

Зачем вам стройнеть?

Глупый вопрос, правда? Из серии «лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным». Очень уж много всяких человеческих ценностей – и социальных «бонусов» – ассоциируются у нас со стройностью.

Рекламная продукция, например – все эти белозубые, сияющие улыбками дяди и тети, предлагающие нам постирать чудо-порошком или положить денежки в чудо-банк, очень даже стройные. И – раз так беззаботно и радостно выглядят – точно успешные. Вот и выстраивается потихоньку в нашем восприятии весьма прочная связь: «Стройность = успешность». «Стройность = здоровье». «Стройность = красота».

Обычно мы говорим: «Хочу похудеть». Глагол «худеть» самый распространенный в теме сброса излишков тела. Но у меня против этого глагола существенные возражения.

Все знают, что в нашей психике сознательная ее часть – как вершина айсберга по сравнению с пластами Бессознательного. А Бессознательное оформляет наши ощущения образами – картинками. Которые структурируются нашим разговорным языком. В русском языке корнем глагола «худеть» является «худо». Т.е. для Бессознательного «худеть» = «хужать» = становиться хуже, чем вы сейчас есть. И когда ваш сознательный слой слишком часто оперирует этим понятием, Бессознательное начинает изо всех сил сопротивляться. Как? Например, повышением аппетита. Или забастовкой вполне осознанного желания пойти в спортзал.

«Будьте осторожны со своими желаниями, ибо они – сбываются» – расхожая фраза, правда? Если поверить в мои здесь рассуждения о корнях «похудения» – какими бы другими словами вы могли обозначить желаемый процесс? И результат? Что вы хотите на самом деле, когда заявляете себе и своему телу: «Пора худеть!» Чтобы поточней ответить на этот вопрос предлагаю сделать следующее. Уединиться минут на 15-20. Сесть с опорой и комфортом для всего тела. Закрыть глаза – и в течение 5-7 вдохов-выдохов просто понаблюдать за своим телом. Пройти своим вниманием по ногам, рукам, животу, попе, спине – в любой последовательности.

И – максимально отключив голову с ее бесконечными «тебе следует быть такой-то», «ты

должна выглядеть так-то» – спросить у своих ног, например: «Ножки мои, ножки, труженицы, опора и поддержка моего тела, скажите – что вам, для того чтобы себя хорошо ощущать, надо? Как я могу вам в этом помочь?» Постараться уловить ответ и потом еще вот такой вопрос задать: «Ножки мои, ножки, а как вам хочется выглядеть? И что вам для этого надо? Как я вам могу в этом помочь?» И еще: «А зачем вам выглядеть именно так? И как вы себя при этом будете чувствовать?»

Потом у живота своего поинтересоваться: «Животик мой, животик, источник жизни и тепла, труженик, что тебе, для того чтобы себя хорошо ощущать, надо?» Постараться уловить ответ, потом еще вот такой вопрос задать: «Животик мой, животик, а как тебе хочется выглядеть? И что тебе для этого надо? Как я тебе могу в этом помочь?» И еще: «А зачем тебе выглядеть именно так? Для чего и для кого?»

Если пройтись вниманием и позадавать вопросы всем своим значимым – и в вашем восприятии «проблемным» в контексте стройности – частям тела, то можно уловить очень интересные нюансы. И самое главное – обнаружить противоречивые и разноречивые желания. Например, ножки, чтобы себя хорошо ощущать, хотят на диван – и подушку подложить, чтобы их лучше разгрузить. А чтобы им выглядеть в ваших категориях привлекательно, их бы хорошо на тренажер какой – или на аквааэробику. Ну, или на прогулку – хотя бы полчаса подвигаться. Как в таких ситуациях быть, какой вектор выбрать – диванный или «прогулочный»?

И вот тут вам очень может пригодиться мастерство компромисса. Вы уже, наверно, знаете, что все ваши волевые – и часто беспощадные к витальным потребностям – решения по усовершенствованию своего внешнего вида работают максимум недели две. А иногда – и неделю. Я имею в виду строжайшие диеты или решения «перестать есть после 18.00 навсегда», или изнурительные программы тренировок перед отпуском – или просто «с понедельника». Потому что ваше тело – живое. И на жесткие команды и игнорирование его слабостей и нужд оно очень быстро начнет всерьез сопротивляться. Становясь прожорливым и пассивным. А вот если к нему – со всем своим уважением, и именно пытаться договариваться, то оно и откликнется по-другому. И вполне даже согласится погулять пойти – если потом ему пообещают теплую ванну с легким массажем, например...

Будьте со своим телом отзывчивыми, вникайте в его потребности – и оно откликнется вам благодарностью за вашу заботу. А благодарность тела – это прежде всего его здоровье и симпатичный внешний вид. И ощущение, что жизнь – по самому большому счету – хороша...

Зачем вам стройнеть

Автор: admin

24.01.2014 11:56 -

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)