

Розділ 1

Шокуюча обіцянка

Це просто не може бути правдою.

З повагою, ваш Внутрішній Товстун

Я хочу зараз дати обіцянку, яка шокує, проте може змінити життя: приборкайте скептицизм настільки, щоб встигнути вивчити один божевільний ментальний фокус, і ви зможете взяти своє харчування під контроль... *назавжди*.

Це НЕ той болючий контроль «зчепи зуби і терпи», який вам знайомий з попередніх дієт, а справжній контроль, який триватиме довго. Контроль, який не потребує зусиль і з яким ви почуваетесь захищеними 24 години, 7 днів на тиждень, 365 днів на рік, навіть не думаючи про це. Природний контроль на все життя, який дійсно примирить вас із їжею. Щоб ви могли здобути тіло, яке бажаєте, здоров'я, на яке заслуговуєте, та впевненість і самоповагу від виконання даних собі зобов'язань.

На додачу до цього, коли ви опануєте цей ментальний фокус, він буде захищати вас не лише від думок, які приводять до переїдання сьогодні, а й від будь-

яких, що їх ваш Внутрішній Товстун може вигадати завтра.

Але чесно попереджаю: цей ментальний фокус дуже незвичний, і перша реакція на нього може бути негативною. Деякі люди відкладають цю книжку. Інші звать мене божевільним.

Це НОРМАЛЬНО.

Я не проти критики, бо знаю, що мій «дивакуватий» підхід справді бісить деяких людей, але чудово допоміг незліченній кількості інших...

Тому що те, що ви називаєте проблемою з вагою — або *труднощами вибору того, що краще з'їсти*, насправді є інстинктом виживання, котрий почав працювати не так як треба. Ось чому всі ваші розсудливі спроби триматися своїх рішень продовжують зазнавати фіаско, а ви і далі зриваєтеся і порушуєте найдосконаліші плани харчування та дієт.

Саме тому здається, що, хоч би скільки докладали зусиль, ви рано чи пізно виявите, що їсте так, як присягались ніколи більше не їсти. І тому ви занепадаєте духом та у відчаї зневірюєтесь у можливості коли-небудь вдало розібратися з проблемою переїдання.

Коли ви стримуєте цей безумний інстинктивний потяг до їжі, до виживання, він сприймає це як загрозу собі. Але, на щастя, існує ЄДИНИЙ підхід, який може подіяти на цей, з першого погляду, нездоланий потяг та раз і назавжди отримати контроль над своїм харчуванням.

Тож не відмовляйте собі в задоволенні прислухатися до свого внутрішнього критика. Насправді, визнання

своїх внутрішніх заперечень є життєво важливою частиною процесу. Я навмисно написав цю книжку так, щоб їх викликати.

І все, про що я прошу вас, — це дати собі шанс.

Прочитайте книжку повністю і пообіцяйте собі утриматися від оцінок. Спробуйте користатися цим методом якийсь час, навіть якщо він здається вам божевільним та спочатку не буде працювати. Якщо на фінальному етапі вам все ще здаватиметься, що ця ідея не для вас, — добре. На той час ваше рішення буде цілком обґрунтованим, а це життєво важливо, тому що, як ви скоро переконаєтеся, йдеться про значно більше, ніж втрата кількох кілограмів. І не лише про ваше здоров'я.

Йдеться про досягнення всіх ваших цілей і мрій з такою впевненістю та надійністю, які ви завжди вважали неможливими.

На кону все те, що дороге вам. Так завжди буває з кожним, хто хоч раз по-справжньому боровся з бажанням їсти. І якщо ви лише на хвилику зупинитесь перепочити, я впевнений, що ви кивнете, погоджуючись. Як мінімум, вам доведеться визнати, як важливо отримати контроль над своїм харчуванням раз і назавжди.

Тому, будь ласка, тримайте розум відкритим, як ніколи.

Зрештою... що як я маю рацію?

ХТО Я?

Я колишній товстун з дуже поганою спадковістю щодо серцево-судинних захворювань...

Чоловік, що мало не довів себе до смерті переїданням попри численні попередження лікарів та спеціалістів з охорони здоров'я.

Що змарнував роки життя, вірячи в таємничу хворобу, яка змушувала компульсивно переїдати...

І який звик вважати себе безсилим перед бейгелями, піцою, шоколадом, пончиками, пастою, картопляними чіпсами і практично всім, що добре смакувало та поглиналося величезними порціями.

Проте нав'язлива пристрасть до їжі не завадила мені ані здобути ступінь у галузі клінічної психології, ані побудувати велику, дуже успішну практику, ні навіть заснувати власний проєкт з дослідження харчових уподобань, у якому брали участь понад 40 тисяч людей.

А останні 25 років я працював головним виконавчим директором фірм, що вкладали десятки мільйонів доларів у дослідження та консалтинг для компаній зі списку Fortune 500, зокрема найбільших виробників харчової продукції: «Ліптон», «Крафт», «Набіско» тощо.

Щиро кажучи, я людина, яка не могла перестати думати про їжу навіть під час сеансів психотерапії та тренінгів з клієнтами...

Я той, хто провів більшу частину життя у відчаї, бо не міг впоратися з проблемою переїдання. Так було, доки я не відкрив для себе на перший погляд дитячий психологічний фокус. Він полягав у тому, що я мислю так, ніби завжди буду струнким...

Химерна ідея, що запала мені у голову і ставала дедалі сильнішою, хоч як мій Внутрішній Товстун намагався її позбутися!

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:**Ваше Товсте Альтер Его****НЕ ХОЧЕ, щоб ви читали цю книжку!**

Ваш Внутрішній Товстун скаже що завгодно, аби перешкодити вам її прочитати. Наприклад, він може саме зараз промовляти щось на кшталт: «Ви що, жартуєте?! Ще один план схуднення? Ми НІЗАЩО не зможемо цього зробити. Ти заслабкий, ти ніколи не дотримуєшся жорстких правил дієти. Крім того, ми що — справді збираємося харчуватися їжею для кролів решту життя? Та годі тобі! Просто відклади цю книжку, і влаштуймо собі маленьку вечірку з переїданням. Давай? Ну давай? Ну?»

Тож дозвольте, я пообіцяю вам дещо авансом: ця книжка про те, як підкріпити вашу здатність дотримуватися обраного Плану Харчування. Тут не йдеться про те, як змусити вас сидіти (чи не сидіти) на будь-якій конкретній дієті. Абсолютно все, що ви будете їсти, коли ви будете їсти і де ви будете їсти, залежатиме тільки від вас.

Ваш Внутрішній Товстун також буде проти чітких меж, яких потребує ця техніка: «Ти що, справді НІКОЛИ більше не перетнеш цю межу? Вона тут лише для того, щоб ти відчував провину, коли знов нажерешся, і ти це знаєш. Чи тобі мало відчуття провини у житті? А тепер ходімо, трохи заїмо стрес... це буде смакота!»

Ці погрози відчуттям провини не повинні вас лякати чи контролювати. У цій книжці ми застосовуємо дуже доброзичливий ефективний метод, що допоможе вам оговтатися від помилок без провини та сорому. Якщо ви зазнаєте невдачі, то просто продовжите з того місця,

де зупинилися. НЕМАЄ потреби щоразу наступати на граблі! (Зверніть увагу, як збадьорився Внутрішній Товстун від думки про вашу можливу невдачу!)

Тож, оскільки страх провини та невдачі зупиняє багатьох людей ще до того, коли у них з'явиться шанс дійсно щось спробувати, поговорімо трохи про те, як ми справляємося з помилками з точки зору Не Буду Переїдати. Коротко кажучи, ми просто поводимося із собою так, як поводитися б з дитиною, котра від щирого серця намагається зробити щось важливе.

Наприклад, уявімо, що ваша п'ятирічна донька наладналася піднятися на велосипеді на верхівку дуже крутого пагорба — без зупинки. Ви що, скажете їй: «Саро, маленька, тобі нізащо не дістанися туди без зупинки. Цей пагорб дійсно ЗНАДТО крутий. Я не хочу, щоб ти відчувала провину і сором після того, як зазнаєш невдачі, тож давай краще й не пробувати, о'кей?»?

Звісно ж ні! Натомість ви допоможете їй упевнено та з ентузіазмом налаштуватися на мету. І якщо у неї не вийде, ви будете поруч, щоб виявити, що саме пішло не так, і допомогти, щоб наступного разу вона досягла кращого результату. Ви, безперечно, не зможете дитину почуватися винною за те, що вона не дісталася верхівки, і не умовлятимете взагалі не ставити перед собою таку задачу.

За такого сценарію в серці Сари з'явиться впевненість у тому, що коли вона схибить, ви будете поруч, щоб допомогти їй зібратися на силі і наступного разу впоратися краще. Але — *і в цьому суть* — з вашою підтримкою та ентузіазмом вона крутитиме педалі впевнено

і рішуче. І врешті-решт — найімовірніше, після кількох невдалих спроб — вона ДІЙСНО це зробить...

Переважно завдяки тому, що ви захистили її від думок про можливу невдачу.

Якимось чином ви умовили Сару навмисно «тримати дещо в секреті» від самої себе, щоб сумніви та невпевненість не заважали її енергії та цілеспрямованості.

З мого досвіду, у людей, що перестали переїдати, саме такий світогляд. Як і маленька Сара, яка впевнено крутить педалі, піднімаючись на той високий пагорб, ви навчитесь відкидати навіть найменшу можливість невдачі, навіть якщо ДІЙСНО час від часу зазнаватимете поразки. Якщо ви помиляєтесь, то просто збираєтесь на силі й продовжуєте свій шлях на верхівку пагорба, весь час себе підбадьорюючи.

Майже неможливо переїсти, якщо ви перестали себе лаяти. Невпевненість, сумніви та низька самооцінка — це психологічна отрута, що роз'їдає вас та сприяє переїданню. Але замість витратити роки, щоб побороти ці проблеми традиційними методами психології, ми одразу почнемо з головного. Викинемо з голови можливість невдачі, «підіймаючись на той пагорб», та швидко придушимо відчуття провини у разі помилки.

Отже, впевнимось, що Внутрішній Товстун більше не зможе руйнувати ваші зусилля страхом поразки, почуттям провини та сорому.

З даною вам силою «Не Буду Переїдати» ви зможете поставити собі будь-які розумні цілі щодо харчування та прямувати до мети, доки не досягнете її, — і не важливо, скільки спроб вам буде потрібно. (У цей момент

ваш Внутрішній Товстун страшенно зацікавиться тим, що вам може знадобитися багато спроб, щоб перестати переїдати. Просто не звертайте уваги на такі думки.)

Далі ми детально розглянемо, як упоратися зі страхом невдачі, почуттям провини через помилки й таке інше, але зараз, щоб вам стало набагато легше читати цю книжку, потрібно зрозуміти одне базове правило.

Ваш Внутрішній Товстун висуне останнє заперечення, лише б змусити вас відкласти цю книжку. Він скаже, що агресивно відштовхувати всі думки про себе як товстуну — занадто жорстоко стосовно себе. Його більше влаштує, щоб ви й далі намагалися «полюбити себе стрункого».

Я обіцяю: коли ми закінчимо, ви будете БІЛЬШЕ себе любити — і МЕНШЕ картати.

У цьому контексті дуже важливо зрозуміти, що... **майже неможливо «любити себе стрункого»!**

Визначте та заблокуйте своє «товсте» альтер его — саме так ви зможете отримати контроль над своїм харчуванням та назавжди перепрограмувати себе на те, щоб мислити, як струнка людина. Так можна знешкодити руйнівні думки, завдяки яким у вас такі проблеми з харчуванням.

Як зазначено вище, багато людей відмовляються від такого ментального маневру, тому що прагнуть любити ВСІ частини себе за будь-яку ціну.

Проблема в тому, що, коли ви любите, то підтримуєте і підготовуєте ВСІ свої думки та почуття, а певні імпульси занадто сильні і, якщо надати їм найменший шанс, ви вже не зможете їх стримати. Більшості людей надзвичайно складно боротися з фізичними та біохімічними

чинниками, пов'язаними з харчуванням та іншими інстинктами виживання.

«Любити себе стрункого» — з мого досвіду, це стосується більшості людей, що борються з бажанням переїдати та/або зі значним переїданням.

В душі я співчуваю їм та бажаю, щоб це було не так.

Але думки, що призводять до переїдання, — дійсно частина нас. І я розумію, чому люди можуть спочатку вважати цю техніку невинуватою жорсткою. Але якщо ви добре все обдумаєте, то погодитесь, що ці думки — ваша найгірша частина.

Частина, яка весь час змушує нас протистояти власним найкращим намірам та порушувати найсерйозніші обіцянки собі щодо їжі. Такі думки заслуговують на те, щоб їх позбулися раз і назавжди.

З власного досвіду я знаю, що процес зцілення від бажання переїдати, серйозного переїдання чи хоча б привчання себе дотримуватися дієти зовсім не схожий на турботу про поранене звірятко, яке треба повернути до нормального життя. Це як спіймати та замкнути в клітці злющого добермана. Цей пес повинен поважати та боятись вас — інакше він щоразу братиме гору!

Стримувати та позбавляти підтримки всі думки, які сприяють переїданню, — це не гра в поблажливість, це гра в безжалюну боротьбу за владу. Основна причина, чому люди зраджують своє рішення правильно харчуватися, — це несвідома підтримка та любов до свого Внутрішнього Товстуну. З наведених вище причин ментальна сутність, що від цього моменту вміщує та об'єднує в собі ВСІ ваші «товсті» думки, надалі приречена називатися Свинею!

ЩО ТАКЕ СВИНЯ?

**ПЕРШЕ, ЩО ВАМ ТРЕБА ЗНАТИ:
СВИНЯ — ЦЕ НЕ ВИ!**

Друге, що вам потрібно знати: ви можете називати її як завгодно, «смітниковим собакою», «скаженою кішкою», «внутрішнім харчодемоном»... головне, щоб ця назва щоразу нагадувала вам: ідеться не про миле звірятко... Вам потрібно відчувати до нього негатив, а не бажання любити й годувати...

Свого Внутрішнього Товстуну я називаю Свинею, тож для спрощення нашої подальшої дискусії всі неконтрольовані прагнення переїсти будуть називатися Свинею.

І ось що відрізняє ВАС від Свині...

У вас є мрії та бажання, а Свиня живе, лише щоб переїдати.

Ви насолоджуєтесь усім тим, що пропонує життя, але Свиня бажає тільки своє їдло і говоритиме що завгодно, аби лише змусити вас її нагодувати.

Свиню не турбують можливі негативні наслідки щодо вашого здоров'я, тіла, благополуччя чи щастя — тому що вона мусить дістати те, що їй треба, за будь-яку ціну! Ви хочете любити, навчатися, сміятися та жити повноцінно, але Свиня живе, тільки щоб «іще раз, ну востаннє» попоїсти.

Ви можете планувати, організовувати та втілювати в життя чудові речі. Але для Свині життя — це одна грандіозна вечірка з перекусками, і вона витрачає весь свій час та енергію, намагаючись переконати вас поїсти.

Зміст

Розділ 1.	Шокуюча обіцянка.....	5
Розділ 2.	Як впоратися з бажаннями.....	51
Розділ 3.	Що робити, якщо ви ДІЙСНО переїсте?	64
Розділ 4.	Чи дійсно навіть один шматочок поза Планом Харчування — це переїдання?	77
Розділ 5.	Змінюємо План Харчування	81
Розділ 6.	Пастка підрахунку часу	86
Розділ 7.	Долаємо пастку обмеження.....	92
Розділ 8.	Завдаємо поразки харчовій промисловості.....	99
Розділ 9.	«Пекло — це інші люди» (так каже ваша Свиня)	105
Розділ 10.	Це Свиня безсила, а не ви	116
Розділ 11.	Свинячі Хитрощі (Верески), які важко розпізнати!	120
Розділ 12.	Дисципліна проти жалю	148
Розділ 13.	Психологія переїдання, непереїдання та дошкульні думки про їжу.....	151
Розділ 14.	Радикальний погляд на провину і сором.....	157
Розділ 15.	«Несвідоме» переїдання	160
Розділ 16.	Ваш новий найкращий друг	163
Розділ 17.	Ваш особистий щоденник Свинячих Хитрощів.....	169
Розділ 18.	Тривожність і переїдання	172
Розділ 19.	Що робити, коли це не працює	173
Розділ 20.	Алкогольні, Наркотичні та інші Свині, яких варто контролювати	177
Розділ 21.	Мій особистий план харчування.....	180
Розділ 22.	Практичний курс для більшості людей	181
Розділ 23.	Наступний крок.....	186