ПСИХОЛОГ ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА МАМАЕВА

МИНИ-КНИГА "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ НАБОРА ЛИШНЕГО ВЕСА"

С ПОДРОБНЫМ ОБЪЯСНЕНИЕМ КАК ВСЕ УСТРОЕНО

Перейти в мой инстаграм

WWW.TATIANA-MAMAEVA.RU

Узнаете ли вы себя?

1. Избыточный вес приносит вам проблемы
2. На вас нет одежды в магазинах, а та, которая есть - некрасивая
3. Вам тяжело ходить
4. Одышка от жары и при подъеме по лестнице
5. Болят колени
6. Избыточная масса давит на живот и заставляет внутренние органы кричать
7. Вам тесно сидеть на стульях в кафе и на сиденье в самолете
8. Люди вокруг шепчутся о вашем весе
9. Невозможно ходить на фитнес из-за косых взглядов и окружающих худышек
10. Вы верите в медицину, но она вам **Уже** не помогла в вопросах стройности

И если Вы перепробовали множество способов, чтобы постройнеть:

1) Диеты
2) Чистки организма
3) Клиники голодания и очищения, но вес вернулся
4) Клиники стройности, но вес вернулся и стал еще больше
5) Прошли по разным врачам, включая диетолога и эндокринолога
6) Участвовали во множестве тренингов и марафонах
7) Ходили к бабакам-целительницам
8) Делали LPG и антицеллюлитные массажи
9) Составляли правильное меню питания, затем срывались и ненавидели себя за это

Но все эти способы не помогли и вес вернулся. Почему?

Потому что все эти способы работают с последствиями набора лишней массы тела, а не с причинами появления.

Именно поэтому после изнурительных диет, спортзала, лечения в клиниках стройности и ежедневного высчитывания калорий и составления меню питания через некоторое время человек срывается и все повторяется по кругу. После таких срывов вес набирается еще больше и быстрее. Поэтому голодание и исключение сладкой пищи
очень вредно для организма.

Но почему это происходит?

Потому что человек по сути своей хочет быть счастливым. Для этого нужно, чтобы выделялись гормоны радости и счастья (серотонин и эндорфин).

Если быть точнее, если у человека все хорошо складывается, он доволен и нет проблем гормоны радости преобладают в организме.
Но иногда хочется быстрых результатов чтобы насладиться жизнью. Для этого и существуют маленькие радости, когда съедаешь после насыщенного дня вкусную сладкую пироженку и делаешь это только для себя. И пусть весь мир подождет. Это быстрый способ почувствовать себя счастливым.

Но, к сожалению, такой способ имеет побочный эффект в виде лишних килограммов. И, даже если вы все понимаете, но не можете отказаться от маленьких радостей, значит у вас в организме избыток кортизола - гормона стресса. И он появляется не просто так (организм компенсирует стрессы из прошлого, которые помнит ваше тело, но не голова). Именно поэтому очень вредно отказываться от еды и сидеть на жестких диетах, т.к это вызывает еще более сильный стресс, тревогу за будущее. Их нужно устранять. Но для этого нужно найти точку запуска - психологические причины.

Это причины из раннего детства и информация, которую вы получилипо наследству от родственников, и эта информация хранится на вашей спирали ДНКи делится, размножая жизненные ситуации, в которых вы продолжаете испытыватьнегативные эмоции:

1. Детсткое импринтирование (психотравма, сложная эмоциональная ситуация в детстве)

Как правило, эта ситуация полностью вымещена из вашего сознания, но тело продолжает помнить этот стресс, потому что когда-то оно обучилось переживать эти негативные эмоции и запомнило их и теперь повторяет как знакомую песню. Как любят говорить психологи: “для нашего мозга нет ничего более деструктивного, чем уже знакомые и известные нам вещи”. И конечно же психотравмы случаются из-за недобросовестного отношения других людей, что наносит сильную обиду, страх, формирует ограничивающие убеждения (например, “меня никто не любит” и любые другие) и заставляет компенсировать его, заедая вкусняшками.

Эти ситуации бывают абсолютно разными и могут быть не связаны с едой. Очень часто это вопрос взаимоотношений. И вы как маленький ребенок чего-то тогда не преодолели, не умели, не знали и не могли знать, в этом нет вашей вины. Такое происходит у всех людей по поводу того или иного вопроса. Но у некоторых людей это становится связано с набором килограммов и определенным пищевым поведением.

Это официально подтверждает и медицина. Она говорит, что в основе ожирения лежит психологически неадекватная реакция на любые стрессовые ситуации. Она обычно выражается в том, что человек, чтобы привести свой психологический статус в норму и успокоиться, вынужден употреблять изобилие продуктов, способствующих синтезу эндорфинов.

При этом вы можете посещать фитнес-клубы хоть каждый день, упражняться до изнеможения и сидеть на различных диетах, но, если вы постоянно испытываете стресс, в конце концов, все ваши усилия оказываются бесполезными, и вы снова набираете вес.

Постоянно высокий уровень кортизола также разрушает нейроны в головном мозге и мешает образованию серотонина, отвечающему за хорошее настроение, что приводит к сильной депрессии.

2. Причины из рода

Всегда находятся, если исследовать. Ваши родители, родив вас, передали вам всю информация, которая содержится в их геноме. Передали все свои успешные и неспешные стратегии в жизни. И в чем-то ваш род очень сильный и развитый.

Возможно у вас есть музыкальный слух или способность к аналитическому мышлению и др. И всеми этими ресурсами вы пользуетесь, т.к ваши предки оставили вам такое богатое наследство, огромный, иногда неосознаваемый потенциал. Поэтому люди чувствуют эту огромную внутреннюю силу и свои приближающиеся перспективы, поэтому очень важно следовать за этим, продолжая развитие своего рода и укрепление его эволюционных преимуществ.

Однако наряду с сильными чертами характера предки передают и недоразвитые аспекты своего характера. С чем-то ваши родственники сами не справились, были и обиды, и болезни, и неразрешенные вопросы. Эти стратегии вы так же получили через кровь. Они и запускают случаи из вашего раннего детства, где сложились психотравмы о которых изложено выше в 1 пункте. То есть эти стратегии из рода являются причинами причин набора лишнего веса. Как-будто ваши черты характера, унаследованные, заставляют вас их проявлять и попадать в ситуации, где вы страдаете.

Что делать?

Часто достаточно проработки случая из детства. Но бывает, что по мере похудения вес встаёт, особенно если вы стройнеете с большого веса. Тогда просто необходимо исцелять целую генетическую ветку, а бывает и две: и по материнской и по отцовской линии.

3. Нарушение естественного пищевого поведения. Или выработка безусловного рефлекса "Эффект собаки Павлова"

И хотя перекормить маленького ребенка очень сложно, потому что у него хорошо функционирует центр аппетита, многим родителям это удается. Им постоянно кажется, что их ребенок ест мало, и они различными путями стараются заставить его съесть столько, сколько они считают необходимым. Порой ребенок срыгивает молоко, а родители, считая его голодным, стараются «влить» в него еще и еще. В результате постоянного перекармливания нарушается работа центра аппетита в головном мозге, растягивается желудок. Позже в ход идут уговоры, обещания подарков, ребенка отвлекают, читают книжки, а иногда даже наказывают.

Я часто вижу людей, чьи родители многократно успокаивали их с помощью леденца или дольки шоколадки. Таким образом они научились справляться со стрессом данным способом и успешно его использовали, пока не попали ко мне на терапию.

Давайте разберемся что такое выработка безусловного рефлекса, как это связано с пищевым поведением и причем тут собака Павлова.
Проводился эксперимент. Собаке ставили еду, у нее выделялся желудочный сок, ей давали еду.
Затем собаке ставили еду, у собаки выделялся желудочный сок при этом включали лампочку. Далее просто включали лампочку, и у нее выделялся желудочный сок.

Так же и с леденцами. Когда маленький ребенок плачет, самый быстрый и лучший способ его успокоить – это засунуть в рот леденец. У ребенка возникает цепочка связи: стресс - сладенькое во рту - успокоение. А ведь ребенок не справился с чем-то, поэтому заплакал. Засунув леденец в рот его ничему не научили и ничего не объяснили. Остался пробел, который этот ребенок передаст в свою очередь своим детям. При многократном повторении этой операции родителями у ребенка вырабатывается безусловный рефлекс класть в рот сладкое при малейших неприятностях и внутреннем беспокойстве.

В данном случае требуется переобучение и перепрограммирование безусловных рефлексов. Энергию желания употреблять продукты, от которых человек поправляется, с помощью специальных психологических упражнений мы переносим в энергию желания кушать продукты, приводящие к стройности. Эти продукты как-бы компенсируют друг друга, перемешиваются, как сообщающиеся сосуды. Поэтому мотивация кушать вредное снижается, и на это же количество энергии повышается мотивация употреблять полезное.

Цель данной технологии: получать то же удовольствие, но от низкокалорийной пищи (которую вы сами выберете), а вредное не запрещать себе есть, а просто немного разлюбить, остыть к ней. Конечно отвращения не сложится, но вы будете относить к этому спокойно и силы воли будет хватать на принятие правильного решения, которое соответствует вашим целям в похудении. Эти техники не всегда нужно проводить сразу, в основном это актуально только после трансформации причин набора лишних килограммов.

Я принципиально не кодирую на отвращение к вредной пище (хотя могла бы), поскольку, во-первых, это плодит еще больший стресс, если не устранить причины его появления, во-вторых человек должен сохранять свободу выбора при принятии своих решений, быть хозяином своей жизни и вырабатывать навык делать правильный выбор, чтобы гордиться собой и быть независимым после того, как пройдет терапию пойдет жить самостоятельно без присмотра психолога.

Выводы

1. Человек заедает внешние угрозы и внутреннюю тревогу по поводу чего-либо, это подтверждает и психология, и медицина. Поэтому организм пытается накопить и удержать жир, чтобы сохранить свое существование, чтобы не умереть.

2. Не нужно лечить последствия психологических блокировок. Это подобно тому, как люди маскируют прыщи тональным кремом. Нужны внутренние изменения, метаморфоза (превращение из гусеницы в бабочку). Никто не хочет перестать вкусно кушать, все хотят взлететь и получать большое наслаждение и удовольствие от жизни!

3. Поэтому род можно исцелить и наполнить ресурсами в этом вопросе. Ситуацию из детства также можно и нужно трансформировать путем замены сценария на желательный, с помощью возврата своей энергии из прошлого и с помощью перенаправления энергии от проблемы на решение.

4. Таким образом если проработать причины запуска стратегии набора лишнего веса, тогда снизится уровень тревожности (снизится уровень кортизола) и у вас просто сама собой отпадет необходимость заедать. И если потребуется, можно перепрограммировать свои пищевые рефлексы.

+ У вас появятся силы на реализацию важных планов.
+ Вы почувствуете себя свободнее, появится легкость.
+ Появится гармония мыслей, души и тела.
+ Тело начнет слушать вас, поскольку вы избавили его от страданий.

И уж поверьте, оно будет так благодарно вам! А вы сможете использовать его по назначению и получать взаимное наслаждение друг от друга!

Позвольте себе сделать первый шаг на пути к истинному наслаждению!

Перейдите по этой ссылке и получите индивидуальное предложение о том как сделать первичную правильную настройку вашего организма на стройность.

Или вы можете записаться ко мне на индивидуальный курс "психокоррекция веса".

Ваш психолог, Татьяна Андреевна Мамаева

Перейти в мой инстаграм