



Подсознательные причины лишнего веса

За годы практики мне удалось неоднократно подтвердить теорию о том, что каждый килограмм на нашем теле несет в себе «вторичную выгоду» - служит защитой, оправданием, способом «застраховаться» от ревности мужа, а иногда служит компенсацией недостатка собственной «весомости» в коллективе. Но как в каждой проблеме заложено ее решение, так и в каждом лишнем килограмме заложен огромный потенциал. Например, решая вопрос «весомости» с помощью психологии, мы возвращаем себе ощущение любви и уважения к себе. Больше не нужен «добавочный вес», если мы и так ощущаем себя достойными уважения. Очень много «бонусов» попутно с похудением приобрели клиенты PURE MENU. Среди них и гармонизация отношений с любимыми, и спокойное внутреннее состояние, и чувство счастья вне зависимости от внешних достижений, и уход с нелюбимой работы ради дела мечты, и осознание своего предназначения, и финансовые перемены. А все начиналось с лишних килограмм. Что же заложено в твоём лишнем весе? Для ответа на этот вопрос необходимо сначала определить, что за вторичную выгоду он в себе несет. А после этого «перекодировать» проблему в ресурс. Для этого предлагаем ответить на вопросы простого чек-листа. Подумай, какие утверждения из перечисленных «про тебя». Все те, которые ты пометишь ответом «да» - и есть твои вторичные выгоды. Тест поможет «вытащить» их из подсознания - на осознаваемый уровень. А будучи осознанными тобой, они УЖЕ на 50% перестанут работать в твоём подсознании.

Вес для оправдания

не люблю себя в зеркале, не нравлюсь себе - пойду и наемся, чтобы подтвердить свое мнение о себе. Не иду в спортзал заниматься, стыдно своего веса и еще больше его набираю, чтобы было больше причин для самооправдания.

"Вес важности"

Вес нужен, чтобы придать весомости, когда нужно проявлять власть, силу и агрессию, например, на руководящей должности или в отношениях.

Вес, как средство привлечения внимания, способ получать заботу

Худых не видно. Желательно, позитивное внимание, но и негативное внимание – лучше, чем ничего. В транспорте место уступают. Когда вместе с лишним весом идет ухудшение здоровья, близкие проявляют заботу.

Вес, как доказательство доброты

Хорошего человека должно быть много. Худоба ассоциируется с болезненностью.

Вторичная выгода беспомощности

Физически неспособен(а), ничего не решаю, жизнь слишком сложная, пусть другие решают проблемы.

**Страх эгоизма, навязанный постсоветским воспитанием/религией.
"Любить себя - плохо, хорошо - самопожертвование".**

Я так занят(а) другими, ответственный работник, содержу семью.

Компенсация эмоционального голода, удовлетворение его за счет питания

Я так тяжело работаю... - чем бы себя побаловать? Важно найти здоровую альтернативу – чем полезным себя побаловать, не едой. Массаж, СПА – самое полезное для восстановления контакта с телом, который часто нарушен при большом лишнем весе.

Вес, как защита

Отгородиться от мира или от кого-то конкретного, стрессовая жизнь, трудно, одиноко – выбираю продукты, которые приносят радость (чаще всего, углеводы, сладкое). Не на что опереться, нужны слои защиты.

Излишества в пище, как замена свободы

Хочу на Бали, ездить на белом Рейндж Ровере. Но еду с телегой в супермаркете и хотя бы здесь позволяю себе иметь, что хочу.

Лишний вес как следствие привычки экономить. Заложено в нас с военных, дефицитных, голодных времен, передается через поколения.

Не выбрасывать же еду! "Лучше в желудок, чем в мусорное ведро." На фоне нелюбви к себе, к своему телу - работает просто "на ура".

□ Еда для поддержания лояльности

Лучше буду толстой, чем муж будет ревновать.

Теперь ты понимаешь, почему не работают диеты, липосакция, сушка и прочие марафоны похудения. Организму **НУЖЕН** лишний вес и если мы и сможем изъять его из тела, нас ждет серьезный побочный эффект, так как лишний жир был лишь "спасателем ситуации", а вовсе не ее виновником. Более того, достигнутая таким способом фигура, все равно вернется к прежним показателям. Теперь ты знаешь, какие "тараканы лишнего веса" живут в твоей голове и насколько важна психология в твоей работе над фигурой. В проекте PURE MENU мы работаем каждой из вторичных выгод, бережно заменяя стратегии на позитивные и "распаковывая" содержащийся в них ресурс. На мастер-классе "Лишний вес в твоей голове" мы подробно разводим физиологию и психологию лишнего веса "по полочкам" и дадим практические механизмы психологической работы с ним.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?