренним светом и, независимо от внешних данных, они вдруг обретают уверенность в собственной привлекательности, появляется женственность, эротизм.

Так что, оказывается, все, что нужно женщине: принятие, восторг, комплимент. Нас любят не за то, какого мы размера, за наш маленький или не очень, вес, а за наш взгляд, за наше обаяние, за доброту. И прежде чем сесть на очередную особо модную диету, задайте себе вопрос: «А для чего мне это нужно? И нужно ли вообще?»

И если вы убедительно доказали себе, что вам жизненно необходимо сбросить эти «лишние» килограммы, что после этого ваша жизнь существенно улучшиться, что для вашей самооценки это важно, тогда – вперед! И, главное: не с понедельника, не с первого числа, не когда доем этот тортик, а то пропадет, не когда доделаю баланс, отчет…

А именно сейчас, с этой минуты мы меняем свою жизнь, чтобы сделать ее лучше…

Автор - **Валерия Коваленко**
Источник