

Введение

Все наши решения принимаются в результате определенного информационного воздействия на наш мозг. Мы получаем извне информацию (в том или ином виде) и на основе ее принимаем решения. Таким образом, на основе информационного воздействия данной книги вы вполне можете принять решение, возможно, завтра, а может быть, через несколько дней или даже месяцев, как говорится, под настроение, съесть меньше. Допустим, вы по привычке положили себе в тарелку столько-то ложек салата, каши или супа, и вдруг вас осеняет мысль: «Я же могу съесть меньше!» И вы съедаете меньше. Половину или какую-то другую приемлемую для вас часть еды вы откладываете либо обратно, откуда взяли, либо в какую-то пустую емкость, чтобы съесть попозже, либо кормите этим животное. Точно так же происходит и с какой-либо другой едой: вы смотрите на привычную порцию и видите, что она для вас велика, что вам реально нужно сейчас меньше. Вы безжалостно отламываете кусок бутерброда или печенья и откладываете на потом либо останавливаетесь и не съедаете шестую или какую-то там по счету конфету. А потом вообще решаете заменить конфеты менее калорийным десертом. И не потому, что вас *заставляют* или вы сами себя *заставляете* придерживаться диеты, а просто вам так *захотелось!* Настроение у вас такое!

Я знаю, что эту книгу могут читать и те люди, которым, с медицинской точки зрения, не то что не надо худеть, а даже противопоказано худеть.

Существует ряд психологических причин, по которым женщины, девушки, девочки доводят себя до крайнего истощения и хотят худеть еще дальше. Поэтому они любят читать на тему похудения. Я прекрасно знаю об этом, так как сама прошла через такое состояние. Да, я имею колоссальный опыт похудения длиной в жизнь. Как я только не худела. Было такое, что я дохудела до полного истощения, до возникновения стойкого нежелания есть, до такого состояния, из которого было очень сложно выйти. И я знаю, чем оно чревато для здоровья. Увы, очень плохими последствиями. Поэтому мне есть что сказать на тему похудения — не только о том, как похудеть, но и о том, чем это похудение может, не дай бог, для вас обернуться. И я очень надеюсь, что мой текст поможет тем, кто находится в таком измененном состоянии сознания и не понимает, что дальше за похудением только смерть, выйти из этого состояния и начать получать удовольствие от еды. Да, я предлагаю вам **текст, адаптивно воздействующий на психику**. Он ничего не сделает против вашей воли и во вред вашему организму. Если вам действительно по медицинским показаниям или для реализации каких-то важных для вас жизненных целей надо похудеть, вы таки *испытаете желание есть меньше и легко, не заставляя себя, без мучений похудеете*. Если у вас недостаток веса, если похудение угрожает состоянию вашего здоровья, если из-за этого похудения вы уже стали постоянным клиентом стоматолога, если у вас уже выпадают волосы, появляются преждевременные морщины и начались еще какие-то проблемы со здоровьем,

то я очень надеюсь, что данная книга поможет вам избавиться от этого морока под названием «похудение».

Почему я обещаю два таких, казалось бы, противоположных результата? Потому что разумно ставить задачу не просто похудеть или поправиться, а *стать здоровым и чувствовать себя счастливым*. А это — очень индивидуальные результаты. Информационный массив данной книги построен так, что каждый возьмет те составляющие, которые нужны именно ему и которые он может своим организмом усвоить. Это как питательные вещества какого-то блюда: каждый организм из него усваивает то, что может. Информация — тот же съедобный плод. Только не на физическом плане, а на более тонком. И она, в отличие от физической еды, имеет еще и такое свойство, что человек усваивает из информационного потока не то, что может, а то, что ему необходимо. Это называется прагматический аспект информационного воздействия. Я много лет занимаюсь научной работой в области качественной теории информации и являюсь автором многих книг. Свои книги я пишу, используя информационный подход. С помощью этого подхода можно объяснить многие вещи, которые невозможно раскрыть с других научных позиций. Но эта книга не является научной. Это популярная книга, в которой я излагаю те мыслительные пути, которые помогли лично мне. Она написана на основе моих знаний как психолога и специалиста по информационным технологиям, много лет изучающего свойства информационного воздействия на людей. Самое эффективное

управление — адаптивное, то есть существует информационное воздействие, которое приводит к *норме*, и в зависимости от того, в какой стороне от нормы человек находится (в плюсе или в минусе), он получает свой результат информационного воздействия, адаптированный к его личной ситуации. Возможно, вы уже пребываете в норме, но не осознавали этого. Так благодаря этой книге и осознаете! Мы воспринимаем мир и себя через *обладающие нелинейными характеристиками структуры* преобразования информации. Можно сказать, что это некие *дешифраторы*. Они выполнены в виде программ в нашей психике. Эти программы заложены в нас родителями или теми, кто нас воспитывал в детстве, а также сформированы под воздействием различных стрессовых обстоятельств. Эти программы могут искажать нам Реальность. Да-да, возможно, вы воспринимаете и себя, и окружающие вас объекты в искаженном виде. Вы же получаете *информацию* о себе и о мире! И на основании этой информации судите о себе, людях, предметах и событиях. Эта информация является результатом действия программ в вашей психике. Без этих дешифраторов в ваше сознание ничего не попадает! Еще раз: *вы делаете заключение о себе и мире не на основе их объективного восприятия, а лишь на базе той информации, которой позволяется попасть в ваше сознание*. С чего вы взяли, что она соответствует Реальности? Вы считаете себя толстой(ым)? Хотите похудеть? А похудение, между прочим, это, вообще-то, труд, это затраты энергии и времени. На основании чего вы хотите инвестировать свою энергию и время, самое драго-

ценное, что у вас есть в жизни, в коррекцию того состояния, в реальности которого вы не можете быть уверены? Пока просто подумайте об этом. Дайте этой информации развиваться в вашем мозгу. Она будет развиваться, даже если вы и не будете ее обдумывать. Вы будете заниматься своими делами, а эта информация будет циркулировать в вашем мозгу в фоновом режиме. Пусть поработает! К концу книги она даст резонанс с чем-то другим из этого текста, и вы получите результат. Какой? Тот, который нужен вашему организму и вашей Личности. Физическая форма человека зависит от многих факторов, в том числе социальных. Возможно, в результате прочтения книги вы примете решение, которого от себя не ожидали и которое изменит в лучшую сторону ваше положение в социуме, а насчет совершенствования фигуры вы, возможно, придете к выводу, что сейчас это вообще не первоочередная задача. Возможно, в процессе решения других, казалось бы, не связанных с формой тела задач вдруг, как по волшебству, изменится и фигура, и ваше к ней отношение.

Почему нужна целая книга?

Почему нужна целая большая книга для перенастройки вашего организма? Посудите сами, ваш стиль питания и режим физической активности складывались в течение длительного времени. Чтобы их скорректировать, тоже нужно время. Конечно, можно проявить огромную силу воли и за один день, допустим завтра, перейти на сильно урезанный рацион. Но это и очень тяжело, и нефизиологично, и плохо для психики. Ибо это — резкий переход, а для человека как сложной системы такие резкие переходы из одного устойчивого состояния в другое травматичны. Это свойство сложных систем. Как говорится, ничего личного. Вот почему вам так было тяжело худеть, когда вы пытались ограничить себя в еде. Это нормально, что вам тяжело. Если бы вы *могли* или сильно хотели серьезно ограничить себя в еде и, таки да, сделали бы это, вам не нужна была бы эта книга. Кстати, я не сторонница резких ограничений в еде. Я сама через это прошла и знаю по себе, что это нездорово. Я не буду в этой книге настраивать вас на резкое ограничение в еде и на питание не нравящимися вам продуктами. **Жизнь слишком коротка, чтобы самостоятельно, своими руками, лишать себя удовольствий, которые вы могли бы иметь за свои деньги.** Надо ли вам это? Допустим, надо. Допустим, вы хотите сократить количество удовольствий в вашей жизни, уменьшив потребление пищи. Разве это может произойти по приказу? Вашему или моему? Нет, конечно. Если бы так было, вы бы уже давно сами

себе приказали. Или, в конце концов, могли бы попросить кого-то приказать вам меньше есть и сократить потребление калорий. Но вы сами знаете, что это ничего не дало бы. Признаюсь, что я даже пробовала гипноз. Мне это не помогло. Буквально нулевой результат. Очень сложно прямым информационным воздействием вторгнуться в человека: приказать организму что-то сделать так, что он будет выполнять это. Малореально. Даже те информационные фильтры, дешифрирующие внешнее информационное воздействие программы в вашей психике, о которой я упомянула выше, не образуются в результате какого-то приказа. Нет, для того чтобы они сформировались, вы должны были пройти через определенные *ситуации*, которые я называю *управляющими*. Или в течение достаточно длительного времени на вас должно было оказываться информационное воздействие с различными качественными характеристиками. Поэтому мне нужно время и пространство для создания определенной управляющей ситуации для оказания на вас эффективного косвенного информационного воздействия (не прямого в виде приказа, а именно косвенного, чтобы вы даже не поняли, как оно работает). Оно будет разноплановым и со многими качественными характеристиками. Я надеюсь, что информационное воздействие поможет убрать из вашей психики внедренные другими людьми и искажающие реальность дешифраторы информации о внешнем мире и о вас. И когда вы вернетесь к себе и будете воспринимать себя и мир не в преломлении через чужие программы, а так, как это заложено в вас Природой, тогда

вы сможете самостоятельно принять решение: что вам делать с вашим телом и куда вам инвестировать свои время и энергию.

Знаете, вам может казаться удивительным, зачем о том-то и о том-то так долго говорить. Нет, обо всем, что могло вас привести к тому состоянию, в котором вы ищете способ изменения своего тела, надо говорить подробно. Не должно остаться ничего не высказанного. Надо проработать всё. Как человек работает с психологом? Он проговаривает все подробности, которые относятся к обсуждаемой ситуации. Психологические услуги неподъемно дороги. Я предлагаю метод, который помог уже многим людям, — психологическую помощь посредством книги. Но в этой ситуации действует тот же принцип: надо всё обговорить и обсудить. Только обсуждать вы будете не с психологом за огромные деньги, а здесь, на страницах этой книги. Прошу вас прочитать всё от начала до конца. И не важно, что вам может казаться, что какой-то абзац не о вас. Нет, это вам только кажется. Это если смотреть только на поверхность. А если подумать, если копнуть глубже в душу, то вы обнаружите, что да, и *это* о вас. Кроме того, вы не знаете, как та или иная информация может на вас воздействовать. Возможно, именно тот абзац, который вы хотели пропустить, — это тот пазл в мозаике, без которого она не *«работает»*. Информация — это синергетический объект. Поэтому какая-то последняя капля может сыграть огромную роль для результативности информационного воздействия всей книги. Ведь результат воздействия всего текста не равен сумме

результатов воздействий каждого его абзаца или каждой строки.

О психологическом напряжении

Желание похудеть, как правило, вызывает напряжение. И, прежде всего, не физическое. Это *потом* будут физические тренировки, причем не у всех: не все к ним прибегают, желая похудеть. Да и ограничение в питании — это все-таки *потом*, это *результат*. А исходное состояние для похудения — это психологическое напряжение, это *сосредоточение внимания* на похудении, на своем теле и на том, что вы считаете его недостатками, а также на своем рационе и на его минусах.

Это напоминает ситуацию, когда человек заболел и постоянно отслеживает свое физическое состояние, *регистрирует* своим вниманием, а иногда даже и записями показатели состояния организма, в частности симптомы болезни. Он постоянно их отслеживает! Можно ли выздороветь в таком состоянии? Вероятность выздоровления резко снижается! Почему? Потому что вы концентрируете внимание на нежелательных для вас проявлениях вашего организма, а выздоровление происходит тогда, когда человек отвлекается от болезни. Известно много случаев самоисцеления даже от тяжелых заболеваний. Но надо дать организму возможность функционировать так, как задумано Природой, без вмешательства в этот сложный информационный процесс вашего ума своим информационным воздействием. Лично со мной был случай: ожог роговицы глаза.