Андреев Виктор

Секреты Стройных Женщин

Это самая маленькая книга про стройность
Это самая полезная книга про стройность
Это книга про мир стройных женщин

www.krasmassage.ru
2010

© Виктор Андреев

Два слова перед предисловием

В этой книге или даже лучше сказать в этой брошюре вы не встретите никаких чудо-методов на тему: «Что сделать, чтобы похудеть» или «Чтобы такое съесть, чтобы похудеть» Их тут нет. А зачем их публиковать? Наверняка вы до сегодняшнего дня успели запастись огромным багажом знаний о правильном питании, диетах, кодировках, физ.упражнениях и прочих мероприятиях. Зачем мне вам перепересказывать то, что вы итак знаете. Поэтому, если вам интересны упражнения и питания, то спрашивайте у гугла с яндексом.

Кстати, мне интересно, а зачем вы с таким солидным багажом знаний на тему питания и здоровья читаете очередную книжку? Для общего развития? Просто интересно? А может быть у вас есть лишний вес?
А зачем тогда вам вся прочитанная раннее информация?
Вы просто читаете что ли?

Книга очень маленькая. Читайте сначала и до конца без остановки. Если возникнут мысли или какие-то желания после прочитанного, то остановитесь и запишите их. Потом все это отправьте мне на почту krasmassage@gmail.com

Приятного чтения:)

p.s. — убедительная просьба зрить, как говориться «в корень», а не на стилистические, орфографические и пунктуационные ошибки.

p.s.s. - если вам неудобно читать с монитора, возьмите и распечатайте книгу на принтере, тут очень мало страниц:)

© Виктор Андреев

Предисловие

Когда я только начал собирать секреты стройных женщин меня удивил тот факт, что процедуры, о которых я слышал от женщин были хорошо мне известны. Более того, информация о всех этих процедурах была в свободном доступе. Достаточно было всего лишь выйти в Интернет и ввести в поиске название процедуры. И все!
Я подумал какой мне смысл рассказывать о тех процедурах, описание и технологию выполнения которых может найти любая женщина.

Именно тогда я задался вопросами:

- *Почему две женщины зная и выполняя одни и те же манипуляции имеют разные результаты?*
- *Почему одна стройнеет и теряет лишние килограммы, в то время как другая лишь в очередной раз доказывает сама себе, что с ней эти методы не работают?*

Начав узнавать подробности и проведя анализ я нашел ответы! Я увидел и понял насколько отличаются взгляды и действия стройных женщин. Я узнал, как они воспринимают себя и с каким эмоциональным и психологическим настроем занимаются своей внешностью и фигурой.

Теперь я знал не только то, что делают красивые и стройные женщины, но и как именно они это делают!

Так я начал работу над этой книгой.
Прошло совсем немного времени и теперь, когда эта небольшая книга лежит передо мной, я с огромной радостью готов поделится ей с вами.

Желаю вам приятного чтения!

Я хочу, чтобы вы не просто прочитали эти страницы, а воспользовались предложенными здесь рекомендациями.

© Виктор Андреев

Секрет №1 «Восприятие себя»

Каждая стройная женщина воспринимает себя, как стройную женщину.

Что за тавтология спросите вы? На самом деле все просто. Давайте посмотрим на женщину, которая имеет лишний вес, назовем её условно «толстой».

Чем обычно занимается толстая женщина?

Чаще всего эта женщина хочет похудеть и даже иногда что-то для этого делает. Большинство ее попыток заканчивается ничем, но даже если ей удается сбросить энное количество килограммов, то через какое-то время они возвращаются на прежнее место.

Почему так случается?

Проблема в том, что она не знает нашего первого секрета. Похудев на 5, 10, 15 и даже 20 килограммов она не воспринимает себя стройной женщиной. Она для самой себя остается все тем же толстяком, только временно похудевшим. Внутренний образ, убеждения и восприятия себя остались прежними. И именно этот «багажник» тянет ее назад, возвращая прежние килограммы и формы.

Освобождая свое тело от лишних килограммов, многие из таких женщин продолжают носить призрачный груз лишнего веса в своем сознании, оставаясь толстыми внутри. Как и прежде они подвержены срывам и перееданиям, продолжают мыслить, чувствовать и действовать так, словно они лишь временно скинули с себя старую одежду.

Тело всегда возвращается к тому, как человек воспринимает себя.

Без веры в возможность стать стройным на всю жизнь и живя в ожидании возврата веса, человек всегда оставляет мосты для возвращения к прошлому.

Такие женщины опасаются чего-то в своей стройности. Они считают, что стройность налагает какие-то невыносимые обязательства и требует жертв.

© Виктор Андреев

Повторяя одни и те же ошибки, неоднократно снижая и набирая вес, человек приходит к определенным негативным умозаключениям. К примеру, он говорит себе: «Видно не судьба мне быть стройным» или «Вот я так и знал, что ничего у меня не получится»
Стройность, так и останется для них мечтой, пока они не перестанут воспринимать себя негативно, словно маньяк, скрывающий тайное влечение.
Главное отличие стройного человека от толстого — это восприятие себя.
Стройные люди не напрягаются для сохранения своих форм. Они не сидят на диетах, голодовках и унитазах, не мучают себя физическими упражнениями и не пьют пилюль. Они просто живут как стройные. И когда любой человек перестанет воспринимать себя толстым человеком и начнет жить как стройный, он навсегда забудет о бесконечных похудательных испытаниях. Жир просто отвалится от тела.

ВАЖНО!
Знание того, что делают стройные люди мало — это всего лишь внешнее (поведение, вес тела, привычки). Необходимо смотреть глубже и понимать, что в каждом стройном человеке есть что-то внутреннее, скрытое от посторонних глаз — это устоявшее восприятие самого себя и образ самого себя: «Я толстый» или «Я стройный». Разница всего в одном слове, но именно она играет решающую роль.

В погоне за стройным телом, толстые женщины копируют внешние проявления стройности. Они копируют образ жизни, диеты, имидж, поведение и даже слова! Но вы то теперь понимаете к чему это все приводит.

В каждой ситуации стройная женщина воспринимает себя стройной. Она твердо решает всего лишь раз, что *я стройная*, а потом лишь живет по определенным законам.

Чтобы стало наглядно, как проявляются эти решения рассмотрим примеры из жизни.

Пример №1
Молодой женщине после беременности и родов свекровь с

© Виктор Андреев

подружками в один голос говорят: *«Да...теперь тебе твои прежние наряды будут маловаты, надо их куда-то пристроить»*
Тут есть два варианта.
Первый - девушка соглашается с ними и начинает раздавать свою девичью одежду, как негодную. Так поступают толстые люди, смирившиеся со своей полнотой и впустившие в себя образ «Я толстый».
Второй. Можно просто ответить и так ведут себя все стройные люди: *«Нет, это лишь временная неприятность. Я, как и раньше, буду носить свою одежду, которая мне так идет».*

Пример №2
На одной вечеринке, за одним столом сидят два человека. Один — стройный («Я стройный»), второй — толстый («Я толстый»). В разгар веселья, за праздничным столом оба человека переедают.
Стройный человек начинает думать: «Почему так случилось? Это ведь для меня не свойственно. Наверно это произошло из-за того-то и того-то. Да, совершенно точно! Ну и ладушки. В следующий раз буду внимательней».
Что же в этом случае делает каждый полный человек?
Во-первых, всячески обзывая и упрекая себя он устроит на следующие 24 часа разгрузочный день и голодовку. (Самый простой вариант самонаказания)
Во-вторых, многие полные люди, понимая, что уже провинились перед собой начинают думать — ну вот, как обычно, одни неудачи и наказания, значит пусть будет еще хуже и подобно алкоголикам пускаются в пищевой запой.

От выводов, которые сделает каждый человек после переедания, будет зависеть его дальнейшее поведение. Стройный будет есть по потребности, а толстый махнув на все рукой уйдет еще глубже в пищевой запой или будет себя наказывать голодовками и чистками.

Подводя итоги скажу, что набор лишних килограммов начинается с восприятия себя. как толстого человека, с тех самых внутренних убеждений и образов, которые запускают бесконечный процесс снижений и наборов веса.

© Виктор Андреев

Секрет №2 «Одно решение и ежедневный выбор»

Путь стройности приводит человека в новую жизнь, и эта новая жизнь должна быть полностью новой. В новой жизни нет места старым уродливым путям.

Я не открою секретов, если скажу, что огромное количество женщин во всем мире стремится похудеть, сбросить вес и стать намного лучше.

И если стройная женщина принимает решение быть стройной всего один раз и потом просто следует по выбранному пути всю жизнь, то полная женщина поступает совсем иначе.

Она превращает этот длительный процесс, в игру, которую очень часто проигрывает.

В чем главная проблема?

Проблема в подходе и в отношении к своей фигуре и организму, как к некой машине, которая периодически подвергается встряскам, повышенным оборотам и экстренному торможению. Главное тут слово – периодически. То есть не регулярно и планомерно, а иногда по определенным дням и праздникам или после них.

Помните, как в школе вы учили английский язык? Каждую неделю на протяжении нескольких лет. И забыли его через год, не имея практики. А если бы вы переехали в Англию и начали жить «по-англицки», то уже через два месяца вполне сносно изъяснялись бы на английском. Правда?
Также и тут. Принимая твердое решение жить, как живут стройные люди сегодня, вы сможете уже завтра насладиться первыми приятными ощущениями новой жизни. Примите решение быть стройной, делайте что-то как стройная и вы будете стройной всю жизнь!

Это так же верно, как и обратное. Называйте себя толстой сегодня, завтра и послезавтра, и всю жизнь будете толстой. Стройный человек — это жизнь по определенным правилам. Стройный человек – это ежедневный выбор.

© Виктор Андреев

Стройный человек — это стиль жизни на каждый день.
Это масса полезных привычек и психологических установок, которые дают отличный итог в виде красивого, подтянутого и здорового тела.

Чтобы стать стройной завтра – начните жить, как стройная уже сегодня.

© Виктор Андреев

Секрет №3 «Счастье и любовь к себе»

Счастливый человек - это стройный человек, стройный внешне и внутренне.

Отсюда вывод: невозможно стать стройным, будучи несчастным. И представления о счастье у полных и стройных людей разные, соответственно и разные руководства как стать счастливым.

Для людей регулярно переедающих и полных существует одна серьезная проблема в поисках счастья. Они думают, что счастье зарабатывают и заслуживают, как на каторге или в казарме. В то время как для свободного и стройного человека счастье такой же естественный процесс, как например дыхание.

Счастье — это такое настроение при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли и теплые чувства.

Каждый стройный человек живет для себя. Это такой здоровый эгоизм, который позволяет ему всегда находится в форме и наслаждаться этой счастливой, стройной жизнью. В нем очень хорошо развита любовь к самому себе, к своему телу, к своим чувствам и эмоциям.
Он твердо знает, что если он сам будет счастлив, то и окружающие его люди тоже будут счастливы.

Мы отражаем от людей лишь то, что есть в нас.

Толстый же человек никогда не живет ради себя, он ставит всегда свои интересы на второе место, он думает в начале о том, как бы сделать так, чтобы все вокруг были счастливы, а свое счастье он «заваливает» едой, очередным вкусным кусочком пищи. Каждый день запечатывая едой свои чувства, подавляя эмоции очередным приемом пищи, прячась за маской *«У меня все хорошо и я счастлив»* полный человек тем самым сокращает время своей жизни и забывает что такое счастливая жизнь.

Перво-наперво нужно научиться быть эгоистом, способным позаботиться о себе. Это первый шаг, который необходимо сделать на пути к стройности и счастью. Нужно полюбить себя!

© Виктор Андреев

Влюбиться по уши в себя! Вот тогда будет счастье и радость.

Не жертвы требует красота, а заботы и любви.

© Виктор Андреев

Секрет №4 «Проблемы и пути их решения»

Полный человек переедает из-за собственных проблем, в то время как стройный эти проблемы решает.

Параллельно с описанием этого секрета я хочу затронуть и эмоциональную сторону нашей жизни. Как правило любая проблема вызывает в нас определенные эмоции. Эмоции могут быть разные от гнева до счастья. И отношения к эмоциям у стройных и полных людей совершенно разные.

Крайне важная причина набора лишнего веса - это замена эмоций и удовольствий едой. Вы наверняка замечали, что полные люди заедают свои эмоции, а стройные эти эмоции переживают (независимо позитивные они или негативные), не заменяйте удовольствия (духовные, телесные, моральные) на еду. Есть масса занятий, которые могут заменить прием пищи. Пользуясь кругом удовольствий вы сможете жить в мире эмоций, расходуя свою энергию на приятные для вас вещи. Подробнее о круге удовольствий вы сможете узнать на сайте www.krasmassage.ru

Переживайте эмоции, а не пережевывайте!

Я еще не видел людей у которых нет проблем. Полные люди их заедают.
Конструктивный выход в том, что нужно не заедать проблему, а осознать её и решить.

Не нужно заталкивать эмоцию внутрь, делая вид, что все хорошо, любую эмоцию надо выразить и пережить. Любую! Даже гнев. Гнев можно выразить легко, причем цивилизованным образом. Разбить посуду, например, поколоть дрова, постучать руками с криком по боксерской груше, сходить в тренажерный зал.
В нашем обществе говорят, что негативные эмоции не надо выплескивать, проявлять на людях и вообще лучше досчитать до 15 и потом начать говорить спокойно, засунув глубоко и далеко свой гнев. На самом деле такая стратегия работы с эмоциями рождает только невротическое общество, отсюда идут проблемы с весом и с личной жизнью. Очень часто люди

© Виктор Андреев

проецируют эти эмоции на своих близких.

Представим ситуацию:
Женщина работает в фирме. В один прекрасный день ее вызывает начальник и в грубой форме выражает свое недовольство по поводу проделанной работы. В женщине естественно возникают неприятные ощущения и эмоции, но из-за своей воспитанности она молчит опустив глаза в пол. После работы дома она, проецируя свои сдержанные эмоции, устраивает либо скандал своему мужу, либо отыгрывается на холодильнике, потребляя все, что там есть.

Любая эмоция, как вид внутренней энергии не может возникнуть ни откуда и исчезнуть в никуда.

Не надо выливать свой негатив н своих любимых и близких, они в этом не виноваты вообще! Не надо заедать эти эмоции.

Все это непросто для полного человека, особенно с непривычки, но для начала нужно просто осознать от чего тянет пожевать и понять, что этим делу не поможешь.

А потом взять и решить проблему.
Взять и цивилизованным способом выразить свои эмоции и чувства.

© Виктор Андреев

Секрет №5 «Золотая середина»

Стройная женщина слегка недовольна своей внешностью.

Многие стройные женщины только слегка недовольны своей внешностью и именно это заставляет их следить за собой и предпринимать определенные усилия для того, чтобы выглядеть лучше.

Эта грань легкого недовольства собой полностью отсутствует у полных женщин. Им настолько не нравится своя фигура, что они ее просто ненавидят и боятся. В них глубоко проникла идея несовершенства и даже уродства своей фигуры.

Это действительно большая проблема. Подобные недовольства приводят, либо к нервной анорексии и истощению, либо к еще большему перееданию, лишнему весу и глубокой депрессии.

Мне вспоминается один показательный рассказ женщины, которой очень не нравилась своя внешность:
Я не могла долго находится в магазинах с одеждой. Мне было неприятно смотреть в зеркала, и я всегда пробегала их. На улице я пробегала большие витрины и никогда не смела на них взглянуть.

Из-за чего возникают подобные явления?

В первую очередь влияние на формирование отношений к себе и своей внешности у женщин оказывают средства массовой информации, различные глянцевые журналы и газеты. Слушая ежедневно такие мифы, как «чем худей, тем здоровей», «мужчины любят худых». Наблюдая ежедневно показы мод, где худые модели позируют показывая свое худое и костлявое тело. Все эти средства направлены на формирование некоего идеала женской красоты, а за этим и на сбор средств от продажи услуг от тех женщин, которые ПРИНЯЛИ этот идеал. Для тех, кто не соответствуют этому идеалу, но все-таки стремится его достичь.

© Виктор Андреев

Секрет 6 «Стройность, как инструмент»

Стройная женщина пользуется своей стройностью.

Казалось бы все хотят быть стройными и красивыми, однако многие не понимают, что стройность — это далеко не цель. Стройность — это всего лишь инструмент, который для чего-то нужен и которым необходимо уметь пользоваться.

Приведу несколько примеров для наглядности:

Вам нужен молоток или вы хотите гвоздь забить?
Вам степлер или листы скрепить?

Ну и классический рассказ:
- *Это такси?*
- *Такси.*
- *А почему без шашечек?*
- *Вам шашечки или ехать?*

Применительно к нашему случаю, я задам вам вопрос:
Вам СТРОЙНОСТЬ или...

- *Вы хотите иметь плоский живот, тонкую талию, соблазнительную линию упругих бедер, тонкие изящные икры, подтянутую кожу на руках.*
- *Вы хотите одевать красивые коротенькие облегающие платья и на праздничных вечерах кружить головы мужчинам видом своей красивой фигуры.*
- *А может вы просто хотите купить новое нижнее белье и каждый раз любоваться своим отражнением в зеркале.*
- *Хочется уверенно выбирать одежду в бутиках, где всегда есть ваш размер.*

Вам привести еще примеры, или вы поняли для чего людям нужна стройность?
Стройный человек ежедневно на протяжении всей своей жизни пользуется своей стройностью, как инструментом.
И я абсолютно уверен, что и вам сама стройность не нужна, а вам нужно только лишь то, что придет в вашу жизнь, когда в ней появится стройность.

© Виктор Андреев

Поэтому снимите установку и не зацикливайтесь на стройности. Стройность — это не цель. Прямо сейчас нарисуйте образы вашей стройности, напиши цели для чего вам нужна ваша стройность.

© Виктор Андреев

Секрет 7 «Что еще делает стройная и красивая женщина»

Я уверен, что тех секретов о которых я рассказал вам в предыдущих главах хватит для того, чтобы по новому взглянуть не только на себя, но и на мир в целом.

Я даже могу с полной уверенностью заявить — вам той информации достаточно. Вам хватит той информации. Вы продолжаете читать. Отлично! Специально для вас я расскажу еще один секрет, который отличает стройных людей от полных.

Стройные люди пользуются полученной информацией.

Именно это и есть главное отличие стройного человека от полного.
Стройный человек не копит знания о питании, здоровье и красоте, он им регулярно следует и применяет в своей жизни. Так что я рекомендую не просто прочитать эти секреты, закрыть книгу и сказать: «Мне не помогло...» С такой установкой вам даже чудо вряд ли поможет!

Примените к себе полученные знания и секреты! Прямо сейчас. Перестаньте читать книгу и начните делать!

© Виктор Андреев

Послесловие

Я Виктор Андреев, автор этой небольшой книги рад, что вы, уважаемый читатель, заинтересовались моей работой.

Мне приятно видеть вас в рядах постройневших и похорошевших людей. Я безумно счастлив, что благодаря моим советам вы меняете качество своей жизни и приобретаете новые непищевые удовольствия.

Я хотел бы услышать ваши впечатления о книге.

Вы всегда можете найти меня по следующим координатам:

Электронная почта: krasmassage@gmail.com
icq: 468 208 387
skype: krasmassage

Жду ваших отзывов о книге на электронную почту.

p.s. - чуть не забыл сказать:) Записывайтесь на бесплатную консультацию и приходите на программу Психологической Коррекции Пищевого Поведения

p.s.s. - следите за новостями на блоге krasmassage.ru

© Виктор Андреев