



Как и обещала, высылаю начало моей книги «Как приручить свой аппетит и похудеть без таблеток и пытки голодом». Здесь ты найдешь вступление, первую главу вводной части и частичное описание первого шага (именно для того, чтобы ты начала худеть немедленно). Остальное получишь по почте через 1-2 недели или скачаешь на свой компьютер после того, как оплата поступит на мой счет.

То, что ты получила _ даже не тысячная часть той информации (исключительно **ПОЛЕЗНОЙ** и легко применимой), которая ждет тебя впереди. Скажем, не включена сюда очень важная часть **ПЕРВОГО ШАГА**. Она содержит описание методики, которая может помочь всего **ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ** радикальным образом изменить твои пищевые привычки.

Когда ты оплатишь книгу, тебя ждет еще один сюрприз: ты получишь средство (не таблетки!), которое **МНОГОКРАТНО** увеличит эффективность всех моих рекомендаций! И ты будешь **БЕСПЛАТНО** получать это средство **КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЦЕЛОГО ГОДА!**

Выписать счет на продвинутый уровень «Ветра перемен», составной частью которого является книга «Как приручить свой аппетит и похудеть без таблеток и пытки голодом» можно здесь: <http://www.figura.stilno.info/audio/veter2011.php>

Приятного чтения и легких первых шагов на пути к стройной фигуре!

Людмила Симиненко



КАК ПРИРУЧИТЬ СВОЙ АППЕТИТ И ПОХУДЕТЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК И ПЫТКИ ГОЛОДОМ

Как читать эту книгу

Здравствуй, дорогой мой читатель!

Если ты читаешь эту книгу, значит, уже находишься на правильном пути. Ты понимаешь, что в твоей жизни, в твоём отношении к еде необходимо что-то менять.

Твоя мечта _ избавиться от пищевой зависимости и от лишних килограммов? Она осуществима!

Пройди вместе с этой книгой (и с моей помощью) девять шагов и ты поймешь, что научиться жить в ладу с собой и со своим телом можно без самоистязаний.

Чтобы эта книга тебе помогла, ты можешь поступить двояко.

Вариант первый: залпом читаешь всю книгу и затем приступаешь к первому шагу.

Вариант второй (более предпочтительный): ты немедленно, прямо сейчас, делаешь первый шаг и в качестве информации к размышлению (или так же к действию) читаешь материалы для Девятого шага.

Затем, не торопясь, вдумчиво, изучаешь вводную часть книги.

А информацию по каждому следующему шагу изучаешь и начинаешь претворять в жизнь по мере необходимости.

Когда эта необходимость наступит? Решать тебе. Я же предлагаю такой подход.

Для оценки результата, который приносят твои усилия, необходимо контролировать то, как меняется твой вес и твоя фигура. Делать это нужно регулярно, но не слишком часто. Оптимально _ один раз в неделю. Скажем каждый понедельник утром после туалета, но еще до завтрака.

Встань на весы, а затем с помощью сантиметра измерь окружности груди, талии и бедер. Запиши все данные в дневник, сравни с предыдущими измерениями. Оцени результаты.

Если прогресс солидный (например, - 500-1000 граммов), в предстоящие семь дней существенные коррективы в свой рацион можно не вносить и делать следующий шаг не торопиться. А вот если потеря веса незначительна, или ее нет вовсе, значит, твой организм уже потерял все, что мог, при данном режиме питания. Можно делать следующий шаг. А можно не торопиться и оставить все, как есть, еще на неделю _ для закрепления веса на достигнутом уровне.

Таким образом, скорость, с которой ты будешь читать эту книгу и идти к твоей цели ты определишь самостоятельно. Хочешь _ делай новый шаг раз в неделю, хочешь _ один раз в две недели, раз в месяц и так далее.

Единственное, от чего я хочу тебя отговорить _ не пытайся сразу начать следовать всем рекомендациям, которые ты прочитаешь в этой книге. Если тебе



это окажется не под силу, ты можешь разочароваться и все бросить _ точно также, как все свои предыдущие попытки избавиться от лишних килограммов.

Тебе не нужна сейчас сила воли, ведь бороться с собой ты не будешь.

А вот настойчивость и последовательность не помешают. Они необходимы для того, чтобы не поддаваться соблазну сесть на модную диету или купить новейшее «100-процентное» средство для похудения.

Приняв решение худеть без таблеток и пытки голодом, следуй выбранному курсу неуклонно. Начнешь сбиваться или буксовать _ пиши мне.

Искренне ваша Людмила Симиненко.

Худеем медленно, но верно!

Кто из нас не решал в ближайший понедельник начать новую жизнь? Правильно питаться, заниматься спортом, бросить пить и курить... Увы, в 99 случаях из ста эти попытки терпят неудачу. И даже если неделю-две удастся продержаться, собрав в кулак всю свою силу воли, вскоре все возвращается на круги своя: к позднему обильному ужину, бестолковым, но весьма калорийным перекусам и бесконечному самобичеванию. Причем с обязательным обещанием себе начать новую жизнь... с понедельника.

Я предлагаю тебе разорвать этот замкнутый круг и сделать 9 шагов навстречу твоему будущему. Эти первые шаги ты сделаешь с моей помощью: научишься слушать себя, любить себя. Ты перестанешь быть рабом сиюминутных желаний и поймешь: главный человек в твоей жизни _ ты. И только ты решаешь, как ты будешь выглядеть, и сколько будешь весить.

Но, прежде чем пуститься в путь, нам с тобой нужно договориться о главном: бежать стометровку с целью поставить мировой рекорд по скорости потери веса мы не будем. Мы начинаем (вернее, продолжаем) дистанцию длиною в жизнь. И это будет не утомительный марафон, а легкая пробежка, которая доставляет удовольствие и дарит новые открытия.

Знаешь ли ты, что по результатам исследований 95 человек из 100, пытающихся похудеть при помощи краткосрочной жесткой диеты, снова набирают вес? Если не хочешь быть в числе этих 95, не гони лошадей.

Не пытайся похудеть в срочном порядке _ к восьмому марта, или к началу пляжного сезона. Откажись от строгих диет и не вводи безоговорочное табу на какие-либо продукты. Установка должна быть такой: пирожное и жаренную картошку я не ем каждый день не потому, что мне нельзя, а потому, что мне это не нужно, да и не хочется.

Большинству людей не под силу как по мановению волшебной палочки отказаться от привычек, которые вырабатывались годами. А пищевые привычки _ одни из самых стойких. Ведь они связаны с центрами удовольствия. А какой нормальный человек добровольно откажется от удовольствий и превратит свою



жизнь в ад? Разве это не ад _ постоянное чувство голода, почти неизбежное при соблюдении жесткой диеты?

Очень тебя прошу: не мори себя голодом! В долгосрочной перспективе это ни к чему хорошему не приведет. У голодающего человека развивается гипогликемия (низкое содержание глюкозы в крови), что приводит к повышенной раздражительности. Миру в семье и успехам на работе это не способствует.

Если, стремясь к своей цели, ты каждый день будешь себя насиловать и сдерживать непреодолимое желание все бросить, рано или поздно ты этому желанию поддашься

Что же делать?

Менять свои привычки постепенно! Причем так, чтобы получать от этого процесса удовольствие. Именно этим мы с тобой и займемся. И только тебе решать, с какой скоростью ты будешь двигаться вперед. У тебя не должно быть каких-то непреодолимых табу или жестких ограничений _ только желание себе здоровья и счастья.

Хвали себя и награждай за шаги в нужном направлении как можно чаще. Пусть это будет маленькая конфетка в конце дня или кусочек торта в любимой кондитерской пару раз в месяц. Когда ты привыкнешь следить за тем, что и сколько ты ешь, в той же кондитерской ты предпочтешь заказать фруктовый салат и свежевыжатый апельсиновый сок.

Награды не обязательно должны быть связаны с едой. Купи себе обновку, о которой давно мечтаешь, сходи в салон, сделай новую прическу...

Есть еще один момент, о котором тебе необходимо помнить _ что бы не было неприятных сюрпризов.

Если ты уже пробовала худеть, то знаешь: как бы та не старалась и не мучилась, на какой бы диете не сидела, рано или поздно стрелка на весах словно замирает. Потеря веса прекращается, а иногда даже вес начинает прибавляться! Почему?

Да потому же, почему после жесткой диеты сброшенные килограммы в большинстве случаев возвращаются. Столкнувшись с дефицитом калорий, организм привыкает расходовать меньше энергии. Поэтому со временем, даже при ограниченном рационе он не только перестает использовать имеющиеся жировые запасы, но и умудряется создавать новые!

Неужели нет выхода?

Выход, конечно есть. Если хочешь, нужной потери веса ты добьешься, но только имей ввиду: постоянно худеть ты не можешь. Просто прими это как данность.

Лично я стараюсь прислушиваться к себе. Если ощущаю настоящее чувство голода и сильное желание съесть что-нибудь не очень полезное, но вкусное, я



позволяю себе это сделать. Иногда такое отступление от собственных правил питания затягивается на несколько дней. В этом случае возможна даже небольшая прибавка в весе. Это не страшно: больше ешь – больше жидкости в организме, больше содержимого в желудочно-кишечном тракте. Зато за эти несколько дней происходит своеобразная «встряска» организма. Стоит вернуться к обычному низкокалорийному рациону, с низким содержанием жиров и с преобладанием овощей и фруктов, как вес снова начнет уходить.

Конечно, с такими встрясками нужно быть осторожнее. Чтобы они не привели к срыву, в результате которого вернутся все сброшенные килограммы, нужно соблюсти три условия:

1. Желание временно отойти от тобой же установленных правил, должно быть непреодолимым. Это когда твои обычные способы борьбы с соблазнами (например, стакан воды или чай с сухофруктами) не срабатывают.
2. Ни в коем случае нельзя допускать переедания. Не съедай сразу весь торт или плитку шоколада в надежде, что завтра ты опять будешь «пай-девочкой». Лучше один-два дня питайся только тортиками: кусочек на завтрак, кусочек, на обед... Добавь только сырые овощи и несладкие фрукты.
3. Старайся следить за тем, чтобы даже в дни послаблений ты не съедала больше 50 г жиров.

Итак, о главном мы с тобой договорились. Теперь можно делать первый шаг на избранном тобой пути.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

(по материалам журнала SHAPE и Интернет-сайтов <http://krasotulya.ru>, <http://www.myJane.ru>)

Как бороться с лишним весом?

Прежде всего, нужно помнить, что необходима долгосрочная диета. Конечно, при большом желании можно похудеть на 18 кг за 40 дней, как гласят

рекламные обещания, но этот подход обречен на провал. Снижение уровня лептина из-за резкого похудения приведет к увеличению приема пищи (врачи называют его компенсаторным) и повторной прибавке веса.

Важным принципом снижения веса является использование сравнительно безопасных методов лечения (не более опасных, чем возможные при ожирении заболевания). Врачи убеждены, что лучше потерять 10 кг и удержать новую массу тела, что позволит снизить риск осложнений, чем потерять за короткий срок 40 кг и набрать потом 50, что только ускорит фатальный исход. При диете нельзя упускать из виду и то, что в организм должны поступать витамины, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, микроэлементы и другие необходимые вещества. Иначе вы похудеете, но столкнетесь с огромным количеством других проблем со здоровьем.



Для человека, который хочет избавиться от избыточной массы тела, первым этапом должна стать коррекция ежедневного меню и увеличение физической активности. Увы, но никаких безопасных волшебных способов похудеть науке пока неизвестно!

На что же диетологи рекомендуют обратить особое внимание?

- Внимательно проанализируйте то, что вы едите
- Наслаждайтесь едой, но не перекусывайте на бегу
- Ешьте за сервированным столом, маленькими порциями
- Используйте различные специи (конечно в меру)
- Не увлекайтесь жирными соусами, готовыми соусами из пакетиков, бульонами из кубиков и т.д.
- Больше уделите внимание процессу приготовления пищи, включите фантазию и импровизацию

Минздрав Австралии выступит против жёстких диет.

В Австралии стартует первая в мире рекламная кампания, цель которой - предупредить о низкой эффективности и вреде для здоровья жестких краткосрочных диет и настроить население на здоровый образ жизни, сообщает News-Medical.

Распространенность ожирения в Австралии продолжает расти, и, как отмечает Пайк, многие жители страны обращаются к жёстким диетам, предлагающим быстрое избавление от лишних килограммов. Австралийцы тратят до 1 миллиона долларов в день на средства для похудения, но, как правило, их усилия тщетны.

По словам министра, краткосрочные диеты могут дать некоторый результат, но их сложно придерживаться долго, и в конечном итоге они лишают нас незаменимых питательных веществ, которые может обеспечить лишь сбалансированное питание. Кроме того, диеты для моментального похудения могут вызвать слабость, головные боли, тошноту, запоры, привести к обезвоживанию.

По мнению представителя Медицинской ассоциации Австралии доктора Рика Каусмана (Rick Kausman), для того чтобы похудеть без вреда для здоровья, нужно разобраться в причинах, которые привели к увеличению веса, и подумать, как можно изменить свой образ жизни.

Сидение на диете негативно отражается на сдаче экзаменов.

Если Вас ожидает экзамен, и Вы хотите его благополучно сдать, то новое исследование дает все основания предполагать, чтобы Вы не должны сидеть на диете.

Австралийское исследование показывает, что люди сидящие на диете более забывчивы, когда они работают над выполнением некоторых сложных задач.



Часть их памяти постоянно поднимает в сознании человека мысли о еде, весе и фигуре тела.

Аспирант Жаклин Шоу и профессор Марика Тигджеманн из Университета Флайндерс Аделаиды опубликовали результаты своего исследования в последнем выпуске британского *British Journal of Health Psychology*.

Тигджеманн сказала, что память имеет область 'центра', который действует как штаб памяти, чтобы регулировать работу всей системы.

Одна из ведомых систем выполняет функции по решению устных задач, другая – визуально-пространственных.

Исследователи отобрали 92 девушек из числа студентов университета, которых разделили на три группы: на тех, кто в настоящее время сидел на

диете, тех, кто сидел на диете в прошлом, и тех, кто никогда не сидел на диете.

После чего девушек попросили выполнить ряд познавательных задач, на предмет проверки работы памяти.

Эксперимент показал, что тем девушкам, которые в настоящее время сидят на диете, решение задач давалось очень тяжело.

Интересно, что те из них, кто раньше сидел на диете, решали задачи наравне с теми, кто вообще никогда не сидел на диете.

Эти результаты показывают, что именно текущее голодание оказывает негативное влияние на работу памяти.

Эти модные диеты. Что такое жесткая диета и в чем ее опасность?! (По материалам книги Михаила Ефремова "Осторожно: вредные продукты")

К чему могут привести всяческие жесткие 'очистительные' диеты и диеты для 'похудения', коих ныне в избытке?

Практически все подобные диеты проповедуют резкое снижение калорийности, а порой и ограничение биологической ценности пищи. Зачастую это монокомпонентные диеты, когда есть можно только один-два продукта.

Организм воспринимает подобное питание как сильнейший раздражитель и отвечает на него состоянием, именуемым в совокупности стрессом.

На стресс организм отвечает приспособительной реакцией. В данном случае в ответ на понижение поступления питательных веществ запускается механизм выживания, и уже имеющиеся в организме энергетические вещества начинают консервироваться на случай еще больших ограничений, ведь организм не знает, что это всего-навсего разгрузочная диета.

Поскольку жир высококалорийный, то сохраняется именно он и тормозится именно его расходование. К сожалению, этот физиологический механизм срабатывает против самого организма: при резком ограничении питания снижение веса происходит только на 35-40% за счет жиров, а на 60-65% - за счет белковой ткани (клеток мозга, печени, мышц), которая и сжигается как топливо для получения жизненной энергии.



Соотношение количества жира и мышц изменяется патологически, то есть жира по-прежнему остается много, а ткань мышц исчезает, что, естественно, плохо для организма. Более того, когда человек, измучившись на голодном пайке, возвращается к своему обычному питанию, ферменты, отвечающие за консервацию (запасы) жира, с новой силой начинают извлекать его из пищи и упаковывать в складки на теле, подготавливая к возможным в будущем голодным пыткам.

В результате буквально через несколько недель человек приобретает исходный вес, но уже в новом, более неблагоприятном качестве: потеряв часть мышц, он вместо них приобрел жир, стал еще более тучным. Этот физиологический механизм нельзя обмануть никакими ухищрениями - он срабатывает на рефлекторном уровне и регуляции со стороны сознания человека не поддается.

Еще одно важное предупреждение. Однообразное питание, например только зерновыми культурами или кефиром, связанное с очередной новомодной оздоровительной системой, приводит к недостатку витамина РР (никотиновая кислота), что способствует развитию пеллагры. Это заболевание проявляется в поражении кожи и слизистых оболочек, сильном поносе, в возникновении нервно-психических расстройств.

Для справки: Основной поставщик витамина РР - гречиха и грибы.

Первый шаг: НАЧИНАЕМ ВЕСТИ ДНЕВНИК И МЕНЯТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ

Первый шаг, который я советую тебе сделать, делать вовсе не обязательно. Парадокс? Попробую тебе его объяснить

Практически во всех руководствах по снижению веса и в статьях, посвященных этой теме, можно встретить такие советы: нужно вести дневник и нужно есть, ни на что не отвлекаясь и тщательно пережевывая пищу.

Действительно, очень полезно записывать все, что ты съедаешь за день. Еще лучше _ тщательно анализировать случаи, когда съедено было больше, чем следовало. Если поймешь, что послужило причиной переедания, будет проще выработать свой собственный алгоритм поведения при повторении ситуации.

На тебя будет работать и то, что ты поневоле будешь стараться есть меньше _ хотя бы для того, чтобы тебе не было стыдно... перед собой.

Есть, сосредоточившись исключительно на еде и тщательно пережевывая пищу _ вообще замечательно. Так ты обязательно съешь меньше!

Это очень хорошие советы. Они помогут тебе начать худеть, даже если больше ничего другого ты не предпримешь. Обрати внимание: помогут только НАЧАТЬ худеть. Сбросить все лишние килограммы без следующих шагов ты не сможешь.



Все это я прекрасно понимаю, и на себе проверяла _ действует. Но постоянно следовать этим правилам я так и не смогла себя приучить. Без телевизора и газет я есть не хочу, дневник забрасываю дня через два.

Правда, привычку тщательно пережевывать пищу я все-таки продолжаю себе прививать. Уж очень она полезная _ жалко сдаваться без борьбы. Первые успехи уже имеются.

Тебе решать: делать или не делать первый шаг, который я тебе предлагаю. Но имей ввиду: если ты привыкнешь вести дневник и есть так, как советуют диетологи, тебе будет гораздо легче делать все остальные шаги. И худеть, наверняка, ты будешь быстрее.

Попробуй, а вдруг тебе понравится?

Открываем дневник.

Итак, возьми тетрадь или блокнот, открой его и... начинай вести дневник.

Для начала желательно дать ему название. Скажем, «Дневник успехов», «Судовой журнал» и тому подобное. Главное условие _ уже само название, которое ты будешь видеть каждый день, должно вселять оптимизм.

Когда название выбрано и начертано на обложке или первой странице, можно делать первую запись. Форма произвольная. Обязательных момента два _ зафиксируй дату и контрольные цифры: твой вес, объемы груди, талии и бедер. Эта запись будет служить твоей отправной точкой. К ней ты будешь возвращаться, чтобы оценить то, чего удалось достичь. Контрольные цифры должны появляться в твоих записях не чаще, чем раз в неделю.

Когда ты будешь делать записи _ дело твое. Одним удобно делать это утром, другим _ вечером. Можно всегда носить с собой блокнот и делать записи «по ходу пьесы».

Помимо оценки результатов, дневник поможет тебе в решении трех задач:

- С ним тебе будет проще отслеживать то, как в твою жизнь входят новые привычки, связанные с правильным питанием.
- Записывая все, что ты съедаешь за день, сможешь точнее оценить объем и калорийность дневного рациона, чтобы при необходимости внести коррективы.
- Анализируя случаи переедания, ты найдешь свои болевые точки и это поможет со временем выработать свой собственный алгоритм поведения в аналогичных ситуациях.

Меняем поведение за столом

Только не думай, что речь идет о том, в какой руке держать вилку, и можно ли есть курицу руками. Соблюдение столового этикета _ вещь важная, но в деле похудения не принципиальная. Хотя...



Привыкнуть к непривычно меньшему объему и низкой калорийности пищи очень трудно. Но облегчить процесс привыкания все-таки можно. Один из способов _ есть красиво.

Старайся избегать ситуаций, когда есть приходится между делом, не замечая что и сколько ты в себя забрасываешь. Преврати свой обед или ужин в ритуал. Порядок действий может быть такой.

Когда блюда, которое ты будешь подавать на стол, уже готовы, выпей стакан воды (благодаря этому ты съешь меньше) и начинай накрывать на стол.

Застели стол скатертью, укрась его вазой с цветами или свечами в красивых подсвечниках. Красивые тарелки поставь на специальные полотняные или бамбуковые салфетки. Положи столовые приборы.

Раскладывая еду по тарелкам, прояви фантазию, почувствуй себя настоящим художником. Старайся, чтобы еда казалась более объемной, Не забывай, что больше всего места на тарелке должны занимать овощи. Укрась блюдо зеленью, изящными завитками соуса. Остальной соус (конечно же не жирный) налей а красивый соусник.

Когда все будет готово, садись за стол и приступай к неторопливой трапезе. Думай о чем-нибудь хорошем и наслаждайся.

В такой обстановке тебе будет гораздо проще выработать в себе привычку есть сосредоточенно, медленно и тщательно пережевывая пищу. Зачем это нужно?

Объяснение простое: чем дольше жуешь, тем меньше съедаешь! Ты же знаешь, что сигнал о насыщении поступает в твой мозг с опозданием минут на 20. Если глотать пищу как удав кроликов, за это время можно съесть три обеда из трех блюд каждый. Если же отнестись к приему пищи со всей серьезностью, за те же 20 минут ты «с чувством, с толком, с расстановкой» съешь всего лишь салатик и кусочек паровой рыбки. Даже если выйдешь из-за стола с легким ощущением голода, уже через несколько минут ты о нем забудешь.

Жевать диетологи рекомендуют до тех пор, пока пища не превратится в жидкость. Для этого каждый раз нужно делать от 75 до 100 жевательных движений. Не советую тебе начинать есть по правилам сразу. Это будет слишком утомительно. Меняй свои привычки постепенно, каждый день двигаясь в нужном направлении.

Напомню: делая первый шаг, ты хочешь приучиться вести дневник и изменить свое поведение за столом: не отвлекаться и есть медленно, тщательно пережевывая пищу (назовем это принципом СМТ _ едим «Сосредоточенно, Медленно, Тщательно»).



На этом этапе структура каждой записи в дневнике будет выглядеть примерно так.

Дата

Дневник:

Оценка качества ведения дневника.

СМТ:

Что удалось (не удалось) изменить в поведении за столом, каковы были ощущения?

Помогло ли это съесть меньше, чем обычно?

Рацион:

Что и сколько было съедено за день?

Больше или меньше по сравнению с предыдущим днем?

Пищевое поведение:

Были ли за день случаи переедания?

Когда это случилось? Почему?

Можно ли было избежать переедания и как?

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

(по материалам журнала SHAPE)

Дневник- не только улада юных романтических дев... Он исцеляет тоску и ярость, утоляет боль печали и разочарования, помогает избавиться от некоторых болезненных симптомов и даже уменьшить цифру, которую показывают ваши весы.



Жизнь идет своим чередом: полоска белая, полоска черная... И всякий раз, когда меня что-то тревожит, я достаю из письменного стола верную общую тетрадь, ручку, устраиваюсь поудобнее за столом на кухне, завариваю кофе покрепче и начинаю писать.

Каждый, кто хоть однажды пробовал поверять бумаге муки и сомнения своей души, знает, насколько действенным может быть это нехитрое средство. Психологи и врачи активно советуют регулярно вести письменный диалог с самой собой.

Мы получаем наше второе "я" — личный дневник, который помогает справиться со всеми проблемами, вызванными перегрузками, неизбежными в жизни современной активной женщины (что провоцирует возникновение у нас агрессивных реакций, депрессий и даже приводит к появлению лишнего веса).

Ведь что главное для человека? Высказаться, излить наболевшее и почерпнуть в этом душевные силы. А уж тогда с реальной ситуацией мы чаще всего способны разобраться и сами. Где вы найдете более внимательного, безропотного, терпеливого и доброжелательного "собеседника", чем страницы дневника? Им без страха и стеснения можно доверить даже то, что не всегда решаешься обсудить с лучшей подругой.

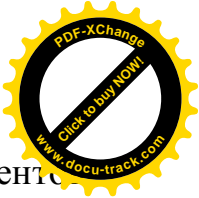
Особенно полезен дневник людям, которые недовольны собственным телом, в частности стремятся сбросить лишний вес. Мы склонны к самообманам, любим потакать себе. Бесстрастные строчки записей помогут разобраться, какие именно привычки наносят вред нашему телу, в каких ситуациях мы позволяем себе лишнее и почему. Анализируя свое поведение в спокойной обстановке, легче понять свои ошибки и научиться вести здоровый образ жизни.

Перечитывая страницы дневника, мы ясно видим, как, возможно, сами разрушаем свои тела и как лучше о них заботиться.

ОБЛЕКАЕМ БОЛЬ В СЛОВА

Share уже писал о том, что метод ведения дневниковых записей приобрел широкую поддержку ученых несколько лет назад, после того как были опубликованы результаты обследования 112 людей, страдающих серьезными заболеваниями (астма и ревматический артрит). Часть из них делала записи, посвященные самым тяжелым моментам своей жизни, остальные писали на нейтральные для здоровья темы. Через четыре месяца те, кто пытался разобраться с мрачными тенями прошлого, поправили свое здоровье: у страдающих астмой состояние легких улучшилось на 19%, а у больных ревматическим артритом болезненные симптомы сократились на 28%.

Строгого объяснения данному факту ученые пока так и не нашли. Скорее всего, когда мы пишем о наболевшем, уменьшается воздействие стресса, вызванного описываемыми событиями. А это очень важно для здоровья, потому что именно стресс разрушает иммунную систему, повышает давление и нарушает гормональный баланс. Исследования показывают, что людям, которые делают записи о неприятных событиях в своей жизни и собственном



тяжелом состоянии, чаще удастся исправить свою жизнь: у студентов повышается успеваемость, у безработных возрастают шансы найти работу. Легче завязываются новые дружеские контакты, а связи со старыми друзьями укрепляются — ведь им больше не приходится нести целиком весь груз ваших мрачных переживаний. Между тем известно, что иметь друзей очень полезно для здоровья — те, у кого они есть, обычно крепче и счастливее тех, у кого их нет.

Переживаете по этому поводу, продолжайте делать записи. Допустим, вы страдаете после смерти близкого человека. Не прекращайте фиксировать на бумаге свои чувства, пока не ощутите, что боль утраты отступает. Только если избавиться от страданий не удастся долгое время и записи однообразно повторяются, нужно обратиться за помощью к психологу.

Разнообразьте свой эпистолярный стиль, упражняясь в разных жанрах. Например, составьте речь,

ПОЗНАЕМ СЕБЯ

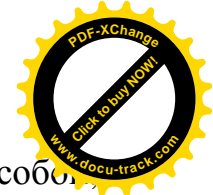
Делая в дневнике записи о своих проблемах, вы постепенно знакомитесь с такими сторонами собственного "я", которых в суете жизни обычно совсем не замечаете. Более того, анализ написанного помогает найти неожиданные решения и обрести душевные силы, о которых вы даже не подозревали. Так же как медитация и различные психологические упражнения, дневниковые записи позволяют нашему разуму спокойно и полностью сосредоточиться на болезненных событиях прошлого. Словесное описание отстраненно, оно не вызывает бурных эмоций. Теперь вы уже способны воспринимать проблемы прошлого и настоящего и разобраться, как лучше справиться с ними. Одно дело — клубок мыслей и эмоций у нас в сердце и в голове, на бумаге — совсем другое: хочешь не хочешь — придется выстраивать логическую цепочку. Мы часто не осознаем, что произошло и что нам действительно известно, пока не увидим это написанным черным по белому.

ЧЕМ И КАК ПИСАТЬ?

Четыре дня подряд выделяйте по 20-30 минут в день на записи о том, что вас волнует. Например, вам грозит увольнение. Опишите свои страхи ("Вдруг я не смогу найти работу?"), проследите их связь с событиями детства ("Отец так и не смог найти хорошую работу, и в семье всегда не хватало денег"). А потом перечислите свои планы на будущее ("Я бы хотела сменить профессию").

На пятый день перечитайте все, что вы написали. Если вы еще переживаете по этому поводу, продолжайте делать записи. Допустим, вы страдаете после смерти близкого человека. Не прекращайте фиксировать на бумаге свои чувства, пока не ощутите, что боль утраты отступает. Только если избавиться от страданий не удастся долгое время и записи однообразно повторяются, нужно обратиться за помощью к психологу.

Разнообразьте свой эпистолярный стиль, упражняясь в разных жанрах. Например, составьте речь, обращенную к бросившему вас возлюбленному,



письмо со словами прощения жестокому родителю или диалог между собой любимой, лежащей на диване и оплакивающей кровные лишние килограммы, — и той до неприличия бодрой, здоровой и активной особой, которой вы хотели бы стать.

Перечитывайте старые дневники, но только если это помогает вам в решении проблем. Если нет — убирайте их подальше (внукам на память...) или уничтожайте