A woman with long dark hair, wearing a light blue, flowing dress, stands in a misty, ethereal landscape. She is holding a wooden staff with a cross-like top. The background is a soft, blue, hazy environment with some light effects. The word "Мотивация" is written in large red letters across the middle of the image.

# Мотивация

**Успех любого намерения зависит от цели, ради которой вам необходимо выполнять определенные действия.**

Ekaterina Romakina  
&  
Ekaterina Zaytseva

**Наличие лишнего веса всегда имеет глубокие психологические причины. Внутренние негативные убеждения человека приводят к тому, что он подсознательно делает выбор оставаться в такой форме в ущерб стройности.**

**Дело в том, что лишний вес дает телу своеобразную выгоду, избавиться от которой трудно, если не рассматривать все процессы на глубинном подсознательном уровне и, если не найти альтернативные способы решения**

**некоей задачи.**

**Сегодня я подробно расскажу вам об истинных причинах лишнего веса и эффективных способах избавления от лишних килограммов при помощи коррекции подсознательных процессов и техники мгновенного эмоционального исцеления.**

## **Где спрятан корень проблемы лишнего веса?**

**Увеличение массы тела всегда происходит сначала на уровне “внутреннего” бессознательного решения.**

**Оно не принимается сознательно, но наш организм его одобряет по каким-то своим, противоречащим нашей логике причинам.**

Если речь идет о склонности к полноте с детства, это говорит лишь о том, что такая программа заложена на подсознательном уровне в раннем детстве и быть полным “выгодно” физическому телу по какой-то, глубоко спрятанной от человека, причине.

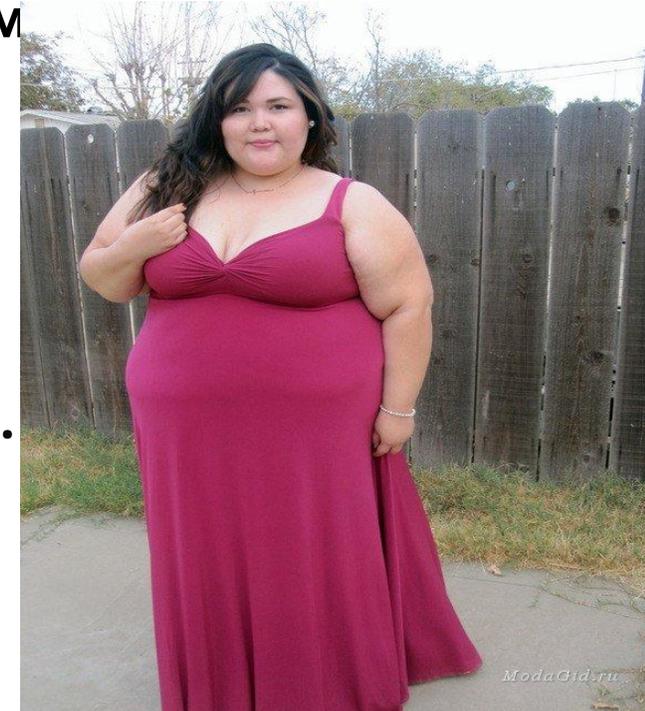
Почему быть полным “выгодно” нашему телу, несмотря на то, что хозяйке этого тела совсем не нравится иметь лишний вес? В моей практике м несколько следующих причин:

## **Создание надежной “защиты” от внешнего мира**

Собственная «жировая подушка» становится буфером, ограждающей ранимую душу от опасностей окружающего мира.

В некоторых случаях это преграда от нежелательного общения (ведь с полными людьми реже устанавливают контакт, как бы чураются их), или в виде очерчивания границ своего внутреннего пространства, куда чужим вход запрещен.

Такой способ сводит на нет малоприятное знакомство с внешними раздражителями и защищает от негативных



# Психологический “комфорт” в собственном полном теле

Радость, получаемая от употребления пищи, лечит от стресса, снимает внутреннее напряжение, создает иллюзию безопасности существования в этом мире, помогает успокоиться и забыть о заботах прошедшего дня.

Если на подсознательном уровне есть ощущение недовольства собой, то оно обязательно найдет свое выражение в виде создания жировой прослойки.

Точно также недостаток положительных событий или личной жизни часто отражается на наборе веса в качестве компенсаторного механизма, «добирая» недостающие положительные эмоции.

В этих случаях обычной диеты, коррекции режима питания и физической нагрузки недостаточно, организм будет «цепляться» за любую возможность вернуться в прежнее, привычное состояние, в тело с большим весом, которое телу совсем не кажется лишним.

Здесь нужна работа со специалистом и применение специальных техник для перепрограммирования подсознания.



Например, почему молодые мамы часто поправляются после рождения ребенка?

Здесь на первый план, как правило, выходит бессознательная роль – **образ солидной женщины, хозяйки, главы семейства.**

Бессознательно система молодой женщины таким образом отказывается от образа беззаботной девушки и принимает на себя серьезную, ответственную и сложную роль хозяйки и матери, укрепляя позиции большим телом.

Это происходит постепенно, но укоренившийся в подсознании образ полной успешной женщины, которая реализовала функцию продолжения рода, очень трудно искоренить без помощи специалиста..

На таких занятиях мы разбираем, можно ли создать новый образ – стройной матери и **успешной хозяйки без буфера в виде лишнего веса** (**Замена роли женщины на мужскую** главы семейства, основного добытчика) тоже часто вызывает увеличение веса.

Женщина принимает на себя несвойственную ей роль, старается «быть мужчиной», становится сильной и как следствие – крупной и большой.

Это решение принимается организмом в противовес хрупкости и беззащитности, ведь быть сильным человеком – значит быть большим, это уравнение мы усваиваем в детстве!

Понятно, что для решения сложных мужских задач нужны дополнительные силы, и лишний вес аккумулирует энергию для их поддержания.

# Желание выделиться, привлечь к себе внимание.

Хрупкий, болезненный ребенок может переживать по поводу того, что его не замечают в детстве, и стремится привлечь к себе внимание, набирая вес по мере роста.

Те же механизмы запускают процесс увеличения массы тела **у женщин, которые считают, что их не любит муж**, и подсознательно стремятся к полноте по этой причине.

А если муж еще и любит «женщин в теле», когда есть за что подержаться, жена будет неосознанно стремиться к этому образу, чтобы привлечь к себе внимание, ласку и заботу.



**Если мы считаем себя некрасивыми в какой-то области своего тела**, организм непременно добавит туда универсальный строительный материал в виде жира, спрячет нелюбимую зону от взгляда хозяйки!

Организм обладает большой энергетической емкостью и пытается «утешить» своего хозяина, смягчая острые углы в виде целлюлита.

Да, это нежелательные последствия для человека, но тело так не думает!  
У тела совсем другая логика.

Часто встречается такое явление, когда **во время беременности мама хотела быть стройной** и специально отказывалась от еды, это создавало внутриутробные проблемы для ребенка.

Решение проблемы «голода» может «принять» на себя ребенок такой женщины, стараясь восполнить внутриутробный недостаток нужных для развития веществ поглощением большого количества пищи в течение всей жизни.

Даже **если голодала бабушка в трудное послевоенное время**, это обстоятельство может найти отражение в виде лишнего веса ее внуков в виде памяти бессознательного, программ в подсознании.

Подобные программы передаются от поколения к поколению.

Многообразие причин набора лишнего веса часто не позволяет человеку самостоятельно выделить их в личной картине мира.

Специалист поможет определить индивидуальные причины и научит работать с этими отравляющими жизнь подсознательными программами, нейтрализуя их.

Лишь после практики такого эмоционального исцеления становится возможным избавление от ненужных килограммов и запуск успешного процесса обретения стройности.

# **Где спрятан корень проблемы лишнего**

**веса?**  
После осознания причин набора лишних килограммов можно непосредственно перейти к «избавлению» от этих причин, а заодно и от лишних килограммов!

Конечно, создание принципов правильного пищевого поведения и физическая культура позволит закрепить результат устранения корня проблемы!

Правильная психологическая работа, основанная на принципах исцеления первопричины, спрятанной в психике человека, аудио настройки помогут создать визуальный образ стройного тела и удалят из системы «причины» того, почему организм использовал лишний вес для обеспечения безопасности человека, его выживания, реализации вторичных выгод

Необходима четкая визуализация целей, потому что нельзя худеть «в никуда», должна быть видна конкретная цель и результат пройденного пути.

Поэтому для начала определитесь, как вы хотите выглядеть, сколько весить.

Закрепление конкретной цели поможет вам быстрее ее достичь.

Для этого прислушайтесь к своему подсознанию, на сколько баллов новый вес будет соответствовать вашему внутреннему ощущению себя.

Назовите себе цифру, определяющую желательный вес, осмотрите свой образ в этом весе, хотите ли вы так выглядеть, какую одежду сможете носить?

Если же вам больше нравится другой вес, почему бы и нет?

Если такой вес был у вас в молодости, ничего не сможет вам помешать вернуть его и сейчас.

**Но визуальный образ, подпитанный энергией счастливых эмоций- лишь первый шаг, хотя и очень важный, но не единственный!**

**Ошибкой будет пытаться сразу перейти к процессу похудения с помощью диеты, но без психологической работы, правильной расстановки акцентов, удаления из системы корня проблемы.**

**Для начала произнесите вслух первое утверждение: «Я , назовите свое имя, ощущаю в себе силы и имею реальные возможности для того, чтобы быть стройной» .**

**Оцените эту возможность в баллах, если вы уверены на 100%, чувствуете всем телом эту уверенность – это супер оценка в 10 баллов.**

**Если вы уверены в обратном, потому что много раз пытались, потому что страшно – тогда оцените ситуацию в один балл.**

**Если оценка вашей уверенности от 8 до 10 – вы можете перейти дальше, если же оценка 8 и ниже, то становится очевидным, что уже на первом этапе работы вам будет нужна помощь специалиста.**

**Вам нужно провести дополнительную работу с вашими подсознательными страхами, убеждениями, негативными установками и травмами.**

**Здесь опять понадобятся те ли другие технологии и инструменты, чтобы открыть дорогу к похудению и стройному, красивому телу.**

**Если у вас бал реакции на первое утверждение высокий – от 8 до 10 – двигайтесь дальше , проверяйте свой Путь к цели!**

**Нужно будет поочередно оценить чувство, при эмоциональном повторении всех ниже перечисленных утверждений:**

**– Я свободна от внутренних программ в подсознании, которые поддерживают мой лишний вес:**

**А. Мне просто нужно поменять питание.**

**Б. Мне просто нужно больше двигаться.**

**Если оценка от 8 до 10 – двигайтесь дальше. Если оценка ниже 8 – нужно искать внутренние программы в подсознании и перепрограммировать их.**

**– Я свободна от внутренних психологических травм, которые поддерживают мой лишний вес.**

**А. Мне просто нужно поменять питание.**

**Б. Мне просто нужно больше двигаться.**

**– Я свободна от родовых программ, которые поддерживают лишний вес.**

**А. Мне просто нужно поменять питание.**

**Б. Мне просто нужно больше двигаться.**

**– Я свободна от инстинктов самосохранения, которые поддерживают мой лишний вес, чтобы удержать меня в безопасной зоне.**

**А. Мне просто нужно поменять питание.**

**Б. Мне просто нужно больше двигаться.**

**Если оценка от 8 до 10 – двигайтесь дальше.**

**Если оценка вашей уверенности в истинности этих утверждений ниже 8 – нужно использовать современные методы, которые быстро и навсегда избавляют людей от этих ограничений**

**Поочередная проработка этих утверждений позволит вам осознать есть ли у вас возможность без помощи специалиста и современных технологий справиться с задачей похудения.**

**Если каждое утверждение «звучит» в вас легко, не вызывает сопротивлений, сомнений, неуверенности, то сам процесс этого осознания сделает вас уверенной в своих возможностях не свернуть с выбранного пути.**

**Пройдя все пункты на 8-10 баллов, вы сможете понять, что вам будет достаточно изменить диету и усилить физическую нагрузку, у вас нет внутренних блоков, которые удерживают вас в лишнем весе!**

**Проверить эти утверждения можно также с помощью маятника или мускульного теста, если вы вместе с этим делали! Если вы ответили на утверждения не откровенно, то цель «сбросить лишний вес» не будет достигнута, потому что внутренние установки будут мешать успешной реализации ваших планов.**

**Теперь, когда вы знаете, куда идти и зачем, когда у вас есть цель и мотивация для направления из одной точки в другую, вы можете начинать движение.**

**Я хочу подсказать вам, как наиболее успешно согласовать все этапы похудения на бессознательном уровне, чтобы устранить все моральные препятствия, мешающие достижению стройности.**

**В случае малейших сомнений обращайтесь к программированию подсознания, проработке спорных моментов, поддержке своих убеждений на**

**В процессе перехода к стройному телу возможно множество нюансов, это нормальное явление и это не должно вас беспокоить.**

**В случае необходимости корректируйте образ, подбирайте новые методы самовыражения, подходите к процессу творчески, не забывая о конкретной цели.**



**После ее достижения главным вопросом будет удержание полученного результата, чистота подсознания, свобода от новых психологических травм, сохранение правильных принципов интуитивного питания и физическая культура для поддержания оптимального веса.**

**Приложите все усилия, чтобы не свернуть с выбранного пути.**

**Лучше предпринять решительные шаги, чем всю жизнь ждать момента, когда все наладится само собой.**

**Изучайте себя, свое подсознание, возможности собственного тела, избавляйтесь от последствий психологических травм, активно создавайте свое новое расширенное сознание.**

# Как правильно начать

Специалисты утверждают, что процесс похудения начинается... в мозгу.

**худеть**



Пока вы внутренне убеждены, что сбросить 2-5-15 кг – это из области фантастики или воспринимаете ограничение в рационе как «надо, но не хочется», итоговый результат будет отдаленным и призрачным.

Твердо решили привести вес в норму, но теряетесь, с чего начать похудение?

Создайте свой собственный «виртуальный» образ.

Представьте себя стройной, подтянутой, красивой.

Возвращайтесь мысленно к этой «картинке» каждый раз, когда на пути похудения возникают трудности или срывы.

# Как начать худеть психологически



Насколько вескую причину вы найдете, настолько эффективней будет ваше похудение.

Немало людей останавливается на полпути к успеху любого начинания.

Это происходит потому, что ими движут слабости и абстрактное представление конечного результата.

Четкая мотивация для похудения даст человеку реальную возможность закрепить результат и никогда не возвращаться к прежнему образу жизни.

**Давайте рассмотрим самые действенные приемы, которые приведут нас к стойкому желанию похудеть.**

Худеть для мужа, подруг, на зависть окружающим – бессмысленная затея.

Специалисты акцентируют внимание на «правильной» мотивации, с которой результаты похудения вас удивят:

- здоровье;
- психологический комфорт;
- радость общения с детьми, любимым, близкими;
- ощущение счастья;
- гармония тела и духа.

# **Сильнейшая мотивация на похудение – духовная установка, отсутствие компромиссов с собой.**

**Делать ничего не нужно, важно расставить на уровне подсознания приоритеты, ответив себе на главные вопросы:**



- **«Что будет дальше?»**
- **Чего я хочу?**
- **Для чего мне это необходимо?**
- **Что и как делать?**
- **Какие проблемы уйдут вместе с лишними килограммами?»?**

***Если понять суть происходящего, похудение обеспечено в самые кратчайшие сроки.***

**Кроме того, мотиватором может стать близкий человек, тоже заинтересованный в стремительном похудении.**

# **Правильный психологический настрой для похудения**

При постановке мотивации для похудения нужны только позитивные установки, поэтому целью мотивации должно стать выражение «хочу похудеть», а не «не хочу быть толстой».

Программируйте свое подсознание на стройность.

Чтобы добиться успеха в похудении, воображение также играет большую роль в мотивации.

Фантазируйте, что вместе с килограммами из вашего тела уходят шлаки, мусор, грязь.

- *Моя пища приносит только здоровье, способствуя похудению.*
- *Каждый день мой вес становится меньше, и я молодею на глазах.*
- *Я люблю свою фигуру, поэтому тело отвечает взаимностью.*
- *Килограммы покидают меня ежедневно.*

Учеными доказано, что высокая степень внушаемости у человека перед сном, поэтому, погружаясь в него, напоминайте себе о своих мотивациях, представляя конечный результат.

# Реалистичность цели и физиологические возможности



Одно желание похудеть многого не даст: рано или поздно возникнет острое чувство голода, раздражительность, усталость или другая негативная реакция.

Человеку придется бороться не только с лишними жировыми отложениями, но еще и со стрессом или плохим настроением.

На этом отрезке сходит с пути половина претендентов на достижение стройной фигуры.

Мотивация для похудения придаст силы, но найти ее сложно.

Многие женщины считают, что избавление от лишних килограммов принесет удачу в личной жизни, карьерный рост, счастье.

Такая мотивация хороша для решающего «пинка под зад» и переосмысления причин собственной полноты.

# Создание правильного эмоционального настроения

Причиной лишних килограммов, нередко становится излишек свободного времени, неправильное питание и поглощение любимых лакомств в неограниченных количествах, особенно при стрессах.

Чтобы мотивация для похудения была успешной, нужно создать благоприятную психологическую атмосферу, постепенно выясняя и устраняя причину избыточного веса.

*Для этого существуют определенные алгоритмы:*

- Выделяйте время для расслабления каждый день.
- Предупреждайте плохое настроение или депрессию.
- Запишитесь в бассейн, чтобы освободить от негатива тело.
- Ходите в кино и больше просто гуляйте на свежем воздухе.



Психология похудения имеет в виду получение наслаждения от всего, что делается начиная от физических нагрузок, заканчивая приготовлением диетических блюд.

*Сила мысли при достижении результата играет огромную роль.*

# Наглядные приемы



**Зрительные образы сильно помогают в борьбе с лишним весом, поэтому коллажи из фотографий, мыслеобразы и видеоролики – это идеальный вариант мотивации к похудению.**

**Главное, чтобы в вашем подсознании закрепился образ стройного человека.**

**Смотрите фильмы, в которых рассказывается о вреде некоторых продуктов, о правильном питании или об историях людей с сильной волей.**

**Запоминайте, как они шли к своей цели, что служило им мотивацией, и обязательно это должно быть похудение, а любая другая цель.**

**Ищите единомышленников, общайтесь с ними на форумах, входите в сообщества худеющих, чтобы мотивировать себя на похудение.**

## **Красивые фотографии и картинки на холодильник**

**Найдите в интернете фотографии звезд, моделей или просто красивых людей, изображенных до похудения и после.**

**Развешайте эти фото у себя перед кроватью и периодически смотрите на них – это придаст дополнительную уверенность и отличную мотивацию.**

**Если успешные люди вас раздражают, то повесьте на холодильник, распечатанные из интернета фото жирных людей.**

**Каждый раз, подходя к холодильнику, вы будете видеть их перед собой, что отобьет всякий аппетит.**

**Также у вас есть возможность поместить на холодильник свое фото, где вы выглядите хуже всего.**

**Как только будет одолевать соблазн покушать – посмотрите на него и вспомните о мотивации к похудению.**

**Сильная мотивация – это просмотр передач, посвященных похудению.**

**Как только вы почувствуете упадок духа или неспособность дальше идти к цели, ищите реалити-шоу, чтобы подпитать свою уверенность и увидеть, что вы не один человек на земле с проблемой похудения.**

# Книги, мотивирующие на похудение

**Жесткий, ограниченный рацион, дополненный физическими нагрузками, вызывает тоску и уныние, и стремление быстро похудеть отходит на второй план.**

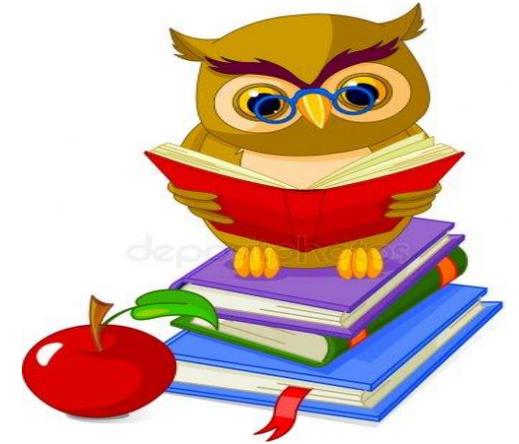
**Некогда нерушимые внутренние настройки дают сбой, и худеющему человеку вновь сложно пересилить собственную лень с хандрой.**

**Снижение лишнего веса заметно замедляется, появляются несанкционированные продукты питания в диетическом меню.**

**Чтобы больше не уговаривать себя, рекомендуется приобрести и прочитать мотивирующие книги для похудения.**

- **«Худеем вместе». от известной ведущей Ксении Бородиной.**
- **«Секреты похудения». от известного фитнес эксперта Елены Александровой.**
- **«Я не умею худеть». Это книгу для похудения создал известный диетолог Пьер Дюкан.**
- **«Легкий способ сбросить вес». Убедить и смотивировать похудеть берется Аллен Карр.**
- **«Конец обжорству». Автором является Дэвид Кесслер.**
- **«Школа от толстушек» от Нестеровой.**
- **«Как перестать переедать и начать жить» от Дж. Райли.**

# Продумайте план похудения.



**Продумайте, на сколько кг вы хотите похудеть**

**Рассчитайте оптимальный вес**

**Когда вы знаете, сколько килограммов вам предстоит сбросить, разработайте стратегию – как, когда и в какие сроки будете избавляться от лишнего веса.**

**Перейдите к краткосрочным целям, которые следует четко сформулировать.**

**Вместо «хочу не есть сладкое» в отдаленной перспективе, укажите дату и запишите, что с этого дня вы отказываетесь от булочек.**

**Через пару-тройку дней запланируйте убрать из рациона... сухую колбасу и т.д.**

**Такой поэтапный переход поможет перестроить пищевые привычки без стресса для организма, которые постепенно станут нормой жизни.**

**Только не забудьте, что похудение так и останется «в планах», если не подкреплять желаемое реальными действиями.**

# Перестройте режим дня.



**Перестройте режим дня. Для восстановления сил организму требуется не менее 7,5-8 часов ночного отдыха.**

**В течение дня обязательно выделите час утром и час вечером для прогулок.**

**Перестройте систему питания. Резкое ограничение рациона для начинающих худеть приносит зачастую разочарования и желание вернуть все «как было».**

**Постоянный голод не принесет хорошего (только проблемы со здоровьем), поэтому, приучайте себя к мысли, что правильное питание – это навсегда, постепенно меняйте пищевые привычки.**