**Автор: Лариса Исупова**

larisa.isupova@gmail.com

<https://larisa-isupova.ru/>

**+7-912-261-27-14**

**Текст на главную страницу сайта** <https://uess-ekb.ru/>

**Что заставляет вас есть?**

Вы не обращали внимания, что иногда едите «на автомате», не ощущая ни вкуса, ни запаха еды? Еще минуту назад вы чувствовали себя сытыми и не собирались есть, как вдруг замечаете, что уже что-то жуете. После того, как последний кусок проглочен, наступает горькое раскаяние: ведь вы в очередной раз нарушили обещание себе соблюдать диету. Но дело сделано, последняя вера в себя потеряна и вам кажется, что вы уже никогда не сможете похудеть…

**От провоцирующего фактора к поглощению пищи**

На самом деле все происходит совсем не автоматически, хотя и очень быстро. Это трудно осознать, но совершенно точно, что перед тем, как вы начинаете есть, у вас возникает мысль поесть. Иногда цепь событий очень простая: процесс начинается с провоцирующего фактора (вы увидели печенье или кто-то предложил вам кусочек торта), у вас появляется мысль (как же аппетитно это выглядит!), вы принимаете решение (пожалуй, я отведаю его) и вы едите. Но чаще всего перед тем, как принять решение, вы упорно боретесь с собой. Вы размышляете примерно так: «Пожалуй, я это съем… Нет, мне не стоит этого делать, ведь торт не входит в мою диету! Но как же хочется… Я так никогда не похудею… Как же аппетитно он выглядит…». Но если вместо этого вы начнете думать: «Мне, конечно, хочется съесть это печенье, но это будет нарушение моей диеты. Мне нужно научиться не есть между основными приемами пищи», то, скорей всего, вы успокоитесь и не станете ничего есть .

**Опасные и полезные мысли**

Получается что, следуя своим мыслям, вы можете, как навредить себе, так и продвинуться вперед. Мысли, которые помогают вам достигнуть своих целей, называются полезными, а мысли, которые препятствуют вашему движению — вредными.

**Какие же мысли не дают вам соблюдать диету?**

1.Вредные мысли, которые подстрекают вас есть то, что нельзя

У каждого человека с лишним весом есть куча «уважительных причин», по которым можно в очередной раз нарушить диету. Эти мысли часто начинаются с фразы «Я знаю, что мне этого нельзя, но ничего страшного потому что…», а далее следуют самые разнообразные предлоги:

— у меня сегодня был очень трудный день;

— сегодня праздник и поэтому можно полакомиться;

— эта еда может испортиться, а ведь она так дорого стоит;

— мне очень хочется съесть эту вкусняшку, когда еще придется попробовать такое;

— ничего страшного не произойдет, если я съем кусочек-другой;

И так далее и тому подобное.

2.Вредные мысли, которые подрывают вашу уверенность в себе:

— Мысли, которые появляются когда, несмотря на все усилия, вес не уходит и вам кажется, что все страдания напрасны.

— Мысли, которые приходят в голову, когда вы нарушили диету и вам сразу хочется все бросить. Вместо того, чтобы сказать себе: «Да, я сделал ошибку, мне не нужно было это есть, но не все потеряно… Я могу вернуться к своей диете прямо сейчас. В следующий прием пищи у меня будет все, как надо», вы говорите себе: «Это ужасно, никакой силы воли… Наверно, мне никогда не удастся похудеть…».

3.Вредительские мысли, которые подстрекают вас игнорировать советы и задания из программы «Думай и похудей»

Когда вы читаете, что нужно выполнить какое-то задание наше программы, вместо того, чтобы сделать его, вы думаете: «Совсем не обязательно это делать, я и так все знаю! Зачем еще что-то делать?».

**Как же устоять перед соблазнами?**

Внутренняя борьба между вредными и полезными мыслями вызывает напряжение, от которого хочется немедленно освободиться. Если вы понаблюдаете за собой, то обнаружите, что освобождение приходит не тогда, когда вы вкусили «запретный плод», а когда приняли решение вкусить его. Не все догадываются, что напряжение спадет также когда вы примите решение не есть! Поэтому диалог нужно закончить полезной мыслью о том, что все, что вы едите, важно для достижения вашей цели и нарушать диету не надо. И точка!

Попробуйте «подумать» полезную мысль при очередном соблазне и вы убедитесь, что этот прием работает!