



Джудит БЕК

Советы психолога с мировым именем

Думай и похудей!



ТРЕНИНГ сжигания килограммов, который меняет жизнь навсегда!

- Учимся придерживаться любой из выбранных диет
- Как противостоять искушению едой и внешним раздражающим факторам
- Учимся говорить «нет!» тем, кто заставляет нас съесть что-нибудь
- Как прекратить заедать свои эмоции
- Как победить «благовидные» объяснения переедания
- Когда и как прекратить худеть
- Как удержать и сохранить свой новый вес навсегда

6

недель, которые изменят и сохранят ваш новый вес

УДК 159.9
ББК 88.3
Б 42

Права на перевод получены соглашением с Judith S. Beck при участии The Stephanie Tade Agency, LLC (США) и литературного агентства СинOPSIS (Россия)
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

The Beck Diet Solution
Train Your Brain to Think Like a Thin Person
First published by Oxmoor House, Inc. in 2007

Бек, Д.

Б 42 Думай и похудей! Тренинг сжигания килограммов, который меняет жизнь навсегда! Худеем наверняка! / Джудит Бек. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011. — 448 с.

ISBN 978-5-93878-948-7 (С: Школа успеха)

ISBN 978-5-93878-945-6 (С: Лучшие психотехнологии мира)

Книга Джудит Бек — это единственная на сегодня книга с психологической начинкой, которая в популярной форме дарит достижения психотерапии всем тем многочисленным читателям, которые давно и с разным успехом «сидят» на диетах, мечтая снизить, нормализовать или сохранить свой вес на оптимальном уровне.

Книга доктора Бек — это замечательная шестинедельная программа, которая предоставляет необходимые инструменты и методы, способные заставить ваш мозг думать так, как думает мозг стройного человека. Эта программа работает с любой диетой, с любым планом «сбрасывания» веса, какой бы ни выбрал читатель. Программа формирует и закрепляет такие изменения в сознании и в пищевом поведении человека, позволяя ему получить от своей диеты все, что мечталось, — сбросить и сохранить свой вес навсегда!

Научно-популярное издание

Джудит Бек

ДУМАЙ И ПОХУДЕЙ!

Тренинг сжигания килограммов, который меняет жизнь навсегда!
Худеем наверняка!

Литературный редактор: *А. Бродоцкая*
Художественный редактор *С. Ващенко*

Подписано в печать 05.05.2011. Формат 84x108¹/₃₂. Усл. печ. л. 10,08.
(С.: Школа успеха). Доп. тираж(2-й) 1500 экз. Заказ № 10983.
(С.: Лучшие психотехнологии мира). Доп. тираж(2-й) 1500 экз. Заказ № 10983.

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК».
198096, Санкт-Петербург, Кронштадтская ул., д. 11, литер А
Издание осуществлено при техническом содействии ООО «Издательство АСТ».

ОАО «Владимирская книжная типография».
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© 2007 by Judith S. Beck, Ph.D
© Перевод на русский язык: Орлова Е., 2009
© Серия, оформление: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2009
© «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2009

ISBN (англ.) 978-0-8487-3173-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Введение	11
ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАК КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ.....	15
ГЛАВА 1	
Ключ к успеху	16
ГЛАВА 2	
Что же заставляет вас есть	30
ГЛАВА 3	
Как думают стройные люди.....	41
ГЛАВА 4	
Как использовать Программу снижения веса по доктору Бек	59
ПОДУМАЙТЕ О ПРОГРАММЕ	69
ГЛАВА 5	
Первая неделя	
Подготовьтесь: заложите основу.....	70
День 1. Составляем список преимуществ похудения	72
День 2. Выбираем две подходящие диеты	86
День 3. Едим только сидя	98
День 4. Не забываем себя поощрять	104
День 5. Едим медленно и внимательно	112
День 6. Находим себе помощника, который поможет соблюдать диету	119
День 7. Подготавливаем соответствующую обстановку	129

ГЛАВА 6

Вторая неделя

Сосредоточьтесь. Приготовьтесь

к соблюдению диеты	140
День 8. Находим время и силы	142
День 9. Выбираем план физических упражнений,	157
День 10. Ставим перед собой реалистичные цели	168
День 11. Учимся видеть разницу между голодом, желанием поест и сильной тягой съесть что-то определенное	173
День 12. Тренируемся терпеть голод	181
День 13. Учимся преодолевать сильную тягу съесть что-то определенное	190
День 14. Составляем планы на завтра	204

ГЛАВА 7

Третья неделя

Итак, решено: вы начинаете соблюдать диету.

213	
День 15. Следим, что едим	215
День 16. Не позволяем себе есть то, что не запланировано	228
День 17. Хватит переедать!	234
День 18. Изменим свое определение того, что значит быть сытым	243
День 19. Хватит обманывать себя!	250
День 20. Возвращаемся к соблюдению диеты	256
День 21. Готовимся встать на весы	264

ГЛАВА 8

Четвертая неделя

Реагируем на вредительские мысли

275	
День 22. Скажем своей досаде: «Ну, ничего»	277
День 23. Справляемся с синдромом несправедливости	283
День 24. Справляемся с унынием	290

День 25. Распознаем вредительские мысли	295
День 26. Находим логические ошибки	301
День 27. Овладеваем Техникой семи вопросов	307
День 28. Готовимся встать на весы	314

ГЛАВА 9

Пятая неделя

Справляемся с трудностями	318
День 29. Не поддаемся на настойчивые уговоры что-то съесть	319
День 30. Не теряем контроль над собой, когда питаемся вне дома	331
День 31. Решаем, как мы поступим с алкоголем	343
День 32. Готовимся к путешествию	349
День 33. Исключаем заедание эмоций	357
День 34. Решаем проблемы	365
День 35. Готовимся встать на весы	372

ГЛАВА 10

Шестая неделя

Продолжайте отгачивать новые навыки	376
День 36. Верим своим глазам	377
День 37. Снижаем напряжение	385
День 38. А если вес вышел на плато и не меняется?	392
День 39. Продолжаем делать физические упражнения	396
День 40. Делаем свою жизнь богаче	405
День 41. Составляем новый список дел на сегодня	413
День 42. Практика, практика и еще раз практика	420
ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ	423

ГЛАВА 11

Когда прекратить худеть и начать удерживать свой новый вес	424
---	-----

ГЛАВА 12

Как удерживать свой новый вес	438
-------------------------------------	-----

Моєму міржу

Предисловие

Новое применение когнитивной терапии

Во всех развитых странах мира отмечается серьезный нарастающий кризис в состоянии здоровья населения. Почти две трети взрослых и все больше детей и подростков страдают ожирением. Научные исследования постоянно подтверждают данные о том, что люди с избыточным весом находятся в зоне повышенного риска по целому ряду заболеваний и ухудшению общего состояния здоровья. Многие из тех, кто сбрасывает вес, сидя на диете, потом в течение года набирают его снова. Чтобы изменить эту ситуацию к лучшему, было разработано несколько способов лечения таких пациентов, но этих методов очень мало, и все они имеют существенные недостатки. Лекарственные препараты действуют быстро, но у всех у них имеются нежелательные побочные эффекты. Кроме того, результат их применения нестойк. Велика вероятность того, что как только люди перестанут принимать лекарства, они снова начнут набирать вес. Специальные хирургические методы лечения и предупреждения ярко выраженного ожирения, как и любые другие оперативные вмешательства, рискованны и требуют от пациента резкого снижения порций потребляемой пищи (обычно до одной столовой ложки пищи на один прием).

Программа снижения веса по доктору Бек была разработана для того, чтобы предложить решение этой про-

блемы здравоохранения. В ней содержится одна составляющая, которая отсутствует в других программах, направленных на снижение веса. Программа доктора Бек основана на приемах когнитивной терапии, то есть помогает научиться мыслить иначе и тем самым изменить свое пищевое поведение — не только на короткий срок, но и на всю оставшуюся жизнь.

Исследования показывают, что можно научиться изменять свое поведение, а главное, придерживаться новых привычек в будущем. Ссорящиеся супруги, например, могут научиться лучше ладить друг с другом. Робкие и застенчивые люди узнают, как стать более смелыми и напористыми. Но до тех пор пока они не изменят свой образ мыслей, они будут, как правило, возвращаться к своим прежним привычкам в поведении. Такого же рода рецидивы происходят и в случае, когда человек соблюдает диету. Пока он не изменит ход своих мыслей, он не сможет твердо следовать вновь приобретенным пищевым привычкам.

Доктор Джудит Бек создала оригинальную поэтапную программу, которая сфокусирована на изменении не только поведения, но и мышления. Многие из тех, кто придерживается диеты, знают, что им надо потреблять полезную и питательную пищу, сбрасывать вес медленно, сделать диетическое питание своим приоритетом, следовать полезным пищевым привычкам. Они также должны не поддаваться агрессивной рекламе продуктов питания, уметь переносить голод и тягу что-то съесть, давать организму необходимую физическую нагрузку, отказываться от заедания неприятностей и постоянно побуждать себя к правильному поведению. Но они либо не знают, как это делать, либо не знают, как вести себя последовательно.

Когда я разрабатывал метод когнитивной терапии для лечения депрессии, я и не предполагал, что новое

поколение психологов и психиатров будет применять этот метод, чтобы справиться с широким кругом психических расстройств и психологических трудностей и решить поведенческие проблемы, связанные с состоянием здоровья человека. Хотя конкретные методы несколько меняются в зависимости от того, с какой именно проблемой приходится иметь дело, одно остается неизменным: метод сфокусирован на том, чтобы помочь людям изменить их пораженческие убеждения и образ мыслей. Когда люди узнают, как думать более реалистично, они будут лучше себя чувствовать и окажутся способными достичь своих реалистических целей. Пациенты, находящиеся в депрессии, например, обычно негативно думают о самих себе, о своей жизни, о своем будущем; это не только заставляет их чувствовать себя ничтожными, но и мешает им жить. Тревожные пациенты в различных ситуациях завышают реальную опасность, а следовательно, все время находятся в нервном состоянии.

Доктор Джудит Бек идентифицировала ключевые искажения, содержащиеся в негативных мыслях тех, кто соблюдает диету, которые мешают человеку достигнуть и удерживать тот вес, к которому он стремится. Она выявила основные вредительские мысли, которые появляются у тех, кто сидит на диете.

Вот некоторые примеры: логические обоснования (*Ничего страшного, если я это съем, потому что...*); недооценка последствий (*Ничего не случится, если я это съем...*); мышление, основанное на самообольщении, самообмане (*Поскольку я уже немного нарушил диету, то сегодня я могу есть все, что хочу*); произвольно установленные правила (*Не выбрасывать же еду*); интерпретация чужих мыслей (*Моя девушка обидится, если я не попробую торт, который она испекла*); преувеличения (*Я не могу вынести ощущение голода*).

Программа доктора Джудит Бек учит, как корректировать эти искажения, как решать проблемы, относящиеся к диете и не только, и где найти стимулы, чтобы принять за правило полезное для здоровья пищевое поведение. Все эти черты отличают программу доктора Бек от всех прочих методик снижения веса. Автор разрабатывала свою программу снижения веса более двадцати лет, основываясь на наблюдении за своими психиатрическими пациентами, которые хотели похудеть, и на собственном опыте.

Я рекомендую эту книгу с большой гордостью и совершенно искренне. Я горжусь ею как профессионал, но эта гордость имеет и личные причины, поскольку Джудит — моя дочь. Я совершенно объективен, когда говорю, что она не только всемирно признанный эксперт в области когнитивной терапии, но и талантливый врач, методист и учитель. Она автор более 50 статей и глав в других книгах по самым разным приложениям когнитивной терапии, ее перу принадлежит несколько книг, включая базовый учебник по нашей специальности, которые были переведены на 18 языков и широко используются во всем мире. Она провела сотни семинаров и подготовила тысячи специалистов в области когнитивной терапии как внутри страны, так и за рубежом. Я с уверенностью могу предположить, что ее последний вклад в эту область, Программа снижения веса по доктору Бек, будет иметь огромное значение для тех, кто хочет похудеть.

*Аарон Т. Бек, доктор медицины,
профессор психиатрии,
Высшая медицинская школа
при Пенсильванском университете*

Введение

Мне очень приятно, что в качестве помощника в вашем стремлении сбросить лишние килограммы и удерживать новый вес вы выбрали именно Программу снижения веса по доктору Бек. Я разрабатывала и оттачивала эту программу в течение многих лет, когда специализировалась в области когнитивной терапии.

Работа с теми людьми, которые следовали диете, продолжавшаяся в течение последних 20 лет, была чрезвычайно увлекательной. Я получала колоссальное удовлетворение, наблюдая за тем, как их жизнь улучшалась, как с потерей лишних килограммов к ним приходила уверенность в себе, как эта уверенность помогала им обрести новых знакомых, найти более достойную работу и заняться самыми разными интересными делами. Очень важно также, что снижение веса хорошо повлияло на состояние их здоровья; они стали физически лучше себя чувствовать, качество их жизни также повысилось.

Хотя у каждого из тех, кто следовал диете и консультировался у меня, была своя особая история, все они боролись за то, чтобы похудеть, некоторые — еще с подросткового возраста. И нельзя сказать, что они плохо старались. Некоторым из них удавалось *несколько* похудеть, но все снова набирали большую часть утраченных килограммов, а иногда даже больше, чем сбросили. Почему никому из них по-настоящему не удалось достичь успеха?

Те, кто придерживался диеты, думали, что им не удастся похудеть или удерживать свой новый вес потому, что у них недостаточно сильная воля. Но эти объяснения были ошибочными. Этим людям не удавалось сбросить лиш-

ний вес или удерживать новый вес потому, что они не знали, как это делать. Они не знали, как постоянно мотивировать себя. Они не знали, как поступать, если возникает искушение нарушить диету. Они не умели посмотреть на свои отступления от диеты как на временные ошибки, а не как на знаки того, что надо сдать. Они не знали, что делать, когда чувствовали, что их планы рушатся, что они беспомощны и не смогут бороться дальше. Они не понимали, что могут научиться тому, как успешно соблюдать диету, так же как когда-то научились управлять автомобилем или пользоваться компьютером.

Им было также неизвестно, что, когда следуешь диете, проходит множество естественных взлетов и падений. Многим поначалу кажется, будто соблюдать диету вовсе не так уж сложно. Затем, в какой-то момент, они сталкиваются с первыми сложностями, соблазнами и искушениями, и придерживаться диеты становится трудным. Это случается с каждым. Тем не менее, как только мои подопечные приучались ожидать появления таких трудных участков на их пути — и планировать встречу с ними заранее, — они обретали способность не сдаваться и успешно преодолевать все эти временные трудности. Я вооружаю пациентов, которых консультирую, большим количеством заданий и упражнений, которые подготавливают их к преодолению этих трудностей — еще до того, как они начинают соблюдать диету. Эта подготовка учит их, что конкретно делать, когда следовать диете становится трудно. Программа снижения веса по доктору Бек подготавливает вас подобным же образом. Вы сможете встречать новые трудности с уверенностью в своих силах, потому что точно узнаете, как их миновать, и с каждым разом процесс следования диете становится все легче и легче.

Постепенно препятствия на вашем пути будут встречаться реже, преодолевать их станет проще, и в конце

концов новые пищевые привычки станут для вас просто образом жизни.

Я бы хотела, чтобы вы отправились в ваше путешествие по пути снижения веса с некоторым запасом мудрости, которым обладают те, кто сталкивался с ухабами на этом пути и смог их преодолеть. Недавно я попросила своих пациентов, с которыми я сейчас работаю, составить перечень своих нынешних знаний о том, как следовать диете и что, по их мнению, им бы очень пригодилось много лет назад.

Вот что они сказали:

Теперь я знаю, что...

- Я могу контролировать то, как я питаюсь, если заранее спланирую, что мне надо сделать, и если возьму за правило постоянно повторять себе, что я должен делать.
- Когда я испытываю искушение съесть что-то такое, чего мне нельзя, мне надо достать и перечитать список всех причин, по которым я хочу похудеть.
- Если я голоден, это вовсе не обязательно значит, что мне следует поесть.
- Сильное желание поесть всегда проходит, и я знаю, что именно нужно сделать, чтобы заставить его пройти поскорее. Потакать этому желанию нельзя.
- Очень важно съесть разумное количество пищи на завтрак и обед, ведь тогда я не переем на ночь.
- Если моя диета не будет достаточно питательной, то я с большей вероятностью начну себя обманывать.
- Я должен найти время для того, чтобы заниматься своим питанием и физической нагрузкой.
- Я должен заранее подготовиться к вредительским мыслям.
- Я должен есть сидя, жевать медленно и отдавать себе отчет о каждом откусываемом кусочке — и это всякий раз, когда я ем.

- Если я съел что-то, чего есть не следовало, это просто моя ошибка. Это не значит, что я безнадёжный или никчемный человек. Я не буду усугублять свою ошибку и продолжать есть до самого вечера все, что мне захочется.
- Иногда мне надо ставить собственные потребности на первый план.
- Нет ничего страшного в том, чтобы сказать «нет, спасибо», когда мне предлагают что-то съесть.
- Я должен следить за тем, чтобы не обманывать себя. Каждый раз, когда пища отправляется мне в рот, это имеет значение.
- Надо обязательно хвалить себя каждый раз, когда я сделал то, что следовало.
- Если я вновь наберу вес, можно будет вернуться к применению тех навыков, которым я научился, и они помогут мне снова его сбросить — и так каждый раз.
- Я могу это сделать! У меня теперь есть специальные навыки. Я знаю, как это сделать, и эти навыки остаются со мной навсегда.

Если бы я сказала своим пациентам на наших с ними первых занятиях, что они когда-нибудь сделают такие заявления, они бы мне не поверили. Вы тоже сначала мне бы не поверили, но вскоре ситуация бы изменилась. Медленно, шаг за шагом, Программа снижения веса по доктору Бек будет подпитывать вашу уверенность в себе. Когда вы закончите эту программу, то есть через полтора месяца, начиная с сегодняшнего дня, вернитесь к этой странице и перечитайте список этих выстраданных формулировок. Вы поймете, что согласны с каждым из этих утверждений. И вы также поймете, что на этот раз вы, сбросив лишние килограммы, сможете удерживать новый вес постоянно.

Подумайте

О ТОМ, КАК
КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ
ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ

Ключ к успеху

Если вам было трудно похудеть или удалось похудеть в прошлом только для того, чтобы набрать его снова, не обвиняли ли вы в этом себя (*Я слишком слаб... Я недостаточно целеустремлен...*), свой организм (*Что-то со мной не так... Я просто не могу похудеть*) или свою диету (*Такая диета для меня не подходит*)?

Я рада вам сообщить, что причина ваших неудач совсем не в этом. Вы просто не знали, *как* соблюдать диету. Когда же вы узнаете, *как* это делать, то обнаружите, вставая на весы, что с каждой неделей стрелка отклоняется все меньше и меньше. Вам понадобится одежда меньшего размера. Вы испытаете все преимущества, которые приходят вместе со стройностью: больше сил, больше уверенности, более крепкое здоровье, повысившаяся самооценка, а также меньше боли и недомоганий. Всего этого вы можете достичь — и это останется с вами на всю жизнь и никогда от вас не ускользнет, как ускользало раньше. Вы можете *навсегда* перестать ходить по кругу: потеря веса — его возвращение.

Все это вы можете сделать, если узнаете, как постоянно следовать диете.

Программа снижения веса по доктору Бек научит вас, *как* избежать самообмана, *как* противостоять искушению едой, даже если она на столе прямо перед вами, и *как* справляться с голодом, непреодолимой тягой что-то съесть, стрессом и сильными отрицательными эмоциями, не прибегая к пище как к утешению. Вы также научитесь, *как* мотивировать себя заниматься физкультурой, даже если вы по своей природе не склонны к этому. Вы обнаружите, как выполнить все, что вам надо, чтобы успешно соблюдать диету, путем *изменения того, как вы думаете*.

Большинство из тех, кто в конце концов оказывался в моем кабинете, периодически садились на диету в течение многих лет. У них всех есть нечто общее — они не умеют мыслить так, как мыслит человек, не страдающий излишним весом. У людей, которые ведут борьбу за снижение веса, такой образ мыслей, который саботирует их усилия. Вот что они думают:

- *Я знаю, что я не должен это есть, но мне все равно.*
- *Ничего плохого не случится, если я съем кусочек.*
- *У меня был такой трудный день. Я заслужил право это съесть.*
- *Я не могу удержаться и не съесть это.*
- *Я расстроен. Надо поесть.*
- *Я уже съел то, чего есть не стоило. Так что я могу сегодня не соблюдать свою диету.*
- *Это очень трудно. Я не хочу больше сидеть на диете.*
- *Мне никогда не удастся похудеть.*

Если хоть одна из этих мыслей кажется вам знакомой, вы прекрасный кандидат для занятий по Программе снижения веса по доктору Бек. Эта программа учит вас, как убедительно возражать на эти вредительские мысли. Когда вы услышите, как тихий голос в вашей голове уговаривает: *«Ну съешь этот лакомый*

Больше никакого жульничества

Слово «жульничать» больше не появится в книге за пределами этого фрагмента. Я опускаю его намеренно, поскольку слишком многие из тех, кто безуспешно пытался сидеть на диете, относятся к своему питанию бескомпромиссно, по принципу «все или ничего»: либо я честно следую диете, либо жульничаю. Если я нарушил ее — я уже до конца этого дня (недели, месяца, года) могу продолжать жульничать. Я обнаружил, что люди, которые считают, что сжульничали, обычно чувствуют себя деморализованными и даже «безнадежными», что делает еще бо-

лее трудным для них вернуться «на путь истинный».

Вместо слова «жульничать» я использую словосочетание *внеплановый прием пищи и переедание*. Эти термины имеют менее негативную окраску.

Люди, которые их применяют, могут дать более мягкую оценку тому, что сделали, и сказать: «Ну ладно, я съел что-то, что не планировал» или «Я съел больше, чем предполагал».

Но они также могут затем добавить: «Это было просто ошибкой, ничего страшного... Я вернусь к диете в течение остатка этого дня».

кусочек... Ничего не случится!», вы сможете сказать себе: «Нет, случится... Я хочу быть стройным... Каждый раз, когда я съедаю что-то, чего мне есть не надо, увеличивается вероятность того, что в будущем я снова сдамся... Это имеет значение каждый раз... Я просто пытаюсь сам себя обмануть... Если я это съем, мне будет приятно в течение нескольких секунд, но потом будет плохо... Я вполне могу устоять перед этим искушением... Мое желание похудеть намного сильнее, чем желание получить удовольствие, которое продлится всего несколько секунд».

Программа снижения веса по доктору Бек — это именно психологическая программа, а не схема питания. Она не говорит, что вам есть, — можете выбрать любую ра-

Почему вес имеет значение для каждого

Если вы не уверены, надо ли вам начинать действовать по Программе снижения веса по доктору Бек, подумайте над следующим. Многие люди набирают несколько килограммов из-за естественного возрастного замедления метаболизма. Добавьте к этому тот факт, что требуется всего лишь около 20 лишних калорий в день, чтобы за год набрать килограмм. Это означа-

ет, что если сегодня у вас 5 кг лишнего веса и вы ничего по этому поводу не предпринимаете, через год вы уже будете иметь 6–6,5 кг лишнего веса... а еще через год — 7–8 кг... и так далее, и так далее. Но вместо того, чтобы набирать вес, вы можете его терять и удерживать новый вес, следуя принципам, которые вы узнаете из Программы снижения веса по доктору Бек.

зумную диету, какую хотите; а какая диета разумная, подскажет врач. Ведь теперь любая такая диета окажется действенной, если у вас правильный образ мыслей. Программа снижения веса по доктору Бек учит вас, как заставить себя есть так, как вам следует. Она показывает вам, как возразить на навязчивые вредительские мысли: «Я не хочу», «Я не обязан», «Я не могу». Чтобы выбрать подходящие продукты и последовательно и постоянно придерживаться соответствующего пищевого поведения, вы должны научиться, как сделать так, чтобы ваш образ мыслей изменился навсегда. С помощью комплексной поэтапной программы, описанной в данной книге, вы сможете оставаться на вашей диете, худеть и удерживать новый вес в течение всей вашей жизни.



**Любая разумная диета будет
работать** на ваше благо, если у вас
правильный образ мыслей.



Что может когнитивная терапия

Программа снижения веса по доктору Бек основывается на принципах когнитивной терапии (известной также как когнитивная психотерапия поведения, или КПП), наиболее подробно изученной и эффективной формы разговорной психотерапии. Мой отец доктор Аарон Т. Бек дал толчок к революции в сфере психического здоровья, когда в конце 1950 — начале 1960-х годов бросил вызов представлениям Зигмунда Фрейда. Фрейд и его последователи считали, что депрессия и другие виды психических заболеваний — результат подавленных страхов и конфликтов, и проводили ежедневные психоаналитические сеансы со своими пациентами в течение нескольких лет.

Мой отец обнаружил, однако, что пациенты, находящиеся в депрессии, могли идти на поправку быстрее — зачастую после всего лишь 10–12 сеансов психотерапии. Когда он помогал своим пациентам наметить цели, решить проблемы и изменить свое депрессивное мышление, депрессия у пациентов ослабевала. Поскольку основная часть лечения фокусировалась на коррекции искаженного мышления, отец назвал эту новую форму лечения «когнитивная терапия». Слово «когнитивный» означает «мыслительный».

В последующие годы мой отец и ученые во всем мире адаптировали когнитивную терапию для решения различных проблем, связанных с психическими нарушениями. Сотни исследовательских работ показали, что когнитивная терапия помогает людям, страдающим самыми разными расстройствами, включая депрессию, тревожность, расстройства питания, ожирение, курение, вредные привычки. Особенно впечатляет то, что людям не просто становится лучше на какое-то время, но что они и дальше *сохраняют* свое новое состояние. Они узнают, как изменить неправильный, не приносящий пользы об-

раз мышления, чтобы почувствовать себя лучше, вести себя продуктивнее и достичь своих целей.

Недавние исследования, проведенные в Швеции, показали эффективность когнитивной терапии для снижения веса. Те, кто принял участие в программе когнитивной терапии, сбросили в среднем по 9 кг за 10 недель лечения. (В то время как те, кто только ожидал своего включения в эту программу, *нисколько* не потеряли в весе.) И тут надо отметить еще один, действительно впечатляющий момент: когда исследователи спустя полтора года после лечения обследовали участников программы, оказалось, что в среднем их вес продолжал снижаться, в то время как средний вес тех, кто еще только ожидал своего участия в программе, увеличился. Именно это и отличает когнитивную терапию от всех других видов терапии и других программ по снижению веса.

Сравним этот результат с тем, что происходит, когда люди придерживаются какой-либо диеты, но не получают лечение по программе когнитивной терапии. Такое исследование было проведено в Тафтском университете. Исследование показало, что 50–70% тех, кто начал питаться согласно одной из четырех наиболее широко распространенных диет, оказались неспособными придерживаться диеты и продолжать терять свой вес в течение года. И что еще более удручает, другие исследования, в которых отслеживается, как дела у тех, кому удалось похудеть, выявляют неутешительную тенденцию. Большинство из тех, кому удалось похудеть, следуя какой-то из диет, в течение года снова набирают почти весь сброшенный вес.

Как работает когнитивная терапия

Когнитивная терапия основана на концепции, согласно которой то, как люди думают, воздействует на то, что они чувствуют и как поступают. Допустим, например,

вы думаете: «*Я голоден*». Если в ответ на это у вас появляются «вредительские мысли», например: «*Это ужасно... Я не могу этому противиться... Я должен что-то съесть!*» — вас охватит паника, и вы сунете в рот что-нибудь запретное. С другой стороны, если на эту вашу мысль вы дадите «полезные ответы», например: «*Ничего... Через пару часов я поем... Я могу подождать*», то почувствуете, что можете себя контролировать и способны заняться чем-то другим. Когнитивная терапия помогает распознавать вредительские мысли и эффективно реагировать на них, а следовательно, лучше себя чувствовать и вести себя так, как вам полезно.

Когнитивная терапия помогает
распознавать вредительские мысли
и эффективно реагировать на них,
а следовательно, лучше себя чувствовать
и вести себя так, как вам полезно.

Когнитивная терапия учит людей, как решать проблемы, а у тех, кто придерживается какой-нибудь диеты, проблем много. Например, не отступали ли вы от диеты по какой-нибудь из следующих причин?

- Вы съели свою порцию, но так и не насытились.
- Вы были чем-то расстроены и думали, что еда исправит ваше настроение.
- Вас соблазнял вид пищи, когда вы делали покупки в супермаркете.
- Вы слишком устали, чтобы заниматься приготовлением пищи, и вместо этого перекусили на скорую руку.
- Вы были слишком вежливы, чтобы отказаться от десерта, который приготовила ваша подруга.
- Вы находились в гостях и были не прочь доставить себе удовольствие, съев предложенное угощение.

Чтобы успешно худеть и удерживать новый вес, вы должны уметь решать проблемы такого рода. Вам также понадобится решать некоторые психологические проблемы.

- Вы поражены и подавлены количеством требований, которые предъявляет к вам диета.
- Вы ощущаете, что в чем-то обделены и ущемлены.
- Вы обескуражены и разочарованы из-за того, что худеете не так быстро и планомерно, как рассчитывали.
- У вас стресс из-за других жизненных проблем.

Когнитивная терапия помогает вам решать как практические, так и психологические проблемы, а также учит новому мышлению и поведенческим навыкам — навыкам, которые вы сможете использовать всю жизнь. Вы не только преодолеете ваши теперешние трудности, но и научитесь использовать приобретенные навыки для преодоления проблем, с которыми вы столкнетесь в будущем.

Похожи ли вы на Сью?

На протяжении более чем 20 лет я применяла когнитивную терапию, чтобы помочь многим людям решать разные проблемы, включая борьбу за снижение веса.

Сью* — типичный представитель поклонников диет. Прежде чем обратиться ко мне за помощью, она перепробовала множество диет; она периодически садилась на диету еще со школы, но с неизбежностью снова погрязала в прежнем образе жизни. Каждый раз, сева очередную диету, первые несколько недель или месяцев Сью быстро худела и чувствовала, что контролирует себя; однако со временем что-то заставляло ее отступать от диеты.

* Все имена в примерах изменены.

Причины были разные. Один раз начальник попросил Сью поработать допоздна, что, по ее словам, послужило причиной того, что она по дороге домой купила пиццу. В другой раз, после ссоры с мужем, она расстроилась и «сама не заметила», как съела порцию шоколадного мороженого. В следующий раз «она потеряла контроль над собой» у кого-то на дне рождения, когда оказалась перед столом, ломящимся от соблазнительных блюд.

И всякий раз, когда Сью находила себе оправдание в том, что нарушила диету; ее решимость быстро ослабевала. Дальше она уже продолжала есть бесконтрольно. После этого она чувствовала, что у нее ничего не получается, решала, что ей никогда не удастся похудеть, и сдавалась окончательно, постепенно набирая все лишние килограммы, которые ей удалось сбросить, а иногда и больше.

Вскоре после первого сеанса у меня Сью снова села на диету. Первые две или три недели дела ее шли вполне гладко, а затем опять приключился рецидив. Сью была так расстроена ситуацией на работе, что принялась «есть все, что только попадало ей на глаза». К счастью, она пришла ко мне уже на следующий день. Когда мы проанализировали, что именно Сью съела, стало ясно, что она «не так уж сильно нарушила свою диету». Я помогла ей понять, что если она сразу же вернется к своей диете, то, вероятно, наберет разве что 300 граммов за неделю — это не такой уж большой рецидив. Сменив установку с *«Я такая неудачница... У меня никогда не получится похудеть...»* на *«Можно снова начать прямо сейчас»*, Сью сумела вернуться к выбранному режиму питания.

У Сью продолжали случаться небольшие рецидивы и впоследствии, но она узнала, что не надо придавать им слишком большое значение. Она также приучилась готовиться к стрессовым ситуациям заранее. Она научи-

лась не отступить от своего плана, что бы ни происходило в ее жизни. Сью разорвала порочный круг своего питания, перестала бросаться из крайности в крайность, похудела больше чем на 25 кг — и вот уже 12 лет сохраняет достигнутый результат

История Сью типична для тех, кто придерживался диеты и с кем я сейчас работаю и работала в течение многих лет. Возможно, вы узнали в ней себя.

Подавлены вы или довольны жизнью, сидите вы дома с детьми или ходите на работу, любите ли вы выпить и закусить или не можете отказаться, когда зовут поесть за компанию, только начинаете соблюдать диету или уже профессионал в этом деле, —

Программа снижения веса по доктору Бек может вам помочь.

Никаких провалов

Программа снижения веса по доктору Бек основывается на тех же принципах, которые я применяю при работе со своими пациентами, стремящимися похудеть. Она приводит к нужному результату независимо от ваших неповторимых индивидуальных особенностей, стиля жизни и семейных обстоятельств. Подавлены вы или довольны жизнью, сидите вы дома с детьми или ходите на работу, любите ли вы выпить и закусить или не можете отказаться, когда зовут поесть за компанию, только начинаете соблюдать диету или уже профессионал в этом деле, — Программа снижения веса по доктору Бек может вам помочь.

Возможно, в прошлом вам удавалось ненадолго изменять свои пищевые привычки, чтобы похудеть. Но

когда соблюдать диету становилось трудно, вы забрасывали эти новые привычки, потому что не знали, как возразить на вредительские мысли:

- Сидеть на диете так трудно!
- Придется это съесть. Я не умею владеть собой.
- Я не хочу ее обижать, а потому съем, что она приготовила.
- Я не могу сидеть на диете, когда у меня стресс.

Набор психологических методов, приведенных в этой книге, поможет вам во многих отношениях. Вы научитесь, как сопротивляться искушению съесть больше, чем необходимо, как справляться с голодом, стрессом и множеством других проблем. Вы научитесь тому, как следовать своей диете и заниматься физкультурой, что бы ни происходило. Вы научитесь думать, как думает стройный человек. В этих психологических приемах надо практиковаться, но со временем вы будете выполнять их автоматически.

Моя история

Я лично могу понять все трудности, с которыми сталкиваются те, кто сидит на диете, но я также могу засвидетельствовать, насколько полезно использование когнитивной терапии в преодолении этих трудностей.

Я начала соблюдать диету еще в подростковом возрасте и периодически сижу на диете уже многие годы. У меня тоже появлялись вредительские мысли:

- Я должна есть как можно меньше.
- Если никто не видит, что я ем, то это не считается.
- Если я поддамся искушению, то сама виновата в своей слабости.
- Если я съем что-то, что не планировала, то и весь день я могу диету не соблюдать.



Как же все-таки я в конце концов сумела похудеть и до сих пор удерживаю свой новый вес? Дело в том, что я училась у своих пациентов. Одной из первых моих клиенток была женщина, которая страдала от депрессии и тревожности. После нескольких недель психотерапии ей стало лучше, и она мне сказала, что у нее появилась новая цель. Она захотела похудеть. Ну, мне не трудно было понять, насколько нереалистичны и ошибочны были *ее* мысли, когда речь зашла о питании и диете. Я сразу же увидела, насколько *она* нуждалась в том, чтобы изменить образ своих мыслей таким образом, чтобы затем изменить свое пищевое поведение. От нее и от многих последующих пациентов, которые тоже хотели похудеть, я сама многому научилась. Затем я применила к себе то, чему научилась у них, и сбросила 7 кг. Это произошло много лет назад, и с тех пор я удерживаю свой новый вес.

В течение последних 20 лет путем проб и ошибок я поняла, что действительно, а что нет. В этот период я установила несколько принципиально важных факторов. Например, я выяснила, что, для того чтобы сбросить лишний вес и удерживать новый, важно делать следующее:

- Выбрать диету, согласно которой будете питаться.
- Найти время и силы для того, чтобы соблюдать эту диету.
- Спланировать, что и когда вы будете есть.
- Получить поддержку от кого-нибудь.
- Справляться с разочарованиями.
- Рассматривать переедание как временную трудность, с которой вы можете справиться.
- Научиться справляться с голодом и непреодолимым желанием что-то съесть.
- Исключить «заедание эмоций».
- Хвалить себя.

Вы еще пока не знаете, как все это делать — или как заставить себя делать это все время, — но вы научитесь.

С помощью Программы снижения веса по доктору Бек вы каждый день будете приобретать один новый навык. По окончании шести недель вы научитесь всему, что вам необходимо, чтобы продолжать сбрасывать вес и найти свой путь постоянно удерживать новый вес.

 ***Вы достигнете такого состояния, когда станете иначе реагировать на вид пищи, которую, как вы знаете, вам есть не следует.*** 

Ваше новое «я»

Возможно, вы обнаружите, что следование диете и похудение проходят предсказуемый цикл. Не исключено, что в первую неделю-две вам покажется, будто придерживаться диеты относительно легко. Затем дела пойдут несколько хуже. Появляется или еще более усиливается тяга что-то съесть. Жизнь вносит свои коррективы. Ваш график становится очень плотным. Вы испытываете эмоциональный стресс. И у вас может появиться множество причин, заставляющих отступить от диеты.

Если же вы будете просто продолжать применять навыки, которые описаны в этой программе, все у вас будет хорошо. Следовать диете станет легче. Чувство голода и непреодолимое желание что-то съесть станут слабее. Вы научитесь легче справляться со стрессом. Ваш образ мышления изменится. Вы достигнете такого состояния, когда станете иначе реагировать на вид пищи, которую, как вы знаете, вам есть не следует. Вместо того чтобы говорить *«Как бы я хотел это съесть...»* (и огорчаться по этому поводу) или *«Как несправедливо, что я не могу это съесть...»* (и чувствовать себя

несчастливым), вы автоматически скажете: *«Как хорошо, что я этого не ем»*. В какой-то момент вы перейдете от *«Мне ужасно не хочется лишать себя чего-то»* к *«Как я доволен, что не переел!»* Занимайтесь собой каждый день, как советует эта книга, — и вы достигнете этого состояния!

Подытожим

- Когнитивная терапия — метод психотерапии, который поможет вам успешно похудеть и удерживать новый вес.
 - То, как вы думаете о еде, процессе питания и соблюдении диеты, влияет на то, как вы себя ведете и что чувствуете.
 - Некоторые типы мышления приводят к тому, что вам становится трудно соблюдать диету и удерживать новый вес.
 - Программа снижения веса по доктору Бек за полтора месяца приводит вас к замене вредных мыслей (которые заставляют вас отклоняться от диеты) полезными мыслями (которые приведут к успеху).
-

Что же заставляет вас есть

Не чувствуете ли вы иногда, что едите автоматически, что сам процесс поглощения пищи почему-то проходит мимо сознания? Многие из моих пациентов, придерживавшихся какой-то диеты, конечно, временами ловили себя на этом.

Так вот, я вас обрадую: процесс поглощения вами пищи *не является* автоматическим. Автоматическими являются те процессы, которые происходят произвольно, — например, так бьется ваше сердце или идет переваривание пищи. Вы *не принимаете решения* о том, чтобы ваше сердце билось или чтобы начинался процесс пищеварения. Однако поесть вы *решаете*. А тут подоспела еще одна хорошая новость: вы можете *научиться*, как лучше осуществлять контроль над решением поесть.

Сначала появляется мысль

Возможно, вы не отдаете себе в этом отчета, но перед тем, как вы начинаете есть, у вас всегда появляется *мысль* поесть. Ну, к примеру, вы видите на столе открытую упаковку орехового печенья. Вы же не дотягиваетесь до нее просто автоматически, чтобы взять печенье и положить в рот. На то, что вы делаете, влияют ваши *мысли*. Если вы думаете: *«Я так хочу это съесть... Ничего страшного, если я возьму печеньюшек...»* — и не возражаете на эти мысли, то возьмете печенье и съедите его.

С другой стороны, если вы подумаете: *«Мне, конечно, хочется это съесть, но не следует этого делать, потому что это не входит в мою диету... Мне надо сильнее противостоять желанию перекусывать между приемами пищи»*, тогда вы не станете есть это печенье.

Мысли, которые заставляют вас вредить себе собственными действиями, — это вредительские мысли. Те мысли, которые побуждают вас действовать более правильно, — полезные мысли.

Вот история о том, как мысли моего клиента Джима повлияли на его пищевое поведение. До того как я начала работать с Джимом, он частенько посещал итальянский ресторан, где подавали великолепный свежеспеченный хлеб. Хотя Джим пытался следовать диете, ему в голову неизменно приходили вредительские мысли: *«Хлеб пахнет так вкусно!.. Я знаю, что не должен его есть, но я просто не могу устоять»*. И конечно же, в конце концов Джим съедал кусок хлеба. Затем у него появлялась мысль: *«Ну вот, я опять нарушил диету... Ну ладно, я вполне могу снова соблюдать диету с завтрашнего дня»*. И уже до конца трапезы он опять переедал.

Через несколько недель после начала нашей с ним работы Джим снова вознамерился сходить в этот ре-

сторон. Но на этот раз он уже был готов к тому, чтобы ответить на свои вредительские мысли.

Перед тем как отправиться в ресторан, он написал на карточке и прочитал:

Запомни: хлеб будет очень соблазнительным, но я могу сдержаться. Для меня важнее похудеть. Если я съем этот хлеб, то получу кратковременное удовольствие, но после этого мне будет хуже.

Конечно, у Джима снова возникло искушение поесть хлеба. Конечно, у него появилась мысль *«Как вкусно пахнет этот хлеб! Как мне его хочется!»*.

Но на этот раз Джим сумел правильно среагировать на свою вредительскую мысль. Он не позволил себе никаких колебаний относительно того, съесть ли этого хлеба. И был на самом деле очень рад своему достижению.

И вы научитесь поступать так же, как Джим.

Как мысли не дают вам соблюдать диету

Вредительские мысли делают процесс следования диете трудным во многих отношениях:

Вредительские мысли подстрекают вас есть то, чего вам нельзя. Возможно, вы замечаете, что у вас есть набор «уважительных причин», которые дают якобы логическое объяснение тому, что вы едите. Эти мысли часто начинаются с такой, например, фразы: *«Я знаю, что мне не следует это есть, но ничего страшного, потому что...»* Заканчиваются они любым количеством

предлогов: *«У меня был трудный день», «Это все же праздник», «Иначе это испортится», «Мне так этого хочется», «Ничего плохого не произойдет, если я съем кусочек-другой».* И так далее и тому подобное.

Вредительские мысли подрывают вашу уверенность в себе. Это мысли, которые у вас появляются, когда вы съели что-то, чего, как вы полагаете, есть не следовало. Например, вместо того чтобы сказать себе: *«Ладно, я сделал ошибку... Мне не следовало это есть, но я прямо сейчас могу начать снова питаться правильно»*, вы говорите: *«Ужасно, что я это съел... Никакой силы воли... Мне, наверное, не удастся похудеть».*

Это также мысли, которые могут у вас появиться, когда вы видите, что по-прежнему полнеете, хотя питались правильно. Вместо того чтобы сказать себе: *«Ничего, не беда... Мне следует продолжать делать то, что я делал, и через неделю стрелка, возможно, покажет на меньший вес — а если и нет, я смогу решить эту проблему»*, вы говорите себе: *«Какой ужас! Ничего у меня не выйдет... Лучше уж не мучиться и бросить все это прямо сейчас».*

Вредительские мысли подстрекают вас игнорировать советы, приводимые в этой книге. Когда вы читаете разные части Программы снижения веса по доктору Бек, то, вместо того чтобы думать: *«Я действительно должен выполнять каждое задание в этой программе, чтобы иметь максимальный шанс достичь успеха»*, вы, возможно, думаете: *«Я на самом деле совсем не обязан выполнять это задание».* Например, вам приходит в голову: *«Мне не обязательно записывать все, что я ем... Я все могу запомнить, не делая записей».* Или: *«Мне не обязательно садиться, когда я ем... Я люблю есть стоя».*

Вредительские мысли повышают ваш обычный уровень стресса. Следование диете требует времени

и сил, а потому важно при первой возможности снизить ваш суммарный стресс. То, как вы думаете о ситуациях, в которых вы отступали от диеты, может либо увеличить, либо уменьшить ваш стресс. Например, вместо того чтобы думать: *«Я просто человек... Ничего плохого, если у меня есть сильные и слабые стороны»*, вы, возможно, думаете: *«Я должен всегда все делать абсолютно правильно»*. Такой образ мысли повышает общий уровень стресса, потому что совершенство недостижимо. Вместо того чтобы думать: *«Мне следует всегда пытаться быть приятным человеком, если это в моих силах»*, вы, возможно, думаете: *«Я всегда должен приносить всем радость»*. Это еще одна мысль, которая ведет к увеличению стресса, потому что ставит перед вами недостижимую цель.

Из Программы снижения веса по доктору Бек вы научитесь, как выбрать ответ на все подобные вредительские мысли.

Если вы можете *определить, что становится провоцирующими факторами, вызывающими* появление вредительских мыслей, и что заставляет вас есть то, что вам вредно, *вы можете минимизировать время воздействия этих факторов* или *изменить вашу реакцию на них.*

Поглощение пищи начинается с провоцирующего фактора

Вредительские мысли появляются, когда вы сталкиваетесь с провоцирующим фактором, ситуацией, ко-

Какую мышцу вы укрепляете?.....

На страницах Программы снижения веса по доктору Бек вы увидите, что я часто говорю о двух «мышцах»: о «мышце», которая помогает вам сопротивляться, и о «мышце», которая заставляет вас уступать. Я имею в виду тенденцию думать и действовать определенным образом. Каждый раз, когда вы отказываетесь способны отказаться съесть что-то, что вам не следует есть, вы укрепляете свою тенденцию отказываться от такой пищи и в будущем.

Однако каждый раз, когда вы сдаетесь и съедаете что-то, что

вам есть не следует, вы укрепляете свою тенденцию сдаваться и дальше.

Итак, каждый раз, когда вы испытываете сильную потребность съесть то, что не следует, подумайте о том, какую мышцу вы на самом деле хотите укрепить.

Если вы хотите похудеть и постоянно удерживать новый вес, вы должны использовать каждую возможность укрепить ту мышцу, которая помогает вам сопротивляться, и ослабить ту, которая заставляет вас уступать.

.....

торая направляет ваши мысли в определенное русло. Наверняка вам легче всего представить себе провоцирующие факторы в окружающей вас обстановке — например, когда вы видите пищу или ощущаете ее запах. Вы также можете испытывать воздействие биологических провоцирующих факторов — голода или сильного желания что-то съесть.

Существуют также ментальные провоцирующие факторы: мысли о еде, чтение описаний пищи, воспоминания о чем-то, что вы любили есть (или о ситуации, в которой вы не съели что-то и чувствовали из-за этого себя обделенными), мысленные образы того, как вы будете что-то есть в будущем.

Бывают и эмоциональные провоцирующие факторы. Это такие неприятные чувства, как гнев, печаль, воз-

Помимо голода

Многие из тех, кто борется за снижение веса, думают, что они голодны, когда на самом деле это не так.

На самом деле голод отличается от других ощущений, которые под него маскируются.

Программа снижения веса по доктору Бек показывает, как отличать друг от друга разные провоцирующие факторы, чтобы вы могли принять правильные решения относительно того, надо вам поесть или нет.

Голод: вы испытываете ощущение пустоты в желудке, ко-

торое часто сопровождается бурчанием в животе.

Жажда: у вас ощущение сухости во рту, когда вам нужно выпить какой-нибудь жидкости.

Желание: вы хотите есть из-за другого провоцирующего фактора (часто того, который присутствует в окружающей вас обстановке), даже если вы только что поели.

Тяга к определенной пище: у вас сильное желание съесть какой-то конкретный продукт, это сопровождается напряжением и неприятным тянущим ощущением во рту, горле или в теле.

буждение, разочарование или скука. Вы едите, чтобы утешиться или отвлечься. Эмоциональными провоцирующими факторами могут быть и приятные ощущения. Вы, возможно, думаете, что если вы поедите или будете продолжать есть, ваши приятные ощущения не исчезнут. Или же вы, возможно, едите, потому что думаете, что ваши приятные ощущения уйдут, если вы себя ограничите.

И наконец, существуют социальные провоцирующие факторы.

Например, есть люди, которые будут уговаривать вас, или вы оказываетесь в ситуации, в которой вы захотите есть так же, как все остальные.

Если вы можете выявить провоцирующие факторы, которые пробуждают вредительские мысли и приводят

к тому, что вы едите вредным для вас образом, вы можете минимизировать время их воздействия на вас или же изменить вашу реакцию на эти факторы. Программа снижения веса по доктору Бек показывает вам, как быть с этими провоцирующими факторами, обучая вас, как делать следующее:

- Изменить обстановку, в которой вы принимаете пищу.
- Терпеть голод и сильное желание что-то съесть.
- По-другому думать о еде.
- Обращаться со своими эмоциями продуктивным образом.
- Сделать здоровое питание более высоким приоритетом, чем доставление удовольствия другим людям или удовлетворение своего сиюминутного желания.

От провоцирующего фактора к поглощению пищи

Иногда цепь событий, которая завершается приемом пищи, очень проста.

Вы столкнулись с провоцирующим фактором: кто-то предлагает вам кусок торта.



У вас появляется мысль: «Этот торт так аппетитно выглядит».



Вы принимаете решение: «Пожалуй, я его отведаю».



Вы действуете: вы едите этот торт.

В других случаях цепочка событий, которая заканчивается тем, что вы что-то едите, более сложная. Перед тем как что-то съесть, вы упорно боретесь с собой. Вы

говорите себе: «Пожалуй, я это съем... Нет, мне, правда, не стоит этого делать... Но мне очень хочется... Но это не входит в мою диету... Зато так аппетитно смотрится... Нет, мне не следует этого делать». И в зависимости от того, на какой реплике заканчивается ваш внутренний спор с собой, вы либо принимаете решение съесть лакомый кусочек, либо решаете не есть.

Такая внутренняя борьба между вредительскими и полезными мыслями может привести к тому, что вы почувствуете напряжение. Это напряжение вам неприятно. В попытке снизить это напряжение вы зачастую и принимаете решение поесть.

Но, перед тем как приступить к еде, обратите внимание на следующий факт. Интересно, но обычно случается так, что напряжение снижается, как только вы достаете еду, т. е. еще до того, как положите ее в рот. Однако точно так же, как решение съесть может снизить напряжение, так и решение *не есть* может его снизить.

Программа снижения веса по доктору Бек учит вас, как эффективно отвечать на вредительские мысли, которые ведут к ненужному приему пищи. Этот навык нужен вам не только для того, чтобы похудеть, но и удерживать свой вес в этом состоянии постоянно. Если вас никогда не учили этому навыку, ничего нет удивительного в том, что вам всегда было очень трудно похудеть либо вы всегда его снова набирали. В будущем вы будете использовать усвоенный навык, как только вас посетят вредительские мысли, как это делала Эмма, историю которой я привожу ниже.

**Решение что-то не есть способно
снять напряжение точно так же,
как решение что-то съесть.**



Убедительный пример полезного образа мыслей

Эмма сбросила более 20 кг, когда я ее консультировала много лет назад. Она позвонила мне, просто чтобы сказать «привет», после десятилетнего перерыва и рассказала, что ей удалось удерживать свой новый вес относительно легко. Я спросила ее, посещают ли ее и сейчас вредительские мысли, и если да, то что она с ними делает. Эмма на мгновение задумалась, а потом привела мне такой пример. Приблизительно за две недели до того, как она мне позвонила, ей пришлось испытать искушение съесть сдобные булочки с корицей, которые кто-то оставил на столе в офисной кухоньке. В другие дни она бы их совершенно проигнорировала, но в этот день она была особенно голодна. Она знала, что если откусит лишь маленький кусочек этой жирной, содержащей большое количество углеводов пищи, ей захочется еще. В течение последующих нескольких часов ее посетили самые разные мысли: *«Я голодна. Булочки смотрятся так аппетитно. Мне очень хочется съесть такую булочку»*. К счастью, она была хорошо вооружена, чтобы возразить на эти мысли каждый раз, когда они появлялись.

- *Нет, мне не надо их есть. Через два часа у меня обед. Уходи из кухни.*
- *Нет, мне не надо их есть. У меня обед через пару часов. Если бы я не зашла сюда, чтобы выпить чашку кофе, я бы даже и не подумала о них. Пей свой кофе и уходи.*
- *Нет, мне нельзя их есть. Мне надо позвонить. Иди позвони или найди себе еще какое-нибудь дело.*
- *Нет, я не должна есть эти сдобные булочки, хотя я действительно голодна. Этот голод пройдет скоро, если я сосредоточусь на работе. И кроме того, до обеда не так уж далеко.*

Эмма, кроме того, положительно подкрепляла себя каждый раз, когда отказывалась от того, чтобы съесть эти сдобные булочки. Она не говорила: «*Черт, так хочется булочек*». Она говорила: «*Как замечательно, что я их не съела*». Таким образом она укрепляла свою мышцу, которая помогает сопротивляться, и ослабляла мышцу, которая заставляет уступать.

Если вы никогда не гордились собой за то, что вы не съели чего-то, вас ожидает приятный сюрприз. Читайте дальше и выполняйте все задания, которые содержатся в Программе снижения веса по доктору Бек. Вы не только похудеете, но и будете очень довольны, что научились контролировать свои вредительские мысли, а в результате — контролировать свое питание.

Подытожим

- Процесс принятия пищи не является автоматическим. Вы можете научиться управлять им.
- Многие ситуации провоцируют появление мыслей о еде, но вы можете научиться способам избежать или минимизировать эти провоцирующие факторы.
- Когда вы сталкиваетесь с провоцирующим фактором, ваши мысли определяют, действуете ли вы продуктивным способом, благодаря чему у вас укрепляется мышца, ответственная за сопротивление, или же непродуктивным способом, укрепляющим мышцу, которая заставляет вас уступать.
- Уметь правильно реагировать на свои вредительские мысли — навык, который вы можете использовать в течение всей вашей жизни, чтобы постоянно удерживать новый вес.

Как думают стройные люди

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему вы не можете похудеть или почему, похудев, всегда снова набираете все сброшенные килограммы? Вы, несомненно, знаете людей, для которых питание не является предметом борьбы с собой, как в вашем случае. Вы что, чем-то отличаетесь? Может, и да, но не по той причине, как вы полагаете. Подумайте над следующими вопросами:

- Едите ли вы когда-нибудь даже в том случае, если вы не голодны? Другими словами, можете ли вы легко объяснить, чем отличается состояние голода от состояния, когда просто хочется съесть что-нибудь вкусненькое?
- Беспokoит ли вас перспектива не иметь возможности поесть?
- Приходили ли к вам мысли вроде: «А что если я потом проголодаюсь?»
- Бывают ли случаи, что вы едите уже после того, как достигли состояния умеренного насыщения?

- Обманываете ли вы сами себя относительно питания? Другими словами, говорите ли вы себе иногда, что «не имеет значения», если вы съедите небольшой кусочек того, чего вам есть не следует?
- Пища вас успокаивает?
- Случается ли вам бросить диету, если оказывается, что ваш вес увеличивается?
- Едите ли вы иногда только потому, что вам кажется несправедливым, что вы не можете есть, как все?
- Прекращаете ли соблюдать диету сразу же после того, как вам удалось похудеть?

Если вы ответили утвердительно на любой из этих вопросов, это значит, что у вас есть характерные особенности, которые могут затруднить процесс соблюдения диеты.

особенность 1

Вы не различаете голод и желание поесть

Обычно стройные люди гораздо легче различают, когда они голодны, потому что их желудок пуст, и когда их желудок наполнен, но у них есть желание что-то съесть.

Стройные люди говорят себе: *«Я знаю, что хочу съесть эту еду... Но совсем недавно я уже поел... Я не собираюсь это есть»*. Вы же, с другой стороны, приписываете любому желанию что-то съесть определение «голод». Возможно, у вас присутствует мысль о том, что вам необходимо есть всегда, когда в желудке ощущается пустота и вы чувствуете острую потребность поесть.

Программа снижения веса по доктору Бек

Чтобы думать так, как думает стройный человек, вы должны научиться различать голод и желание поесть. Это необходимо, чтобы принимать правильные решения относительно того, когда стоит поесть, а когда нет. Вам это удастся, если вы обратите внимание на то, как чувствует себя ваш желудок до и после приема пищи. Вы также поэкспериментируете: например, намеренно доведете себя до состояния голода, чтобы научиться распознавать, как ощущается настоящий голод.

особенность 2

Вы с трудом переносите голод и тягу что-то съесть

Стройные люди тоже ощущают голод, а иногда и тягу что-то съесть, но они не застревают на этих ощущениях. Обычно они не думают много о еде. Они уверены, что всегда смогут найти что-нибудь съестное, когда проголодаются, или смогут перетерпеть чувство голода, если поесть будет неудобно. Обычно они не расстраиваются, что им придется потерпеть до следующего приема пищи или до момента, когда они смогут перекусить.

Когда вы ощущаете голод или тягу к чему-то, вы, наверное, концентрируете свое внимание на этих ощущениях. Возможно, вас волнует то, когда у вас появится возможность снова поесть.

Не исключено также, что вы слишком озабочены мыслями о еде. И вы, вполне вероятно, переоцениваете то, насколько вы голодны или насколько сильна тяга съесть что-то определенное. И возможно, вы пытае-

тесь избавиться от этих ощущений как можно скорее и начинаете есть. Более того, некоторые люди, которые борются с лишним весом, относятся к своему голоду и тяге что-то съесть как к критической ситуации: *«Теперь я должен поесть!»*

❖ Чтобы думать так, как стройный человек, ❖
 вы должны **научиться различать**
 голод и желание поесть.

Программа снижения веса по доктору Бек

Из этой программы вы узнаете, что голод и тягу что-то съесть нельзя считать критическими ситуациями, и научитесь их терпеть. Возможно, читая эти строки, вы думаете: *«Я знаю, что не должен есть, когда чувствую голод или тягу съесть что-нибудь... Но я ХОЧУ ЕСТЬ!»*

Возможно, вы слышали о голодовках и, конечно, знаете, что люди могут обходиться без пищи в течение многих дней. Если вам приходилось когда-нибудь поститься по религиозным соображениям или по медицинским показаниям, вы по собственному опыту знаете, что голод сначала нарастает, а потом идет на убыль.

И все же, когда вы ощущаете голод или испытываете непреодолимую тягу что-то съесть, вы не всегда мыслите рационально. Вам может показаться, что вы обязаны немедленно что-то предпринять, чтобы удовлетворить сильную потребность что-то съесть. Не исключено, что такой неправильный ход мыслей отчасти передался нам от наших предков — охотников и собирателей, которые выживали только потому, что развили способность фокусировать свое внимание на питании, когда поблизости была еда, чтобы запастись жиром и пережить более голодные

времена, когда еды не хватало. В наше время еды всегда хватает, но наши современные мозги не адаптировались к этой новой реальности.

Я собираюсь научить вас, как эффективно отвечать на внутренний голос, который искушает вас: *«Надо по-есть прямо сейчас!»* Вы научитесь многим способам переключить свое внимание, чтобы голод и тяга что-то съесть потеряли власть над вами. Вы научитесь говорить себе: *«Мне просто кажется, что я голоден»* или *«Мне просто очень хочется это съесть... Я не должен обращать на это внимание... Я могу переключить свое внимание на что-то другое... Нет никакого смысла есть по первому порыву в попытке избавиться от этого чувства... Через несколько минут мне будет очень приятно, что я это не съел»*.

особенность 3

Вам нравится ощущение сытости

Стройным людям обычно нравится есть до того состояния, когда они достигают ощущения умеренной сытости. Им не нравится, когда они съедят так много, что после еды им тяжело и неприятно гулять на свежем воздухе. Даже если они не съели всю очень вкусную еду, они не хотят *продолжать* есть. Они себя не заставляют до конца опустошать свои тарелки.

Вы же, наверное, наоборот, испытываете некоторый дискомфорт, если *прекратите* есть на этом этапе. На то есть три возможных причины:

- Первая — вы обеспокоены тем, что можете проголодаться до следующего приема пищи.
- Вторая — вы почувствуете себя обделенным, если не съедите столько, сколько вам хочется.

- Третья — вы, возможно, уже привыкли к тому, чтобы есть гораздо больше, чем это полезно для вашего здоровья. Вы можете счесть то чувство сытости, которое ощущаете после приема чрезмерно большой порции, «нормальным», а на самом деле вы съели столько, что это уже переизбыток.

Я заметила это явление недавно, когда обедала в доме своего коллеги. Всего нас было десять человек. Хотя обычно я не обращаю внимания на то, что и как люди едят, в этот вечер я решила понаблюдать за этим.

Две из нас (обе женщины) ели немного. Трое мужчин (все нормального веса) ели больше, чем мы, но не намного. Остальные пятеро (все они имели избыточный вес) ели намного больше, чем все остальные гости.

Мы, те, кто ел мало, совсем не притронулись к закускам и гарнирам, а съели немного основного блюда, овощей и риса. Те, кто ел умеренно, съели некоторые из закусок и доели почти все, что у них было на тарелках. Те, кто ел много, проглотили множество закусок и гарнира и почти все, что было у них на тарелках. Они вряд ли были после этого все еще голодны, но все как один брали себе добавки. Кроме этого, они съели большие порции десерта.

Почему они съели намного больше, чем им было достаточно для достижения сытости? Потому что, наверное, у них появились следующие мысли:

- Это так вкусно. Я не хочу останавливаться.
- Это особый случай, так что ничего, если я позволю себе лишнее.
- Я хочу показать хозяйке, что ценю ее усилия.
- Я просто не могу отказаться от такой прекрасной еды.

Возможно также, что они переели, потому что *хотели* почувствовать чрезмерную сытость в конце трапезы.

Программа снижения веса по доктору Бек

Эта программа учит вас, как изменить ваш образ мыслей так, чтобы вы на самом деле отлично себя чувствовали, когда ощущаете умеренную сытость в конце трапезы. В этом надо попрактиковаться, но вы добьетесь в конце концов того, что, выйдя из-за стола, автоматически скажете себе: *«Я так рад, что не переел!»*

особенность 4

Вы обманываете себя относительно того, сколько вы едите

Стройные люди обычно четко знают, сколько им надо съесть. Они редко переедают, а когда такое случается, то они естественным образом едят меньше в следующий прием пищи или даже и во второй прием, чтобы компенсировать переедание.

Однако люди, которые борются с лишним весом с помощью диеты, часто обманывают себя относительно того, сколько они едят. На самом деле временами вы, возможно, намеренно не замечаете, что вы едите, потому что знаете, что вам будет неприятно, если вы действительно обратите на это внимание. Например, вы, возможно, уплетаете порцию мороженого, стоя у холодильника, или приканчиваете целую пачку чипсов, пока смотрите телевизор. Это как будто какая-то часть вашего «я» считает: *«Если я не осознаю, что делаю, то и ничего страшного, что я продолжаю есть».*

Вы научитесь эффективно реагировать

на внутренний голос, который

пытается соблазнить вас

и заставить поесть прямо сейчас.



Вы, возможно, говорите себе, что то, что вы едите, не имеет значения, т. е. калории не в счет, если вы всего лишь доели крошки со дна пакета с печеньем, слизнули сахарную глазурь, оставшуюся на ноже, которым разрезали торт, или сунули в рот отломанную корочку от кекса. Вы, наверное, извиняете себя за то, что едите слишком много, тем, что едите вне дома, находясь на каком-то торжестве или в отпуске. Бывает, вы оправдываетесь, что едите, потому что это бесплатно или кто-то очень уж настоятельно уговаривает вас это сделать.

Обманывать себя можно и другими способами. Вы, возможно, продолжаете есть что-то, что не следует, извиняя свое поведение тем, что уже съели немного этого продукта. Возможно, вы сказали себе: *«Раз уж я нарушил диету, я могу и весь остаток дня забыть про нее»*. И вы едите и едите, обещая себе завтра начать новую жизнь.

Программа снижения веса по доктору Бек

Когда вы прочтете эту книгу, вы, наверное, поймете, насколько неблагоприятно так думать. И все же в данный момент ваши вредительские мысли берут верх над здравым смыслом.

Умение распознать и правильно отреагировать на эти вредительские мысли — главный элемент данной программы. Этот навык вы будете тренировать ежедневно.

особенность 5

Пища вас утешает и успокаивает

Когда худые люди расстроены, они не обращаются к еде, чтобы отвлечься или успокоиться. Это просто не

Нет ли у вас расстройств питания?.....

Если вы хватаетесь то за одну диету, то за другую, не будучи в состоянии удержать новый вес, — вы идеальный кандидат на участие в Программе снижения веса по доктору Бек.

Однако если у вас имеются расстройства питания, вам потребуется профессиональная помощь, которая не входит в рамки данной программы. Чтобы убедиться, что у вас нет расстройств питания, ответьте на следующие вопросы:

• Нет ли у вас постоянной навязчивой идеи относительно вашей пищи, диеты, веса или внешнего вида помимо важных проблем вашей жизни?

• Возможно, ваш вес уже так мал, что находится на нижнем пределе того, что считается вашим идеальным весом? (Если вы не знаете, каков ваш иде-

альный вес, спросите у вашего лечащего врача.)

• Вы когда-нибудь серьезно ограничивали себя в питании?

• Часто ли вы устраиваете себе роскошные пиры и затем очищаете кишечник, т. е. намеренно вызываете рвоту после еды или злоупотребляете слабительными?

• Не изнуряете ли вы себя физическими упражнениями в попытках не дать весу увеличиваться?

Если вы ответили *да* хотя бы на один из этих вопросов, то обязательно обратитесь к психиатру.

Эта программа для вас не подходит. Кроме того, если у вас проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь у своего врача, можно ли вам садиться на диету.

.....
приходит им в голову. Если что-то случается, они, скорее, теряют аппетит.

С вами все по-другому. Когда вы огорчены или вам скучно, вы, вероятнее всего, немедленно захотите поесть, причем много и вкусно. Поглощение пищи отвлекает вас от негативных переживаний и успокаивает. И действительно, есть такие продукты — шоколад, например, — в которых содержатся вещества, которые за-

ставляют ваш мозг выделять особые химические соединения — «гормоны счастья».

Но минус этого заключается в том, что вы почувствуете себя лучше только на краткий миг. А что произойдет, как только вы прекратите есть? Вы опять останетесь наедине с той проблемой, которая вас расстроила. К тому же вам станет неприятно из-за того, что вы отступили от своей диеты. Вы начнете ругать себя, что подрывает вашу уверенность в себе, и вы почувствуете себя даже хуже, чем до того, как начали есть.

Программа снижения веса по доктору Бек

Вместо того чтобы пытаться улучшить свое состояние с помощью пищи, из Программы снижения веса по доктору Бек вы научитесь, как успокоить себя другими способами: с помощью особых приемов отвлечения и релаксации, парирования вредительских мыслей и в первую очередь решения проблем, которые привели к вашим отрицательным эмоциям.

особенность 6

Когда вы набираете вес, вы ощущаете беспомощность и безнадежность

Когда стройные люди набирают вес, они обычно не видят в этом катастрофы. Они справедливо считают, что в течение предстоящих нескольких дней им просто надо понаблюдать за тем, что они едят, или побольше двигаться. Они уверены, что стрелка весов опять опустится вниз.

А вы, наверное, относитесь к этому иначе. Что происходит в вашем мозгу, когда вы видите, что стрелка весов

указывает на большее значение, чем вы ожидали? Возможно, у вас появляются такие мысли, как: *«Ну вот! Это ужасно! Мне никогда не удастся похудеть!»*

* * *
Программа снижения веса по доктору Бек
объясняет вам, как
извлекать уроки из своих ошибок
в питании и сразу же возвращаться
к соблюдению своей диеты.
* * *

Стройные люди уверены, что способны принимать правильные решения относительно того, что, когда и сколько они собираются съесть, — и следовать этим решениям.

Даже если они съедают больше, чем обычно, например, на вечеринке, они уверены, что после этого они снова возьмут свое питание под контроль.

А у вас, вполне вероятно, постоянно появляются вредительские и деморализующие мысли, которые подрывают вашу уверенность в себе. Когда вы передаете, вам, возможно, кажется, что вы никогда не научитесь контролировать свое питание.

Программа снижения веса по доктору Бек

Эта программа учит вас многим способам, как предотвратить переедание. Но что не менее важно, она вас также учит, как извлекать уроки из ошибок в своем питании и как сразу же возвращаться к соблюдению своей диеты. Когда вы этому научитесь, то станете увереннее в себе. Вы увидите, что можете сразу же исправить погрешности в диете и снова контролировать свое питание и вес.

особенность 7

Вы концентрируете свое внимание на ощущаемой вами несправедливости

Вы, наверное, удивитесь, если узнаете, что большинство стройных людей до некоторой степени ограничивают свое питание? Может быть, они стараются удерживать свой вес или хотят оставаться здоровыми или и то и другое. А потому иногда они съедают меньшие порции, чем им, возможно, хотелось бы, и выбирают здоровую пищу, когда предпочли бы на самом деле съесть что-нибудь другое. Они принимают эти ограничения без особой борьбы. Они просто не думают на эти темы слишком много.

Вы же, возможно, часто размышляете по поводу того, как это несправедливо, что другие едят все, что хотят, а вы не можете.

Правда состоит в том, что вы не только недооцениваете, насколько серьезно другие ограничивают себя, но к тому же вы слишком сосредоточены на несправедливости, которую ощущаете из-за того, что вынуждены ограничивать себя. Раньше такой ход мыслей мог бы привести вас к тому, чтобы вы нарушили свою диету или вообще от нее отказались.

***Большинство стройных людей,
особенно женщины,
остаются стройными благодаря
тому, что невероятно внимательно
относятся к своему рациону.***

*Они, возможно, не признаются в этом,
но большинство из них поступают именно так.*

Программа снижения веса по доктору Бек

Многие мои клиенты были настолько поглощены мыслями о том, как несправедливо сидеть на диете, что я решила провести специальный эксперимент, который оказался очень любопытным. Я опросила большое количество тех, кому не приходится соблюдать диету, — от очень худых до тех, у кого вес «нормальный». Я поинтересовалась у них, изменили бы они привычки своего пищевого поведения, если бы содержание калорий во всех продуктах было одинаковым и все они были бы одинаково полезны. Многие из них, особенно мужчины в возрасте за 40 и большинство женщин (любого возраста), сказали: *да*, в этом случае они питались бы по-другому. Либо они употребляли бы какие-то продукты чаще, либо ели бы больше. Другими словами, обычно они все же *ограничивают* себя в еде. Я также пришла к выводу, что существуют два типа стройных людей. Это те, кому не надо работать над тем, чтобы оставаться стройными, и те, которые должны что-то предпринимать для этого. По большей части те, кому ничего не требуется для этого делать, имеют скромный аппетит, не едят до тех пор, пока не проголодаются, и имеют достаточную физическую нагрузку. Остальные принадлежат к другой категории: они должны над этим работать. Большинство стройных людей, особенно женщины, остаются стройными благодаря тому, что невероятно внимательно относятся к своему рациону. Они могут вам рассказывать, что ничего для этого не делают, но чаще всего это не так. Это не значит, что они лгут. Они просто привыкли питаться так, как они питаются, и считают это нормой. Для них есть понемногу и употреблять малокалорийные продукты — это образ жизни. Они решают, что пища, которая ведет к полноте, должна быть либо совсем исключена из рациона, либо, что более вероятно, они позволяют ее себе только изредка.

Вполне естественно посмотреть на то, что едят другие люди, и сравнить с тем, что вы сами едите, — но это мало чему помогает. С Программой снижения веса по доктору Бек вы научитесь мириться с ограничениями, которые вы должны себе поставить, чтобы получить за это в награду стройность.

особенность 8

Вы прекращаете сидеть на диете, как только похудели

Есть существенная разница между теми людьми, которые похудели и удерживают свой новый вес в течение многих лет, и теми, кого постоянно кидает из одной крайности в другую (теряют вес, снова его набирают, снова теряют и снова набирают). Тем, кто наконец достиг того, что может удерживать свой новый вес, это удалось благодаря тому, что они изменили свое поведение и представления о еде и питании. Если вы рассчитываете, что сможете вернуться к своему прежнему пищевому поведению после того, как вам удалось похудеть, то вы снова наберете лишние килограммы.

Программа снижения веса по доктору Бек

Чтобы похудеть, вы теперь научитесь основным методам когнитивной терапии, которыми вы будете пользоваться *весь остаток своей жизни*. Они включают в себя планирование того, что вы едите, выбор полезных для здоровья продуктов, умение противостоять непреодолимой тяге к съестному, умение успокаивать себя, не прибегая к еде, использование правильных пищевых привычек, выполнение физических упражнений. Это лишь неполный перечень таких методов. Вы также

научитесь нескольким навыкам, которые позволят вам правильно реагировать на вредительские мысли, которые в противном случае привели бы к тому, что вы бы переели, оказались морально подавленными и сдались. К тому же вы научитесь *мотивировать* себя использовать эти навыки в будущем.

Я вас обрадую: как только вы усвоите эти навыки, соблюдать диету станет намного легче. Это же относится и к способности сохранять свой новый вес. Те из моих пациентов, кто сидит на диете и консультируется у меня, все время говорят мне об этом. Чтобы удерживать свой новый вес, таких больших усилий, которые нужны, чтобы его сбросить, не требуется — если по пути вы усвоите упомянутые навыки.

НА СЕАНСЕ

..... у доктора Бек

Если вам еще не удастся свыкнуться с мыслью о том, что вам потребуется вносить существенные и постоянные изменения в свои пищевые привычки, то вам может оказаться полезным прочесть расшифровку стенограммы одного из моих сеансов с Меган, которая сидела на диете и столкнулась с такой же проблемой.

Меган: Не знаю. Мне просто непонятно. Вы говорите, что даже после того, как я сброшу вес, я все равно не смогу есть все, что мне хочется, до конца моей жизни?

Доктор Бек: Могу поспорить, это звучит для вас ужасно.

Меган: Вот именно! Я не понимаю. Я хочу сказать, я вижу, как люди все время едят пиццу, пончики и тому подобное. Как так получается, что они могут все это есть, а я нет?

Доктор Бек: Научного ответа у меня нет. Сколько из этих людей существенно сбросили свой вес?

Меган: Не знаю.

Доктор Бек: Я думаю, что их вес всегда остается приблизительно одним и тем же; они не стараются удерживать новый вес, сбросив лишние килограммы. Или, может быть, они много едят именно в этот момент, а в оставшееся время этого дня они так не едят. Хочу вас спросить: кому из ваших знакомых удалось похудеть и удерживать свой новый вес?

Меган: Ну, я многих знаю, кому удалось похудеть на несколько килограммов, но все они снова их набрали. Да, моя кузина Дженнифер! Она сбросила приблизительно 10 кг уже давно и больше их не набрала.

Доктор Бек: Хорошо, подумайте о Дженнифер. Вы присутствовали у нее на семейных обедах в последние годы?

Меган: Да.

Доктор Бек: Как она ест?

Меган: Она очень осмотрительна...

Доктор Бек: Что она делает?

Меган: Она ест не так много. Она довольно привередлива. Я заметила, что она всегда просит, чтобы в качестве гарнира ей давали салат, и всегда ест только основное блюдо. Точно знаю, что она отказывается от десерта. И от хлеба.

Доктор Бек: Ест ли она пиццу, пончики или что-нибудь в этом роде?

Меган: Вряд ли. Во всяком случае, очень редко.

Доктор Бек: Те люди, про которых вы знаете, что они снова набрали прежний вес, — насколько они осторожны в еде?

Меган: Не очень.

Доктор Бек: Может так оказаться, что люди, которые, как вы видели, едят пиццу и пончики, либо не пытаются сбросить свой вес, либо не пытаются сохранить свой новый вес?

Меган: Наверное. Но это весьма обескураживает.

Доктор Бек: Да, конечно, но я думаю, вы не будете так обескуражены, если поймете три вещи. Во первых, если вам хочется съесть пиццы или пончиков, вы всегда можете спланировать съесть немного. Во-вторых, тяга к таким продуктам будет у вас постепенно угасать. В-третьих, результат, которым вы будете вознаграждены за отказ от таких продуктов, окажется поистине огромным. Ведь вы мне говорили, как вам важно похудеть.

Меган: Да, конечно, но все равно так досадно слышать, что теперь мне всегда надо будет быть очень внимательной к тому, что я ем.

Доктор Бек: Да, конечно. Но вот чего вы не знаете, так это насколько слабее будет это чувство, когда вы сможете удерживать свой новый, гораздо меньший вес, и как вы будете довольны собой. Я полагаю, ваша досада будет очень незначительной, она будет посещать вас нечасто. Она не будет такой, как сейчас. Вы, например, окажетесь в ресторане или у кого-нибудь в гостях, каждый будет есть какой-нибудь высококалорийный десерт, а вы скажете себе: *«Ты знаешь, что это очень аппетитно смотрится... Но как здорово, что я могу это не есть... Мне гораздо приятнее быть стройной».*

Подытожим

- Если вы боретесь за снижение веса, у вас другой образ мыслей о продуктах и питании, чем у тех людей, кто не борется со своим весом.
 - То, как вы думаете — воспринимаете голод как катастрофу, переоцениваете дискомфорт и длительность сильных желаний что-то съесть, недооцениваете то, как другие люди ограничивают себя в питании, — затрудняет для вас придерживаться строго какой-то диеты.
 - Не имеет значения, какой образ мыслей у вас сейчас, вы научитесь, как изменить его, как не только похудеть, но и быть уверенным, что сможете удерживать новый вес — постоянно.
-

Как использовать Программу снижения веса по доктору Бек

В течение ближайших полутора месяцев вы начнете перестраивать ваш образ мыслей, а в результате приобретете навыки, которые вам понадобятся, чтобы ваше тело преобразилось. Вы узнаете, как мотивировать себя и как получать удовольствие от того, что вы стали питаться по-другому. Вы выработаете стойкое ощущение, что контролируете свои действия; это ощущение будет крепнуть, если вы продолжите применять на практике приемы, предложенные в данной программе. И вы научитесь, как использовать полученные вами новые навыки в течение всей оставшейся жизни, так что окажетесь способны удерживать ваш новый вес.

По моим прогнозам, через полтора месяца, начиная с сегодняшнего дня, когда вы вспомните прошлое и сравните себя прежнего с тем, кем вы стали сейчас, вы уди-

витель, насколько вы изменились — и не только благодаря тому, что похудели. Вы поймете, что теперь вы едите совсем по-другому. Вы будете вооружены всем арсеналом средств и новым, усовершенствованным образом мыслей, которые сохранятся навсегда.

Программа для каждого

Привлекательность Программы снижения веса по доктору Бек заключается в том, что она может помочь каждому.

Не имеет значения, хотите ли вы сбросить 2 кг или 50 или просто хотите сохранить ваш теперешний вес. Не имеет значения, мужчина вы или женщина, стары вы или молоды. Не имеет значения, эта диета у вас первая или десятая или вы постоянно сидите на диете. Если вы хотите сохранить ваш новый вес навсегда, вам необходимо иметь соответствующий набор навыков соблюдения диеты.



Эта программа предназначена для того, чтобы помочь вам **решить проблемы, которые в прошлом делали для вас соблюдение диеты очень трудным.**



Единственное, о чем я вас прошу, — выберите диету, которая дает все питательные вещества и полезна для вашего здоровья (обязательно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом), и не садитесь на диету, если вы не подготовились к этому психологически, что, вероятно, произойдет не раньше чем через две недели, считая с сегодняшнего дня.

Многие из тех, с кем я работала долгие годы, перед тем как начать соблюдать диету, не были уверены, стоит

ли им браться за эту программу. Я объясняла им, в чем смысл программы, но они беспокоились, что это может оказаться для них трудным, что это отнимет много времени или что они не смогут все время сохранять стимул к действию. Они не понимали, что программа была разработана для того, чтобы помочь им решить именно эти проблемы. Они также не знали (хотя потом быстро поняли), что соблюдать диету станет все легче и легче по мере того, как они будут усваивать и использовать навыки, которыми я собиралась их научить.

И вы, как эти пациенты, возможно, тоже сомневаетесь. Возможно, вы тоже в данный момент не верите, что соблюдать диету станет легче, — но так будет. Программа снижения веса по доктору Бек предназначена для того, чтобы помочь вам решить все проблемы, из-за которых в прошлом вам трудно было соблюдать диету.

Двухнедельное ожидание

Каждая диета предлагает вам план, в котором сказано, что вам можно, а что нельзя есть. Но знание того, что можно есть, лишь небольшая часть успешного соблюдения диеты. По существу, Программа снижения веса по доктору Бек не говорит вам, что есть. Вы можете выбрать для себя любую подходящую вам диету. Если в прошлом вы следовали какой-то разумной диете, но вам не удалось похудеть или вы не смогли удерживать новый вес, в этом не обязательно виновата диета. У вас просто не было навыков, которые заставили бы диету действовать, а теперь вы сможете это сделать. Эта программа учит вас, как есть, как мотивировать себя каждый день, как изыскивать время и силы на соблюдение диеты, как решать относящиеся к соблюдению диеты проблемы и как использовать большое количество других важнейших методов.

Если вы уже заглянули в оглавление этой книги или пролистали несколько глав, то, возможно, заметили, что

программа предлагает вам начать соблюдать диету лишь на пятнадцатый день. Для чего надо переждать некоторое время перед тем, как начать соблюдать диету? Да для того, чтобы у вас было время для приобретения тех навыков, которые сделают для вас соблюдение диеты успешным. В течение первых двух недель работы с этой программой вы приобретете эти навыки и попрактикуетесь в их применении. Некоторые из этих способов настолько эффективны, что вы можете начать терять вес даже еще до того, как начнете собственно соблюдать диету. Ученые из Пенсильванского университета проанализировали целую серию научных исследований, в которых вместо предписанной диеты использовались поведенческие приемы. Было обнаружено, что испытуемые худели, даже если просто участвовали в постановке цели и решении проблем и вели пищевой дневник. Все эти навыки также включены в Программу снижения веса по доктору Бек.

Если вы сядете на диету слишком рано, т. е. до того, как овладеете необходимыми навыками, — соблюдение диеты может потребовать от вас слишком большого напряжения сил. Не исключено, что вы утратите уверенность в своих силах и вообще откажетесь от программы. *Быть подготовленным более сложно, чем просто иметь желание что-то изменить.* Подумайте о других переменах, которые были в вашей жизни. Например, вы же не сели однажды за руль и не повели машину только потому, что захотели этого. Вам пришлось обучиться навыкам вождения, каждому навыку вы учились отдельно. Затем вам надо было попрактиковаться в них много раз, пока вы не усвоили их достаточно хорошо и почувствовали уверенность в своей способности водить машину. То же относится к соблюдению диеты. Вам потребуется усвоить несколько навыков и развить уверенность в своей способности быть последовательными в их применении.

Я настоятельно рекомендую следовать этой программе, как написано, и отвести две недели на подготовку. Но у меня достаточный опыт работы с пациентами, чтобы предположить, что вам, возможно, и не захочется ждать так долго. Я также понимаю, что вы, возможно, выбрали эту книгу, потому что вы уже сидите на диете и хотите научиться строго ей следовать. Решили ли вы ждать 15 дней, хотите ли вы начать соблюдать диету прямо с завтрашнего дня или вы уже на диете или удерживаете свой новый вес, все равно вам потребуется подготовить ваш образ мышления. Начните с дня 1 и делайте последовательно шаг за шагом.

Одно задание в день

В течение шести предстоящих недель вы ежедневно должны будете выполнять по одному новому заданию. Некоторые задания вы будете выполнять только один раз. Некоторые надо будет делать ежедневно или каждую неделю. Программа разработана для вас так, чтобы вы продвигались со скоростью «один день за один раз» — усваивали как следует один навык и лишь затем переходили к следующему.

Что если вы чувствуете, что настолько мотивированы, что можете и хотите продвигаться быстрее? Ну что ж, попробуйте; особенно это можно сделать в первую неделю следования программе. Например, вам, возможно, удастся одновременно сделать «Карточку Преимуществ», на который вы запишете преимущества, которые получите, если похудеете (день 1 на с. 72–85), выбрать основную диету (день 2 на с. 86–97) связать себя обязательством есть сидя (день 3 на с. 98–103). *Но чаще всего* для вас будет лучше, если вы будете осваивать *один день* за один раз. Я бы не рекомендовала вам взваливать на себя сразу слишком много, это может оказаться непосильным. Лучше продвигайтесь постепенно. Тре-

буется время, чтобы вы впитали новые идеи, и требуется время, чтобы вы достигли мастерства в изменении своих мыслей и поведения.

С другой стороны, если вы поймете, что одно задание в день для вас слишком много, выполняйте изменения еще медленнее. Вы можете целую неделю заниматься одним заданием, если вам так надо. Я ничего не имею против того количества времени, которое вам потребуется для завершения программы, если при этом вы в конечном счете делаете по одному шагу в нужной последовательности.



Требуется время, чтобы вы впитали новые идеи, и требуется время, чтобы вы достигли мастерства в изменении своих мыслей и поведения.



Что вам потребуется

Перед тем как вы начнете Программу снижения веса по доктору Бек, вы должны приобрести три недорогие канцелярские принадлежности: карточки из картона или плотной бумаги, клейкие листочки для заметок и общую тетрадь или блокнот в прочной обложке.

Вы будете использовать карточки много раз в процессе выполнения программы. На них вы будете записывать важные идеи и перечитывать их по несколько раз в день. Я рекомендую взять карточки размером примерно 8 на 12 см, потому что они маленькие и могут поместиться в кошельке, бумажнике или кармане; если хотите, можете купить себе карточки форматом с визитку (их всегда можно найти в магазинах, торгующих различными канцелярскими принадлежностями

для офисов). Записи-напоминания будете делать на клейких листочках для заметок и помещать их на видных местах.

В блокнот вы будете записывать все важные сведения, касающиеся вашей диеты.

Что ждет впереди

Если вы проделаете все 42 шага Программы снижения веса по доктору Бек, рассчитанной на полтора месяца, вы обнаружите, что соблюдать диету стало легче, чем прежде. Как и все мои клиенты, с которыми я общалась лично, по электронной почте и по телефону, вы обнаружите следующее.

- Ваши непреодолимые желания что-то съесть ослабнут.
- Вы не будете паниковать, если почувствуете легкий голод.
- Вы уже будете автоматически планировать то, что собираетесь съесть каждый день.
- Вы будете неуклонно следовать своему плану, даже в особых случаях.
- Вы начнете себя чувствовать превосходно, отказываясь от еды, а вовсе не чувствовать себя обделенным.
- Вы будете гордиться собой.

И конечно, вы получите и другие преимущества.

- Вы станете стройнее.
- Вы будете лучшего мнения о себе.
- Вы будете более уверены в себе.
- У вас будет больше сил.
- Вы будете лучше себя чувствовать.

Вы также обнаружите множество других дополнительных преимуществ, когда похудеете и будете удерживать свой новый вес. Всех этих замечательных результатов добились мои клиенты, и вы тоже сможете достичь таких результатов!

НА СЕАНСЕ

..... у доктора Бек

Многие из тех, кто собирается сесть на диету, оттягивают этот момент. Возможно, вам тоже трудно приступить к соблюдению диеты: «Мне кажется, я не готов... Я начну в следующий раз». Помимо вашего нежелания здесь, вероятно, присутствует и страх провала. Может, вам стоит познакомиться с расшифровкой стенограммы одного из сеансов, который я провела с моей пациенткой Сэнди.

Сэнди хотела похудеть, но ее одолевали противоречивые чувства по отношению к соблюдению диеты. Наша беседа помогла ей понять, что не так страшен черт, как его малюют.

Сэнди: Не знаю. Мне кажется, это будет очень трудно.

Доктор Бек: Вы правы. Это *будет* очень трудно.

Сэнди: Я не уверена, что у меня для этого достаточно мотивации.

Доктор Бек: Возможно, и нет. Позвольте вас спросить, достаточно ли вы мотивированы для того, чтобы взвесить все то хорошее, что вы приобретете, начав выполнение программы, и все преграды на этом пути, которые вы видите?

Сэнди: Думаю, да.

Доктор Бек: Мне кажется, вы не очень уверены.

Сэнди: Не знаю. У меня в жизни именно сейчас так много всего происходит.

Доктор Бек: Есть ли какая-нибудь причина, заставляющая вас начать программу сейчас, а не через год, скажем?

Сэнди (вздыхает): Ей-богу, я не хочу, чтобы через год я была такая же толстая, как сейчас.

Доктор Бек: Вы уверены? Сэнди, судя по тому, что вы сказали, в настоящий момент вы слишком загружены. Может быть, в первую очередь вам следует отказаться от каких-то дел? Когда вы это сделаете, возможно, вы с большей готовностью приметесь за программу.

Сэнди: Не знаю. Часть меня действительно хочет начать программу сейчас. А другая часть, мне кажется, побаивается.

Доктор Бек: Что именно вас пугает?

Сэнди: Что если у меня не получится? Что если я буду выполнять программу, а она мне не поможет?

Доктор Бек: А что самое плохое случится, если вам не удастся выполнить программу?

Сэнди: Ну, я просто брошу. Но я буду очень сильно разочарована.

Доктор Бек: Наверное, вам тогда понадобится поговорить со мной или с кем-нибудь еще о том, как справиться с вашим разочарованием, чтобы не чувствовать себя так паршиво.

Сэнди: Да, наверное.

Доктор Бек: Если вы решите начать соблюдать диету сейчас, важно понять, что не так страшно, если вы не сможете это выдержать или если диета не подействует. Вы просто должны перейти к «плану Б». Попробуйте что-нибудь другое или еще раз вернитесь к этой программе позднее.

Сэнди: Да.

Доктор Бек: Ну, так что вы надумали? Как насчет того, чтобы начать эту программу на этой неделе? Просто подумайте о том, хотите ли вы или не хотите ее выполнять. Напомните себе о том, что не так уж важно, начнете ли вы ее сейчас или нет, сможете ли вы ее выполнить или нет, поможет она вам или нет. Вы всегда можете попробовать ее выполнять в течение, скажем, трех недель, если хотите, а уж потом решите, продолжать вам или нет.

Сэнди: Да, это звучит убедительно.

Подытожим

- Каждый день вы будете выполнять по одному новому заданию.
- Задания на первые две недели помогут вам подготовиться к соблюдению диеты.
- Если вы уже сидите на диете или пытаетесь удержать новый вес, навыки, полученные в течение первых двух недель, все равно вам очень пригодятся, чтобы добиться успеха в долгосрочной перспективе.
- Вам надо будет купить карточки, клейкие листочки для заметок и общую тетрадь или блокнот в прочном переплете.

.....

Подумайте

о программе

Первая неделя

Подготовьтесь: заложите основу

Я знаю, что, вполне вероятно, в прошлом у вас были проблемы с потерей веса, — но даже если так, на этот раз все будет по-другому. Вы узнаете, *как* соблюдать диету. В течение последующих двух недель вы научитесь основным приемам, которые понадобятся, чтобы успешно соблюдать диету и удерживать ваш новый вес.

На протяжении этих двух недель вы будете использовать приемы когнитивной терапии, чтобы подготовить свой разум и окружающую вас обстановку для того, чтобы соблюдать диету. Эта подготовка окупится, когда вы столкнетесь с вашей первой сложной задачей и со всеми другими задачами, которые последуют позднее. Время, которое вы потратите на подготовку, поможет вам:

- реагировать на свои вредительские мысли;
- снизить частоту и интенсивность сильной потребности что-то съесть;
- сохранять стимул продолжать диету, даже когда очень хочется что-то съесть;
- более осознанно относиться к каждому откусываемому кусочку;

- увеличить чувство удовлетворенности во время и после приемов пищи, благодаря чему вероятность того, что вы потянетесь за добавкой, снизится;
- решить проблемы, которые в прошлом приводили к тому, что вы отклонялись от диеты;
- чувствовать большую уверенность в том, что вы сможете неуклонно соблюдать диету, даже если вам стало трудно;
- чувствовать, что вы больше контролируете каждую поглощаемую калорию.

* * *
* * *
**Вы будете использовать приемы
когнитивной терапии, чтобы
подготовить свой разум и окружающую
вас обстановку к соблюдению диеты.**
* * *

Многие из тех, кто пытается похудеть, не придают значения этим важным моментам. Они начинают соблюдать диету без подготовки. Не делайте этой ошибки! Я выяснила, что подготовка — это принципиально важная составляющая успешного соблюдения диеты.

Никто из моих клиентов до встречи со мной не уделял время тому, чтобы подготовиться к диете. Они просто выбирали себе диету и в тот же день начинали питаться согласно этой диете. И знаете что? На первых порах у них все шло хорошо, но со временем они сталкивались с серьезной проблемой, отступали от диеты, удручались этим обстоятельством, наконец, совсем бросали всю эту затею.

В какой-то момент они снова садились на ту же диету или на какую-то другую — чтобы в дальнейшем пройти через ту же цепь событий. Когда же я их научила основным приемам, соблюдение диеты стало проходить более гладко. Они продолжали сталкиваться с трудностями, но их подготовленность делала эти труд-

ности преодолимыми. Что бы ни случилось, они продолжали следовать своей диете, худеть и удерживать свой новый вес.

И вы можете сделать то же самое.

Что если вы уже похудели? *Даже в этом случае* вам надо подготовиться. Начните с дня 1 и двигайтесь от него. Тренировка в применении навыков, которым учит эта программа, принципиально важна для удержания нового веса. Это гарантия того, что ваша тяжелая работа окупится и будет приносить свои плоды в течение всей жизни.

день 1

Составляем список преимуществ похудения

Сегодня вы составите вашу первую карточку — важнейший инструмент, который поможет вам изменить образ мыслей и преодолеть «вредительское» мышление, мешающее вам худеть. На карточках вы будете записывать важные соображения, помогающие вам парировать вредительские мысли. Они также дадут вам стимул каждый день, чтобы вы могли строго придерживаться своей диеты, использовать полезные пищевые привычки, справляться с голодом и непреодолимым желанием что-то съесть, не заедать свои огорчения и сразу же возвращаться на «путь истинный», если вы совершили ошибку и нарушили диету.

Теряя вес, вы будете ежедневно перечитывать эти карточки, когда худеете, — и потом будете их периодически перечитывать всю жизнь. Это принципиально важная часть Программы снижения веса по доктору Бек.

Не исключено, конечно, что вы будете читать свои карточки гораздо реже или вообще их так и не сделаете. В таком случае не удивительно, что голоду и непреодолимой тяге что-то съесть удавалось в прошлом брать над вами верх!

Карточка, которую вы создадите сегодня, возможно, станет самой важной. На ней вы запишете все причины, которые заставили вас начать соблюдать диету.

А теперь я бы хотела, чтобы вы подумали обо всех положительных сторонах того, что вы похудеете, и *записали их*, пока они четко сформулированы в вашем мозгу.

Я хочу, чтобы вы каждый день перечитывали эту «Карточку Преимуществ» (или несколько карточек, если все причины не поместятся на одной).

Теперь, когда вы знаете, что вам надо делать, не приходят ли вам в голову такие мысли: *«Зачем все это записывать? Я всегда могу вспомнить, почему я хочу похудеть»*.

Возможно, трудно поверить, что вы сможете когда-нибудь забыть эти причины. Но, поверьте мне, забыть о них очень просто, когда вокруг полно соблазнительной, аппетитной еды.

Вы многократно окажетесь в ситуациях, когда ваша решимость будет колебаться и в голову придут вредительские мысли:

- *Неужели соблюдать диету стоит таких усилий?*
- *Противиться такой еде слишком трудно.*
- *Не думаю, что я действительно хочу это делать.*

Помните, как подобные мысли появлялись у вас и раньше? Если да, тогда вы знаете, насколько убедительными они могут оказаться. Не исключено, что в прошлом вы временами покупались на такие мысли, отступали от диеты и прекращали худеть или, что еще хуже, быстро набирали вновь тот вес, на уменьшение которого вы потратили столько сил.

Вам необходимо научиться решительно и бескомпромиссно бороться с вредительскими мыслями такого рода. В противном случае вы опять можете скатиться на свою прежнюю дорожку и сдадитесь, когда соблюдать диету станет трудно.

Если, с другой стороны, будете читать свою «Карточку Преимуществ» по несколько раз каждый день, эти причины будут твердо стоять на страже в вашей голове, когда вы подвергнетесь соблазну съесть что-то, что не следует.

Вы сможете вспомнить, почему вы хотите похудеть, в тот самый момент, когда вредительские мысли будут безуспешно пытаться соблазнить вас съесть что-то и убедить вас в том, что в этом нет ничего плохого. Вы сможете сказать себе: *«Как бы мне ни хотелось съесть эту еду и насладиться парой секунд удовольствия, но похудеть для меня гораздо важнее»*.

Вы начнете составлять свою карточку сегодня, в день 1, потому что перечитывать их — принципиально важный прием, помогающий устойчиво снижать свой вес.

Создание вашей первой карточки займет у вас не более 10 минут, а чтобы ежедневно ее перечитывать, вам понадобится менее минуты в день.

Преимущества снижения веса

Итак, почему вы хотите похудеть? Подумайте немного над этим вопросом.

Как снижение веса подействует:

- на вашу интимную жизнь, отношения с друзьями, семью, карьеру и участие в общественной жизни;
- на уровень вашей энергии и участие в разных хобби и развлечениях;
- на ваше тело, здоровье, отношение к себе, ваш психический настрой?

Скорее всего, снижение веса подействует благотворно на все перечисленное, но я предлагаю вам подумать о каждом из этих моментов отдельно. Например, снижение веса может означать, что вы будете увереннее себя чувствовать, раздеваясь перед своим партнером. Это может также означать, что вы сможете снова предаться своим любимым занятиям теннисом, гольфом, танцами или другими формами развлечений и отдыха, которые вы когда-то любили, но теперь вам физически их не потянуть. Это может означать, что вы можете выходить на пляж или приходить на торжественные церемонии, приемы, не волнуясь о том, что подумают о вашем внешнем виде другие.

Постарайтесь подумать как можно о большем количестве преимуществ. Несомненно, когда вы начнете худеть, то по ходу дела обнаружите дополнительные плюсы. Например, вы, возможно, почувствуете себя более уверенно, а потому будете делать многое из того, что вы обычно не делали, например выступать на собраниях или добровольно вызовитесь участвовать в каком-нибудь комитете. Запишите преимущества на карточке и продолжайте добавлять туда вновь обнаруживаемые преимущества, которые раньше в список не включили.

Чтобы начать, загляните в таблицу «Причины, по которым я хочу похудеть» на с. 77. Этот список преимуществ составлен из мнений моих клиентов. Я полагаю, многие из этих причин будут вам созвучны.

Дополнительные преимущества

Есть четыре основных преимущества соблюдения диеты, которые могли пройти мимо вашего внимания.

1. Ваши непреодолимые желания съесть что-то ослабнут.

2. Вам не придется бороться с собой, когда предстоит выбор, съесть что-нибудь, что не следует, или нет.

3. Вам будет приятно, когда вам удастся не поддаваться соблазну съесть незапланированную пищу.

4. Вы не будете чувствовать вину и не будете деморализованы, поскольку не уступили своим настойчивым желаниям что-то съесть.

Пожалуйста, не пропускайте это важное упражнение. Оно обязательно. Отметьте те соображения, которые вам подходят, и занесите их в свой список дополнительных причин, по которым вы хотите похудеть; затем расположите их в порядке приоритетности, как я объясняла.

Сделали? Хорошо, теперь вы готовы к созданию своей первой карточки (или карточек).



**Как только вы начнете худеть,
то по ходу дела обнаружите
дополнительные плюсы.**



Возможно, прямо сейчас вам трудно поверить, что вы этого достигнете. Но если вы будете следовать этой программе, то достигнете того состояния, когда обнаружите, что вам просто не приходится спорить с собой относительно того, что есть и что не есть. Для вас станет второй натурой сказать «нет» той пище, отказаться от которой сейчас вам очень трудно. Вы можете представить себе, как все здорово будет, когда вы этого достигнете?

Причины, по которым я хочу похудеть

Отметьте все преимущества, которые относятся к вам. Оставьте внизу дополнительные пустые места, чтобы записывать туда другие причины, которые более характерны для вашей жизни. Затем справа от каждого из преимуществ отметьте, насколько важно оно для вас, — довольно важно, важно или очень важно.

Преимущества снижения веса	Насколько это преимущество важно для меня
○ Я буду лучше выглядеть.	_____
○ Я буду более привлекателен для других.	_____
○ Я смогу носить одежду меньшего размера.	_____
○ Я смогу одеваться более стильно.	_____
○ Мне будет приятнее смотреться в зеркало.	_____
○ Мне будет доставлять удовольствие покупать одежду.	_____
○ Я не буду таким застенчивым и неловким.	_____
○ Мне будут говорить больше комплиментов.	_____
○ Мое здоровье улучшится.	_____
○ Я буду заниматься физическими упражнениями без стеснения и неловкости.	_____
○ Я дольше проживу.	_____
○ Я буду более крепким физически.	_____
○ У меня будет больше сил.	_____
○ Я буду физически более развит.	_____
○ Сексуальные отношения будут приносить мне больше радости.	_____
○ Я буду больше любить себя.	_____
○ Я буду более выдержан.	_____
○ У меня будет ощущение, что я сделал что-то важное.	_____
○ У меня будет больше уверенности в себе.	_____
○ Я повышу свою самооценку.	_____
○ Я буду меньше ругать себя.	_____
○ Мне больше захочется общаться с людьми.	_____
○ Мне будет доступно больше (например, я смогу ходить на пляж).	_____
○ Мне не придется больше выслушивать замечания членов моей семьи относительно того, что я ем.	_____
○ Я смогу быть более смелым и напористым.	_____
○ Я смогу есть в присутствии посторонних.	_____
○ Больше никто не будет делать мне бестактных замечаний по поводу моей фигуры.	_____

Создайте свою «Карточку Преимуществ»

Занесите преимущества, которые вы определили, на карточку размером 8 на 12 см (или на что-то в этом роде), чтобы вы могли всегда носить ее с собой в ежедневнике, бумажнике, кошельке или кармане. Вы будете перечитывать карточку не реже чем *два раза в день* до тех пор, пока не наступит время, когда вы не будете сражаться с собой по поводу соблюдения диеты, а затем будете обращаться к этой карточке по мере необходимости.

Чтобы этот список был более обязывающим, расположите в нем преимущества по степени их значимости для вас. Скопируйте дословно ваши причины из таблицы «Причины, по которым я хочу похудеть» (с. 77) или запишите их своими словами. Если какая-то из причин личного свойства и вы не хотите, чтобы кто-то посторонний мог ее прочитать, запишите ее в зашифрованном виде, чтобы только вы могли ее понять.

Если вы предпочитаете делать карточки размером с визитку и писать на каждой только по одной причине, можно сделать и так. Можно также написать или напечатать эти причины на листке бумаги. Поступайте, как вам удобнее. Только помните, что этот список вы должны всегда носить с собой, потому что вам может потребоваться прочитать его в самые разные моменты времени в течение дня.

Чтобы чаще иметь возможность прочитать преимущества, вы можете не только носить карточку (или карточки) с собой, но и поместить нужный вам список куда-нибудь еще. Мои клиенты предложили несколько оригинальных идей на этот случай.

- Сделайте этот список скринсейвером на компьютере.
- Запрограммируйте вашу электронную почту таким образом, чтобы она через определенные промежутки времени посылая вам в течение дня пункты из вашего списка, которые бы

всплывали поверх всех других программ на экране вашего компьютера.

- Скопируйте список на специальные клейкие листочки, которые можно прикрепить на зеркало в ванной, на холодильник или на приборную доску автомобиля.
- Прикрепите этот список с внутренней стороны обложки вашего ежедневника.

Ознакомьтесь с тем, что написано на лицевой и обратной стороне карточки моей клиентки Кэрол:

Карточка Преимуществ

1. Я буду намного лучше выглядеть.
2. Я не буду такой застенчивой все время.
3. Я смогу носить одежду, которая мне нравится.
4. Я буду более выдержана.
5. Мне будет легче двигаться.
6. Я не буду испытывать неловкость в бассейне.
7. Я буду чувствовать большую уверенность в себе.
8. Я буду больше довольна своим отражением в зеркале.
9. Мой доктор не будет меня «пилить».

10. Шарон будет мной гордиться.
11. Мне будет приятно вставать на весы.
12. Я смогу снова надеть то, что носила давно.
13. На свадьбе Джона я буду лучше выглядеть.
14. У меня будет больше энергии.
15. Моя сестра перестанет делать мне замечания.
16. Мое тело будет меня устраивать.
17. Перестанет болеть спина.
18. Я буду больше довольна собой.

Используйте свою «Карточку Преимуществ»

Важно, когда и как вы будете читать свою «Карточку Преимуществ», поскольку это поможет вам усилить ваш внутренний голос, когда он стимулирует вас, и ослабить его, когда он нашептывает вам вредительские мысли. Вам понадобится читать свою карточку в двух случаях.

1. Ежедневно в определенное время. Читайте вашу карточку по крайней мере два раза в день — в какое именно время, это на ваше усмотрение. Возможно, например, вы будете это делать перед приемами пищи, что поможет вам твердо придерживаться вашего режима питания. Вы, возможно, решите читать ее в особенно трудные периоды дня, когда вы испытываете трудности с контролем своего аппетита; для многих людей это время где-то за час до обеда, после обеда ближе к вечеру и/или в середине вечернего времени.

2. Всегда, когда вы испытываете трудности в борьбе с непреодолимой тягой что-то съесть, с соблазнами или вредительскими мыслями. В какие-то дни вам может оказаться достаточно просто вынуть карточку в положенное время. В другие дни, когда тяга что-то съесть становится сильнее, вам может оказаться более удобным то и дело вытаскивать карточки. Например, многие из моих клиентов обнаруживают, что им требуется просматривать свои карточки более часто на выходных и во время каникул, во время отпуска, нежели в обычные рабочие дни.

Чтобы использование карточки было эффективным, вам следует не просто прочитывать записанные на ней слова. Каждый раз, когда вы перечитываете преимущество, подумайте про себя: *«Насколько это для меня важно?»* То, что вы, поступая так, осуществляете рейтинг преимуществ, заставляет вас думать более внимательно, нежели если бы вы просто пробежали глазами написан-

ное. Этот активный мыслительный процесс еще больше помогает вам усвоить эти причины и заложить их в свою память, чтобы они помогли вам правильно реагировать на ваши вредительские мысли, которые вам нашептывает внутренний голос, убеждающий вас в том, что нет ничего страшного, если вы отступите от своей диеты.

Не забывайте читать вашу «Карточку Преимуществ»

До того момента, когда чтение своей карточки войдет в привычку, вам может понадобиться какая-то система напоминания. Вы можете поступить по-разному: поместите копию самой карточки или напоминание в виде приклеенных записочек в местах, где, как вы знаете, вам будет легко их увидеть; это может быть приборная доска вашего автомобиля или экран компьютера. В качестве напоминания можно написать: «Прочти свою «Карточку Преимуществ»» или «Прочти КП».

Вы можете установить свой будильник, запрограммировать сотовый телефон или компьютер, чтобы они в соответствующее время подавали звуковой сигнал. Вы можете передвинуть ваши наручные часы или браслет на другое запястье, где вы обычно их не носите. Непривычное ощущение будет вам подавать сигнал о том, чтобы вы вытащили карточку. Я бы хотела, чтобы вы прямо сейчас подумали о системе напоминания. Обеспечьте, чтобы она заработала до конца сегодняшнего дня.

Мотивируйте себя читать вашу «Карточку Преимуществ» ежедневно

Временами в вашей голове может зазвучать слабый голосок, говорящий вам: *«Тебе совсем не обязательно читать эту карточку... Все и так под контролем»*. Это очередной образчик вредительских мыслей, которые

вам мешают идти своей дорогой. Возможно даже, вам понадобится карточка, чтобы побудить вас прочесть свою «Карточку Преимуществ». Вот что может быть на ней написано:

Мне необходимо читать свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере два раза в день, если я хочу устоять перед искушением. Это займет всего лишь несколько секунд. Это не бог весть что. Психологически сегодня я могу без нее обойтись, но вскоре она мне понадобится. Я должен сделать так, чтобы эти преимущества прочно осели у меня в голове и помогли мне, когда станет очень трудно соблюдать диету.

Будьте реалистами!

Как, вы дочитали до этой части главы, а еще не сделали свою «Карточку Преимуществ»?! Прошу вас, не обманывайте себя и не думайте, что вам удастся пропустить этот шаг. Если вы хотите похудеть надолго, вы должны изменить ваш образ мыслей относительно питания, соблюдения диеты и о себе. Если вы будете выполнять только некоторые шаги, предусмотренные программой, то, возможно, вы столкнетесь с тем, что похудеть и удерживать свой новый вес будет трудно. В результате вы начнете винить себя: *«Я просто не могу этого сделать! У меня не получается похудеть!»*

Как вы думаете, если врач назначил вам антибиотик, чтобы избавиться от какой-то серьезной инфекции, раз-

не вы будете вместо целой таблетки принимать только половину? Конечно нет. Точно так же не надо укорачивать эту программу. Наиболее эффективной она окажется, только если выполнять ее полностью.

Ваша «Карточка Преимуществ» — первая из множества карточек, которые вы создадите, чтобы правильно реагировать на свои вредительские мысли.

В конце каждого дня этой программы вы создаете карточку, чтобы они помогли вам выполнить задание на этот день.

Если врач назначил вам антибиотик, чтобы избавиться от какой-то серьезной инфекции, ***разве вы будете вместо целой таблетки пить только половину?*** Конечно нет.

Точно так же не надо укорачивать эту программу.

Наиболее эффективной она окажется, только если выполнять ее полностью.

С течением времени у вас будут появляться самые разные вредительские мысли, но если вы читаете все ваши карточки регулярно, вы будете готовы противостоять этим мыслям. Мои клиенты постоянно твердили мне, что эти карточки для них очень многое изменили. Эти карточки подготавливают их для преодоления вредительских мыслей, для изменения образа мыслей и поддерживают их в стремлении делать все необходимое, чтобы похудеть. Это им помогает — поможет и вам.

Что вы думаете?

Возможно, к вам все еще приходят вредительские мысли о том, стоит ли создавать «Карточки Преимуществ» и надо ли читать их. В этом случае следующие ответы на эти мысли могут вам помочь.

Вредительская мысль: Я не нуждаюсь в напоминании об этих причинах, чтобы похудеть. Я их знаю.

Полезный ответ: Я их знаю — сейчас. Но я помню те случаи, когда я отступал от диеты. Конечно, я тогда не думал обо всех преимуществах строгого соблюдения диеты!



Вредительская мысль: Мне что-то не хочется заниматься покупкой этих карточек и записыванием на них преимуществ прямо сейчас. Я это попозже сделаю.

Полезный ответ: Чтобы похудеть, я буду тренировать себя делать то, что необходимо, а не то, что мне хочется делать в данный момент. Если я отложу это задание, кончится тем, что я его вообще никогда не сделаю.



Вредительская мысль: Это слишком утомительно.

Полезный ответ: Неужели это требует таких уж больших усилий? Стоит ли из этого делать проблему?



Вредительская мысль: Мне это не поможет.

Полезный ответ: Я не ясновидящий и не знаю, поможет это мне или нет. Но вот что я знаю наверняка, так это то, что такого я еще не делал и пока что не смог похудеть. Что я теряю, если просто попробую это сделать?

Письменные задания

Я буду читать свои карточки в следующих случаях:

Моя система напоминаний будет следующая:



Если я буду постоянно напоминать себе
обо всех причинах, по которым я хочу
похудеть, то соблюдать диету станет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я сделал свою «Карточку Преимуществ».

_____ Я записал на листочки преимущества
и расклеил эти листочки в нескольких местах.

_____ Я создал свою систему напоминания.

день 2

Выбираем две подходящие диеты

Если вы уже знаете, какой диете вы планируете следовать, это замечательно. Но все равно продолжайте читать, поскольку вам надо выбрать две диеты — первую, с которой вы начнете, и вторую на тот случай, если первая не подействует.

Какой будет первая выбранная диета, большого значения не имеет, лишь бы она была полезна для здоровья и хорошо сбалансирована. Диету вы можете выбрать из книг, в Интернете, в государственных учреждениях здравоохранения (в том, например, где вам предложат диету, полезную для вашего сердца), в больнице или клинике, специализирующейся на вопросах похудения, или в какой-то коммерческой организации.

Перед тем как вы выберете эту первую диету, вы все же должны понять, что волшебных диет не существует и что ни одна диета не подходит одинаково хорошо всем, кто ее выбрал. Хотя многие диеты разрекламированы как «ультраэффективные» или как «легкий путь для похудения», научные исследования показывают, что такие громкие заявления просто-напросто неправда. *Все* диеты одинаково годятся для похудения — благодаря тому, что вы будете потреблять меньше калорий.

Не имеет значения, диктует ли вам диета употреблять определенный набор продуктов или вам надо подсчитывать калории, граммы или определенные баллы, присвоенные продуктам. Главное, в любом случае вы будете потреблять меньшее число калорий. Исследователи

из Министерства сельского хозяйства США установили, что большинству людей, которые не испытывают большую физическую нагрузку, чтобы похудеть, необходимо вдвое сократить количество потребляемых в день калорий, доведя его приблизительно до 1400–1500. И на самом деле, в обзоре популярных диет, опубликованном в журнале «Изучение ожирения», ученые говорят о том, что ежедневный рацион нескольких популярных в настоящее время диет содержит примерно 1500 калорий.

**Все диеты одинаково пригодны
для похудения** — благодаря тому, что вы
будете потреблять меньше калорий.

Два вида диет

Существует два основных типа диет. Один тип диет предписывает вам следовать определенному пищевому рациону, в котором подробно расписано, что употреблять во время основных приемов пищи и между ними. Другой тип основан на *системе подсчета* — он позволяет вам решать, что съесть во время основных приемов пищи и чем перекусить между ними — пока вы находитесь в пределах определенного количества калорий, углеводов или заданных баллов.

У обоих типов диет есть свои *за и против*.

Диеты, основанные на определенном пищевом рационе

За: у вас не будет большого выбора. Некоторым легче, когда у них небольшой выбор, особенно поначалу. Тогда можно просто сказать себе: «*Вообще никаких сладостей*», и придерживаться этого правила. Поскольку вы твердо знаете, что вам предстоит есть каждый день, вам

не потребуется сильно напрягать психическую энергию, чтобы находить нужные рецепты и выбирать продукты.

Против: это отсутствие гибкости может привести к такому ходу мысли, в результате которого вы сделаете вывод, будто существуют «хорошие» и «плохие» продукты. Если вы допустите небольшую ошибку и съедите какие-то «плохие» продукты или что-то, что не было включено в ваш рацион питания, вы, возможно, подумаете, что вы очень серьезно нарушили свою диету, и, вероятно, как следствие, продолжите есть такую «плохую» пищу до конца дня, а к диете вернетесь уже только на следующий день. Другой недостаток — в этом случае вы, возможно, окажетесь не в состоянии строго придерживаться установленного пищевого рациона в течение длительного времени. К тому же этот тип диеты почти или совсем не предполагает гибкости и не делает послаблений ни на какие неконтролируемые приемы пищи, такие, например, как во время застолья у друзей или в поездке на отдых.

Как вам удобнее действовать?

Когда вам надо выполнять *жестко установленные правила* или когда у вас больше свободы для маневра?

Диеты, основанные на системах подсчета

За: вам легче подстроить диету под собственный стиль жизни и придумать, какие диетические продукты вы сможете съесть, когда путешествуете, когда едите вне дома или посещаете какие-то общественные мероприятия. Вы также можете обеспечить, чтобы каждое блюдо и каждая закуска содержали все ваши любимые продукты.

Против: такие диеты, возможно, дадут вам слишком большую свободу действий. Вы в этом случае можете выбрать продукты, не особенно полезные для здоровья, но при этом удовлетворяющие заявленным требованиям. На следование таким диетам вам, кроме того, потребуется больше времени и сил, чем на строго определенный пищевой рацион, потому что вы должны будете подсчитывать число калорий и т. п. в том, что вы собираетесь съесть.

Это, конечно, очень грубая классификация, поскольку некоторые диеты содержат элементы и того и другого плана питания. Вспомните, на каких диетах вы сидели в прошлом. Насколько хорошо каждая из них работала в вашем случае?

Когда вы выбираете для себя диету (основную и запасную), подумайте над тем, что вы за человек. Возможно, вам больше нравится действовать, следуя строго установленным правилам. Может быть, у вас меньше сильных желаний что-то съесть, если вы знаете, что некоторые продукты полностью исключаются из вашей диеты? Если так, вам больше подойдет установленный пищевой рацион. С другой стороны, если вы предпочитаете иметь большую свободу действий, тогда вам, наверное, будет лучше руководствоваться системой, основанной на подсчете.

Выбирайте диету, которая позволяет вам потреблять достаточно разнообразную пищу.

Возможно, вы сможете похудеть на недостаточно питательной, вредной для здоровья диете, но рано или поздно ваш организм взбунтуется — и вы снова начнете набирать избыточный вес.

Какими принципами руководствоваться при выборе выполнимой диеты

По своему опыту знаю, что многие из тех, кто соблюдает диету, выбирают пищевые планы, основываясь на том, насколько быстро, по их ожиданиям, выбранная диета поможет им похудеть. Но те диеты, которые позволяют быстро похудеть, обычно требуют от вас, чтобы вы потребляли менее 1200 калорий в день, а в этом случае вы будете испытывать гораздо более сильный голод, чем в случае, если вы выберете диету, которая бы вам позволила питаться более нормально.

Кроме того, такие депривационные (низкокалорийные) диеты могут привести к обратному эффекту. Иногда они плохо влияют на жизненный тонус и настроение. Они могут также привести к замедлению метаболических процессов в вашем организме, а это означает, что и худеть вы будете медленно. Кроме того, исследования показывают, что значительная потеря веса в начале, которой вы достигаете с помощью таких диет, происходит обычно из-за потери жидкости, а не жира. Даже если вы похудеете на столько, на сколько хотели, маловероятно, что вам удастся продолжать следовать вашему плану и дальше в течение длительного времени. Исследования показывают, что почти каждый, кто сбросил

вес таким образом, быстро набирал его снова.

Вместо того чтобы руководствоваться в вашей диете скоростью достижения желаемого результата, примите во внимание следующие факторы.

Ваша диета должна быть полезной для здоровья. Поскольку вы будете со-

Совет!

Покажите свой рацион диетологу или своему лечащему врачу, чтобы убедиться, что в нем предполагается достаточное количество калорий и он подходит именно для вас.

блюдовать вашу диету в течение длительного времени, надо выбрать такую диету, которая бы способствовала хорошему здоровью. Выберете такую диету, которая позволит вам употреблять достаточно разнообразную пищу. Остерегайтесь диет, которые чрезмерно ограничивают выбор полезных для здоровья продуктов. Вам, возможно, удастся похудеть на недостаточно питательной, вредной для здоровья диете, но в какой-то момент ваш организм взбунтуется — и вы снова начнете набирать избыточный вес.

Выбирайте такую диету, чтобы она включала блюда и продукты, которые вы любите и легко приготовите. Вы будете с большей вероятностью неуклонно придерживаться диеты, которая позволяет есть пищу, которая вам нравится и которую удобно готовить. Если еда вам нравится, вам легче будет убедить себя готовить нужные блюда и есть их, как предписывает диета.

Программа снижения веса по доктору Бек учит вас тому, как скорректировать *свою диету, включив в общий план питания запланированные послабления.*

Это поможет вам придерживаться диеты в течение длительного времени.

Выбирайте такую диету, которая будет гибкой. Вам придется следовать диете в самых разных обстоятельствах, например когда вы обедаете в ресторане, на каникулах или в отпуске, на официальных обедах, во время путешествий и в каких-то других особых случаях. Ваш план питания должен предусматривать такие обычные жизненные ситуации, иначе вы можете снова вернуться к прежним привычкам.

Пропуски приема пищи

Не испытываете ли вы искушения ускорить процесс похудения за счет того, чтобы есть как можно меньше или вообще пропускать приемы пищи? Не делайте этого!

Многие исследования показали, что существует связь между практикой пропуска приемов пищи, особенно завтрака, и набором веса, а не похудением. Если вы пропус-

тите прием пищи, вы, вероятнее всего, компенсируете это потом.

Например, исследования показывают, что люди, которые привыкли не завтракать, имеют тенденцию существенно переедать по вечерам. Гораздо лучше спланировать рацион так, чтобы есть часто (шесть раз в день) маленькими порциями.

Выбирайте такую диету, которая позволит вам допускать запланированные послабления. Диета, которая полностью исключает употребление ваших любимых продуктов, вероятнее всего, рано или поздно приведет к тому, что у вас возникнет непреодолимая тяга именно к этим продуктам. По моим наблюдениям, даже если есть установленный рацион питания, большинству людей лучше, если они сформулируют правило, касающееся того, что они могут, но *обычно* не должны есть; это означает, что иногда им все же можно заранее запланировать съесть небольшое количество того, чего есть «нельзя».

Например, некоторые из тех, кто сидит на диете, экономят ежедневно 100–200 калорий, чтобы потом съесть то, что им очень хочется, вечером, после ужина. Иногда те, кто следует диете, и те, кто удерживает свой новый вес, предпочитают зарезервировать однократный (раз в неделю) прием пищи, которая обычно в их плане питания не должна присутствовать.

Программа снижения веса по доктору Бек учит вас тому, как исключить потребление пищи под действием импульсивного порыва.

Однако я все же рекомендую вам несколько скорректировать диету, внося в общий план питания некоторые *запланированные* послабления.

Это поможет вам придерживаться вашей диеты длительное время.

Учитесь на опыте. Подумайте о тех диетах, которые вы испробовали в прошлом. Удалось ли вам похудеть? Были ли эти диеты полезны для здоровья, питались ли вы, следуя им, с аппетитом и были ли они относительно удобными для применения? Возможно, есть диета, которая вам нравится и уже приводила к вполне удовлетворительным результатам. Почему бы не принять ее на вооружение еще раз?

Теперь выберите себе диеты

Перед тем как перейти к следующему шагу в этом плане, я бы хотела, чтобы вы выбрали себе основную диету, которой планируете следовать, и одновременно запасную (резервную) диету. Я убедилась, что некоторым из тех, кто сидит на диете, приходится методом проб и ошибок находить ту диету, которой они могут следовать в течение длительного времени. Не исключено, что недели через две — а то и месяца через два — вы обнаружите, что первая выбранная диета вам не подходит. Вам не нравятся предлагаемые в ней рецепты, блюда трудно готовить, или вам действительно хочется съесть чего-то, что в этой диете не допускается. В этом случае вы можете перейти на «План Б».

Зачем выбирать вторую диету? Если вы разочаровались в своей первой диете, вы рискуете полностью отказаться от ваших усилий похудеть.

Если с самого начала вы будете знать, какой будет ваша резервная диета, то с большей вероятностью переклочитесь на нее и продолжите соблюдать диету без перерыва.

Чтобы выбрать для себя диету, вы можете попытаться получить информацию из следующих источников:

- Обратитесь за советом к врачу.
- Проконсультируйтесь с теми из ваших знакомых, кто смог похудеть.
- Поговорите с друзьями и членами вашей семьи — с теми, кто хорошо вас знает; пусть они вам скажут, какая, на их взгляд, диета вам подойдет.
- Сходите в библиотеку или книжный магазин и просмотрите книги, посвященные разным диетам.
- Изучите рекламируемые коммерческие программы снижения веса.
- Загляните в некоммерческие программы для групп по снижению веса.
- Посмотрите в Интернете заслуживающие доверия базы данных, относящиеся к вопросам диеты.
- Попросите диетолога разработать диету специально для вас с учетом вашего стиля жизни и потребностей вашего здоровья.
- Присоединитесь к какой-нибудь программе похудения при спортивном, медицинском или общественном центре.

Что вы думаете?

Что происходит у вас в голове? Когда я вам сказала о важности медленного и постепенного похудения, не пришли ли вам на ум какие-нибудь вредительские мысли? Например, не поймали ли вы себя на мысли о том (как в этом мне признавались многие из тех, кто сидел на диете), что: *«Я сброшу к свадьбе или к какому-то другому конкретному случаю 8 кило за месяц... Надо сесть на какую-нибудь "убойную" диету!»*

Если да, то найдите время прямо сейчас, чтобы правильно позразить такому ходу мыслей. Например, если вы хотите похудеть быстро к какому-нибудь событию, будьте реалистом. Скажите себе, что вам будет лучше, если вы подойдете к соблюдению диеты разумно и сбросите только немного веса к конкретному событию, а затем продолжите стабильно сбрасывать вес.

Привожу далее другие наиболее широко распространенные вредительские мысли, о которых я слышала в течение многих лет, и соответствующие полезные ответы на них. Составьте для каждой из тех, которые могут относиться к вам, карточки.

Вредительские мысли: Я хочу попробовать эту диету, я о ней много слышал. Обещают, что с ее помощью можно очень легко и без напряжения основательно похудеть за очень короткий срок. Ну и что из того, что она не очень сбалансированна? В любом случае я же не буду ее соблюдать долгое время.

Полезный ответ: Модная диета не полезна для здоровья, а мне надо будет находиться на диете или на ее разновидности длительное время. Обещания, которые звучат слишком хорошо, чтобы быть правдой, *несомненно*, слишком хороши, чтобы быть правдой.



Вредительские мысли: Поскольку в моей диете не сказано, что я обязан съесть завтрак, я его буду пропускать. Я лучше больше съем позднее в этот день.

Полезный ответ: Я и раньше пропускал завтраки, и это не помогло мне похудеть. Я должен изменить свои пищевые привычки, если хочу добиться успеха на этот раз.



Вредительские мысли: Я могу научиться питаться разумно после того, как закончу сидеть на диете.

Полезный ответ: Я не научился сейчас питаться разумно, какие у меня основания полагать, что позднее я научусь? Начинать надо *сейчас*.



Вредительские мысли: Я смогу похудеть, если отыщу для себя самую подходящую диету.

Полезный ответ: Самой подходящей диеты не существует. Диета не волшебство. Единственная формула, которая позволяет сбрасывать вес: мне надо потреблять меньше калорий, чем тратит организм.

Письменные задания

Я выбрал основную диету и запасную диету. Вот они:

(Я надеюсь, что диеты, которые вы выбрали, и «разумные», и сбалансированные.)

Когда я признаю тот факт, что мне надо
придерживаться полезного для здоровья
пищевого плана всю жизнь,
соблюдать диету станет легче.

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я изучал разные диеты.

_____ Я выбрал подходящие мне основную и резервную диеты.

день 3

Едим только сидя

Если вы всегда едите сидя, вы уже усвоили этот шаг. Однако если вы боролись со своим весом и периодически садились на диету в течение многих лет, то могу предположить, что иногда вы едите стоя. Возможности поесть стоя имеются в изобилии.

Поступаете ли вы следующим образом?

- Съедаете предлагаемые бесплатно образчики пищи в продуктовом магазине.
- Пробуете пищу, когда ее готовите.
- Отправляете себе в рот кусочки с чьей-нибудь тарелки, когда убираете со стола.
- Черпаете из стаканчика с мороженым или залезаете в пакет с чипсами, пока ходите и говорите по телефону.
- Съедаете кусок торта или кренделек, взяв его со стола сотрудника, когда проходите мимо.
- Отщипнете что-то и съедите, что увидели в холодильнике, открыв его, чтобы достать из него что-то совсем другое.

Если вы сейчас задумаетесь над этим, то, я уверена, вы осознаете, что все калории суммируются. Но в тот момент, когда вы едите, вы, возможно, можете найти рациональное объяснение своим действиям с помощью вредительской мысли: *«Ничего не случится, если я это съем»*.

Сегодня вы даете обязательство садиться всякий раз, когда вы что-либо едите, пусть даже это будет самый маленький кусочек.

Возможно, вы думаете: «Почему я должен это делать? Что страшного, если я ем стоя?» А вот почему вы должны усвоить строгое правило есть сидя.

Вам абсолютно необходимо, чтобы ваше сознание фиксировало все, что вы кладете себе в рот. Вы должны относиться с полным вниманием к тому, что вы едите, чтобы вы не говорили себе: «Я все еще голоден... Я еще хочу», когда вы съели все, что наметили съесть.

Большая часть того, что люди съедают стоя, — это то, что они съедают импульсивно, а не та еда, которую они запланировали. Когда вы садитесь, чтобы поесть, особенно если вы садитесь за свой обеденный стол, то принимаете *осознанное* решение поесть.

Я уверена, вы осознаете, что **все калории суммируются**. Но в тот момент, когда вы едите, вы, возможно, находите рациональное объяснение своим действиям.

Вы знаете, что эти калории считаются, и вам легче отслеживать, что вы едите, и, таким образом, избежать переедания. По существу, вы говорите себе: «Я сижу и ем (или перекусываю) то, что мне полезно, и я ем то, что мне следует есть».

Если вы едите стоя, поддавшись импульсивному желанию, то словно бы говорите себе, что нет большой беды, если вы уступили сильной потребности что-то съесть, что это не имеет значения и что не будет никаких последствий. Но последствия обязательно *будут*, потому что *каждый кусочек пищи, который вы отправляете себе в рот, содержит определенное количество калорий*. Даже если вы сегодня стоя съедаете всего лишь сырую морковку, завтра вы, возможно, будете стоя есть шоколад.

Вы будете чувствовать большее удовлетворение. Поскольку вы будете есть меньше пищи, важно видеть ее перед собой на столе во время основного приема или между основными приемами, чтобы вы и зрительно были более удовлетворены.

Чем меньше еды вы видите, тем более обделенными вы будете себя чувствовать.

Предположим, вы собираетесь съесть на завтрак кашу (или хлопья) и апельсин. Если вы съедите кашу стоя, вы наверняка съедите ее быстро и рассеянно. А когда потом вы сядете и увидите, что остался только апельсин, вы не будете чувствовать удовлетворения.

Вот еще один пример. Вы находитесь в большом продуктовом магазине и пробуете несколько образчиков пищевых продуктов, которые предлагаются бесплатно. Вы съедаете их, прохаживаясь по магазину. После этого вы отправляетесь домой обедать. Вам можно съесть только половину того, что предписывает вам диета, из-за тех калорий, которые поглотили, когда были в магазине.

Поскольку вы будете есть меньше пищи,
важно видеть ее перед собой на столе
во время приема пищи или перекуса,
чтобы вы зрительно были
более удовлетворены.

Когда вы едите стоя, вы, возможно, чувствуете такое же насыщение, как если бы вы ели сидя, *но психологически вы не будете себя чувствовать так же удовлетворенными.* Ощущение вкуса еды, процесс разжевывания и проглатывания пищи дает определенную степень

удовлетворения. Вы должны «выжать максимум» из каждого кусочка.

Многие из моих клиентов говорили мне, что научиться есть только сидя было ключом к успеху в их борьбе с лишним весом и удержанию нового веса. Это было принципиально важно и для моего собственного успеха; этот навык, который я сделала неотъемлемой частью своего образа жизни, оказался и самым трудным для меня. Поначалу мне это стоило большого напряжения, но теперь я практически всегда ем сидя, иногда делаю исключение для сырых овощей, которые планирую съесть, пока готовлю обед. (Никто не совершенен!) Каждый раз, когда я опять сползаю к прежней своей привычке и ем стоя, я неизменно набираю вес.

Как сделать так, чтобы всегда есть сидя

Останавливайте себя всякий раз, когда вы чувствуете искушение поесть стоя. Напомните себе, почему это важно. Даже если вы можете *сейчас* избежать набора лишнего веса, если едите стоя, то вы все равно подвергаете себя риску набрать лишний вес в какой-то момент в будущем. Вы должны сделать привычку есть сидя прочной и следовать ей всю жизнь.

Так что поставьте себе цель садиться всегда, когда собираетесь поесть. Подумайте, может быть, вам следует написать в свой специальный блокнот «Сядь» или прикрепить соответствующую записочку на холодильник или на дверцу шкафчика. Может также помочь, если после завершения основного приема пищи или перекуса вы опять поставите на стол столовые приборы как напоминание о том, что надо сесть, перед тем как поесть в следующий раз.

Что Вы думаете?

Вы можете обнаружить, что непреодолимая тяга поесть стоя оказывается очень стойкой и вам начинают мешать вредительские мысли. Будьте готовы составить карточку. Вот самые распространенные вредительские мысли и предлагаемые ответы на них.

Вредительская мысль: Мне нравится непроизвольно что-то жевать. Мне не хочется прекращать есть, если я стою.

Полезный ответ: Я должен сесть, перед тем как примусь за еду. Когда я ем стоя, я просто не замечаю, что я ем. Я могу в этом случае съесть гораздо больше, чем мне кажется. Если я хочу быть более стройным, я должен взять это себе за правило. Может быть, мне и не хочется отказываться от этой своей привычки, но зато как мне будет приятно, если я стану намного более стройным.



Вредительская мысль: Ничего страшного, если в этот раз я поем стоя. Следующий раз я сяду, чтобы поесть.

Полезный ответ: «Только в этот раз» не пойдет. Я должен признать, что я, вероятно, не похудею или не смогу удерживать новый вес, если не изменю свою привычку есть стоя.



Вредительская мысль: У меня нет времени садиться, чтобы поесть.

Полезный ответ: Есть сидя — требование обязательное. Я должен перестроить свой график таким образом, чтобы у меня всегда *было* время на это. Это существенно для контроля за тем, что и сколько я ем.

✱ Как только я признаю тот факт, что должен ✱
✱ всегда есть сидя, соблюдать диету станет легче. ✱

Письменные задания

Когда мне захочется есть стоя, я должен буду:

Я собираюсь напомнить себе о том, что надо сесть, когда я собираюсь поесть, с помощью:

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я сделал себе карточку, чтобы поддержать намерение всегда есть сидя.

_____ Я создал систему напоминания о том, что есть надо сидя.

_____ Я садился, когда ел.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

день 4

Не забываем себя поощрять

Я заметила, что люди, которые борются со своим весом, имеют склонность быть очень суровыми к себе. Стоит им чуть-чуть нарушить диету, и они становятся чрезмерно самокритичными. Вместо того чтобы незначительные нарушения считать ошибками и вместо того чтобы подумать, как решить эту проблему, когда она в следующий раз возникнет, они говорят себе, что они слабы, безнадежны и просто никуда не годятся.

Совет!

Создайте «счет поощрений». За каждый случай, когда вы вели себя правильно, вы будете вознаграждать себя — бросать монетку или долларовую купюру (что вам удобнее) в специальный контейнер. После того как пройдет несколько недель, как вы соблюдаете свою диету (вы сами решите, сколько именно), выньте деньги, добавьте, сколько надо еще, и купите себе что-то, мимо чего обычно проходите, например билет на какую-то пьесу или спортивное состязание.

Имеется ли у вас тенденция замечать только плохое и бранить себя за все, что вы делаете неправильно? Чтобы противодействовать этой тенденции, важно, чтобы вы научились поощрять себя за все, что вы делаете правильно. Начните прямо сейчас, говорите себе «молодец» или что-то подобное, если садитесь, перед тем как начнете есть, если читаете карточку и когда выполняете любое другое задание в этой программе по снижению веса. Осознанно поощряя себя, вы

укрепите веру в себя и достигнете уверенности в том, что вы сильны и способны адекватно реагировать.

Когда вы переели или едите не так, как планировали, вы, скорее всего, ощущаете беспомощность и думаете: *«Я просто не могу заставить себя делать то, что надо»*.

Если же вы поощряете себя каждый раз, когда делаете что-то правильно, вам, наверное, легче будет посмотреть на эти незначительные нарушения как на преходящие ошибки, а не катастрофические события, и выбросить из головы ощущение безнадежности.

Как и когда поощрять себя

Поощрение может быть выражено словом, короткой фразой, которую вы произнесете про себя, например:

- Хорошо!
- Это было правильно.
- Здорово!
- Неплохо!
- Это заслуживает похвалы.
- Есть!
- Я это сделал!

Начните поощрять себя и продолжайте это делать всегда, когда вы придерживаетесь полезного пищевого поведения. Например, посмотрите на то, чего вы достигли после всего лишь трех дней, следуя этой программе. Вы заслужили поощрение за то, что:

- сделали и читали свою «Карточку Преимуществ»;
- сделали и читали другие карточки ответов;
- изучили и выбрали основную и запасную диеты;
- сидели, когда ели;
- распознавали свои вредительские мысли и возражали на них;

Чистой воды психология

Чтобы поощрить себя, достаточно одной секунды, но это принципиально важно для ваших усилий по снижению веса.

Чтобы понять, насколько важно поощрять себя, проанализируйте следующие сценарии.

Сценарий 1

Сью находится в ресторане, где празднуется некое большое семейное событие. Как только она садится за стол, она видит хлеб, который становится «камнем преткновения» для

многих из тех, кто сидит на диете, но говорит себе: *«Я не собираюсь его есть... Я могу подождать, когда принесут основное блюдо»*. Она пытается противостоять желанию съесть этот хлеб, но все сотрапезники берут по кусочку, нахваливают хлеб, продолжают передавать друг другу хлебную корзинку. Наконец и Сью тоже тянется к хлебу и съедает кусок. Затем она говорит себе: *«Неужели я такая безвольная?!»* Она сдается и съедает еще один кусок — и уже до конца вечера ест слишком много.

- в конце каждого дня заполняли свой список дел на сегодня;
- читали и перечитывали эту книгу.

Вы также заслуживаете поощрения каждый раз, когда воздерживаетесь от вредного для себя поведения. Когда вы закончили еду, посмотрите, как вы можете поощрить себя за то, что вы воздержались от вредного для вас поведения и избежали разных соблазнов.

- Вы хотели съесть что-то на ходу, стоя или сидя на диване в гостиной, но не стали этого делать.
- Вы отказались от добавки.
- Вы отказались съесть предлагаемый вам бесплатный образец продукта питания в продуктовом магазине.
- Вы не притронулись к выпечке, которую кто-то принес на работу.

Сценарий 2

Питер находится в том же ресторане. Он тоже испытывает искушение съесть ароматного хлеба. У него слюнки текут, особенно когда он видит, как его приятели со вкусом едят этот хлеб. После небольшого сопротивления он наконец съедает кусочек. Затем он говорит себе: *«Ладно, я дал слабину... Но по крайней мере целых 10 минут я сопротивлялся искушению взять кусочек из хлебницы... За это я заслужил поощрение... Когда раньше я сидел на диете, то не мог вытерпеть и минуты... И хорошо, что я съел*

только один кусочек... Я постараюсь теперь съесть только четверть порции жареной картошки, а не половину». Питер сразу же возвращается к соблюдению своей диеты и весь день не выходит за пределы допустимого числа калорий.

В первом сценарии слишком самокритичный ход мыслей Сью ослабил ее уверенность в себе и привел к тому, что она съела еще больше хлеба. Во втором сценарии Питер смог «перегруппироваться», начал все заново и остался в рамках своей диеты благодаря тому, что хоть и частично, но поощрил себя.

Поощрение себя — это навык, которому я должна была научиться, но теперь это для меня легко. В течение дня я всегда поощряю себя, когда заканчиваю какое-то задание или даже его часть. Я говорю себе: *«Хорошо, это сделано»*, даже если речь идет о том, что я написала всего два абзаца статьи или почистила зубы. Мне очень легко поощрить себя, когда я правильно питаюсь: *«Хорошо, что я съела то, что планировала»*. Теперь мне особенно легко поощрять себя, когда я прохожу мимо еды, которую я не планировала съесть, как я это сделала сегодня утром в кафетерии: *«Хорошо, мне приятно, что я не съела пончик, рогалик и много всякого другого»*.

По мере того как вы будете упражняться в употреблении этого навыка, вы постепенно будете делать это автоматически (как это стала делать я). Ну а сейчас,

однако, вам может потребоваться некая система, которая поможет вам не забывать отмечать свое правильное поведение.

Напишите на клейком листочке для заметок слово «поощрение». Приклейте его на холодильник, в своей записной книжке, на приборной доске автомобиля и в любых других местах, где он всегда будет на глазах. Посмотрите, может быть, вам удобно будет написать его на скринсейвере вашего компьютера. Всегда, когда вы увидите это слово, спрашивайте себя: *«Что правильного я сделал (или от каких вредных вещей я воздержался) сегодня?»*

Раз-два в день доставайте свой специальный блокнот. Подумайте о последних нескольких часах и сделайте список поступков, которые заслуживают поощрения.

Каждый раз, когда вы отмечаете какой-то пункт в вашем списке дел на день, скажите себе что-нибудь

Совет!

Если вы слишком суровы к себе всякий раз, когда допускаете погрешность в питании, вы снижаете уверенность в себе. Если вы съедаете что-то, чего не планировали, или по невниманию едите стоя, остерегайтесь слишком жестких вредительских мыслей. Постарайтесь сказать себе что-нибудь вроде: *«Это трудно, я буду стараться исправиться. В следующий раз я все смогу...»*

приятное. Ну, например, вместо того чтобы против выполненного пункта поставить галочку, нарисуйте звездочку или плюсики.

Всегда после окончания вашей основной еды или после того, как вы перекусили, подумайте, каким было ваше пищевое поведение. Спросите себя: *«Не забыл ли я о том, что надо есть медленно? Обращал ли я внимание на каждый откусываемый кусок? Останавливался ли я, когда еда*

...и канчивалась, и воздерживался ли от того, чтобы взять добавку?»

Купите небольшой «счетчик» — такой, каким некоторые пользуются для того, чтобы подсчитывать, на какую сумму они покупают продуктов магазине, а игроки в гольф — чтобы следить за счетом в игре, — и щелкайте им каждый раз, когда вы заслуживаете поощрения. В конце дня запишите число таких щелчков в свой специальный блокнот.

Что Вы думаете?

Приходят ли вам в голову какие-нибудь вредительские мысли о том, чтобы не поощрять себя? Ниже приведены некоторые типичные вредительские мысли и полезные ответы на них. Создайте карточку для тех из них, которые подходят именно вам.

Вредительские мысли: Я не заслуживаю поощрения, ведь я делаю то, что и так должен. Это еще не достижения. Я должен делать их без усилий.

Полезный ответ: Если я не буду поощрять себя за то, что веду себя, как необходимо, то мне труднее будет вести себя последовательно. Если бы я был стройным от природы и не должен был бы специально работать над тем, чтобы контролировать свой вес, тогда, возможно, меня и не за что было бы поощрять. Но по природе я *не* худой, и мне *приходится* бороться за то, чтобы иметь нормальный вес. И я *заслуживаю* того, чтобы поощрять себя каждый раз, когда я о чем-то думаю в полезном ключе или веду себя так, как полезно.



Вредительская мысль: Как-то неестественно поощрять себя.

Полезный ответ: Поощрять себя — навык, который я выработаю со временем. Ничего страшного, что поначалу это выглядит неестественно. Чем больше я буду практиковаться в этом навыке, тем лучше у меня это будет получаться и тем более автоматическим и естественным он станет.



Вредительская мысль: Хвалить себя — это как-то по-детски.

Полезный ответ: Хвалить себя совсем не глупо; это абсолютно необходимо, чтобы выработать уверенность в себе. А уверенность мне очень понадобится, когда придется туго.



Вредительская мысль: Я не заслуживаю поощрения, пока не похудел на столько, на сколько собираюсь.

Полезный ответ: Ожидать этого контрпродуктивно. Я должен усилить ту часть своего сознания, которая верит, что я смогу следовать этой программе. Я всего лишь человек и могу иногда отклониться от своего плана. Когда такое происходит, может охватить чувство беспомощности. А то, что я постоянно укрепляю уверенность в себе с помощью поощрения, уберезет меня от чувства беспомощности и безнадежности и от того, чтобы все бросить и признать свое поражение. Раз я выучил навыки, которые мне необходимы, удерживать новый вес мне будет легче. А потому я сейчас заслуживаю большого поощрения, так как стараюсь изо всех сил.

Письменные задания

Чтобы не забывать поощрять себя, я должен буду: _____



Когда я укреплю у себя чувство уверенности в себе с помощью поощрения, то соблюдать диету мне будет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я создал систему напоминаний о том, что надо поощрять себя.

_____ Я ел сидя.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя за то, что ел сидя.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

день 5

Едим медленно и внимательно

Есть две очень убедительные причины, почему так важно всегда есть медленно и с большим вниманием относиться к тому, что вы едите.

- Когда вы едите медленно, у вашего мозга есть время на то, чтобы зафиксировать, что вы уже сыты.
- Если вы каждый раз фиксируете свое внимание и испытываете удовольствие от того, что ваш рот наполняется, то после того, как вы закончите есть, вы почувствуете больше удовлетворения.

После бесед с теми, кто сидит на диете, у меня не остается сомнения в том, что быстрая еда и невнимательное отношение во время принятия пищи к тому, что человек ест, очень распространены среди людей, у которых проблемы с весом. Не слишком ли быстро вы едите? Чувствуете ли вы иногда себя обделенными, когда заканчиваете еду? Было ли у вас когда-нибудь так, что, съев довольно большую порцию пищи, вы потом говорили себе: *«Не так уж много я съел... Я все еще голоден»*, потому что вы не обращали внимания на пищу, которую поглощали?

Исследования показывают, что между тем, как ваш желудок наполнился и когда ваш мозг получает сообщение о том, что вы сыты, имеется задержка во времени — до 20 минут. Чем медленнее вы едите, тем больше времени вы даете своему мозгу, чтобы он дал вам сигнал прекратить есть.

Ешьте медленно

Исследования показывают, что люди в самом деле едят меньше, если едят медленно. В одном из исследований, проведенном Университетом Батон-Руж (штат Луизиана), ученые давали группе испытуемых с избыточным весом на обед запеченные панированные кусочки куриного филе и отмечали, с какой скоростью они его съедают.

Затем исследователи кормили тех же испытуемых обедами в течение нескольких дней, инструктируя их, чтобы они брали пищу в рот только по сигналу, который издавал компьютер. Участникам эксперимента разрешалось прекра-

щать еду, когда они почувствуют, что сыты.

Исследователи меняли скорость поглощения пищи в каждую трапезу. Один раз компьютер давал сигналы в два раза медленнее, чем та скорость, с которой испытуемые обычно ели. В другой раз компьютер подавал сигналы, соответствующие обычной большой скорости поглощения пищи. В третий раз компьютер сигнализировал быстрее во время первой половины трапезы и более медленно к концу обеда.

Результаты? Все участники пришли к тому, что ели меньше, когда компьютер сигнализировал более медленно.

Как замедлить скорость поглощения пищи

Если обычно вы едите быстро, то переход на более медленный темп может вначале показаться вам неестественным. Вам может понадобиться напоминать себе о том, чтобы вы за время еды несколько раз откладывали ложку или вилку, выжидали 10–30 секунд и только потом снова брали их в руки. Чтобы впоследствии есть более медленно, попрактикуйтесь в следующих стратегиях поведения.

Измените что-нибудь в окружающей вас обстановке, в которой вы едите. Например, используйте матерчатые салфетки вместо бумажных. Используйте другую

посуду (или бумажные тарелки) или новые салфетки под столовые приборы. Поменяйте столовые приборы, которые вы обычно используете. Поставьте прямо перед своей тарелкой вазу или какой-нибудь другой предмет. Каждый раз, когда вы замечаете на своем столе что-то новое, напоминайте себе: *«Да, это означает, что я должен есть медленнее»*.

Установите таймер, который будет подавать звуковые сигналы каждые 1–3 минуты. Если изменений в окружающей вас обстановке во время еды недостаточно, вероятно, поможет таймер. Каждый раз, когда вы будете слышать его сигнал, отложите ложку и вилку и подождите по крайней мере 10 секунд, а когда снова примитесь за еду, напомните себе, что есть надо медленно.

Откусив несколько раз, выпейте глоток воды, и так все время, пока едите. Вода, конечно, не обладает никакой магической способностью снижать вес, но, делая глоток после того, как вы сглотнули пищу, вы замедляете процесс ее поглощения.

Ешьте горячую пищу. Если вы, например, начинаете свою трапезу с супа (если он предусмотрен вашим рационом), это заставляет вас есть медленно и упражняться в этом навыке.

Прислушивайтесь к своему телу. Ищите признаки сытости. Если вы осознанно следите за тем, какие ощущения появляются в вашем теле, это тоже может напомнить вам о том, что надо замедлить темп поглощения пищи.

Смотрите на часы. Засекайте время, когда вы приступили к еде и когда закончили трапезу. В вашем специальном блокноте или на клейких листочках, которые можно прикрепить к холодильнику, запишите, сколько времени вам требуется, чтобы поесть. И при каждом приеме пищи старайтесь есть медленнее, немного увеличивая это время.

Решайте проблемы

Не так-то просто есть медленно и вдумчиво, если у вас много дел и обязанностей.

Предлагаю вам несколько вариантов поведения в трудных ситуациях (если у вас возникают какие-нибудь другие трудности, обратитесь за помощью к друзьям).

Дети. В семейной жизни много прелестей, но поесть в спокойной обстановке не из их числа. Нелегко проследить за тем, что и как вы едите, когда нужно присматривать за маленькими детьми. Некоторые из моих клиентов следят за детьми по очереди со своими супругами или партнерами. Вы тоже могли бы попробовать такой способ.

Например, когда все сидят за столом, вы съедаете только часть своей порции. — по возможности медленно и внимательно. Когда дети выходят из

за стола, вы тоже поднимаетесь. Наблюдаете за ними 10–15 минут, пока ваш супруг (супруга) заканчивает еду, а затем заменит вас, и вы сможете закончить еду. (Слава богу, существуют микроволновые печи, и пищу всегда можно разогреть.) На следующий день вы меняетесь ролями.

Время завтрака. Если вы слишком спешите утром, можно поступить по-другому. Перенесите максимальное количество дел с утра на вечер. Вы можете принять душ, подготовить свои вещи, упаковывать еду на работу и навести порядок вечером, перед сном.

Кроме того, вставайте утром пораньше, если необходимо. Пусть для вас станет настоящим приоритетом завтракать медленно и вдумчиво, чтобы вы могли достичь своей цели похудеть.

Как замечать то, что вы едите

Когда вы едите, легко отвлечься, а это ведет к тому, что чувство удовлетворения от еды снижается. Приведу несколько советов, как помочь вам сконцентрироваться.

Ешьте в спокойной обстановке. Чем меньше стресса вы испытываете, тем легче вам обращать внимание на то, что вы едите. Сделайте все возможное, чтобы есть в спокойной, не раздражающей вас обстановке.

Сфокусируйте свое внимание на еде. Прочувствуйте вкус каждого кусочка, отмечая его аромат и структуру.

Потренируйтесь есть, когда некоторые отвлекающие факторы все же присутствуют. Когда вы едите, лучше всего свести отвлекающие моменты к минимуму. Поэтому постарайтесь во время еды не читать, не смотреть телевизор и не пользоваться компьютером. Это желаемая цель, но я встречала массу людей, которые не в состоянии следовать этому правилу достаточно долго. Если вы едите в компании, вас все равно отвлекают разговоры.



Лучше всего свести к минимуму отвлекающие моменты, когда вы едите, но тем не менее вы должны усвоить навык, как есть вдумчиво, даже если вас отвлекают.



Попробуйте есть при отсутствии отвлекающих моментов, пока не овладеете навыком есть медленно, полностью отдавая себе отчет в том, что вы едите. Затем применяйте эти навыки в обычных условиях, в которых вы едите.

Как только вы увидели, что едите слишком быстро или невнимательно, попробуйте в следующий раз поесть без отвлекающих моментов, чтобы отточить свои навыки.

Что Вы думаете?

Появляются ли у вас какие-нибудь вредительские мысли относительно этого этапа программы? Если да, то сделайте карточку, основанную на соответствующих мыслях и ответах на них.

Вредительская мысль: Если я буду есть медленно, то это будет неудобно.

Полезный ответ: Неразумно жертвовать тем, что мне необходимо. Я заслуживаю того, чтобы получать удовольствие от того, что я ем. Я заслуживаю того, чтобы иметь возможность вести себя так, как полезно для моего здоровья, чтобы достичь поставленной мною цели.



Вредительская мысль: Я вообще быстро ем. Я такой есть.

Полезный ответ: Возможно, то, что я набрал вес, отчасти произошло потому, что я привык есть быстро. Нельзя есть быстро и при этом худеть или удерживать новый вес. Даже если я буду есть медленно, мне потребуются усилия, и некоторое время я буду себя чувствовать непривычно, мне надо еще к этому привыкнуть, и пройдет много времени, прежде чем можно будет об этом не задумываться.



Вредительская мысль: Честное слово, у меня нет времени на то, чтобы есть медленно.

Полезный ответ: Я должен так перестроить свой распорядок дня, чтобы у меня *нашлось* время для жизненно важной медицинской процедуры три раза в день, как-нибудь я уж выкрою для этого время. Пока я еще не привык уделять достаточно внимания тому, чтобы есть медленно.

Письменные задания

Когда мне захочется поесть быстро, я должен буду: _____

Чтобы напомнить себе о том, что надо есть медленно, я буду: _____

✱ Когда я признаю тот факт, что мне нужно есть медленно и полностью отдавать себе отчет в том, что я ем, соблюдать диету станет легче. ✱

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал сегодня «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и обращая внимание на каждый откусываемый кусочек.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда правильно питался.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда

день 6

Находим себе помощника, который поможет соблюдать диету

Да, вам потребуется помощник (куратор), который поможет вам соблюдать диету. Уже появились вредительская мысль? Возможно, вам не хочется никого посвящать в то, что вы собираетесь сесть на диету? Возможно, вам неловко просить кого-то о помощи? Но из своего опыта я знаю, что мало кто из тех, кто прилагал большие усилия, чтобы похудеть с помощью диеты, смогли похудеть и удерживать новый вес без помощи и поддержки другого человека. Исследования упорно показывают, что, если вы найдете кого-то, кто сможет оказывать вам поддержку, ваши шансы на успех возрастут.

Во многих отношениях таким помощником для вас стану я. На страницах этой книги я даю вам те же советы, которые предлагаю тем, кто соблюдает диету, на протяжении вот уже многих лет. Но помимо этого вам также нужен реальный живой человек, с кем можно поговорить, который вам нравится и на которого вы можете положиться. А сейчас я расскажу, что будет делать ваш помощник.

Поддерживать вашу мотивацию. Ваш помощник будет вас воодушевлять, помогая вам помнить, почему все ваши усилия стоят того. Дайте ему копию вашей «Карточки Преимуществ». Когда вы уже на грани того, чтобы поддаться непреодолимому желанию что-то

съесть — когда появится такая вредительская мысль, — обращайтесь к своему помощнику. Если вы начинаете чувствовать, что ваша воля слабеет и вы готовы отступить и признать свое поражение, помощник (как хранитель вашей памяти) напомнит вам, что это нетипичное для вас состояние и что чаще всего вы относитесь к соблюдению диеты вполне оптимистично.

Вырабатывать вашу уверенность в себе. Ваш помощник может помочь в том, чтобы вы постоянно поощряли себя. И когда вы допускаете незначительный промах и думаете: *«Я не могу этого больше делать»*, ваш помощник способствует тому, чтобы вы вернулись к соблюдению диеты. Он напомнит вам, чему вы уже научились, чтобы двигаться дальше. Он также может вам помочь побороть ощущение беспомощности.

Помогать преодолевать трудности. Время от времени вы будете сталкиваться с препятствиями, которые затрудняют выполнение этой программы. Например, вы обнаружите, что слишком заняты, что вам трудно найти время и силы, которые необходимы, чтобы соблюдать диету. Вам может показаться, что нет смысла продолжать. Вам может показаться, что другие люди вольно или невольно вставляют вам палки в колеса. Пусть ваш помощник окажет вам содействие в том, чтобы решить как проблемы, связанные с соблюдением диеты, так и проблемы, к этому не относящиеся. Одна голова хорошо, а две лучше!



Мало кто из тех, кто пытался похудеть с помощью диеты, смогли похудеть и удерживать новый вес ***без помощи и поддержки другого человека.***



Должен быть кто-то, перед кем вы будете постоянно отчитываться. Если вы будете знать, что должны пе-

ред кем-нибудь отчитываться за то, как продвигаются ваши дела, это может мотивировать вас строго придерживаться своего плана. ЭТО КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ ПРОГРАММЫ. Мои клиенты снова и снова говорили мне: «Я не передал, потому что знал, что буду должен вам об этом рассказать». Вам будет проще придерживаться своего плана, если вы будете знать, что придется об этом рассказывать своему помощнику. И конечно, будьте честны!

Совет!

Каждый раз, когда ваш помощник скажет что-то полезное для вас, обязательно записывайте это в свой специальный блокнот, чтобы воспользоваться этим в будущем.

Если вы будете знать, что **должны перед кем-нибудь отчитываться за то, как вы продвигаетесь ваши дела,** это может мотивировать вас строго придерживаться своего плана.

Поможет вам сохранять оптимизм. Представьте, будто ваш помощник временами заглядывает вам через плечо, когда ваша решимость ослабевает. Когда вы уже готовы отступить от своего пищевого плана, подумайте про себя: «А что бы мой помощник мне сейчас сказал?» Если вы будете так делать, то вам проще будет твердо следовать своему плану.

Как найти помощника

Решите, кого бы вы хотели сделать своим помощником, и подберите такого человека. Возможно, пока на этом этапе выполнения заданий по программе вы и не нуждаетесь в его помощи. И возможно, вам не потребуется, чтобы помощник вдохновлял вас в течение первых несколь-

ких недель соблюдения диеты, когда ваша мотивация и так достаточно сильна. Но в какой-то момент такой помощник вам *обязательно понадобится*. Выбрать своего помощника важно именно сейчас, ведь, как я убедилась на опыте моих клиентов, человек вряд ли будет искать себе помощника, когда уже столкнется с серьезными трудностями в соблюдении диеты и почувствует себя обескураженным. А ведь как раз в такие моменты ему особенно нужен помощник.

Если вы не уверены, кого выбрать, рассмотрите следующие варианты.

Заручитесь поддержкой близкого друга или члена семьи. Это не обязательно должен быть человек, который сам имеет опыт следования диете. Гораздо более важно выбрать человека бодрого и оптимистичного, умеющего принимать правильные решения; и важно, чтобы этот человек искренне поддерживал вас, побуждал вас действовать в правильном направлении и гордился вами.

Рассмотрите возможность начать эту программу вместе со своим другом или членом семьи. Некоторые из тех, кто соблюдает диету, находят очень полезным выбрать кого-то, кто также хочет похудеть, и таким образом они становятся такими помощниками друг для друга.

Вам нужен помощник, который бы помогал вам выявлять и парировать вредительские мысли, давал практические советы, вселял в вас надежду, стимулировал вас и искренне хотел помочь вам выполнить эту программу.

Присоединитесь к организованной группе. Загляните в группы поддержки тех, кто худеет, организованные

при некоммерческих организациях, больницах и коммерческих организациях. Перед тем как принять решение присоединиться к одной из них, попросите разрешения присутствовать на их собрании. Вам не нужна группа, в которой люди только и делают, что говорят о своих проблемах и делятся своими отрицательными эмоциями в неконструктивном плане. Вам нужна такая группа, в которой люди описывают достигнутые ими успехи и делятся стратегиями похудения.

Если вы присоединитесь к какой-нибудь группе, вы уже не будете себя чувствовать одинокими, поскольку сможете делиться своим опытом с другими людьми, находящимися в том же положении. Анализируя их незначительные промахи и ошибки объективно и с целью научиться решать подобные проблемы, вы наверняка научитесь правильнее оценивать собственные трудности. Кроме того, вам может быть приятно, если вы можете другим — и они помогут вам. Там же вы можете встретить кого-то, кто согласится стать вашим помощником, и наоборот!

Найдите профессионального диетолога. Рассмотрите вариант работать один на один с профессиональным психологом или терапевтом, который имеет опыт успешной работы с людьми, которые худеют и удерживают свой новый вес. Вам нет необходимости выбирать специалиста, который будет искать вероятную подсознательную причину ваших проблем с избыточным весом («В этом ваша мама виновата!»). Вам нужен человек, который поможет вам выявить вредительские мысли и правильно реагировать на них, который будет давать практические советы, воодушевлять вас и мотивировать, а главное — человек, который искренне хочет, чтобы вы выполнили эту программу.

Рассмотрите вариант помощи из Интернета. Личное взаимодействие обычно предпочтительнее, однако ес-

ли вы абсолютно ни с кем не хотите встречаться лично, рассмотрите группы поддержки худеющим в Интернете. Исследование, проведенное в Университете штата Вермонт в Берлингтоне, показало, что те участники, которые записались в интернет-программу похудения, сбросили такое же количество килограммов, что и участники, которые занимались в обычной группе поддержки.

Что обсуждать с вашим помощником

Ваш помощник может вам помочь самым разным образом. В идеале надо составить расписание регулярных бесед (желательно личных) по меньшей мере раз в неделю, а затем вести их по телефону или по электронной почте по мере необходимости — если надо, то и каждый день.

Во время ваших еженедельных плановых встреч вы должны говорить о следующем:

- Изменение вашего веса за прошедшую неделю. Не надо говорить, какой у вас сейчас вес, — говорите, насколько он уменьшился или увеличился.
- Успехи, которых вы достигли в течение прошедшей недели. Чтобы сообщить о том, что вы сделали, используйте ваши списки дел на каждый день. Упомяните также все, за что вы заслуживаете поощрения, чтобы ваш помощник закрепил ваши достижения своей положительной оценкой.
- Борьба, которую вы вели в прошедшую неделю. Поговорите о непреодолимых желаниях что-то съесть, об ошибках, о каких-то событиях вашей жизни, которые вызвали стресс. Коснитесь всего, что могло мешать выполнению этапов данной программы. Попросите своего помощника помочь вам найти способы справиться с неудачами и трудностями в будущем. Расскажите о своих вредительских мыслях и попросите помочь правильно отреагировать на них.

Прибегайте к такому общению в самые важные для вас моменты:

- Когда вы предполагаете оказаться в ситуациях повышенного риска — например, на вечеринке или семейном торжестве — и опасаетесь, что можете отступить от диеты. Вместе выработайте нужную стратегию поведения
- Вы уже отклонились от своего плана. Обсудите, что вам понадобится сейчас сделать, чтобы вернуться к соблюдению диеты. Вам также может понадобиться помощь, если вы ругаете себя и ощущаете себя неудачником.

Звоните или пользуйтесь электронной почтой ежедневно, если:

- Вы изо всех сил стараетесь строго следовать своему ежедневному пищевому плану. Я обнаружила, что некоторым моим клиентам требуется на протяжении нескольких недель или даже дольше каждый вечер отчитываться перед своим помощником о том, что они ели в течение дня. Иначе они не могут строго следовать своему плану питания. Они говорили мне, что часто не едят некоторые продукты только потому, что не хотят отчитываться в этом потом перед своим помощником.
- Вы прилагаете все усилия для того, чтобы выполнять некоторые другие ежедневные задания этой программы. Но вы не будете всегда зависеть от своего помощника. С течением времени вам будет становиться все легче и легче выполнять эти задания.

***Некоторым на протяжении первых
нескольких недель или даже дольше
необходимо каждый вечер
отчитываться перед помощником,
что они ели в течение дня.***

Что вы думаете?

Появляются ли у вас какие-нибудь вредительские мысли относительно выбора помощника? Проверьте, нет ли среди приведенных ниже мыслей таких, какие приходят и в вашу голову, и руководствуйтесь полезными ответами на них для создания своих Карточек .

Вредительская мысль: А что если я выберу себе помощника и провалюсь? Он плохо обо мне подумает.

Полезный ответ: Если я выберу именно такого помощника, какого нужно, то максимально увеличу свои шансы на успех. Я не буду выбирать такого помощника, который бы порицал меня даже за попытку.



Вредительская мысль: Я не хочу никому навязываться.

Полезный ответ: Во-первых, кого бы я ни выбрал себе в качестве помощника, наверное, он не будет считать помощь мне пустой тратой времени. Во-вторых, возможно, не так уж обременительно быть мне поддержкой и опорой. В-третьих, этот процесс может сблизить нас. Многим людям лестно, что они могут оказать поддержку кому-то. И наконец, я могу хотя бы предложить человеку выбрать, помочь мне или нет.



Вредительская мысль: Я должен сам со всем справиться.

Полезный ответ: Если бы я мог с этим справиться самостоятельно, я бы уже похудел и удерживал новый вес. Мне надо смотреть правде в глаза и признать тот факт, что мне нужна помощь — как и многим другим.



Вредительская мысль: Я отступил от своей диеты и думаю, что набрал вес. Я не хочу звонить своему помощнику и рассказывать об этом.

Полезный ответ: Как раз сейчас помощник необходим мне больше всего. Через несколько минут, возможно, я пожалею, что не позвонил. Мой помощник не будет критиковать меня и не подумает обо мне плохо. Если я позвоню, я получу практическую помощь и поддержку, которая мне требуется. Причины, по которым я хочу похудеть и которые я написал в своей «Карточке Преимуществ», мне по-прежнему важны, так что я должен пойти и позвонить.

Письменные задания

Я прошу _____ стать
моим помощником при соблюдении диеты.



Раз у меня теперь есть помощник,
который постоянно поддерживает
меня и помогает мне,
соблюдать диету будет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал сегодня «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и обращая внимание на каждый откусываемый кусочек.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда правильно питался.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я определился с выбором себе помощника или группы поддержки.
- _____ Я предпринял шаги для получения поддержки.

день 7

Подготавливаем соответствующую обстановку

Как выяснилось, мне трудно выносить вид попадающей мне на глаза вкусной пищи, богатой калориями, но имеющей низкую питательную ценность. Дома я всегда стараюсь, чтобы такие продукты находились в шкафу на самой высокой полке или в холодильнике. Я не храню съестное на работе и в автомобиле, потому что мне не всегда хватает душевных сил сопротивляться искушению и не съесть что-нибудь — особенно в конце рабочего дня. Мои клиенты также убеждались, что такая стратегия поведения неплохо работает на похудение и удержание нового веса.

Когда вы только начинаете соблюдать свою диету, особенно важно исключить внешние провоцирующие факторы. В данном случае очень подходит поведение по принципу «с глаз долой, из сердца вон». Хотя вам совсем не обязательно придется всегда снижать количество провоцирующих факторов, но вы, как и я, возможно, предпочтете хранить некоторые продукты подальше от глаз даже тогда, когда похудеете. Сегодня я хочу, чтобы вы подготовили соответствующим образом ваши дом и рабочее место. Для этого вы должны будете убрать соблазняющую вас пищу туда, где вы не сразу ее и увидите, а те продукты, которые предусмотрены вашей диетой, поместите на видное место.

Как вам такое мое предложение? Вызвало оно у вас вредительские мысли? Многие из тех, кто сидит на диете, говорили мне: *«Если я буду что-то менять, мне при-*

дется всем сказать, что я сижу на диете. Меня беспокоит, не окончится ли моя затея провалом, как это бывало раньше. Тогда все об этом узнают. А потому лучше никому не говорить об этом». Если у вас присутствуют такие мысли, вам надо будет подумать об очень убедительном ответе на них, или же вы пойдете по пути отказа от изменений в окружающей обстановке. Рассмотрите следующие возможности.

Вам совершенно не обязательно говорить людям, что вы сидите на диете, чтобы похудеть. Вы можете им сказать, что решили питаться так, как более полезно для здоровья. Скажите, что диету прописал вам врач.

Подумайте — неужели к вам прямо-таки станут иначе относиться? Что бы ни случилось, если ваши домашние и сослуживцы в принципе относились к вам хорошо, диета не помешает им по-прежнему вас любить.

Разве большинство людей не считают, что лучше попробовать соблюдать диету, чем даже и не пытаться этого делать? Возможно, ваши домашние и сослуживцы сочтут, что очень хорошо, что вы поставили себе цель заняться самосовершенствованием, — даже если все обернется не так, как вы надеялись.

Подготовьте ваши дом и окружающую обстановку на работе: уберите соблазняющую вас пищу туда, где вы не сразу ее и увидите, а те продукты, которые предусмотрены вашей диетой, поместите на самом видном месте.

И наконец, подумайте о том, что, вполне вероятно, на этот раз вы *сможете* похудеть — потому что теперь вы вооружены теми возможностями, которыми вас воору-

жают когнитивная терапия и Программа снижения веса по доктору Бек, — *если вы будете выполнять все шаги*, которые она предлагает. Итак, вы готовы читать о том, насколько вам необходимо соответствующим образом изменить окружающую обстановку?

Изменения в доме

Для снижения количества провоцирующих факторов на своей кухне воспользуйтесь следующими советами.

Удалите все те продукты, которые у вас лично вызывают особый соблазн. Откройте все шкафчики, где у вас хранится съестное, уберите или выбросите, если это возможно, все те продукты, которые могут соблазнять вас отклониться от своего плана питания. Не переживайте, что вам приходится выбрасывать продукты. Они все равно пропадут — либо они попадут в мусорную корзину, либо в ваш организм. Или же, что не так хорошо, но тоже приемлемо, переложите эти продукты ближе к дальней стенке шкафчика или на самую высокую полку. То же самое сделайте с продуктами внутри холодильника или морозильника.

Замените свою посуду и столовые приборы. Некоторые люди переедают, если едят с больших тарелок и пользуются большими столовыми приборами. Исследователи в Иллинойском университете в городе Урбана-Шампейн обнаружили, что на вечеринках и приемах те из гостей, кто пользуется большими ложками и посудой, зачерпывают гораздо больше мороженого, чем те, кто использует посуду и ложки меньших размеров. Если вы считаете, что это поможет, переставьте свою посуду так, чтобы тарелки и чашки меньшего размера было легче всего достать.

Рассмотрите другие возможности. Если вашей кухней пользуются несколько человек, вам следует добить-

ся того, чтобы они тоже поддерживали меры, направленные на то, чтобы соблазнительные продукты были вне поля зрения. Хотя каждому из ваших домочадцев наверняка было бы полезно самим тоже отказаться от вкусной, калорийной, но вредной пищи, однако настаивать на этом, возможно, было бы утопией. Вот что вы реально можете сделать:

- Расскажите всем своим домочадцам, что вы собираетесь питаться так, как полезно для вашего здоровья. Если не хотите, не признавайтесь, что вы пытаетесь похудеть.
- Обратитесь ко всем взрослым членам вашей семьи с просьбой, чтобы они вам помогли. Не требуйте, чтобы они тоже что-то изменили, а сформулируйте свою просьбу, скажем, так: «Может быть, вы мне поможете?..»
- Сообщите своим детям, какие изменения вы собираетесь осуществить. Разрешения у них спрашивать не надо. Распоряжайтесь в кухне вы, а не они.
- Если кто-то сопротивляется тем изменениям, которые вы хотите произвести, обратитесь за советом к своему помощнику.

Подходите к решению проблем творчески. Многие мои клиенты делились со мной многочисленными стратегиями поведения по отношению к внешним провоцирующим факторам.

Когда Синди начала соблюдать диету, она взяла себе за правило: «*Никаких сладостей в доме*». Правда, раз в неделю она водила своих детей в магазин, где они могли выбрать одну порцию любых сладостей.

Филипп попросил своих детей-подростков покупать вредные продукты за один раз порциями, рассчитанными только на одного человека (небольшой пакетик с кукурузными чипсами, маленькую упаковку малюсеньких пончиков, один пирожок).

Мария, молоденькая девушка, попросила своих родителей, чтобы они хранили вкусную, но калорийную и

вредную пищу в специальной коробке в чулане для хранения домашней утвари.

Мег пришлось быть очень изобретательной. Ее муж любил есть картофельные чипсы и другие вредные лакомства. Когда она заикнулась о том, что хочет, чтобы таких продуктов в доме не было, он не выразил удовольствия по этому поводу и не захотел от них отказаться. В результате супруги пришли к следующему компромиссу: муж будет держать все свои лакомства в своем автомобиле, а не в кухне. Он также пошел на уступки и согласился покупать только один рогалик за один раз для себя, чтобы не хранить остальные в холодильнике.

Изменения на работе

Где вы обнаруживаете еду на работе? Лежат ли какие-нибудь продукты на видном месте в комнате для отдыха? Хранит ли кто-нибудь из ваших коллег сладости или другие лакомства на своих столах, чтобы угостить ими сотрудников? Есть ли в здании, где вы работаете, кафе или магазин подарков, в которых продаются и легкие закуски? Имеются ли в вашем буфете торговые автоматы, в которых можно приобрести что-то съестное? Дают ли на собраниях кофе и чай с печеньем?

Легкость доступа к таким продуктам очень вредит вашим благим намерениям. Может оказаться непростым делом попросить ваших коллег внести некоторые изменения в привычный уклад, но это стоит сделать. Продумайте какое-нибудь рациональное объяснение и сформулируйте его в виде вопроса, например: «Я стараюсь питаться так, чтобы это было полезно для моего здоровья. Вы не будете против, если...»

Вот некоторые стратегии поведения, которые помогли моим клиентам.

- Попросите сотрудников, которые держат на своих столах сладости и готовые легкие закуски вроде чипсов, убрать упаковки с этими закусками туда, где они не так заметны. Или преподнесите каждому из них в качестве подарка по симпатичному непрозрачному контейнеру, в котором можно хранить лакомства.
- Попросите коллег, которые оставляют на своих столах лакомства, чтобы угостить сотрудников, убирать из виду эти продукты. Скажите, что вы с удовольствием заготовите записочки, указывающие, где найти то место, куда спрятаны эти продукты и где их можно взять.
- Поговорите со своим начальником о том, чтобы начать на работе кампанию по переходу на здоровое питание. Посмотрите, возможно, вам удастся организовать так, что на собраниях вместо печенья (или вместе с печеньем) будут подавать фрукты.
- В кафетерии покупайте более полезные для здоровья продукты.
- Попытайтесь организовать так, чтобы в торговых автоматах можно было бы приобрести и ряд полезных для здоровья продуктов.

Коллеги Анны часто приносили на работу пирожные, домашнее печенье, булочки, пончики, чтобы угостить ими коллег. Обычно Анне удавалось устоять и не есть все это до середины дня, когда она уставала и ее решимость сопротивляться слабела. Ей было неудобно просить коллег, чтобы они не приносили еду на работу, и она придумала хороший выход. Анна подошла к одной сотруднице, объяснила свою дилемму относительно питания и предложила решение: не будет ли коллега возражать, если она (Анна) уберет ее печенье со стола в шкафчик. Анна предложила, что она готова наклеить записочку, в которой значилось: «В шкафу печенье, берите, Шелли угощает!» Шелли тут же согласилась. Ан-

не оказалось гораздо легче сопротивляться желанию съесть печенье, когда оно перестали попадаться ей на глаза, несмотря на то что она знала, где оно находится. Она была приятно удивлена, когда несколько человек поблагодарили ее за то, что она их убрала.

Будьте реалистичны — вам не удастся удалить *все* внешние провоцирующие факторы. Но с течением времени вам станет значительно легче сопротивляться соблазну. А пока подумайте о компромиссе — возьмите поменьше запретного продукта и оставьте его на потом или съешьте маленькими порциями, выбрав время, когда у вас не будет риска съесть больше. Эта последняя стратегия хорошо помогла моему клиенту Дэвиду. Он решил, что один раз в неделю будет выбирать по одной готовой закуске (какой хотел) из торгового автомата, даже если это не было включено в его пищевой рацион. Однако он разрешал себе покупать этот продукт только по пятницам и как раз перед уходом с работы. Несмотря на то, что ему приходится проходить мимо торгового автомата по несколько раз в день, он удерживался от того, чтобы купить лакомство в другие моменты, говоря себе: «Я съем это в пятницу».

В офисе, где работала Донна, во время собраний по пятницам предлагали печенье с шоколадной крошкой. Она решила, что каждый раз будет заворачивать по одному печенью и брать домой, чтобы съесть вечером вместо фрукта, который был рекомендован ее пищевым планом.

Подумайте о компромиссе, например:
возьмите поменьше запретного продукта
и оставьте его на потом или съешьте
маленькими порциями, выбрав время,
когда у вас не будет риска съесть больше.



Что Вы думаете?

Если вы сомневаетесь, выполнять ли сегодняшнее задание, у вас, наверное, появляются вредительские мысли. Но произвести изменения в окружающей вас обстановке очень важно. Достаньте свои карточки и подготовьте соответствующие ответы. В этом вам могут помочь приведенные ниже примеры возможных вариантов ответов.

Вредительская мысль: Если я займусь изменениями, придется всем объяснять, что я соблюдаю диету.

Полезный ответ: Тоже мне проблема, ей-богу! В худшем случае кто-то немного осудит меня, если мои стремления похудеть окажутся напрасными. С другой стороны, эта программа — как раз то, что мне нужно, чтобы добиться успеха на этот раз. Заявляя о своем намерении питаться более полезным для здоровья образом (я не обязан объявлять, что худею), я, вполне вероятно, встречу поддержку других людей, и они пойдут на те изменения, которые мне нужно произвести. И будет таким облегчением не чувствовать искушения каждый раз, когда я прихожу в кухню или натываюсь на что-то съестное на работе.



Вредительская мысль: Я не должен причинять неудобства другим людям.

Полезный ответ: Кому я доставлю больше всего неудобств? Разве это неудобство, в самом деле, так уж велико по сравнению с теми преимуществами, которые можно получить, если провести необходимые изменения? Да и другим людям, вероятно всего, это пойдет на пользу.



Вредительская мысль: Если я расскажу членам своей семьи или коллегам о своей диете, они будут делать замечания о том, что я ем.

Полезный ответ: Я могу их попросить ничего не говорить: *«Мне будет очень полезно, если вы не будете комментировать то, что я ем, — вы можете это сделать для меня?»*



Вредительская мысль: Я не должен ставить свои потребности выше потребностей моей семьи.

Полезный ответ: Я имею право действовать так, как нужно для достижения поставленной цели, поскольку она очень для меня важна. Настало время поступать в соответствии с тем, что мне необходимо. Кроме того, и моей семье не нужна пища, пусть и вкусная, но калорийная и вредная. Им тоже пойдет на пользу, если они от нее откажутся.



Вредительская мысль: Члены моей семьи или мои коллеги здорово рассердятся на меня, если я осуществлю эти изменения.

Полезный ответ: Достаточно ли логично я рассуждаю? Насколько они могут рассердиться? Как долго они будут сердиться? Какие у них причины сердиться на меня? Помни, ты же не делаешь это для того, чтобы рассердить их. Ты это делаешь, потому что это тебе необходимо.



Вредительская мысль: Не знаю, так ли уж мне хочется изменить окружающую обстановку.

Полезный ответ: Ну, может, это и так, но похудеть для меня еще важнее. Мне не удастся совместить и то и другое. Я не могу упорствовать и не проводить никакие изменения и одновременно похудеть. Перечитаю-ка я свою «Карточку Преимуществ».



Вредительская мысль: Терпеть не могу выбрасывать еду.

Полезный ответ: Но если я не выброшу ее, она может «пропасть» в моем организме и превратится там в жир. Что лучше?

Письменные задания

Дома я осуществляю следующие изменения: _____

На работе я осуществляю следующие изменения: _____



Когда я осуществляю изменения дома
и на работе, чтобы убрать
как можно больше соблазнов,
соблюдать диету будет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ»
по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои
карточки.

- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я сделал необходимые изменения дома.
- _____ Я сделал необходимые изменения на работе.

го, чтобы первые недели соблюдения диеты проходили у вас как можно более гладко. Как только вы научитесь этим дополнительным приемам, у вас появится уверенность в том, что на этот раз вы добьетесь успеха.

день 8

Находим время и силы

Соблюдение диеты — не просто взятое на себя обязательство питаться по-другому. Прежде всего, вам понадобится время на то, чтобы спланировать, что вы будете есть на завтрак, обед и т. д., на то, чтобы составить списки блюд, закупить нужные продукты, приготовить их. Вам необходимо будет принимать пищу медленно, заниматься физическими упражнениями и читать свои карточки. На все это требуются душевные силы и выдержка.

Не думайте, что необходимое время и силы возникнут как по волшебству. Если вы похожи на большинство остальных людей, ваши дни, наверное, уже очень заняты работой, семейными обязанностями, работой по дому, участием в общественной жизни, благотворительной деятельностью или какими-то другими занятиями.

Большинство из моих клиентов не могли постоянно находить время на соблюдение диеты, пока не включали его в ежедневный распорядок дня, причем письменно. Часто это означало, что им пришлось сократить время на некоторые дела, переложить на кого-то другого или совсем отказаться от некоторых из них.

Я хочу, чтобы вы сегодня сделали то же самое. В результате вы скажете себе: *«Да, я понял... Мне придется над этим поработать... Но я твердо намерен сделать все, что потребуется, чтобы похудеть... Это стоит того, я этого заслуживаю».*

Первый шаг в этом направлении — определить, сколько времени вам надо выделить для того, чтобы следовать диете — хотя бы для начала, пока вы не втянулись. Если возможно, сядьте вместе со своим помощником и проанализируйте, какие блюда и рецепты предлагаются в выбранной вами диете. Подумайте о том, какие продукты вам понадобятся для приготовления этих блюд и легких закусок. Это важно. Если сейчас вам трудно достать те продукты, которые вы планируете употребить, замените их чем-нибудь.

Определите, сколько времени в день и в неделю вам потребуется на то, чтобы:

- спланировать меню;
- сделать необходимые покупки;
- приготовить выбранные блюда;
- съесть ваши блюда медленно и сидя;
- выполнить физические упражнения;
- выполнить и проверить выполнение всех заданий, содержащихся в вашем списке дел на сегодня.

Когда Бен, холостяк лет 25, проанализировал расписание своего дня, он понял, что ему придется кое-что изменить, чтобы найти в своем графике время для выполнения всех этих новых дел. Обычно Бен пропускал завтрак, а вместо обеда просто перекусывал, а на ужин наспех проглатывал что-то приготовленное на скорую руку.

Бен поразмыслил о том, что ему надо сделать, чтобы следовать диете, и на первой странице своего специального блокнота написал расписание своих дел.

Как Бен нашел необходимое ему время? Он занялся решением некоторых проблем. Прежде всего он начал подниматься с постели немного раньше в будние дни. Сначала ему это на самом деле не очень нравилось, но желание похудеть взяло верх над желанием поваляться подольше в постели. Вместо того чтобы всегда сидеть на диване и смотреть телевизор, он стал просматривать некоторые программы, пока готовил себе еду. Он на несколько минут сократил время, которое тратил на сидение за компьютером каждый вечер, чтобы спланировать, какие блюда он приготовит завтра, и выполнить другие задания по программе. Поскольку он обычно особенно был загружен по вторникам и четвергам (он по этим дням играл в баскетбол после работы), он решил приносить спортивную одежду прямо на работу и переодеваться там, а не возвращаться для этого домой. Он также принял решение приносить больше съестного, чтобы перекусить и не мучиться от голода после окончания игры. Но вскоре Бен привык к своему новому распорядку, и ему уже не было необходимости письменно составлять расписание дел. Его действия, связанные с соблюдением диеты, стали автоматическими.

Для Лори очень большой нагрузкой были пятничные ужины, поскольку за неделю она очень выматывалась на работе. И несмотря на то, что Лори предпочла бы сама готовить для своей семьи по пятницам, она, хоть и неохотно, сочла более разумным перейти на готовую еду из ближайшего кафе. Зато она смогла сэкономить больше сил для всех тех дел, которые ей предстояло сделать на выходных. Ей надо было пойти с детьми на спортивные мероприятия, сделать все, что накопилось за неделю по хозяйству, и при этом не пренебрегать светской жизнью. Лори также договорилась со своим мужем, чтобы он принимал больше участия в уходе за детьми, тогда у нее станет больше времени для приготовления пищи для семьи и для себя.

БУДНИЕ ДНИ:

7:15—8:00 Приготовить завтрак и обед; позавтракать.

17:30—18:00 Съездить в магазин (или в свою любимую кулинарию), чтобы приобрести готовый ужин, или разогреть заранее приготовленную еду.

20:00—20:30 Получасовая прогулка.

20.45—21.00 Написать план питания на завтра; выполнить другие задания по программе.

ПО СУББОТАМ:

9:00—9:30 Приготовить и съесть завтрак.

13.30—14.00 Приготовить и съесть обед.

17.45—18.00 Составить и записать план питания на завтра; выполнить другие задания по программе.

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ:

8.00—8.30 Приготовить и съесть завтрак.

12.00—12.30 Приготовить и съесть обед.

14.00—15.00 Купить продукты.

16.00—18.00 Приготовить воскресный ужин и заморозить то, что останется (для нескольких приемов пищи); нарезать и поставить в холодильник овощи для салата (чтобы есть их потом в течение недели).

19.00—19.30 Получасовая прогулка пешком.

20.45—21.00 Написать план питания на завтра; выполнить другие задания по программе.

Как выкроить больше времени

Теперь я хочу, чтобы вы взяли свой календарь, записную книжку или карманный компьютер. Если ничего этого у вас нет, используйте Таблицу с расписанием моих дел (с. 149). Когда вы ее заполните, она должна выглядеть так, как выглядит таблица на с. 148, которую заполнила Мари, мать-одиночка. Заполните одну таблицу для типичной недели, а вторую — для типичных выходных или нерабочего дня.

Если у вас довольно простой распорядок дня, вам, скорее всего, легко будет найти в нем время, чтобы включить него все необходимые задания по программе, как это получилось у Бена. Если же ваш график и так уже очень плотный, как, например, у Мари, вам, возможно, понадобится помощь, чтобы решить эту проблему. Вам надо будет определить, что из ваших дел вы можете переложить на других, какую нагрузку способны сократить и от чего можете отказаться. Но первым делом надо посмотреть, на что вы обычно тратите свое время.

Сократите ваши обязанности

Проанализируйте свои семейные и домашние обязанности и решите, какие из них вы можете переложить на кого-то другого. Например, Шарон решила, что может поручить своим детям-подросткам приводить кухню в порядок после ужина. Сначала дети бурчали, роптали и выполняли эту работу отнюдь не так же хорошо, как бы это сделала сама Шарон, но тем не менее кухня была убрана.

То, что Шарон переложила эту обязанность на своих детей, позволило ей уходить с кухни сразу после ужина (тем самым, кстати, она избавила себя от риска испытать искушение едой, которую она бы убирала) и планировать свое питание на следующий день. Шарон также

удавалось несколько минут отдохнуть и спокойно почитать журнал. Это повысило ее настроение и увеличило ее душевные силы — и то и другое очень важно для того, чтобы поддерживать мотивацию для соблюдения диеты. Шарон наслаждалась этим временем, потраченным на себя, и жалела только об одном — что раньше не поручала детям выполнять эти обязанности.

Затем вы должны определить, какие свои дела и обязанности вы можете сократить или от которых можно вообще отказаться. Джереми очень любил заниматься некоторыми домашними делами (красить спальню, убирать в гараже, работать в саду) по выходным. Однако он понял, что в первые пару недель, когда он будет сидеть на диете, он просто не сможет найти достаточно времени и сил, чтобы заниматься еще и этими делами, не отказываясь от физических упражнений и приготовления полезной для здоровья пищи. Поскольку похудение стоило того, Джереми решил отказаться от большей части упомянутых планов и отводить лишь немного времени, чтобы подстричь лужайку перед домом.

Если вам трудно определить, каким образом можно сократить свои занятия, попробуйте воспользоваться таблицей приоритетов. Сначала заполните свой календарь или таблицу с расписанием, занесите туда все, что надо сделать в предстоящую неделю. Затем разделите все свои дела на три категории: необходимые, очень желательные и желательные. Обсудите со своим помощником эти дела и задания, поговорите о том, насколько они все важны. Возможно, вы обнаружите, что многие дела, которые вы раньше считали необходимыми, на самом деле просто желательны и можно спокойно отложить их выполнение на пару недель, когда соблюдать диету вам уже станет проще.

Вот как моя клиентка Лиза нашла возможность выкроить в своей жизни время, чтобы сбрасывать вес.

**Таблица расписания дел Мари
(типичный будний день)**

Время	Что делать
6.00	Подняться; позавтракать.
6.30	Сделать зарядку.
7.00	Принять душ; одеться.
7.30	Поднять детей.
8.00	Покормить детей завтраком; убрать в кухне.
8.30	Поехать на работу.
9.00	Работа.
9.30	
10.00	
10.30	
11.00	
11.30	
Полдень	Пообедать.
12.30	Выполнить кое-какие дела.
13.00	Работа.
13.30	
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
16.00	
16.30	
17.00	Поехать домой.
17.30	Помочь детям сделать уроки.
18.00	Приготовить ужин.
18.30	Пожинать.
19.00	Вымыть посуду; загрузить стиральную машину.
19.30	Сводить детей на музыку, выполнить кое-какие дела, сделать покупки и т. п.
20.00	
20.30	Уложить детей спать.
21.00	Спланировать ужин на завтра; приготовить обед для всей семьи и школьные завтраки для детей.
21.30	Оплатить счета, убрать в прихожей и гостиной, развесить выстиранное белье и т. п.
22.00	Позвонить друзьям или пообщаться с ними по электронной почте.
22.30	Посмотреть телевизор или почитать.
23.00	Лечь спать.

Таблица расписания моих дел

Воспользуйтесь этой таблицей для составления расписания своих дел на день. Если вы работаете в ночную смену или ваш распорядок дня отличается от того, который приведен здесь, составьте такое расписание с учетом вашей ситуации.

<i>Время</i>	<i>Дела</i>
6.00	
6.30	
7.00	
7.30	
8.00	
8.30	
9.00	
9.30	
10.00	
10.30	
11.00	
11.30	
Полдень	
12.30	
13.00	
13.30	
14.00	
14.30	
15.00	
15.30	
16.00	
16.30	
17.00	
17.30	
18.00	
18.30	
19.00	
19.30	
20.00	
20.30	
21.00	
21.30	
22.00	
22.30	
23.00	

Ежедневные дела Лизы

- Работа: не меньше 8 часов в день.
- Выполнять свои материнские обязанности (поиграть с Хилари, почитать ей книжки, искупать и уложить спать): 3–4 часа в день.
- Хозяйство (приготовление пищи, уборка, оплата счетов): 1–2 часа в день.
- Физические упражнения или прогулка: по 20 минут в день.
- Телевизор: 1 час в день.
- Электронная почта и выход в Интернет: 1 час в день.
- Разговор по телефону: полчаса в день.
- Волонтерская работа в некоммерческой организации: по 2 часа дважды в неделю.

Когда Лиза разделила свои дела на эти три большие категории, ей было легче увидеть, насколько полезно на время сократить какие-то из своих занятий, например меньше работать в качестве волонтера или меньше смотреть телевизор, чтобы высвободить время для похудения. Когда она объяснила мужу, почему ей надо выделить больше времени в своем графике, он сначала поворчал (на что Лиза не стала обращать внимания), а затем довольно охотно взял на себя некоторые рутинные обязанности по дому. Лиза также решила воздержаться от еженедельного маникюра, чтобы высвободить некоторое количество времени и денег на услуги домработницы, которая приходила раз в две недели сделать генеральную уборку.

Таблица приоритетов Лизы

Необходимые дела	Очень желательные	Желательные
<p>Некоторые материнские обязанности: одеть Хилари, умыть ее и накормить; почитать 15 минут; поиграть/поговорить с ней 30 минут; уложить спать.</p> <p>Работа.</p> <p>Физкультура или прогулка.</p> <p>Некоторые дополнительные личные дела: почитать 20 минут; поговорить по телефону 15 минут; пообщаться по электронной почте 15 минут</p> <p>Выполнить кое-какие дела, купить продукты.</p> <p>Приготовить еду.</p> <p>Оплатить счета.</p>	<p>Посмотреть телевизор.</p> <p>Некоторые материнские обязанности: погулять с Хилари на детской площадке, Побольше почитать, поиграть или поговорить с ней.</p> <p>Другие личные дела: ванна вместо душа; более долгий разговор по телефону с мамой, сестрой или лучшей подругой.</p> <p>Дополнительная работа по дому.</p> <p>Купить кое-что из одежды.</p>	<p>Некоторые материнские обязанности: дополнительное время на игры с ребенком, чтение и т. д.</p> <p>Дополнительные дела по дому.</p> <p>Дополнительный просмотр телевизора.</p> <p>Почитать побольше.</p> <p>Побольше пообщаться по электронной почте, посидеть в Интернете.</p> <p>Волонтерская работа.</p>

Что вы думаете?

Если вам трудно решить, какие изменения в вашем расписании нужно произвести и как их осуществить, возможно, это из-за предвзятого мнения, которое вам мешает.

У Анны, например, есть правило: *«Я не должна делать ничего такого, что может принести неудобство другим людям»*. Поэтому она даже и не подумала попросить мужа закупать продукты, а маму — посидеть с детьми, чтобы у нее самой была возможность сходить в группу поддержки или к лучшей подруге, чтобы вместе с ней поработать над общим планом.

У Карины тоже есть негласное правило: *«Я должна быть самой лучшей матерью на свете»*. Поэтому она не могла сократить время даже на не самые важные занятия, например продолжала самолично забирать детей из школы (хотя они могли бы воспользоваться школьным автобусом), отводить их на все внешкольные занятия и проводить все свое свободное время, занимаясь с детьми.

У Джона тоже было правило: *«Я должен содержать свой дом в образцовом порядке»*. Поскольку его жена была очень занята другими делами (и не придавала тому, как выглядит их дом, такого значения, как Джон), то большая часть рутинных обязанностей по дому падала на него. Это продолжалось до тех пор, пока Джон не стал относиться к ним спокойнее и не снизил несколько свои требования к себе, что позволило ему выкроить достаточно времени и энергии, чтобы заниматься своей диетой.

Если вы тоже установили для себя не самые разумные правила, то вам может оказаться трудным изменить свою жизнь. Спросите себя: *«Справляюсь ли я со всеми делами, которые я включил в свое расписание? Не слишком ли много у меня обязанностей? Нет ли у меня ощущения, что моя жизнь слишком трудна?»* Однако не делайте вывод, что изменения невозможны, пока не посоветуетесь со своим помощником. Хотя предлагаемая Программа снижения веса по доктору Бек — самый надежный шанс

похудеть, вы с вашим помощником можете решить, что для вас будет лучше осваивать ее этапы более постепенно.

Вот некоторые другие типичные вредительские мысли и полезные ответы на них. Если некоторые из них покажутся вам знакомыми, подготовьте соответствующую свою карточку, чтобы помочь себе.



Вредительская мысль: Я делаю все спонтанно. Не по мне составлять расписание дел.

Полезный ответ: Чтобы похудеть, мне придется хотя бы частично отказаться от своей спонтанности. Мне бы не хотелось, но, видно, придется — по крайней мере сейчас. Пока это не станет для меня привычным, я не могу полагаться на спонтанные покупки и спонтанное приготовление пищи. Но это не означает, что мне нельзя в остальном вести себя спонтанно, как обычно.



Вредительская мысль: У меня нет времени выполнять все этапы этой программы.

Полезный ответ: Более правильным будет сказать, что я не очень-то жажду найти время для соблюдения диеты. Если мне потребуется ежедневно делать переливание крови, чтобы оставаться в живых, то, *разумеется*, я найду для этого время. Пусть сам по себе лишний вес еще не обязательно угроза для жизни, мне все равно надо взять на себя серьезное обязательство, если я хочу, чтобы соблюдение диеты привело к успеху. Я снова должен просмотреть свою «Карточку Преимуществ» и убедиться, действительно ли я хочу похудеть.

Письменные задания

Чтобы найти время и энергию для соблюдения диеты, я собираюсь сделать следующее: _____

✱ Когда я признаю тот факт, что для соблюдения диеты требуются время и силы, и соответствующим образом изменю свой график, соблюдать диету станет легче. ✱

Список дел на сегодня

Вы выполнили все задания на первую неделю?

- У вас уже есть основная и запасная диеты?
- Вы достаточно тщательно подготовили свой дом и свое окружение на работе?
- У вас состоялся предварительный разговор со своим помощником?

Если нет, добавьте эти задания в свой список дел на сегодня в дополнение к тому, что вам надо проверить выполнение следующих пунктов. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я проанализировал, что предстоит на следующей неделе, нашел время в своем расписании для соблюдения диеты и определил, как исключить или сократить некоторые занятия.
- _____ Я переложил некоторые обязанности (когда это необходимо) на других членов семьи или попросил помочь друга.

День 9

Выбираем план физических упражнений

Несмотря на то, что многие люди пытаются похудеть, только следуя диете, исследования четко показывают, что долговременный результат зависит также и от того, насколько регулярно они занимаются физическими упражнениями. Данные Государственного центра исследования проблем веса — результаты наблюдений за тысячами участников, которые сбросили более 15 кг и удерживали свой новый вес в течение года и дольше, говорят о следующем. Почти 90 % из тех, кто соблюдал диету, сбросил вес и удерживал свой новый вес, сделали это благодаря тому, что совмещали диету и физические упражнения. Только 10% участников ограничивались тем, что сидели на диете, и 1% полагались только на физические упражнения.

Физические упражнения приносят много пользы — и в связи с диетой, и сами по себе.

Физические упражнения помогают твердо придерживаться диеты. Когда вы делаете упражнения, вы говорите себе: *«Я серьезно настроен похудеть и быть в лучшей форме... Я с готовностью беру на себя обязательства, пусть начиная с малого... Я твердо намерен добиться успеха раз и навсегда»*. Если вы будете смотреть на физические упражнения под таким углом зрения, это поможет вам изменить свое питание тоже, так как эта решимость распространится и на ваши усилия, связанные с соблюдением самой диеты.

Возможно, физические упражнения помогут контролировать аппетит. Хотя результаты исследований неоднозначны, некоторые психологи полагают, что регулярные физические упражнения помогают регулировать систему контроля аппетита.

Физические упражнения способствуют хорошему настроению и ослабляют стресс. Если вы прибегаете к помощи еды в ответ на тревогу, разочарование и другие негативные эмоции, то физические упражнения могут послужить альтернативным выходом в таких случаях.

Во время физических упражнений сжигаются лишние калории. Во время физических упражнений ваши мышцы сжигают калории быстрее, чем обычно, чтобы обеспечить энергией ваши движения. Более того, и после упражнений ваш организм продолжает быстрее сжигать калории, поскольку восстанавливается и наращивает мышцы.

Физические упражнения сохраняют ткани мышц. Обычно, когда вы худеете, вы теряете и жир, и мышечную ткань. А физические упражнения помогают

**Знаете ли Вы,
что...**

Центры контроля заболеваний сообщают, что только 17,5% тех, кто сидит на диете, одновременно выполняют определенные физические упражнения. Не удивительно, что многим так трудно похудеть и удерживать свой новый вес.

сохранить мышечную ткань, так что в основном похудение идет за счет избавления от жировой ткани.

Физические упражнения помогают поверить в себя. Улучшая свою физическую форму, вы наверняка будете лучше думать о себе и своих способностях. Исследователи из Хьюстонско-

го университета в Техасе выяснили, что большинство студентов, которые участвовали в шестинедельной программе похудения, отмечали, что им стало больше нравиться то, как они выглядят, они стали меньше стесняться своей фигуры, стали более уверены в своих способностях, чем те студенты, которые не делали физических упражнений.

Благодаря физическим упражнениям вы будете лучше себя чувствовать. Чем больше вы двигаетесь, тем больше вам хочется двигаться. Регулярные физические упражнения укрепляют легкие, сердце и мышцы, в результате ежедневные физические нагрузки (например, ношение сумок с продуктами или выполнение работ по дому) станут не такими утомительными. Благодаря тому что физические упражнения улучшают сон, вы наверняка обнаружите, что у вас также прибавилось сил.

Физические упражнения укрепляют здоровье и помогают сопротивляться заболеваниям. Исследования показали, что существует корреляция между регулярными физическими упражнениями и снижением риска сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

Как начать

Если вы еще не занимаетесь физкультурой, вам следует заняться двумя видами физических упражнений: спонтанными (т. е. пользоваться любой подвернувшейся возможностью, чтобы выполнить физические упражнения) и плановыми упражнениями (т. е. отвести физкультуре определенное время).

Перед тем как заняться выполнением своего комплекса физических упражнений, посоветуйтесь с лечащим врачом. Он примет во внимание состояние вашего здоровья и ваш вес на данный момент и даст вам

какие-то советы или подтвердит, что вы сделали правильный выбор.

Спонтанные физические упражнения

Включите спонтанные физические упражнения в свою ежедневную практику прямо сейчас.

Начиная с сегодняшнего дня делайте следующее:

- Старайтесь всегда прибывать к месту своего назначения раньше назначенного времени, чтобы выйти из автобуса или припарковаться далеко от места назначения и пройти некоторое расстояние пешком.
- Когда вы пользуетесь лифтом, выйдите из него на этаж раньше, чем надо, и поднимитесь оставшееся расстояние пешком. Со временем вы сможете выходить за два этажа до нужного вам места, затем за три и так далее.
- Если вы живете в двухэтажном доме, не старайтесь накапливать предметы, которые надо поднять наверх, а сразу относите их наверх.
- Когда вы отправляетесь в торговый центр, сначала обойдите его целиком и лишь потом начинайте делать покупки. Когда вам нужно чего-то ждать (например, у кабинета врача, в аэропорту или в парикмахерской), не сидите, а ходите по вестибюлю, коридору, тротуару и т. п.

Чтобы мотивировать себя делать больше спонтанных физических упражнений, может быть, стоит прикрепить к поясу шагомер — устройство, измеряющее расстояние, которое вы проходите пешком. Хороший шагомер можно купить в спортивном магазине, во многих фитнес-центрах или через Интернет. Носите шагомер в кармане каждый день и отмечайте в своем специальном блокноте, сколько шагов вы сделали. Ежедневно старайтесь увеличивать количество проделанных шагов и следите за теми, как вы прогрессируете.

Спланированные физические упражнения

Поскольку физические упражнения обязательны, если вы хотите похудеть, постарайтесь выбрать такие упражнения, которые вам нравятся, и старайтесь их придерживаться. Если у вас нет уверенности, чего именно вам хочется, посоветуйтесь с другом или врачом (посоветоваться с врачом особенно важно, если у вас есть проблемы со здоровьем или если вы в течение длительного времени вели сидячий образ жизни). Попробуйте упражнения, которые очень понравились моим пациентам.

- Ежедневно ходите пешком или бегайте.
- Ходите в тренажерный зал.
- Плавайте на дистанцию или займитесь водной аэробикой.
- Занимайтесь физическими упражнениями под запись на видеомagneитофоне, DVD или под какое-нибудь фитнес-шоу по телевизору.
- Начните участвовать в спортивных играх.
- Наймите персонального тренера.
- Запишитесь на аэробику или на танцы.

Какой бы именно вид запланированных физических упражнений вы ни выбрали, начинайте с разумного уровня нагрузки. Было бы нереальным сразу начать заниматься по 30 минут в день, если вы раньше ничего не делали. У вас только заболят мышцы или, чего доброго, вы себе навредите, — а в этом случае вы, вполне вероятно, вообще откажетесь от физических упражнений.

Если раньше вы вели практически сидячий образ жизни, начните с того, чтобы ходить быстрым шагом по пять минут в день, пока не почувствуете, что это стало для вас очень легко. Затем постепенно добавляйте каждый раз по минуте. И напоминайте себе, что даже пройти пешком пять минут лучше, чем ничего!

Решите обычные проблемы, связанные с занятиями физическими упражнениями

Препятствием для начала занятий физкультурой могут показаться многие факторы, связанные с состоянием здоровья или образом жизни человека, но они не должны препятствовать осуществлению этой программы. Однако вам надо подходить к решению этих вопросов творчески. Если вам не под силу самим решить вопрос с физическими упражнениями, проконсультируйтесь со своим помощником или поговорите об этом с другом, который пришел к вам по такому же поводу. Хотя те, кто сидел на диете, рассказывали мне о многих проблемах, которые поначалу казались им неразрешимыми, вместе нам удавалось их решить. Вот некоторые из возможных вариантов решения подобных проблем.

Проблема. У меня двое маленьких детей, за которыми надо постоянно присматривать.

Решение. Занимайтесь в фитнес-центрах, где имеется возможность оставить детей под присмотром. Пусть ваш супруг или партнер посидит с детьми в это время. Делайте физические упражнения под домашнее видео вместе со своими детьми, катайтесь с ними на велосипедах или ходите вместе пешком. Занимайтесь фитнесом под записи на DVD, пока ваши дети играют в той же комнате.

Проблема. Я человек с ограниченными физическими возможностями.

Решение. Многие из таких людей могут плавать или посещать занятия водным фитнесом. Некоторым требуется начать с физиотерапии. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, чтобы он помог выбрать подходящую вам программу.

Проблема. У меня мало времени.

Решение. Внесите физические упражнения в расписание ваших дел. Подумайте, какие из своих ежедневных занятий можно сократить, а от каких можно отказаться, чтобы высвободить время для физических упражнений. Подумайте, может быть, вам следует пораньше вставать и начинать свой день с физических упражнений. И сделайте физические упражнения для себя обязательными.

Проблема. Я стесняюсь заниматься физическими упражнениями на людях.

Решение. Занимайтесь физическими упражнениями под видео или вместе с близким другом, который может оказать вам моральную поддержку. Лучше всего, если вы выработаете полезный образ мыслей. Ну а потом, какое вам дело до того, что подумают другие? Я давно убедилась, что те, кто занимается физическими упражнениями, интересуются только тем, чем они сами заняты. Если люди вообще вас замечают, то это лишь на какое-то мгновение, а затем они снова обращают свое внимание только на то, чем заняты сами.

Совет!

Если вам трудно самостоятельно мотивировать себя заниматься физическими упражнениями, обратитесь за помощью к другу или к дипломированному специалисту по физической культуре (например, к персональному тренеру), чтобы обсудить с ними ваши занятия физическими упражнениями. Легко подвести самого себя, пропуская занятия физическими упражнениями, но подвести друга или тренера вам будет уже сложнее. Кроме того, ваш помощник может также работать с вами, чтобы помочь вам преодолеть ваши трудности (связанные с физическим состоянием и с отношением к занятиям).

Доведите до конца план своих физических упражнений

Если в настоящее время вы занимаетесь физическими упражнениями менее трех раз в неделю, то ваша цель на сегодня — сделать обычной практикой более частые занятия. Сделайте все необходимые приготовления к тому, чтобы начать спланированную программу физических упражнений как можно скорее. А тем временем выкроите время для ежедневных прогулок пешком — даже если вы можете проходить пешком только по нескольку минут — и внесите такие прогулки в свое расписание.

Подумайте также о том, каким образом вы могли бы ежедневно выполнять спонтанные физические упражнения. Запишите свой план, чтобы чувствовать, что у вас все учтено.

Что вы думаете?

Вредительские мысли будут мешать вам начать и постоянно выполнять свою программу физических упражнений. Многие из них вводят вас в заблуждение или вообще неуместны, например: «Многие не занимаются физическими упражнениями, так что ничего страшного, если я тоже не буду». Если вы чувствуете, что вам не хочется начать программу физических упражнений, перечитайте, какие преимущества вы получите, если будете заниматься физкультурой. Какие из этих преимуществ важны для вас? Запишите их в свою карточку.

Используйте следующие полезные ответы на широко распространенные вредительские мысли, чтобы вдохновиться на создание дополнительных карточек.

Вредительская мысль: Я не хочу заниматься физическими упражнениями.

Полезный ответ: Когда речь идет о физкультуре, нельзя руководствоваться принципом «хочу — не хочу». Если я хочу походить и удерживать свой новый вес, мне *необходимо* выполнять физические упражнения. Кроме того, у физических упражнений есть масса других преимуществ. Не стоит делать из мухи слона. У меня все получится!



Вредительская мысль: Что толку проходить пешком всего лишь по пять минут?

Полезный ответ: Проходить пешком по пять минут лучше, чем не проходить нисколько. Физические упражнения абсолютно необходимы, даже если поначалу я буду ими заниматься не очень много. Со временем я буду больше ими заниматься, но надо же с чего-то начать.



Вредительская мысль: Я слишком занят, чтобы тратить время на физические упражнения.

Полезный ответ: Я должен сделать физкультуру своим приоритетом. Если бы мне нужно было каждый день заниматься физическими упражнениями для того, чтобы остаться в живых, я бы нашел на это время. Можно, например, для этого вставать пораньше, и мне не следует обманывать самого себя относительно того, что физические упражнения не обязательны.



Вредительская мысль: Не так уж важно заниматься физическими упражнениями.

Полезный ответ: Исследования показывают, что физические упражнения совершенно необходимы для большинства лю-

дей, если они хотят похудеть и удерживать свой новый вес. Если меня привлекают все преимущества, которыми я буду обладать, если похудею, я должен заниматься физическими упражнениями.

Письменные задания

Спонтанные физические упражнения, которые я собираюсь делать ежедневно: _____

Запланированные физические упражнения, которые я собираюсь делать несколько раз в неделю: _____



Раз я признал тот факт, что физические упражнения абсолютно необходимы, и начинаю выполнять их постоянно, соблюдать диету мне будет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.
- _____ Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
- _____ Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Сегодня я выполнил по меньшей мере одно спонтанное физическое упражнение.
- _____ Я изучил возможность создания программы запланированных физических упражнений.
- _____ Я включил время для проведения физических упражнений в свой график.
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

день 10

Ставим перед собой реалистичные цели

Постановка цели способна стать для вас сильным побудительным мотивом — но вы можете легко оказаться обескураженным, если поставите перед собой цель, которая будет неподъемной или потребует слишком много времени для достижения. Не попадитесь в эту ловушку. Какова ваша цель?

- Достичь определенного веса.
- Достичь возможности носить вещи меньшего размера.
- Выглядеть так, как вы выглядели, когда были моложе.

Вполне естественно, если человек хочет поставить перед собой цель на дальнюю перспективу. На самом деле мы пока еще не знаем, насколько реалистичной окажется для вас поставленная вами цель. Да я и не советую вам слишком волноваться по поводу того, насколько далеко вы хотите продвинуться. Вместо этого я предлагаю вам поставить перед собой краткосрочную цель: сбросить 2,5 кг.

Но, возможно, вы хотите сбросить больше. И поэтому, как только вам удастся сбросить эти 2,5 кг, вы поставите себе новую цель — сбросить еще 2,5 кг, и так далее.

Каждый раз, когда вам удастся сбрасывать очередные 2,5 кг, отпразднуйте это событие. Пригласите своих друзей или своего помощника и вместе отметьте это

...область. Или купите себе что-нибудь, что вы можете себе позволить и чего вам давно хотелось.

Одна из моих клиенток, добившись цели сбросить последние 2,5 кг, покупала недорогой брелочек для своего браслета-амулета. Подумайте, как вы можете порадовать себя так, чтобы это не было связано с застольем, — например, поиграйте в теннис или сходите на сеанс массажа. Очень важно отмечать ваши маленькие достижения на пути к похудению, чем дожидаться, когда вы существенно похудеете и уже только тогда почувствуете, что ваши усилия увенчались успехом.

Теперь давайте поговорим о *темпах*, с которыми вы возьметесь за проблему похудения. Возможно, вам и не понравится то, что я сейчас скажу, но мое заключение таково: чем медленнее вы продвигаетесь, тем лучше. В течение первой недели вам, возможно, удастся сбросить два-три килограмма или даже больше. Это вполне обычное явление; поскольку в начале соблюдения диеты потеря веса происходит в основном за счет потери воды, а не жира. Возможно, дальше вы уже не будете худеть такими же темпами, так что не отчаивайтесь, когда с этим столкнетесь.



Возможно, вам и не понравится то, что я сейчас скажу, но мое заключение таково:
чем медленнее вы худеете, тем лучше.



На самом деле в долгосрочной перспективе нет смысла сбрасывать вес быстро. Кроме того, это имеет большой недостаток: если вы внезапно начинаете потреблять намного меньше пищи, ваш организм отвечает на это защитной реакцией, замедляя метаболизм. Это естественная реакция вашего организма, направленная на то, чтобы защитить вас от истощения.

Специалисты, занимающиеся вопросами похудения, сходятся в том, что нужно ставить целью сбрасывать не более 0,5–1 кг в неделю. Но будет хорошо, даже если вы будете терять в неделю по 250 г.

Что вы думаете?

Вы все еще ставите себе цель достичь какого-то конкретного веса? Вы все еще надеетесь похудеть быстро?

Прочтите приведенные ниже вредительские мысли и полезные ответы на них; они вам помогут ставить перед собой цель сбрасывать вес по 2,5 кг.

Вредительская мысль: Я не почувствую удовлетворения, пока не достигну того «идеального» веса, к которому стремлюсь. Я не заслуживаю поощрения, пока не достигну этого веса.

Полезный ответ: Я должен научиться радоваться маленьким достижениям на своем пути. Отмечая каждое снижение веса на 2,5 кг, я подниму себе настроение и укреплю веру в себя.



Вредительская мысль: Сбрасывать по 0,5–1 кг в неделю — это слишком медленно!

Полезный ответ: Какое значение через несколько лет (начиная с сегодняшнего дня) будет иметь то, сколько времени на это ушло? Мне необходимо напоминать себе, почему важно сбрасывать вес медленно. От этого зависит долговременный успех моего предприятия.

Письменные задания

Моей первой целью на пути похудения будет:

(Я надеюсь, вы написали: «Сбросить 2,5 кг».)



Когда я пойму, что должен фокусироваться на сбрасывании за раз по 2,5 кг, соблюдать диету станет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Сегодня я выполнял спонтанные физические упражнения.

Обведите кружочком одно из трех:

при первой возможности обычно иногда

_____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

_____ Я поставил цель сбросить 2,5 кг.

День 1 1

Учимся видеть разницу между голодом, желанием поесть и сильной тягой съесть что-то определенное

Почти каждый из моих клиентов затруднялся найти разницу между настоящим голодом (когда вы не ели в течение нескольких часов и ваш желудок пуст), желанием поесть (когда вы не особенно голодны, но едите, потому что перед вами съестное) и сильной тягой съесть что-нибудь определенное (физиологически и эмоционально сильная потребность съесть что-то, что вы особенно любите). И что интересно, многие из них сначала думали, что они *могут* отличить одно от другого. А вы?

Подумайте о тех моментах в прошлом, когда вы неспешно завершили обильную трапезу, которая проходила либо где-то в ресторане, либо во время празднования какого-то семейного события. Любопытно, появлялись ли у вас тогда такие, например, мысли: *«Я все еще голоден... Думаю, мне стоит взять добавки... Я жажду десерта»*.

Если так, то вы путаете голод с желанием съесть что-то конкретное. Сегодняшнее задание поможет вам определить для себя, когда вы действительно голодны, чтобы вы могли себе сказать: *«Так, я съел то, что наметил на этот раз, и я все еще голоден... Но ничего страшного. Моему мозгу потребуется 20 минут, чтобы послать сигнал организму о том, что я сыт... Я подожду и посмотрю, как я буду себя чувствовать через 20 минут»*.

Или же вы скажете себе: *«Ладно, я голоден, не велика беда, я поем снова через ___ часов... Это для меня шанс укрепить свою мышцу, которая помогает мне сопротивляться»* (о ней мы говорили на с. 35 — как и о мышце, которая заставляет отступать).

Или же скажите себе: *«Я не голоден... Я просто хочу съесть больше... Но не буду, потому что не хочу укреплять свою мышцу, которая заставляет меня отступать»*.

Понаблюдайте за своим голодом

Откуда вы знаете, что вы действительно голодны? Подумайте о тех трех недавних случаях, когда произошло следующее:

- Вы уже не ели в течение многих часов и действительно чувствуете, что изголодались. Это ощущение пустоты в желудке, часто сопровождаемое урчанием в животе, было *голодом*.
- Вы съели за трапезой довольно много и все еще чувствуете, что хотите съесть еще. Это было *желание* поесть.
- У вас сильный позыв съесть что-то определенное; он сопровождается напряжением и неприятным ощущением во рту, горле или в теле. Это было *непреодолимое желание*, тяга съесть что-то определенное.

Чтобы уметь различать эти три состояния, выберите какой-нибудь день, чтобы понаблюдать за тем, что вы испытываете до, во время и после еды.

Многие из тех, кто сидит на диете, затрудняются найти разницу между *истинным голодом*, *желанием поесть* и *сильной тягой съесть что-то определенное*.

Перед тем как вы сядете, чтобы поесть (будь то основной прием пищи или вы просто перекусываете), обратите внимание на то, как чувствует себя ваш желу-

док. Запишите свои ощущения в таблицу наблюдений за голодом на с. 176. Кроме того, оцените чувство голода по шкале баллов от 0 до 10 (где 0 — у вас нет чувства голода, 10 — вы голодны, как никогда).

Когда съедите половину того, что предполагаете съесть, обратите внимание на то, как чувствует себя ваш желудок. Обратите внимание, какие у вас при этом мысли. Вы все еще хотите съесть еще больше? Есть у вас какие-то определенные физические ощущения в желудке? Или неприятные ощущения концентрируются во рту или в горле? Насколько сильны эти ощущения? Вам хочется съесть чего-нибудь конкретного (что, вероятно, означает, что вам хочется еще или это тяга съесть что-то определенное) или вы готовы съесть любой продукт (что, вероятно, означает, что вы все еще просто голодны)? Опишите эти ощущения в своей таблице.

Через 20 минут после того, как вы закончили есть, оцените чувство голода, а затем опишите все ваши физические ощущения или желания, которые вы испытываете, и занесите их в таблицу.

Для примера внизу приведена таблица, заполненная моей пациенткой Памелой.

Таблица наблюдений за голодом

<i>Время</i>	<i>Как чувствует себя мой желудок</i>	<i>Степень голода (0–10)</i>
<i>До обеда</i>	<i>Сильное ощущение пустоты, немного урчит</i>	<i>8</i>
<i>В середине обеда</i>	<i>Небольшое наполнение</i>	<i>5</i>
<i>Сразу после обеда</i>	<i>Среднее наполнение, но хочется съесть добавки; во рту и в горле сильные неприятные ощущения</i>	<i>2</i>
<i>Через 20 минут после обеда</i>	<i>Наполненность, чувство удовлетворения, хорошо, что не съела слишком много</i>	<i>0</i>

Моя таблица наблюдений за голодом

Время	Как чувствует себя мой желудок	Степень голода (0–10)
<i>До завтрака</i>		
<i>В середине завтрака</i>		
<i>Сразу после завтрака</i>		
<i>Через 20 минут после завтрака</i>		
<i>До обеда</i>		
<i>В середине обеда</i>		
<i>Сразу после обеда</i>		
<i>Через 20 минут после обеда</i>		
<i>До ужина</i>		
<i>В середине ужина</i>		
<i>Сразу после ужина</i>		
<i>Через 20 минут после ужина</i>		

После того как в течение одного дня вы понаблюдаете за своими ощущениями в абдоминальной области и во всем теле, вам легче будет различать, когда вы испытываете настоящий голод, а когда это не голод. Если все же вы по-прежнему не совсем уверены в своих ощущениях, повторите это задание столько раз, сколько потребуется, и обсудите результаты ваших наблюдений со своим помощником. Во всех случаях, когда вы чувствуете, что ваш желудок наполнен, а вы все еще не насытились, определяйте такое состояние как желание поесть или непреодолимую тягу съесть что-то определенное.

Совет!

Если эти ощущения имеют место в период времени от 20 минут до трех часов после того, как вы плотно поели, напомните себе, что, вероятнее всего, вы просто хотите что-то съесть или испытываете непреодолимую тягу съесть что-то определенное, но это не голод.

Что Вы думаете?

Ниже приведены некоторые широко распространенные вредительские мысли и ответы на них. Те из них, которые созвучны вам, занесите в свою карточку.

Вредительская мысль: Мне нет необходимости это делать. Я и так знаю, чем отличаются друг от друга голод и непреодолимая тяга съесть что-то определенное.

Полезный ответ: Я, может быть, и знаю это на интеллектуальном уровне, но мне все равно важно почувствовать разницу на

физическом уровне. Не исключено, что иногда я принимаю за голод непреодолимое желание съесть что-то определенное. Для меня очень важно выполнить это упражнение, чтобы точно понимать, слишком ли часто я очень голоден (это проблема, с которой я должен справиться) или просто мне свойственна непреодолимая тяга к чему-то (а это ощущение я должен научиться терпеть).



Вредительская мысль: Это задание слишком обременительное. Мне не хочется его выполнять.

Полезный ответ: Оно не отнимает слишком много времени или энергии. Почему бы не попробовать его выполнить и посмотреть, что будет?



Вредительская мысль: Зачем мне знать, чем они отличаются? В любом случае я просто буду следовать своему пищевому плану.

Полезный ответ: Когда я перейду к тому, чтобы удерживать мой новый вес, я буду более свободен в еде, но только если я буду чувствовать настоящий голод. И пока я не научусь отличать голод от непреодолимого желания съесть что-то определенное, мне не удастся добиться успеха в воплощении этого намерения, и я снова начну набирать вес.

Письменные задания

Чтобы научиться отличать, когда я голоден, я собираюсь: _____



Когда я научусь отличать голод от непреодолимого желания что-то съесть определенное, соблюдать диету мне станет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Сегодня я выполнил спонтанные физические упражнения.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

_____ Я оценил (или решил на следующий день оценить) свой голод и записать результаты в свою таблицу наблюдения за голодом.

День 12

Тренируемся терпеть голод

Вчера вы учились различать голод, желание поесть и непреодолимую тягу съесть что-то определенное. Задание на сегодня немного сложнее. Вам надо будет научиться терпеть голод.

Вас очень беспокоит, если вам придется быть голодным? Когда я задавала это вопрос тем, кто сидит на диете, все они поначалу неизменно отвечали, что нет. Но когда я предлагала им сегодняшнее упражнение, большинство из них почувствовали дискомфорт. Некоторые сказали: «Меня это *не очень беспокоит*, но я просто *не хочу* быть голодным». Но оказалось, что дело обстоит серьезнее: они патологически боялись этого. *В глубине души они не знали, смогут ли выдержать голод.*

Когда те, кому диета дается с трудом, становятся голодными, у них сильно тянет в желудке. Это ощущение воспринимается как катастрофа. Все их внимание оказывается сконцентрированным на том, насколько некомфортно они себя чувствуют, и на том, где и когда они смогут раздобыть съестное. Им начинает казаться, что они не смогут выдержать это состояние.

Если вы испытывали нечто подобное, вам важно знать, что вы *сможете* выдержать голод. Когда вы достаточно убедите себя в этом, голод не будет казаться вам такой уж большой проблемой. Когда вы голодны, а время принимать пищу или перекусывать еще не пришло, вы сможете сказать себе: «*Да, мне бы хотелось сейчас поесть, но ничего... Я могу подождать*».

Тогда вы сможете переключить свое внимание на что-нибудь другое, и голодные боли постепенно уменьшат-

ся. Если вы никогда не допускали, чтобы испытывать голод или сильный голод, вы, возможно, не поверите, если я скажу вам, что если вы голодны и не станете немедленно удовлетворять свой голод поеданием пищи, то чувство голода непременно ослабнет.

Сегодняшнее задание поможет вам убедиться в том, что вы *можете* терпеть голод и что он приходит и уходит. Сегодня или в ближайшем будущем (вы сами выберете для себя, как вам удобнее встроить это в ваш график) я бы хотела, чтобы вы попробовали намеренно пропустить обед. (Но не делайте этого, если по медицинским показаниям вам это противопоказано, например, если у вас диабет, когда необходимо питаться регулярно.) Поступая так, вы поможете себе понять, что *голод не катастрофа*. В любом случае, я полагаю, вы перестанете считать его таким неприятным ощущением, как считаете сейчас.

Обычно, когда вы голодны, вы что-то съедаете, чтобы избежать этого чувства. Возможно, у вас не было повода понять, что ничего страшного нет в том, чтобы чувствовать голод, и, возможно, вы никогда не вырабатывали у себя способность выдержать голод. В таком случае вы извлечете для себя полезную информацию, если намеренно пропустите прием пищи: вам определенно не обязательно есть, если вы чувствуете голод. Сам по себе факт, что вам *хочется* есть, вовсе не означает, что вам всегда в таких случаях есть *надо*. Это один из самых главных постулатов, которые вам надо усвоить, чтобы успешно сбросить лишний вес и удерживать свой новый вес!

Вам определенно не обязательно есть,
если вы чувствуете голод.

**Сам по себе факт, что вам хочется
есть, вовсе не означает, что вам
всегда в таких случаях есть надо.**

Что делать?

Выберите на этой неделе какой-нибудь день, когда вы будете упражняться в способности терпеть голод. Если вы предполагаете, что это будет трудно для вас, выберите такой день, когда вы будете очень заняты и, вероятно, не столкнетесь с сильными провоцирующими факторами. Многие из моих пациентов, которые сидели на диете, ставили этот эксперимент в рабочий день. Строго определенный распорядок дня помогал им воздержаться от приема пищи до обеденного времени.

Чтобы помочь себе оценить дискомфорт от голода, подумайте над дискомфортными ощущениями, не связанными с голодом, которые вы испытывали в прошлом. Воспользуйтесь таблицей «Моя шкала дискомфорта» на следующей странице и заполните ее, имея в виду, что 0 обозначает ситуацию, когда вы не испытываете никакого дискомфорта, а 10 — ситуацию, когда вы испытываете максимальный дискомфорт.

Ниже привожу таблицу, которую составила моя клиентка Кэролин.

Шкала дискомфорта Кэролин

<i>Уровень дискомфорта</i>	<i>Ситуация</i>
0	Когда сидела и смотрела по телевизору сериал сразу после ужина
1	
2	
3	Когда я отправилась на собеседование при приеме на работу
4	
5	Когда я сидела и ждала результатов медицинского обследования
6	
7	
8	Когда мне лечили пульпит
9	
10	Когда я сломала ногу

Моя шкала дискомфорта

Ноль обозначает ситуацию, когда вы совсем не испытывали никакого дискомфорта, 10 — ситуацию, когда вы испытывали максимальный дискомфорт.

<i>Уровень дискомфорта</i>	<i>Ситуация</i>
0	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Вы будете использовать эту шкалу, чтобы оценить, насколько дискомфортным становится чувство голода в тот день, когда вы решили пропустить обед. Обязательно сделайте такую шкалу; она вам также понадобится для выполнения завтрашнего задания.

Знаете ли вы, что...

Есть существенная разница между «необходимо» и «хочу». Люди, бывает, обходятся без пищи больше недели и не умирают. За исключением тех случаев, когда имеются медицинские противопоказания, нам и в самом деле не обязательно есть каждый день.

Голодаем

В тот день, который вы выберете для того, чтобы попрактиковаться в оценке ощущения чувства голода, вы каждый час будете отслеживать, насколько некомфортно вы себя чувствуете, а результаты своих наблюдений записывать в свою таблицу ощущения дискомфорта от голода. Внизу приведена для примера таблица, которую заполняла Нора, одна из моих пациенток. Выполнение этого упражнения помогло ей понять, что голод, который она испытывала, никогда не превышал 4 баллов по шкале дискомфорта и что она совершенно спокойно его переносила.

Таблица дискомфорта от голода (составила Нора)

Время	Уровень дискомфорта в данный момент 0–10	Диапазон дискомфорта в последний момент 0–10
Полдень	3	0–3
13.00	2	0–3
14.00	0	0–4
15.00	3	0–3
16.00	4	0–4
17.00	3	0–4
18.00	3	0–4

В намеченный вами день позавтракайте, а затем намеренно *не ешьте* до самого ужина. В то время, когда вы обычно обедаете, оцените, насколько некомфортно вы себя чувствуете (а не насколько вы голодны), и запишите эти оценки в свою таблицу дискомфорта от голода. Затем приблизительно через каждый час между обедом и ужином оценивайте, насколько сильно ваше ощущение дискомфорта в данный момент. Также подумайте над тем, как прошел предыдущий час, и запишите, насколько велико или незначительно было ощущение дискомфорта.

Моя таблица дискомфорта от голода

<i>Время</i>	<i>Уровень дискомфорта в данный момент 0–10</i>	<i>Диапазон дискомфорта в последний момент 0–10</i>
<i>Полдень</i>		
<i>13.00</i>		
<i>14.00</i>		
<i>15.00</i>		
<i>16.00</i>		
<i>17.00</i>		
<i>18.00</i>		

Что вы думаете?

Во время эксперимента по оценке ощущения голода вам, возможно, понадобится периодически противостоять таким вредительским мыслям, как: *«Мне не хочется продолжать это де-*

лать. Это слишком неприятно». Напомните себе о том, что много раз в вашей жизни бывало, что вы были голодны, но вы же выжили. Например, вы воздерживались от еды, когда этого требовала какая-нибудь медицинская процедура или религиозные посты, когда вы не могли поесть из-за задержки в транспорте или когда, скажем, в ресторане обслуживание было очень медленным. Вы всегда выживали, потому что голод никогда не катастрофа.

Если все эти мысли овладевают вами и заставляют вас поесть еще до ужина, попробуйте осуществить этот эксперимент снова и снова, увеличивая каждый раз промежуток времени, который проходит между двумя приемами пищи. Если ваш страх перед голодом слишком силен, чтобы побороть его, вам, возможно, придется действовать медленно, продвигаясь к этой цели небольшими шажками.

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных вредительских мыслей, которые посещают тех, кто сражается за то, чтобы смочь терпеть голод. Приготовьте карточки, которые вы будете прочитывать по мере необходимости.

Вредительская мысль: Я должен поесть, когда ощущаю, что голоден. Все так делают!

Полезный ответ: Большинство людей не едят каждый раз, когда испытывают голод. Они дожидаются, когда придет время приема пищи. Мне тоже надо научиться этому навыку.



Вредительская мысль: Зачем я намеренно буду подвергать себя дискомфорту, пропуская обед?

Полезный ответ: Я должен испытать голод, чтобы снизить свой страх перед ним. Этот эксперимент поможет мне уменьшить бес-

покойство по поводу голода в будущем. Самый лучший способ пересилить свой страх — не уклоняться от него. Этот эксперимент укрепит меня, когда в следующий раз я буду ощущать голод, а время приема пищи еще не наступит.

Письменные задания

Я буду проводить свой эксперимент по наблюдению за чувством голода _____ (укажите дату).



Когда я научусь выносить
чувство голода,
соблюдать диету мне станет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ»
по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои
карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

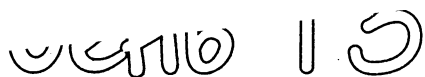
_____ Сегодня я выполнил спонтанные физические упражнения.

Обведите кружочком одно из трех:

при каждом удобном случае обычно иногда

_____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

_____ Я выбрал день, когда пропущу обед, чтобы убедиться, что я могу перенести чувство голода.



Учимся преодолевать сильную тягу съесть что-то определенное

Однажды я видела карикатуру, на которой была изображена женщина, метавшаяся в панике по своей кухне, а различные продукты из шкафчиков, со стола, из холодильника обращались к ней с призывом: «Съешь меня! Съешь меня! Съешь меня!»

Испытывали ли вы когда-нибудь нечто подобное, когда, казалось, продукты точно так же взывали к вам? Мне-то точно знакомо такое чувство, как и всем моим клиентам. Но вот хорошая новость: даже если продукты продолжают взывать к вам, вы *можете* контролировать себя.

Обычно непреодолимая тяга съесть что-то определенное достигает максимума в первые несколько недель соблюдения диеты. Когда вы ограничиваете себя или вообще перестаете употреблять определенные продукты (обычно это относится к фастфуду, сладостям, чипсам и т. п.), ваша тяга к этим продуктам значительно ослабевает. Сегодня вы научитесь действенно и решительно справляться с такими позывами.

Если вы в прошлом успешно соблюдали диету, то, возможно, помните, насколько восхитительно состояние, когда вы перестаете испытывать сильные позывы съесть что-то определенное. Однако, чтобы ослабить непреодолимую тягу съесть что-то определенное или сделать ее появление не таким частым, вы должны научить-

и не поддаваться ей. Те, кому соблюдение диеты дается нелегко, обычно обнаруживают, что им трудно ограничиться только тем, чтобы чуть-чуть попробовать на вкус еду, к которой у них возникает сильная тяга; стараются съесть только незначительное количество такой еды, они все равно заканчивают тем, что съедают много. И замечали ли вы, что сильная тяга съесть что-то определенное обычно не уходит, если вы пытаетесь удовлетворить ее, только попробовав эту еду на вкус?

Если вы сможете переждать свою тягу съесть что-то определенное, это увеличит вашу способность терпеть такие позывы, а также укрепит вашу веру в себя, поскольку вы смогли это сделать. Чем чаще вы будете переживать свои позывы съесть что-то определенное, тем слабее и реже они будут в будущем.

В конечном счете, когда вы будете испытывать сильную тягу съесть что-то определенное, вместе с тем чтобы чувствовать себя плохо, вы будете чувствовать себя хорошо. Вы спонтанно скажете себе: *«Здорово... Я чувствую сильную тягу что-то съесть, но я знаю, что могу ее выдержать, и она пройдет... Здорово, что я могу ее перетерпеть! И вместо того чтобы ощущать себя несчастным и в чем-то обделенным, я буду чувствовать себя отлично — я буду горд собой, я буду силен, уверен в себе, я буду полностью контролировать себя. И соблюдать диету будет намного легче»*.

Но, чтобы этого достигнуть, вы сначала должны научиться правильно реагировать на такие сильные позывы съесть что-то определенное. Это на самом деле гораздо проще, чем некоторые думают. Сильная тяга что-то съесть начинает ослабевать в тот момент, когда вы решаете, что вы ни за что *не собираетесь* нарушать свою диету. Она всегда увеличивается, если вы нерешительны и сомневаетесь, съесть вам то, что очень хочется, или нет.

Чтобы ослабить непреодолимую тягу
съесть что-то определенное или сделать
ее появление не таким частым,
вы должны перестать поддаваться ей.

Сегодня вы научитесь, как доказать себе, что нельзя уступать сильной тяге съесть что-то определенное и поглощать пищу, чтобы эта тяга пропала. Вы можете взять себя в руки и прогнать ее. Сначала вы соберете информацию о своих сильных пристрастиях к определенным продуктам, чтобы убедиться в этом. А уже затем вы научитесь бороться со своими сильными позывами съесть что-то определенное. Осознание того, что вы в состоянии терпеть сильную тягу съесть что-то определенное, относится к самым важным условиям похудения и удержания своего нового веса!

Как измерить силу своей тяги съесть что-то определенное

Ваша сильная тяга съесть что-то определенное может появиться сегодня, завтра или спустя несколько недель. Когда это произойдет, я бы хотела, чтобы вы внесли в «Таблицу рейтинга моих сильных желаний съесть что-то определенное» следующую информацию:

- Как долго вас тянет съесть что-то определенное?
- Насколько велик из-за этого дискомфорт по шкале дискомфорта (0–10)?
- Какой способ борьбы с этой тягой вы использовали?

Когда Фрэнсис, одна из моих пациенток, заполняла такую таблицу рейтинга, она обнаружила, что сильные желания съесть что-то определенное оказались не так мучительны, как она предполагала. Она также об-

позвонила, что чем быстрее ей удавалось убедить себя в том, что она не собирается есть, и заняться чем-то другим, тем быстрее исчезала эта тяга. Вот как выглядела таблица.

Таблица Фрэнсис
Рейтинг сильных желаний
съесть что-то определенное

<i>День / время</i>	<i>Понедельник 3 часа дня</i>	<i>Понедельник 7 часов вечера</i>	<i>Понедельник 9.30 вечера</i>
<i>Насколько комфортно было ощущение сильной тяги съесть что-то определенное (по шкале дискомфорта 0–10)?</i>	6	3	2
<i>Сколько времени это длилось?</i>	10 минут	4 минуты	2 минуты
<i>Какие способы я использовала, чтобы противостоять ей?</i>	Использовала методику изменения своего образа мыслей; вышла из комнаты; проделала специальные дыхательные упражнения, направленные на расслабление; снова вернулась к работе.	Использовала методику изменения своего образа мыслей; выпила стакан воды; отправила друзьям письма по электронной почте.	Использовала методику изменения своего образа мыслей; выбросила оставшуюся пищу в мусорное ведро.

*Моя таблица рейтинга сильных желаний
что-то съесть определенное*

Используйте свою шкалу дискомфорта (с. 184), которую вы заполнили вчера; она вам поможет оценить, насколько некомфортно вам на самом деле становится, когда вы ощущаете сильную тягу съесть что-то определенное.

<i>День/ время</i>			
<i>Насколько дискомфортно было ощущение сильной тяги съесть что-то определенное (по шкале дискомфорта 0–10)?</i>			
<i>Сколько времени это длилось?</i>			
<i>Какие способы я использовал, чтобы противостоять ей?</i>			

Составная часть этого упражнения – заполнение вашей таблицы рейтинга сильных желаний съесть что-то определенное. Но сначала вам необходимо научиться стратегиям, направленным на преодоление сильных желаний съесть что-то определенное, включая способы изменения своего образа мыслей и способы изменения поведения.

Когда вы испытываете сильную тягу съесть что-то определенное, вас эмоционально мучит то напряжение, которое вы ощущаете.

Когда вы сможете *сказать себе совершенно твердо: АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ, эта тяга уменьшится.*

Стратегии преодоления сильной тяги съесть что-то определенное

Способы изменения образа мыслей

Чтобы преодолеть вашу тягу съесть что-то определенное, когда она появится в следующий раз, вы можете предпринять ряд мер. Предлагаемые первые пять шагов помогут вам подготовить свой образ мыслей; и каждый раз, когда у вас появляется сильное желание съесть что-то определенное, воспользуйтесь следующим.

«Навесьте на него ярлык». Скажите себе: *«Это ощущение всего лишь тяга съесть то, что я очень люблю... (Это дискомфортно и сильно, но (как и голод) это не катастрофа».*

Оставайтесь тверды. Скажите себе, что вы совершенно *не собираетесь* есть то, чего вам так хочется. Напомните себе, что вы не намерены укреплять мышцу, которая заставляет вас уступить, и ослаблять мышцу, которая помогает вам сопротивляться. Спросите себя, стоит ли уступать этой тяге и получить минутное удовольствие от еды. Подумайте о том, как это подорвет вашу веру в себя.

Не оставляйте себе выбора. Когда вы испытываете сильную тягу съесть что-то определенное, вас эмоционально мучит то напряжение, которое вы ощущаете. Когда вы сможете сказать себе совершенно твердо: **АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ**, эта тяга уменьшится.

Если вы можете со всей убежденностью сказать себе, что *никакой альтернативы нет*, и сделаете еще что-нибудь, тяга съесть что-то определенное уменьшится. (Об этом вы еще найдете дополнительную информацию в разделе «День 16» на с. 228–233.) Однако эта тяга не исчезнет, если вы засомневаетесь или скажете себе: *«Эта тяга так сильна, что я не знаю, как я смогу ее выдержать».* Конечно, вы сможете ее выдержать! Это, возможно, причинит вам дискомфорт, но ничего страш-

ного не произойдет, если вы его выдержите. На самом деле через несколько мгновений вы уже почувствуете гордость за себя.

Представьте себе, какими будут последствия, если вы уступите. Продолжайте и думайте о той еде, которую вы так хотите. Представьте себе, что она уже у вас во рту. Сколько секунд вам потребуется, чтобы съесть ее? Сколько минут вы будете испытывать удовольствие? А теперь мысленно представьте себе остальную картину — ту часть ваших переживаний, о которых вы обычно не думаете, пока не становится слишком поздно. Вообразите, как вам будет противно из-за своей слабости и из-за того, что вы себе не хозяин. Вообразите, как вы будете расстроены, как неприятно будет из-за того, что вы сдались, и как вы будете продолжать есть все больше и больше и чувствовать себя все хуже и хуже. Ну как? Вы ощутили, что становитесь все тяжелее, да и на сердце у вас нелегко? Когда вы расстроитесь по поводу такого воображаемого положения, напомните себе, сколько раз вы сдавались в прошлом, как вы обещали себе, что больше это не повторится, и какая безнадежность вас охватывала.

Теперь, когда вы увидели всю картину целиком, что, по-вашему, лучше — съесть или не съесть?

Напомните себе, почему вы хотите научиться выдерживать сильные позывы съесть что-то определенное. Прочтите свою карточку. Вы не сможете достичь всех замечательных преимуществ, которые вы получите, если похудеете, пока не научитесь выдерживать свои сильные позывы съесть что-то определенное. Если вы будете продолжать уступать им, вы все время будете подвергать себя риску набрать лишний вес.

Способы поведения

Если вы все еще испытываете искушение съесть что-то из того, что вам не следует, после того как вы применили

еще пять способов, основанных на изменении образа мысли, попробуйте применить столько способов поведения, приведенных ниже, сколько вам потребуется.

Держитесь подальше от пищи, к которой вы испытываете сильную тягу. Когда вы испытываете сильную тягу съесть что-то определенное, потому что вы видите эту пищу или чувствуете ее запах, вам, наверное, не составит труда убрать ее куда-нибудь, откуда вам неудобно будет ее достать (и где вы ее не увидите), или избавиться от нее (отдать кому-нибудь или выбросить).

Если вы не можете убрать эту пищу с глаз долой, вы можете *сами* уйти оттуда, где она попадается вам на глаза. Выйдите из комнаты, отправьтесь в другую часть помещения, пойдите в гостиную (и прочтите свою карточку) или выйдите на улицу.

Выпейте какой-нибудь некалорийный или низкокалорийный напиток. Жажда может маскироваться под голод и служить провоцирующим фактором, заставляющим вас поесть. Вы можете выпить минеральной воды или воды с лимоном, разбавленный сок (если ваш пищевой план это предусматривает) или какой-нибудь другой малокалорийный напиток.

Расслабьтесь. Вы можете научить свое тело расслабляться самыми различными способами. В вашей библиотеке и в книжных магазинах имеются записки и книги по методикам релаксации. Одна из простых методик расслабления состоит в фокусировании внимания на своем дыхании: вдыхайте и выдыхайте носом, медленно считая до четырех на вдохе и столько же на выдохе. Делайте очень неглубокие вдохи; грудная клетка при этом не должна подниматься и опускаться. Установите таймер и выполняйте это упражнение полных три минуты. По истечении трех минут вы должны немного успокоиться и почувствовать себя более способным контролировать сильные желания что-то съесть.

Отвлекайте себя. Вы помните случаи, когда какой-то естественный отвлекающий фактор вытеснял ваше острое желание что-то съесть и как впоследствии вы были рады, что не съели то, к чему вас так тянуло? Может быть, вам позвонил друг, или ваша собака требовала, чтобы вы с ней погуляли, или ваш начальник зашел, чтобы обсудить с вами что-то? И когда вы заканчивали то, что обязаны были сделать, ваше сильное желание съесть что-то определенное было уже значительно слабее или совсем исчезало. Вы сосредоточили внимание на чем-то другом.

Когда вы испытываете сильную тягу съесть что-то определенное, потому что вы видите эту пищу или чувствуете ее запах, уберите ее куда-нибудь, откуда вам неудобно будет ее достать, избавьтесь от нее или же ***уйдите сами оттуда, где она находится.***

Возможно, вам с самого начала понятно, что вам потребуется довольно сильный отвлекающий фактор, чтобы ваше внимание не сосредотачивалось на пище, к которой у вас особенно сильная тяга. Многие из тех, кто сидит на диете, пытаются отвлечься на телевизор или чтение, однако я обнаружила, что в большинстве случаев такие занятия недостаточно эффективны. Если вам это помогает — прекрасно. Но в «Таблице действий, которые меня отвлекают» (на с. 199) вы также найдете массу других занятий, которые потенциально лучше подходят для этой цели. Попробуйте применить как можно больше из предложенных занятий и оцените, насколько они вам помогают. Оцените каждое из них по шкале баллов от 0 до 10.

Таблица действий, которые меня отвлекают

Оцените каждое отвлекающее действие по шкале от 0 до 10, где 0 обозначает действие, которое не помогло, и 10 — действие, которое помогло больше всего.

Отвлекающее действие	Эффективность (0–10)										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чистка зубов											
Полировка ногтей											
Пересчитывание глав этой книги											
Звонок другу или помощнику											
Беседа с соседом или сослуживцем											
Поход в магазин											
Игра с детьми или с домашними животными											
Катание на велосипеде											
Прогулка или физические упражнения											
Чтение или отправка электронной почты											
Ванна или душ											
Складывание пазлов											
Игра на музыкальном инструменте											
Починка автомобиля											
Работа в саду или во дворе											
Размещение фотографий в альбоме											
Выполнение определенной домашней работы (например, наведение порядка в ящике стола)											
Хозяйственные дела (замените лампы, поменяйте батарейки в датчике дыма и т. д.)											
Интернет (заведите список того, что вы хотели там найти, и приберегите это занятие на такие случаи)											
Запишите здесь еще какие-нибудь способы отвлечься:											

После того как вы испробуете некоторые способы, составьте список самых полезных из этих дел в своем специальном блокноте, начиная с тех действий, которые рекомендовали себя особенно хорошо. По мере обнаружения дополнительных возможностей испытайте их и добавьте в свой список.

По мере того как вы будете следовать своему пищевому плану и будете выдерживать сильные позывы съесть что-то определенное, вы увидите, что эти позывы будут постепенно слабеть. Вам уже не придется выдерживать сильную внутреннюю борьбу всякий раз, когда вам на глаза попадают ваши любимые продукты. Таким облегчением будет узнать, что вы можете отказаться от ваших любимых продуктов, которые вы не планировали съесть, даже если тяга к ним очень сильна!

Что вы думаете?

Ниже приведены некоторые типичные вредительские мысли и полезные ответы на них. Те из них, которые относятся к вам, занесите в свою карточку.

Вредительская мысль: В следующий раз, когда я испытаю сильную тягу съесть что-то определенное, я не смогу ее выдержать.

Полезный ответ: В прошлом мне не удавалось вытерпеть сильной тяги съесть что-то определенное, но теперь у меня есть несколько способов, которые я могу применить, чтобы эта тяга ушла. Кроме того, дискомфорт, связанный с такой сильной тягой, так незначителен по сравнению с дискомфортом, который я ощущал, когда _____. Я выдержал те ощущения и, конечно, смогу выдержать сильную тягу что-то съесть.



Вредительская мысль: Я себя знаю. В следующий раз, когда появится сильная тяга съесть что-то определенное, я не захочу контролировать себя.

Полезный ответ: Возможно, это так. Но я могу продолжать напоминать себе о том, что я не собираюсь всегда зависеть от своих сильных позывов что-то съесть. Чтобы избавиться от них, я всегда буду делать одно из двух: либо я сдамся, начну есть и никогда не сброшу столько килограммов, сколько хочу, либо я буду применять способы борьбы с сильной тягой что-то съесть так часто, что у меня просто не будет больше так много сильных позывов. Когда я обнаружу, что эти способы приносят нужный результат, я смогу с легкостью пережить острые позывы что-то съесть. Я буду очень доволен, когда достигну такого состояния, что мне не надо будет беспокоиться относительно того, что будет, когда я пойду на вечеринку или, скажем, в ресторан. Я точно знаю, что смогу выдержать сильную тягу съесть что-то определенное.

Письменные задания

Когда у меня появится сильная тяга съесть что-то определенное, я:

Когда я перестану уступать
своим позывам съесть
что-то определенное и они станут
более редкими и слабыми,
соблюдать диету станет легче.

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
всегда обычно иногда
- _____ Сегодня я выполнил спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из трех:
при каждом удобном случае обычно иногда

- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я учился выдерживать голод.
- _____ Я запланировал, как буду выдерживать сильные позывы съесть что-то определенное.
- _____ Я учился выдерживать сильные позывы съесть что-то определенное.

день 14

Составляем планы на завтра

Если вы еще не соблюдаете диету, завтра вы к ней приступите. Если вы уже начали соблюдать диету, вам все равно надо выполнить сегодняшнее задание.

Сегодня вы будете составлять пищевой план, который будет включать *все*, что вы собираетесь съесть завтра. А завтра вы проверите, что вы съели из того, что в этот план было включено, и запишете, что вы съели из того, что в план включено не было.

Вы будете продолжать планировать и записывать все, что вы едите, каждый день в течение многих недель и месяцев, не исключено, что до самого того момента, когда вы сбросите весь лишний вес, какой хотели сбросить, а может быть, даже и после этого.

Так, я уже слышу ваши вредительские мысли! Написание плана и отслеживание того, что вы едите, — единственное задание, выполнению которого мои клиенты отчаянно сопротивлялись. Возможно, вы тоже думаете подобным же образом, что и те, кто говорил мне, например, следующее:

- *Неужели мне обязательно это делать?*
- *Это так хлопотно. Я не хочу этого делать.*
- *Это значит, что я просто не должен есть, когда проголодаюсь.*

Записывать и отслеживать все, что вы едите, *очень* важно, и если вы похожи на большинство моих клиентов, я думаю, вы поймете, что мысль о том, что поступать надо именно так, гораздо более тягостна, чем ее воплощение.

Планировать свой ежедневный рацион принципиально важно. Это поможет вам сделать следующее:

- Подумайте над тем, как вы собираетесь приобретать и готовить продукты, включенные в ваш пищевой план.
- Помните, что вы будете есть и когда. Если вы не запланируете все заранее, вы тем самым сильно осложните свою жизнь. Когда вы почувствуете, что голодны, и заглянете в холодильник, чтобы взять оттуда что-нибудь, чтобы поесть, вы, вполне вероятно, выберете совсем не то, что полезно для вашего здоровья.
- Исключите спонтанное поглощение пищи. Спонтанное поглощение пищи, будь то крошки от легких закусок, остатки пищи и т. д., — это часто именно то, что мешает похудеть тем, кто сидит на диете.
- Терпите появляющийся иногда голод и сильную тягу съесть что-то определенное, поймите, что вы можете устоять перед ними.
- Примите решения относительно своего питания еще до того, как натолкнетесь на провоцирующие факторы. Например, кто-то из ваших друзей приглашает вас на обед. Они предлагают вам соблазнительный десерт. Но ваше решение уже принято: нет. Десерт не включен в ваш план, а потому вы его не едите. Вам уже не нужно взвешивать все за и против. Вы просто придерживаетесь своего плана. Это избавляет вас от сомнений и внутренней борьбы.

Каждый день в письменном виде составляйте план питания на завтра и отслеживайте, что вы ели.

Как планировать

Даже если вы следуете установленному плану питания, в котором подробно расписано все, что вы должны есть, я все равно настаиваю, чтобы вы потратили несколько минут на то, чтобы записать свой план на завтра. Возьмите свой специальный блокнот, листок бумаги, карточку для заметок, записную книжку или свой карманный электронный секретарь и запишите, что вы будете есть, сколько и в какое время.

Ниже приведен план, который составила моя пациентка Марсия.

Завтрак:

- 1 банан
- 1 упаковка нежирного йогурта
- 1 кусочек многозернового хлеба с одной столовой ложкой желе (низкой калорийности)
- $\frac{1}{4}$ чашки молока (в кофе)

Перекус:

- 1 кусочек овечьего сыра
- 2 цельнозерновых крекера

Обед:

- 120 г тунца с низкокалорийным майонезом
- 1 пиала нарезанных сырых овощей (помидоры черри, огурцы, перец)
- 3 кусочка дыни
- 1 чашка обезжиренного молока

Перекус:

- 10 орехов pekan

Непосредственно перед обедом:

- 5–8 крохотных морковок

Ужин:

- 180 г отварной курицы с 3 столовыми ложками сладкого японского соевого соуса
- $\frac{1}{2}$ печеной картофелины среднего размера с 2 столовыми ложками йогурта без добавок
- Салат с латук-салатом, сырыми овощами и 2 столовыми ложками нежирной заправки
- 1 пиала брокколи
- 1 пиала зеленых бобов с $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла
- 1 яблоко

Перекус:

- 1 чашка обезжиренного замороженного йогурта
- 4 чашки нежирного попкорна, приготовленного в микроволновой печи

Варианты меню

Многие считают, что проще всего и в течение получаса придумать несколько вариантов блюд для основных приемов пищи и перекусов, а затем присваивают им номера. Мэри, например, написала такие варианты блюд для завтрака.

Завтрак (вариант 1): 1 чашка зерновых хлопьев, 1 чашка обезжиренного молока, 1 фрукт.

Завтрак (вариант 2): омлет из 2 яиц, 1 фрукт, 1 палочка нежирного сыра моцарелла.

Завтрак (вариант 3): 1 чашка нежирного творога, 1 банан среднего размера.

Завтрак (вариант 4): 1 чашка толокна, 1 чашка обезжиренного молока, 1 фрукт.

Она также написала несколько вариантов для перекусов, для обеда и для ужина. Каждый вечер Мэри выбирала блюда на следующий день из этого списка. Это сильно помогло экономить время, когда она планировала еду.

Если вы составили и записали свой план, убедитесь, что у вас имеются необходимые продукты и все ингредиенты для приготовления пищи. И подумайте над тем, что бы вы могли сделать сегодня для того, чтобы у вас завтра все шло гладко. Например, вы могли бы заранее нарезать овощи для завтрашнего ужина. А может быть, и обед приготовить заранее? А теперь подумайте, как сделать так, чтобы всегда носить с собой ваш план питания.

Что дальше

Завтра будет ваше первое официальное взвешивание. Завтра утром вы первым делом встанете на весы и запишите в специальный блокнот свой вес. Вам он понадобится для сравнения, когда вы снова взвеситесь через неделю и составите диаграмму снижения веса, которая поможет вам следить за тем, как вы продвигаетесь (с. 269).

Воспользуйтесь приведенными ниже подсказками.

- Старайтесь всегда взвешиваться в одной и той же одежде.
- Вставайте на весы только один раз. Не взвешивайтесь повторно в надежде, что весы покажут меньше. На самом деле это не имеет значения и только может стать навязчивой идеей.
- Не относитесь к своему весу как к катастрофе и не ругайте себя. Не имеет значения, если завтра ваш вес будет 60, 75, 120 или 180 кг. Надо вам сбросить много или немного веса, вы все равно будете использовать навыки, которым научитесь из этой книги и которые запомните на всю жизнь. Неважно, потребуется ли вам четыре недели или четыре года, чтобы достичь поставленной цели. Все равно вы будете делать одно и то же в течение длительного времени.

Что Вы думаете?

Представляется ли вам, что идея планирования рациона несправедлива, связывает вас по рукам и ногам или просто сущее наказание? По опыту знаю, что другого пути просто нет. В каком-то смысле вы правы: не очень справедливо, что вы должны заниматься планированием. В конце концов, многие люди, которые не сидят на диете, не нуждаются в таком планировании. Они могут стоять у холодильника и думать при этом: «*Что бы мне такого скушать?*» Те же, кто хочет похудеть, не могут себе позволить такой роскоши.

Даже если сегодня вы можете сделать правильный выбор, то придет время (через несколько дней или недель), когда позволить себе делать спонтанный выбор будет означать набор веса.

Так что, если вы думаете: *«Мне не обязательно выполнять эту часть программы»*, сознайтесь, что правда, наверное, заключается в других словах: *«Я не хочу выполнять эту часть программы»*.

В течение только одной недели все-таки обязательно записывайте все, что вы собираетесь съесть на следующий день. В конце этой недели решите, надо ли вам продолжать записывать и следующую неделю.

Обязать себя делать записи каждую неделю проще, чем думать о том, что вы будете делать это всю жизнь, — особенно еще и потому, что, возможно, вам и не придется это делать всю жизнь! Некоторые полагают, что записывать, что они едят, в течение нескольких недель или месяцев достаточно. Не можете дать обещание записывать целую неделю? Ну тогда хотя бы обещайте делать это сегодня и завтра!

Допустим, вы решили попробовать делать это один день, одну неделю или много месяцев. Откуда вы узнаете, когда вам можно остановиться? Когда вы увидите, что, последовательно применяя все то, что советует эта книга, вы уверенно сбрасываете вес, попробуйте перестать планировать рацион и посмотрите, что будет. Если вы сможете неуклонно следовать своей диете, замечательно. Если нет, возвращайтесь снова к практике записи и отслеживания еще на некоторое время.

Если у вас появляются вредительские мысли, будьте готовы составить свои карточки.

Вредительская мысль: Я ничего не хочу записывать.

Полезный ответ: Какое желание сильнее: похудеть или не причинять себе неудобств? Поскольку я всерьез хочу похудеть, я начну записывать. Это, вероятно, займет только пять минут. У меня есть выбор. Я могу слушаться той части своего сознания, которая сопротивляется, или же я могу твердо и решительно идти на то, чтобы записывать, несмотря на то что чувствую внутреннее сопротивление. Это прекрасная возможность попробовать,

насколько я могу игнорировать свое внутреннее сопротивление, потому что оно может возникать снова и снова, когда мне не захочется выполнять свой пищевой план.



Вредительская мысль: Я могу соблюдать диету, и не делая этого.

Полезный ответ: Может и так, по крайней мере поначалу, но почему не использовать по максимуму свой шанс?



Вредительская мысль: От пищевого плана я не похудею.

Полезный ответ: Если бы вся программа сводилась только к тому, чтобы составлять в письменном виде пищевой план, это бы, конечно, не помогло. Но в этой программе написание пищевого плана лишь одна из стратегий. В любом случае, я не узнаю, поможет мне это или нет, пока не попробую. Ну и к тому же я должен сделать все, что в моих силах, потому что я всерьез хочу похудеть.



Вредительская мысль: Я потом это напишу.

Полезный ответ: У меня потом могут не дойти до этого руки. Я должен это сделать своим приоритетом прямо сейчас.

Письменные задания

Чтобы исключить спонтанную еду, если я хочу похудеть, я буду планировать то, что я съем завтра, каждый вечер в _____ часов.

✱ Когда я признаю тот факт, что я должен каждый вечер в письменном виде составлять пищевой план на следующий день, соблюдать диету станет легче. ✱

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Сегодня я выполнил спонтанные физические упражнения.

Обведите кружочком одно из трех:

при каждом удобном случае обычно иногда

_____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

_____ Я учился выдерживать голод и сильные желания.

_____ Я составил в письменном виде пищевой план на завтра.

Третья неделя

Итак, решено: вы начинаете соблюдать диету

Неважно, начинаете ли вы соблюдать диету во второй или в двадцатый раз. Те знания, которые вы получили и которые отточили в течение прошедших двух недель, как никогда подготовили вас к тому, чтобы:

- планировать то, что вы собираетесь есть;
- есть так, чтобы это было полезно для здоровья;
- уметь выносить чувство голода или сильное желание съесть что-то определенное;
- правильно реагировать на вредительские мысли, которые подталкивают к незапланированным приемам пищи;
- поощрять себя и укреплять свою уверенность в том, что на этот раз вы сможете добиться успеха.

Это — изменения всего вашего образа жизни, которые станут частью вашего нового образа мышления по мере того, как вы будете продолжать тренироваться и применять свои навыки каждый день. Вы удивляетесь, как многому вы уже научились? Чувствуете ли вы себя более подготовленными, когда начинаете соблюдать диету на этой неделе (или уже начав это делать некоторое время назад)? Да, теперь вы, например, узнали две

принципиально важные вещи о голоде и сильной тяге съесть что-то определенное. Во-первых, вы увидели, что можете вытерпеть эти неприятные ощущения, а кроме того, убедились, что если вы им не уступаете, они проходят. Во-вторых, с помощью специальных приемов, с помощью изменения своего образа мыслей и отвлечения на другие полезные занятия вы можете сделать так, чтобы они ушли гораздо быстрее. Теперь вы навсегда запомнили, что вам надо делать.

На этой неделе вы научитесь еще нескольким приемам когнитивной терапии, чтобы еще больше укрепить мышцу, которая помогает вам сопротивляться, и чтобы быть еще более способным отказаться от соблазнительной еды — даже если она стоит прямо перед вами. Если вам трудно соблюдать диету, потому что вам свойственны некоторые особенности, описанные в главе 3 (с. 41–55), на этой неделе вы сильно продвинетесь на пути изменения своего образа мыслей. Вы начнете свою эволюцию от человека, который борется за соблюдение диеты, к человеку, который мыслит как стройный человек.

***Поощряйте себя и выработывайте
в себе уверенность*** в том,
что на этот раз
вы сможете добиться успеха.



день 15

Следим, что едим

Если вы уже сидите на диете, все равно не пропустите сегодняшнее задание. Оно принципиально важно! Если вы начинаете соблюдать диету с сегодняшнего дня, разрешите мне вас сначала поздравить. Сегодняшний день — поворотный в вашей жизни. Похвалите себя за то, что вы уже продвинулись так далеко.

Первое, что вам надо будет сделать, — это взвеситься. Если вы взвешиваетесь в одежде, то каждое утро, когда вы будете вставать на весы, постарайтесь быть в этой же одежде. Запишите значение своего веса в ваш специальный блокнот. Затем делайте следующее.

Следуйте своему пищевому плану. Ешьте только то, что входит в план, который вы составили вчера вечером в письменном виде. Съедайте все, что внесено в пищевой план, кроме тех случаев, когда вы чувствуете, что уже насытились, а еда еще не закончилась. И не пропускайте приемов пищи.

Отслеживайте, что вы едите, сразу, как только вы завершили прием пищи или перекус, отмечая, что вы съели, в своем пищевом плане.

Поощряйте себя каждый раз, когда вы строго следовали своему плану. Скажите себе: *«Молодец! Я съел то, что планировал, и отвел время для проверки выполнения плана».*

Отвечайте на свои вредительские мысли, если вы съели что-то, что вам не следовало. Если вы подумали: *«Почему я это съел? Я ведь даже и не очень этого хотел... Я идиот»*, отреагируйте на это правильно, напри-

мер: *«Ну, ладно, я съел что-то, что не планировал... Не велика беда... Я снова вернусь к соблюдению своего плана прямо в эту же самую минуту, и на самом деле хорошо, что я это записываю».*

В конце дня посмотрите, какие пометки вы сделали в своем пищевом плане. Поощрите себя за все, что вы делали правильно. Съели ли вы что-нибудь, что не было включено в план? Если да, то подумайте над тем, как решить эту проблему и что необходимо сделать, чтобы в будущем исключить такие эпизоды из вашего питания. Например, если между основными приемами пищи вы почувствуете голод, возможно, вам надо будет планировать более объемные порции или добавить еще перекусов. Если вы едите от скуки, по-другому распределите свое время в течение дня. Если вам нужна помощь, позвоните своему помощнику.

И в течение длительного времени в будущем следуйте этому распорядку каждый день.

Преимущества того, что вы ведете записи того, что едите

Ученые доказали, что, если человек письменно фиксирует, что он ест, вероятность того, что он похудеет и сможет удерживать свой новый вес, повышается. Исследование, проведенное в Медицинском центре Св. Франциска в Пеории (штат Иллинойс), показало, что те из сидящих на диете, кто вел подробные записи того, что они едят, сумели похудеть за период зимних каникул (учитывая новогодние праздники, это, прямо скажем, непросто). Те же из сидевших на диете, кто записей не вел, вес *набрали*.

Отслеживание того, что вы едите, путем регулярных записей помогает вам строго придерживаться вашей диеты по следующим причинам.

Это позволяет вам иметь четкое представление о том, что вы на самом деле едите. Возможно, вы считали, что вам необязательно утруждаться и записывать, что вы едите, и что вы можете все это фиксировать в уме. На самом же деле поразительно, насколько наш мозг естественным образом забывает и позволяет нам забывать то, что мы и впрямь не хотим помнить. Даже самые рьяные поборники здорового питания, например квалифицированные диетврачи, грешат тем, что иногда забывают о чем-то из того, что съели. В исследовании, проведенном в Университете штата Луизиана, ученые попросили врачей-диетологов оценить количество потребляемых ими калорий. И в своем отчете те невольно занизили число потребляемых ими калорий на 10%!

Мы не обязательно сознательно лжем себе о том, что мы едим. Это происходит просто потому, что и правда очень легко забыть о том, что съел что-то маленькое (скажем, доел что-то за ребенком, плеснул сливки в кофе, взял столовую ложку добавки или снял пробу с предлагаемых образцов пищи в супермаркете). Фиксирование того, что вы едите, и соответствующие записи того, что из съеденного не входило в ваш пищевой план, заставляет вас внимательнее относиться к тому, что вы делаете. Вы не сможете обмануть себя, когда увидите письменное доказательство того, что вы совершили.

Фиксирование того, что вы едите,
и соответствующие записи того, что
из съеденного не входило в ваш
пищевой план, заставляет вас
*внимательнее относиться к тому,
что вы делаете.*

Если вы будете постоянно отслеживать, что вы едите, это принесет вам следующую пользу.

Это поможет вам укрепить свою мотивацию и даст возможность поощрить себя, особенно если вы осознанно говорите себе о том, как хорошо, что вы следуете своему пищевому плану.

Это поможет вам укрепить веру в себя. Когда вы фиксируете свое внимание на том, как хорошо вы выполняете свой пищевой план, вы начинаете понимать, что вам под силу соблюдать диету, что вы *можете* делать то, что требуется, чтобы похудеть.

Это поможет вам видеть и решать проблемы. Если каждый вечер вы потратите немного времени на то, чтобы проверить, не отклонялись ли вы от своей диеты — и если да, то почему, — то вы сможете определить, как исправить эту ситуацию в будущем.

Вместо того чтобы навешивать себе ярлык неудачника из-за того, что вы переели или съели что-то, что не предусмотрено вашим пищевым планом, вы посмотрите на эти нарушения своего поведения как на решаемые проблемы, а не как на личную неудачу.



Те, кто соблюдал диету
и вел подробные записи того,
что они едят, оказались
способными *похудеть*
за период новогодних каникул.



Как отслеживать и записывать, что вы едите

Тот план питания, который вы составили накануне вечером, носите с собой весь день. Сразу после того как вы поели, как можно быстрее сделайте в этом плане пометки трех типов.

1. Поставьте галочку или плюсики напротив тех продуктов, которые вы съели.

2. Зачеркните то, что вы планировали съесть, но не съели.

3. Обведите кружочком то, что вы съели в избыточном количестве; впишите и обведите кружочком то из съеденного, что не было предусмотрено вашим планом.

Сделайте эти пометки сразу после того, как вы поели. Если вы промедлите, то уже не сможете вспомнить, что вы ели, будете подвергать себя повышенному риску съесть что-то, что не планировали, и забудете что-то из того, что вы съели, а все это повышает риск набрать вес.

Привожу ниже пример, как Марсия делала пометки в своем пищевом плане. Как видите, Марсия ела то, что запланировала съесть, за исключением хлеба за завтраком и молодых бобов на обед. Во время обеда она также съела дополнительно половину печеной картофелины, которую она съесть не планировала, так же как и патиссончик. Марсия часто мне говорила, что, если бы она не записывала, что она ест, она бы наверняка отклонялась от своего пищевого плана гораздо чаще.

Завтрак:

+ 1 банан

+ 1 упаковка нежирного йогурта

+ кусочек многозернового хлеба с одной столовой ложкой желе (низкой калорийности)

+ $\frac{1}{4}$ чашки молока (в кофе)

Перекус:

+ 1 кусочек овечьего сыра

+ 2 цельнозерновых крекера

Обед:

+ 120 г тунца с низкокалорийным майонезом

+ 1 пиала нарезанных сырых овощей (помидоры черри, огурцы, перец)

+ 3 кусочка дыни

+ 1 чашка обезжиренного молока

Перекус:

+ 10 орехов пекан

Непосредственно перед обедом:

+ 5-8 крохотных морковок

Ужин:

+ 180 г отварной курицы с 3 столовыми ложками сладкого японского соевого соуса

+ $\frac{1}{2}$ печеной картофелины среднего размера с 2 столовыми ложками йогурта без добавок

+ Салат с латук-салатом, сырыми овощами и 2 столовыми ложками нежирной заправки

+ 1 пиала брокколи

~~+ 1 пиала зеленых бобов~~ с $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла

+ 1 яблоко

1 маленький патиссон

дополнительно $\frac{1}{2}$ печеной картофелины

Перекус:

+ 1 чашка обезжиренного замороженного йогурта

+ 4 чашки нежирного попкорна, приготовленного в микроволновой печи

НА СЕАНСЕ

..... у доктора Бек

Марсия сначала вовсе не была в восторге от мысли о том, что ей все время придется составлять план питания и делать в нем необходимые пометки. В первую неделю она делала это без особого энтузиазма, а еще через неделю и совсем отказалась от этой идеи. Я спросила ее об этом.

Доктор Бек: Итак, вы не смогли делать записи в своем пищевом плане на этой неделе?

Марсия: Ну, понимаете, мне кажется, это уж очень хлопотно.

Доктор Бек: Сколько время вы потратите на то, чтобы вечером сделать соответствующую запись?

Марсия (подумав): Ну, не знаю.

Доктор Бек: А что, если мы с вами прямо сейчас составим и запишем план питания на завтра? Как вы на это смотрите?

Марсия (с неохотой): Пожалуй.

Марсия написала свой план. Ей на это потребовалось менее трех минут.

Марсия: Вот это да! А мне казалось, на это уйдет минут 10–15.

Доктор Бек: Итак, не такое уж это трудное дело, как вы думали?

Марсия: Да вроде нет.

Доктор Бек: И сколько же вам понадобится времени завтра, чтобы отметить после завтрака, что вы на самом деле съели?

Марсия: Полагаю, пару секунд.

Доктор Бек: А после других основных приемов пищи и перекусов вам столько же времени понадобится?

Марсия: Да.

Доктор Бек: Хорошо, теперь давайте представим себе, что сейчас уже вечер завтрашнего дня. И вы думаете: *«Мне бы, наверное, надо составить план питания на завтра»*. Что вы чувствуете при этом?

Марсия (вздыхает): Небольшое внутреннее сопротивление.

Доктор Бек: Какие мысли бродят в вашей голове?

Марсия: Ох, не хочется мне это делать.

Доктор Бек: Что еще вы думаете?

Марсия: Я устала. У меня нет сил. Кроме того, может быть, мне этого и не надо. Я же знаю, что мне нужно есть.

Доктор Бек: Ладно. У вас с собой есть ваши «Карточки Преимуществ»? Вы можете их вынуть и прочитать их мне прямо сейчас?

Марсия вытаскивает карточку и читает ее вслух.

Доктор Бек: Насколько все эти вещи важны для вас?

Марсия: Очень важны.

Доктор Бек: Что для вас кажется более важным: иметь возможность проигнорировать написание своего плана питания или лучше выглядеть, лучше себя чувствовать, быть более привлекательной, менее застенчивой...

Марсия (перебивает): Конечно, более важны эти преимущества.

Доктор Бек: Вы в этом уверены?

Марсия: Да, я уверена (*пауза*), но...

Доктор Бек: Но?

Марсия: Но хорошо бы, если бы мне не нужно было записывать мой план.

Доктор Бек: Вы помните, о чем мы с вами говорили две последние недели — о том, почему вам необходимо записывать свой план? Кроме того, вы уже немного похудели. Так зачем же это надо делать?

Марсия: Ну, вы же говорили, что соблюдать диету будет довольно легко в первую пару недель, но потом придет время, когда, возможно, моя мотивация будет снижаться.

Доктор Бек: Вот именно. А что произойдет потом?

Марсия: Я думаю, то, что и происходило во все другие разы, когда я садилась на диету. Я начинала есть то, что мне нельзя, и затем все окончательно забрасывала.

Доктор Бек: Итак, мы уже знаем, что *не действует*. Если вы решаете, что вы собираетесь есть, в самую последнюю минуту, это *не действует*. Это не действует потому, что мотивация у вас снижена и вы едите то, что не предусмотрено вашей диетой.

Марсия: Да.

Доктор Бек: А если у вас уже выработались привычка каждый вечер записывать план питания и привычка ежедневно проверять выполнение этого плана?

Марсия: Думаю, это помогло бы.

Доктор Бек: Вы не думаете, что в этом случае вы бы сказали себе: *«Не ешь этого, иначе тебе придется это записать»*?

Марсия: Да, наверное.

Доктор Бек: Это помогло бы вам воздержаться?

Марсия: Думаю, да.

Совет!

Гарантирую, что в какой-то момент в период соблюдения диеты вы почувствуете искушение перестать отслеживать в письменном виде все то, что едите. Обычно это происходит, когда вы нарушаете диету и пытаетесь закрыть на это глаза и не чувствовать угрызений совести. Когда вы заметите это, сделайте шаг назад. В такие моменты в 10 раз важнее сделать необходимые записи. Остерегайтесь вредительской мысли, которая будет вам нашептывать: *«Ничего страшного, если я не буду делать записей того, что я съел на этот раз»*. Но на самом деле это очень важно.

Доктор Бек: Ну, неужели так уж трудно потратить три минуты каждый вечер на то, чтобы написать свой план, если вы понимаете, что это *поможет* вам стать стройнее, чувствовать себя более привлекательной, больше уважать себя...

Марсия: Нет, не так уж трудно. Я даже не знаю, почему я так этому противилась.

Доктор Бек: Это потому, что у вас были те вредительские мысли. Но теперь вы знаете, как на них правильно реагировать. Как насчет того, чтобы записать свои ответы на них на вашей карточке, чтобы вы могли ее перечитывать каждый вечер сразу после ужина вместе с вашей «Карточкой Преимуществ»?

Марсия: Хорошо.

Марсия подготовила следующую карточку:

Если я не захочу сегодня вечером записать свой план, я себе напомним, что:

- Мне он понадобится, когда моя мотивация будет ослабевать.
- Когда я этого не делала, мне не удавалось строго следовать своей диете.
- Это займет от силы три минуты.
- Я всерьез хочу похудеть и знаю обо всех преимуществах, которые мне это даст.

Что Вы думаете?

Несмотря на то, что исследования подтверждают, что очень важно записывать, что человек съел за день, делают такие записки лишь очень немногие из тех, кто сидит на диете. Одно исследование даже показало, что менее одной трети всех, кто сидит на диете, делали записи всего, что они съели, и то только половину того срока, в течение которого им надо было делать такие записи! Ручаюсь, что у этих людей появлялись и мешали им многие вредительские мысли.

Воспользуйтесь приведенными ниже примерами, чтобы создать свои карточки, которые повысят вероятность того, что вы будете регулярно вести пищевой дневник.

Вредительская мысль: Это требует слишком больших усилий.

Полезный ответ: Мне же не придется все это записывать всю оставшуюся жизнь. Кроме того, это, возможно, не будет таким утомительным, как я предполагаю. Почему не выбрать «лучший» вариант и не попробовать делать это хотя бы неделю и посмотреть, как пойдет?



Вредительская мысль: Мне нет необходимости это записывать. Я прекрасно помню все, что я ел.

Полезный ответ: В прошлом я не вел таких записей, и мне это не помогло. Несомненно, иногда я забываю о чем-то съеденном. Я должен отдавать себе отчет в том, что я ем.



Вредительская мысль: Это подождет, пока я не похудею немного. Тогда у меня будет больше мотивации выполнять это задание.

Полезный ответ: Если я буду медлить, велика вероятность, что я никогда это не буду делать.

Письменные задания

Я буду делать письменные заметки о том, что я ем (не пропуская ничего) _____ (напишите, когда именно).

(Я надеюсь, вы написали: «Сразу же после того, как закончил есть».)



Когда я признаю тот факт, что мне надо таким способом отслеживать, что я ем, соблюдать диету станет легче.



Список дел на сегодня

Настало время проверить, как вы выполняли ваши предыдущие задания. Вы выполнили все задания на первую и вторую недели, которые предназначены для того, чтобы подготовить вас к соблюдению диеты?

- Вы выбрали две диеты (основную и запасную)?
- Вы выкроили время в вашем расписании и подготовили свое окружение дома и на работе?
- Вы регулярно советуетесь со своим помощником?

Если нет, внесите эти задания в ваш список дел на сегодня в дополнение к проверке выполнения следующих заданий. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Сегодня я выполнил спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае обычно
один или два раза вовсе не делал
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я отслеживал, что я сегодня ел, записывая это сразу после того, как заканчивал есть.
- _____ Я написал новый план питания на завтра.
- _____ Я взвесился и записал свой вес.

день 16

Не позволяем себе есть то, что не запланировано

Некоторым людям не приходится испытывать терзания по поводу того, что и когда им съесть. Они просто открывают дверцу буфета или холодильника и берут оттуда, что хотят. Если вы похожи на большинство тех, кто сидит на диете, вам приходится временами выдерживать внутреннюю борьбу, когда вы испытываете искушение съесть что-то, что вам не следует. Скорее всего, в таких случаях в вашем мозгу происходит следующий диалог: *«Но мне правда этого очень хочется... Мне не надо бы этого есть... Но мне так хочется! Я знаю, в моем пищевом плане этого нет, но мне все равно. Я все-таки это съем».*

Этот внутренний диалог может создать напряжение, которое некомфортно для вас как морально, так и физически. У вас появится искушение снять это напряжение и съесть то, что вам хочется. Когда же вы принимаете решение это съесть, вы чувствуете, что ваш дискомфорт уменьшается, — и это еще до того, как вы достали еду. Однако, чтобы уменьшить этот дискомфорт, вы можете поступить по-другому.

Как вы снижаете чувство дискомфорта, приняв решение съесть то, что вам так хочется, точно так же вы можете его снизить, приняв решение *не есть* этого. Письменный пищевой план поможет вам принять решение заблагов-

рабочно — еще до того, как вы столкнетесь с дискомфортом и напряжением, связанными с сильной тягой съесть что-то определенное. Но он, конечно, не избавит вас от сомнений. Временами вы будете спорить с собой.

Например, вы находитесь на вечеринке и хотите выпить бокал вина, который не предусмотрен в вашем плане питания. Или, например, ваша сослуживца предложит вам отведать шоколадного пирожного с орехами, которое сама испекла. Разнообразие внешних провоцирующих факторов бесконечно, но решение одно. *Скажите себе, что альтернативы у вас нет. Вы составили план, и вы будете его выполнять — и никаких «но» и «если».*

Твердо сказав себе «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», вы уменьшите и сомнения, и дискомфорт. Подумайте о тех правилах, которым вы следуете в своей жизни. Разве вам приходится убеждать себя почистить зубы? Представьте себе, насколько было бы утомительно ежедневно принуждать себя выполнять эту обычную процедуру! Но вам не приходится бороться с собой в этом случае, потому что это ваше правило: *Я должен чистить зубы каждый день.*

Вы можете установить для себя и другие непреложные правила (правила, не допускающие альтернативы).

Я, например, ввела для себя некоторые правила питания, которые почти никогда не нарушаю. Я даже об этом не много и думаю; я просто их выполняю. Мне не приходится бороться с собой, и у меня нет ощущения внутреннего разлада с собой. При этом я не чувствую себя обделенной, и я не ем того, что нельзя, и, соответственно, мне не приходится уже через несколько минут жалеть о случившемся.

Вы составили план, и вы будете его выполнять — и никаких «но» и «если».

**✱ Если вы будете следовать своему правилу, ✱
вы избавитесь от тягостных сомнений
съесть что-то, чего не следует, или нет.**

Вот мои правила:

1. Надо съедать достаточное количество белков, овощей и фруктов в каждый прием пищи.
2. Нельзя есть никакой вкусной, но малопитательной и высококалорийной пищи — только совсем немного после ужина.
3. Во время приготовления пищи можно есть только сырые овощи.
4. Когда я ем вне дома, то могу съедать только на 25% больше, чем обычно съедаю дома.

Эти правила позволяют мне прекрасно себя чувствовать, уходя с какого-нибудь приема, организованного в дневное время, и предвкушать. Они не дают мне набрать во время отпуска более килограмма лишнего веса. Если следовать правилу, то не придется мучиться сомнением, есть или не есть.

Подготовьте карточку «Ответ — АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ»

Подумайте над тем, какие правила питания вам хотелось бы установить. Нет необходимости именно сегодня сформулировать их все. Эти правила могут созреть у вас со временем. Есть, правда, одно правило, которое вы должны обязаться выполнять (И в этом вопросе у вас **НЕТ АЛЬТЕРНАТИВЫ**): вы *должны* следовать своему плану питания. Чтобы упрочить эту мысль, подготовьте вашу карточку «**АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ**» по приведенному ниже образцу. Читайте эту карточку «**АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ**» по крайней мере дважды в день всякий

р.л., когда вы почувствуете, что боретесь со своими сомнениями по поводу того, есть вам или не есть.

АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ

Что вы думаете?

Если у вас появляются вредительские мысли, когда нужно отказать от спонтанного поглощения пищи, подготовьте свои карточки.

Вредительская мысль: Я заслуживаю того, чтобы есть то, что хочу.

Полезный ответ: Если я хочу получить все преимущества, которые я буду иметь, если похудею, я просто не должен есть то, что я хочу, если это не внесено в мой пищевой план. Между двумя соображениями «Я заслуживаю того, чтобы быть стройным и уважать себя» и «Я заслуживаю того, чтобы делать спонтанный выбор того, что съесть» я должен отдавать безусловный приоритет первому из них.



Вредительская мысль: Мне кажется, я не могу согласиться с тем, что нельзя есть спонтанно.

Полезный ответ: В течение длительного времени я всегда позволял себе выбирать, что, когда и сколько мне есть, а потому мне это кажется естественным и правильным. Но, с другой стороны, я должен признать тот факт, что спонтанное поглощение пищи не

для меня. Чем чаще я буду говорить себе: АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ, тем меньше я буду мучиться сомнениями.

Письменные задания

Когда мне спонтанно захочется съесть что-то, я: _____



Когда я признаю тот факт, что должен отказаться от спонтанного поглощения пищи, соблюдать диету станет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел.
- _____ Я подготовил свою карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ».

день 17

Хватит переедать!

Даже если сегодня у вас нет соблазна съесть слишком много, вы, несомненно, столкнетесь в будущем с ситуациями, которые будут провоцировать вас на это. Если, например, вы регулярно питаетесь в кругу семьи, вам, возможно, не просто отказаться от добавки. В ресторане обычно подают порции, которые превышают количество пищи, которое вы планируете съесть, и у вас появляется искушение опустошить всю тарелку. Сегодня вы попрактикуетесь, как не переедать.

Когда вы будете сидеть на диете, вы, возможно, столкнетесь с двумя вариантами переедания:

- **Когда вы съедаете больше, чем планировали.** Возможно, накануне вечером вы записали, что собираетесь съесть 180 г курятины, но вместо этого съели 300 г. Или, может быть, вы планировали съесть 1 пиалу овощного салата, но поскольку ваша диета позволяет вам употреблять овощи в неограниченном количестве, вы в конце концов съели 2 пиалы овощного салата.
- **Если вы почувствовали сытость, когда съели только часть того, что предполагалось съесть в этот прием пищи, но все равно продолжали есть, то непременно почувствуете переполнение.**

Чтобы успешно похудеть и удерживать свой новый вес, вы должны знать, как определить, что вы больше не голодны и можете прекратить еду.

Наполните вашу тарелку доверху — и съешьте не все!

Сегодня вы попрактикуетесь в том, как *не* переесть. Для этого вы намеренно положите на тарелку больше еды, чем планировали употребить. Выберите для этого лучше всего обед или ужин. Пища должна соответствовать вашему плану питания. Но при этом я прошу вас намеренно взять более объемную порцию, чем обычно. Кроме того, выберите что-нибудь из того, что не предусмотрено вашим пищевым планом, и тоже положите себе на тарелку. В начале трапезы отодвиньте лишнее количество пищи на край тарелки. И съешьте только то, что предусмотрено вашим планом.

Если у вас появляется искушение съесть это лишнее количество пищи, примените некоторые из тех приемов, которые помогают бороться с непреодолимой тягой съесть что-то определенное, которые вы изучали в день 13 (с. 190–203). Если окажется, что вы все равно хотите съесть то, что осталось на вашей тарелке, найдите правильные ответы на свои вредительские мысли. Например, если вы думаете: *«Плохо, что я не могу это съесть... Негоже, чтобы еда пропадала»*, скажите себе: *«Как здорово, что я это не ем... Это приближает меня к моей цели похудеть... Это способствует укреплению моей мышцы, которая помогает мне сопротивляться»*.

Кроме того, напомните себе, насколько приятнее вы будете себя чувствовать, если не переедите, по сравнению с тем, если позволите себе это съесть. Вспомните ситуации в своей жизни, когда вы переедали, — как вам потом было стыдно и неприятно! Вы довольны, что переедали тогда и, как следствие, набирали вес? Или вам жаль, что все происходило именно так? Ваши сожаление и удовольствие по поводу переедания соотносятся

друг с другом как 20 000 : 1, ведь так? Теперь спросите себя: *«Насколько рад я буду, что переел сейчас, через какие-нибудь 10 минут?»*

Когда вы съедите ровно столько, сколько планировали, очистите тарелку. Выбросите лишнее количество еды или оставьте на следующий раз. Если вам легко было выполнить это задание, то для вас нет необходимости повторять его снова. С другой стороны, если вам оказалось трудным воздержаться от того, чтобы съесть лишнее количество, не отчаивайтесь. Похвалите себя за то, что вы попытались это сделать и попробовать научиться на собственном опыте. А потом повторяйте это упражнение, пока не будете выполнять его с легкостью.

И имейте в виду, что до конца своей жизни вы будете множество раз сталкиваться с ситуациями, когда не вы определяете количество пищи, которую вам предлагают (например, в ресторане, на каких-то праздничных мероприятиях, в гостях у друзей и родственников). Тогда вы в полной мере сможете оценить пользу, которую принесут вам эти упражнения.

Возможно, вы сочтете особенно полезным повторить это упражнение снова накануне того дня, когда вы предполагаете оказаться в ситуации, в которой подвергнетесь соблазну переест.

Чтобы успешно похудеть и удерживать свой новый вес, **вам надо переставать есть, когда вы уже съели то количество пищи, которое предусмотрено вашим пищевым планом.**

НА СЕАНСЕ

..... у доктора Бек

Когда я предложила Анжеле выполнить это упражнение, направленное на борьбу с перееданием, она была уверена, что это очень просто. Но она очень удивилась, когда оно оказалось таким трудным. Она мне рассказала на сеансе о своем опыте.

Доктор Бек: Итак, Анжела, как прошел эксперимент? Вы положили лишнее количество пищи на свою тарелку?

Анжела (*глубоко вздыхает*): Да, вчера я попробовала.

Доктор Бек: И как?

Анжела: Это было трудно — ужасно трудно!

Доктор Бек: Расскажите мне, что произошло.

Анжела: Вчера за ужином я положила лишнее количество приготовленного цыпленка на свою тарелку — почти целую лишнюю порцию.

Доктор Бек: И затем?

Анжела: Ну, я здорово занервничала.

Доктор Бек: Что вы при этом думали?

Анжела: Я... Мне просто невыносимо было видеть на тарелке еду, которую нельзя съесть.

Доктор Бек: Что, по вашему мнению, могло произойти?

Анжела: Я боялась, что не остановлюсь и все съем.

Доктор Бек: И съели?

Анжела: Нет, но, еще не закончив еду, я встала и убрала лишнее количество еды в холодильник.

Доктор Бек: Значит, все-таки половину эксперимента вы смогли осуществить.

Анжела: Да.

Доктор Бек: Когда у вас появилась мысль: *«Я могу не остановиться и все съесть»*, вы нашли, как на нее ответить?

Анжела: Я не очень поняла, что вы имеете в виду?

Доктор Бек: Вы сказали себе: *«Если мне хочется это съесть, я могу себя остановить, применив способы борьбы с сильной тягой съесть что-то определенное»*? Вы помните, что можете их использовать?

Анжела: Нет, к сожалению, это даже не пришло мне в голову.

Доктор Бек: А сейчас вы можете об этом подумать? Какие бы способы борьбы с сильной тягой съесть что-то определенное вы могли использовать, чтобы побороть искушение съесть лишнюю порцию курицы?

Анжела: Ну, наверное, я могла бы выйти из-за стола и поделаться что-нибудь в течение нескольких минут, а затем вернуться за стол.

Доктор Бек: Правильно! Что, по вашему мнению, могло произойти, если бы вы ответили на вредительские мысли, например, сказав себе: *«Если я подвергаюсь искушению, я всегда могу подняться и отвлечь себя чем-нибудь»*. Вы бы чувствовали себя в этом случае такой же взвинченной?

Анжела: Нет, наверное, нет.

Доктор Бек: Как вы думаете, смогли бы вы в этом случае за все время приема пищи не съесть лишнее?

Анжела: Да, наверное.

Доктор Бек: Хорошо, так может быть, снова попробуете провести этот эксперимент? Ну, скажем, сегодня за обедом или за ужином?

Анжела: Да, я попробую.

Доктор Бек: Как вы думаете, может быть, попробовать сначала провести этот эксперимент с какой-нибудь менее привлекательной для вас едой? Может быть, вы найдете что-то в вашем пищевом плане, с чем вам легче будет его проводить, что-нибудь такое, от чего легче отказаться и оставить на тарелке несъеденным?

Анжела: Да. Сегодня вечером у меня будет на обед вареная фасоль, оставшаяся со вчерашнего дня, а я ее не очень люблю. Я могу положить на свою тарелку больше, чем следует.

Доктор Бек: Хорошо, начните с этого. Затем, может быть, завтра вы можете положить небольшое количество курятины сверх того, что запланировали съесть. А на следующий день еще большее количество, и таким способом вы выработаете уверенность в себе. Как вы на это смотрите?

Анжела: Да, я попробую.

Доктор Бек: Ну, а если у вас с этим появятся какие-нибудь трудности, то все из-за ваших вредительских мыслей. А сейчас подготовьте свою карточку.

Анжела подготовила следующую карточку:

Когда мне не терпится съесть то лишнее количество еды, которое положено на мою тарелку, я напоминаю себе о том, что даже если я хочу это съесть, я могу воспользоваться методами преодоления сильной тяги съесть что-то определенное.

Что Вы думаете?

Обратите внимание на свои мысли. Какие вредительские мысли мешают вам выполнить этот эксперимент? Ниже приведены некоторые наиболее распространенные вредительские мысли и полезные ответы на них.

Вредительская мысль: Мне нет необходимости делать это. Я могу прекратить есть и без того, чтобы упражняться в применении этих навыков.

Полезный ответ: Тоже мне проблема! Но почему бы не попробовать? В худшем случае я смогу убедиться, что мне не обязательно этим заниматься. Может быть, мне это ничего не даст, а может быть, многому научит.



Вредительская мысль: Я терпеть не могу, когда еда пропадает по моей вине.

Полезный ответ: Что лучше — намеренно выбросить еду или переест и набрать вес? Что бы я сказал своему лучшему другу, если бы он столкнулся с такой проблемой? Так или иначе, но правда состоит в том, что пища пропадет либо в мусорном контейнере, либо в твоём организме. Все равно пропадет. И не важно, что мне говорили родители, когда я был маленький. Если я переём, это не поможет голодающим детям в Африке.

Письменные задания

Чтобы научиться, как не переесть, я собираюсь:



Когда я научусь прекращать еду,
даже когда на моей тарелке осталась пища,
соблюдать диету станет легче.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» и карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я практиковался в том, как не переесть.

День 18

Изменим свое определение того, что значит быть сытым

Сначала этой недели вы занимались тем, что планировали то, что будете есть до того, как приступали к еде. А вы не задавали себе вопрос: *«Почему я не могу просто есть, когда я голоден, и прекращать еду, когда я сыт?»*

В идеале вы должны есть только тогда, когда голодны, и прекращать еду, когда совершенно или почти сыты. Но велика вероятность того, что от природы у вас нет такой способности. Большинство из моих пациентов, сидевших на диете, затруднялись отличить, когда они действительно голодны, а когда нет. Когда они полагались на сигналы о том, что голодны, и приступали к еде, то неизменно переедали.

Вот как можно понять, что вы переели. Подумайте о том, насколько просто было бы перед тем, как вы приступите к еде, пройти пешком с умеренной или значительной скоростью. Вы должны смочь так же легко пройти с такой же скоростью и *после* еды. Если же вы не можете так же легко пройти пешком с умеренной или большой скоростью после еды, это означает, что вы съели слишком много и у вас неправильное представление о том, что такое быть сытым.

Те люди, которым худеть не надо, чувствуют себя несколько некомфортно, если они наедаются до такого состояния, что не могут походить пешком после еды. А когда вы наедаетесь до такого уровня, вы, возможно, не ощущаете такого же дискомфорта. Возможно, вам это

ощущение кажется нормальным. Возможно, ваше представление о том, что значит чувствовать сытость, и стало главной причиной того, что вы набрали лишний вес и что вам трудно похудеть.

Существует и несколько других причин, по которым вы едите больше, чем нужно для достижения нормальной сытости. Во-первых, вы хотите продлить ощущения, испытываемые в процессе еды, т. е. вам хочется подольше ощущать во рту присутствие еды. Во-вторых, вам трудно отвлечься от еды, которая стоит перед вами, и обратить свое внимание на что-то другое. В-третьих, у вас, вероятно, есть опасения, что если вы не наедитесь сейчас, то слишком сильно проголодаетесь еще до того, как придет время следующего приема пищи. Возможно, вы связываете ощущение сытости с ощущением безопасности. Другими словами, вы сейчас едите больше, чтобы потом не чувствовать голод.

Если вы не можете легко пройти пешком с умеренной или большой скоростью после еды, это означает, что вы съели слишком много и *у вас, возможно, неправильное представление о том, что такое быть сытым.*

Не путайте сытость и переедание

Чтобы похудеть и удерживать свой новый вес, вы должны не путать нормальную сытость и переедание. Чтобы это сделать, вам требуется долго-долго тренироваться и научиться есть до нормального уровня сытости, говоря себе при этом: «*Как здорово, что я могу сейчас остановиться!*» Тогда вы будете воспринимать чувство переполнения желудка как состояние неприятное и

ненормальное. Когда вы этого достигнете, у вас не будет таких тяжелых сомнений и вы не будете ощущать себя таким обделенным. Сделайте следующее:

- В течение месяца после каждого приема пищи спрашивайте себя: *«Смог бы я сейчас пройти пешком со средней или значительной скоростью?»* Если вы не уверены, сможете или нет, попробуйте.
- Если вы ответите *да*, скажите себе: *«Хорошо, значит, я сыт, но не перелел»*.
- Если ответом будет *нет*, скажите себе: *«Вот это то состояние, которое бывает, когда я переедаю... Это не нормальное состояние... В следующий прием пищи я постараюсь не положить на тарелку слишком много еды»*.
- Каждый раз, когда вы хотели бы съесть больше, чем надо, но не сделали этого, поощрите себя. Скажите себе, например: *«Как замечательно, что я тренирую свою мышцу, которая помогает мне сопротивляться»*.
- Если на вас действует фактор, провоцирующий вас к перееданию, устраните его. Например, если вы едите в кругу семьи, отодвиньте от себя сервировочные блюда с пищей на дальний край стола после того, как вы и все остальные положили себе на тарелки столько, сколько было надо. Если кто-то положил вам на тарелку слишком большую порцию, отодвиньте излишки на край тарелки. Поручите кому-нибудь другому убрать посуду со стола и остатки пищи с тарелок.

Совет!

Если вы съели все, что было на вашей тарелке, но чувствуете разочарование по поводу того, что не можете съесть больше, напомните себе, что скоро вы снова сможете поесть. Ну, например, можно сказать себе: *«Через три часа я перекушу — съем яблоко или кусочек сыра... Я могу подождать»*. А затем сразу же прочитайте свою карточку, чтобы напомнить себе о том, что стоит немного потерпеть это мимолетное чувство огорчения.

- Правильно отреагируйте на свои вредительские мысли. Когда вы закончите то, что планировали съесть, возможно, вы подумаете: «Ой, как мне хочется съесть еще!» Если так, скажите себе: «Нет, я сыт, мне достаточно... Я хочу быть стройнее, так что я сейчас перестану есть».
- Если вы занервничали, напомните себе, что голод — не катастрофа. Помните, вы можете потерпеть это ощущение — вы это себе доказали в день 12 (с. 181–189). Ощущение голода пришло и уйдет, и вы, конечно, сможете подождать до следующего приема пищи или перекуса, которые предусмотрены вашим расписанием, это время обязательно настанет.

Если вам легко удалось остановиться еще до того, как вы переели, вам, возможно, нет необходимости снова практиковаться в выполнении сегодняшнего задания.

С другой стороны, если вы испытали внутреннее сопротивление перед тем, как прекратить есть, чтобы не съесть больше своей нормы, то вам, чтобы выработать этот навык, возможно, потребуется длительная работа над этим в течение нескольких недель.

Что вы думаете?

Вы внутренне сопротивляетесь и не хотите признать, что вам надо есть меньше? Тогда ознакомьтесь со следующими вредительскими мыслями и создайте свою карточку, взяв за основу приведенные выше варианты вредительских мыслей и полезных ответов на них.

Вредительская мысль: Мне правда нравится ощущение, что я очень, очень сыт.

Полезный ответ: Мне необходимо помнить, что это ощущение не следует считать нормальным. Я ведь ем гораздо больше, чем необходимо, чтобы насытиться. А в результате набираю лишний вес.



Вредительская мысль: Мой пищевой план позволяет мне есть некоторые продукты в неограниченном количестве. Что же тогда плохого, если я их съем много?

Полезный ответ: У меня будет много ситуаций, когда я не буду иметь возможности съесть именно такие продукты в неограниченном количестве. Например, в ресторане, в буфете, на вечеринках и т. д. Если я не буду постоянно практиковаться есть до ощущения нормальной сытости, то велика вероятность, что в этих ситуациях я съем слишком много той еды, которую должен ограничивать.



Вредительская мысль: А что если получится так, что я проголодаюсь еще до того, как наступит время следующего приема пищи?

Полезный ответ: В день 12 я узнал, что голод не катастрофа, что я могу потерпеть это ощущение и что, если я не буду фокусировать на нем свое внимание, это чувство *исчезнет*. Если я все еще не чувствую полной уверенности в том, что смогу вытерпеть голод, я должен повторить задание, которое описывается в дне 12 (с. 181–189) в дополнение к тому заданию, которое буду выполнять сегодня.

Письменные задания

Когда я пойму, что, наверное, я достиг уровня нормальной сытости, я: _____

✱ Когда я смогу изменить свое представление о том, что значит быть сытым, соблюдать диету станет проще. ✱

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» и карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из четырех:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения
Обведите кружочком одно из трех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я ел только до достижения нормальной сытости.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда

день 19

Хватит обманывать себя!

Те, кто сидит на диете, обладают поразительной способностью вводить себя в заблуждение относительно всего, что касается еды. Они могут быть очень разумными и рациональными в других отношениях, но не тогда, когда дело касается питания. Вспомните о тех периодах времени, когда вы сидели на диете и вам надо было ограничивать себя в еде. Вам ни разу не приходилось изобретать какую-нибудь хитрость, надуманный предлог, чтобы поесть? Прочтите следующий список вредительских мыслей, подталкивающих к самообману, и отметьте те из них, которые когда-то приходили вам в голову.

Ничего страшного, если я это съем, поскольку...

- Я не все съем.
- Я это съем только в этот раз.
- С этого я сильно не потолстею.
- Я это компенсирую тем, что потом съем меньше.
- Это не будет иметь последствий.
- Я заплатил за это.
- Иначе это пропадет.
- Если я это не съем, то кого-то огорчу.
- Все же это едят.
- Это все-таки праздник.
- Никто не увидит, что я это ем.
- Это же только крошки.
- Это бесплатно.
- Мне этого так хочется.
- Это особый случай.
- Я расстроен, и мне наплевать.
- Я не могу сопротивляться этой сильной тяге, все-таки я это съем.

(Отмериваем нужное количество

Если, согласно вашей диете, надо отмеривать то количество еды, которое вы предполагаете съесть, не обманывайте себя насчет того, что вы и без этого можете точно оценить нужное количество. Хорошо известно, что тем, кто сидит на диете и не отмеривает и не взвешивает определенные диетой количества пищи, их порции всегда кажутся маленькими. То, что вы будете съесть немного больше в каждый прием пищи из-за того, что не отмерили нужное количество, пока может и не иметь большого значения; но настанет время, когда это окажется важным. Будьте честны перед собой, принимая решения относительно того, что и сколько съесть. И если вы собираетесь съесть гораздо больше, чем предписывает ваша диета, поступайте так, но потому, что намеренно это спланировали, а не потому, что лице-

мерно заверили себя в том, что *где ничего страшного, если я не знаю, сколько ем.*

Вам не придется до конца своих дней взвешивать пищу, которую собираетесь съесть. Как только вы научитесь на глаз правильно отмерять необходимое количество, вы можете остановиться. (Но, конечно, когда вы захотите употребить какой-то новый продукт, вам все равно придется его взвешивать.) Как вы определите, когда вам уже можно прекратить взвешивать пищу? Положите себе еду, а затем, перед тем как съесть ее, взвесьте, сколько вы положили. Если вы отмерили почти точно, вам, наверное, можно перестать взвешивать. Полезно однако периодически взвешивать пищу, чтобы быть уверенным, что вы по-прежнему точно отмеряете необходимое количество.

Эти мысли вводят вас в заблуждение, убеждают, чтобы вы съели то, что вам не следует. Но, как бы там ни было, калории есть калории, и не важно, где или почему вы едите. В данный момент вы, возможно, понимаете, насколько иррациональны эти мысли. Но в тот момент, когда вам очень хочется что-то съесть, вы, возможно, будете убеждать себя, что эти мысли вполне здравые.

Как перестать обманывать себя

В следующий раз, когда у вас появится сильная тяга съесть что-нибудь, что не предусмотрено вашим пищевым планом, обратите внимание на то, что происходит в вашей голове. Чрезвычайно редко люди отправляют еду себе в рот, не задумываясь об этом. Обычно еде предшествует какая-то мысль.

Уделяйте особое внимание тем мыслям, которые начинаются с фразы: *«Ничего плохого, если я это съем, насколько...»*

Обычно это мысли, ведущие к самообману. Вы должны заранее подготовить себя к появлению мыслей подобного рода. Подготовьте карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО». Пример карточки такого типа приведен ниже. Читайте ее каждый день, когда читаете «Карточку Преимуществ». Кроме того, всегда вытаскивайте ее, когда считаете, что подвергаетесь риску отклониться от своего плана.

Нет, это плохо!

Нет, это плохо съесть что-либо, что не предусмотрено моим пищевым планом. Я просто пытаюсь себя обмануть. Каждый раз, когда я ем что-то, что не должен, я укрепляю мышцу, которая подталкивает меня, чтобы я сдался, и ослабляю мышцу, которая помогает сопротивляться. Мне, возможно, и будет хорошо в течение тех нескольких секунд, пока я ем, но после мне будет неприятно. Если я хочу похудеть и удерживать свой новый вес, я должен раз и навсегда прекратить заниматься самообманом.

Что Вы думаете?

Возможно, в данный момент у вас нет никаких предательских, предительских мыслей. Но не исключено, что такие мысли всплывут позднее, когда вы захотите съесть что-то, что не должны. Будьте внимательны и имейте наготове ваши ответы на них.

Вредительская мысль: Ничего плохого, если я поем, поскольку я съем лишь немного.

Полезный ответ: Тот факт, что это содержит не много калорий, еще не значит, что мне можно это есть. Мне не надо этого делать! Я должен пользоваться любой возможностью, чтобы сломать свою привычку есть то, что не предусмотрено моим планом.



Вредительская мысль: Ничего плохого, если я это съем, в противном случае — это потерянные деньги.

Полезный ответ: Лучше я зря потрачу деньги, чем наберу вес.

Вредительская мысль: Ничего плохого, если я это съем, ведь все же едят.

Полезный ответ: Я должен определиться. Либо я ем, как все, и остаюсь толстым, либо я контролирую то, что ем, и худею.



Вредительская мысль: Ничего плохого, если я это съем, потому что мне очень хочется, да и вообще мне наплевать!

Полезный ответ: Может быть, в настоящий момент мне это и безразлично, но я буду очень сожалеть о том, что съел не то, что предусмотрено моим пищевым планом, уже через несколько минут. И я особенно пожалею об этом, когда обнаружу, что мне не удастся похудеть!

Письменные задания

В следующий раз, когда я поймаю себя на том, что сам себя обманываю, я: _____



Когда я перестану себя обманывать
относительного своего питания,
соблюдать диету станет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. У каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» и карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я ел только до достижения нормальной сытости.
- _____ Я сделал себе карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО».

день 20

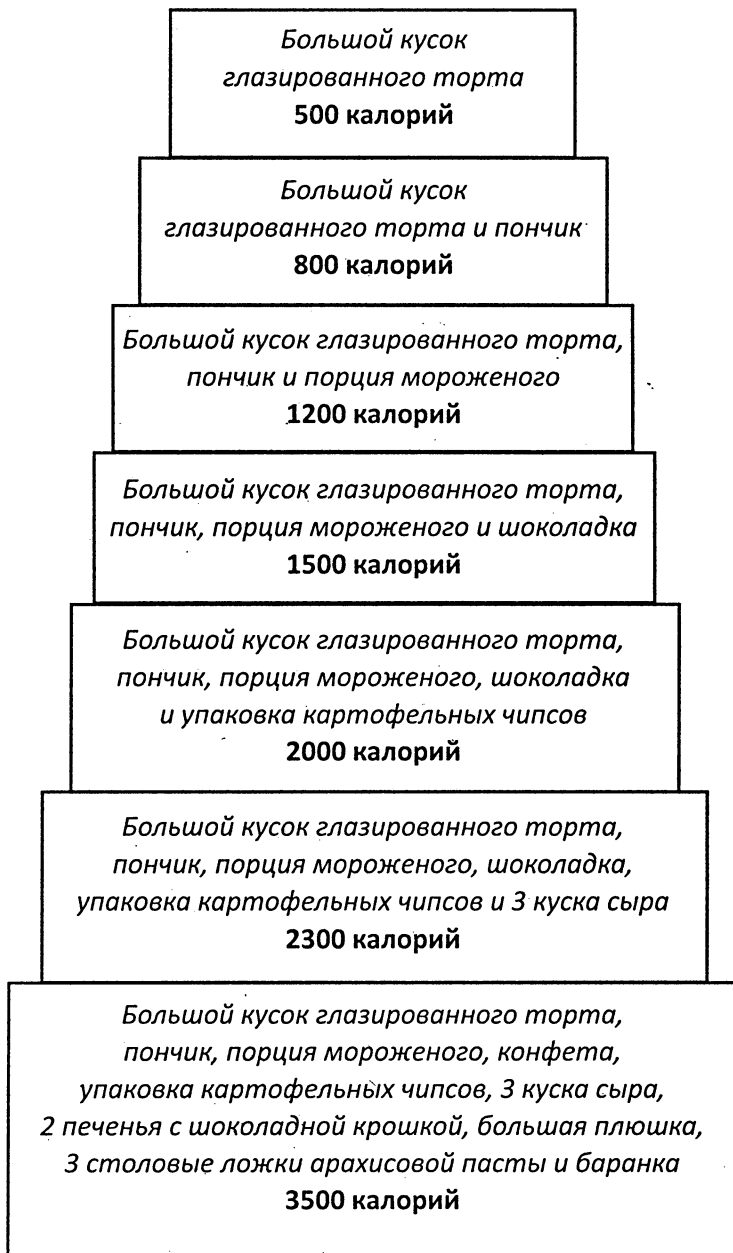
Возвращаемся к соблюдению диеты

Вчера вы научились, как поступать с теми вредительскими мыслями, которые продиктованы самообманом и которыми вы пытаетесь уговорить себя уступить своим желаниям и сильным позывам съесть что-нибудь такое, что есть не надо. Сегодня вы научитесь, как реагировать на такие мысли — мысли, которые подталкивают вас к тому, чтобы забросить свою диету *на целый день* после того, как вы съели что-то, чего есть было нельзя. Возможно ход мыслей при этом у вас таков: *«Не могу поверить, что я позволил себе это съесть! Я все испортил... Теперь уж я могу до конца дня есть все, что захочется, а к диете вернуться завтра»*.

Но нет никакой причины, чтобы ждать завтра. Неужели так уж все и пропало? Конечно нет!

Что вы съели? Гамбургер? Пончик? Кусок пирога? Предположим, вы съели что-то, что содержит 500 калорий. Чтобы набрать полкило веса, надо съесть приблизительно 3500 дополнительных калорий, т. е. в семь раз больше, чем вы съели. Лишних пятьсот калорий не сильно скажутся на вашем весе. Итак, вы съели лишних 500 калорий, ну и что? В чем больше смысла — перестать есть или продолжать? Нет никакой причины, чтобы продолжать и поглощать еще 100, 200, 300 или даже 3000 калорий.

На следующей странице эта мысль проиллюстрирована графически.



Посмотрите, что происходит, когда вы пытаетесь сами себя обмануть. Конечно, лучше перестать есть как можно быстрее. Продолжать есть не так, как вы запланировали, до конца дня только потому, что вы съели что-то, что не предусмотрено вашим пищевым планом, деструктивно.

Возвращайтесь к своей диете прямо сейчас

Если вы подвергаетесь искушению продолжать еду, когда знаете, что этого делать не следует, поступите следующим образом.

Признайте, что допустили небольшое нарушение. Скажите себе: *«Да, мне не следовало этого есть... Я допустил ошибку... Но эта одна ошибка, конечно же, не приведет к набору веса на этой неделе».*

Снова возвращайтесь к своей диете. Прочтите снова эту главу, а также другие главы книги или соответствующие карточки.

Проведите символическую черту. Не дожидайтесь завтра, чтобы вернуться к своей диете. Вместо этого скажите себе: *«Вот черта, она проходит прямо здесь, где я прекращаю еду, которую не запланировал».* Зафиксируйте эту черту, например, почистив зубы, отполировав ногти, выйдя на прогулку, позвонив другу или помощнику или занявшись еще чем-то, не имеющим отношения к еде.

Продолжать есть не так, как вы запланировали, до конца дня только потому, что вы съели что-то, что не предусмотрено вашим пищевым планом, деструктивно.

Хвалите себя за то, что вы прекратили еду — в любой момент. Если вы хотите продолжать есть, но не делаете этого, вы заслужили поощрения! Очень важно не допускать, чтобы вы оказались деморализованы. Вам необходимо сделать себе поблажку, в конце концов, вы только человек и можете ошибиться.

Остерегайтесь чувствовать себя неудачником и ни на что не годным человеком. Когда вы допустили небольшую погрешность, вы, возможно, начнете считать себя неудачником, человеком, который просто не может успешно соблюдать диету. И очень важно, чтобы вы в такие моменты напомнили себе, что ошибки неизбежны и что совершенно *нормально* время от времени нарушать диету. Никто не совершенен.

Продолжайте есть нормально. Некоторые считают: *«Теперь, когда я съел что-то, что не предполагал, я должен это как-то компенсировать и не есть до конца сегодняшнего дня».* Если позволить себе думать подобным образом, вы можете в конце концов почувствовать себя несчастным и обиженным или обеспокоенным тем, что потом вы будете слишком голодны. Затем вы, возможно, решите есть все, что хочется. Вам надо посмотреть на свою ошибку под другим углом зрения. Все не так уж страшно. Просто продолжайте до вечера выполнять свой пищевой план.

Учитесь на своих ошибках. Проанализируйте свою ошибку вместе с помощником. Извлеките из нее урок на будущее, чтобы попытаться снизить количество таких ошибок впоследствии. Например, вы, возможно:

- Забыли прочитать свои «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ» и карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО».
- Пренебрегли необходимостью планировать свое питание.
- Забыли или не позаботились о том, чтобы приготовить запланированную еду.
- Встретились с кем-то, кто заставлял вас есть.

Кто такой обжора?

Бывает, что человек не просто эпизодически переедает, но ест часто и чрезмерно много. Такой человек испытывает постоянную и сильную потребность в еде. Он заглушает голос разума и не контролирует себя; иногда создается впечатление, что он в трансе. Он поглощает невероятно большие количества пищи, зачастую ест очень быстро и наедается до состояния полно-

го дискомфорта. Многие люди, которые вели себя подобным образом, научились себя контролировать благодаря использованию методик, описанных в данной книге. Если вы добросовестно выполняли все, что предписывает данная программа, но тем не менее часто ведете себя так, как описано выше, не исключено, что вам следует посоветоваться с психиатром.

- Ели так, как ели находившиеся рядом с вами люди.
- Столкнулись с неожиданным провоцирующим фактором.
- У вас голова пошла кругом, когда вокруг вас была еда, которую вы не планировали есть.

Джен, разумеется, не планировала съесть кусок пиццы за полчаса до ужина. Но упаковка с пиццей бросилась ей в глаза, когда она открыла дверцу холодильника, чтобы взять оттуда что-нибудь попить. После того как Джен съела большой кусок (стоя перед холодильником), она поняла, что должна либо выбросить всю оставшуюся пиццу, либо завернуть ее и положить в дальний угол холодильника. Она также поняла, что была очень расстроена, когда пришла домой с работы; наверное, ей надо было посидеть в машине и сделать несколько дыхательных упражнений для релаксации хотя бы в течение пары минут, перед тем как войти в дом.

Чтобы подготовиться к ситуациям, когда вы едите что-то, что не предполагали, сделайте карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ».

ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ

Я съел что-то, что не надо было. Но не все пропало. Это еще не конец света. Я прямо сейчас могу снова вернуться к соблюдению диеты. Я ошибся, но это не значит, что я должен продолжать есть. Это неразумно. Остановиться сейчас в миллион раз лучше, чем продолжать есть еще больше.

Что Вы думаете?

Возможно, сегодня у вас нет приведенных ниже вредительских мыслей, но, вполне вероятно, они у вас появятся когда-нибудь, когда вы отклонитесь от своего плана. Все, что вы сочтете полезным для себя, перенесите на свою карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ».

Вредительская мысль: Не могу поверить, что я это съел! Так я никогда не похудею!

Полезный ответ: Что бы мне сказал мой помощник, если бы узнал, что я это съел? Он бы сказал: «Не расстраивайся. Каждое время от времени переедает. Ты можешь начать все сначала прямо сейчас. Не велика беда. Не укоряй себя».



Вредительская мысль: Это очень трудно. Я не могу. Я никогда не смогу перестать есть так, как ем. Я, наверное, сдамся.

Полезный ответ: Ну ладно, я ошибся. Это было неизбежно. Бессмысленно было ожидать, что я буду всегда на высоте. Я не неудачник. Из этого опыта я что-то извлеку, что поможет мне в будущем.

Письменные задания

Когда я сделаю ошибку и съем что-то, чего не следовало, я:

Когда я буду рассматривать свои
прегрешения просто как ошибки и решу
немедленно вернуться к соблюдению
своего пищевого плана, соблюдать диету
станет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал свою «Карточку Преимуществ» и карточки «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ» и «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
- Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я ел только до достижения нормальной сытости.
- _____ Я выявлял свои мысли, продиктованные самообманом, и реагировал на них.
- _____ Я сделал карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ».

день 21

ГОТОВИМСЯ ВСТАТЬ НА ВЕСЫ

Завтра вы встанете на весы и увидите, на сколько вы похудели за эту неделю. Взвешиваться совершенно необходимо. Эти еженедельные взвешивания могут помочь вам в разных отношениях.

Если вам удалось похудеть, у вас будет повод порадоваться, и ваша вера в себя укрепитя. Для вас важно понять, что ваш тяжкий труд увенчался успехом, позволив вам похудеть (это же не случилось по мановению волшебной палочки!), и почувствовать удовлетворение благодаря полученным результатам.

Если вы набрали вес, то останетесь честными перед собой. Если вы выполняли не все этапы программы, регулярные взвешивания заставят вас прямо посмотреть правде в глаза и понять, что вам не удастся достичь желаемого результата, если вы будете продолжать выполнять только то из программы, что вам хочется.

Они помогут вам оставаться приверженцем этой программы. Если вы удовлетворены снижением своего веса, у вас будет еще больше мотивации продолжать делать то, что вы делали.

Если вы расстроены, вы сможете понять, где вы поступили неправильно, перечитать соответствующие части книги и начать заново.

Но будьте осторожны! Взвешивание может снизить вашу мотивацию в большей степени, чем помочь, *если вы встанете на весы, имея «не тот» внутренний настрой.*

Показания весов

Подумайте о предыдущих эпизодах, когда вы взвешивались и были расстроены.

Не кажется ли вам знакомым следующий сценарий развития событий?

Ситуация: Весы показывают больший вес, чем вы надеялись увидеть.



Вредительская мысль: Не может быть. Это просто ужасно.



Эмоция: Вы расстроены (разозлены, грустны, подавлены, ощущаете безысходность).



Поведение: «Пускаетесь во все тяжкие»: едите что попало и как попало.

Если вы воспринимаете значение вашего веса как свидетельство того, что вы слабы, ущербны или неорганизованны, то увеличение веса (или не такое значительное снижение веса, как ожидалось) может легко закончиться тем, что вы станете переедать.

Для вас важно научиться использовать весы как средство информации. Весы снабжают вас данными, которыми вы будете руководствоваться в определении вашей стратегии питания.

Если вы берете термометр, то, руководствуясь его показаниями, решаете, можно вам пойти погулять, надо принять какое-нибудь лекарство или же следует вызвать доктора.

И когда вы взвешиваетесь, руководствуйтесь показаниями своих весов, чтобы решить, продолжать ли вам делать то, что вы делаете, или же вам необходимо осуществить некие изменения.

В каждый конкретный день **показания весов точно такие, какими они и должны быть**. Они зависят от того, что вы ели, сколько энергии потратили за последние несколько дней, каково количество жидкости, удерживаемое вашим организмом, и от других биологических факторов.

Перед тем как вы встанете на весы, старайтесь не думать: *«Надеюсь, мой вес сейчас... кило»*. Вместо этого подумайте: *«На прошлой неделе я весил __ кг... Сегодня я должен, наверное, весить примерно столько же плюс-минус полкило-килограмм»*.

Если стрелка весов не пошла вниз или пошла вниз незначительно и вы подозреваете, что ели слишком много, — не теряйте времени на самобичевание и пораженческие мысли. Подумайте лучше, что именно вы, возможно, делали неправильно, и сделайте что-то конкретное, чтобы решить эту проблему. Может быть, вы стали небрежно относиться к отмериванию пищи или к подсчету калорий или углеводов. Может быть, вам требуется ежедневно увеличивать на несколько минут длительность запланированных физических упражнений. Обратитесь к своему помощнику, чтобы он помог вам в выполнении всех тех заданий, в которых вам нужно попрактиковаться.

Если же стрелка весов не пошла вниз, а вы знаете, что строго следовали своей диете и добросовестно выполняли запланированные физические упражнения, не впадайте в панику. Из-за гормональных процессов или по каким-то другим физиологическим причинам вы легко можете набрать и сбросить до килограмма в лю-

той день. А если так, то вы, несомненно, их сбросите в следующую неделю, если будете продолжать соблюдать свой пищевой план.

Неважно, каким завтра будет ваш вес, вернитесь на шаг назад и вспомните следующее: в каждый конкретный день показания весов в точности таковы, какими и должны быть. Они зависят от того, что вы ели, сколько энергии потратили за последние несколько дней, какое количество жидкости удерживает ваш организм и от других биологических факторов.

Если стрелка весов пошла вниз, порадитесь, даже если вам удалось сбросить совсем немного. Как я говорю своим пациентам, сидящим на диете, радуйтесь каждый раз, когда вам удается сбросить 200–300 г.

Составьте свою диаграмму

Сегодня вы начертите диаграмму «Снижение моего веса» (с. 269), которая поможет вам видеть, как на самом деле идет снижение вашего веса. Даже если вы взвешиваетесь ежедневно, отмечайте величину своего веса только раз в неделю. Каждую неделю в один и тот же день вставайте на весы и записывайте в свой специальный блокнот измеренное значение вашего веса. Со временем вы по этим измеренным данным построите диа-

В.: Можно ли взвешиваться чаще, чем раз в неделю?

О.: Да, и некоторые считают, что ежедневные взвешивания помогают избавиться от комплекса боязни весов. Однако не надо взвешиваться чаще, чем раз в день. Если вы все же так поступаете, это верный признак того, что соблюдение диеты становится для вас навязчивой идеей и что в вашей жизни есть много других проблем, которые вызывают серьезное беспокойство.

грамму, похожую на приведенную ниже диаграмму моего пациента Терри.

Диаграмма снижения веса Терри

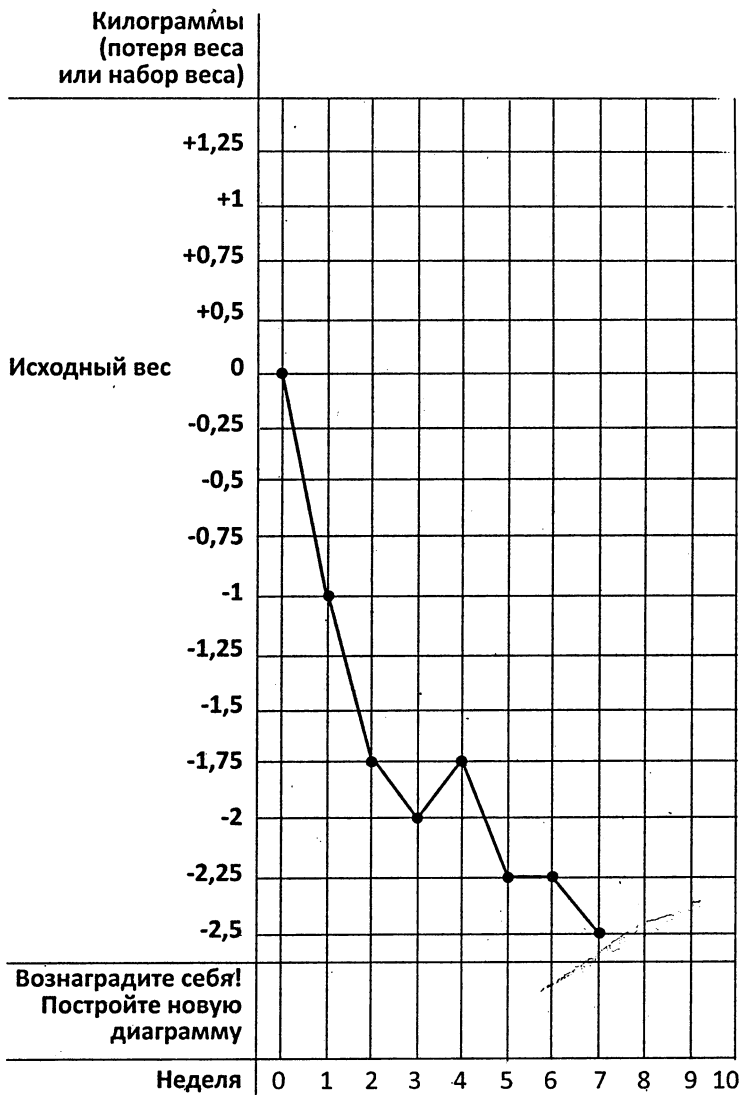
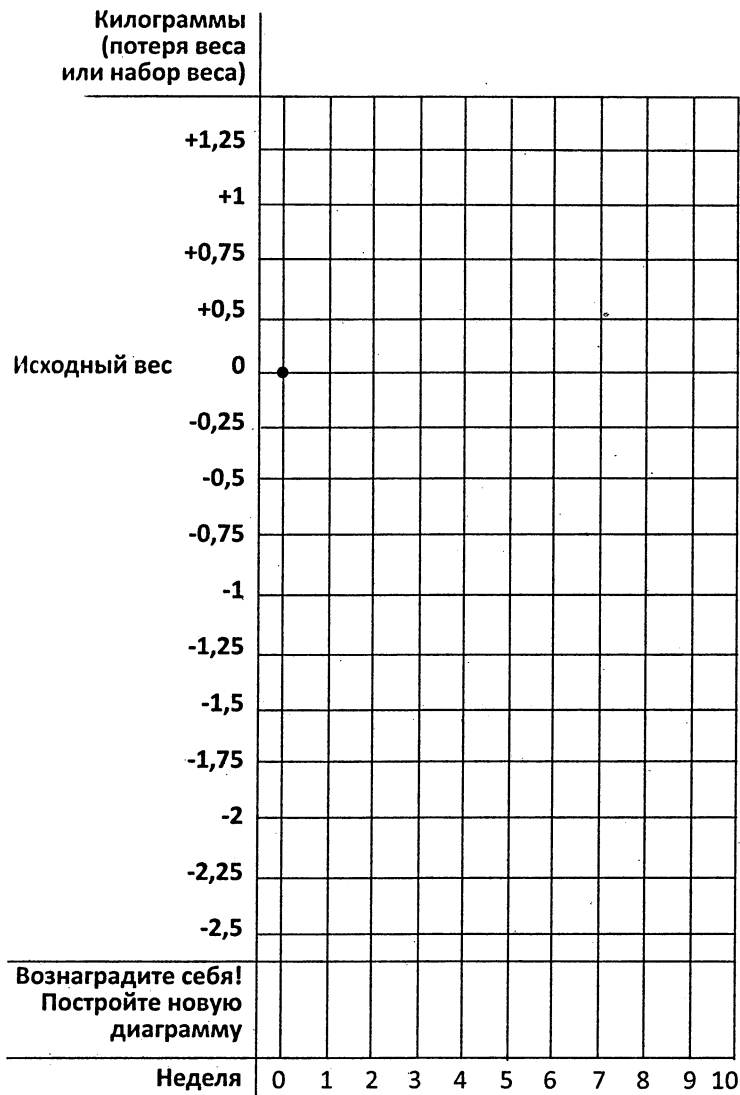


Диаграмма снижения моего веса



Нарисуйте такую же диаграмму в своем специальном блокноте, сделайте ее ксерокопию или начертите ее на листке миллиметровки. Если на этой исходной диаграмме вам не хватает места (потому что вы сбросили более 2,5 кг или сидите на диете уже более 10 недель), начертите еще одну диаграмму — и так далее. Эти диаграммы дадут вам представление об общем направлении движения, ощущение прогресса. Они предназначены для того, чтобы вы не слишком концентрировали свое внимание на конкретных значениях, которые показывают ваши веса в тот или иной отдельно взятый день.

На диаграмме вам не надо писать фактические значения вашего веса (можно записать их под «исходным весом», если хотите); вместо это вы будете отслеживать, на сколько уменьшается или на сколько увеличивается ваш вес. Вы видите, что начальной точкой вашей диаграммы я сделала «0». Завтра вы отметите, насколько изменился ваш вес, и нанесете на диаграмму другую точку, которая будет обозначать изменение, которое произошло за неделю, на линии первой недели.

Для вас очень важно знать, что практически ни у кого вес не снижается равномерно каждую неделю. Большинство сидящих на диете похожи на Терри в том, что они довольно быстро сбрасывают 1–2 кг, а потом снижение веса идет медленнее. У *всех* сидящих на диете бывают недели, когда их вес либо остается неизменным, либо немного увеличивается. Но не сомневайтесь, в целом ваш вес *будет* снижаться, однако маловероятно, что это снижение будет происходить каждую неделю.

Ваша диаграмма может также помочь вам последовательно выполнять всю вашу программу действий по соблюдению диеты. Многие мои пациенты, сидящие на диете, мне говорили, что у них появлялась мотивация выдерживать сильные позывы съесть что-то, отчасти и потому, что они хотели иметь право отметить на своей

диаграмме снижение веса и увидеть, как линия, отражающая изменение их веса, шла вниз.



Не рассчитывайте, что ваш вес будет снижаться каждую неделю, — ***этого не будет.***



Если все же окажется, что вы набрали вес, задайте себе следующие вопросы.

Что бы я сказал близкому другу в подобной ситуации? Неужели он мне будет меньше нравиться? Неужели я буду относиться к нему как к неудачнику, неужели я буду меньше ценить его? Напомните себе о том, что ваш вес вовсе не отражение вашего внутреннего мира.

Почему я решил, что мой вес будет уменьшаться каждую неделю? Большинство людей сначала немного сбрасывают вес, затем выходят на плато, сбрасывают еще немного веса, затем снова немного набирают, затем снова немного сбрасывают, выходят на следующее плато и так далее. Почему же в моем случае все будет иначе?

Над чем мне надо поразмышлять вместе со своим помощником? Нужна ли мне его помощь в том, чтобы в дальнейшем не набирать вес?

Что вы думаете?

Как вы относитесь к тому, что завтра вам надо взвеситься? Вы взволнованы, вам не терпится? Или вы боитесь? Многие из сидящих на диете говорят мне, что боятся весов. Если вы тоже из

их числа, то, возможно, вы подумываете о том, как под благоприятным предлогом не взвешиваться.

Возможно, вам придется составить карточки, если вы чувствуете, что у вас могут появиться следующие мысли.

Вредительская мысль: Мне нет необходимости взвешиваться. Я могу судить о том, как пойдут мои дела, по тому, как сидит на мне моя одежда.

Полезный ответ: Важно научиться использовать показания весов как информацию, которой следует руководствоваться в своем питании и физических упражнениях. Я обманываю себя, если думаю, что могу направлять свои действия без этой информации. Если я ничем не отличаюсь от всех тех, кто сидит на диете, то, скорее всего, я буду либо завывать свой вес, либо занижать его; и то и другое приведет к негативным последствиям.



Вредительская мысль: Я не хочу взвешиваться. Мне кажется, я набрал вес.

Полезный ответ: Возможно, я набрал вес, но, возможно, и нет. Если набрал, это не конец света, но мне действительно необходимо знать реальное положение дел, чтобы определить свои дальнейшие действия. Я должен преодолеть свой страх перед весами. Очень важно не прятать голову в песок и смотреть правде в глаза.



Вредительская мысль: Я с ума сойду, если стрелка весов пойдет вверх!

Полезный ответ: Да, мне будет очень плохо, если я позволю своим вредительским мыслям убедить себя, что я слаб и ни на

что не способен, раз я набрал вес. Но в самом худшем случае увеличение веса означает, что, наверное, я в чем-то ошибся; но я могу исправить свою ошибку на следующей неделе.

Письменные задания

Перед тем как встать завтра на весы, я собираюсь сказать себе:



Когда я научусь использовать показания весов как информацию, соблюдать диету станет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, напишите, когда вы собираетесь его выполнить.

Я читал свою «Карточку Преимуществ» и карточки «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я ел только до достижения нормальной сытости.
- _____ Я подготовил диаграмму снижения моего веса.

Четвертая неделя

Реагируем на вредительские мысли

Как далеко вам уже удалось продвинуться в снижении веса? Я надеюсь, вы ежедневно используете навыки, которыми вас вооружила когнитивная терапия. Вполне вероятно, некоторые из них вы выполняете уже автоматически, а некоторые все еще даются вам с трудом. Например, вам все еще стоит больших усилий планировать и отслеживать, что вы едите, вы все еще с трудом терпите сильные позывы съесть что-то, что вы особенно любите, и, возможно, вы не сильны еще в применении полезных пищевых привычек. Для выполнения других навыков вам, вероятно, не обойтись без мобилизации внимания и энергии. Не исключено, что вам часто приходится возвращаться и перечитывать предыдущий материал в этой книге. Так и держитесь, не отступайте! С каждым днем ваши навыки будут становиться все более и более автоматическими. По мере того как вы будете продолжать практиковаться в их применении, они станут ва-

шей второй натурой. И тогда вам станет гораздо, го-
раздо легче.

На этой неделе вы будете продолжать укреплять
умение владеть собой и чувство уверенности в себе.
Каждый день вы будете распознавать вредительские
мысли, которые ранее приводили к тому, что вы на-
рушали свой пищевой план и ели то, что не планиро-
вали, и правильно отвечать на них. Вы научитесь, как
реагировать на:

Досаду: Как жаль, что мне этого нельзя съесть.

Обиду: Как же несправедливо, что они могут это есть, а мне
нельзя.

Ощущение того, что задача вам не по силам: Это слишком труд-
но для меня. Я не могу больше это продолжать.

*Даже теперь, когда вы обладаете
многими новыми навыками,
помогающими вам бороться
с вредительскими мыслями
и укреплять веру в себя,
вы должны предвидеть,
что столкнетесь с периодами
сомнений и разочарований.*

Вы также научитесь выявлять свои вредительские
мысли и правильно реагировать на них. А это один из
самых важных навыков, который вы усвоите из данной
программы. К концу этой недели вы будете ещё луч-
ше подготовлены к тому, чтобы думать так, как думает
стройный человек.

День 22

Скажем своей досаде: «Ну, ничего»

В какой-то момент, когда вы все еще будете продолжать сбрасывать вес, вы, несомненно, почувствуете, что у вас опускаются руки. Возможно, это случится сегодня, когда на весах вы увидите не ту цифру, которую надеялись увидеть. Это может произойти завтра или на следующей неделе, когда вы, проводя время с друзьями, будете наблюдать, как они едят то, что вам нехотится. Иногда вам может показаться, что минусы строгого следования диете перевешивают те преимущества, которые вы получаете. Вы, возможно, даже возмутитесь, и у вас появятся бунтарские настроения: *«Почему, собственно, я должен делать так, как написано в этой книге? Наверняка существует более легкий способ!»*

Требуется время, чтобы сформировать новый образ мыслей, иногда на это уходят годы. Хотя теперь вы обладаете многими новыми навыками борьбы со своими вредительскими мыслями и умеете укреплять уверенность в себе, вы должны предвидеть, что вас ожидают периоды сомнений и разочарований.

Когда это случится, вы должны напомнить себе, что вы сами добровольно решили сесть на диету. Но и тогда вы все равно окажетесь перед выбором. Вы можете либо чувствовать себя несчастным и сетовать на судьбу, «по воле которой вы оказались в такой ситуации», либо смириться с теми трудностями, которые сопутствуют соблюдению диеты — необходимого средства достижения вашей цели. Как только вы всерьез призна-

ете, что вам необходимо выполнять этапы нашей программы, сомнения улягутся, и соблюдать диету станет намного проще.

Просто скажите: «Ну, ничего»

В 1994 году я получила хороший урок того, что значит признать необходимость строго выполнять намеченный план, с какими бы трудностями это ни было связано. Мой младший сын по рекомендации врача был посажен на чрезвычайно строгую диету, чтобы обуздать эпилепсию. Таковым было преобладающее на тот момент направление лечения этого заболевания, оно называлось «кетогенная диета». Слава богу, лечение помогло! В течение более чем шести лет (большинство детей находятся на этой диете только два-три года) мой ребенок ел строго только три раза в день, и никаких перекусов. Каждый прием пищи состоял преимущественно из жиров — жирная сметана и майонез, растительное или животное масло — лишь с небольшим количеством белков или еще меньшим количеством углеводов. Вы можете себе представить, почему я считаю моего сынишку героем! В течение почти шести лет он ни разу не съел никакой конфетки, печенья, мороженого или любого другого продукта, содержащего сахар. Он ни разу не съел целого фрукта, целого кусочка хлеба и больше двух чипсов за один раз. Ему никогда не давали добавки, и он не перекусывал между приемами пищи. Никогда.



Предотвратить появление
вредительских мыслей невозможно, зато
можно **правильно реагировать на них.**



Как нам удалось удержать мальчика на этой диете? Мы прибегли к так называемому *приему* «ну, ничего».

Всегда, когда ему хотелось съесть что-то, что нельзя, на его диаграмме мы рисовали звездочку, если он говорил: *«Ну, ничего»*. «Ну, ничего» означает: *«Мне это не нравится, но мне придется смириться с этим и двигаться дальше»*.

По прошествии несколько дней внутренняя борьба стихла. Недели за две мальчик полностью изменил свой образ мыслей. Он точно знал, что существует категория продуктов, которые ему абсолютно противопоказаны, но смирился с необходимостью делать так, как надо, и успокоился.

То же самое может произойти и с вами. Я не думаю, что это случится так же быстро, но чем больше вы будете работать над тем, чтобы «принять неизбежное», тем быстрее вы достигнете душевного равновесия и не будете испытывать внутренней борьбы по поводу того, что вам следует делать. Предотвратить появление вредительских мыслей невозможно, зато можно правильно на них реагировать.

Когда вы замечаете появление у себя таких мыслей, например: *«Несправедливо, что я не могу это есть»* или *«Должен быть более легкий способ»*, скажите себе: *«Ну, ничего»*. Или другими словами: *«Мне это не нравится, но мне придется смириться с этим и двигаться дальше»*.

Если вы будете поступать именно так, внутренняя борьба стихнет, вы почувствуете себя лучше, и ваше внимание сосредоточится на чем-нибудь другом.

Всегда, когда вы чувствуете внутреннюю борьбу и сомнения, попробуйте сказать себе: *«Ну, ничего»*. Эти слова могут вам также напомнить, что вы выбрали диету, потому что хотите похудеть. И хотя вам не хочется сидеть на диете, такова жизнь: это то, что вам следует делать, чтобы достичь своей цели. Попробуйте говорить себе следующее:

- *Мне хочется съесть этот пончик. Ну, ничего.*
- *Я сильно проголодался. Ну, ничего.*
- *Как бы мне хотелось заказать гамбургер вместо этого салата. Ну, ничего.*
- *Эти чипсы так аппетитны. Ну, ничего.*
- *Мне так не хочется сегодня заниматься физическими упражнениями. Ну, ничего.*
- *Мне не хочется писать на завтра план питания. Ну, ничего.*

Этот принцип прост, но очень важен.

Что Вы думаете?

Знакомы ли вам некоторые из приведенных ниже вредительских мыслей? Если да, приготовьтесь составить карточки.

Вредительская мысль: Не думаю, что мне это поможет. Слишком примитивно.

Полезный ответ: Чтобы это проверить, много времени и усилий не потребуется. Что я теряю?



Вредительская мысль: Я не хочу смириться с тем, что мне придется делать. Соблюдать диету не должно быть таким трудным делом.

Полезный ответ: У меня есть выбор: я могу сомневаться, следует ли мне это делать или нет, а могу принять это как должное. Это не вопрос «люблю — не люблю». В жизни часто приходится делать то, что не хочешь. Я не очень люблю, например, оплачивать счета. Я определенно не люблю вставать так рано, как того требует моя работа. Я не люблю убирать в доме. Но я не испытываю тяжких сомнений, заниматься ли мне всем этим или нет. А потому эти занятия не приносят мне такого уж дискомфорта.

Письменные задания

III Когда, когда меня одолевают сомнения, я буду: _____



Когда я смирюсь с теми изменениями,
которые должен произвести,
соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Пришло время вкратце повторить пройденное. Вы уже научились многим навыкам, помимо тех, что постоянно присутствуют в ваших списках дел на сегодня. Подумайте над тем, как у вас идут дела.

- Нужно ли вам отводить больше времени и сил на соблюдение диеты?
- Требуется ли вам произвести какие-то еще изменения у себя в кухне или на работе?
- Вы регулярно советуетесь со своим помощником?
- Требуется ли вам еще пропускать прием пищи, чтобы научиться терпеть голод?
- Есть ли у вас необходимость снова практиковаться в том, чтобы оставлять еду на тарелке?
- Вам требуется напоминать себе, чтобы прекратить еду еще до того, как вы почувствовали, что переели?
- Когда вы нарушали свой пищевой план, вы сразу же возвращались к соблюдению диеты?

Добавьте что-то еще, над чем вам надо поработать, в этот список дел. Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.

Обведите кружочком одно из четырех:

при каждом удобном случае иногда

один или два раза не выполнял вовсе

_____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

_____ Я написал план питания на завтра.

_____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я говорил: «Ну, ничего» (*Мне это не нравится, но мне придется смириться с этим и двигаться дальше*), когда мне хотелось чего-то, что мне нельзя.

_____ Я взвешивался и заносил результаты в диаграмму снижения веса и сообщал своему помощнику об изменениях моего веса.

День 23

Справляемся с синдромом несправедливости

Глория на работе. Ее сослуживцы едят печенье. Она думает: *«Несправедливо, что мне нельзя есть то, что все едят»*, и ей становится обидно. Затем она думает: *«А, наплевать»*, сдается и ест печенье. И хотя Глории казалось несправедливым, что ее сослуживцы едят печенье, ей надо бы понять, что она поступает с самой собой еще более несправедливо. Ведь печенье наверняка отразится на ее настроении и укрепит ту мышцу, которая подталкивает ее уступать. Даже если в тот момент Глорию это не волновало, это будет ее очень сильно волновать уже через несколько минут.

Многие из тех, кто сидит на диете, разрешают себе съесть что-то, когда сталкиваются с проблемой несправедливости. Возможно, вы один из них. Мы все выросли с мыслью о том, что жизнь должна быть справедлива — но жизнь *несправедлива*. Это, конечно, несправедливо, что одним людям приходится сражаться за снижение своего веса, а другим нет. Но несправедливо и то, что некоторые люди (по экономическим причинам) голодают каждый день. Несправедливо, что некоторые люди умирают молодыми. Жизнь вообще несправедлива. И соблюдение диеты тоже несправедливо.

Когда у вас появляются мысли о диете, питании, пище или вашем весе и эти мысли начинаются со слов *«Несправедливо, что...»*, у вас есть выбор. Вы можете заикнуться на этих мыслях и чувствовать себя несчастным, а можете сказать себе: *«Да, это правда... Это несправед-*

ливо... Ну, ничего». А затем вы можете направить ваши мысли на все те преимущества, которые есть у вас и которых нет у других людей.

Попробуем посмотреть на проблему справедливости под другим углом зрения

Если мысль о том, что соблюдение диеты несправедливо, толкает вас к тому, чтобы вы принялись за еду, сделайте следующее.

Напомните себе о том, что в первую очередь заставило вас решиться сесть на диету. За исключением тех случаев, когда соблюдение диеты необходимо по медицинским показаниям, люди обычно принимают решение сесть на диету добровольно. Вас никто *не заставляет* это делать. Возможно, *в данный момент* у вас другие ощущения, но совсем недавно вы четко осознали, что те преимущества, которые принесет вам диета, стоят той тяжелой работы, которую вам придется проделать. Вы поняли, что минусы того, что вы *не будете* соблюдать диету, слишком серьезные. Прочтите снова свою карточку.

Мысленно перечислите все преимущества, которыми вы обладаете в своей жизни. По сравнению со многими другими людьми на свете у вас намного больше свободы делать то, что вы хотите, говорить о том, что важно для вас, жить большую часть отпущенного вам времени так, как вы хотите. Несправедливо, что вы имеете все эти свободы, а у других их нет. Подумайте о других возможных примерах тех преимуществ, которыми вы располагаете.

Составьте карточку. Если вы постоянно думаете, как несправедливо, что вы вынуждены соблюдать диету, вам нужна особая карточка, которая поможет вам изменить ход ваших мыслей.

Приведу образец такой карточки.

Возможно, соблюдать диету несправедливо, но я должен выбрать одно из двух. Либо я жалею себя, перестаю следовать своему плану, никогда не достигаю своей цели и продолжаю оставаться недовольным собой. Или же я посочувствую себе, но продолжу делать то, что, как я знаю, делать надо. Каждый в жизни сталкивается с тем, что что-то несправедливо по отношению к нему. А это — моя несправедливость. Кроме того, еще большей несправедливостью будет для меня, если по этой причине я дам слабину и в результате не смогу достичь желанной цели.

НА СЕАНСЕ

у доктора Бек

Роза просидела на диете уже больше двух месяцев, но была настолько выбита из колеи мыслью о том, как все это несправедливо, что потребовалось посвятить этой проблеме целый сеанс.

Роза: Вы знаете, у меня был такой ужасный день во вторник!

Доктор Бек: Что же случилось?

Роза: Я была на работе, и все женщины вокруг ели домашние булочки. Это было так тяжело! Я хочу сказать, я чувствовала, что это так несправедливо, что они ели эти булочки, а мне было нельзя.

Доктор Бек: Итак, вы наблюдали, как они едят, и, наверное, думали: «*Это такая несправедливость*». А что-нибудь еще вы думали?

Роза: Ну, да, что мне на все наплевать, так хочется булочек!

Доктор Бек: Что случилось потом?

Роза: Сначала я боролась с собой, но одна сотрудница выложила несколько этих булочек на бумажную тарелку и поставила ее на стол, чтобы все сами угощались, и я взяла одну булочку. А затем и вторую. А потом и третью. Это были очень вкусные сдобные булочки.

Доктор Бек: Вам по-прежнему кажется несправедливым, что вам их нельзя было есть?

Роза (вздыхает): Ну, наверное, уже не так сильно.

Доктор Бек: Вас и сейчас не волнует, что вы их съели?

Роза: Нет, это ужасно. На самом деле я сразу же пожалела об этом.

Доктор Бек: Вы знаете, Роза, это действительно несправедливо, что вам нельзя есть такие булочки. Хотите ли вы отказаться от своей цели, чтобы иметь возможность есть их, когда только вашей душе угодно?

Роза: Нет.

Доктор Бек: Вы уверены?

Роза: Да. Я действительно очень хочу похудеть.

Доктор Бек: Посмотрим, может быть, вам поможет, если вы будете рассуждать следующим образом. Несправедливо, что вам нельзя есть булочки, или, вернее, есть их в том количестве, как вам бы хотелось. Но, наверное, будет еще более несправедливо, если вам это будет можно, но вес ваш при этом уменьшаться не будет (*пауза*). Что вам кажется более несправедливым: не есть булочки или не худеть?

Роза: О, ну конечно, не худеть!

Доктор Бек: Хорошо, тогда давайте подготовим карточку. Как, по вашему мнению, что в ней должно быть записано?

Ниже приведена карточка, которую написала Роза.

Когда мне кажется несправедливым, что мне нельзя что-то есть, я считаю, что я права. Затем я спрашиваю себя, какая из несправедливостей предпочтительнее для меня: не есть что-то, что хочется, или не сбрасывать вес? Затем я говорю себе: «Ну, ничего», и продолжаю соблюдать диету.

Что Вы думаете?

Рано или поздно у вас вполне могут возникнуть вредительские мысли о несправедливости соблюдения диеты. Ниже приведены наиболее распространенные из таких мыслей и даны полезные ответы на них.

Вредительская мысль: Это так несправедливо, что я не могу питаться нормально.

Полезный ответ: Но раньше я, вероятно, тоже питался «не нормально». Перед тем как я сел на диету, я, наверное, ел слишком часто и слишком много и выбирал не очень полезные для здоровья продукты. Теперь я ем нормально для человека, который поставил себе цель похудеть.



Вредительская мысль: Не надо мне было ввязываться в это дело.

Полезный ответ: Передо мной три возможности.

1. Я могу отступить и оставаться при своем весе — или, что более вероятно, с каждым годом буду набирать вес.

2. Я могу время от времени садиться на диету. Несколько дней/месяцев/лет есть то, что хочу, а несколько дней/месяцев/лет пытаться соблюдать диету и почти всегда весить больше, чем мне хочется.

3. Я могу признать тот факт, что соблюдать диету несправедливо, но буду продолжать делать то, что должен, чтобы похудеть. Я добровольно выбираю этот третий путь.

Письменные задания

Всегда, когда я у меня появятся мысли о том, что сидеть на диете несправедливо, я буду: _____



Когда я перестану говорить себе, что сидеть на диете несправедливо, соблюдать диету станет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
- _____ Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
- Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я работал над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что необходимо для похудения. («Ну, ничего».)
- _____ Я подготовил карточку, которая поможет справиться с проблемой несправедливости.

день 24

Справляемся с унынием

Для большинства людей снижение веса начинается легко, потому что их мотивация и их уверенность в себе велики. Однако в какой-то момент все становится сложнее. Жизнь вносит свои коррективы и требует от вас больших усилий, чтобы не отклониться от диеты. Сильная тяга съесть что-то определенное усиливается. Некоторые из тех, кто сидит на диете, начинают паниковать. У них появляются такие, например, вредительские мысли:

- *Это уж слишком трудно.*
- *Мне никогда не удастся это выдержать.*
- *Я больше не хочу этого делать.*

Чувствовать временами, что все это выше ваших сил, что у вас опускаются руки, вполне нормально. Совершенно естественно иногда сомневаться, сможете ли вы продолжать выполнять все, что, как вы знаете, вы должны выполнять, но плохо, если вы позволяете, чтобы такие мысли овладевали вами. Когда подобные мысли появляются, приводя вас в уныние, у вас есть выбор. Вы можете позволить им подтачивать вашу мотивацию, подталкивать вас к тому, чтобы вы сдались и отступились от своей цели. Или же вы можете решительно отреагировать на них, почувствовать себя лучше, повысить свою мотивацию и продолжить трудиться над достижением своей цели. Важно напомнить себе, что вы *можете* делать то, что вам требуется! Помните: *соблюдать диету обязательно* станет легче. Сегодняшнее задание поможет вам не отказываться от своих усилий, даже когда соблюдение диеты станет очень трудным.

Ищем, как себя подбодрить

Чтобы мотивировать себя, особенно при наличии сомнений, сделайте следующее.

Чаще читайте свою «Карточку Преимуществ». Возможно, будет полезно переписать эту карточку, тщательно обдумывая каждый пункт. Можно добавить какие-нибудь новые преимущества, которые вы раньше не записали.

Оцените длительность периодов, когда вам было особенно трудно. Многие из моих пациентов, которые сидели на диете, в тот или иной момент были готовы сдаться. Они приходили ко мне и говорили: «У меня была *такая* трудная неделя. Не знаю, хочу ли я продолжать все это». Затем они рассказывали мне о той внутренней борьбе, которую они выдерживали, чтобы не отклониться от своей диеты.

Интересно, что воспоминания о своих внутренних сомнениях портили всю неделю. Но, как оказывалось, большинство из них испытывали свои терзания где-то от 20 минут до 2 часов 1–2 раза в неделю. В течение остальных 164 часов этой недели у них *не было* никакой внутренней борьбы. Большую часть этого времени они даже и *не думали* о диете. И тем не менее все они сначала сообщали, что вся неделя была невыносимой.



**Напомните себе, что львиную долю
времени в течение недели
соблюдать диету нетрудно.**



Оцените, сколько минут или часов вы на самом деле испытывали внутреннюю борьбу на прошедшей неделе и сколько часов чувствовали себя сносно или даже хорошо. Подумайте о том, как долго вы даже и *не думали* о еде или о соблюдении диеты.

Сфокусируйте свое внимание на том, что вы можете сделать сегодня. Загадывать на далекое будущее абсолютно бесполезно. Каждый раз, когда вы ловите себя на мысли: *«Мне этого не выдержать месяц, год или еще дольше»*, скажите себе: *«Не загадывай далеко... Подумай о сегодняшнем дне... Я знаю, что могу продолжать делать то, что должен сделать сегодня... Если завтра будет трудно, то завтра я и буду об этом беспокоиться и решать эту проблему»*. Подготовьте карточку, чтобы напоминать себе обо всем этом.

Что вы думаете?

Когда вы чувствуете, что вас одолевают мысли о будущем, то вы, наверное, замечаете появление вредительских мыслей, вроде тех, что приведены ниже. Подготовьтесь к их появлению сейчас и подготовьте для этого карточки.

Вредительская мысль: Я совершенно подавлен. Эта программа слишком трудная. Мне ее не осилить!

Полезный ответ: Эта книга поможет мне, шаг за шагом. Никто не требует от меня научиться всему и сразу за один день. Я могу перечитывать то, что нужно, и практиковаться в применении того, что узнал. Я могу попросить помощи у своего помощника.



Вредительская мысль: Эти задания слишком трудные. Мне не хочется продолжать все это делать.

Полезный ответ: Просто сейчас мне все это представляется неподъемным. Но это не всегда будет казаться таким трудным. Сегодня к вечеру или завтра мне, наверное, снова будет легче.

Письменные задания

Всегда, когда я почувствую, что это выше моих сил и что у меня опускаются руки, я буду: _____



Когда я буду фокусировать свое внимание только на том, что мне следует сделать сегодня, соблюдать диету станет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я работал над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что необходимо для похудения. (*«Ну, ничего».*)
- _____ Я подготовился к тому, что может появиться ощущение, что все это выше моих сил, и у меня могут опуститься руки.

День 25

Распознаем вредительские мысли

Вы уже много прочитали в этой книге о вредительских мыслях. Я привела примеры наиболее распространенных вредительских мыслей из числа тех, о которых мне рассказывали мои пациенты, сидящие на диете. Но, кроме того, как я обнаружила, каждый человек, сидящий на диете, может добавить к этому списку и какие-то другие вредительские мысли из собственного опыта. Вам важно научиться распознавать свои, единственные в своем роде вредительские мысли и действительно реагировать на них.

Как я не раз говорила, еда не происходит автоматически. До того как вы откусите кусочек того, что вы не запланировали, у вас почти всегда сначала появляется мысль или целая цепочка мыслей. Если вы распознаете и правильно среагируете на эти мысли, вам будет легче контролировать, что вы едите.

Подумайте над этим

Понosite с собой в течение нескольких дней свой специальный блокнот и ручку (или свой карманный компьютер). Записывайте свои вредительские мысли, как только их опознаете. Иногда, возможно, вы заметите их не сразу, потому что ваше внимание будет сконцентрировано на ощущениях. Если вы заметите, что подвер-

Наиболее распространенные вредительские мысли, относящиеся к соблюдению диеты

Чтобы помочь вам выявить ваши вредительские мысли, я ниже привожу самые распространенные вредительские мысли, которые слышала от своих пациентов.

- Соблюдать диету слишком трудно.
- От этого не так уж полнеют.
- Мне все равно.
- Я это компенсирую потом.
- Ничего страшного, если я это съем.
- Это пропадет, если я не съем.
- Это причиняет мне страдания.
- Это бесплатно, а потому надо это съесть.
- Это несправедливо.
- Все же это едят.
- Я не хочу, чтобы мне кто-то указывал, что мне есть, а что нет.
- Я не хочу обижать кого-то или создавать неудобство кому-нибудь (заполните кому).
- Я заслужил, чтобы съесть это.
- Я напряжен/устал/огорчен/утомлен/ расстроен.
- Я доел только эти крошки.
- Это особый случай.
- Я должен быть способен делать, что хочу.
- Почему бы себя не побаловать.
- Я не могу устоять.
- Я могу начать снова соблюдать диету завтра.
- Мне правда этого очень хочется.
- Все равно мне никогда не удастся похудеть.
- Я сильно проголодался.
- Никто не узнает.
- У меня нет силы воли.
- В конце концов я все равно это съем.

гаетесь искушению съесть что-то, что не предполагали, спросите себя: «*Что только что происходило в моем мозгу?*» или «*Что я только что подумал?*»

Иногда вам удастся легко выявить свои вредительские мысли, иногда нет. Если вы не уверены, о чем вы думали, загляните в список «Наиболее распространен-

ние вредительские мысли, относящиеся к соблюдению диеты». Если он не поможет освежить вашу память, оттолкнитесь от того, о чем вы точно *не думали*. Например, если вы испытываете сильную тягу съесть что-то, что не планировали, спросите себя, не думали ли вы о следующем:

- Как эта еда неаппетитно выглядит и неприятно пахнет!
- Как хорошо, что я не собирался это есть!
- Как легко будет удержаться и не съесть это!

Вы, несомненно, ответите на эти вопросы отрицательно, а за этим последует и та мысль, которая на самом деле была в вашей голове: *«Я думал, как мне хочется это съесть!»*

Каждую выявленную мысль заносите в свой специальный блокнот. А пока не беспокойтесь о том, что делать с этими мыслями. Через пару дней вы научитесь, как на них реагировать.

Что вы думаете?

Если вас беспокоит, сможете ли вы научиться этому навыку, прочтите приведенные ниже вредительские мысли и полезные ответы на них.

Вредительская мысль: Я не знаю, получится ли у меня определить, что я думаю.

Полезный ответ: Ничего страшного, что я пока не умею этого делать. Это навык, который со временем я хорошо усвою. А пока я буду перечитывать соответствующие части этой книги, что-

бы освежить память и вспомнить, что надо думать, когда мне это потребуется.



Вредительская мысль: Когда я отклоняюсь от своей диеты, я ничего при этом не думаю. Это происходит само собой.

Полезный ответ: Процесс еды не происходит автоматически. Мне как раз, наоборот, приходится игнорировать свои мысли, чтобы разрешить себе приняться за еду. В следующий раз, когда я подвергнусь искушению отклониться от диеты, я загляну в список вредительских мыслей, которые дают мне разрешение, например: *«Ничего страшного, если я съем это, потому что...»*

Письменные задания

Всегда, когда у меня появится желание отступить от своей диеты, я буду: _____

(Я надеюсь, вы написали: «Останавливаться и заглядывать в список вредительских мыслей».)

✱ Когда я научусь выявлять свои вредительские мысли (так, что смогу правильно на них реагировать), соблюдать диету станет проще. ✱

Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.

Обведите кружочком одно из четырех:

при каждом удобном случае иногда

один или два раза не выполнял вовсе

- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я работал над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что необходимо для похудения. (*«Ну, ничего».*)
- _____ Я идентифицировал и записал одну или несколько вредительских мыслей.

День 26

Находим логические ошибки

Надо понимать, что мысли — это еще не истина, это только идеи. Ваши мысли о чем-нибудь могут оказаться абсолютно верными, отчасти верными или же совершенно ошибочными. Например, если вы не ели целый день и проходите мимо людей, которые едят пиццу, вы, наверное, подумаете: «*Она такая аппетитная... А я так голоден*», и это вполне может быть чистой правдой. И такая мысль, на самом деле, еще не обязательно означает, что возникла проблема. Мысль, которая влечет за собой проблему, появляется позже. Это мысль «*Мне тоже надо съесть пиццу*», и она неверна. Но если вы похожи на большинство людей, то воспримите эту последнюю мысль как верную, даже не задумавшись об этом как следует, — во всяком случае, в тот момент.

Распространенные ошибки в размышлениях

Существуют девять наиболее распространенных ошибок в размышлениях, которые допускают те, кто сидит на диете.

Ошибка в размышлении № 1: мышление по принципу «или все, или ничего»

Вы слишком категоричны и склонны к крайностям и забываете, что существует еще золотая середина.

Примеры:

- *Либо я строго сижу на диете, либо я вообще ее не соблюдаю.*
- *Либо я добиваюсь стопроцентного успеха, либо у меня ничего не получается, и я могу вообще отказаться от соблюдения диеты.*

Ошибка в размышлении № 2: пессимистический прогноз развития событий

Вы пессимистически смотрите в будущее, не рассматривая другие возможные варианты развития событий.

Примеры:

- *Поскольку мне не удалось похудеть за эту неделю, то я вообще никогда не смогу похудеть.*
- *Поскольку я уступил сильной тяге съесть то, что мне очень хотелось, я никогда не научусь терпеть такие позывы.*

Ошибка в размышлении № 3: слишком радужный прогноз

Вы даете слишком оптимистичный прогноз на будущее, не принимая во внимание другие возможные варианты развития событий.

Примеры:

- *Мне можно будет съесть немножко того, что я хочу очень сильно, получить удовольствие и остановиться.*
- *Ничего страшного, если я только прикину, какое количество пищи предполагаю съесть, вместо того чтобы измерить нужное количество. Я все равно похудею.*

Ошибка в размышлении № 4: эмоциональная аргументация

Вы полагаете, что ваши мысли должны быть правильными, хотя объективные факты свидетельствуют об обратном.

Примеры:

- *Раз я чувствую, что ничего у меня не получается, поскольку я отклонился от своей диеты, значит, я, наверное, действительно неудачник.*
- *У меня ощущение, что мне прямо сейчас совершенно необходимо съесть что-нибудь сладкое.*

Ошибка в размышлении № 5: вы думаете, будто можете читать чужие мысли

Вы уверены в том, что думают другие люди, хотя не имеете для этого достаточных оснований.

Примеры:

- *Все подумают, что я какой-то странный, если не буду пить на вечеринке.*
- *Она сочтет меня невежливым, если я не попробую шоколадные пирожные с орехами, которые она испекла.*

Ошибка в размышлении № 6: вы сами себя обманываете

Вы даете рационалистическое объяснение, говоря себе то, во что в другое время вы на самом деле не верите.

Примеры:

- *Если никто не видит, как я ем, то это не считается.*
- *Не имеет значения, если я уступлю сильной тяге съесть то, что хочется.*

Ошибка в размышлении № 7: вредные правила

Вы оправдываете действия, не приняв во внимание все обстоятельства.

Примеры:

- *Я не могу допустить, чтобы еда пропала.*
- *Я не могу доставить неудобство своей семье, если буду готовить специальные, полезные для здоровья блюда или удалять из дома вкусную, но вредную и калорийную пищу.*

**Ошибка в размышлении № 8:
самооправдание**

Вы связываете два не зависящих друг от друга утверждения.

Примеры:

- *Я заслуживаю того, чтобы съесть это, поскольку я выбит из колеи.*
- *Ничего страшного, если я это съем, поскольку это бесплатно.*

**Ошибка в размышлении № 9:
склонность к преувеличениям**

Вы представляете ситуацию либо лучше, либо хуже, чем она есть на самом деле.

Примеры:

- *Я не могу вынести эту тягу съесть то, что так люблю.*
- *У меня совсем нет силы воли.*

Выньте свой специальный блокнот и обратите внимание на те вредительские мысли, которые вы вчера выявили. Около каждой из них напишите, в чем состоит ошибка в размышлениях. (Некоторые мысли, возможно, содержат не одну ошибку, а больше.)

Что Вы думаете?

Постарайтесь не быть слишком критичными по отношению к себе, когда вы будете определять, какие ошибки допустили в своих размышлениях. Если все же не избежите этого, создайте карточку.

Вредительская мысль: Я как дурак допустил такие ошибки в своих размышлениях.

Полезный ответ: Со мной все в порядке. У каждого бывают прсменами нарушения в ходе размышлений. Это не имеет никакого отношения к уровню интеллекта. Это означает, что я всего лишь человек. Главное — узнать, как поступать с такими ошибками в рассуждениях. А сейчас я делаю свой первый шаг к их обнаружению.

Письменные задания

Когда я замечу вредительские мысли, я: _____



Когда я смогу сразу же замечать
ошибки в своих умозаключениях,
соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я выполнял спонтанные физические упражнения

Обведите кружочком одно из четырех:

при каждом удобном случае иногда

один или два раза не выполнял вовсе

_____ Я выполнял запланированные физические упражнения.

_____ Я написал план питания на завтра.

_____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я работал над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что необходимо для похудения. («Ну, ничего».)

_____ Я идентифицировал ошибки в своих размышлениях, которые соответствуют широко распространенным вредительским мыслям.

день 27

Овладеваем Техникой семи вопросов

Теперь у вас есть список вредительских мыслей и ошибок в своих размышлениях. Сегодня вы создадите дополнительные карточки, которые помогут вам еще действеннее реагировать на эти мысли. Вы будете читать эти карточки в определенное время каждый день, в идеале — когда вы читаете свою «Карточку Преимуществ». Со временем, когда вы уже достаточно попрактикуетесь, вы начнете автоматически реагировать на свои вредительские мысли, даже и без этих карточек.

Как сделать такие карточки

Когда вы просмотрите свой специальный блокнот и проанализируете свои вредительские мысли, подумайте над каждой из них и спросите себя: *«Что бы я хотел вспомнить, когда в следующий раз у меня появится такая же мысль?»* Запишите свой ответ, пользуясь техникой, которая приведена ниже. Не все вопросы применимы к каждой из вредительских мыслей, но запишите свои ответы на те из них, которые имеют отношение к вашим вредительским мыслям.

Техника семи вопросов

1. Какую ошибку в рассуждениях я мог совершить? (За помощью в определении ответов на этот вопрос загляните на с. 301–306, день 26.)

2. Какое имеется свидетельство того, что эта мысль, возможно, неверна (или не совсем верна)?
3. Есть ли какое-то альтернативное объяснение и нельзя ли на это посмотреть по-другому?
4. Каков наиболее реалистичный выход из этой ситуации?
5. К чему приведет моя уверенность в правоте этой мысли и каков мог бы быть результат, если бы я изменил ход своих мыслей?
6. Что бы я сказал своему близкому другу или родственнику, если бы он оказался в подобной ситуации и у него появилась бы такая мысль?
7. Что мне следует делать сейчас?

Со временем, когда вы уже достаточно
попрактикуетесь, **вы начнете**
автоматически реагировать на свои
вредительские мысли,
даже и без этих карточек.

Вот пример того, как Эрик использовал Технику семи вопросов для составления своей карточки. У него часто появлялась мысль: «*Я не могу себя контролировать*», когда он ел вне дома и друзья предлагали ему десерт.

Вредительская мысль:

Я не могу контролировать себя, когда я ем.

1. Какую ошибку в своих рассуждениях я мог совершить?

Преувеличение.

2. Что свидетельствует о том, что эта мысль, возможно, неверна?

Я все время контролирую себя в других сферах, особенно на работе. Я делаю массу вещей, которые делать не

хочу, и не делаю многое из того, что мне хочется делать. Да и когда дело доходит до диеты, я тоже часто себя контролирую.

3. Каким может быть альтернативное объяснение или как на это можно посмотреть по-другому?

Я могу контролировать себя, просто именно сейчас не хочу этого делать.

4. Каков наиболее вероятный реалистичный выход?

Меня перестанет сильно тянуть съесть что-то определенное, если я твердо скажу себе: «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», и переключусь на какое-нибудь занятие.

5. Что будет, если я буду продолжать верить этой мысли, и что будет, если изменю ход своих мыслей?

Если я поверю в эту мысль, то я уступлю своей тяге съесть что-то, что очень люблю, а после этого я буду чувствовать себя отвратительно, возможно, не похуждею за эту неделю и подвергну себя большему риску того, что и в следующий раз у меня появится сильная тяга съесть что-то определенное. Если же я изменю ход своих мыслей, я не поддамся и похуждею!

6. Что бы я сказал своей подруге Мариссе, если бы она оказалась в такой ситуации и у нее появилась такая мысль?

Я бы ей сказал, что она может принять решение контролировать себя, если захочет, и что мне не хочется, чтобы она потом чувствовала себя плохо.

7. Скажи себе: «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ». Переключи свое внимание с еды на что-нибудь другое. Например, сфокусируй его на разговоре. Если понадобится, выйди в комнату для отдыха и почитай свои карточки!

Основываясь на своих ответах, Эрик создал следующую карточку.

Не то чтобы я не мог себя контролировать. Просто в данный момент я не хочу контролировать себя. Эта сильная тяга съесть то, что я так люблю, очень сильна. Но, чтобы противостоять ей, я могу много чем еще заняться. Я буду рад, если смогу это сделать.

Временами вам надо будет воспользоваться Техникой семи вопросов, чтобы написать свои карточки. В другие моменты, возможно, вам будет достаточно просто прочитать короткие, простые формулировки-команды. Например:

- Я лучше буду стройным.
- Выйди из кухни — прямо сейчас!
- Никаких оправданий!
- Это просто сильная тяга съесть то, что люблю. Она пройдет! Не ешь!

Короткие команды вроде тех, что приведены выше, тоже хорошо повторять (мысленно, если вокруг люди) при первых признаках появления тяги съесть что-то определенное.

Попробуйте теперь с помощью Техники семи вопросов написать одну или несколько карточек. Читайте эти новые карточки вместе с другими карточками до меньшей мере два раза в день. По мере того как вы будете выявлять дополнительные вредительские мысли, вам понадобится создать еще больше карточек.

Что Вы думаете?

Некоторые из моих клиентов сначала противятся созданию карточек из-за таких вредительских мыслей, как, например: «Я не могу этого делать... Я не знаю, что писать». Как и любой другой навык, создание карточек с помощью Техники семи вопросов со временем будет даваться вам проще. Если вы зашли в тупик, обратитесь за советом к своему помощнику. И кроме всего прочего, читайте десятки полезных советов, содержащихся в этой книге.

Если и после этого вы будете испытывать внутреннее сопротивление созданию карточек, то примените к мешающим вам вредительским мыслям Технику семи вопросов.

Итак, что вы думаете? Возможно, именно сейчас вам приходят в голову вредительские мысли вроде тех, что приведены ниже.

Вредительская мысль: Это очень большая работа. К тому же не факт, что это поможет.

Полезный ответ: Может и так, но что мне мешает попробовать сделать все, что я могу, для того чтобы похудеть. Когда мне удастся похудеть, насколько же рад я буду, что не пожалел сегодня своих трудов!



Вредительская мысль: Я всегда так думал. Не думаю, что мне удастся изменить ход своих мыслей.

Полезный ответ: Это навык, которому можно научиться. Было не намного легче, когда я учился водить машину или ездить на велосипеде, но в конце концов у меня это неплохо получилось. Если я достаточно потренируюсь, я научусь правильно реагировать на свои вредительские мысли.

Письменные задания

Я проанализирую вредительские мысли, которые я идентифицировал на данный момент, и собираюсь: _____

(Надеюсь, вы написали: «Сделать карточки, чтобы читать их ежедневно».)

✱ Когда я признаю тот факт, что мне придется отследивать таким способом то, как я питаюсь, соблюдать диету будет проще. ✱

Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трёх:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полагалось для соблюдения диеты.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения.
- Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я работал над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что необходимо для похудения. (*«Ну, ничего».*)
- _____ Для создания карточек я использовал Технику семи вопросов.

день 28

Готовимся встать на весы

Завтра — знаменательный день. Заканчивается вторая неделя, как вы соблюдаете диету. Когда вы утром подниметесь, встаньте на весы. Одежда на вас должна быть той же, что и на прошлой неделе во время взвешивания. Посчитайте, насколько изменился ваш вес, и добавьте новую точку в диаграмму снижения вашего веса (с. 269), затем соедините точки линией.

Даже и не помышляйте пропустить сегодня прием пищи, чтобы завтра увидеть лучший результат. Вы должны честно принять любые показания своих весов. И то, что вы сегодня съедите меньше, может привести к тому, что вы завтра, а то и послезавтра съедите слишком много.

Что вы думаете?

Завтра могут всплыть вредительские мысли относительно взвешивания, если вы будете разочарованы показаниями своих весов. Подготовьтесь сегодня к таким мыслям, создав карточку.

Основываясь на опыте, который я получила из общения со своими пациентами, я могу предположить, что ваши мысли, возможно, пойдут по трем направлениям — в зависимости от той цифры, на которую укажет стрелка ваших весов.

Сценарий № 1. По вашим оценкам, вы сбросили вес основательно.

Вредительская мысль: Здорово! Я могу и дальше быстро худеть!

Полезный ответ: Да, прекрасно, что мне удалось так существенно похудеть. Я здорово поработал над соблюдением диеты на этой неделе. Но, возможно, дальше я уже не буду худеть такими же быстрыми темпами.



Сценарий № 2. По вашим оценкам, вы очень мало похудели.

Вредительская мысль: Я так много над этим работал, а похудел с гулькин нос.

Полезный ответ: Но ведь мой вес все равно снижается. Это уже хорошо! Значит, то, что я предпринимаю, работает. Я должен радоваться снижению веса на каждые 200 г.



Сценарий № 3. Вы не похудели или даже набрали вес.

Вредительская мысль: Не могу в это поверить! Видимо, мне не удастся похудеть.

Полезный ответ: Мой вес пошел вверх, возможно временно, из-за причин гормонального характера или почему-то еще. Если мой вес не снизится и на следующей неделе, я позволю своему помощнику и попрошу его со мной встретиться, чтобы проанализировать мои пищевые планы. Возможно, я допускаю какие-то ошибки. Возможно, мне надо снизить количество потребляемых калорий или еще больше заниматься физическими упражнениями. Я не должен терять своего решительного настроения.

Письменные задания

Перед тем как встать на весы, я должен напомнить себе, что: _____



Когда я научусь использовать показания весов как информацию, которой буду руководствоваться в своих усилиях, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я выполнял спонтанные физические упражнения
Обведите кружочком одно из четырех:
при каждом удобном случае иногда
один или два раза не выполнял вовсе
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я написал план питания на завтра.
- _____ Я письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я работал над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что необходимо для похудения. (*«Ну, ничего».*)
- _____ Я подготовился к завтрашнему взвешиванию.

Пятая неделя

Справляемся с трудностями

К данному моменту вы уже, наверное, на деле оценили некоторые замечательные преимущества данной программы. Надеюсь, вы усвоили, что голод не катастрофа, что вы можете устоять перед сильной тягой и не съесть что-то такое, что вы очень любите, что вы можете потерпеть дискомфорт, если не едите, когда это не запланировано.

Это все очень важные вещи, которым вы научились. Я надеюсь, что многие из новых привычек, которые вы у себя развиваете, — например, отслеживание того, что вы едите, — уже не кажутся вам такими обременительными и отнимающими много времени, как это было в самом начале. Не менее важно, что вам теперь гораздо быстрее удастся замечать свои вредительские мысли; вероятно, вы их теперь опознаете почти сразу, как только они возникают, и можете почти мгновенно отреагировать на большинство из них. Вы уже начали постигать некоторые основные техники когнитивной терапии.

Теперь пришло время двигаться дальше. Надо научиться готовиться к ожидаемым и к неожиданным трудностям и препятствиям. Вы переставали соблюдать диету, когда были в отпуске (на каникулах и т. п.)? «Посылали ее к черту», когда сидели в ресторане или были на вечеринке? Принимались за еду, уступая уговорам окружающих, а потом досадовали на себя за это? Как часто вы едите под давлением эмоций, потому что

расстроены или потому что вам скучно? На этой неделе вы научитесь, как сохранять самоконтроль в трудных для вас ситуациях. То, чему вы научитесь за эту неделю, поможет вам соблюдать диету и при этом радоваться жизни.



Как часто *вы едите под влиянием своего эмоционального состояния*, потому что вы расстроены или потому что вам скучно?



день 29

Не поддаемся на настойчивые уговоры что-то съесть

Многие из моих пациентов, которые сидят на диете, говорили мне, что «им приходится уступать и есть», чтобы не задеть чьих-то чувств, хотя они понимают, что, поступая так, нарушают диету. Билл, например, сказал мне, что просто обязан съесть все то, что приготовила его жена на ужин. Элисон сказала мне, что всегда съедает кусочек тех вкусностей, которые пекут ее сослуживицы и приносят на работу, чтобы угостить своих коллег. Мелисса никогда не отказывается от десертов, которые готовит ее свекровь. Все они убеждены, что даже мягкий и вежливый отказ от пищи в этих случаях будет воспринят как обида.

Как вы считаете, у вас тоже есть такая проблема? Если так, то, наверное, вам мешают два соображения. Первое заключается в том, что желание других людей, чтобы вы съели то, что они приготовили, для вас более важно, чем ваше желание похудеть. Второе состоит в том, что некрасиво во главу угла ставить собственные интересы (во всяком случае, когда дело касается еды), особенно если вы кого-то этим расстроите. Я предлагаю вам по-другому посмотреть на эти соображения.

- До тех пор пока вы не делаете намеренно ничего такого, что может причинить кому-то неприятность, вы вправе работать над достижением своей цели — похудеть.
- Ничего страшного, если кто-то будет недоволен. Это нормальная составляющая человеческой жизни. К тому же это недовольство будет незначительным и мимолетным.

Чтобы объяснить свою точку зрения на то, как есть в обществе других людей, я часто рассказываю тем, кто сидит на диете, о том опыте, который приобрела недавно. Обычно реакция на поведанную мной историю бывает очень интересной. Любопытно, как среагируете вы. А произошло вот что.

Во время работы над этой книгой мне случилось быть на приеме, где в качестве угощения предлагались разные сладкие блюда; прием был устроен в мою честь после окончания семинара, который я провела. Дело происходило в другом городе. Моя дорогая хозяйка, устроительница приема, несомненно, потратила много времени на его подготовку. Она закупила продукты, испекла много вкусных вещей, красиво накрыла на стол. Я же съела только очень немного ломтиков нарезанных фруктов; несмотря на ее ласковые уговоры: «Не хотите ли попробовать вот это? Может быть, еще немного возьмете?» Каждый раз, когда она меня уговаривала отведать чего-то, я отвечала: «Спасибо, все так аппетитно выглядит, но мне достаточно этих фруктов».

Причинило ли это неприятность моей хозяйке? Было ли это грубо с моей стороны, что я съела так мало?

Некоторые из тех, кто сидит на диете, кому я рассказывала эту историю, соглашались, что я поступила абсолютно правильно. Однако другие мои пациенты, хотя их было и меньше, были неприятно поражены. Они пребывали в полной уверенности в том, что я или оскорбила хозяйку приема, или доставила ей большое огорчение.

Я же смогла в конце концов проверить, как отнеслась хозяйка этого приема к тому, как я себя вела. Это произошло, когда я увиделась с ней месяц спустя на конференции. Я рассказала ей то, что рассказывала своим пациентам об этом приеме. И я поинтересовалась, что она думает относительно того, что я отказалась от всевозможных десертов. Она выглядела несколько озадаченной; как я и предполагала, она сказала, что не помнит, что я очень мало ела на приеме.

Затем мы поговорили о факторе того давления, которое человек испытывает, когда ест в обществе других людей. Она мне сказала, что в течение многих лет сама чувствовала себя обязанной и вынуждена была переесть всегда, когда посещала свою тетю в Индии. Наконец, пару лет назад, она позвонила своей тете заранее и сказала, что собирается ее навестить, но что она при этом не сможет так же много есть, как раньше, поскольку соблюдает диету. Тетя приняла это к сведению и совсем не обиделась. Она была рада просто повидаться со своей племянницей.

В чем мораль сей басни? А в том, что мы часто думаем, что травмируем чувства людей, когда отказываемся от предлагаемой ими еды, но на самом деле они либо никак к этому не относятся, либо в худшем случае у них появляется отрицательная реакция, но она очень слабая. Если вы считаете, что своим отказом от еды вы расстраиваете кого-то, спросите себя:

- *А как же я? Разве я не нанесу вред себе, если съем то, что мне предлагают, и отступлю от своего пищевого плана?*
- *Почему для меня важнее доставить кому-то удовольствие, чем поступить так, как лучше для меня самого?*

Или попробуйте по-другому посмотреть на эту проблему. Если бы вы были вегетарианцем, неужели вы ели бы мясо только для того, чтобы сделать кому-то приятное? Если бы вы сидели на специальной диете по медицинским показаниям, разве вы бы нарушили ее только для того, чтобы щадить чувства других? Вы имеете право делать то, что правильно для вас (разумеется, будьте вежливы, но тверды, когда необходимо). Неразумно поступают как раз те люди, которые ставят вас в трудное положение, а не вы.

НА СЕАНСЕ

у доктора Бек

Через два дня после упомянутого приема я рассказала эту историю моей пациентке Джулии. Ее первой реакцией было то, что она сочла меня человеком, не считающимся с другими.

Джулия: А устроительница этого приема не обиделась? Боюсь, вы поступили с ней невежливо.

Доктор Бек: Не думаю, что она обиделась. Она не выглядела расстроенной. Может быть, ей было несколько неприятно.

Джулия: Но это же ужасно!

Доктор Бек: Что, расстроить ее? Нет, я была вежлива. Я не имела намерения расстроить ее.

Джулия: Но она вложила в это столько сил!

Доктор Бек: Это правда. Но если бы я съела ее угощения, это намного бы превысило то количество пищи, которое необходимо для моего комфортного самочувствия. Я пришла на этот прием сразу после обеда. Я не была голодна и уже съела больше, чем обычно.

Джулия: Но ее вы, наверное, обидели.

Доктор Бек: Возможно. Допустим, вы правы. Допустим, ей было неприятно. Насколько сильно по большому счету, вы думаете, она расстроилась?

Джулия (задумалась): Не думаю, что очень сильно.

Доктор Бек: И как долго, по вашему мнению, ее настроение из-за этого оставалось испорченным? Большая комната была наполнена гостями, и большинство из них были заняты едой.

Джулия (вздыхает): Полагаю, не очень долго.

Доктор Бек: Думаю, вы правы. Даже если ей было неприятно, мне кажется, это чувство не было сильным и не длилось долго. Видите ли, я провела мысленный подсчет: как соотносится то удовольствие, которое я доставлю хозяйке приема, если съем предлагаемые угощения, и та цена, которую мне придется за это заплатить? Нетрудно догадаться, что если я не съем эти угощения, то вред, который будет причинен ей, очень мал, а польза для меня — благодаря тому что я откажусь от еды — будет значительно больше. Вот таковы мои рассуждения, и неважно, кто предлагает мне угощения.

Джулия: То есть вы хотите сказать, что вполне нормально отклонять предложения, которые люди вам делают?

Доктор Бек: В той части, которая касается еды? Безусловно.

Как сказать нет

Подготовьтесь к тому, как в следующий раз, когда вам предложат что-нибудь из еды, отклонить это предложение. Это можно сделать следующим образом.

Сначала осознайте, что вы вправе отклонить сделанные вам предложения что-то съесть. Обратите внимание на таблицу «Анализ последствий того, съем я или не съем еду, которую мне предлагают» (с. 326). Чтобы заполнить эту таблицу, попробуйте представить себе какие-то конкретные ситуации, когда кто-то, предложит вам что-то съесть. Каковы будут последствия того, что вы уступите и согласитесь? Это, наверное, приведет к тому, что:

- Вы отклонитесь от запланированного плана питания.
- Съедите больше, чем хотите на самом деле.
- Будете чувствовать, что идете на поводу у других.
- Будете чувствовать, что самоконтроль у вас слишком слабый.
- Перестанете худеть или даже начнете полнеть.
- Будете переедать, или у вас даже разовьется сильная тяга к какому-то определенному продукту.
- Будете недовольны собой.

Перед тем как вы запишете последствия, которые могут иметь место для других людей, подумайте о том, как бы вы реагировали на то, что люди отказались от еды, которую предложите им вы, — особенно если вы знаете, что они борются с лишним весом. Насколько вам был бы неприятен их отказ? Как надолго ваше настроение было бы испорчено? Интересно, найдется ли хоть один разумный человек, у которого такая незначительная негативная реакция не была бы мимолетной и продлилась сколько-нибудь долго?

Подготовьте свой ответ заранее. Что вы в следующий раз ответите человеку, который предложит вам еду?

**Совет специально для случая, когда вы
столкнетесь с чрезмерно радушными хозяевами**

В ответ на ваше «нет, спасибо» большинство людей улыбнутся и перестанут настаивать на том, чтобы вы съели то, что они вам предлагают. Но, как вы уже, наверное, знаете, попадаются и такие, которые на этом не остановятся.

Чтобы подготовиться к тому, как реагировать на предложения таких чрезмерно настойчивых радушных хозяев, поразмышляйте над подходящим образцом для подражания, о каком-нибудь известном вам человеке, который очень вежлив и деликатен, но твердо соблюдает свои интересы. (Если никто на ум не приходит, подумайте о какой-нибудь известной вам знаменитости.) Что бы он сказал, оказавшись в вашей ситуации? Диалог бы, наверное, выглядел приблизительно так.

Чрезмерно радушный хозяин: Съешьте кусочек моего фирменного именинного пирога.

Образец для подражания: Нет, благодарю вас.

Чрезмерно радушный хозяин: Но у меня же сегодня день рождения! Вы просто обязаны съесть кусочек!

Образец для подражания: Я знаю, и пирог выглядит таким аппетитным, но, правда, я вынужден отказаться.

Чрезмерно радушный хозяин: Ну же! Вы только попробуйте, это не повредит вам.

Образец для подражания: Спасибо, все-таки нет, благодарю вас.

Чрезмерно радушный хозяин: Вы меня обижаете.

Образец для подражания: Я отказываюсь от пирога не потому, что хочу вас обидеть. Просто сейчас мне не хочется.

Запишите в свой специальный блокнот или на карточку, что вы планируете сказать. Для большинства людей будет достаточно ответа: «Нет, спасибо» или «Нет, спасибо, это очень аппетитно выглядит, но мне достаточно». И если вы сами этого не хотите, вам совершенно не за чем объяснять, что вы сидите на диете или что вам на-

до следить за тем, что вы едите. Если это удобно и если вы этого хотите, можно сказать: «Спасибо, это, наверное, так вкусно. Можно мне взять кусочек домой, чтобы съесть его позже?»

Представьте себе мысленно ваш план в действии. Кто в ближайшем будущем, возможно, будет настаивать на том, чтобы вы что-то съели? Кто еще будет поблизости? О какой еде будет идти речь? Попробуйте вообразить себе место действия. Постарайтесь увидеть, как этот человек предлагает вам еду. Услышьте, как вы отвечаете на это предложение: «Нет, спасибо». Подумайте о том, что может сказать на это этот человек и что вы ему ответите. Вообразите, как этот человек с улыбкой поворачивается от вас к кому-то другому. Представьте мысленно, как вы себя хвалите и гордитесь собою за то, что вы были вежливы, но тверды в соблюдении своих интересов.

Если у вас нет большого опыта поведения в подобных ситуациях, когда приходилось отказываться от еды, то сначала вы, возможно, будете немного нервничать, когда попытаетесь отказаться. Но это для вас, несомненно, станет проще со временем, когда вы убедитесь, что ничего ужасного не случилось.

Что вы думаете?

Как вы отнеслись к моему рассказу? Если вы похожи на Джулию (с. 322–323), то, возможно, вам в голову пришли подобные вредительские мысли. Если так, внимательно ознакомьтесь с полезными ответами на них.

Вредительская мысль: Если я это не съем, _____ расстроится или обидится.

Полезный ответ: Я бы не обиделся, если бы кто-то отказался от предложенной мной еды. Если кого-то это задевает, это его проблемы, а не мои. Я не обязан доставлять всем удовольствие и не обязан оправдываться и объясняться. Я не хочу допустить, чтобы чужая реакция (или мое предположение о чужой реакции) стояли у меня поперек дороги.



Вредительская мысль: Я должен доставить людям удовольствие и съесть, что они предлагают, неважно, чего это мне будет стоить.

Полезный ответ: Я должен делать все для достижения своей цели, тем более что другим мой отказ может принести лишь незначительное и быстропроходящее недовольство или огорчение. Если я откажусь съесть то, что они предлагают, это не испортит им весь год. Для меня будет правильным сказать нет.

Письменные задания

Когда кто-нибудь будет пытаться уговорить меня что-то съесть, я:

Когда я буду абсолютно уверен,
что имею полное право сказать **нет** тем,
кто настойчиво уговаривает меня что-то
съесть, соблюдать диету будет проще.

Список дел на сегодня

К данному моменту многие из заданий программы вы уже, должно быть, выполняете автоматически. Перед тем как составить список дел на сегодня, все же подумайте, регулярно ли вы выполняете следующее:

- Выкраиваете достаточно времени и сил для соблюдения диеты.
- Советуетесь со своим помощником.
- Напоминаете себе, что голод не катастрофа.
- Используете техники борьбы с сильной тягой съесть что-то, что очень любите.
- Едите только до ощущения нормальной сытости.

Если нет, добавьте эти задания в список дел на сегодня. Проверьте те задания, которые вы выполнили. Возле каждого задания, которое не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ»,
карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ,
ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ
К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои
карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.

_____ Я эффективно справлялся с проблемами несправедливости и отчаяния.

_____ Я решил, как буду отвечать тем, кто настойчиво предлагает мне что-то съесть.

_____ Я взвесился, занес результаты в диаграмму снижения веса и сообщил об изменении в весе моему помощнику.

день 30

Не теряем контроль над собой, когда питаемся вне дома

Когда вы идете в ресторан, на семейный обед, торжество или еще на какое-то особое мероприятие, вам придется противостоять множеству внешних провоцирующих факторов. Вы будете видеть яства, ощущать их аромат, вы будете наблюдать, как люди едят и пьют, вам будут предлагать еду и напитки, вас будет окружать праздничная атмосфера. Многие люди по-другому едят и пьют, когда находятся в таких особых обстоятельствах. Они позволяют себе не отказываться от исполнения своих желаний.

Вот почему многие из тех, кто соблюдает диету, тоже «отпускают вожжи».

Планируем, как есть вне дома

Сегодня вы составите план того, как будете питаться вне дома, и назначите на этой неделе дату, когда опробуете этот свой план в каком-нибудь ресторане. Не отклониться от своей диеты, когда вы едите вне дома или когда участвуете в каком-нибудь празднестве, — это навык, который требует подготовки и тренировки. Чтобы быть во всеоружии, вам следует сделать следующее.

- **Выберите подходящий день и место.** Выберите день на этой неделе, когда вы не особенно загружены, и запланируйте поесть несколько раньше, чем обычно, чтобы не быть слишком голодным. Выберите ресторан, где подают блюда, разрешенные вашим пищевым планом.

- **Отправьтесь туда с другом.** Выберите кого-нибудь, кто, как вы знаете, не будет вас уговаривать съесть то или это. Может быть, вам следует пойти со своим помощником.
- **Спланируйте заранее, как много вы собираетесь съесть.** Все в порядке, если вы съедите немного больше, чем обычно, — ну, скажем, максимум на 25% больше калорий, чем вы в среднем потребляете за один прием пищи. Если вы не очень часто едите вне дома, то избыточное количество пищи, которое вы съели, не замедлит существенно темп вашего похудения.
- **Спланируйте, что именно вы собираетесь съесть.** Посмотрите, может быть, этот ресторан размещает свои меню на интернет-сайте. Прикиньте, что и в каком количестве вам следует съесть.
- **Попробуйте спрогнозировать, какие вредительские мысли у вас могут появиться.** Например, вы, возможно, подумаете: *«Ничего страшного, если я съем больше, чем запланировал, потому что... все едят много / мне редко приходится есть такие блюда / это мне не повредит / завтра я снова буду соблюдать диету / я должен съесть больше, чтобы оправдать затраченные деньги»*. Подготовьте соответствующие карточки, прочтите их перед тем, как пойдете в ресторан, и возьмите с собой, чтобы они были под рукой, если понадобятся. Постарайтесь также просмотреть свою «Карточку Премуществ» и тоже возьмите ее с собой.
- **Спланируйте, как вы будете выдерживать сильные позывы съесть что-то, что очень любите.** Что вы можете себе сказать? Что вы можете сделать? Просмотрите еще раз день 13, чтобы напомнить себе о том образе мыслей и о тех техниках поведения, которые вы сможете использовать (с. 190–203). Например, если вас начнет сильно тянуть съесть что-нибудь определенное, вам, возможно, потребуется отойти подальше от этой еды, выйти на улицу и пройтись вокруг ресторана или выйти в комнату для отдыха и прочитать свои карточки.
- **Когда вам принесут заказанную вами еду, отмерьте то количество, которое вам можно съесть.** Немедленно отодвиньте

ту часть порции, которая превышает количество пищи, предусмотренное вашим пищевым планом, на край тарелки. Или переложите ее на тарелку с хлебом, если вам так больше нравится.

- **Оцените свои успехи.** Когда вы вернетесь домой, подумайте о том, как прошел эксперимент. Если вам не удалось держаться своего пищевого плана, подумайте, что вам надо сделать по-другому в следующий раз. Остерегайтесь слишком самокритичных мыслей. Если вам пришлось туго, это значит, что задача для вас еще очень трудна. Попробуйте еще раз, а перед тем как отправиться в ресторан, подготовьтесь получше.
- **Если вы вели себя так, как надо, но чувствуете раздражение, поскольку не могли есть все, что хотели, поработайте со своими вредительскими мыслями.** Поощрите себя как следует за то, что вы выдержали испытание и не нарушили свой пищевой план, и поработайте над тем, чтобы смириться с необходимостью делать то, что нужно: *«Ну, ничего, мне нельзя было есть так, как ел когда-то. Но я всерьез хочу похудеть, а потому очень хорошо, что я себя ограничивал».*

Совет!

Если вам удалось не переест, когда вы обедали вне дома, поощрите себя как следует. Но не испортите все, когда придете домой. Некоторые из тех, кто сидит на диете, говорят себе: *«Я был таким молодцом, что теперь заслуживаю того, чтобы побаловать себя»*, и затем съедают то, что не планировали. Очень хорошо заранее спланировать съесть что-то по возвращении домой. Я, например, намеренно не съедаю десерт, когда ем вне дома, чтобы иметь возможность перекусить вечером. А если я уже съела десерт, то мне придется ничего уже больше вечером не есть.

Чем больше вы будете тренироваться есть вне дома, тем легче вам это будет даваться. Пусть не сегодня, но,

в конце концов, когда-нибудь, покидая ресторан или какое-то торжество, вы скажете себе: *«Я так доволен, что не переел»*. Когда я говорила это своим сидящим на диете пациентам, многие мне сначала не верили: «Не могу себе представить, что это может произойти. Я думаю, что всегда буду чувствовать себя несчастным». Но тем не менее им удается достичь такого состояния. Они испытывают уважение к себе и удовлетворение, что не потеряли контроль над собой.

Стратегии поведения, когда вы едите вне дома

Следующие стратегии могут помочь вам контролировать себя, когда вы едите вне дома. Когда вы будете их читать, обратите внимание на такие вредительские мысли, как *«Мне это не по силам»*. И я сама, и мои пациенты регулярно поступаем именно так.

Объясните официанту, как бы вы хотели, чтобы была приготовлена еда для вас. Не стесняйтесь попросить внести какие-то коррективы, например, в способе приготовления пищи или приготовить для вас что-то специальное. Многие посетители ресторана обращаются к официантам с подобными просьбами, и те привыкли их выполнять. Самое плохое, что может случиться, — они всего-навсего не смогут выполнить то, о чем их просят; но по своему опыту я знаю, что такое случается не очень часто. Остерегайтесь вредительских мыслей, например: *«Я причиняю им слишком много хлопот»*. Прочтите рубрику «Что вы думаете?» на с. 339, чтобы подготовиться к появлению таких мыслей заблаговременно.

Заказывайте небольшие порции. Закажите закуску в качестве главного блюда или попросите, чтобы вам принесли главное блюдо, но чтобы оно было в том количестве, как обычно приносят закуски. Следите за появ-

лением вредительских мыслей, например: «*Мои спутники осудят меня за то, что я ем так мало*».

Не отклониться от своей диеты, когда вы едите вне дома или участвуете в каком-нибудь празднестве, — это навык, который требует подготовки и тренировки.

Если вы едите в ресторане, где обслуживание поставлено по принципу шведского стола, или в небольшом уютном ресторанчике, оцените весь ассортимент предлагаемых яств перед тем, как наполнить свою тарелку. Подумайте, что вам больше всего хочется из той еды, которая предусмотрена вашим пищевым планом? Удовлетворитесь ли вы, если попробуете всего понемногу или возьмете достаточно большую порцию только одного-двух блюд? Примите решение, а затем положите еду себе на тарелку. И напомните себе, что это все, что вы съедите, и никаких добавок. Если почувствуете, что настроение ваше ухудшается, скажите себе: «*Ну, ничего, я бы и хотел съесть больше, но я не отступлю от своего плана. Я лучше еще больше похудею*».

Применяйте на практике то, чему научились. Ешьте медленно и отдавайте отчет о каждом кусочке, который вы отправляете в рот, даже если ваше внимание отвлекается на разговоры с вашими спутниками и на то, что происходит вокруг.

Когда вы закончите еду, больше уже ни к чему не притрагивайтесь. Положите свои столовые приборы на тарелку с остатками еды так, чтобы ручки испачкались и вы уже не могли их взять. Если можно, положите на тарелку еще и салфетку и отодвиньте тарелку от себя.

Измените свое отношение к вечеринкам, празднествам и другим подобным мероприятиям

Если вы хотите похудеть и удерживать свой новый вес до конца жизни, вам надо выработать у себя другое отношение ко всяческим празднествам, не такое, как раньше.

Если вы не отличаетесь от других людей, то в вашей голове твердо засела мысль: *«Для каких-то особых случаев я вправе сделать исключение»*. Эта точка зрения сопряжена с тремя отягчающими моментами.

1. Скорее всего, вы будете сталкиваться с такими особыми случаями регулярно. Подумайте о таких особых ситуациях, которые могут возникнуть уже в следующем году: застолье в доме у друзей и в собственной семье, празднества во время отпуска, перекусывание во время обеденного перерыва, торжественные обеды, презентации, свадебные застолья, офисные вечеринки, официальные приемы, благотворительные акции, религиозные праздники, банкеты, бенефисы, презентации — список можно продолжать бесконечно. Если вы себе позволите делать исключение для таких событий, то вы наверняка будете переедать на каждом из них.

2. Делая исключения, вы, вполне вероятно, не будете знать меры. Вместо того чтобы съесть чего-то вкусенького лишь на немного больше, чем можно (например, на пару сотен калорий), на таком особом мероприятии вы с легкостью можете съесть *гораздо* больше. Например, если ваш обычный обед содержит 600 калорий, вы в результате можете обнаружить, что съели на 200% больше (и в сумме поглотили 1800 калорий). А когда вы превысите свой запланированный потолок, вы, возможно, подумаете: *«Я уже все испортил, а потому мне уже можно теперь есть все, что хочется»*.

Специальный совет для тех, кто по роду службы участвует в деловых обедах

Если вам приходится есть вне дома, потому что это связано с вашими служебными обязанностями, примените упомянутые ранее стратегии поведения, а также имейте в виду следующее.

- Легко увлечься разговором, а потому до его начала постарайтесь отделить от запланированного количества еды ту часть, которую вы должны оставить нетронутой. Если это в ваших возможностях, запланируйте деловую встречу за кофе или коктейлями (в таких случаях вы могли бы заказать себе малокалорийные напитки), а не во время основных приемов пищи.

- Подготовьтесь к такой встрече, вооружившись взятыми с

собой в ресторан карточками. Вы всегда можете под каким-нибудь благовидным предлогом уединиться и прочитать их.

- Если кто-то вас спросит, почему вы не пьете, отказываетесь от закусок и аперитива или не едите больше, ответьте: «Я просто стараюсь питаться так, как полезно для здоровья» или «Я просто слежу за тем, что я ем». Вам нет необходимости пускаться в более пространные объяснения, если, конечно, вы сами этого не хотите.

- Если потребуется, запланируйте поесть более плотно до или после такой трапезы, с тем чтобы в ресторане съесть поменьше.

3. Вам может оказаться трудно вернуться к ограничениям в еде после того, как торжество закончилось. У вас, возможно, появятся вредительские мысли, как: *«Как было здорово есть все, что хочешь... Мне очень понравилось не ограничивать себя»*. Возможно, причина, по которой для вас было так важно похудеть, выпала из поля вашего зрения; и тогда вы, вероятно, перестанете выполнять этапы данной программы. Или же у вас появятся вредительские мысли: *«Да, я перестал себя контролировать... Я все испортил... Какой смысл ста-*

раться?» Вас может охватить чувство безнадежности, и у вас не останется сил взять себя в руки и вернуться к соблюдению диеты.

Мои пациенты, сидевшие на диете, обычно изумлялись, когда я им рассказывала, что я обычно делаю, когда встречаюсь с друзьями за праздничным столом. Я заранее планирую съесть столько, чтобы количество поглощенных калорий было максимум на 25 % больше, чем обычно. Именно так я поступила прошлым летом на свадьбе своей дочери. Я пропустила все закуски, за исключением салата из сырых овощей. Я съела весь салат и часть основного блюда и не притронулась ни к какому десерту. Правда, я принесла домой большую порцию свадебного торта и потом целую неделю каждый вечер съедала по небольшому кусочку. И вы знаете что? Это была сказка! Я получала большое удовольствие, съедая вечерами по кусочку торта, и совсем не чувствовала себя обделенной. Я была в отличном настроении — и все благодаря тому, что твердо следовала своему плану и не допустила переедания. А почему мне так легко удалось все это осуществить? Да потому, что в моей голове жила мысль: *«Быть более стройной для меня гораздо важнее, чем мимолетное удовольствие съесть слишком много на каком-нибудь торжестве»*.

Что вы думаете?

Когда вы едите вне дома или участвуете в каких-то торжественных мероприятиях, вам неоднократно придется противостоять некоторым вредительским мыслям. Вам не очень понравится, что вы не можете есть все, что хотите. Подготовьтесь заранее,

чтобы правильно реагировать на вредительские мысли. Для этого воспользуйтесь следующими ответами.

Вредительская мысль: Мне неловко докучать официанту своими личными просьбами. Боюсь, это вызовет у него раздражение.

Полезный ответ: Люди часто обращаются к официантам и поварам со своими нестандартными просьбами. Я тоже имею право это сделать. Ничего страшного, если я попрошу официанта внести небольшие коррективы в заказываемые блюда. Я также могу попросить его завернуть мне с собой то, что я не доел, чтобы я мог съесть это дома. Ведь если бы я сидел на диете по медицинским показаниям или из-за аллергии на какие-то продукты или если бы я был вегетарианцем, я бы не сомневался. Есть не так, как едят другие, потому что человек стремится похудеть, — вполне нормальное явление.



Вредительская мысль: Еда, которая разрешена моим планом, стоит дороже, чем то, что я на самом деле хочу заказать. Мне трудно оправдать лишние траты только тем, что я строго следую своей диете.

Полезный ответ: Это стоит того! И я этого заслуживаю! Это же здорово — тратить деньги на достижение цели, которую я себе поставил и очень хочу достичь.



Вредительская мысль: Мои спутники заметят, что я ем не так, как все они (или по сравнению с тем, как я ел обычно). Они, возможно, скажут что-нибудь, что мне будет неприятно.

Полезный ответ: Ну и что? Если они и сделают какие-то замечания, я просто могу ответить, что питаюсь так, как полезно для моего здоровья. А затем сменю тему разговора.



Вредительская мысль: Как жаль, что я не могу есть то, что все едят.

Полезный ответ: Но ведь мне очень хочется быть стройнее. Ну, ничего. Это, конечно, несправедливо, но было бы еще более несправедливым, если бы я не остановился и съел то, что едят они, а в результате не сбросил бы вес.



Вредительская мысль: Это особый случай. Я заслужил, чтобы себя побаловать.

Полезный ответ: Если я хочу похудеть и сохранять свой новый вес, я должен научиться отмечать праздники по-другому. Если гвоздем программы будет еда, я подвергну себя риску набрать вес. Это того не стоит!



Вредительская мысль: Как грустно, что я не могу есть все, что хочу.

Полезный ответ: Это так ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, что я твердо придерживаюсь своего пищевого плана и худею.

Письменные задания

В следующий раз, когда я буду есть вне дома, я: _____



Когда я буду заблаговременно
готовиться к тому, чтобы есть вне дома,
соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте те задания, которые вы выполнили. Возле каждого задания, которое не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз

обычно

иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.

_____ Я эффективно справлялся с проблемами несправедливости и отчаяния.

_____ Я решил, как я буду отвечать тем, кто настойчиво предлагает мне что-то съесть.

_____ Я запланировал поесть на этой неделе вне дома.

день 31

Решаем, как мы поступим с алкоголем

Предполагает ли ваш пищевой план отказ от алкоголя? Если так, как вы к этому относитесь? Употреблять алкоголь или нет — это частное дело каждого. Лично я приняла решение употреблять алкоголь изредка, потому что *предпочитаю*, чтобы источником разрешенных моим планом калорий была еда.

Если вы хотите, чтобы алкоголь нашел свое место в вашей диете, вам надо заблаговременно запланировать его потребление, точно так же, как вы поступаете с планированием еды. Это позволит вам контролировать его потребление и обезопасить себя, поскольку в противном случае алкоголь «отпустит тормоза» и вы забудете про ограничения в еде.

Информация об алкоголе

К сожалению, алкоголь содержит калории — и много. В одном грамме алкоголя содержится 7 калорий, он почти в два раза калорийнее белка и углеводов (в грамме и белка, и углеводов содержится по 4 калории). Кроме того, всякие добавки, которые входят в алкогольные напитки, тоже очень калорийны. Один коктейль запросто может содержать 400 калорий!

Многие из тех, кто сидит на диете, пытаются компенсировать эти калории тем, что начинают меньше есть. Но есть меньше не поможет — это все равно при-

ведет к тому, что позднее вы съедите больше. Кроме того, сам алкоголь имеет тенденцию ослаблять вашу способность самоконтроля; у вас могут «отказаться тормоза» и вы съедите слишком много или не то, что планировали.

Вам может показаться, что нет ничего страшного, если решение выпить вы примете спонтанно. Но так же, как вы должны научиться исключать спонтанную еду и придерживаться своего пищевого плана, так и в случае приема алкоголя вы должны избегать спонтанности. В противном случае вы подвергаете себя риску рано или поздно набрать вес. Вам необходимо принять решение, будете ли вы пить сегодня и сколько, еще до того, как эта проблема возникнет перед вами. Иначе наверняка вы выпьете слишком много.

Сколько и как часто

Подумайте над разными возможными вариантами. Вы можете принять решение не пить совсем или же установить для себя некоторый предел. Например, вы можете, скажем, решить принимать алкоголь раз в день, в

неделю, в месяц или через какие-то другие интервалы. Вы также можете принимать алкоголь только по особым случаям. Если вы приняли решение, что будете пить, вам следует определить, как сделать так, чтобы выпитое количество алкоголя не содержало слишком много калорий. Спросите себя: *«Хочу ли я распорядиться разрешенными мне калориями именно таким образом? Может быть, мне луч-*

Совет!

Когда вы пьете спиртное, прочувствуйте каждый глоток и насладитесь им. Пейте медленно, чтобы продлить удовольствие. Когда выпьете, закажите безалкогольный напиток, чтобы избежать искушения заказать еще спиртного.

ше съесть _____ или _____, вместо того чтобы выпить?»

Если это трудный выбор для вас, составьте список тех плюсов и минусов, которые сопровождают потребление алкоголя, и обсудите их со своим помощником.

Так что придумайте такой план, который подходит для вас. Маргарет, например, решила, что она не будет пить дома, а только тогда, когда находится где-то с друзьями. Когда она приняла это твердое решение, ей стало совсем не трудно отказаться от ежевечернего бокала вина. Кен — любитель пива. Он решил, что будет пить пиво раз в день за ужином, и таким образом у него не будет искушения после употребления пива съесть что-то незапланированное.

Какое бы решение вы ни приняли относительно алкоголя, это хорошо при следующих условиях:

- Вы не урезаете потребление пищи в пользу спиртного.
- Вы планируете, когда и сколько выпьете.
- Вы заранее подсчитаете, насколько калорийной будет выпивка.
- Вы не позволите, чтобы алкоголь стал причиной незапланированного приема пищи.

Что Вы думаете?

У вас появляются вредные мысли относительно ограничения потребления алкоголя? Если да, напомните себе, что многие люди вообще не пьют, даже если хотят, потому что следят за весом, берегут здоровье или у них после употребления алкоголя появляются неприятные побочные явления. Вы не един-

ственный, кому надо ограничить прием алкоголя или вообще исключить его.

Среди тех, кто пытается отказаться от алкоголя или сократить его употребление, широко распространены вредительские мысли. Создайте свои карточки, чтобы бороться с подобными мыслями.

Вредительская мысль: Мне хочется выпить.

Полезный ответ: Да, у меня есть желание выпить, но это еще не дает мне разрешение на то, чтобы выпить. Мне иногда хочется что-то купить, что я не могу себе позволить, или мне хочется, например, накричать на своего начальника, но я же этого не делаю. Я предпочту почувствовать гордость за то, что поступил правильно, нежели мучиться чувством вины. Я предпочту похудеть.



Вредительская мысль: Мне не станет весело, если я не выпью столько, сколько хочу.

Полезный ответ: Это не вопрос «все или ничего». Я все равно могу получить удовольствие от общения — как миллионы других людей, которые не пьют совсем или пьют, но немного.



Вредительская мысль: Люди, с которыми я нахожусь, подумают, что со мной не повеселишься, если я не буду пить.

Полезный ответ: Это может соответствовать действительности, а может и не соответствовать. В любом случае, что для меня важнее — что думают они или то, буду ли я делать все нужное, чтобы похудеть?

Письменные задания

Относительно потребления алкоголя я принял следующее решение: _____



Когда я признаю тот факт,
что мне необходимо ограничить
потребление алкоголя,
соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз

обычно

иногда

- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
- Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я эффективно справлялся с проблемами несправедливости и отчаяния.
- _____ Я принял решение, буду ли я употреблять алкоголь, сколько и как часто.

день 32

Готовимся к путешествию

Многие из тех, кто сидит на диете, говорят мне, что очень беспокоятся, что могут набрать вес, когда путешествуют. Тереза, например, находилась на диете в течение нескольких месяцев и существенно похудела к тому моменту, когда пришло время отправиться в ежегодное путешествие на побережье вместе с многочисленными ближайшими родственниками. В прошлые годы Тереза каждый раз за отпуск набирала в среднем по 2–2,5 кг. Она спрашивала меня: «Как, скажите на милость, я буду соблюдать диету, когда я не буду хозяйкой на кухне и мне часто придется питаться вне дома?»

Я сказала ей то, что говорю и другим пациентам, сидящим на диете: путешествуете ли вы по делам бизнеса или в отпуске, вы все равно сможете продолжать контролировать себя, если еще до отъезда спланируете стратегию своего поведения.

Составляем план путешествия

Приблизительно за неделю до отъезда разработайте свою стратегию питания. Я хочу, чтобы вы подумали об этом заранее и потом могли напоминать себе об этом каждый день, пока не уехали. Определитесь, насколько строго вы будете соблюдать свою диету, а особенно — что конкретно вы будете делать и сколько лишних килограммов вы позволите себе набрать (если вы вообще готовы пополнить немного). Все это очень индивидуально. Здесь не существует правильных или не-

правильных решений. Для кого-то лучше, если они как можно строже придерживаются своей диеты, когда куда-то уезжают, то есть настолько строго, что они за это время совсем не полнеют.

Однако для большинства людей такая стратегия абсолютно нереалистична. Если ваши правила питания слишком строги, то в какой-то момент это может вам так надоест, что вы совсем забросите свою диету. Более подходящую стратегию можно выбрать из приведенных ниже вариантов поведения.

- Позвольте себе ежедневно поглощать несколько сот лишних калорий (так поступаю я).
- Ежедневно придерживайтесь своего обычного плана, но изредка допускайте некоторые вольности в питании.
- Ежедневно соблюдайте свою диету, а в последний день позвольте что-то лишнее.

Если вы будете придерживаться одной из этих стратегий, вы, возможно, прибавите немного в весе (если, конечно, допущенные «вольности» находятся в разумных пределах). Это вполне приемлемо и, уж конечно, намного лучше, чем набрать много лишнего веса.



Если ваши правила питания слишком строги, то **в какой-то момент вам это может так надоест**, что вы совсем забросите свою диету.



Вы будете больше уважать себя, если заблаговременно решите, что это именно то, что вы собираетесь делать.

Вы не будете довольны собой, если попробуете не набрать вес, съедите больше, чем запланировали, и в любом случае наберете вес.

Чтобы определить, какой должна быть ваша стратегия, подумайте над тем, чем бы вы хотели питаться и что бы вы хотели пить во время своей поездки. Вам хочется доставить себе удовольствие, сидя в баре и потягивая коктейли? Вы не прочь побаловать себя полноценным десертом после обеда? Или вы намерены отведать новые и необычные блюда?

Когда вы выработаете стратегию, запишите ее в свой специальный блокнот. Читайте ее каждый день до самого отъезда (и каждый день, когда вы будете в отъезде), чтобы эта стратегия прочно обосновалась в вашем сознании.

Как не набрать слишком много веса

Попробуйте подумать о тех конкретных ситуациях, которые могут сложиться, когда вы будете в отъезде, и которые устроят вам «испытание на прочность». Затем решите, каким будет ваше поведение в этих ситуациях. Если считаете нужным, посоветуйтесь об этом со своим помощником.

Приведу для примера некоторые решения, к которым пришли мои пациенты, которые сидели на диете; эти решения помогли им не допустить существенного увеличения веса в путешествии.

Давайте себе больше физической нагрузки. Это позволит нейтрализовать небольшое переедание. Вы можете либо делать собственно физические упражнения, либо займетесь прогулками на свежем воздухе, спортивными играми и другими видами активного отдыха, которые требуют умеренной или даже значительной траты энергии.

Съешьте лучше один поздний завтрак, чем ранний завтрак и обед. Если вы поспите подольше, чем обычно, то запросто вместо завтрака и обеда можете съесть только один полноценный поздний завтрак.

Берите еду с собой. Когда вам предстоит длительная поездка, позаботьтесь о том, чтобы взять с собой свою любимую еду, которую позволяет ваша диета. Но при переездах будьте внимательны, чтобы не пасть есть от скуки. Предусмотрите также опасность того, чтобы не съесть больше, чем вы планировали, из-за разницы во времени. Некоторые из моих пациентов, сидящих на диете, заранее просят, чтобы отели, где они собираются остановиться, предоставляли им мини-холодильник (или же они обращаются с просьбой к администрации гостиницы, чтобы спиртное, которое обычно уже всегда имеется в мини-баре, было оттуда убрано). Когда они прибывают на место назначения, то идут в продуктовый магазин и покупают какую-то еду и напитки, особенно для запланированных перекусов.

Примените стратегии поведения, которым вы уже научились. Возьмите эту книгу с собой. Перечитайте, как отличить голод от сильной тяги съесть что-то определенное и как их терпеть; как подготовиться к незапланированному приему пищи и перееданию; как возвратиться к соблюдению диеты после того, как вы «оступились»; как справляться с огорчением и несправедливостью; как противостоять тем, кто принуждает вас что-то съесть; а особенно — как подготовиться к тому, как есть вне дома, и как употреблять алкоголь. Если вы практиковались в применении этих навыков в течение прошлого месяца, вы уже освоили огромный объем полезной информации и выработали необходимые навыки. Используйте все это!

Возвращение домой

Вы возвращаетесь домой. Когда вы были в отъезде, вы старались придерживаться заранее определенного пла-

на питания. И каковы были ваши успехи? Вам следовало поощрять себя за все, что вы делали правильно. Но, возможно, вы допустили где-то промах, и вам страшно встать на весы.

Скажите себе: *«Когда я встану на весы, может оказаться, что я прибавил в весе... Ну, ничего, я же планировал некоторое увеличение своего веса... Как только я вернусь домой, мне проще будет контролировать свое питание и свое окружение, и я снова похудею»*. Сделайте так, чтобы ваш путь домой символизировал переход от питания, которое вы позволяете себе во время отпуска, к соблюдению диеты.

Спланируйте, чем вы будете питаться до конца этого дня и завтра. Многие из тех, кто сидит на диете, стараются быстро скинуть килограммы, набранные за время отдыха, слишком ужесточая ограничения в своем питании по возвращении домой. Постарайтесь избежать этой крайности, потому что в этом случае вы подвергнете себя риску переест уже спустя несколько дней. Сделайте все, чтобы обеспечить ваше полезное для здоровья поведение, например снова ешьте все медленно, всегда сидя, планируйте рацион с вечера в письменном виде и отслеживайте все, что вы едите.

И по возвращении домой свяжитесь со своим помощником.

Что Вы думаете?

Отпускное время щедро на вредительские мысли. Подготовьтесь к ним уже сейчас, чтобы можно было убедительно ответить на них в нужный момент.

Вредительская мысль: О, нет, я не буду контролировать свое питание во время отпуска. Что из того, что я могу набрать лишний вес?

Полезный ответ: Я разработал стратегию поведения в отношении диеты во время отпуска. Я прямо сейчас возьму свой специальный блокнот и прочту свой план.



Вредительская мысль: Я был таким молодцом. Теперь, когда я в отъезде, мне позволительно есть все, что только пожелаю. Если я не могу есть все, что хочу, что это за отпуск, я не получу никакого удовольствия.

Полезный ответ: К чему эти крайности? Мне совершенно не обязательно ограничивать себя абсолютно во всем, кое-что я могу себе позволить. Я не буду совсем отказываться от удовольствия поесть и развлечься. Кроме того, когда я вернусь домой, мне будет очень приятно, когда я встану на весы и увижу, что не набрал 2,5 кило. Это стоит того.



Вредительская мысль: Несправедливо, что мне нельзя есть то, что хочется, когда я в отпуске.

Полезный ответ: Это правда. Все это несправедливо. Но нельзя совместить несовместимое. Я не могу есть все, что душе угодно, и не набрать при этом лишний вес. Я так много сил уже потратил, чтобы похудеть. Не стоит теперь есть бесконтрольно и оказаться отброшенным назад.

Письменные задания

Стратегия моего поведения относительно питания во время отпуска будет следующей: _____

✱ Когда я признаю, что во время своего отпуска мне необходимо придерживаться выбранной стратегии поведения относительно питания, соблюдать диету будет проще. ✱

Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я спланировал, как я буду питаться во время путешествия.

день 33

Исключаем заедание эмоций

Практически каждый, у кого есть проблемы с весом, время от времени ест под действием эмоциональных причин. Одна моя пациентка, Памела, всегда принималась за еду, когда о чем-то беспокоилась или грустила. Патриция ела, когда была чем-нибудь сильно расстроена. Роберт ел, когда чувствовал себя одиноким или когда ему было скучно. Люси ела, когда сердилась.

Возможно, и вы, как и эти мои пациенты, сидящие на диете, находите в еде утешение и развлечение, поскольку вам не хочется и дальше грустить или скучать. И на какое-то время еда действительно может послужить эффективным способом отвлечься, но она не решит тех проблем, которые послужили главной причиной ваших страданий. На самом деле, если вы будете есть под действием эмоций, вы лишь создадите новую проблему. Вы будете терзаться тем, что нарушили свою диету.

Элла всегда принималась за еду, когда была не в духе. Например, ее начальник как-то попросил ее задержаться на работе подольше (уже третий день подряд). У Эллы появилось много негативных мыслей: *«Он такой бесцеремонный! Неужели он не понимает, что у меня есть своя жизнь! Почему я должна работать допоздна? Почему бы ему не попросить кого-нибудь другого?»* Эти мысли выводили ее из себя. Когда она поздно вернулась домой, она все еще была не в духе и совершенно

проигнорировала свой пищевой план. А прикончив порцию мороженого, она еще больше разозлилась — уже на себя. Если бы Элла сумела отнестись к ситуации спокойнее, ей бы удалось найти какой-нибудь выход. Она, наверное, поняла бы, что можно было вежливо, но твердо отклонить просьбу своего начальника. И даже если этот вариант решения проблемы не подходил, не нужно было есть. Элла могла бы найти правильные ответы на свои гневные мысли и снизить тем самым свое раздражение. Вместо этого она взвинтилась, не смогла вынести этого состояния и попробовала себя успокоить с помощью еды.

В отличие от Эллы, большинство людей, у которых нет проблем с весом, никогда не едят, когда они расстроены. Они не полагаются на еду как на средство улучшить настроение.

❖ *Люди, у которых нет проблем с весом,
не помышляют о еде, чтобы улучшить
себе настроение.* ❖

Как успокоиться

Совершенно нормально, что временами мы испытываем негативные эмоции. Таким способом природа дает нам знать, что у нас что-то неладно. Вы думаете, что не можете выдержать отрицательные эмоции? Конечно можете! Но, разумеется, вам не хочется долго расстраиваться. Однако отрицательные эмоции не представляют опасности. Ничего с вами не случится. Это не смертельно. Потерпите немного, и негативные эмоции — как и сильная тяга что-то съесть — стихнут сами по себе. Вам нет необходимости прибегать к помощи еды. Отрицательная эмоция не катастрофа.

Вы заедете свои эмоции?

Заедание эмоций базируется на стремлении отвлечь себя от неприятных ощущений.

Если вы ловите себя на том, что едите не потому, что голодны, а по какой-то другой причине, спросите себя:

- *Каким было мое эмоциональное состояние только что?*
 - *Был ли я опечален, обеспокоен, растерян, разочарован, сердит, виноват, чувствовал себя одиноким?*
 - *Мне нечем было заняться, я мучился сомнениями, мне было скучно?*
 - *Не пытался ли я уклониться от выполнения чего-то, чего делать не хотел?*
-

На некоторое время еда может послужить эффективным способом отвлечься, но **она не решает тех проблем, которые послужили главной причиной ваших страданий.**

Но отрицательные эмоции неприятны, и, чтобы утешиться, вы можете воспользоваться стратегиями, которые предлагает вам когнитивная терапия. Обычно лучший способ повысить настроение — правильно среагировать на негативный ход мыслей и решить ту проблему, которая стала причиной вашего плохого настроения. Завтра я научу вас, как это делать. Но иногда не получается сразу приступить к решению собственно проблемы (к тому же, конечно, бывают проблемы, на решение которых вы повлиять не можете), особенно если вы привыкли при стрессе сразу же хвататься за еду. Поэтому сначала вам надо несколько повысить свое настроение, но не с помощью еды.

К счастью, вы уже выработали много навыков, которые вам потребуются, чтобы бороться с заеданием

стресса. Вы будете использовать те же техники, которыми вы научились, читая с. 360–362, и которые помогут терпеть неприятные ощущения голода и сильной тяги съесть что-то определенное и вообще снизить сильные позывы поесть. Читайте далее, чтобы узнать, как это делать.

Примените техники изменения образа мышления

Чтобы побороть заедание эмоций, примените техники изменения образа мышления, с которыми вы познакомились раньше.

Дайте определение того, как вы себя чувствуете. Скажите себе: *«Я просто расстроен... Я не голоден».*

Оставайтесь тверды. Скажите себе, что вы совершенно не собираетесь начинать есть только потому, что вы расстроены. Напомните себе, что вы не собираетесь отклоняться от своей диеты и не хотите укреплять мышцу, которая заставляет вас сдаваться, и ослаблять мышцу, которая помогает вам сопротивляться. Подумайте о том, как еда в этот момент подорвет вашу веру в себя, в вашу способность строго придерживаться своей диеты.

Не оставляйте себе выбора. Когда вы убежденно скажете себе: *«АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ, я определению не собираюсь начинать есть»*, ваша внутренняя борьба прекратится. Но если вы дрогнете и скажете себе: *«Я не могу этого вытерпеть... Я не уверен, что смогу отказаться сейчас от еды»*, ваши терзания останутся с вами.

Представьте себе все последствия капитуляции. Мысленно представьте себе, как вы едите. Как долго на самом деле длится удовольствие от еды? А теперь представьте себе все последствия. Напомните себе о том, сколько раз в своей жизни (десять? сто? больше?) вы обещали себе, что не будете отклоняться от диеты.

Представьте, как у вас на сердце становится все тяжелее и тяжелее, как руки у вас опускаются, как вы становитесь все более и более недовольны собой. Представьте себе, как вам будет неприятно, если вы сдадитесь. Сделайте небольшую паузу. А теперь, когда вы представили себе всю картину, что, как вы думаете, лучше: съесть что-то или нет?

Прочтите свою «Карточку Преимуществ». Снова вспомните все причины, которые заставили вас начать худеть. Неужели вы уже не хотите получить все те преимущества, которыми обладает стройный человек? Они уже не важны для вас? А теперь скажите, неужели стоит приниматься за еду и укреплять тем самым мышцу, которая заставляет вас отступить?



Если вы хотите, чтобы ваш вес постоянно и уверенно снижался, **вам надо уметь справляться со стрессом, не прибегая к помощи пищи.**



И что самое важное, напомните себе, что у вас просто не получится уверенно снижать вес, если вы будете продолжать есть из-за своего эмоционального состояния. Вы должны научиться разным способам справляться со стрессом и никогда не обращаться к еде за утешением.

Применяйте специальные техники поведения

Когда вы расстроены, предпримите некоторые действия, чтобы уменьшить стресс.

Отвлекитесь. Когда вы расстроены, не всегда достаточно посмотреть телевизор или почитать. Посмотрите свою таблицу действий, которые вас отвлекают, на с. 199 и выберите некоторые из них для пробы.

Выпейте успокаивающий бескалорийный или малокалорийный напиток. Заварите себе, например, чаю. Сядьте и медленно его выпейте.

Расслабьтесь. Послушайте аудиозапись занятий по техникам релаксации (например, техники последовательного расслабления мышц, техники создания мысленных образов, техники глубокого дыхания). Или же выполните медленное поверхностное дыхание.

Чем больше вы будете применять такой образ мышления и такие техники поведения, тем лучше ими овладеете. Поначалу вам покажется, будто эти техники действуют только тогда, когда отрицательные эмоции у вас слабы или умеренны. Потом, когда вы наберетесь опыта, вы сможете использовать их и в тех случаях, когда будете испытывать более сильные отрицательные эмоции.

Как только почувствуете себя расстроенными, попробуйте применить несколько таких техник. Когда вы успокоитесь, приступайте к решению собственно тех проблем, которые вызвали эти негативные эмоции. (Об этом мы с вами поговорим завтра.) Вместо того чтобы сказать себе: *«Раз я расстроен, я буду с этим бороться с помощью еды»*, скажите себе: *«Если я расстроен, я попытаюсь решить проблему... Если я не смогу сосредоточиться на решении проблемы, то я сначала применю технику изменения образа мышления и поведения»*.

Что вы думаете?

Вы не уверены в своей способности справиться с заеданием эмоций? Если так, то найдите время для того, чтобы выявить свои вредительские мысли и найти правильные ответы на них.

Вредительская мысль: Я не успокоюсь, если не поем.

Полезный ответ: Существует масса техник, которые я могу использовать вместо того, чтобы обращаться за помощью к еде. Очень скоро я буду рад, что не заглушал едой настоящую проблему.



Вредительская мысль: Я заслуживаю того, чтобы поесть, когда мне плохо.

Полезный ответ: Я заслуживаю того, чтобы утешиться. Я заслуживаю этого. Но я также заслуживаю того, чтобы быть стройным. Утешение, достигнутое с помощью еды, продлится недолго, а потом мне будет еще хуже.

Письменные задания

В следующий раз, когда я буду расстроен, я буду: _____



Когда, чтобы успокоиться, я буду использовать стратегии поведения, не связанные с едой, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.

_____ Я спланировал, как я буду справляться с негативными эмоциями, не прибегая к помощи еды.



день 34

Решаем проблемы

Сегодня вы узнаете, как научиться эффективно решать проблемы. Если вы ясно представляете себе, в чем заключается проблема, даже если вы не определились еще с ее решением, вам легче будет контролировать ситуацию, вы не будете слишком сильно волноваться, а потому маловероятно, что вы обратитесь к еде, чтобы снять напряжение.

Выявляем проблему

Чтобы решить проблему, вам прежде всего надо определить, в чем она состоит. Иногда это просто. Возможно, ваш начальник слишком придирается к вам, вас обсчитали в магазине или кто-то сделал нелестное замечание в ваш адрес. Иногда определить точно, в чем состоит проблема, не так-то просто. Вы можете ощутить какую-то эмоцию, но не сразу поймете, что ее вызвало. Наверное, в таком случае имеет смысл обратиться к вашему другу или помощнику, чтобы они помогли вам разобраться, в чем дело.

Когда вы определите, в чем состоит проблема, постарайтесь выявить те негативные мысли, которые роятся в вашей голове. Затем используйте Технику семи вопросов, чтобы правильно ответить на эти негативные мысли. Поразмышляйте над тем, чему вы научились в день 27 (с. 307–313).

1. Какую ошибку в рассуждениях я мог совершать? (За помощь в поиске ответов на этот вопрос загляните на с. 301–306, день 26.)

2. Какое имеется свидетельство того, что эта мысль, возможно, неверна (или не совсем верна)?
3. Есть ли какое-то альтернативное объяснение и нельзя ли на это посмотреть по-другому?
4. Каков наиболее реалистичный выход из этой ситуации?
5. К чему приведет моя уверенность в правоте этой мысли и каков мог бы быть результат, если бы я изменил ход своих мыслей?
6. Что бы я сказал своему близкому другу или родственнику, если он оказался в подобной ситуации и у него появилась бы такая мысль?
7. Что мне следует делать сейчас?

Ответ на вопрос «Что мне следует делать сейчас?» может вам решить проблему. Подумайте о разных возможных решениях. Сопоставьте все за и против. Выберите одно из решений для пробы и посмотрите, как оно работает. Так поступала Дина, одна из моих пациенток.

Уставшая после рабочего дня и от выполнения своих материнских обязанностей, Дина неизбежно падала на диван и начинала уныло думать обо всех домашних рутинных обязанностях, которые ей еще предстояло выполнить. Мысль «*Мне никогда не переделать всего, что я должна*» заставляла ее нервничать. Чтобы снизить беспокойство, не обратившись за помощью к еде, Дина использовала Технику семи вопросов, как это показано в приведенной ниже таблице.

Вы не можете решить абсолютно все проблемы

Вам также следует быть реалистичными. Бывают вещи, которые от вас не зависят. Например, у вашего партнера проблемы с алкоголем. Ваше здоровье в очень плохом состоянии. Вы, возможно, действительно *очень* *зволнованы*. Что вы можете сделать?

1. Какую ошибку в рассуждениях я могла совершить?
Неправильный прогноз развития событий.

2. Какое имеется свидетельство того, что эта мысль, возможно, неверна или не совсем верна?

У меня и раньше возникала такая мысль, но я как-то всегда справлялась, и все основное мне удавалось выполнить.

3. Есть ли какое-то альтернативное объяснение и нельзя ли на это посмотреть по-другому?

Возможно, мне вообще сегодня не надо даже и пытаться все доделать.

4. Каков наиболее реалистичный выход из этой ситуации?

Я могу сделать сегодня только часть дел. Остальные дела я сделаю в другой раз.

5. К чему приведет моя уверенность в правоте этой негативной мысли и каким мог бы быть результат, если бы я изменила ход своих мыслей?

Я чувствую, что задавлена обилием дел и не могу пошевелиться. Если я изменю ход своих мыслей, я буду меньше волноваться и вскоре начну что-то делать.

6. Что бы я сказала своей подруге или родственнице, если бы она оказалась в подобной ситуации и у нее появилась такая мысль?

Я бы ей сказала, что ей надо прямо сейчас встать и сделать то, что кажется самым простым, например загрузить грязное белье в стиральную машину. Затем сделать что-то еще, что относительно просто, например вымыть посуду, вынести мусор и так далее.

7. Что мне следует делать сейчас?

Начни с того, что загрузи бельем стиральную машину, а затем позвони Дженнифер и пожалуйся на жизнь, она тебя утешит.

Во-первых, вы *не можете* не расстраиваться из-за подобных вещей. Вы же человек, в конце концов! Однако если вы при этом делаете нереалистичные выводы относительно этих жизненно важных проблем, вам, возможно, удастся правильно отреагировать на негативный ход своих мыслей. Например, возможно, у вас появится мысль: «*Я человек конченый, все пропало*». В подобных случаях вам может помочь Техника семи вопросов.

Неважно, правильный или неправильный вывод вы сделали, — лучше в этом случае поискать у кого-нибудь поддержки. Вам надо с кем-то поговорить. Пусть вас выслушают. Спросите того, кому вы расскажете о своей проблеме, чем конкретно он мог бы помочь. Например, может быть, у него появятся какие-то соображения относительно того, что вам следует сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему в данных, не зависящих от вас, обстоятельствах. Если вы по-прежнему будете сильно мучиться из-за своих переживаний, подумайте, может быть, стоит обратиться за помощью к психотерапевту или к духовному наставнику. Не стесняйтесь просить о помощи!

Что вы думаете?

Когда вы занимаетесь решением своих проблем, вам могут мешать многие вредительские мысли, ослабляющие вашу уверенность в себе и приводящие к тому, что вы автоматически не принимаете в расчет многие разумные решения. Помогите себе правильно ответить на такие мысли, взяв на вооружение приведенные ниже примеры.

Вредительская мысль: У меня ничего не получится. Мне не решить эту проблему.

Полезный ответ: В большинстве своем проблемы могут быть решены или частично решены, даже если в данный момент я не вижу, как это можно сделать.



Вредительская мысль: Это решение, похоже, ничего не даст.

Полезный ответ: Может, да, а может, нет. Может быть, все-таки стоит попытаться. Я могу обратиться за советом к другу, чтобы он помог мне понять, как лучше поступить.



Вредительская мысль: Я даже и думать не хочу над решением этой проблемы. Я лучше поем.

Полезный ответ: Еда — это только временная мера, она не решит проблему, но потом мне будет еще хуже.

Письменные задания

В следующий раз, когда у меня возникнет проблема, то, вместо того чтобы приняться за еду, я буду: _____



Когда вы поймете, что еда не избавит вас от проблем, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я спланировал, как я буду справляться с отрицательными эмоциями, не утешаясь едой.
- _____ Я принял решение, когда в следующий раз буду расстроен, использовать Технику семи вопросов, вместо того чтобы утешаться с помощью пищи.

день 35

Готовимся встать на весы

Завтра знаменательный день. Заканчивается пятая неделя, как вы пользуетесь Программой снижения веса по доктору Бек. Если вы выполняли все этапы, описанные в данной книге, то шансы увидеть завтра, что вас вес снизился, велики.

Перед тем как вы завтра утром встанете на весы, напомните себе, что какую бы цифру они ни зафиксировали, это всего лишь информация. Если вы нервничаете или предполагаете, что набрали вес, то, перед тем как взвеситься, перечитайте день 28 (с. 314–315).

После того как вы взвеситесь, подсчитайте, насколько изменился ваш вес, нанесите соответствующую точку на свою диаграмму снижения веса и соедините эту точку с другими. Сообщите своему помощнику, насколько изменился ваш вес. Если вы сбросили 200 г или более, великолепно! Если вам этого не удалось, не отчаивайтесь. Просто помните, что вам следует пересмотреть свой пищевой план со своим помощником, если выяснится, что ваш вес никак не изменился или увеличивается две недели подряд.

Может быть, вам стоит носить диаграмму снижения веса с собой, чтобы в любой момент вы могли вспомнить, как продвигается дело. Одна из моих пациенток сделала миниатюрную копию своей диаграммы снижения веса на оборотной стороне визитной карточки, и эта визитка всегда попадалась ей на глаза, когда она открывала свой бумажник. Когда она смотрела на свою диаграмму, ее посещали приятные мысли: «Только посмот-

ри, что мне удалось! Мне так приятно, что эта линия на диаграмме идет вниз! Я так горжусь собой! Это стоит всех моих трудов!»

Что вы думаете?

Возможно, ваши вредительские мысли по поводу взвешивания похожи на те, что уже посещали вас на прошлой неделе, когда вы взвешивались. Привожу еще одну вредительскую мысль, которая может всплыть завтра.

Вредительская мысль: Я знаю, что вполне нормально сбросить на этой неделе всего лишь 200 г, но я все равно расстроился.

Полезный ответ: Мой вес снижается. Это хорошо! Это значит, что я делал то, что работает. Я должен радоваться каждый раз, когда сброшу 200 г. Если я надеюсь на что-то несбыточное, я буду только зря расстраиваться. Я иду в правильном направлении. Это главное. Я заслужил поощрение за то, что использовал техники мышления и поведения, которым я научился, и за то, что вешу меньше, чем тогда, когда я только начал эту программу.

Письменные задания

Перед тем как я завтра встану на весы, я напомним себе, что:



Когда я разовью в себе
реалистические ожидания
относительно снижения своего веса,
соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого задания, которое не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.

- _____ Я спланировал, как я буду справляться с негативными эмоциями, не утешаясь пищей.
- _____ Я принял решение, когда в следующий раз я буду расстроен, использовать Технику семи вопросов, а не утешаться пищей.
- _____ Я подготовился к завтрашнему взвешиванию.

Шестая неделя

Продолжайте оттачивать новые навыки

Поздравляю вас с завершением первых пяти недель соблюдения диеты по доктору Бек. Вы прошли большой путь! Теперь вам известно, как поступать, когда вы хотите есть, но знаете, что делать этого не следует. Вы уже неоднократно убеждались, что можете контролировать свое питание. Вы можете решить, что съесть, чтобы это лучшим образом отвечало вашим интересам, и чего есть не надо. Кроме того, вы теперь знаете, как заставить себя придерживаться своего пищевого плана, даже если вы голодны, испытываете сильную тягу съесть что-то определенное, ищете способ успокоиться, вас принуждают съесть что-то или вы просто подвергаетесь искушению едой.

На этой неделе вы продолжите оттачивать навыки, усвоенные из когнитивной терапии. Вы узнаете, как продолжить укреплять уверенность в себе, осознав, что ваш вес снизился благодаря вашим собственным стараниям, тому, что вы использовали новые поведенческие техники и техники изменения образа вашего мышления. Вы узнаете, как уменьшить свой стресс, чтобы, несмотря ни на что, иметь возможность сохранить энергию и находить время для соблюдения диеты. Вы узнаете, что делать, когда ваш вес не снижается, как не забросить физические упражнения. А теперь вы

приступите к тому, чтобы предпринять некоторые шаги, которые помогут вам сделать вашу жизнь богаче, не откладывая это до той поры, когда ваш вес снизится.

И наконец, вы выработаете систему напоминаний, которая поможет вам продолжить применение своих стратегий в течение многих-многих лет. Вы укрепите веру в себя, снизите напряжение, и ваша жизнь станет интереснее. Это приведет к тому, что риск рецидивов уменьшится, а вероятность того, что ваш успех закрепится, возрастет.

день 36

Верим своим глазам

Когда Бренда впервые пришла ко мне, у нее было желание похудеть почти на 60 кг, но она была уверена, что ей никогда не удастся этого достичь. Несмотря на то, что «она сидела на диете» 35 лет, она все еще продолжала толстеть, а не худеть. Ей казалось, что она обречена на бесконечное повторение цикла: безуспешные попытки похудеть с помощью диеты, которые заканчиваются бесконтрольным питанием.

«Я из тех, кому просто не дано похудеть», — сказала мне Бренда. Даже после того как я ей рассказала о том образе мышления и тех поведенческих стратегиях, которым я ее научу, она продолжала скептически оценивать вероятность того, что я смогу ей помочь. Но все-таки Бренда сказала, что очень хочет попробовать.

Проходили недели, и Бренда медленно, но уверенно худела, однако ее скептицизм не пропал. После того

как ее вес снизился на 5 кг, она сказала: «Это ненадолго». Сбросив 10 кг, она очень удивилась: «Я вижу, что весы говорят о том, что мой вес так сильно уменьшился, да и сама я чувствую, что мои вещи стали мне велики, но мне трудно в это поверить». Похудев на 15 кг, она была совсем сбита с толку. Свидетельства того, что она успешно сбрасывала вес, были неопровержимы, но Бренда по-прежнему сама себе не верила: «Ну хорошо, я похудела, но я не знаю, как мне это удалось, — сказала она. — Это просто случайность». После того как она сбросила в сумме 20 кг, ей показалось, что она нашла ответ: «Да, я похудела на 20 кг, но это только благодаря вашей помощи».

Я напомнила Бренде, что хотя я действительно обучала ее навыкам когнитивной терапии, но именно она их последовательно применяла. И именно поэтому она успешно снижала свой вес. Разумом она все понимала, но в глубине души это по-прежнему противоречило ее собственному представлению о себе как о человеке, который не способен похудеть.

Я понимала, что Бренда сможет продолжать успешно сбрасывать вес, если перестанет сомневаться в себе. К вам, возможно, это тоже относится. И вот теперь, после пяти недель занятий по данной программе, вы подошли к тому состоянию, которое рано или поздно испытывают большинство тех, кто сидит на диете. Вы наверняка задаете себе вопрос, сможете ли вы или нет продолжать худеть. В какой-то момент вы, возможно, скажете себе: *«Это просто случайность... Завтра я проснусь, и весь мой вес снова ко мне вернется... У меня все повторится так же, как было в прошлые разы, когда я садилась на диету».*

Но вы стали другим человеком. Вы теперь владеете принципиально важными навыками, которых у вас раньше не было, и научились применять их последова-

тельно и успешно. То, что ваш вес уменьшился, не случайность. И *если вы будете продолжать использовать свои новые возможности*, все ваши достижения не пойдут прахом.

Чтобы помочь себе перестать считать себя человеком, который не способен похудеть, и увидеть в себе человека, который *может* похудеть, Бренда читала свою карточку (она приведена ниже) ежедневно в течение многих недель. Используйте этот пример, чтобы вдохновиться на создание собственной карточки.

Я ВЕРЮ В ЭТО!

Я сбрасываю вес, потому что я узнала, как это делать. Теперь я знаю:

1. Что я *должна* делать (например, планировать, что именно я буду есть; есть медленно и сидя; использовать стратегии поведения, направленные на борьбу с сильной тягой съесть что-то определенное).

2. О чем я *должна* себе напоминать (например, голод и сильная тяга съесть что-то определенное не катастрофа, «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», «Ну, ничего»).

3. Как себя мотивировать (обратиться к кому-то за поддержкой, прочитать свою «Карточку Преимуществ», поощрять себя ежедневно).

4. Как не кривить душой (еженедельно сообщать своему помощнику об изменениях своего веса).

Еще больше укрепляйте веру в себя

Напомните себе, на кого вы были похожи еще пять недель тому назад, *до того*, как начали выполнять эту программу. Если и это трудно, вспомните, каким вы бы-

ли во время отпуска или встречи с друзьями, которые состоялись приблизительно в то время. И обратите особое внимание на то, какие изменения произошли в вашем поведении. До того как вы начали следовать данной программе:

- Как часто вы ели стоя?
- Как часто вы ели, не отдавая себе отчета в том, что вы едите?
- Как часто вы ели слишком быстро?
- Как часто вы заранее планировали, что вы собираетесь есть?
- Как часто вы переедали или как часто вы заедали эмоции?
- Как часто вы ругали себя (и у вас опускались руки) за то, что вы съели?

Как часто вы теперь делаете подобные вещи? Теперь посмотрите, как изменился образ ваших мыслей. До того как вы начали следовать данной программе:

- Как часто вы себя обманывали? *Ничего страшного, если я разок переем. Эти калории не в счет, ведь я съел только крошки. Я не получу удовольствия, если не съем то, что мне хочется. Ничего страшного, если я это съем, ведь я так расстроен. Я отклонился от своей диеты, так что до конца дня мне уже можно есть что попало.*
- Как часто вы задумывались о несправедливости? *Несправедливо, что я не могу питаться так, как остальные люди. Несправедливо, что мне нельзя съесть то, что хочется. Несправедливо, что я должен сидеть на диете.*
- Как часто вы поступали с оглядкой на других людей, на то, что они подумают или почувствуют, и не делали по этой причине того, что необходимо для вас? *Я не могу причинять кому-то неудобство. Нельзя их обижать. Я не могу отказаться и не съесть то, что они мне предлагают.*

Как часто подобные мысли посещают вас теперь и как вы отвечаете на них, когда они появляются?

Важно постоянно подытоживать, чему вы научились и чего достигли. Вы должны осознать, что вы сбросили

вс благодаря собственным усилиям. И вы можете сделать так, чтобы это продолжалось. Закрепите эту мысль, записав ее в свой специальный блокнот и отметив, насколько вы изменились (как это сделала Бренда).

Ниже привожу то, что записала Бренда в своем специальном блокноте, чтобы напомнить себе о том, чего она достигла. С течением времени она дополняла этот список. Всегда, когда у нее наступал кризис и она начинала снова сомневаться в себе, она перечитывала этот список, чтобы напомнить себе, как сильно она изменилась.

*До того как я начала следовать этой программе,
я не могла последовательно:*

Оставлять еду на своей тарелке.

Испытывать голод и не чувствовать из-за этого напряжения.

Сказать себе: «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ».

Прекратить еду, съев все, что было на моей тарелке.

Серьезно относиться к физическим упражнениям.

Твердо придерживаться моего плана.

Отказаться от спонтанных приемов пищи.

Перестать «клевать» еду со своей тарелки, пока не сла. ее на стол.

Есть медленно.

Есть сидя.

Распознавать вредительские мысли и правильно реагировать на них.

Поощрять себя.

Ограничивать себя, когда я ела вне дома.

Быть непреклонной, когда меня принуждают съесть что-то.

На первый план ставить свои интересы, с тем чтобы я могла питаться правильно.

Что вы думаете?

Похожи ли вы на Бренду? Испытываете ли вы иногда сомнения в том, что вам удастся успешно продвигаться к своей цели? Если да, важно правильно отвечать на такие свои вредительские мысли. Возможно, они похожи на те, что я привожу ниже. Создайте свою карточку для каждой из тех мыслей, для которых, как вам кажется, понадобится найти правильные ответы.

Вредительская мысль: Я боюсь сглазить, если начну в это верить.

Полезный ответ: Наоборот, если я поверю, что не могу это сделать, то, очень вероятно, растеряюсь, когда соблюдать диету станет трудно. Если я укреплю свою веру в себя, я смогу справиться сквозь все трудности.



Вредительская мысль: Если я признаю, что добился успеха, то стану слишком самоуверенным и могу расслабиться.

Полезный ответ: Я смогу не допустить этого, если каждый день буду составлять список дел на сегодня.

Письменные задания

Как только я начну беспокоиться, смогу ли похудеть, я скажу себе: _____



Когда я поверю, что сбросил вес благодаря своим собственным усилиям, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Давайте проследим, над чем вы трудились предыдущие недели. Вы все еще выполняете следующее?

- Советуетесь со своим помощником.
- Ставите соблюдение диеты во главу угла.
- Терпите голод и сильную тягу съесть что-то определенное.
- Находите правильные ответы на вредительские мысли.

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО» и карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

- _____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я сделал карточку «Я ВЕРЮ В ЭТО!», чтобы укрепить веру в себя.
- _____ Я записал в свой специальный блокнот, как продвигаются мои дела с похудением.
- _____ Я напоминал себе, какие изменения произошли в последние пять недель в моем образе мыслей и в поведении.
- _____ Я взвесился, отметил результат на своей диаграмме снижения веса и сообщил о том, как изменился мой вес, своему помощнику.

день 37

Снижаем напряжение

Каждый человек ежедневно испытывает тот или иной стресс. На самом деле в небольшой дозе стресс даже полезен, поскольку дает стимул к действию. Но если стресс растет и превращается в очень сильный, то эффект оказывается обратным. Даже если сейчас вы не испытываете сильного стресса, рано или поздно это произойдет, так что подготовьтесь к нему заранее.

Три шага на пути к снижению уровня вашего напряжения

В дни 33 и 34 (с. 357–371) нашей программы вы научились справляться с отрицательными эмоциями и решать проблемы, которые их вызывают. Вы будете использовать те же навыки, чтобы справляться с проблемами, которые вызваны стрессом. Вот какие шаги вы должны сделать.

Шаг 1. Решаем проблему

Если вы испытываете напряжение, потому что у вас очень много дел и обязанностей, возвратитесь к Таблице моих приоритетов (с. 152) и разделите свои действия по категориям: самые необходимые, крайне желательные и желательные. Примените Технику семи вопросов (с. 307–311), чтобы правильно ответить на негативные мысли, которые мешают решать проблему. Возможно, вы сочтете целесообразным обратиться за помощью к своему другу или помощнику.

Шаг 2. Расслабляемся

Хронический стресс держит ваш организм в напряжении. Подумайте, может быть, вам следует достать аудиозаписи с техниками релаксации, такими, например, как последовательное расслабление мышц или построение мысленных образов. Медленное, управляемое дыхание, о котором я рассказывала ранее, также может помочь.

Шаг 3. Изменяем ход своих мыслей

Многие люди находятся под воздействием хронического стресса, потому что сами для себя установили чрезмерно жесткие, неразумные требования, которые диктуют им, как себя вести. Обычно в установленных ими правилах поведения присутствуют слова *должен* или *не должен*. Что-нибудь из того, что перечислено ниже, кажется вам знакомым?

- Я всегда должен делать все от меня зависящее и быть на высоте.
- Я всегда должен все предусматривать и предотвращать появление проблем.
- Я не должен полагаться на других.
- Я не должен никого подводить.
- Я не должен никого огорчать.

У Лилиан, например, было правило: *«Я всегда должна на первый план ставить интересы других людей»*. А потому она соглашалась помочь матери купить компьютер, пойти с подружкой на концерт и помочь своей кухне с работой в саду, даже если это было самое напряженное время в году на работе. У Майкла также было неписаное правило: *«Я никогда не должен обнаруживать свою слабость»*. А потому он никогда не брал освобождения от работы, даже если у него был грипп (а следо-

вательно, у него уходило больше времени на выздоровление). У Сюзанны тоже было свое правило: *«Я должна всегда все делать сама»*. А потому она ни от кого не принимала помощь, в которой очень нуждалась, когда ухудшилось состояние здоровья ее мужа-инвалида.

Чтобы снизить стресс, вы должны изменить свои правила. И вот как это сделать.

Идентифицируйте те правила, которыми вы руководствуетесь. Ваши «должен» и «не должен», вероятно, всплывут, когда вы попробуете заняться решением проблем; если эти правила слишком жесткие, вы не примете разумных решений.

Гейл была очень загружена на работе. Она понимала, что разумным решением было бы делегировать часть ответственности кому-нибудь другому. Но когда она об этом думала, всплыло ее правило: *«Я не должна допустить, чтобы кто-то другой делал что-то важное, потому что он может все испортить»*.

У Кэтрин было двое маленьких детей, и она очень с ними уставала дома. Ей нужно было потратить какое-то время и на себя, но в этом ей мешало правило: *«Я никого не должна просить о помощи»*.

Смягчите правила, которые вы сами для себя установили. Чтобы изменить их, воспользуйтесь следующими советами.

- Подумайте о ком-нибудь, у кого менее жесткие требования к себе. Какими правилами он руководствуется?
- Подумайте над тем, хотели бы вы, чтобы ваши любимые жили по каким-то жестко определенным правилам? Вы понимаете, что это привело бы к стрессу? Какие конкретные правила вы бы им посоветовали?
- Подумайте о тех преимуществах, которые вы получите, если измените свои правила.
- Исключите из своих правил слова *всегда* и *никогда*.
- Введите в свои правила слова *разумный*, *достаточный*:

- *«Мне всегда надо делать все от меня зависящее»* превратится в *«В большинстве случаев мне следует стараться выполнять свою работу достаточно хорошо».*
- *«Мне всегда надо предотвращать появление проблем»* превратится в *«Мне следует стараться предпринять разумные меры предосторожности».*
- *«Мне нельзя полагаться на других»* превратится в *«Когда это разумно, мне следует полагаться на других».*

Ослабьте свои требования к другим людям. Вы также подвергнетесь стрессу, если будете предъявлять неразумные требования к другим. Неужели вы думаете, что:

- Другие люди должны всегда быть совершенными?
- Другие люди должны уметь читать ваши мысли?
- Другие люди должны всегда быть благодарны?
- Другие люди не должны огорчать вас?
- Другие люди не должны быть несправедливы к вам?
- Другие люди не могут понять вас неправильно?

Джеки, например, раздражало, что клиенты жаловались ей на качество обслуживания в ее фирме: *«Почему они обрушивают все это на меня?!»* Джеймс обижался, что соседи не заходят в гости: *«Они должны быть приветливее».* Джил беспокоилась, потому что считала, что другие люди слишком безответственны: *«Они должны быть гораздо внимательнее!»*

Ваши «должен» и «не должен» всплывают, когда у вас нереалистичные представления о том, как должны вести себя другие люди. Тома раздражали его дети-подростки, потому что он предъявлял к ним такие, например, требования: *«Они должны быть более благодарными, они должны больше помогать по дому».* Бобби чувствовала себя несчастной в своей семье, поскольку руководствовалась правилом: *«Люди должны в ответ делать для меня столько же, сколько я для них».*

Чтобы смягчить требования, которые вы предъявляете к другим людям, сделайте следующее:

- Признайте, что вы просто не имеете власти — или имеете лишь немного власти — над другими людьми. Единственный человек, над которым вы имеете полную власть, — это вы сами. Вы можете изменить ход своих мыслей и свое поведение, но вряд ли вам удастся изменить других людей.
- Подумайте о ком-нибудь, кем вы восхищаетесь и у кого более взвешенные представления о том, как должны себя вести окружающие. Какие правила у этого человека?
- Подумайте о тех преимуществах, которые вы получите, если измените свои требования к другим людям.
- Попробуйте исключить слова *всегда* и *никогда* из своих требований к другим людям.
- Замените слова *они должны* или *они не должны* словами *реалистично ожидать, что...*:
 - «Люди должны всегда все делать правильно» превратится в «Реалистично ожидать, что люди будут совершать ошибки».
 - «Люди должны угадывать мои мысли» превратится в «Реалистично ожидать, что люди не будут знать, что я хочу или что мне надо, пока я им этого не скажу».
 - «Люди должны всегда быть благодарными» превратится в «Реалистично ожидать, что не все будут настолько благодарными, как мне бы хотелось».

Что вы думаете?

Когда вы будете думать о тех правилах, которыми руководствуетесь сами, и о тех требованиях, которые предъявляете к другим людям, у вас может возникнуть внутренний протест.

Если так, это может означать, что у вас появились вредительские мысли и вам надо на них реагировать.

Вредительская мысль: Я установил для себя эти правила раз и навсегда. Как же я могу изменить их?

Полезный ответ: Теперь у меня есть навыки, с помощью которых я могу проанализировать эти правила и представления и посмотреть на них по-другому. Кроме того, я могу решать, что разумно делать в каждом конкретном случае.



Вредительская мысль: Если я снижу свои требования к себе, у меня совсем не будет мотивации.

Полезный ответ: Не надо быть таким категоричным и действовать по принципу «или все, или ничего». Мне не обязательно кардинально снижать требования к себе, но надо смягчить их ровно настолько, чтобы уменьшить стресс.

Письменные задания

Когда я замечу, что испытываю стресс, я: _____



Когда я предприму шаги по снижению своего
общего напряжения, соблюдать
диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО», карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» и карточку «Я ВЕРЮ В ЭТО!» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

_____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.

Обведите кружочком одно из трех:

каждый раз обычно иногда

_____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.

_____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.

_____ Я работал над изменением своих слишком жестких правил поведения, которые установил когда-то для себя, и жестких требований, которые предъявлял к другим.

_____ Я планировал, как буду снижать напряжение.

день 38

А если вес вышел на плато и не меняется?

Многие из тех, кто сидит на диете, полагают, что им удастся снижать свой вес без перерывов каждую неделю. Вы тоже так думаете? Позвольте вас спросить: происходило ли у вас такое в прошлом? Большинство людей сначала сбрасывают немного веса, затем 1–2 недели их вес не меняется, потом они сбрасывают еще немного, снова немного набирают, снова немного сбрасывают, снова 1–2 недели их вес не меняется и так далее.

Периоды, когда ваш вес не меняется, длятся недолго. В одну неделю вы можете встать на весы и увидеть, что вес не снизился, а в следующую неделю он стал меньше. Эти короткие периоды, когда нет прогресса в снижении веса, вполне нормальны. Они могут быть следствием задержки жидкости в организме, гормональных изменений или других биологических причин. Но они могут объясняться и тем, что, возможно, вы употребили в эту неделю слишком много калорий или делали слишком мало физических упражнений. Эпизодические периоды отсутствия прогресса в похудении и небольшого набора веса неизбежны.

Если вы ожидаете, что стрелка весов будет упорно продолжать идти все дальше вниз каждую неделю, вы обрекаете себя на разочарование. Со временем вы, возможно, обнаружите, что в течение нескольких недель подряд ваш вес не меняется. В ряде исследований

было показано, что почти все из сидящих на диете, кому надо сильно похудеть (более чем на 10 кг), достигают этого плато в период первых шести месяцев следования диете.

Сегодня я не говорю о кратковременных периодах неизменного веса. Я веду речь о тех плато, которые сохраняются несколько недель и даже больше. Наиболее подходящим объяснением этих плато может являться то, что вашему организму больше не требуется столько энергии (калорий), сколько вы поглощаете. Если вы достигли одного из таких плато, у вас несколько вариантов поведения. Вы можете:

1. Продолжать делать то, что и делали, и посмотреть, начнете ли вы снова сбрасывать вес.
2. Снизить ваше ежедневное потребление калорий на 200 калорий, что позволит вам сбросить за неделю до 200 г веса. (Перед тем как и дальше сбрасывать вес, проконсультируйтесь о целесообразности этого со своим лечащим врачом.)
3. Увеличить длительность ваших ежедневных физических упражнений на 15–20 минут.
4. Счесть это тем весом, который вы хотели достичь, и перейти к его удержанию.

Вам следует быть готовым к тому, что периодически вы будете набирать вес или ваш вес будет оставаться неизменным в течение какого-то времени, даже если вы все делаете правильно.

Что вы думаете?

Возможно, сегодня у вас и нет таких мыслей, которые я привожу ниже, но они, вполне вероятно, выплывут, когда ваш вес на самом деле выйдет на плато. Используйте их для создания своих карточек, чтобы воспользоваться ими, когда это понадобится.

Вредительская мысль: Это ужасно, что мой вес не меняется.

Полезный ответ: То, что мой вес вышел на плато, вполне нормально; это естественный этап в процессе похудения. Сейчас я обескуражен, потому что затратил много усилий, чтобы похудеть. Но следует предвидеть, что время от времени так будет происходить. Это не обязательно означает, что я что-то делаю неправильно. Надо посоветоваться со своим помощником.



Вредительская мысль: Это просто несправедливо. Я так старался. Мой вес должен был продолжать снижаться, как это и происходило до настоящего момента.

Полезный ответ: Я стою сейчас перед выбором. Либо я должна переживать, насколько несправедливо, что стрелка весов не идет вниз, либо я фокусирую свое внимание на том, насколько я уже похудел на данный момент, и поощряю себя за все те изменения, которые я уже сделал в образе своих мыслей и в своем поведении.

Письменные задания

Когда мой вес выйдет на плато, я: _____



Когда я признаю, что выход веса на плато вполне нормальное явление, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие задания вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО», карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» и карточку «Я ВЕРЮ В ЭТО!» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съедаемом кусочке.
- _____ Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
- _____ Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я спланировал, что я буду делать, когда мой вес выйдет на плато.

день 39

Продолжаем делать физические упражнения

Когда Клер пришла ко мне на прием, она была, по ее собственному выражению, «совершенно не в форме». У нее была сидячая работа. Ее любимое занятие — смотреть телевизор, рыться в Интернете и читать книги. Она никогда не любила заниматься спортом. Она сказала, что считает себя абсолютно неспортивным человеком. По ее словам, она очень слабая и никогда не нагружала себя физически так, как это делают другие люди. Для каких-то серьезных физических нагрузок ей совершенно не хватает выносливости, и, кроме того, у нее периодически болит спина.

Как я всегда поступаю при беседах со своими пациентами, стремящимися похудеть, я рассказала Клер, какие преимущества она будет иметь, если будет выполнять физические упражнения, и предложила ей начать делать такие упражнения всего по 10–15 минут в день. Она упрямылась и спрашивала: «Неужели нельзя похудеть без физических упражнений?» Я продолжала убеждать ее и рассказала о тех научных исследованиях, которые устанавливали связь между занятиями физическими упражнениями, похудением и удерживанием нового веса. Она нехотя согласилась попробовать ходить пешком по 10–15 минут хотя бы четыре раза в неделю.

Когда Клер пришла на следующий сеанс, она сообщила, что ходила пешком четыре раза в неделю, но ей это очень не понравилось. Когда я спросила ее, какие

мысли ее посещали перед тем, как она отправлялась на прогулку, она ответила: *«Я думала, как же мне не хочется идти. Лучше бы остаться дома и посмотреть телевизор»*. Во время ходьбы у нее появилось еще больше вредительских мыслей, например: *«Это такая скука. Почему я должна это делать?»* Вредительские мысли не покидали ее, когда она возвращалась с прогулки: *«Мне это не понравилось. Да к тому же это капля в море! Что толку от десятиминутной ходьбы? Я не буду этого делать»*.

Ничего удивительного, что раньше Клер никогда не занималась систематически физическими упражнениями! Ей постоянно мешали ее вредительские мысли.

Как и Клер, вы, возможно, тоже противитесь физическим упражнениям, потому что вам не нравится ими заниматься, потому что вы слишком заняты или находитесь в состоянии стресса либо у вас проблемы со здоровьем. Вы знаете о пользе запланированных и спонтанных физических упражнений, но выполняете ли вы их? Увеличиваете ли вы физическую нагрузку со временем? Находятся ли физические упражнения среди самых приоритетных ваших дел? Любите ли вы заниматься физическими упражнениями?

Если вы отрицательно ответите хотя бы на один из этих вопросов, вам надо найти правильные ответы на ваши вредительские мысли и решить некоторые проблемы. Как вы сможете изменить положение дел? Вы можете поступить так, как поступила Клер.

**Чтобы мотивировать себя
на выполнение физических упражнений,**

**используйте те же техники, которые вы
применяли, чтобы мотивировать
себя на соблюдение диеты.**

Как изменилась Клер

Чтобы вдохновить себя на выполнение физических упражнений, Клер сделала следующее.

- Она попросила соседку составить ей компанию в пеших прогулках дважды в неделю.
- Она взяла в библиотеке аудиокниги и переписала себе музыку, чтобы слушать эти записи во время выполнения каких-то домашних дел или во время своих пеших прогулок в ближайшем парке.
- Гуляя, она разговаривала по сотовому телефону со своей лучшей подругой.
- Она возвращалась к прочтению своих карточек до начала прогулок, чтобы напомнить себе о тех преимуществах, которые получит, если похудеет, список которых она составила, как только начала соблюдать диету; кроме этого, она также читала «Карточку Преимуществ», о том, что дают физические упражнения (см. день 9 на с. 157–172).
- Она читала специальную карточку, когда заканчивала свои физические упражнения, один из ответов на этой карточке напоминал ей, что она заслуживает большого поощрения за то, что ходила пешком.

Этих стратегий поведения оказалось достаточно, чтобы Клер по меньшей мере три раза в неделю ходила пешком; правда, этого было еще недостаточно, чтобы она все это делала с радостью. Затем произошел несчастный случай: Клер повредила спину. Боль была настолько сильной, что ей пришлось обратиться к врачу, а он, после того как Клер поправилась, настоятельно порекомендовал ей пройти курс специальных физических упражнений. Несмотря на то, что эта перспектива привела Клер в ужас, она стремилась добиться хорошего самочувствия и избавиться от боли. Физиотерапевт начал занятия с ней с небольших нагрузок. Он ободрял и

поддерживал ее. Между сеансами дома Клер начала делать рекомендованные упражнения на растяжку, и спина у нее постепенно пришла в норму. Клер была горда собой, что она ходила на занятия и ежедневно дома выполняла физические упражнения. И она на самом деле стала себя лучше чувствовать и до, и во время, и после выполнения физических упражнений. Она стала по-другому оценивать свои возможности: *«Может быть, я смогу это делать. Я становлюсь сильнее»*.

Когда Клер вылечила спину, физиотерапевт посоветовал ей посещать гимнастический зал. Клер обсудила со мной эту перспективу. Она говорила: *«Я знаю, это неплохая мысль. Но я слишком боюсь»*. Я напомнила Клер, что поначалу она так же неохотно посещала занятия по физиотерапии. Клер послушалась моего совета и пошла в ближайший гимнастический зал, чтобы просто посмотреть, что это такое. В коллективе ее встретили приветливо; только несколько человек были стройными, как фотомодели, и все оказалось не таким страшным, как она предполагала. Она также побеседовала с тренером о возможности посещать индивидуальные занятия.

С большим волнением она записалась на такие занятия. Поскольку на следующей неделе был день ее рождения, она всем членам своей семьи сказала, что хочет заниматься у персонального тренера и пусть в качестве подарка на день рождения родственники оплатят эти занятия. Клер трудно было себя заставить пойти на первое занятие, но она пошла и потом не пропустила ни одного занятия. Тренер настолько хорошо влиял на нее, что каждый раз, уходя с занятия, она думала: *«Ого, как это здорово»*, вместо своего обычного: *«Мне это не понравилось... Как бы хорошо, если бы мне не надо было этого делать»*.

Через месяц Клер кое-чему научилась, почувствовала достаточно уверенности в себе, чтобы прекратить занятия с персональным тренером, и стала заниматься са-

мостоятельно. Ее представление о самой себе изменилось. Раньше она думала, что она слабая, что у нее нет никакой выносливости, что она не выдержит программы физических упражнений, а теперь она почувствовала, что становится все сильнее и сильнее, и знала, что будет такой и дальше.

Как можете измениться вы

Есть что-нибудь такое, что мешает вам систематически заниматься физическими упражнениями? Может быть, вы, как и Клер, считаете, что не годитесь для этого? Может быть, у вас не получается, потому что вы просто *не хотите* заниматься физическими упражнениями? Если так, сделайте следующее.

Сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете, заканчивая физические упражнения, а не на том, что вы чувствуете в данный момент. Напомните себе, что самое трудное — это начать.

Совет!

Если вам трудно начать ваше утро с выполнения физических упражнений, подготовьте свою спортивную одежду с вечера. Прикрепите на зеркало в ванной комнате соответствующую карточку. Напомните себе, что ваше нежелание исчезнет, как только вы начнете выполнять упражнения, и вам будет приятно, что вы их выполнили.

Отнесите физические упражнения к категории «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ». Когда вы скажете себе: «У меня нет времени», «У меня нет настроения» или «Я не хочу этого делать», ответьте так же, как вы научились отвечать на свою сильную тягу съесть что-то определенное. Скажите себе, что у вас нет другого выбора. Скажите себе: «Ну, ничего», и смиритесь с необходимостью это делать.

Договоритесь с другом или тренером. Договоритесь

с другом или тренером по фитнесу или запишитесь в группу. В этом случае с большой вероятностью выполните то, что наметили, поскольку будете должны перед кем-то отчитываться. К тому же тренер, инструктор по фитнесу или друг могут показать вам, как правильно выполнять упражнения, чтобы вы были уверены, что вы выполняете их как надо.

Не скупитесь поощрять себя. Каждый самый малый шаг в нужном направлении должен быть поощрен. Вознаградите себя как-нибудь за выполнение физических упражнений — но только не едой!

Сосредоточьте свое внимание на своих успехах. Вы можете пройти на минуту больше, чем обычно. Вы можете делать упражнения с большей отдачей, чем раньше. Напоминайте себе на каждом занятии, что вы становитесь сильнее и приобретаете более хорошую физическую форму.

Заканчивайте свое занятие чем-то приятным. Если какое-то упражнение вам особенно нравится, спланируйте свои занятия так, чтобы выполнить его в самом конце. Если вам что-то не очень по душе, выполните это упражнение в середине занятия. Поступая так, вы будете лучше себя чувствовать в процессе выполнения физических упражнений и с большей вероятностью выполните все, что следует, и в следующий раз тоже.

Выполняйте те виды упражнений, которые вам нравятся. Если вам скучно делать одни и те же упражнения, внесите какие-то изменения. Одна из моих пациенток, которая сидела на диете, сказала мне, что стала включать зажигательную музыку и танцевать под нее в собственной гостиной. Другой моей пациентке совершенно не нравились занятия в группе, в которую она записалась. Ей не удавалось выполнять упражнения наравне со всеми. В конце концов она перешла в другую группу, с более легкой программой, и занятия стали приносить

ей радость. Многие из тех, кто сидит на диете, предпочитают заниматься коллективными видами спорта, а не индивидуальными, как, например, плавание или бег. Попробуйте разное и выберите то, что подходит вам.

Что Вы думаете?

Выполнению физических упражнений мешают такие же мысли, которые мешают соблюдать диету.

Вредительская мысль: Ничего страшного, если сегодня я пропущу физические упражнения, потому что не хочу, устал или испытываю сильный стресс.

Полезный ответ: Нет, это плохо. Физические упражнения — важнейшая составная часть программы по снижению веса и поддержанию моего нового веса.



Вредительская мысль: Я ведь не собираюсь делать это всегда, так стоит ли и начинать?

Полезный ответ: Сегодня я могу это сделать. Если в будущем у меня возникнут с этим проблемы, тогда я их и буду решать.



Вредительская мысль: Я не спортивный человек.

Полезный ответ: Я совершенно не должен «люб расшибать» и становиться «заядлым физкультурником». Но я могу продолжать делать то, что делаю, и постепенно увеличивать нагрузку, если захочу.

Письменные задания

Когда я почувствую, что сопротивляюсь выполнению физических упражнений, я буду: _____



Когда я признаю, что выполнение физических упражнений должно стать неотъемлемой частью моей программы снижения веса, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

_____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО», карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» и карточку «Я ВЕРЮ В ЭТО!» по меньшей мере дважды.

_____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.

- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я поощрял себя за выполнение физических упражнений.
- _____ Я предпринял шаги, чтобы правильно реагировать на свои вредительские мысли относительно выполнения физических упражнений.

день 40

Делаем свою жизнь богаче

Многие из моих пациентов, которые сидят на диете, почему-то думают, что они должны отложить свою жизнь на потом, пока не сбросят вес. Яркий пример — Мэгги. Когда я начала ее консультировать, мы обсуждали, насколько изменится ее жизнь, когда она похудеет. Она сказала, что когда она достигнет этой цели, то поедет в отпуск, купит новой одежды, заведет новое знакомство (она была в разводе) и будет подыскивать новую работу.

— А почему бы вам не начать делать хоть часть из того, что вы перечислили, уже сейчас? — спросила я.

Мэгги удивилась:

— Вы имеете в виду, пока я все еще толстая?

— Да, сейчас. Зачем ждать? — сказала я.

— Вы серьезно? — спросила она. — Я не могу этого делать сейчас. Мне сейчас не до этого, ведь сейчас для меня главное — диета!

После нашего разговора Мэгги поняла, насколько легче ей будет худеть, если она сделает свою жизнь богаче уже сейчас. Если уже сейчас у нее будет широкий круг интересов, если она уже сейчас будет заниматься разными увлекательными и приятными делами, то станет более энергичной, ее настроение поднимется, она сконцентрирует свое внимание на чем-то, кроме еды, и у нее будет больше душевных сил для соблюдения диеты.

А вы? Неужели вы, как и Мэгги, отложили свою жизнь на потом и не будете разнообразить ее, пока не похудеете? Вот как можно уже сегодня начать делать вашу жизнь более содержательной и интересной.

Сделайте это сейчас

Найдите сегодня хотя бы 10 минут вашего времени, когда вас никто не побеспокоит и не отвлечет. Затем сделайте следующее:

- Выньте свой специальный блокнот. Составьте список целей, которые вы хотите достичь до или после того, как похудеете. Хотите ли вы каким-нибудь образом изменить свою работу? Может быть, вы хотите лучше разбираться в компьютере? Вступить в какой-нибудь клуб? Встретиться с новыми людьми? Улучшить отношения с другом или со своей семьей? Заняться любимым увлечением? Хотите попутешествовать?
- Проанализируйте свой список. Посмотрите, над достижением какой из ваших целей, которые вы собирались достичь после похудения, вы на самом деле можете начать работать уже сейчас.
- Выберите одну задачу. Напишите, какие шаги вам надо предпринять, чтобы выполнить ее.
- Возьмите календарь. Отметьте в нем, когда вы хотя бы сделаете первый шаг в этом направлении.
- Если вы не уверены, как поступать, чтобы решить поставленную задачу, обратитесь за помощью к другу или к своей семье. Отметьте в своем календаре, когда вы собираетесь проконсультироваться с ними. Если вы будете так поступать, вероятность того, что вы будете делать то, что наметили, повысится.
- Когда вы отметите в календаре, какие действия вы предпримете, наблюдайте за своими вредительскими мыслями. Например, если ваша задача — найти новую работу, вы, возможно, подумаете: *«Что если это не поможет? А вдруг она мне не понравится?»* Если ваша задача — стать более общительным, у вас, возможно, появятся такие вредительские мысли: *«А если никто не захочет со мной общаться?»*
- Подходите к ответу на ваши вредительские мысли с двух позиций. Оцените все плюсы и минусы того, что вы измените свою жизнь; для того чтобы оценить их, воспользуйтесь Тех-

ником семи вопросов (с. 307–311). Посоветуйтесь со своим помощником.

- Продолжайте работать над следующей задачей.

Не ждите. Начинать заниматься над чем-нибудь из этого списка как можно скорее.

НА СЕАНСЕ

у доктора Бек

Мэгги похожа на очень многих моих пациентов. Она стеснялась своего тела. Уже три года она не надевала купальник. Однажды Мэгги пришла ко мне и рассказала следующее. Нина, ее лучшая подруга, пригласила ее поехать вместе к морю на несколько дней. Мэгги очень обрадовалась перспективе провести несколько дней с Ниной, но ей совсем не хотелось продемонстрировать свое тело на пляже, пусть даже и перед лучшей подругой. У нас состоялась следующая дискуссия.

Мэгги: Я знаю, знаю, мне надо бы поехать. Но я могу подождать до следующего лета, когда похудею.

Доктор Бек: Конечно, вы можете поступить и так. Но не лучше ли будет преодолеть свою стеснительность?

Мэгги: Может быть.

Доктор Бек: Могли бы вы мысленно представить себя на пляже вместе с Ниной? Как Нина выглядит?

Мэгги: О, она совсем тоненькая. Она прекрасно выглядит.

Доктор Бек: А как, по вашему представлению, вы сами выглядите — сейчас? Не так, как вы выглядели до того, как мы с вами начали вместе работать, а сейчас, когда вы сбросили 11 кг?

Мэгги: Да, я знаю, что теперь я, должно быть, выгляжу лучше, чем раньше. Но кто меня увидит, сразу подумает: «Ого, ну и королева!»

Доктор Бек: Кто так подумает?

Мэгги: Ну, все, кто будет на пляже.

Доктор Бек: А кто, как вы думаете, будет на пляже, когда вы там появитесь?

Мэгги: Семьи с детьми, я думаю. Подростки. Может быть, молодежь. Люди всех возрастов, я полагаю.

Доктор Бек: Так, дети. Будут ли они интересоваться вами? Или скорее будут бегать, лепить куличики, плескаться в воде...

Мэгги: Да, наверное, они не будут обращать на меня внимания.

Доктор Бек: А их родители? Думаете, они будут разглядывать вас, а не следить за своими детьми?

Мэгги: Думаю, они тоже не будут особенно обращать на меня внимание.

Доктор Бек: Хорошо, теперь подростки и молодые люди лет по 20–30. Они, возможно, будут посматривать по сторонам. Но, вероятнее, они будут загорать или увлеченно болтать друг с другом. Если они вас заметят, возможно, и подумают что-нибудь неприятное для вас. Но как долго, по вашему мнению, они будут заняты мыслями о том, как вы выглядите?

Мэгги: Не знаю.

Доктор Бек: Ладно, может быть, проведем вместе эксперимент? Давайте представим, что мы на пляже. Вы сидите в своем кресле. Просто представьте себе, что это пляжный шезлонг, вы сидите с Ниной под зонтиком и разговариваете. Вы можете все это мысленно представить?

Мэгги кивает. Доктор Бек поднимается и садится на пол метрах в трех от нее.

Доктор Бек: Вот здесь я буду сидеть неподалеку от вас. Итак, вот таково место действия. Вы с Ниной сидите в креслах под зонтиком, болтаете, солнце печет, возможно, вам немного хо-

чется пить, вам приятно наблюдать за океаном и за купающимися людьми. Представили?

Мэгги: Да.

Доктор Бек: Так, подождите две секунды, а теперь поверните голову и посмотрите на меня. Вообразите, что вы смотрите на кого-то, кто по габаритам похож на вас. А затем удерживайте свой взгляд на мне так долго, как, по вашему представлению, будет смотреть обычный человек. Затем отметьте для себя, что вы сделаете потом. Хорошо? Ну, поехали!

Мэгги поворачивает голову и смотрит на доктора Бек, а затем смотрит в сторону.

Мэгги: Это было не так долго, правда?

Доктор Бек (*смотрит на часы*): Нет, четыре секунды. Почему вы отвернулись и что вы сделали потом?

Мэгги: Я просто подумала: «Ого, какая толстуха!» Но, думаю, я не слишком заинтересовалась. И я отвернулась, стала наблюдать за океаном и продолжила разговор с подругой.

Доктор Бек: Да. (*Пауза.*) Какой вывод вы сделали?

Мэгги: Я думаю, люди не будут долго обо мне думать.

Доктор Бек: Думаю, вы правы. Более вероятно, что они будут заняты в основном собой и своими делами. Как я себе представляю, единственным человеком, кого волнует ваш вес, являетесь вы сами.

После нашей беседы Мэгги сделала следующую карточку:

Как здорово, что я здесь, на пляже. Это значит, что я поступаю как нормальный человек. И что из того, что я вешу больше, чем бы мне хотелось? Я же работаю над этой проблемой. Я уже многого достигла. А сейчас так приятно почувствовать прикосновение солнца к коже. Это так расслабляет — смотреть на волны. И как замечательно быть здесь с Ниной.

Тем вечером Мэгги твердо решила, что поедет вместе с Ниной на взморье. Она также захотела поработать над некоторыми другими своими задачами. Она наконец поняла, что нет необходимости чего-то ждать, надо улучшать свою жизнь уже сейчас. В любом случае, она это заслужила.

Что Вы думаете?

Вам, несомненно, следует улучшить свою жизнь — и сейчас. Не позволяйте вредительским мыслям мешать вам в этом.

Вредительская мысль: Я не заслуживаю награды, пока не сброшу свой вес настолько, насколько нужно.

Полезный ответ: Да, конечно же, я заслуживаю поощрения. Я не виноват, что вешу больше нормы. Каждый имеет право сделать свою жизнь более насыщенной и интересной.



Вредительская мысль: Я не получу такого удовольствия от этой деятельности, пока не похудею.

Полезный ответ: Может, и так. Но перед этим я могу поработать над своими вредительскими мыслями, которые могут испортить мне удовольствие. Я могу заняться этой деятельностью, когда похудею, но мне бы следовало заняться этим уже сейчас. Нет смысла откладывать.

Письменные задания

Я отмечу в своем календаре, когда я предприму первый шаг для достижения следующих целей: _____



Когда я предприму шаги, чтобы сделать свою жизнь насыщенной и интересной, соблюдать диету будет проще.



Список дел на сегодня

Проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО», карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» и карточку «Я ВЕРЮ В ЭТО!» по меньшей мере дважды.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои Карточки.

- _____ Я ел медленно, сидя и отдавая отчет в каждом съеданном кусочке.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я поощрял себя, когда вел себя так, как полезно для соблюдения диеты.
Обведите кружочком одно из трех:
каждый раз обычно иногда
- _____ Я написал план питания на завтра и письменно отмечал все, что съел, сразу же после окончания еды.
- _____ Я выполнял спонтанные и запланированные физические упражнения.
- _____ Я предпринял шаги, чтобы сделать свою жизнь насыщенной и интересной.

день 41

Составляем новый список дел на сегодня

Теперь вы научились навыкам, которые вам требуются, чтобы продолжать худеть и удерживать свой новый вес. Вам только нужно постоянно практиковаться в применении этих навыков — снова, снова и снова, — особенно после того, как вы достигнете того веса, который был вашей целью. Более того, вы некоторые из этих навыков будете использовать всю жизнь. Поступать таким образом — ключ к постоянному успеху. Причина того, что в прошлом вы всегда снова набирали вес, лежит в том, что вы не обладали этими стратегиями поведения. А теперь они у вас есть.

Вот список техник, которым вы научились, и рекомендации относительно того, как часто следует их использовать. Надеюсь, вы уже поняли, что многое из этого вы уже делаете автоматически и что эти приемы облегчают для вас соблюдение диеты.

Это следует выполнять ежедневно

- Питайтесь полезным для здоровья образом, потребляя ограниченное количество калорий.
- Думайте о том, что вы едите, перед тем, как отправить еду в рот.
- Всегда ешьте сидя, медленно и внимательно.
- Ешьте только до состояния умеренной сытости.
- Отслеживайте, что вы едите в течение дня.
- Поощряйте себя.

- Делайте спонтанные физические упражнения.
- Правильно отвечайте на свои вредительские мысли.

Это надо делать от раза в день до раза в неделю

- Взвешивайтесь как минимум раз в неделю (ежедневно, если вам так больше нравится).
- Хотя бы раз в неделю обсуждайте изменения своего веса и события и переживания, связанные с соблюдением диеты, со своим помощником.
- Выполняйте запланированные физические упражнения по крайней мере три раза в неделю.
- По-прежнему изыскивайте необходимые для соблюдения диеты время и силы.
- По мере необходимости читайте свою «Карточку Преимуществ».
- Применяйте техники борьбы с сильной тягой съесть что-то определенное.
- Решайте проблемы, чтобы снизить стресс.
- Предпринимайте шаги, необходимые, чтобы сделать свою жизнь более насыщенной и интересной.

Это надо делать по мере необходимости (раз в день, раз в неделю или даже реже, но, безусловно, каждый раз, когда вы подвергаетесь риску отклониться от своей диеты).

Планируйте и отслеживайте то, что едите. В идеале, если вы на всю свою жизнь сохраните какую-то привычку, сформированную благодаря изучению данной программы, то это должна быть именно эта. Но если такая привычка покажется вам слишком утомительной, вы можете поэкспериментировать с планированием и отслеживанием без записывания своего пищевого плана. Попробуйте делать это в течение пары дней. Если у вас хорошо будет получаться, продолжайте так де-

лать. Но как только вы обнаружите, что вас «занесло» — и вы съели слишком много, — опять начипайте записывать, что вы планируете съесть, и отслеживать все, что едите, каждый день.

В ЭТОМ ОТНОШЕНИИ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ДРУГОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

Вы также можете в порядке эксперимента написать общий план того, что вы собираетесь есть, а уже потом перед каждым приемом пищи решать, что конкретно вы съедите. Например, вы, возможно, запланировали употребить определенное количество калорий, содержащихся в тех белках, углеводах и жирах, из которых будет состоять ваша пища (или порцию определенного размера). Но в тот момент, когда вы обнаружите, что едите слишком много или не так, как полезно для вашего здоровья, снова возвращайтесь к заблаговременному планированию питания.

В ЭТОМ ОТНОШЕНИИ ТОЖЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НИКАКОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

Из опыта знаю, что многие преждевременно пытались прекратить письменное составление плана питания. Они переоценили свою способность не отступать от своего пищевого плана без этой строгой дисциплины. Так что не удивляйтесь, что вы прекратили записывать слишком рано. Но не ругайте себя. Просто вернитесь к использованию этой стратегии, когда потребуется.

Читайте свои карточки. Вы уже читаете некоторые свои карточки почти полтора месяца. Возможно, эти ответы уже прочно укоренились в вашей голове. Теперь вы можете поэкспериментировать с тем, чтобы читать их по мере необходимости. Но когда вы почувствуете, что вновь появились сомнения, снова начинайте читать эти карточки ежедневно.

В ЭТОМ ОТНОШЕНИИ ТОЖЕ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ДРУГОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

Что вы думаете?

У вас могут появиться следующие вредительские мысли. Подготовьте свои полезные ответы на них.

Вредительская мысль: Слишком хлопотно продолжать все это делать.

Полезный ответ: Мне очень важно похудеть. Все это требует значительных усилий, но они окупятся с лихвой.



Вредительская мысль: Я знаю, что мне надо делать. Мне нет необходимости продолжать составлять свой список дел в письменном виде.

Полезный ответ: Тоже мне проблема! Лучше перестраховаться. Кроме того, этот список может мне пригодиться, чтобы мотивировать себя и напомнить, что следует делать.

Письменные задания

Когда у меня будет искушение больше не составлять список дел на сегодня, я: _____

Когда я выработаю постоянную привычку использовать свои навыки, необходимые для похудения, соблюдать диету будет проще.

Список дел на сегодня...

...это и список дел на будущее

За последние полтора месяца вы использовали такой список в конце каждого дня, чтобы напомнить себе, что вам необходимо сделать. Сегодняшний «Список дел на сегодня» рассчитан на долгую перспективу. Как уже говорилось ранее в данной главе, вам надо будет выполнять одни задачи ежедневно или еженедельно, а другие только время от времени.

Чтобы продолжать следовать выбранному курсу и дальше, вам следует составлять свой список дел каждый день по меньшей мере в течение нескольких недель, затем раз в неделю или раз в несколько недель, а затем раз в месяц в течение очень долгого времени. Снова начинайте делать это ежедневно, если чувствуете, что стали неряшливо относиться к своему питанию и физическим упражнениям или у вас снова появляются сомнения, стоит ли делать то, что, как вы прекрасно знаете, вам делать надо.

Как всегда, когда вы заполняете свой список дел на сегодня, проверьте, какие из приведенных ниже заданий вы выполнили. Возле каждого из заданий, которые вы не выполнили, отметьте, когда вы собираетесь его выполнить.

- _____ Я читал сегодня свою «Карточку Преимуществ», карточку «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ», карточку «НЕТ, ЭТО ПЛОХО», карточку «ВОЗВРАЩАЮСЬ К ДИЕТЕ» и карточку «Я ВЕРЮ В ЭТО!» по мере необходимости.
- _____ По мере необходимости я читал другие свои карточки.
- _____ Я составил в письменном виде план питания на завтра.
- _____ Я отслеживал все, что ел сегодня, и записывал сразу после того, как поел.
- _____ Я беседовал со своим помощником.
- _____ Всегда, когда я ел, я садился и ел медленно и сосредоточенно.
- _____ Я ел только до состояния умеренной сытости.
- _____ Я поощрял себя всегда, когда питался так, как полезно для здоровья.
- _____ Дома и на работе я удалил или переставил на другое место еду, которая вызывала искушение.
- _____ Я пересмотрел свой график, чтобы найти время и силы для соблюдения диеты.
- _____ Я предпринял шаги, чтобы снизить стресс.
- _____ При каждой возможности я выполнял спонтанные физические упражнения.
- _____ Я выполнял запланированные физические упражнения.
- _____ Я напоминал себе, что голод не катастрофа.
- _____ Я терпел сильную тягу съесть что-то определенное или использовал специальные техники борьбы с такой тягой, вместо того чтобы сдаться.
- _____ Если я переел или отклонился от своей диеты, я тут же возвращался «на путь истинный».

- _____ Я говорил «Ну, ничего» или «АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ» всегда, когда хотел съесть что-то, что не надо.
- _____ Я успешно боролся с ощущением несправедливости и с унынием.
- _____ Я использовал Технику семи вопросов, чтобы ответить на свои вредительские мысли, и составил соответствующие карточки.
- _____ Когда другие предлагали мне еду, которая не была предусмотрена моим пищевым планом, я отказывался.
- _____ Я успешно придерживался своей диеты, когда ел вне дома.
- _____ Испытывая отрицательные эмоции, я не обращался к еде за утешением.
- _____ Я предпринял шаги, чтобы сделать свою жизнь интересной и насыщенной.
- _____ Я подготовился к взвешиванию.

день 42

Практика, практика и еще раз практика

Мои поздравления! Вы научились навыкам когнитивной терапии, которые вам потребуются, чтобы мыслить как стройный человек. Чем дольше вы будете практиковаться в применении этих новых навыков мышления, тем более привычными они будут становиться. Соблюдать диету будет все проще и проще. Вы помните разницу в том, как мыслит от природы стройный человек и как мыслят те люди, которые сражаются со своим весом с помощью диеты (см. с. 41–58)? Ваше мышление за прошедшие полтора месяца существенно образом изменилось. Если вы опять скатитесь к прежнему образу мышления, снова перечитайте «Напоминания о том, как думать, как думает стройный человек» на следующей странице.

Помните, что время от времени срывы неизбежны. Все сидящие на диете временами поддаются сильной тяге съесть что-то, что очень любят, забывают поощрять себя или пренебрегают своим пищевым планом. Все сидящие на диете периодически задаются вопросом, стоит ли похудение таких усилий и потраченного на это времени. Как только подобное произойдет с вами, сразу же возвращайтесь к этой книге. Проднеfайте страницы каждого дня этой программы, снова прочитайте нужные отрывки и снова начинайте выполнять соответствующие задания.

Кроме того, поймите, что срывы — ВРЕМЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ. Вскоре вы будете рады, что устояли, особен-

но когда вас будут забрасывать комплиментами, когда вам будет впору одежда, в которую вы раньше не влезали, а стрелка весов будет неуклонно идти вниз. Обещаю вам, что даже если сейчас все это не кажется стоящим тех усилий, которые вы на это потратили, то скоро станет время, когда вы *будете* считать по-другому!

Следующие две главы так же важны, как и те, которые вы только что закончили читать. Вы узнаете, как определить, сколько вы на самом деле должны весить, как удерживать оптимальный вес длительное время и что вы должны делать, чтобы не сомневаться, что вам удастся удержать свой новый вес. Когда вы прочтете эти главы, вы можете быть уверены, что теперь вы думаете и ведете себя как стройный человек — и будете продолжать так поступать всю жизнь!

Напоминания о том, как думать, как думает стройный человек

Если вы думаете: «Я не планировал это съесть, но я голоден. Я должен поесть прямо сейчас!»

Напомните себе: Если я не страдаю вполне определенными болезнями, мне сейчас есть *не надо*. Я просто хочу есть. Но я хочу получить все те преимущества, которые даст мне похудение, гораздо больше, чем получить минутное удовольствие от еды.

Если вы думаете: «Хоть я и съел все, что было на моей тарелке, я все еще хочу есть. Мне хочется почувствовать себя по-настоящему сытым».

Напомните себе: Стремление ощутить полную сытость — это привычка, которая, вероятно, приведет к набору веса. Я должен остановиться, когда кончилась та еда, которую я планировал съесть. Мой голод стихнет через 20 минут.

Если вы думаете: *«Ничего страшного, если я это съем, потому что: все это едят; иначе это пропадет; это же бесплатно; у меня праздник; я расстроен; мне так этого хочется; мне наплевать; это не имеет значения».*

Напомните себе: Нет, это плохо, если я это съем; я просто пытаюсь себя обмануть. Каждый раз, когда я ем то, что не следует, я укрепляю мышцу, которая заставляет меня сдаваться, и ослабляю мышцу, которая помогает мне сопротивляться.

Если вы думаете: *«Не могу поверить, что стрелка весов пошла вверх! Это ужасно! Мне никогда не удастся похудеть».*

Напомните себе: Мой вес временами и должен повышаться. Я должен продолжать работать по Программе снижения веса по доктору Бек и подождать две недели; только тогда, возможно, придется констатировать, что есть проблема.

Если вы думаете: *«Несправедливо, что я не могу есть нормально и есть то, что все едят».*

Напомните себе: Сейчас я ем нормально для человека, который поставил себе целью похудеть. Будет еще более несправедливо, если я позволю, чтобы ощущение несправедливости помешало мне стать стройнее.

Если вы думаете: *«Теперь, когда я похудел, мне не обязательно продолжать быть таким осмотрительным».*

Напомните себе: Если я хочу удерживать свой новый вес, мне надо применять техники, которым я научился, до конца моей жизни. Если я не буду продолжать придерживаться своего нового образа мышления и пищевого поведения, я непременно снова наберу вес.

Подумайте

о том,
что делать дальше

Когда прекратить худеть и начать удерживать свой новый вес

Когда вам следует перестать сидеть на диете и начать питаться так, как вы уже будете питаться всю оставшуюся жизнь? Надо сказать, ответить на этот вопрос нелегко. Ведь дело не только в том, чтобы похудеть настолько, чтобы достичь того веса, который вы себе наметили, поскольку никто не знает, реалистично для вас достичь такого веса и потом удерживать его или нереалистично. Знакомясь со своими клиентами, которые хотят похудеть, я задаю им два вопроса.

1. Сколько бы вы хотели весить? (Другими словами: какого веса вы хотите достичь в идеале?)
2. Какой вес вас хотя бы минимально устроил? (Другими словами: каким весом вы могли бы удовлетвориться?)

Всегда хороший знак, если эти цифры не совпадают. Это означает, что те из сидящих на диете, кто так отвечает, более реалистичны, чем те, которые на оба вопроса дают в ответ одну и ту же цифру.

Например, Джулия, которая весила вначале 80 кг, сказала, что в идеале ее цель — вес в 60 кг, но что она бы удовлетворилась, если бы ее вес достиг 65 кг. Фактически ей с успехом удалось поддерживать свой вес на уровне 62 кг (плюс-минус килограмм) в течение более 10 лет. С другой стороны, Кристина, которая весила вначале 61 кг, сказала, что в идеале она бы хотела, чтобы ее вес был 52 кг, и что она бы удовлетворилась 53,5 кг. Ей не понравилась, когда я ей сразу объяснила, что в течение некоторого времени мы не сможем с уверенностью сказать, реалистичен ли определенный ею диапазон значений желаемого веса или нет. Практика показала, что ей удалось похудеть до 54 кг и удерживать потом вес в 56 кг в течение пяти лет. Ей потребовалось время, чтобы смириться с тем, что именно это был тот вес, который она реально могла поддерживать.

Итак, как же вы узнаете, что достигли того веса, который можете удерживать? Как определить, какой вес вы можете реально удерживать? На следующих страницах вы найдете нужную формулу. Но сначала вам необходимо понять, в чем состоит разница между самым минимальным достижимым весом (МДВ) и минимальным весом, который вы можете удерживать (МУВ).

Как соотносятся минимальный достижимый вес и минимальный вес, который вы сможете удерживать

Предположим, вы медленно сбрасывали свой вес, поглощая ежедневно приблизительно одинаковое количество калорий и выполняя приблизительно одинаковое количество физических упражнений. В какой-то

момент ваш вес естественным образом выйдет на плато, хотя вы ничего не меняете в своем поведении. Если ваш вес останется неизменным в течение нескольких недель, вам надо будет принять решение (как это описано на с. 425), как вести себя дальше. Вы можете продолжать вести себя так, как сейчас, и посмотреть, что будет, а можете, если это имеет смысл, сократить число ежедневно потребляемых калорий приблизительно на 200 (если у вашего лечащего врача не будет возражений) или увеличить физическую нагрузку и тоже посмотреть, что будет.

В какой-то момент, однако, вы перестанете худеть, и тогда уменьшение потребляемых вами калорий или увеличение физической нагрузки уже не будут оказывать никакого воздействия на величину вашего веса. Это означает, что вы достигли самого малого веса, которого вы в принципе можете достигнуть.

Минимальный достижимый вес — это тот вес, который естественным образом выходит на плато.

Однако вам, возможно, не удастся удержаться на МДВ, потому что для этого вам надо будет продолжать питаться так, как вы это делали, чтобы похудеть, потреблять то же число калорий и делать те же физические упражнения с той же интенсивностью до конца жизни. А с возрастом метаболизм замедляется, и вам придется еще больше уменьшать число потребляемых калорий или еще больше увеличивать свои энергетические затраты, чтобы поддерживать этот вес. И наверняка, просто неразумно ожидать, что вы всегда сможете удерживать МДВ.

Вместо этого вы должны рассмотреть перспективу небольшого увеличения количества потребляемых калорий или снижения физической нагрузки (если вы чувствуете, что вы с ней переборщили в надежде удержать

свой МДВ) до того уровня, который для вас наиболее приемлем. Возможно, при этом ваш вес пойдет немного вверх, но он снова выйдет на плато на уровне МУВ.

В какой-то момент вы перестанете сбрасывать вес, тогда уменьшение потребляемых вами калорий или увеличение физической нагрузки уже не будут оказывать никакого воздействия на величину вашего веса.

Минимальный вес, который вы сможете поддерживать, — это тот вес, который вы можете поддерживать постоянно, следуя разумным правилам питания и выполняя определенную программу физических упражнений в течение всей жизни.

Возможно, МУВ — не самый низкий вес, который был у вас во взрослом состоянии. Возможно, когда-то вы весили гораздо меньше, поскольку вели совершенно другой образ жизни, были намного более активны физически, болели или просто были моложе и ваш метаболизм проходил более интенсивно. Но сейчас, если вам даже удастся снова достичь такого веса, вероятнее всего, вы его не сможете удержать.

МУВ также отличается от того веса, которым обладают ваша стройная подруга, сосед, сослуживец, родственница или кто-то, кого вы увидели в гимнастическом зале. И уж наверняка он сильно отличается от того веса, которым обладают звезды и манекенщицы. Эти люди едят невероятно мало (наноса своему здоровью непоправимый вред), они поглощают в день очень незначительное число калорий и проводят часы и часы за физическими упражнениями.

Определите минимальный вес, которого вы можете достигнуть

Когда ваш вес выйдет на плато и будет там оставаться в течение одного или двух месяцев, подумайте о числе потребляемых вами калорий. Спросите себя:

- *Хочу ли я еще больше сократить число потребляемых калорий?*
- *Смогу ли я удовлетвориться едой, если стану есть еще меньше?*
- *Если я буду есть еще меньше, не повредит ли это моему здоровью?*
- *Позволит ли мой образ жизни есть еще меньше?*
- *Смогу ли я в течение длительного времени чувствовать себя комфортно, если еще больше снижу количество потребляемых калорий?*

Если вы ответили «да» на все эти вопросы, тогда постепенно сокращайте число потребляемых калорий (приблизительно на 200 калорий в день) и посмотрите, снижается ли при этом ваш вес.

Рассмотрите также возможность увеличить свою физическую нагрузку. Спросите себя:

- *Хочу ли я на самом деле увеличить частоту, интенсивность или длительность своих физических упражнений?*
- *Найдется ли у меня достаточно времени и сил, которые я мог бы посвятить дополнительным физическим упражнениям?*
- *Не повредит ли моему здоровью, если я увеличу физическую нагрузку, или это уже лишнее?*
- *Смогу ли я очень долго выдерживать такую увеличенную физическую нагрузку?*

Если вы ответили «да» на все эти вопросы, тогда постепенно увеличивайте физическую нагрузку и посмотрите, что произойдет.

Если ваш вес снизится, когда вы будете потреблять еще меньшее количество калорий или увеличите еще больше свою физическую нагрузку, очень хорошо. Придерживайтесь выбранной линии поведения до тех пор, пока ваш вес не выйдет на новое плато, а затем снова проанализируйте сложившуюся ситуацию.

Когда вес Джинны, учительницы, в течение нескольких недель держался неизменно равным 67 кг, она захотела продолжать худеть. Она решила, что может это сделать, урезав число потребляемых калорий и увеличив физическую нагрузку. Но когда мы проанализировали ее ситуацию, стало очевидно, что это ей удавалось только в течение пары месяцев, когда она была летом в отпуске и не преподавала. Когда же в сентябре она вернулась в школу, то поняла, что ей стало трудней контролировать свое время и питание. Неохотно, но ей пришлось согласиться с тем, что нет смысла пытаться сбросить еще несколько кило, поскольку слишком велика вероятность того, что она их снова наберет в очень короткое время.

Определите минимальный вес, который вы можете удерживать

Предположим, минимальный вес, которого вы смогли достигнуть, вышел на плато и оставался на нем в течение нескольких недель или месяцев. Затем вы начинаете понимать, что жесткие ограничения в еде и те физические упражнения, благодаря которым ваш вес удерживался на этом плато, были для вас слишком трудными. Возможно, вы при этом очень часто чувствовали себя голодным или обделенным. Вероятно, вам захочется съесть несколько больше, когда вы едите вне дома, или же выпить вина за обедом. Может быть, вы ослабили контроль над своим питанием или за выбором продуктов. Возможно, изменился стиль вашей жизни, и вам просто не удастся по-

вящать так же много времени и сил приготовлению пищи или выполнению физических упражнений. Это не значит, что у вас снизилась мотивация; просто у вас на пути действительно появились препятствия.

В таком случае примите решение съесть немного больше или выполнять меньше физических упражнений. У вас должен быть такой план питания и физических упражнений, который будет комфортным для вас всю оставшуюся жизнь. Этот план должен будет учитывать изменения в вашем питании и физической нагрузке. Вместо того чтобы просто плыть по течению, сядьте (лучше со своим помощником) и запишите свой новый план в специальный блокнот. На сколько калорий вы хотите больше употреблять ежедневно или еженедельно? На сколько вы хотите сократить свои физические упражнения?

***У вас должен быть такой план питания
и физических упражнений, который будет
комфортным для вас всю оставшуюся жизнь.***

Придерживайтесь этого плана в течение нескольких месяцев, исправляя его по ходу дела, если это потребуется. Вы наберете несколько кило, а затем ваш вес выйдет на плато. Это и есть ваш МУВ. Может оказаться, что он сохранится в течение нескольких лет. Но по мере того как с возрастом ваш метаболизм будет замедляться, вам, возможно, потребуется установить для себя новый МУВ. Тот вес, который вы удерживали в одном возрасте, вы, скорее всего, не сможете удерживать десять лет спустя.

Однако не давайте себе просто съезжать к большему весу. Постарайтесь, чтобы увеличение веса не стало следствием того, что вы не строго соблюдали свои пра-

вильные пищевые привычки или небрежно относились к физическим упражнениям. Если вы хотите съесть то же количество пищи или немного больше, установите для себя другой МУВ, за пределы которого вы не позволите себе выходить.

Но я хочу быть стройнее!

Эту фразу я слышала много раз. Вы осознаете, что достигли МУВ, но не хотите смириться с этим. Вы, на самом деле, хотите быть еще стройнее. Вы думаете: *«Мне не нравится, как я выгляжу, когда столько вешу»*.

Если вас не устраивает ваш МУВ, вы можете сделать несколько вещей.

Продолжайте делать вашу жизнь более насыщенной и интересной. Если до настоящего момента вы еще этого не сделали, настало время заняться тем, что вы откладывали до того момента, когда похудеете. Мы говорили об этом раньше (день 40). Чем более интересной и насыщенной станет ваша жизнь, чем теплей и крепче будут отношения в вашей семье, чем теснее будут связи с вашими друзьями, чем больше творческих занятий и увлечений у вас будет, чем богаче будет ваша интеллектуальная и духовная жизнь, чем разнообразнее и интереснее будет ваш отдых, тем меньше вас будет беспокоить вопрос о том, сколько вы весите.

Концентрируйте свое внимание на тех частях своего тела, которые вам больше всего нравятся. Могут поспорить, что ваше внимание безотчетно сконцентрировано на тех частях вашего тела, которые вам не нравятся. Конечно, в этом случае вы, скорее всего, будете чувствовать недовольство собой. Но вместо этого вы можете обращать больше внимание на те части тела, которые вам *нравятся*.

Скажите себе: «Ну, ничего». Подумайте о том, как в других сферах вашей жизни вам приходилось сми-

ряться с тем, что цели, которые вы ставите перед собой, были тоже более скромными. Как вам удавалось примириться с этим? Неужели вы до сих пор испытываете внутреннее напряжение из-за того, что ваша работа не настолько вас удовлетворяет, как бы вам хотелось, ваш дом не так хорошо смотрится, как бы вам хотелось, у вас не так много времени для отдыха, как вам бы хотелось? Ведь вы, наверное, смирились с тем, что не все совершенно в вашей жизни? Не говорили ли вы себе: *«Ну, ничего, не сходить же с ума по этому поводу, нельзя объять необъятное? Но, слава богу, у меня есть, например, хорошие друзья, хорошая работа, любимое дело»*. Возможно, и в отношении своего веса вам надо поступить таким же образом.

Сконцентрируйте свое внимание на тех положительных изменениях, которые с вами произошли. Возможно, вы не похудели настолько, насколько хотели — но скольких преимуществ вы приобрели благодаря тому, что похудели? Вы наверняка лучше стали выглядеть, чем раньше; ведь так? Вы слышите больше комплиментов в свой адрес, не так ли? Вы ведь теперь, наверное, носите другую одежду? У вас, наверное, появилось больше уверенности в себе? Вы, наверное, стали больше уважать себя? У вас, наверное, больше энергии? Ваше здоровье тоже наверняка улучшилось? Вы, наверное, меньше стесняетесь? Вместо того чтобы тосковать о нереалистичных показаниях весов, подумайте лучше о тех преимуществах, которые вы получили, и ваше самочувствие улучшится.

Проводите сравнения корректно. Если вы будете сравнивать себя с теми, кто весит меньше, чем вы, или с тем, каким бы вы хотели быть, если бы весили меньше, то вы всегда будете пребывать в расстройстве. Вместо этого сравните себя с тем, каким вы были, когда только начинали выполнять эту программу.

Мысленно подготовьтесь перед тем, как взвеситься. Вы не избавитесь от разочарований, если постоянно ожидаете, что каждый раз, когда вы встаете на весы, они вам будут показывать МДВ. Перед тем как взвеситься, напомните себе, каков тот МУВ. Напомните себе также, что ваш вес окажется где-то в пределах плюс-минус килограмм от этого значения. Если вы будете поступать именно так, то, скорее, будете довольны, нежели разочарованы, когда весы покажут, что вы удерживаете свой вес в этих пределах. Если вы набрали лишний килограмм, скажите себе, что у вас теперь есть навыки, которые помогут вам справиться с этой проблемой.

✱ Чем более насыщенной и интересной станет
ваша жизнь, *тем меньше внимания*
вы будете фокусировать на своем весе. ✱

Принимайте комплименты. Когда окружающие говорят вам, как прекрасно вы выглядите, вы, возможно, мысленно отвечаете: *«Нет, мне надо выглядеть еще лучше»*. Если так, подготовьтесь правильно реагировать на такие вредительские мысли. Постарайтесь посмотреть на себя глазами тех, кто это говорит. Им не кажется, что вы должны выглядеть еще лучше. Они просто отмечают, что вы хорошо выглядите. И если вы этого еще не сделали, постарайтесь любезно ответить на подобные комплименты, не забывайте всегда поблагодарить людей без всяких оговорок. Никогда не говорите: *«Спасибо, но...»* Просто скажите: *«Благодарю вас»*.

Действуйте по принципу «как если бы». Представьте себе, как бы вы думали, как бы себя чувствовали и как бы себя вели, если бы у вас всегда был идеальный вес. И весь день ведите себя так, как если бы это было так на самом деле. Если вы будете поступать именно так, то

очень вероятно, что вы станете несколько выше ростом, будете менее застенчивы и начнете излучать больше уверенности в себе. Если вы продолжите действовать по принципу «как если бы», вы на каком-то этапе перестанете «играть выбранную роль», а на самом деле начнете чувствовать, что удовлетворены результатом.

Вам, возможно, удастся смириться со своим МУВ сразу, не испытывая внутреннего напряжения. Или, возможно, вам понадобится выполнить приведенные выше рекомендации, чтобы смириться с этим со временем. Работайте над этим. Обсудите эту проблему со своим другом или помощником. Как будет обидно, если вы не сможете в полной мере порадоваться тому, каким стало ваше тело теперь, и будете продолжать всю жизнь терзаться от неудовлетворенности. Как будет хорошо, когда вы перестанете мучиться и почувствуете удовлетворение благодаря тому, что вам удалось достичь!

НА СЕАНСЕ

..... у доктора Бек

Когда я начала работать с Элен, ее рост был 160 см и она весила 66 кг. Несмотря на все наши беседы, она лелеяла надежду, что ей удастся похудеть до 52 кг и весить на полкило меньше, чем ее старшая сестра. Через большие трудности ей удалось похудеть до 52 кг и удерживать этот вес... в течение трех дней. Затем ее вес пошел вверх и достиг 53 кг. Этот вес ей удалось удерживать в течение приблизительно трех месяцев. В это

время она смогла найти новую работу — сидячую. У нее появились несколько новых друзей, и она начала вести более интересную светскую жизнь, в неделю по несколько раз она бывала в обществе. За последующие восемь недель ее вес вырос до 54 кг. Но на этой отметке он остановился и стал тем минимальным весом, который Элен могла удерживать. Ей пришлось поработать над собой, чтобы смириться с тем, что это и есть тот вес, который она может удерживать. По этому поводу у нас с ней состоялась следующая дискуссия.

Элен: Но мне не хочется весить 54 кг. Мне кажется, я недостаточно стройна.

Доктор Бек: Я знаю. И знаю, что вы чувствуете разочарование.

Элен: Да. Не знаю, смогу ли я с этим смириться.

Доктор Бек: Элен, что вам даст то, что вы будете держаться за эту свою мечту стать еще стройнее?

Элен (задумалась): Думаю, ничего.

Доктор Бек: А что плохого?

Элен (хмуро): Думаю, это сильно портит мне настроение.

Доктор Бек: Вы правы. Но давайте рассмотрим такой вариант. положим, вы поставили перед собой цель завоевать олимпийскую медаль. И каждый день вы бы думали о том, что это никогда не произойдет.

Элен: Я бы, конечно, ужасно переживала.

Доктор Бек: Так у вас есть такая цель?

Элен (смеется): Нет.

Доктор Бек: И у вас портится каждый день из-за этого настроение?

Элен: Нет.

Доктор Бек: Каков вывод? Не стоит ставить перед собой цель, которую вы в принципе не можете достигнуть. Ведь так?

Элен: Да, наверное.

Доктор Бек: Ну, вы не видите здесь переключку с вашим желанием достичь веса в 51 ги и удерживать его?

Элен (вздыхает): Думаю, если я это сделаю своей целью, то буду постоянно расстраиваться.

Доктор Бек: Так, ну а теперь представим гипотетически, что вы меняете свою цель и стремитесь достичь веса в 54 кг. Каким будет ваше настроение, когда вы каждый день будете вставать на весы?

Элен: Ну, думаю, лучше.

Доктор Бек: И как вы полагаете, как вы будете себя ощущать при этом всю свою жизнь? Хуже или лучше?

Элен: Ну конечно, лучше.

Доктор Бек: А это значит...

Элен (вздыхает): Что я должна изменить свою цель.

Доктор Бек: А если вы с этим не смиритесь? И будете стремиться к недостижимой нереалистичной цели?

Элен: Мне будет плохо (*пауза*). Но мне все-таки немного жаль, что я не достигну своей цели иметь вес в 51 кг.

Затем доктор Бек помогла Элен понять, что ее жизнь ничуть не изменилась бы, если бы ее вес был меньше. И она смогла осознать, что все остальные считали, что она хорошо выглядит при ее теперешнем весе.

Доктор Бек: Так что, возможно, проблема не в том, что вы не можете удерживать вес в 51 кг. Возможно, проблема в том, что вы себе говорите, когда смотрите в зеркало. Вы смотрели в зеркало сегодня утром?

Элен: Конечно.

Доктор Бек: И какие мысли появились в вашей голове?

Элен: Я подумала, что у меня живот очень большой.

Доктор Бек: А это заставило вас...

Элен: Расстроиться.

Доктор Бек: А что если бы вы подумали: *«Ого, посмотрите-ка на меня!.. Я так изменилась по сравнению с тем, как выглядела пять месяцев тому назад... Это же здорово!»*

Элен: Мне бы сразу стало лучше.

Доктор Бек: Итак, у вас есть выбор. Вы можете изнурять себя борьбой со своим весом, который сейчас составляет 54 кг, и продолжать говорить себе, что вы выглядите недостаточно хорошо, или же вы можете сказать: *«Ну, ничего, значит, это тот минимальный вес, который я могу удерживать... Посмотри, насколько ты выглядишь лучше, чем раньше!»*

Элен подготовила карточку, в которой отразились эти новые соображения. Эту карточку она читала каждое утро перед тем, как одеться, глядя в большое зеркало, которое позволяет видеть себя в полный рост.

Так здорово, что мне удалось похудеть. Я должна радоваться, что стала другой, а не критиковать себя. Мой внешний вид далек от совершенства, но я выгляжу намного лучше и чувствую себя намного лучше. Очень здорово иметь такой вес.

Как удерживать свой новый вес

Первое, что, по моему мнению, вам бы надо сделать, после того как вы достигли минимального веса, который вы сможете удерживать, — это хорошенько поощрить себя. Замечательно, что вы пришли к этому результату! Разве вы думали, что вам удастся достичь этого, когда впервые взяли в руки эту книгу? Итак, вам это удалось! Это очень большое достижение — вы должны гордиться собой.

Хорошо, а теперь вам надо научиться удерживать свой вес.

Продолжайте взвешиваться — от одного раза в день до одного раза в неделю. Все мои пациенты, которые удерживали вес, поняли, что им надо не терять бдительности в отношении своего веса. Единственное надежное средство для этого — привычка пользоваться весами. Те, кто прекращал взвешиваться, в течение некоторого времени (месяцы или даже годы) оставались в форме, но в какой-то момент все-таки начинали снова полнеть.

Если вы набрали лишние полтора кило, возвращайтесь к программе. Из опыта своей работы с теми, кто удерживал свой вес, у меня создалось впечатление, что эта цифра — магическая. Потому что, если мои клиенты набирали полтора кило сверх МУВ, вероятность того, что они будут продолжать набирать вес, оказыва-

лась очень высокой. Если вы набрали лишние полтора кило, вам нет необходимости выполнять каждое задание из этой программы, но я вам советую перечитать те разделы в этой книге, где вы сможете найти навыки, которые вам следует восстановить. Иногда это всего лишь вопрос составления пищевого плана в письменном виде, измерение количества пищи, которую предполагаете употребить, или отслеживание того, что вы едите, в течение пары недель.

Создайте карточку «Преимущества поддержания веса». Создайте новую карточку, в которой будут отражены все причины, по которым вы не хотите снова набрать вес. Используйте «Карточку Преимуществ», которую вы создали, когда только начали худеть, она может вам помочь при создании карточки для поддержания нового веса. Какие преимущества снижения веса осуществились на практике в вашем случае? Не обнаружили ли вы какие-нибудь другие неожиданные преимущества, которые вы не записали в своей карточке? Запишите перечень этих преимуществ после следующей фразы: «Я хочу удерживать мой новый вес, потому что хочу продолжать...» Вытаскивайте ее всегда, когда она вам понадобится, когда у вас появится искушение поесть побольше или делать меньше физических упражнений.

Вам следует предвидеть, что требуется приложить усилия, чтобы поддерживать свой новый вес. Вы в курсе, что гораздо труднее поддерживать свой новый вес после того, как вы похудеете, нежели сбросить лишний вес? Никто из всех моих пациентов этого не понимал. Ведь для того чтобы поддерживать новый вес, нужно делать практически то же самое, что и для того, чтобы похудеть. И последовательность событий при этом такая же. Сначала все очень легко, в какой-то момент это становится труднее, а потом становится снова легко. В основном это происходит легко, но наступают момен-

Можно ли просто прислушиваться к своему телу?

Многие из тех, кто сидит на диете, когда достигают того веса, который надо удерживать, спрашивают меня, нельзя ли им уже перестать придерживаться специального плана питания, а руководствоваться естественным чувством голода и есть, когда они голодны, прекращая еду, когда ощущают насыщение. Я лично не встречала ни одного человека, который смог бы удержать вес, руководствуясь голодом вместо запланированного питания или следования принятому распо-

рядку приема пищи и перекусов. Если вам хочется попробовать, что из этого получится, вам все же следует выждать довольно долгое время. Это нужно, потому что существует опасность, что вы примете простое желание что-то съесть или непреодолимую тягу съесть что-то определенное за голод. Когда вы осуществите такую попытку, следите за показаниями весов. И если вы все же набрали лишний вес, возвращаетесь к питанию по заранее намеченному плану.

.....

ты, когда возникают трудности. Важно, чтобы вы были готовы к такому развитию событий, иначе вы расстроитесь, когда натолкнетесь на то, что поддерживать свой новый вес окажется трудным, и потребует от вас дополнительных усилий. Если вы не осознаете, что это нормально, вас, возможно, постигнет разочарование, вы не приложите необходимые усилия, а потом и наберете лишний вес. Приготовьте себе карточку для напоминания о том, что временами удерживать вес будет трудно, но рано или поздно это снова станет легко.

Поощряйте себя много раз в день за то, что вы применяете свои навыки правильного поведения и правильного хода мыслей.

Находите правильные ответы на все свои вредительские мысли. Имейте в виду, что в течение длительного

времени у вас периодически будут появляться вредительские мысли. Вы будете все более успешно реагировать на них, но все же вам потребуется доставать свои карточки, когда будете сталкиваться с разными трудностями. Я бы также хотела, чтобы вы периодически их читали, даже тогда, когда сами не видите в этом необходимости. Многие из тех моих пациентов, которые удерживали свой новый вес, читают эти карточки каждую неделю, когда они впервые достигают того состояния, когда уже нужно удерживать свой новый вес, затем они читают их раз в две недели, затем раз в месяц, а уже потом раз в квартал и так далее.

Не забывайте применять Технику семи вопросов (с. 307–311) и создавайте новые карточки всегда, когда появляются новые вредительские мысли.

Ешьте то же количество пищи и потребляйте то же количество калорий после того, как вы стабилизировали свой вес. Если вы обнаружите, что вам хочется съесть больше, примите осознанное решение установить для себя новый минимальный вес, который вы сможете удерживать.

Продолжайте планировать то, что вы будете есть, и отслеживать все, что вы съедаете. Как вы узнали из дня 41 (с. 413–419), в какой-то момент вы можете мысленно поэкспериментировать с планированием и отслеживанием. Даже если вы не составляете свой пищевой план в письменном виде, вам все равно нужно иметь общий план того, что вы собираетесь съесть каждый день. Спустя некоторое время вы достигнете состояния, когда вам, возможно, удастся обходиться без того, чтобы каждый вечер думать о том, что вы завтра съедите на обед и чем перекусите.

Создайте свои меню. Исследования показывают, что многие из тех, кому удастся с успехом удерживать свой новый вес, имеют тенденцию изо дня в день употреблять

в пищу одни и те же продукты. Большинство моих пациентов имеют на выбор три варианта завтрака и обеда и приблизительно восемь вариантов ужинов и перекусов. Они не ограничиваются этим меню, но обычно едят именно эти блюда. Если выбор ваш ограничен, жизнь становится проще. Вы уже знаете, какая пища может помочь вам сохранять свой минимальный вес, который вы можете удерживать. И вы знаете, какие продукты вам надо ежедневно покупать на каждую неделю и сколько времени требуется на приготовление каждого блюда.

Придерживайтесь единого стиля питания каждый день. Исследования также показывают, что вы с большей вероятностью удержите свой новый вес, если не будете существенно изменять число ежедневно потребляемых калорий. Это означает, что по особым случаям вы можете съесть больше, чем обычно, но не намного. И ваша пища не должна сильно отличаться в зависимости от того, будние это дни, выходные или праздники.

Следуйте правильным пищевым привычкам. Всегда ешьте медленно, всегда ешьте сидя, отдавайте себе отчет в каждом кусочке, который отправляете в рот. Прекращайте еду, когда достигнете состояния умеренного насыщения.

Продолжайте выполнять физические упражнения. Это означает, что вы будете продолжать выполнять запланированные и спонтанные физические упражнения по крайней мере в том же объеме, как вы это делали, когда достигали МУВ. Если ваши обстоятельства изменились и вы не можете так же много заниматься физическими упражнениями, возможно, вам следует изменить, соответственно ваш МУВ. Очень часто именно физические упражнения оказываются первыми кандидатами на выпадение из списка дел на сегодня, когда люди становятся очень занятыми. Но исследования показывают, что физические упражнения — принципиально важ-

ная составляющая в процессе удержания своего нового веса. Не позволяйте себе пропускать запланированные физические упражнения дольше, чем неделю (максимум две). Спонтанные же упражнения, неважно, какие именно, выполняйте ежедневно.

Продолжайте пользоваться поддержкой. Даже в фазе, когда вы удерживаете свой новый вес, важно периодически контролировать его вместе со своим помощником и вести запись значений своего веса, хотя бы для того, чтобы оставаться честным перед собой, если нет никаких других причин поступать подобным образом. Кроме того, ваш помощник окажет вам содействие в решении различных проблем и послужит вам опорой в периоды эмоциональных нагрузок и стрессов. Благодаря этому вы не будете прибегать к помощи еды, чтобы купировать свое эмоциональное состояние. Даже если вы не ощущаете какого-то особенно сильного стресса, вам может понадобиться помощь, чтобы продолжать находить необходимое для удержания веса время и энергию.

Подумайте над тем, не стать ли вам самому таким помощником. Одним из лучших способов быть в форме и не терять приобретенных навыков — обучать этим навыкам кого-то другого.

Умейте радоваться тому, что вам удалось похудеть и приобрести свою новую физическую форму. Напоминайте себе каждый день, как вам приятно, что вы стали стройнее, здоровее и находитесь в отличной физической форме — и как вам хочется продолжать оставаться таким.

***Всего вам самого наилучшего!
Джудит Бек***



**КАК ХУДЫШКА!
ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА,
КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ
ЖИЗНЬ И ИЗМЕНИТ
ВАС И ВАШ НОВЫЙ ВЕС**

Программа Джудит Бек — это замечательная эффективная программа, которая предоставляет вам новые инструменты и методы, способные изменить ваш мозг думать так, как думает мозг здорового человека. Эта программа работает с любой программой «сбрасывания» веса, какой бы вы ни читатель. Программа формирует и закрепляет желаемые изменения в сознании и в пищевом поведении человека, позволяя ему получить от своей диеты то, о чем мечталось, — сбросить и сохранить вес НАВСЕГДА!

РАБОТАЕТ С ЛЮБОЙ ДИЕТОЙ!



878-945-6



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК

www.p-evro.ru

Советы психолога с мировым именем

Думай и похудей!

**Джудит
БЕК**