

# Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая

**Автор:**

[Анна Калантерная](#)

Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая

Анна Андрониковна Калантерная

Калантерная Анна. Книги от известного психолога, автора трансформационных онлайн-марафонов

Анна Калантерная – психолог, автор трансформационных онлайн-марафонов, сама перепробовала метод Дюкана, подсчет БЖУ, белково-углеводные чередования. Они помогали до поры до времени, но потом вес перестал снижаться. В какой-то момент Анна даже решила принять факт, что килограммы больше не уйдут, но поняла, что ответы нужно искать в себе самой. «Матрица стройности» – это когда можно есть все, что хочешь. Это не интуитивное питание – она гораздо шире. «Матрица стройности» предлагает посмотреть на потребности в еде с точки зрения психологии: какие эмоции, нереализованные желания и скрытые выгоды толкают нас к тарелке.

Когда вы научитесь любить себя, найдете настоящие плюсы от похудения. Работая с лишнем весом вы: одновременно работаете с уверенностью в себе, раскрашиваете жизнь яркими красками, начинаете видеть и получать любовь от окружающего мира.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Анна Калантерная

Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая

© Калантерная Анна Андрониковна, текст, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Об авторе книги

Анна Калантерная – психолог со стажем работы более двадцати семи лет. Она создала более десяти платных и бесплатных марафонов, которые проходят в аудиоформате на платформе мессенджера Telegram. Каждый из них – концентрат бесценной информации и проверенных годами упражнений, помогающих людям научиться отличать собственные желания от навязанных извне, обнаруживать и справляться со страхами, зависимостями, проблемами, находить причины и прорабатывать их, обнаруживать и развивать в себе ресурсы.

Все методики Анна первоначально создавала под свои собственные потребности. Однажды столкнувшись с проблемой лишнего веса, она подошла к проблеме как психолог: начала искать психологические причины, заставляющие человека набирать лишний вес. Изучила работы других психологов на эту тему, применила свои знания, проверила техники на себе и в итоге разработала собственную программу похудения, способствующую приведению тела в норму. А когда поняла, что методика работает, создала свой первый авторский тренинг и стала делиться знаниями с людьми, помогая им становиться счастливыми и здоровыми.

## Факты в цифрах:

- Анна похудела на 15 кг за 4 месяца.
- После еще на 7 кг за полгода.
- Этот результат она удерживает уже более 10 лет.

- За это время родила ребенка, кормила его грудью, не ограничивала себя в еде, а ее вес остался в норме.

Затем она открыла свой консультационный центр и стала создавать другие марафоны – о том, как стать Автором своей жизни и самостоятельно добиваться исполнения любых своих целей.

Желая идти в ногу со временем, а заодно и масштабировать свое предприятие, Анна вышла с тренингами в онлайн-пространство. Так она смогла расширить свою аудиторию и теперь уже делилась знаниями с людьми из разных уголков планеты.

Немногим позже Анна основала «Международную тренинг-студию личностного роста» и продолжила создавать новые тренинги, которые стали выходить в формате марафонов. Марафоны пользовались спросом. Анна приобретала все больше приверженцев своего образа жизни и мышления, вокруг нее стала формироваться команда увлеченных общим делом людей.

В общей сложности тренинги Студии прошло уже более 100 тысяч участников. В интернете можно найти множество их отзывов, в которых люди благодарят Анну за перемены, которые с ними происходят, рассказывают, как меняется их жизнь.

Сейчас в Студии Анны Калантерной проводится более 10 различных марафонов различной направленности от разных авторов – психологов, работающих в ее Студии.

Самые популярные из них:

- как без запретов и ограничений привести тело в идеальную форму и удерживаться в комфортном весе постоянно – «Матрица стройности», «Матрица стройности Sport Edition», «Матрица стройности для мам в декрете» (чем отличаются эти марафоны, вы можете узнать в заключительном разделе книги);

- как снять оковы ограничивающих убеждений, мешающих взаимодействию с финансовой энергией – «Расширение финансового сознания», «Финансовый ключ. Энергия» и «Финансовый ключ. Мышление и навыки»;
- и наконец, основной тренинг – «Автор жизни», с которого Анна рекомендует начинать прохождение марафонов в ее Студии. В нем она дает основополагающие знания о том, как изменить мышление Жертвы на мышление Автора: не жаловаться на судьбу и искать виноватых, а брать на себя ответственность за свою жизнь и писать собственный сценарий своей жизни. Ведь именно с этого начинается путь к счастью и успеху.

У этого марафона есть продолжение – «Автор жизни 2», а также, в дополнение к ним, создан марафон «Ключ к предназначению», посвященный поиску призвания. Эти три тренинга – кратчайший путь к себе и собственному счастью. По двум из них Анна уже написала книги:

«Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий»;

«Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни».

Готовится к выпуску третья книга этой серии – по марафону «Ключ к предназначению».

- Ознакомиться с более детальным описанием марафонов, а также зарегистрироваться на бесплатные ознакомительные занятия вы можете на сайте Анны Калантерной.
- Книги вы можете приобрести на любой крупной книжной площадке. Ссылки на них найдете на сайте.

\* \* \*

Кроме того, у Анны есть два бесплатных марафона, пройти которые могут все желающие. Эти бесплатные марафоны – полноценные продукты, созданные ею

для тех, кто давно хочет, но не решается прийти к ней на платные марафоны, а также для тех, кто попал в затруднительную ситуацию, но не может себе позволить обратиться за индивидуальной помощью к психологу. Они полноценно помогают решить возникшие в жизни человека задачи и трудности.

Также эти марафоны дают возможность познакомиться с Анной, узнать ее ближе и понять принципы ее работы. А заодно выяснить, какие инструменты Анна использует в работе, и попробовать применить их для проработки собственных проблем.

Марафон «Антипсихоз» был написан в разгар пандемии коронавируса, когда у миллионов людей по всей планете внезапно изменились условия жизни, что не могло не отразиться на их психологическом состоянии. Анна моментально отреагировала на создавшуюся ситуацию и в короткие сроки создала свой уникальный продукт, который помог людям справиться с охватившей их паникой и даже не только приспособиться к вынужденному положению вещей, но и извлечь из него пользу для себя.

Этот марафон был переведен энтузиастами на более чем 15 языков, что дало возможность людям всего мира пройти его. Он и сейчас актуален и доступен к прохождению, так как в нем идет речь о том, как справляться с любой критической ситуацией, вынуждающей человека покинуть собственную зону комфорта и окунуться в события, происходящие против его воли. На марафоне даются универсальные упражнения, помогающие справиться со страхами, паникой и вернуть разуму возможность адекватно реагировать на ситуацию и мыслить ясно и рационально.

В том же 2020 году Анна выпустила еще один бесплатный марафон, посвященный саморазвитию, – «Займись собой». Этот марафон включает в себя эфиры различных тематик, которым посвящены отдельные марафоны Тренинг-студии Анны Калантерной. Это и темы об отношениях с родителями, детьми, партнерами, и вопросы, касающиеся саморазвития, здоровья и питания, и темы, посвященные предназначению, карьере, финансам. В каждом эфире даются полноценные упражнения на проработку наиболее актуального вопроса поднятой темы.

Марафон дает возможность познакомиться с Анной Калантерной как тренером личностного роста, применить предложенные ею упражнения и получить реальные результаты в работе над собой, а также сориентироваться, какой

марафон наиболее интересен для прохождения в дальнейшем.

Оба бесплатных марафона бессрочны, то есть пройти вы их можете в любое время, как только возникнет желание или необходимость.

Все марафоны Тренинг-студии Анны Калантерной проходят в мессенджере Telegram, и все эфиры остаются у вас навсегда: даже при смене гаджета вы легко сможете восстановить доступ к ним, просто войдя в свою учетную запись мессенджера.

\* \* \*

Книга, которую вы держите в руках, – уже четвертая книга, написанная Анной Калантерной по мотивам ее марафонов. «Матрица стройности» – это перепрошивка сознания для пробуждения любви к себе и своему телу. И именно любовь позволит понять желания и потребности своего организма и привести его к долгожданной стройности.

Обращение автора к читателю: для кого эта книга

Приветствую вас, дорогой читатель! Возможно, мы с вами уже знакомы и вы были на моих тренингах или читали другие мои книги. Если это так, то я очень рада, что они вам «заходят» и вы приобрели и эту книгу, чтобы ознакомиться с новым направлением работы над собой или дополнить уже полученные знания той информацией, которой нет на тренинге.

Если вы впервые взяли в руки мою книгу, потому что вас интересует вопрос стройности, то мне тем более приятно, что вы проявили интерес к моей методике. Уверена, что в моей книге вы найдете то, с чем до сих пор не сталкивались в попытках стать стройным, здоровым и счастливым человеком.

Давайте знакомиться. Я – сторонник разрешающей психологии, и мой жизненный принцип: можно все, что не противоречит экологичности. В том числе и в процессе похудения. Поэтому я не буду вам рассказывать, чего есть

нельзя, в чем необходимо себя ограничивать, не буду заставлять вас делать что-то против вашей воли и желания и не буду разделять еду на полезную и вредную.

Я поделюсь с вами знаниями, которые позволят вам установить контакт со своим телом и научиться заботиться о нем. Вы сами сможете понимать потребности своего организма и научитесь есть то, что вам необходимо, и в тех количествах, которые принесут только пользу.

Забавно: люди, узнав о моем принципе «Можно все!», приходят ко мне за разрешением. Какой ажиотаж вызывает одно из первых заданий в «Матрице стройности», где я говорю, что отныне можно есть все, что хочешь, и тогда, когда хочешь! Сразу обрушивается тонна вопросов: «Окей, но жирное и сладкое не надо же?». Я отвечаю им: «Можно все». А в ответ: «А что тогда нельзя?». Ну, приехали!

На марафоне и после него правило одно:

Еда – по голоду.

Это означает, что если чувство голода возникнет 10 раз в день, значит, будет 10 приемов пищи, причем такой, какой затребует организм. Торт в 9 вечера – пожалуйста, каша или суп – на здоровье. А если голода не возникнет, значит, организм не хочет есть, а хочет чего-то другого.

Участники «Матрицы» учатся это четко отслеживать. Многие заново знакомятся с собой и своим телом. Многие сильно заблуждаются о своих вкусах и понятия не имеют, что может и хочет их организм. А непреодолимая тяга к тому или иному продукту часто обусловлена совсем не потребностью в еде.

Периодически я слышу мнение, что «Матрица стройности» и интуитивное питание – это одно и то же. Нет, так может показаться только на первый взгляд. В интуитивном питании и «Матрице», безусловно, есть сходство, но это отнюдь не одинаковые понятия. Да, интуитивное питание – это о потребностях организма в пище. «Матрица стройности» же смотрит шире: она о потребностях человека в целом. Мы работаем с психологией, а не только с физической потребностью в еде: отслеживаем эмоции, нереализованные желания, скрытые выгоды, толкающие человека к тарелке. Поэтому можно сказать, что «Матрица

стройности» поглощает собой интуитивное питание.

Главный посыл, который я транслирую на своем тренинге и который поначалу так шокирует тех, кто пришел ко мне в поиске волшебного рецепта похудения: примите то, что вы можете не знать себя. Примите, что бывает другой уровень мышления, при котором люди едят то, что хотят, и худеют. Примите и то, что ваши мечты, включая стройность с удовольствием, – это реальность. И если сейчас это не ваша действительность, то так может быть не всегда.

\* \* \*

«Аня, я точно похудею?» – следующий вопрос, который мне задает практически каждый, кто приходит на марафон «Матрица стройности».

И мне бы очень хотелось сразу сказать уверенное «Да», но прежде я спрашиваю: «А зачем вам это?»

В ответ обычно слышу:

- «Чтобы наладить личную жизнь».
- «Чтобы стать увереннее в себе».
- «Чтобы нравиться мужчинам».
- «Чтобы жить своей собственной яркой жизнью».
- «Чтобы быть довольной собой» и т. д.

И тут мне очень хочется спросить: а к вашему телу эти причины какое имеют отношение? Почему оно вдруг стало «виновато» в том, что в вашей жизни нет удовлетворенности происходящим?

Уверенность в себе не появится от стройных ног. Жизнь не станет ярче, если до этого она была так себе. И маловероятно, что как только вы увидите заветную цифру на весах, раздастся звонок в дверь, а за ней окажется принц на белом коне...

Взаимосвязи тут несколько иные:

- работая с лишним весом, вы одновременно работаете и с уверенностью в себе;
- вы учитесь любить себя и вместе с этим начинаете получать любовь от окружающих;
- вы раскрашиваете свою жизнь яркими красками, а параллельно уходят причины набора веса.

\* \* \*

Я и сама перепробовала все эти «Дюканы», подсчет БЖУ, белково-углеводные чередования... И мне они помогли до поры до времени. А потом – «бац!», и лавочка прикрылась. Вес не уходил, как бы я его ни прогоняла. Я пыталась принять его, утешала себя тем, что уже не девочка. Но в то же время понимала, что дело не в возрасте и что ответы нужно искать в себе самой. В поисках «философского камня похудения» я таки добралась до сути, но для этого подошла к вопросу с другой стороны. Я начала с принятия не своего веса, а себя самой, с любви к себе, с проработки всех блоков, которые отражались на теле лишними сантиметрами. И когда весы показали минус 22 кг, я поняла, что для такой потери веса я занималась не фитнесом и не взвешиванием порций.

Я занималась собой. Копала вглубь, искала причины и залечивала раны, прощала, отпускала, долюбивала.

Вы спрашиваете, точно ли вы похудеете. Я отвечу: «Матрица стройности» точно работает.

Если вы:

- устали от гонки за идеальной внешностью;
- не знаете, с какого края подойти к застарелым комплексам и установкам;
- хотите смотреть на свое тело с любовью и чувствовать, как меняется не только фигура, но и вы сами, —

то да, вы точно наведете порядок в своей голове, научитесь понимать свое тело и его потребности, найдете причины набора лишнего веса, проработаете их и найдете свой идеальный вес, комфортный для вашего тела.

Есть еще один важный момент, от которого напрямую зависит результат. Что человек чувствует по отношению к своему лишнему весу? Обычно это нелюбовь, отрицание, гнев, злость. Иногда – принятие и согласие. В большинстве случаев – что угодно, но не радость.

И тут – одно из самых больших открытий «Матрицы стройности»: лишний вес вам нужнее, чем кажется! Одна из главных причин набора и сохранения веса кроется не в патологической любви к перееданию, а в том, что человек ЗАЧЕМ-ТО ест больше, чем требует организм.

У каждого на это свои причины:

- защита. Организм набирает вес, отражая необходимость человека укрыться от обстоятельств, окружения, нападок. Вес выступает как броня, панцирь;
- поддержание образа. Человек хочет быть более заметным, влиятельным, уважаемым, и тогда внутреннее желание нарастить величину личности отражается во внешнем наборе массы;
- отрицание желаний. Часто наблюдается у людей, которые никак не могут устроить личную жизнь. Они связывают отсутствие успеха с лишним весом, а на самом деле могут бояться исполнения желания. И ПОЭТОМУ набирают лишний

вес.

И прочие причины, которые часто не видны без детальной проработки мышления. В этом случае человек набирает вес неосознанно, а попытка его контролировать приносит меньше результатов, чем хочется. Поэтому происходят срывы, бунты, поэтому опускаются руки.

Проблемы, какими бы они ни были, не решаются с тем же мышлением, с которым создавались.

Это – основной принцип моего подхода. Чтобы получить другой результат, необходимо начать совершать другие действия.

Поэтому я без лишней скромности рекомендую «Матрицу стройности» всем, кто хоть немного думает о лишнем весе. Не важно, есть ли он или его нет ввиду регулярного контроля.

\* \* \*

Если вы держите в руках эту книгу, могу с большой долей вероятности предположить, что, возможно, проблема лишнего веса уже стоит перед вами довольно остро и вы, перепробовав не одну диету, ищете в корне отличающийся от них способ расстаться с избыточными килограммами.

Возможно, вы чувствуете себя несчастной(-ым) или неудачливой(-ым) из-за того, что кто-то сказал вам о вашей полноте, и вас обеспокоило его мнение. Теперь вы видите причину своих неудач в своем теле и считаете, что виной тому лишние несколько килограммов. Или вы чувствуете себя неуверенно рядом с худощавой подругой (другом). Вам кажется, что будь у вас такое же тело, все в вашей жизни складывалось бы иначе...

Не буду сейчас говорить об ограничивающих убеждениях и индивидуальном пути к успеху, ведь вы пришли ко мне не только для того, чтобы похудеть. Вы ищете решения своих проблем, которые связываете с лишним весом. И именно этому и посвящена эта книга.

А может быть, у вас и нет никаких проблем с лишним весом. Но вы считаете, что имеете генетическую склонность к полноте и хотите уберечь себя от появления лишнего веса в будущем. Соглашусь: профилактика – мудрое решение, какими бы ни были причины ваших опасений.

Какие бы желания, страхи и другие причины ни руководили вами, вам одинаково полезна будет эта книга. В ней собран концентрат моего собственного опыта. Я была на вашем месте. Я знаю, что такое лишний вес. И я сама прошла весь путь – от отчаяния в безрезультатных попытках бороться с ним до стабильной стройности и уверенности в себе, когда ни в чем уже не приходится себя ограничивать. А теперь передаю вам свой опыт и даю карту надежного маршрута, неоднократно пройденного другими людьми – маршрута к стройности.

Факты в цифрах:

- Более 2000 человек прошли очные тренинги Анны Калантерной.
- Более 10 000 человек прошли онлайн-тренинги только за прошедший год.

Чтобы вам интереснее было знакомиться с программой и вы не чувствовали себя одиноким марафонцем, я решила ввести в книгу выдержки из дневника одной из участниц марафона, которая любезно разрешила мне их опубликовать. Благодаря тому, что она вела не только пищевой дневник, но и тщательно фиксировала все свои сопутствующие размышления, я смогу дать вам возможность пронаблюдать, какие осознания приходят к человеку в процессе прохождения программы.

В то же время я прошу учесть, что все эти осознания сугубо индивидуальны, и ваши жизненные ситуации могут разительно отличаться, а значит, и размышления, и инсайты у вас будут другие. Отнеситесь к ее записям как к иллюстрациям, но не берите за мерило, не сравнивайте с собой. Помните, что вы – другой человек с другими исходными данными, и к своему конечному результату вы будете идти другим – своим личным – маршрутом.

Кроме того, для участников своих марафонов я создаю специальные чаты-болталки, в которых они общаются, получают поддержку единомышленников, радуются удачам друг друга и тем самым создают дружественное окружение, которого порой так не хватает в привычном круге общения.

Поддержка очень важна для человека, работающего над собой. Если вы хотите добиться цели, какой бы она ни была важной для вас, но вас окружают люди, которые то и дело твердят о том, что у вас ничего не получится, высказывают свои сомнения или делятся собственным неудачным опытом на этом пути, рано или поздно ваша уверенность в успехе предприятия пошатнется.

Зато, если рядом с вами находятся люди, которые поддерживают, говорят, что вы все сможете, что они тоже идут вместе с вами, делятся своим удачным опытом и рассказывают, как сами справляются с трудностями, верят в успех, несмотря ни на что, то и вы будете заряжаться оптимизмом, и ваши трудности не будут казаться вам неразрешимыми.

Поэтому я позаботилась о том, чтобы рядом с вами были такие люди, и специально для читателей книги «Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая» создала чат-болталку в мессенджере Telegram. В ней вы можете общаться с единомышленниками – другими читателями этой книги. А также, если у вас возникнут трудности или вы в чем-то сомневаетесь, вы всегда можете задать вопрос куратору чата – сотруднику моей Студии.

Для того чтобы попасть в этот чат, необходимо, чтобы на вашем смартфоне или планшете был установлен мессенджер Telegram (есть также и Desktop-версия Telegram для компьютера), после чего вы можете просто отсканировать расположенный ниже QR-код (или ввести адрес ссылки вручную), и попадете в «Болталку».

<https://t.me/joinchat/Hi3ue4TnhGAxMDky>

Болталка читателей книги «Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая»

## Как работать с книгой, чтобы получить результат

На всех своих тренингах я обязательно предупреждаю, что для получения результата вам придется работать. Много работать со своим подсознанием. Мало знать, КАК делать. Необходимо ДЕЛАТЬ. Ни в одном предприятии вы не получите результат, пока не начнете совершать какие-либо действия.

- Даже если вы досконально знаете, как вырастить сад, он не начнет расти, пока вы не высадите деревья.
- Если вы знаете, где и какие собирать грибы, ваша корзина ими не наполнится, пока вы сами не выйдете в лес и не нагнетесь энное количество раз за каждым грибочком.
- Если вы назубок знаете весь алгоритм выполнения программы похудения, она не даст результата, пока вы не выполните каждое прописанное действие этой программы и не проработаете ее во всех деталях.

Только работа, тщательная и осознанная, приведет вас к результату. Но, поверьте, нет ничего приятнее, чем осознание того, что вы достигли этого результата своим трудом, а не получили благодаря какому-то чуду или везению.

Под словом «работа» я вовсе не подразумеваю тяжелый труд до изнеможения через «не хочу». Работа – это совершение действий. И просто идеально, если действия эти будут доставлять вам удовольствие – это важное условие значительно прибавляет мотивации и ускоряет результат в разы.

Те, кто проходил мои марафоны «Автор жизни», первый и второй, или читал книги, знают, что я – противник любого насилия над собой и пропагандирую исключительно действия от слова «хочу». Именно желание и есть самый главный мотиватор и источник бесчисленных ресурсов.

И поэтому я даю много упражнений, которые для получения результатов выполнять обязательно. А чтобы вы хотели их выполнять, а не заставляли себя, я также даю упражнения на проработку мотивации. С их помощью вы сможете отделить ваши собственные желания от навязанных вам извне. А также определите, какое оно – ваше истинное желание, действительно ли вы хотите именно этого или вам только кажется, что хотите, принимая одно за другое...

Часто люди ошибочно считают, что хотят чего-то, а на подсознательном уровне они либо не готовы к исполнению своих желаний, либо эти желания и вовсе им не принадлежат.

Бывает так, что человек хочет, например, стать директором фирмы, в которой работает, осознанно перечисляя себе преимущества такого своего положения. Но также он прекрасно осознает, что это и большая ответственность, и рабочий день может быть ненормированный, и выходные с семьей под угрозой – в любой момент могут вызвать на работу. И в душе? он не готов это принять. А потому вслух произносит «хочу», а в бессознательном – «только не сейчас, я еще не готов».

Так и с похудением. Возможно, человек, сравнивая себя с другими или прислушиваясь к их мнению о норме, признает, что вес у него явно лишний, соглашается, что нужно с этим что-то делать, но на самом деле вес ему не очень-то и мешает. А может быть, даже нужен для чего-то (об этом мы еще будем говорить отдельно). И потому человек для виду изображает рвение в похудении, но подсознательно еще не пришел к тому, чтобы расстаться со своими килограммами. А может быть, ему вообще все эти худосочные «красавицы» и «красавцы» не кажутся красивыми и он просто соглашается с общепринятым мнением, что худоба – это красиво, но сам так не считает.

Очень важно найти причину появления у вас желания похудеть, понять, в какой момент оно зародилось в вашем сознании: сами ли вы этого захотели или желание появилось, потому что кто-то вам об этом говорил?

Чтобы отличить свое желание от навязанного близкими или обществом, существуют определенные психологические техники – их я даю на марафоне «Автор жизни».

Но есть и другая причина, по которой ваше желание может не исполняться: вы очень категоричны в его формулировке: или так, или никак. Из-за чего перестаете замечать возможности, которые шаг за шагом могли бы привести вас к его исполнению.

Существует техника, помогающая ослабить «хватку», с которой вы вцепились в свое желание. Подумайте, на что вы согласны, если все же ваше желание не исполнится в полном объеме. Например, если похудеть на 10 кг быстро не получится, то хотя бы сначала на 2-3, чтобы понять, что это в принципе возможно. Когда вы не ставите перед собой целей, кажущихся вам нереальными, пропадает страх того, что ваша мечта не исполнится. А как только процесс будет запущен и вы поймете технологию, килограммы начнут уходить уже сами по себе. С той скоростью, которая комфортна вашему телу. И уйдут до комфортного для вас веса.

Важно понимать, что иногда человек сознательно назначает себе конкретную цель, выраженную в определенном количестве килограммов. Но так как главная цель марафона – научиться жить в ладу с собственным телом и находиться в состоянии баланса, эта надуманная цифра может несколько не совпадать с цифрой веса, в котором вашему телу комфортно. Скажем, иногда на марафон приходят девушки с массой тела 50 кг при росте 170 см, которые по каким-то своим причинам хотят похудеть до 45, а то и 40 кг. Такая цель обречена на провал. Потому что «Матрица стройности» очень физиологична. И если для тела комфортный вес – именно 50 кг, то все, что ниже, – это уже состояние истощения, довести до которого тело просто не позволит. Если, конечно, к нему прислушиваться.

Проще говоря, на «Матрице» вы научитесь жить в гармонии со своим телом, и оно само подскажет, какой вес и какие формы для него идеальны. Если же ваша цель – продолжать гнаться за надуманными идеалом, опираясь не на внутренние ощущения, а на внешние цифры и «нормы», то «Матрица стройности» вам в этом не поможет.

\* \* \*

Итак, для работы с книгой вам понадобится красивая толстая тетрадь, скорее всего, не одна. И, конечно же, ручка. Самая обыкновенная, лучше – красивая, шариковая ручка.

Сразу отвечу на возникающие в этом месте вопросы: нет, компьютер, телефон и планшет не подходят. Только писать. Только рукой по бумаге. Именно во время этого действия в мозге формируются новые нейронные связи, благодаря которым и начинают происходить изменения в вашем сознании.

Почему тетрадь и ручка должны быть красивыми? Потому что это ваши основные инструменты, которыми вы будете работать на протяжении длительного времени. И лучше, если их вид будет вызывать у вас приятные эмоции. Вообще любовь к себе (а ведь мы будем работать и в этом направлении тоже) – это в том числе и красивые вещи для себя. Поэтому выбирайте именно то, с чем вам будет приятно работать. Единственное уточнение к выбору тетради: не берите большого формата, потому что вам необходимо будет везде носить ее с собой. Выберите такую, которая бы помещалась в вашей сумочке. Возможно, это будет толстый блокнот. Учитывайте только, что писать придется много. И скорее всего, за все время вы успеете исписать не одну тетрадь или блокнот.

А теперь озвучу самое важное условие: все домашние задания непременно необходимо выполнять! Как я уже говорила ранее, бесполезно ждать результата, бездействуя. Также прошу не забегать вперед в чтении, не выполнив задание. Прочли главу – выполнили упражнение. И только после его выполнения, если не оговорено другое, приступайте к чтению следующей главы.

Итак, подводя итоги: когда меня снова спрашивают: «Аня, я точно похудею?» – я могу ответить только одно: «Точно. Если будете в точности следовать моим инструкциям. Если же вы берете на себя ответственность самостоятельно решать, что вам стоит делать, а что можно и пропустить, то как, по-вашему, я могу гарантировать вам результат?»

\* \* \*

Марафон «Матрица стройности» длится 3 месяца. Это срок, достаточный для выработки новых привычек и для привыкания к новому образу жизни. В то же время это не такой уж и большой срок для сопротивляющегося подсознания, которому всегда трудно смириться с мыслью, что нововведения внедряются навсегда. С ним намного проще будет «договориться», если будет известно, что по прошествии трех месяцев, если вам что-то не понравится, вы сможете вернуться к прежнему образу жизни.

Применительно к книге вы можете договориться с собой, что новый образ жизни внедряется только на период чтения книги. Это, с одной стороны, дает вам визуальное представление, какая часть пути уже пройдена и сколько еще осталось. С другой, у вас появляется мотивация не затягивать с прочтением и выполнением заданий – все же вы пообещали себе дойти до конца, прежде чем вернетесь к прежнему образу жизни, а книга еще не дочитана...

Кроме того, книга несколько отличается от марафона. В ней я не стану описывать каждый эфир тренинга и не дам всех его упражнений. Многие из того, что дается на марафоне, требует присутствия наставника, особенно если речь идет о проработке каких-либо серьезных психологических проблем, зависимостей, страхов. И если вы знаете, что у вас такие проблемы есть, если нуждаетесь в контрольных дедлайнах и поддержке куратора, то я искренне приглашаю вас на марафон.

Над обновленным марафоном работала уже не одна я. Очень большой вклад в развитие тренинга внесла моя давняя подруга и коллега – психолог, арт-терапевт, коуч, член Восточно-украинской ассоциации арт-терапевтов Оксана Алешина. Она дополнила его своими наработками, упражнениями; и сейчас Оксана, собственно, и является главным тренером «Матрицы стройности».

Занимаясь по книге, вам не придется рассчитывать на помощь тренера, поэтому тут важно умение работать самостоятельно. Будете ответственно подходить к выполнению заданий – и книга будет вам чудесным помощником. В ней я дам самую суть, можно сказать – выжимку из марафона. То есть наиболее важные постулаты, на основе которых базируется вся «Матрица стройности» – та, первоначальная ее версия, которую составила я сама. Разобравшись в них, вы сможете самостоятельно находить причины нарушения пищевого поведения, отслеживать свои привычки, корректировать свое отношение к еде и, следовательно, прийти к желаемому весу.

Главное – быть честным с самим собой: не откладывать выполнение заданий на потом, на завтра и на ближайший понедельник, не обманывать себя, ссылаясь на занятость, не убеждать, что без этого можно обойтись. Одно из важных условий результативности любого предприятия – безотлагательное выполнение заданий. Считается, что задумка, не реализованная в течение 48 часов, с малой долей вероятности вообще будет когда-либо реализована. Мой же совет: выполняйте сразу. Чем раньше, тем лучше и результативнее.

Некоторые упражнения рекомендуется выполнять в определенное время суток: какие-то – с утра, какие-то – перед сном, в этом случае я об этом говорю. Но очень важно выполнить в ближайшие 24 часа.

\* \* \*

И еще хочу оговорить один важный момент. Если вы сейчас придерживаетесь какой-либо диеты или принимаете какие-либо жиросжигатели или препараты для контроля аппетита, если сами установили себе какие-либо правила или ограничения, я очень настоятельно вас прошу: на время работы по моей программе перестаньте это делать.

Дело в том, что программа «Матрицы стройности» направлена на то, чтобы научить вас взаимодействовать со своим телом и понимать его потребности. Конечным результатом должно стать такое состояние, когда сами сможете определять, чего не хватает вашему организму, и понимать его подсказки, как, при помощи каких продуктов восполнить эту нехватку.

Если же вы будете продолжать его в чем-то ограничивать или обманывать препаратами, то о каком двустороннем взаимодействии может идти речь? Если вы по-прежнему будете держать его в ежовых рукавицах и расчетливо принимать решения, что и когда ему нужно и в каких количествах, вы не сможете найти контакт со своим собственным телом. И в этом случае «Матрица стройности» вам не поможет.

Поэтому давайте договоримся: на время работы с книгой вы откладываете все эксперименты, такие как:

- подсчет калорий;
- контроль времени приема пищи;
- запрет на еду после 18:00;
- разделение еды на полезную и вредную;

- раздельное, дробное, правильное питание;
- диеты и голодания.

Вы забываете об установленных правилах и придерживаетесь только моих рекомендаций, полностью сконцентрировавшись на новой информации, описанной в книге. Так и только так вы сможете получить эффект от программы.

Пообещайте себе, а еще лучше – напишите расписку, что если после полного прохождения «Матрицы стройности» вы не убедитесь в ее действенности, то снова вернетесь к своим правилам и экспериментам. А пока доверьтесь мне. Только при соблюдении этого условия я могу вам гарантировать, что результат не заставит себя ждать.

Если медицинские препараты или диету вам назначил врач, обязательно предупредите его о своих намерениях и обсудите с ним возможность их отмены. Если ваш лечащий врач не разрешает их отменить по медицинским показаниям, то я не рекомендую заниматься с книгой самостоятельно.

Принимая решение самостоятельно заниматься по моей программе и одновременно продолжая придерживаться рекомендаций других специалистов, вы должны осознавать, что гарантировать результат я вам не могу. Кроме того, у вас не будет возможности проконсультироваться в случае возникновения каких-либо противоречий между рекомендациями в книге и рекомендациями вашего врача.

В таких ситуациях я настоятельно рекомендую проходить тренинг вживую, под контролем тренера. В этом случае вы сможете предупредить его о своих особенностях и рассчитывать на помощь, а также на то, что с вами будут работать с учетом этих нюансов.

Без ложной скромности скажу, что есть люди, которые приходили на «Матрицу» с диабетом, аллергическими заболеваниями, проблемами ЖКТ, а после прохождения марафона переставали принимать медицинские препараты, потому что в них отпадала необходимость. Они пишут об этом в своих отзывах, размещают посты благодарности в соцсетях.

Но! Я не врач и не преподаю свою методику как исцеляющую. Все эти результаты индивидуальны и являются, скорее, побочной реакцией, которая наступает вследствие того, что люди начинают идти навстречу своим истинным потребностям. Проблемы со здоровьем возникают тогда, когда не удовлетворяются потребности тела, из-за чего нарушается внутренний баланс, и это влечет за собой нарушение функционирования органов и систем. Соответственно, когда все в теле работает слаженно и гармонично, оно самовосстанавливается. Это заслуга самого тела, не моя. Но все же мне приятно осознавать, что люди сами отмечают взаимосвязь этого явления с моей программой.

Все отзывы собраны в чате мессенджера Telegram и вы можете сами с ними ознакомиться.

В конце книги я дам QR-коды со ссылками на этот канал, чтобы вы могли поинтересоваться, если вам интересно.

На этом вводная часть окончена. Переходим к подготовке.

Вводная глава. Прежде чем начать...

Чтобы вы смогли увидеть результат вашей работы, необходимо сделать зарубку вашего нынешнего состояния, зафиксировать ту отправную точку, от которой вы будете идти к желанной стройности.

Многие, становясь на путь похудения, в первую очередь взвешиваются, а порой этим и ограничиваются. Самая большая ошибка заключается в том, что зачастую весы вообще стоят чуть ли не на кухне и на них становятся перед каждым приемом пищи.

Я же рекомендую взвеситься лишь раз, чтобы зафиксировать отправную точку, после чего прошу спрятать весы подальше и не доставать, пока я не скажу, что уже можно. Для этого есть несколько причин.

Вес человека колеблется изо дня в день, более того, даже в течение дня. Он зависит от многих факторов, приведу лишь наиболее очевидные из них:

- количество съеденной пищи, а также ее качество;
- деятельность человека в течение дня;
- гидробаланс организма;
- работа выделительной системы организма;
- биологические особенности женского организма и т. д.

Поэтому и человек, придерживающийся диеты или тщательно следящий за своим питанием, и человек, не уделяющий этому никакого внимания, в течение небольшого периода времени имеют отклонения в весе в ту или иную сторону. И что мы наблюдаем: условная Люся сегодня заявляет, что села на диету, завтра она становится на весы и видит минус 300 г. «Чудесно, – думает Люся, – хороший результат! Если я каждый день буду худеть на 300 г, уже через 10 дней это будет минус 3 кг». Но завтра она снова становится на весы и – о ужас! – видит, что вернулась к прежнему весу, а то и набрала еще грамм 50тире100тире200. «Я еще и поправилась!» – расстраивается она, и ее мотивация тут же улетучивается. «Диета не работает, от нее еще и вес прибавляется», – констатирует она «очевидный» факт.

Да, но нет. Что на самом деле произошло? В первый день она, вдохновленная началом диеты, сильно ограничила себя в еде – мало ела, не пила привычные кофе / чай / газировку, организм недополучил еду и жидкость – нарушился гидробаланс в организме. Как результат – минус 300 граммов. Это вполне реально. Вот только это не жир сгорел, а, грубо говоря, уменьшилась мышечная масса из-за дефицита воды.

На следующий день она все еще контролирует себя в еде, но жажду никто не отменял. А тут еще и вчерашнее ограничение в жидкости наложилось. Плюс то, что Люся водой пытается обмануть свой организм, запивая возникающий голод. К тому же она слышала, что человеку полезно выпивать в день сколько-то там

литров воды. Вот она и пьет воду. Та снова накапливается в тканях, теперь уже с некоторым избытком. Да, вода выходит из организма естественным путем, но благодаря тому, что воды девушка пьет больше, чем обычно, а при этом могла еще и съесть что-то, стимулирующее жажду, жидкость и задержалась в организме. Вот так, одной лишь водой можно легко объяснить колебания веса.

А диета вообще еще не начала действовать. Чтобы диета – нормальная, сбалансированная, тщательно подобранная специалистом – дала результат, должны пройти не день и не два, а, скорее, недели. Как правило, на недели хватает немногих. Многие срываются после первых неудач.

Поэтому я и прошу зафиксировать вес и убрать весы. Предлагаю контролировать не вес, а объемы тела.

Для этого приступаем ко второму этапу подготовки. Возьмите измерительную ленту и измерьте объемы тела в следующих местах:

- объем (обхват) талии;
- объем (обхват) бедер;
- объем (обхват) груди;
- объем (обхват) бедра;
- объем (обхват) предплечья.

Можете измерить только те части своего тела, в которых вы хотели бы уменьшить объем, но для полноты картины лучше сделать все замеры.

Для дальнейшего контроля и наглядности найдите у себя одежду, которая вам сейчас мала. Например, если вы хотите уменьшить объем талии или бедер, возьмите брюки, которые на вас не сходятся в талии и слишком туги в бедрах. Это и будет ваш измерительный инструмент – с их помощью вы сможете наблюдать за изменениями объемов вашего тела. Первой победой будет

считаться момент, когда вы сможете их застегнуть и вам при этом будет в них комфортно.

Сразу хочу предупредить: не берите одежду, которую вы вообще не можете на себя надеть, оставьте ее для более позднего периода похудения. Не ставьте перед собой заоблачных целей. Это негативно скажется на мотивации. Действуйте постепенно, как в игре, последовательно усложняя задания: каждая маленькая победа будет вас мотивировать на дальнейший успех.

И третий этап подготовки – сделайте фото себя нынешней(-го). Не беспокойтесь: это фото вы никому не будете показывать. Оно необходимо только для вас. Когда вес уходит постепенно и плавно, сложно разглядеть перемены в себе. Когда же есть такое фото, вам будет намного проще оценить ваши успехи. Вы сможете заметить, как ваша фигура приобретает стройность и красивые очертания, как уходит каждая складочка, как подтягивается животик. Я очень жалею, что в свое время этого не сделала, и потому искренне рекомендую вам не пропускать этот шаг, каким бы нескладным вам ни казалось сейчас ваше тело и как бы вы к нему ни относились.

На этом подготовка завершена. И мы можем считать наш книжный марафон к вашей стройности стартовавшим.

Запишите сегодняшнюю дату.

Сегодня \_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Это дата начала вашей новой жизни, которую вы будете проживать по новым правилам и с новым отношением к себе.

Удачи!

Дневник марафонца. Подготовка

Поначалу мой лишний вес был лишним лишь визуально: тело расплылось и стало бесформенным. Я, помня фигуры своих мамы и бабушки, утешала себя тем, что уже не девочка и это вполне естественные возрастные физиологические изменения. Правда, стоит признаться, я сознательно закрывала глаза на то, что среди моих одноклассниц, с которыми я продолжала общаться, были и такие, которые до сих пор выглядели стройными девчонками. Тут можно было все списать на генетику, конституцию, и я старательно себя убеждала, что им просто больше повезло с наследственностью.

Серьезных неудобств накопленные килограммы мне не доставляли, в целом я была вполне довольна собой и комплексов по поводу своей внешности не испытывала. В своем воображении я продолжала видеть себя все той же стройной девчонкой, которой была долгие годы. Даже глядя на себя в зеркало, я, как и раньше, любовалась собой, подмигивая своему отражению и беззаботно строя ему рожи. Мои глаза словно игнорировали то, что было ниже плеч – до этой условной границы меня все устраивало. То, что было ниже, обычно я вполне умело скрывала под свободного края одеждой.

Но периодически на меня накатывало. Когда выбранная по рекламным буклетам одежда, чудесно сидевшая на моделях, на мне смотрелась, мягко говоря, не очень, я ловила себя на недовольстве своим телом. В эти моменты я смотрела на него осуждающе, будто на что-то отдельное от меня. Я воспринимала его так, словно ожидала увидеть в зеркале прежнюю стройную фигуру, а видела это расплывшееся безобразие, поглотившее мое красивое худощавое тело. Это было крайне неприятное ощущение. В такие моменты я расстроено собирала неподошедшие мне вещи, одевалась в одежду, скрывающую недостатки фигуры, и какое-то время просто не подходила к зеркалу, чтобы не испытывать разочарования от вида ЧУЖОГО мне тела...

К счастью, такое со мной случалось нечасто, и через некоторое время я снова видела в зеркале лишь приветливое улыбающееся лицо и игнорировала то, что ниже.

Но в какой-то момент я осознала, что лишний вес стал мешать мне физически:

- стали до сильной боли уставать ноги при длительной ходьбе (а пешие прогулки я, надо сказать, очень люблю);

- появилась одышка, которая тоже мешала вести активный образ жизни;
- повысилось артериальное давление...

Я давно и сознательно не становилась на весы. О своих объемах знала лишь приблизительно – по постоянно растущему размеру одежды. И я прекрасно отдавала себе отчет в том, что просто боюсь узнать реальную цифру своего веса. Казалось, что, узнай я ее, тянуть дальше было бы некуда. Но морально я еще не была готова всерьез заняться своим телом. Казалось, что есть более важные дела, откладывать которые нельзя. И я приносила свое тело им в жертву.

Всерьез подумывать о том, что мне уже просто физически необходимо расставаться с лишними килограммами, которых даже по самым скромным прикидкам было не меньше 25, я стала, когда начала болеть спина – даже сидеть стало затруднительно. А при том что работа моя требовала длительного нахождения за компьютером, это уже создавало серьезную проблему: сидеть больно, стоять тяжело, активно двигаться, чтобы размяться, не могу...

И тут ко мне пришло осознание. Я с горечью вспомнила, какой худенькой была в молодости, и впервые искренне пожалела свое тело, вынужденное носить теперь на себе груз едва ли не вдвое больший того, что был в юности. Я вдруг поняла, что это расплывшееся тело и есть то самое МОЕ – когда-то стройное и красивое, а теперь такое ЧУЖОЕ – отверженное и нелюбимое. И мне стало до слез его жалко.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/kalanternaya\\_anna/matrica-stroynosti-kak-hudet-ni-v-chem-sebe-ne-otkazyvaya](https://tellnovel.com/ru/kalanternaya_anna/matrica-stroynosti-kak-hudet-ni-v-chem-sebe-ne-otkazyvaya)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)