

**КАК 100% ПОХУДЕТЬ
НАВСЕГДА — ЧЕРЕЗ
ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ
ПОДСОЗНАНИЯ!**



Дмитрий Порадов

Почему человек переедает, ест вредную пищу и совершает прочие действия, которые приводят к лишнему весу

Здравствуйтесь, уважаемый читатель и друг!

Давайте сразу к делу.

Зададим себе очень важный для вас вопрос: «Почему человек переедает, ест вредную пищу и совершает прочие действия, которые приводят к лишнему весу?»

Безусловно, не только эмоциональная привязанность, или как вы говорите, любовь к пище, приводит человека к набору веса, есть и другие факторы. Основные мы сейчас перечислим.

- Кто-то из вас заедает стресс.
- Кто-то ест вредную пищу, чувствует непреодолимую тягу к этому.
- У кого-то лень и малоподвижный образ жизни. Тоже сильно сказывается.
- Кто-то из-за слабости воли.
- Есть еще разные заболевания: генетические, диабет, эндокринные заболевания и так далее. Они есть не у всех, конечно, а только у части читателей.



Далее нам, чтобы разобраться в истинной причине, почему, **надо задать себе вопрос, с чего все началось? С чего началось неконтролируемое поведение?**

Признаем, что у вас все-таки неконтролируемое поведение, то есть, разум не контролирует ваше отношение к пище. Вы разумом понимаете, что так есть неправильно, или неправильно переедать, или неправильно лениться, а все равно это не помогает вам перестать это делать. Вами управляют в отношении пищи не разум, а разные соблазны, лень и так далее. Поэтому и говориться о неконтролируемом поведении.

Здесь, чтобы понять получше, надо задать себе еще один вопрос. **А когда неконтролируемое поведение сложилось, и с чего все началось?**

Давайте здесь немного поразмышляем.

Давайте подумаем, когда ребенок рождается, у него есть такое переедание, как у вас, у взрослых? Нет.

Он употребляет добровольно вредную пищу? Нет.

У него есть такая эмоциональная привязанность, как у вас, взрослых людей, к еде? Нет.

А есть ли у детей лень и малоподвижный образ жизни, как у вас? Нет.

Заедают они стрессы, как вы, или нет? Нет.

У кого-то из детей что-то иногда есть, но мы сейчас говорим о детях, которые родились в естественных условиях, живут в правильном обществе - в таком случае, как правило, этого нет.

Задавая эти вопросы, я вам хочу просто показать, что природа создает людей без всего этого. Тогда возникает вопрос, откуда у вас, взрослых людей, все это взялось **настолько** сильно, что вы не можете от этого избавиться?

У детей этого нет, а у вас есть...

Поэтому важно понять, где, когда и почему произошел перелом в поведении и сознании!

Поэтому здесь сделаем такое разделение: физиологическая потребность к еде дана всем от природы. И вам, и мне, и всем людям, то есть, мы должны что-то есть, чтобы жить в этом мире. А злоупотребление пищей сформировалось у вас под действием социума.

Давайте я вам расшифрую этот термин злоупотребление пищей.

Это не значит, что вся пища зло. Нет, это не об этом. Злоупотребление, имеется в виду, что иногда пища становится для вас злом. Когда вы едите

вредную пищу, когда вы переедаете, вот это имеется в виду. Просто, чтобы мы лучше друг друга понимали, я вам это сейчас объяснил.

Итак, злоупотребление пищей сформировано под действием социума. И чтобы лучше понять эту механику, просто вспомните сейчас, свою жизнь, или жизнь каких-то друзей, знакомых. Когда ребенок рождается, он уже рождается в обществе, которое до этого сильно погрязло в различных неправильных отношениях к пище. Он **постоянно** видит, как люди переедают, употребляют вредную пищу.

Например, возможно, переедал ваш дед, или отец, старший брат или младший брат и так далее.

Или кто-то из окружающих постоянно употребляет вредную пищу, они постоянно ели на ваших глазах что-то вредное... и еще и убеждали, что это не вредно.



А так же эмоциональная привязанность могла быть у них. Например, праздники. Связка “праздники равно еда” это же сильнейшая эмоциональная привязанность.

Здесь у меня вопрос к женщинам - вы зачем на праздники эти тазики с едой готовите? Вам столько энергии надо и топлива, чтобы на целый год наесться на Новый год? Понимаете? Это тоже накладывается на психику у ребенка. Он делает вывод: “Значит это нормально, раз так мама, папа и все остальные ведут себя”...

Дальше. Лень, малоподвижный образ жизни, заедание стрессов и так далее. Это вы все наблюдали.

Суть такого программирования сознания, со стороны социума, думаю стала понятна.

Поэтому задумайтесь: может ли ребенок, живя в таком социуме, сделать вывод, видя, как взрослые неправильно относятся к пище, что это неправильно? Или он будет склонен считать, что если все люди (за редким исключением) так себя ведут вокруг, значит это правильно?

О чем я хочу сказать, еще немного углубим эту тему. Сладкое. Почему у многих людей такая эмоциональная привязанность к сладкому?



Потому что вас с детства программировали на это. Вам сладкое давали как награду за хорошень, или отнимали как наказание. Потом, разные цветы и шоколадки на 8 Марта и так далее.

То есть, вот так тоже психика программируется **достаточно глубоко** на подсознательном уровне, не только на сознательном.

При этом обратите внимание: я не говорю, что проблема лишнего веса только в переедании или только в любви к сладкому. Потому что обычно это такая комплексная величина. Кто-то из вас, мои читатели, запрограммирован через одно, кто-то через другое, кто-то через третье.

Если мы начнем смотреть, насколько много этих программ у людей сегодня, то увидим, что ваша психика запрограммирована одной или двумя, или тремя, или тридцатью тремя программами.

Поэтому безусловно, что какие-либо пищевые программы у Вас есть, потому что, если бы этого не было, то для вашей психики не было бы никакой проблемы вести себя правильно. Не переедать, кто переедает. Не есть сладкое, кто ест сладкое. Не есть горькое, кто ест горькое... Не лениться те, кто ленятся. А так же вылечить у себя наконец-то диабет, гормоны, подтянуть фигуру, у кого она растянулась после родов, и т.д.

То есть, если бы этих вредоносных разрушительных программ не было бы, то вы бы **делали** те действия, которые привели бы вас к здоровью и к стройности!

Но вы их не делаете только по одной причине, потому что ваша психика не генерирует то состояние, которое должна сгенерировать, чтобы бодро, радостно, где-то даже легко идти и достичь до этой цели.



И то, что она не генерирует такие состояния - глубокие корни этого находятся в течение всей вашей жизни, в том числе и в детстве многое заложено, потому что в детстве все люди формируются как личность, с теми или другими зависимостями в том числе. И очень сильно запрограммированность в дальнейшей жизни формирует не только то, что вы видели в семье и на улице, а еще и то, что вы видели по телевизору, читали в книгах и так далее.

Программирующее действие на сознание и подсознание ТВ и прочих элементов социума

Мы сейчас не будем о телевизоре много говорить, я вам скажу такую очередную вещь, которую вы, наверное, и сами замечаете: существует огромное количество прямой рекламы еды. Эта **зомбирующая** реклама — везде: она в

роликах по телевизору, она в бигбордах, в магазинах и так далее. Но это еще полбеда... Самое сильное программирующее воздействие идет через, так называемую, косвенную рекламу. Это когда сильно всё завязано **на эмоциях**. И когда вы не воспринимаете это как рекламу, но, тем не менее, вас это программирует очень сильно.

Например, если я сейчас задам вопрос: можете вспомнить фильм или песню, где пропагандируется или рекламируется стройность? Не просто здоровье, а стройность. Обычно зависает пауза... Людям трудно вспомнить... и мне тоже трудно вспомнить, где там из миллионов фильмов стройность пропагандируется, где-то, может, и есть.

А если в обратную сторону посмотрим: вспомните сейчас название фильмов, песен, где пропагандируется, рекламируется ненормальное отношение к еде. «Иван Васильевич меняет профессию» — веселая комедия, снята достаточно хорошо, но зададим себе вопрос: вот этот стол, это они едят для чего? Это им столько энергии надо? Это все продукты полезные? Или это все-таки ненормальное программирование.



А теперь еще один важный вопрос: **понимаете ли Вы, что подсознание не забывает ничего?** Вы где-то читали, слышали, может, изучали это и так далее...

То есть смотрите какая происходит механика в нашей психике. Я вас недавно попросил назвать какие-то фильмы, и вы их вспоминали. А когда вы, например,

едите свою любимую, но вредную, еду, вы не вспоминаете об этих фильмах, это не держится в вашем сознании. В сознании не держится, но в подсознании это все есть! То есть, ни одна сцена, которую вы видели по телевизору, ни одна сцена, которую вы видели у себя дома или еще где-то, она никуда не девается из подсознания. Она находится именно в подсознании. И это **огромная** проблема, в том числе и для современных людей, потому что современные люди не обучены, как правильно убирать эти вещи не только из своего сознания (это полбеда), но как это убрать из подсознания... и поэтому всё плохо.

Подсознание – это такая штука, которая **сильно** влияет на нашу жизнь. Вы думаете, что **тяга** съесть что-то плохое, вредное, срывы идут «просто потому, что идут», «вот так случилось», «так среагировало сознание», «такие действия получились». Но на самом деле часто это всё идет из подсознания!

Представьте, подсознанию **помнит** все эти сотни тысяч сцен, поэтому **для него это некие схемы действий, модели поведения, алгоритмы поведения.**

То есть ребенку, а, подрастая, уже потом **и не только ребенку** телевизор показывает:

- когда весело (кодмедия) — надо поесть,
- когда праздник, Новый год, — надо поесть;
- когда свадьба — надо поесть;
- когда плохо (трагедии, какие-то, фильмы) — всё равно надо поесть;
- когда детективы — тоже часто мелькает в них еда,
- мелодрамы (отношения), боевики — опять еда, еда, еда...

Плюс, конечно, все эти передачи о кухнях и так далее.

Понимаете, какой сильнейший информационный пресс давит на людей десятилетиями???

А потом они удивляются, почему у них не получается похудеть и изменить свои пищевые привычки... Почему не получается? Потому что какими-то бытовыми методами (типа сесть на диету, походить в спортзал) вы повлиять на подсознание не можете, ведь диета и подсознание это совсем разные сферы. Диета для тела, а с психикой то **тоже** надо работать!

Поэтому Вы не обманете жизнь. Вы ни одной диетой не доведете себя до пожизненной стройности, если психика будет в **таком** состоянии, в каком она У ВАС все эти годы.

Единственная и глубинная причина – это поведенческая программа!

Поэтому вы, начав читать эту книгу, были склонны думать, что проблема у вас в одном. Я не случайно ведь попросил в начале книги Вас записать на листе бумаги Ваш ответ на вопрос: почему, какая причина того, что Вы не можете похудеть? И вы мне начали рассказывать много всего интересного. Я сейчас не отрицаю, что да, то, что Вы записали тогда на листе бумаги это всё есть причины. Но никто из вас, мои читатели, не написал слово «программа»...

Поэтому, видите, вы не понимаете этой глубинной вещи, что есть привычка, есть лень, есть много чего у вас другого, но всё это НЕ есть **глубинные** причины.

Почему? Потому что глубинная причина – это то, что всегда приводит к такому явлению, как лишний вес. А к этому явлению (лишнему весу) человек приходит через неправильные действия: неправильное употребление пищи, не вовремя поели – легли на диван, малоподвижный образ жизни, переедание и так далее. **Все это неправильное растёт из психики.**

Поэтому, если в вашу личную жизнь со всеми вашими проблемами, радостями, заботами, привязанностями и так далее поставить меня, как человека, у которого нет программы, я, возможно, буду испытывать те же эмоции: где-то радости, где-то стрессы, где-то еще что-то, но я не буду их ни заедать, ни подъедать, ни вообще есть. Я **точно** не стану толстым человеком, живя вашей жизнью с вашими эмоциями, стрессами, радостями, горем и проблемами. Потому что на самом деле ни радость, ни горе, ни скука, ни проблемы являются **глубинной** причиной. Глубинной причиной является только одна вещь: есть у вас вредоносная поведенческая программа или нет. Больше ничего. Это хорошо доказано наукой.

Надеюсь, сейчас стало немного понятнее, что единственная и глубинная причина, корень всего – это ваша поведенческая программа.

Аналогия...

И чтобы вам еще понятнее стало приведу такую аналогию: у вас есть компьютер или планшет и, наверное, вы сталкивались с такой ситуацией, когда компьютер заражается вирусом. Так что вы делаете с компьютером, когда он заразился вирусом? Протираете ли вы тряпочкой его? Меняете ли мышку? Или вы

делаете одну единственную вещь? Какую? Вы запускаете антивирус. Если не вы, то мужа попросили, или отнесли в ремонт и там сделали то же самое (запускают антивирус)...

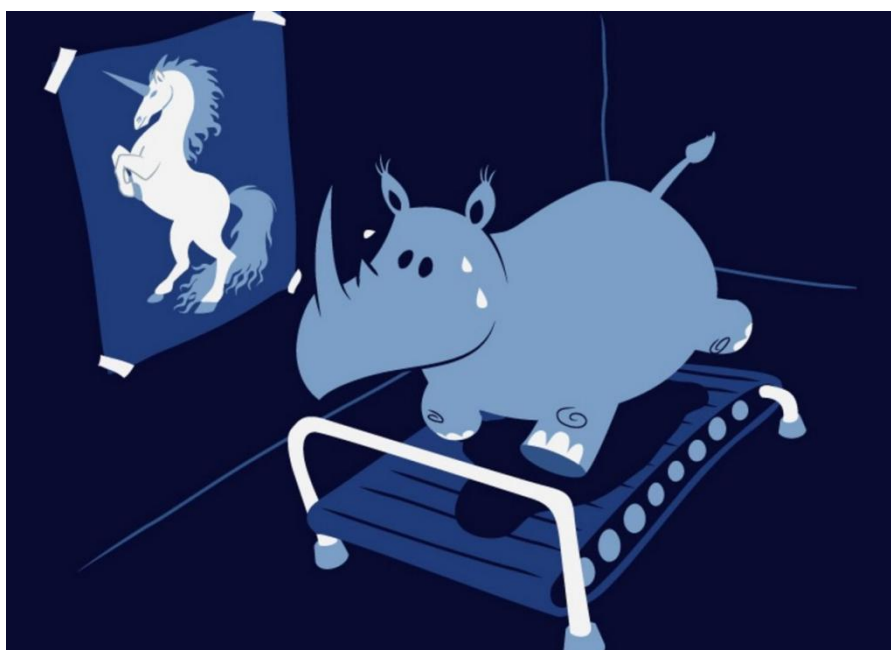
То есть запускают некую хорошую программу, которая уничтожает вредоносную программу (вирус).

При этом, обратите внимание: компьютер, он же не взрывается от того, что в него зашел вирус. Но сама система, то, что внутри компьютера, начинает функционировать неправильно. То включается, то нет. Если включается, то не так реагирует и так далее. То есть система внутри компьютера расстроилась...

Вот так же и у вас внутри, ваша система, то есть ваша психика, ваше сознание и подсознание, оно расстроилось. То, что с вами происходит - это не просто уровень привычки, здесь всё сильно глубже. Природные механизмы, процессы, которые протекают в психике человека, они расстроились. Поэтому и не находится сил, в том числе и силы воли, чтобы контролировать себя, чтобы доводить дело до конца, чтобы не поддаваться соблазнам, и так далее. Все взаимосвязано.

Поэтому вам нужна какая-то система знаний и упражнений, которая этот процесс **повернула бы вспять**, «вылечила» бы, как лечат компьютер антивирусом. Она так же исправила бы вашу расстроившуюся систему, в этом задача.

Другое ничего не поможет! Никакие внешние воздействия: ни спорт, ни еще что-то.



Неплохо, когда разумно применяется спорт. Диеты тоже могут использоваться для похудения, но и спорт и диеты дают временный эффект, и вы это знаете. Потому что многие из вас, мои читатели, пытались на одном спорте или диетах решить проблему лишнего веса, но ничего не выходит. **Психика все равно «вытаскивает» поведение в неправильность, потому что корни поведения лежат в психике.**

Не путайте программу и желание есть, любовь к еде, соблазны

Здесь еще один момент, не путайте программу и желание есть, любовь к еде, соблазны и все такое. Потому что любовь к еде, соблазны, они у вас то есть, то нет. Например, вы поели сейчас перед тем, как читать книгу и есть не хотите, и соблазна нет, и, возможно, вы вообще ненавидите сейчас еду. Но завтра с утра, или с вечера прибежите после работы, будет сильнейший соблазн. Видите, эта величина плавающая - то есть, то нет. А программа с вами живет постоянно, каждую секунду, она никуда не девается! Вы десятилетиями запрограммированы.

И именно из программы вырастает все остальное. Мы еще поговорим об этом. А сейчас несколько дополнительных объяснений, чтобы вам понятнее стало.

Пример-тест, как по-разному реагирует Ваше сознание, в зависимости от того есть в нем программа или нет

Вспомните сейчас свой любимый продукт, к которому у вас сильный соблазн. То есть соблазн такой сильный, что вы по жизни понимаете, что есть этот продукт не нужно, но «ничего не можете с собой сделать». Далее представьте какую-либо, лично вашу, стандартную ситуацию, в которой вы **неправильно** питаетесь. Вы эти свои ситуации хорошо знаете.



Смотрите, если мы сейчас представим вашу ситуацию, когда вы злоупотребляете пищей, возьмем эту вашу любимую пищу, поставим перед вами, **вы ведь скажете, что не можете удержаться, у вас сильнейшая тяга.**

А потом мы какой **фокус** делаем: мы берем эту пищу, отодвигаем в сторону, а перед вами ставим миску с пожаренными личинками мух.



Вопрос: вы мух будете есть или нет? У вас же сильный голод, сильный соблазн только что был, и ситуация, располагающая к еде...

Знаю, что личинок мух вы откажитесь есть. А почему? Почему для вас немисливо есть эти личинки, можете мне объяснить? Вы, читая эти строки, думаете: «Потому что противно, гадость, невкусно!»

Да.

...И мы сейчас вернемся еще к личинкам.

А пока ответьте еще на пару вопросов: вы знаете, что переедать вредно, есть вредную пищу вредно, лениться вредно, но все равно переедаете, едите вредные продукты, ленитесь?

Возможно, вы можете даже лекцию прочитать о том, насколько это вредно, и быть живым экспонатом-примером этой лекции о том, насколько это вредно?

Так почему вы всё это делаете? Задайте себе этот важный вопрос. Почему вы хорошо знаете, и все равно действуете вопреки этому знанию?

Сейчас мы с этим разберемся, потому что это важно.

Смотрите, почему так. Возможно вы подумали: «Потому что у меня нет силы воли, получаю удовольствие от еды». Да это так... но вы не понимаете одной вещи. Вы не понимаете грани этой проблемы. Вот смотрите, я вам сейчас объясню.

Есть информация, а есть убеждения. Информации очень много, она окружает нас с рождения каждый день. НО только часть информации становится нашими убеждениями! Чем отличается информация от убеждения? Убеждение — это то, что приводит нас к действиям, к определенному образу жизни. **Информация — это то, что вы знаете. Она не приводит к действиям. Вот в этом разница! Запомните.**

Поэтому, если мы возьмем ваши действия, вашу жизнь в 2017-ом, 2016-ом, 2015-ом году и так далее, посмотрим на нее, то через нее мы увидим, какие у вас убеждения. При этом на словах вы можете говорить что угодно, любую информацию.

Мы берем вашу жизнь и смотрим, вы злоупотребляете пищей? Поддаетесь соблазнам? Ленитесь? Переедаете? Не вылечиваете свой диабет, гормональный сбой или другие болезни (у кого они есть)? Не занимаетесь спортом, чтобы подтянуть фигуру, если она у вас растянулась после родов? И так далее. **ЗНАЧИТ**, вот **такие** неправильные у вас убеждения. И они приводят Вас к **ДЕЙСТВИЯМ**, которые дают лишний вес.

Хотя при этом вы можете знать, что спортом надо заниматься, что рацион надо изменить, что лень недопустима и много чего другого знать. А толку? Знаете и знаете... а убеждения (сидящие в глубине психики!) у вас совсем другие. Они у вас **злоупотребительные** к пище.

А у меня? У меня тоже есть информация по правильному питанию и всему остальному правильному. Конечно, у меня этой информации побольше, чем у

вас. Но сейчас дело не в количестве. Главное, чем я отличаюсь от Вас это то, что у меня убеждения другие. Мои убеждения, например: лень — это форма самоубийства, разложения. Переесть на ночь тоже сродни самоубийству желудка. Пища может быть, но не обязательно, чтобы она была обязательным атрибутом праздника. **Человек пришел в этот мир есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть.** И так далее, и тому подобное.

Вот такие мои стройные убеждения приводят меня к моему стройному образу жизни. И **ИМЕННО ПОЭТОМУ** у меня нет проблем стройную жизнь вести. Никаких проблем! Нигде и никогда.

Потому что у меня правильные убеждения, а у вас неправильные. Поэтому и двойственность такая у вас в поведении... Вы не различаете этой вещи, этой разницы между убеждениями и информацией. Вы не понимаете, что есть убеждения, а есть информация, поэтому не понимаете, почему то одно, то другое у вас в голове.

Смотрите, почему вы так реагируете на этих мерзких личинок и на свои любимые соблазнительные продукты? Я не говорю, что все продукты, но часть продуктов, которые вы едите, они не сильно отличаются по вреду от этих личинок (если разбираться в этом вопросе по науке). Но соблазнительные продукты для вас — вкуснятина, а личинки — мерзко. Так почему же? Потому что на ту еду есть программа, а на личинок программы нет.

Но если бы вы росли в Китае, и в семье постоянно говорили, что личинки можно и нужно есть, они вкусные, питательные, много в них белка и так далее, вы бы к сегодняшнему моменту были убеждены и запрограммированы, что личинки — это здорово, это — вкусно! И как без них-то?

И даже рецепторы бы у вас изменились. **То есть, рецепторы, которыми вы вкус ощущаете, это не есть что-то неизменное. Они бы вам начали сигнализировать (давным-давно), что личинки — отличная по вкусу и запаху «еда».**

Понимаете, зачем я привожу вам этот пример?

Чтобы вы поняли, какой силой обладают программы, насколько они заворачивают в голове людей мировоззрение.

И на тело даже влияют! Рецепторы перерождаются со временем и так сильно, что человек попадает в ЛОВУШКУ своей психики и тела.

Китайцы едят этих личинок... японцы, как последние БЕЗУМЦЫ, жрут умных и добрых дельфинов! И живых осьминогов... корейцы — собак! Вам не приходит в голову, что можно собаку свою зажарить и съесть? А поросенка почему съесть «нормально»? В чем разница между собакой и поросенком? Да ни в чем! Если быть честным с самим собой. Просто вам с детства внушили, что поросенок

жареный — это здорово, атрибут праздника, в фильмах показали и так далее, вы поэтому поросят едите. Но поросенок-то от собаки ничем не отличается на самом деле.

Что происходит с мозгом людей?

Теперь еще пару слов о том, что происходит с мозгом людей? Почему такая двойственность по жизни, и вы не доходите до цели (похудеть раз и навсегда)?

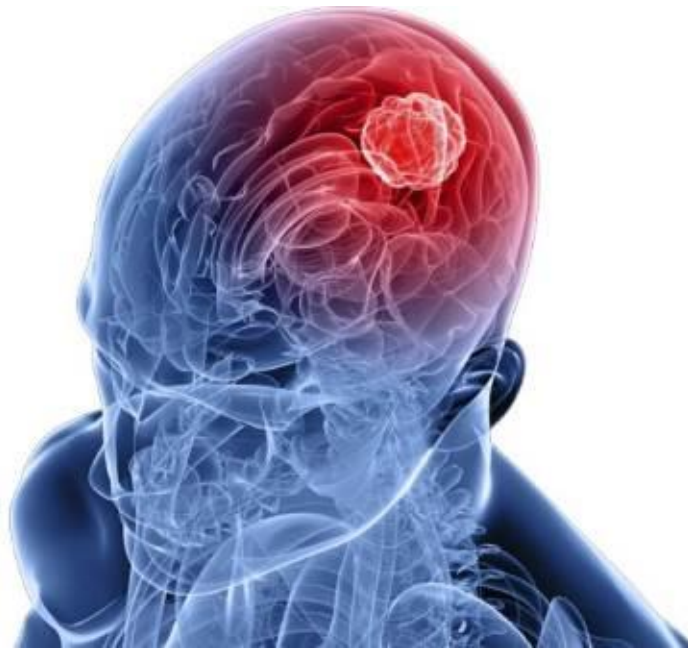
Дело в том, что у нас разные части мозга отвечают за разное, **одна часть за информацию, другая часть за действия.**

И у вас есть одна часть мозга, где ваши голубые мечты, желание стать стройной, вы в воображении себе рисуете много чего... Это всё вас тянет в стройность. Но это тянет, в основном, на уровне информации и поэтому тянет СЛАБО. Иначе бы давно жили стройно.

А вот другая часть мозга, часть мозга ответственная за действия — она у вас запрограммирована жестко на то неправильное поведение, которое вы ведете столько лет. Даже если поведение приводящее к лишнему весу и проявляется не каждый день, от этого вам не легче.

И из этой запрограммированности этой части мозга **растут** неправильные действия. Через механизм тяги.

Здесь действует хорошо знакомый вам механизм тяги, вас постоянно тянет или наесться на ночь, или съесть вредный продукт, или полениться. Почему это происходит? Осознайте: **ПОТОМУ ЧТО В ТЕХ ЦЕНТРАХ МОЗГА, КОТОРЫЕ РУКОВОДЯТ ВАШИМ ПОВЕДЕНИЕМ УГНЕЗДИЛАСЬ ПАГУБНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.**



Более того. Программа еще сделала такую вещь — выстроила **защиту (в плохом смысле этого слова)**, чтобы правильная информация не могла проникнуть в область мозга, отвечающую за действия.

И не только информация. А даже страдания и слезы не изменяют область действий.

Давайте по-честному — у вас есть проблемы от лишнего веса?

Плакали ли вы, или были близки к слезам, от этого лишнего веса?

А совесть давит за то, что вы неправильно живете, сколько можно с этим весом жить???

Видите, всё это есть... но оно не пробивается у вас в область, где сидит программа, управляющая действиями!



Всё остается или на уровне информации или еще чего-то там у вас в голове, только не на уровне ПОСТОЯННОГО И ПРАВИЛЬНОГО поведения от всех этих страданий и проблем лишнего веса.

Потому что вредоносная программа защиту выставила.

И защиту эту обычными способами не пройдешь. Нужны специальные упражнения, чтобы и защиту и программу разрушить.

Когда разрушается защита и уничтожается программа человек становится цельным. Сознание и подсознание объединяются и начинают вести его к стройной жизни! Он не злоупотребляет пищей, механизм тяги разрушается раз и НАВСЕГДА.

Но вы то все эти годы этого не знали и не понимали... Поэтому стремились только через информацию решить проблему...

Пару примеров, как это делают люди. Возможно, вы думали: я пойду сейчас, посмотрю на страшных теток на Ютубе, которые по 250 килограмм весят, испугаюсь и буду правильно себя вести, буду есть меньше, питаться правильно и так далее. Или наоборот, думали: пойду, посмотрю на стройных девушек, вдохновлюсь, вырежу из журнала их фото, это поднимет мою **мотивацию**, я буду правильно себя вести, стану стройным человеком.

То есть вы через эту информацию, или через какую-то другую, например, чтение каких-то книг о правильном питании, пытались решить проблему неправильного питания. И я, кстати говоря, не против этого. Я не против

информации, я понимаю, что без информации решить проблему невозможно. Но в чем беда? В том, что **на вас эта информация не действует!**

На кого-то действует, а на вас нет.

Вы то ли не обучены как надо, то ли не хотите, то ли не понимаете, что вам надо работать не только с информацией, вам надо менять свои **убеждения**.

А это не так просто и не так легко.

Убеждения далеко не всегда меняется только через то, что человек получил информацию.

Поняли, да?

Поэтому внутри вас есть некий поведенческий алгоритм, программа, вам надо ее перепрограммировать. Вам нужно сделать так, чтобы правильная информация, которая у вас есть, превратилась в правильные действия. Информация сначала превращается в правильные убеждения, потом в правильные действия. Такая схема.

Что нужно сделать?

Для этого что нужно сделать? Нужно активизировать с помощью определенных спецупражнений и спецзнаний те нервные центры в вашем мозге, которые отвечают за действия. Эти центры сейчас сильно подавлены многолетним действием пагубной поведенческой программы. Программа подавила те центры, которые отвечают за правильное поведение. Их нужно активизировать.

А когда начнут функционировать эти правильные центры у вас в мозгу, то это НЕИЗБЕЖНО приведет к тому, что изменится рацион, изменится отношение к рациону, появится желание есть полезные продукты, а не вредные, появится желание делать зарядку, а не лежать на животе, появится желание все остальное хорошее и нужное делать. Появится так желаемый вами самоконтроль. И будет пожизненно с вами. А не так, как сейчас...

Поэтому внимательно послушайте далее.

Структура Вашей зависимости аналогична структуре дома

Ваша зависимость от пищи не складывается из чего-то одного. Это некая структура.

В этой структуре есть привычка.

Есть неконтролируемое поведение, когда вы переживаете и тому подобное. Это всё (по некой аналогии) стены и крыша дома.

Но дом всегда начинается строиться с фундамента. Поэтому ни привычки, ни неконтролируемое поведение не может быть, если нет программы (фундамента).

И что делает большинство людей? Они пытаются разрушить зависимости с «крыши». Это неплохой путь, но здесь приходится, если, например, здание высотой в 20 этажей, по кирпичу разбивать все эти 20 этажей... и не у всех хватает сил дойти до фундамента. Кирпичи отваливаются, вы их долбаете... а потом на определенном этапе ломаетесь, силы воли у вас не хватает! И происходит срыв. И горе-дом зависимости, как в страшной сказке, снова вырастает вплоть до крыши...

И вам снова его долбить...

Но рано или поздно, в этом закнутах круге, вы начинаете не понимать, что ещё можно с собой сделать, чтобы наконец-то больше не иметь лишних килограмм???

Итак, кто-то может до самого фундамента дойти и разрушить его, но это люди сильные волей. И таких людей, сильных волей, меньше 1% на Земле.

И вы к ним, увы, точно не относитесь, потому что не раз пытались на силе воли решить проблему и сами хорошо знаете, чем это всегда заканчивается...

Поэтому что предлагаем мы ВАМ? Мы предлагаем другой путь. Раз у вас не такая сильная воля (если бы она была сильная вы бы давно уже решили эту проблему), раз сила воли у вас не срабатывает, то что нужно сделать? Тогда нужно пойти **другим** путём!

Хотели бы научиться этому? То есть взять готовую технологию и выстрелить в фундамент своей зависимости. Вы же понимаете, что если даже 100-этажное здание выстроено за жизнь, то все равно когда разрушен его фундамент, то все этажи неизбежно рухнут.



Необязательно заходить с «крыши» (прямо использовать силу воли), как все остальные люди...

Для вас новость, открытие сегодняшнего дня, что обязательно заходить с «крыши» (прямо использовать силу воли), как все остальные люди. Этот путь имеет место быть, он не плохой, но по нему Вы не дойдёте, вы пытались **уже** много раз. А можно взять ракету, «выстрелить в фундамент», рухнет программа, с **ней** уйдёт и привычка, и неконтролируемое поведение по отношению к пище, и лень. И проблема веса решится навсегда. ЭТО ДОКАЗАНО.

Пару слов диабетикам и людям, имеющим другие заболевания, приводящие к набору веса. И рожавшим тоже полезно понять эту закономерность!

Кстати те из вас, мои читатели, кто диабетики, кто на гормонах или у вас ещё какие-то заболевания. У вас тоже самое. Почему вы не лечите свой диабет???

Почему не находите какие-то нужные способы, методы, народную медицину, ещё что-то? Почему ваше сознание не генерирует этот поиск, мотивацию. силу?

Ведь диабет и всё остальное МОЖНО вылечить. Всё дело в том, какое состояние психики. А вы приходите и говорите мне: «У меня диабет, поэтому как я вообще похудею?» Но не в диабете дело, а в ТОРМОЖЕНИИ процессов протекающих в глубине психики. Почему вы уверовали в официальную медицину и раз она не в силах вам помочь, то вы и негласно согласились на прописанную вам от нее обреченность?

Но обреченности нет (это иллюзия). Начните делать новые действия, горы сверните, чтобы диабет вылечить. А вы «не можете». Почему? Потому что психика не в том состоянии, не генерируют эти действия. То есть это и есть некая запрограммированность, но уже не по питанию, а по диабету...

Поэтому куда бы мы не посмотрели всё ПЛОХОЕ всегда у людей упирается в программу.

Тоже самое с теми, кто рожал и от этого набрал вес. Почему до сих пор не привели себя в стройность? Потому что то лень, то «времени нет», то сил, то ещё что-то... но это тоже запрограммированность, это состояние психики.

Надеюсь понятен ответ по болезням.

Теперь снова возвращаемся к питанию.

Почему у вас раньше не получалось стабильно похудеть?

Почему у вас раньше не получалось стабильно похудеть? Потому что проблема, независимо есть у вас там диабет или нет, рожали вы, не рожали, проблема всегда состоит, на самом деле, из двух составляющих. Есть определённый образ жизни, действия, поведения, а есть то, из чего это всё вырастает. Как у вас на даче есть дерево и вы когда подходите к нему, вы не видите корень (он невидим в земле), а видите только листья и ствол. И если стоит задача на даче дерево, уничтожить, то вы берёте лопату и выкапываете. А не пилите ветки... Их бесполезно пилить...



А вот когда задача стоит уничтожить такую проблему, как лишний вес, то так как вас не учили работать с корнем, вы пытаетесь «отпилить ветки». Отпилили, а что дальше получается? У вас была такая ситуация, когда вам казалось, что вы уже победили вес, или побеждаете хорошо, вы худеете неделю, месяц, возможно год, а потом происходит срыв? И очень обидно... и вы не понимаете вообще, как он снова произошёл? Вы вроде стараетесь, почему же срываетесь?

Да, вы стараетесь, но вы стараетесь **отпиливать ветки**.

Старались-старались-старались, а потом всё (зависимость) от корня взяло и выросло. Поэтому мало стараться, **СТАРАТЬСЯ НАДО ПРАВИЛЬНО!**

Поэтому те из вас мои читатели, у кого были такие вещи, не у всех, но кто боролся и пережил срывы и неудачи — все они были и из-за того, что вы не с того конца подходили к решению проблемы. То есть вы работали с привычкой, с какими-то действиями, сидели на диету, спорт и так далее. Это всё не работа с программой. Считать калории, крутить педали или ещё что-то делать — это же не работа с подсознанием. С ним надо работать, **надо убрать программу (корень), без этого ничего не получится.**

Поэтому если мы говорим о каких-то таких бытовых методах, тот же спорт и так далее... я не против спорта, но я против жёсткого спорта, но лёгкий спорт он вам всем показан при похудении, чтобы в организме не было застойных явлений. Движение это жизнь.

Но я против, когда вы **начинаете** со спорта, не проработав при этом свою психику. Вы понимаете, что это тупиковый путь? Это часто путь загоняния себя в

проблематику, потому что вы занялись спортом, какое-то время позанимались, а потом раз и срыв (вам лень, вам ещё что-то). И вы начинаете **считать**, что спорт или не работает, или он не для вас... для кого-то может и работает, но не для вас.

А на самом деле просто надо было ПРЕЖДЕ психику проработать, чтобы заниматься спортом было легко, радостно, здорово.

Есть же такие люди, кто занимается спортом легко, радостно, с энтузиазмом. И находит, при всей занятости, на это время. Их отличает от вас **только** состояние психики, а не что-то другое (обстоятельства).

Тоже самое с диетами. Я не против диет. Я против жёстких, неправильных, глупых диет (их тоже полно). Но нормальные диеты помогают и нужны, как без них похудеть то.

Но я против, когда опять же вы садитесь на диету в очередной раз, думая, что **она** и есть метод и способ стать стройным человеком. В результате какое-то время держитесь, потом она вам надоедает, воли не хватает, соблазны никуда не ушли. Они у вас как сидели в голове, так и сидят. Они через механизм тяги (желание съесть «вкусненькое») приводят вас к срыву.

Тогда вы начинаете **считать**, что диеты или не работают, или не работают у вас лично. А на самом деле с психикой вы не работали... поэтому никакая диета вам и не могла помочь.

Ответ на вопрос

Поэтому ответ на вопрос — «Что нужно сделать ВАМ, чтобы разрушить то плохое, что у вас есть в жизни и создать хорошее, то есть стать стройным человеком и убрать лишний вес?» — состоит вот в этих 5 научных словах: **нужно разрушить пагубную поведенческую программу.**

Не нужно рот себе заклеивать скотчем, не нужно злиться, не нужно раздражаться, не нужно плакать, не нужно иголки втыкать в себя (иглоукалывание), не нужно кодироваться, пить зеленый кофе или ещё что-то с собой делать. **Пагубную поведенческую программу разрушите и этого достаточно, чтобы стать стройным человеком раз и навсегда!**

Чего вам от души и желаю!

Ведь **именно** поведенческая запрограммированность главная причина Вашего лишнего веса, не зависимо осознаете Вы это или нет.

Чтобы похудеть раз и навсегда нужно убрать все составляющие пищевого рабства, т.е. освободиться от:

1. неправильной (в том числе подсознательной) настроенности,
2. привычки,
3. и запрограммированности, которая включает в себя также и вредные убеждения, КОТОРЫЕ приводят не только к неправильному питанию, но и к ЛЕНИ, неумению находить время, недоведению похудения до конца и пр.

Это **ОЧЕНЬ** важный момент для понимания как окончательно сбросить вес и наконец-то зажить счастливой жизнью! Запомните – **надо убрать запрограммированность НА ДЕЙСТВИЯ, которые приводят к лишним кг.**

Без этого можно достичь только временного результата.

СДЕЛАЕМ ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ:

1. Совершение Вами действий, приводящих к лишнему весу свидетельствует, что Ваше сознание и подсознание искажены ложными сведениями об данной проблеме, что Вы запрограммированы. Поэтому у Вас обязательно наступит время, когда Вы продолжаете делать вредные для веса действия, **даже** тогда, когда Вам от съеденного тошнит, болит голова, в душе скандалы, по здоровью - неприятности.

Опасность пищевой запрограммированности состоит не только в том, что она заставляет своего носителя явно вредить себе (через набор веса), но и в том, что постоянно приходят мысли, оправдывающие эти неоправдаваемые действия.

2. Если Вы длительное время ведете правильное питание и\или правильный образ жизни, но остаетесь внутри запрограммированным человеком, то Вас нельзя считать освободившимся от проблемы человеком, а воздержанник. Для полного освобождения от зависимости нужно избавиться от всех признаков (неправильная настроенность, привычка, запрограммированность, с вредными убеждениями).

Показатель полного избавления - стройность по убеждению. Она большое достоинство человека.

3. Избавиться от лишнего веса, в том числе собственными силами, **можно** (и нужно!).

4. Как осуществить подобную мечту на практике – этому я учу на своих онлайн-курсах. Чтобы самому, своими силами избавиться от пагубной запрограммированности в процессе прохождения курса, не требуется ни «железной» воли, ни особых усилий, ни большой затраты времени. Нужны лишь примитивная дисциплинированность, настойчивость и убежденность в необходимости сделать это. Плюс знание методики избавления, изложенной в занятиях, которые Вы пройдете.

5. Все медикаментозные или обывательские методы по избавлению от алкоголизма направлены лишь на подавление привычки. И что забывается при этом главное — идеология людей страдающих лишним весом, то есть пищевая запрограммированность. Так что просто «худеть» — все равно, что рубить на дереве ветки. Рубят, рубят, а оно — дерево — растет. Даже, бывает, и ствол засохнет, а вокруг уже тянется ввысь молодая поросль.

Значит, подход должен быть другим. Таким, как в моем онлайн-курсе. Весь курс занятий направлен на искоренение программы, то есть на удаление корневой системы. А дерево, лишённое корней, жить не может. Так и лень, переедание, употребление вредных продуктов, пристрастие к пище угасают после выкорчевки, удаления корневища.

Послесловие

...Периодически Вас что-то внутри тянет к действиям, которые приводят к набору веса. Поэтому запишем слово ТЯГА. А теперь сами себе зададим такой вопрос: а если Вас не будет беспокоить эта тяга, Вы будете совершать эти действия?

Нет. Нет ТЯГИ — нет и действий. Значит, наша цель — ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯГИ. Тяга по жизни сформировалась сразу или нет?

Нет. Если человек поддался тяге один раз, второй, сотый раз... Что у него вырабатывается в результате этого? У него вырабатывается ПРИВЫЧКА !

Таким образом, мы ясно видим, что привычка это ВЕРХУШКА проблемы, а не корень проблемы.

А заниматься верхушками полезное ли дело?

Например, Вы вышли в огород на прополку травы. И траву вырываете не с корнем, а просто прошлись по верхушкам... Будет ли толк с такой прополки? Очевидно, нет: через 2-3 дня весь огород опять будет в траве.

А как нужно? А нужно травку с корнем.

Но для этого, как минимум, нужно **хорошо разбираться в том, что есть верхушки, а что корешки.**

Из схемы, которую мы с Вами сейчас разобрали, следует, что **привычка — это верхушка проблемы, а тяга — корень.**

А МОЖЕТ БЫТЬ ТЯГА ЭТО ТОЖЕ ЕЩЕ НЕ КОРЕНЬ?

Давайте поразмышляем.

Вот, если человек, который верит в Бога, вдруг почувствовал себя плохо, как Вы думаете, КУДА ЕГО ПОТЯНЕТ ? Куда он пойдет ?

В церковь, конечно. А почему он пойдет в церковь? Да потому, что этот человек ВЕРИТ в то, что Бог ему поможет. ОН ВЕРИТ. У него такая ВЕРА.

Вы согласны с этим?

А теперь представьте себе, что табакокурильщику очень плохо.

Как Вы думаете, К чему ЕГО ПОТЯНЕТ?

Да, конечно же, табачника потянет к сигарете. Почему? Да потому что табакокурильщик верит в то, что сигарета ему поможет.

ОН — ВЕРИТ, что сигарета поможет успокоиться. У него такая ВЕРА.

Не организм требует дыма! Табачный отравленник поджигает сигарету потому, что верит в то, что она поможет упокоиться.

Так, еще дальше пошли. Ну, а если алкоголика очень плохо?

Не обязательно с похмелья. Вообще плохо. Например, потому, что его никто не любит. Как Вы думаете, куда его потянет? К чему его потянет? Да, конечно же, алкоголика потянет в лавку за алкоголем.

Почему? Да потому, что алкоголик верит в то, что спиртное поможет. Он свято верит в то, что хоть на полчаса, хоть на 5 минут, но будет легче. Будет лучше. У него такая ВЕРА.

Так что ж лежит в основе тяги?

Что заставляет человека тянуться к Богу, к сигарете, к водке?

ВЕРА.

Именно вера лежит в основе ТЯГИ.

Ну, а что лежит в основе ВЕРЫ? Быть может и вера еще не корень?

Ну-ка, поразмышляем дальше.

Все люди верят в разное... Спрашивается, почему они по жизни поверили в такое разное?!

Вот, как Вы думаете, МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ПОВЕРИТЬ, скажем, в то, что алкоголь расслабляет, если даже слова такого “алкоголь” он отродясь никогда не слыхивал?

А в то что еда (тут вместо скобочек можете подставить свою любимую еду), расслабляет или веселит, или помогает?

Разумеется, нет.

Следовательно, для того, чтобы поверить, нужно сначала получить соответствующую информацию, определенные знания, верно?

Так что ж лежит в основе ВЕРЫ?

В основе веры лежит информация, знания, которые представлены в нашей голове в виде тех или иных мыслей.

НАША ЦЕЛЬ

Ну, а если эти мысли УБРАТЬ?! Если мысль о вредной пище убрать, будет ли Вас беспокоить тяга?

Нет! Если не будет мыслей, то не будет и тяги.

А если мысли о лени убрать будет ли Вас посещать лень?

Нет! Если не будет мыслей, то не будет и лени.

А если мысли о переедании убрать будет ли Вас посещать тяга съесть лишнюю пищу?

Да. Но это будет “урчать” желудок. Вот только Вы сможете с ним совладать, контролировать его позывы. Когда не будете НА УРОВНЕ МЫСЛИ поддаваться ему. Сейчас Вы сдаетесь и поддаетесь, потому и желудок руководит Вашим пищевым поведением, а не Вы. Увы. Но это поправимо...

Так, хорошо. Это мы с Вами сейчас выясняли нашу цель.

И мы установили: **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯГИ, НУЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЫСЛИ. УБРАТЬ НАВСЕГДА МЫСЛЬ О ТЕХ ДЕЙСТВИЯХ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К НЕНОРМАЛЬНОМУ ВЕСУ.**

То есть нужно изменить наши мысли.

Это первое что надо внедрить.

Второе. В стандартных ситуациях, когда Вы набираете вес, нужна мысль такая, чтобы мы под ее воздействием не делали что-то вредное для веса, а сделали, что-нибудь полезное и здоровое.

Хорошо запомните то, что сейчас услышали — это очень важно для Вашего скорейшего освобождения из плена лишних кг.

Значит, нам нужно те старые мысли переделать в новые.

(Кстати, именно это и является целью наших онлайн-курсов).

И именно эту закономерность поведения любого человека вот сейчас мы должны четко и навсегда осознать: ИНФОРМАЦИЯ ---> ВЕРА ---> ТЯГА ---> ПОСТУПОК.

Итак, цель перед собой мы поставили.

Ну, легко сказать, «изменить свои мысли». Вы, да-да, Вы лично, уж сколько раз себе говорили: «Все, хорош, с понедельника начну жить по-новому!».

Говорить-то Вы себе говорили, и другим говорили, но дальше этого дело, как правило, не шло... Почему не шло?

Ведь говорить и делать – это вещи совершенно разные.

Оказывается, мы говорим одной частью мозга, а делаем совсем другой. Причем, эти части мозга у страдающего лишним весом человека отделены друг от друга.

Но как же нам нашу новую хорошую мысль перевести туда, в ту часть мозга, которая заведует поступками?

Могут ли тут помочь диеты, таблетки, травы, репрессии, иглотерапия и прочее?

Нет, это все никакого отношения к данной проблеме не имеет.

Как же перевести хорошую мысль в нужное место сквозь барьеры психологической запрограммированности?

Существует ли такой способ, который нам мог бы помочь?

Существует. Но, чтобы Вас ему обучить, мне нужно с Вами глубоко проработать эту тему и эта глубинная работа выходит за формат данной книги. Готовы? Тогда добро пожаловать на мой бесплатный 5-тидневный онлайн-курс, который стартует в ближайшее время!

Если Вы не будете возражать, я пришлю Вам приглашение на него, в ближайшее время. Поэтому, пожалуйста, внесите мой электронный емейл-адрес в белый список или в контакты в Вашем ящике. **Это важно. Для Вас.** Чтобы не пропустить очень интересный и полезный онлайн-семинар (у меня уже более 600 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТЗЫВОВ о нем, хотя он и бесплатный). Да, так бывает в жизни. Не все работают ради денег, кто-то и ради Идеи улучшения мира и жизни людей...

На этом пока всё.

Желаю Вам крепкого здоровья - духа и тела, сил, бодрости и всего самого доброго в жизни!

С уважением, Дмитрий Порадов,
руководитель проекта эволюционной стройности

