

Друзья позвали пить пиво. Кажется, они специально это делают, чтобы сбить все настройки. Я, как компьютер, которому требуется время для перезагрузки. Увы, в отличие от машины делаю это отнюдь не за пару минут. Поэтому и отказался, ведь алкоголь мне пока противопоказан. Весь вечер провалился на диване, грустно поглаживая пузо, которое стало возмущаться гораздо менее угрожающе...

x x x

Я хочу похудеть, чтобы быть стройным! Чего же тут непонятного? Ан нет, психотерапевт Сергей Гудков считает, что этого мало. Точнее — не ясно нашему подсознанию, которое понимает ис-



Слоны девушек не возбуждают!

ключительно язык образов и символов. В качестве примера ведущий семинара привел случай из практики: женщина была настолько полная, что не дотягивалась до собственных ботинок, в качестве образа стройности она выбрала процесс самостоятельного завязывания шнурков... Простая, короткая и емкая цель, понятная нашему внутреннему «я». Такие цели необходимо составить каждому желающему похудеть. Важно, чтобы они были сформулированы в настоящем времени и позитивными выражениями. Никаких «не», «избавиться от» и тому подобного...

Откровенно говоря, кроме отражения атлета в зеркале, ничего на ум не приходило. Разве что вспомнил — это самое зеркало никто давно не протирал. Вот если бы похудел, наверное, нравился бы девушкам больше. С другой стороны, зачем мне пустышка, падкая на мускулы? Пусть под слоем жира разглядит мое большое сердце! А вот небольшая якутская лошадка меня не выдержит, какой бы сильной ни была любовь. Раньше с отцом мы занимались конной охотой, мне очень нравится данное занятие, но сейчас не могу этого позволить из-за лишнего веса. Представив себя верхом, я записал в блокнот первую цель.

«Хочу поправить здоровье» — попытался я найти еще одну. Да, не мешало бы, мотор, чувствую, уже барахлит. Но и это нечеткая цель. Однако мыслить стал в нужном направлении. В голову пришли неприятные воспоминания от военно-медицинской комиссии. Недавно я пытался уйти в армию. Не тут-то было. Ожирение, гипертония, панкреатит, гастрит... в общем, забраковали.

И на этот раз маме даже не пришлось меня отмазывать! «Я успешно прошел призывную комиссию» — мечтаю ручкой в блокноте.

Из долгосрочных целей я записал легкость. Пожизненную. А также правильное пищевое поведение. Желудочный тест, который уже вошел в привычку, сделал эту цель понятной моему телу, а значит, и подсознанию. Так родились еще два десятка пунктов, которые будут маячками к стройности. И, повинувшись их свету, вес пошел! На убыль, разумеется.

x x x

«Уважаемый Лишний Вес, спасибо, что все эти годы ты один был рядом со мной в любых, даже самых тяжелых ситуациях. Благодарю, что согревал меня в морозы и предохранял от случайных ударов. Я также признателен что ты прогнал из моей жизни фальшивую любовь...» — это прощальное письмо килограммам стало знаком того, что я отпустил эту проблему, осознав, какая перспектива ждет меня без них. Ну особенно я не расстраивался. Вот, допустим, девушкам прощаться с лишним весом было гораздо труднее. К примеру, многим теперь придется тратиться на такси, потому что обладательнице модельной фигуры гораздо рискованней возвращаться вечерами домой. Письмо аккуратно положил в почтовый конверт. На месте адресата написал непечатное слово, обозначающее такую даль, куда посылают за особую провинность. И опустил в почтовый ящик... Чувствовал себя идиотом, но это быстро прошло, потому что многое было впереди.

x x x

В последний день семинара мы общались с предками. Так Сергей Гудков назвал сон на стуле. В общем, я отрубился. Странно, что не упал, и очнулся по команде доктора. Психотерапевт это называет гипнотическим трансом. Данная часть занятий считается самой драматичной, потому что наиболее сильные отрицательные и положительные чувства связаны с родственниками. Зачастую лишний вес — это наследственная патология. Причем далеко не все здесь связано с генами. Разумеется, скорость метаболизма может достаться нам от родителей, но к полноте ведут извращенные отношения с пищей, привитые в семье.

Во время этой гипнотической техники активизировались образы из детства, моменты, ставшие ключевыми в возникновении дурной привычки пихать в себя, как в чемодан, всего и помногу. Некоторые члены группы поделились возникшими картинками. Кто-то оказался за детским столиком с огромной ложкой каши во рту, которую невозможно было пережевать, так как следующая была уже на подходе. У многих уважение к главе семейства выражалось в присуждении самой объемной тарелки. Другим внушали, что чем толще человек, тем лучше. Мое же подсознание работало автономно, то есть ничего такого я не помню. По мнению специалиста, это не обязательно. И порой даже означает, что транс был по-настоящему глубоким, а внутренняя работа особенно интенсивной. Что ж, надеюсь, это помогло мне освободиться от неверных родовых установок.

x x x

Этот заключительный день был какой-то волшебный. Если бы мне раньше сказали, что я буду направлять в кушочек ваты весь свой негатив и сжигать его на блюдечке, решил бы, что пора в дурдом. Но от этого стало легче. А потом мы запускали во Вселенную свои желания. Не дурачась. Правда, рассказывать об этом кому-то из друзей стыдно. Подумают — не все дома. Ну и пусть не знают! Зато мне теперь и волшебной палочки не надо. Ведь загаданное сразу начало сбываться. А о силе ритуала пишут многие современные психологи. Этим чтивом я увлекся в надежде оправдать свои не совсем адекватные, на первый взгляд, действия. Я уже почти психолог!

x x x

За месяц не стало десяти кило. За два — двенадцати. В том, что замедлилась скорость, виноват богатый новогодний стол. Но даже перепробовав все мамыны яства, я все равно продолжал худеть. Был в поликлинике — давление в норме. Врач удивилась, чего это я, такой молодой, радуюсь, что у меня сто двадцать на восемьдесят. Какой развалиной я был двенадцать кило назад, рассказывать не стал. Еще чуть-чуть, и перестану быть слоном. А чтобы не стать каким-нибудь другим животным, завязал с пивом и записался на языковые курсы.

Иван ДАНИЛОВ



ДОБРЫМ СЛОВОМ И РЕВОЛЬВЕРОМ МОЖНО ДОБИТЬСЯ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ОДНИМ ТОЛЬКО ДОБРЫМ СЛОВОМ