

УДК 159.92
ББК 88.52
Г61

Головина, Ирина Анатольевна.

Г61 Отпусти! Программа-антистресс от неврозов и лишнего веса / Ирина Головина. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (Интуитивное питание).

ISBN 978-5-04-119142-9

Многие из нас годами страдают от того, что ограничивают себя в еде, сидят на различных диетах, но так и не достигают заветных результатов. Правда ли, что можно не худеть, если следить за питанием? Да! Доктор Ирина Головина в своей книге раскрывает основные секреты защитных механизмов нашего организма, которые мешают нам скидывать лишние килограммы.

Авторская методика направлена на техники снятия стресса и борьбы с негативными эмоциями, а также психологическими установками, которые мешают нам худеть. Шаг за шагом, следуя за автором, как за близким другом и мудрым проводником, вы сможете перенастроить свой организм на снижение веса и наконец достигнуть своей желанной формы!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-119142-9

© Головина И., текст, 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Головина Ирина Анатольевна

ОТПУСТИ!

ПРОГРАММА-АНТИСТРЕСС ОТ НЕВРОЗОВ И ЛИШНЕГО ВЕСА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *Д. Никищенко*

Редактор *О. Яцух*

Художественный редактор *М. Клава-Янат*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В коллаже на обложке использована фотография:

L.F / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансир.: «ЭКСМО-АКБ» Согласно,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зоргы көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды

қабылдаушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өлімнің жадағдылық мерзімі шетелдіктер.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 04.03.2021. Формат 70х90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

12+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo_live

eksmo_live

ЧИТАЙ·ГОРОД

ISBN 978-5-04-119142-9



9 785041 191429 >

В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Существует способ комфортно избавиться от лишнего веса. Не веришь? Имеешь право. Я такая же, я тоже не всем и не всегда верю, но послушай, ты точно можешь избавиться от лишнего в твоей жизни и от нелюбимого веса тоже — прочти эту книгу до конца, ничего не пропуская.

Сила воли и особая диета? Я не буду принуждать позитивно мыслить и считать калории. Все проще!

За 20 лет работы по методике, разработанной лично мной, я многим помогла. Но не всем, врач не Бог. Стань частью тех, кто уже потерял вес. Что ты теряешь? Решайся.

Мне кажется, что мою книгу будут читать в основном женщины. Если ты, читатель, мужчина, прости за обращение в женском роде. Конечно эта книга и для тебя тоже.

Борьба с лишним весом и у мужчин, и у женщин одинакова. У вас все получится. Вы прекрасны.

С уважением,
И. Головина

golovina24.ru
igolovina24@list.ru

Оглавление

Почему я написала эту книгу	11
О чем эта книга	13
Уровень 1. Кто я?	20
Только если ты захочешь, или Что значит осознать проблему	20
Немного психологии, или Я должна... Я хочу... Я могу	25
Рецепт от стресса № 1: Хочешь получить? Сначала дай!	28
Правило психологического комфорта 7:1, или Рецепт № 2	30
Алгоритм постановки цели, или Почему мы не достигаем их?	33
Про ресурсы внешние и внутренние, или Как достичь цели	38
Что такое психоэмоциональное напряжение	44
Влияние стресса на твой организм, и на мышкин тоже	49
Пищевая зависимость	53
Как и почему лишний вес и невроз связаны между собой	54
О любви правильной и неправильной	59
Где заканчиваешься ты и начинается болезнь?	70
Визуализируй желаемый образ	71
Уровень 2. Тело	74
Позволь представиться: меня зовут твой организм, будем знакомы	74
Делим права и обязанности, или Кто за что отвечает?	79

Откуда берется лишний жир, и где он живет в нашем организме	83
Ищем черную кошку в темной комнате, или Есть ли у тебя избыточный вес?	89
Не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней	97
Про законы Вселенной, Космоса и твоего организма, в которые ты можешь не верить	99
Уровень 3. Чувства и эмоции	114
Про карму	114
Любые совпадения случайны, или Я вас не знаю	118
Еще одна история, или Испугай себя как следует	120
Механизм голода полных людей, или Не хочу, но ем!	122
Уровень 4. Пищевой центр	124
Про генералов и ефрейторов	124
Познакомься со своим телом еще ближе	126
Самая главная поломка: хочу ЕМ и не хочу — тоже ЕМ	128
О злых и добрых колдуньях	132
Как ты снова можешь сломать свой центр голода, или Сколько времени будет держаться результат	136
Научиться слушать свое тело, или Я не сорвусь!	137
Алгоритм дня	139
Уровень 5. Стресс	147
Антистресс	147
Как устроена твоя психо... то есть душа	148
Подробнее о психологии, или Кто кого обидел?	151
Позвольте представиться: это я, твоя душа, будем знакомы, или Проводим собственную психодиагностику	154

Догнать и «причинить» добро, или Откуда все это?	162
Я запрограммирован на переедание, и что с этим делать?	170
Продолжение антистрессовой программы, и снова о душе	173
Карта — не территория	177
Меняем мышление — снижаем стресс, или Думай, что думаешь	181
Не берите на себя чужой невроз	183
Неосознаваемые пожиратели психологической энергии	184
Никогда не решайте чужих проблем	188
Психологический вампиризм, и что с этим делать	194
Эндорфины, и где их взять	203
Любишь ли ты себя по-настоящему?	204
Уровень 6. Что я хочу	213
Твои основные потребности, о которых ты забыла	213
Разреши себе бояться, печалиться и радоваться	217
Вторичная выгода избыточного веса	220
Надо ли сидеть на диете	225
Все в твоих руках	232
Приложение	243

*Спасибо моим родителям —
Галине Яковлевне и Анатолию Алексеевичу —
за все то, что во мне есть.
Спасибо тебе, Альбина, за твою веру в меня.
Спасибо тебе, мой муж Игорь, за поддержку.
Без вас, дорогие мои, не было бы этой книги.*

*Головиной (Вернер) Евгении и Головиной Веронике —
спасибо за помощь в написании книги.*

Почему я написала эту книгу

Здравствуйтесь, меня зовут Ирина Головина.

Я практикующий доктор, врач-психотерапевт, и решила написать эту книгу, чтобы рассказать ВСЮ ПРАВДУ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ.

Помимо специализации по психотерапии и психиатрии наркологии, за 30 лет работы в медицине, в клинике Научно-исследовательского института медицинских проблем Севера Российской академии медицинских наук, я имею еще несколько специализаций (в частности, по диетологии) и занимаюсь вопросами избыточного веса около 25 лет, и я действительно знаю о весе все... И даже больше. В этой книге я развенчаю все мифы, расскажу о всех манипуляциях, которым подвергают человека те, кто поставил эту востребованную тему на рельсы бизнеса, кто понял, что на этой теме можно очень хорошо заработать.

Понимаю, что не всем моя книга придется по душе. Но если хоть кому-то она поможет решить проблему веса, проблему нервных срывов или какую-то другую психологическую проблему, буду считать, что время на написание этой книги потрачено не зря.

Я считаю необходимым рассказать вам абсолютно честно о законах работы вашего организма на уровне психологии и физиологии, но понятным и доступным языком. Те, кто ищет чуда, кто готов рисковать своим здоровьем и еще платить за это из своего кармана, пусть закроют эту книгу и пойдут дальше искать спасителя и волшебника. Это не моя аудитория. Моя аудитория — это грамотные, разумные люди. Те, кто не хочет быть жертвами манипуляций и психотехно-

логий, которыми атакуют их сознание, прикрывшись красивыми вывесками. Те, кто, имея в штате огромное количество опытных психологов и пиарщиков, очень ловко, грамотно и профессионально манипулируют вашим сознанием. Все просто. Сначала надо устроить день открытых дверей, убедить, что у тебя есть лишний вес, а может, подключить для этого и телевидение. И вот уже с экранов телевизоров и со страниц книг тебя программируют на то, что ты не идеальна. Напичкать тебя комплексами, а потом предложить уникальную методику, или коктейль, или биодобавку, которая без диет и без ограничений поможет тебе избавиться от лишнего веса. Навсегда. До желаемых тобой идеальных килограммов. Правда, это будет стоить дорого. Но разве жаль заплатить за мечту? И ты оставляешь свои деньги и свое здоровье, а они снова и снова говорят тебе, что ты не идеальная, значит, не имеешь права ни на любовь, ни на счастье. И ты снова веришь. И снова и снова... Устала? Может, перестанешь это делать? Передохнешь?

Я развенчаю все мифы, расскажу о всех манипуляциях, которым подвергают человека те, кто поставил тему похудения на рельсы бизнеса, кто понял, что на ней можно очень хорошо заработать.

Раскрыть всю правду о лишнем весе я считаю своим профессиональным долгом. В клятве Гиппократовы главные слова: не навреди. Так вот, сейчас очень многие, обещая то, чего не бывает, наносят вред тем, кто верит в это. А потом «срыв», и разочарование, и потеря физического и психического здоровья. Отсюда булимии, анорексии, депрессии, а также миокардиодистрофии, гормональные сбои в работе всего организма. Я расскажу вам о тех психотехнологиях, которые используют против вас. Для чего расскажу? Чтобы, будучи вооруженными этими знаниями, вы могли сохранить свое здоровье

и свои финансы. А еще моя книга поможет вам действительно ЛЕГКО И КОМФОРТНО СНИЗИТЬ ВЕС без финансовых потерь, а главное, сохранив свое здоровье.

Моя позиция: не разрешайте себя обманывать и манипулировать собой. Прочитав эту книгу, вы приобретете много новых знаний, они пригодятся вам не только в вопросах снижения веса, но в бизнесе, в выстраивании семейных отношений, в воспитании детей. Не верите? Вы ничем не рискуете. Конечно, в этой книге большой акцент я буду делать на теме избыточного веса, но те, у кого его нет, могут применить эти знания, чтобы не набрать его, чтобы не допустить одну большую ошибку — не сломать определенные механизмы в организме ваших детей или внуков, те механизмы, которые приводят к избыточному весу.

О чем эта книга

Как ни странно, но, несмотря на то что книга будет посвящена снижению веса, о питании здесь будет сказано немного. Мне кажется, тема правильного питания всем доступна, все знают, как надо правильно питаться. Я расскажу, почему, имея знания, человек не может выполнять эти рекомендации, что ломается в его организме и почему это происходит? Зачем? Чтобы в дальнейшем вы не тратили свое время и деньги и чтобы не повредили эти механизмы у себя и у своих детей. Вот моя главная цель: если у вас по каким-то причинам нарушилась правильная работа организма, то после прочтения этой книги есть шанс, что все восстановится. Не верите — проверьте. Вам это ничего не будет стоить. Просто прочтите эту книгу от начала и до конца. Даже если иногда будет скучно — наберитесь терпения. Это все, что от вас нужно, и все у вас получится.

Самое большое число страниц в этом издании, около 70% от всего материала, будет посвящено антистрессовой программе.

- ✓ Как стать стрессоустойчивым?
- ✓ Как не брать на себя негативные эмоции окружающих людей?
- ✓ Как менее эмоционально реагировать на все, что происходит вокруг?
- ✓ Как правильно ставить цели, чтобы достигать их?
- ✓ Как уменьшить психоэмоциональное напряжение, которое является причиной эмоционального выгорания?

Доказано, что существует прямая связь между избыточным весом, негативными эмоциями и психоэмоциональным напряжением, которое испытывает человек, находясь в стрессе. И уж точно именно из-за этого напряжения наступает то, что называется страшным словом «срыв». Отчего он происходит и что с этим делать? Я занимаюсь этими вопросами всю свою профессиональную жизнь и продолжаю изучать эту проблему в работах российских и зарубежных ученых. И всеми знаниями, всем своим опытом, который я накопила за много лет, готова поделиться с вами, дорогие мои читатели.

На страницах этой книги будет много историй из моей психотерапевтической практики. Для чего нужны эти истории? Чтобы показать, как теоретический материал можно применить к конкретным житейским ситуациям. Красной нитью будет проходить тема УВАЖЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ. К своему телу и к своей душе. «Психо» в переводе с латыни означает «душа». Научиться жить в гармонии со своим телом и со своей душой — это верный путь к долгой и счастливой жизни.

Я отдаю себе отчет, что тема любви к себе — это достаточно избитая тема. Люби себя, полюби себя — отовсюду слышишь эти призывы. Сейчас это очень модно, в тренде, как говорится. Много статей

в журналах, много передач на ТВ, много сайтов и форумов в Интернете на эту тему. Только не всегда это понятно с практической точки зрения. Что такое любить себя? Что делать? Как поступать? Быть эгоистом? Плевать на всех? Перетягивать на себя одеяло? Или... Как это: любить себя? Вы удивлены? Вы открыли книгу про лишний вес, а здесь о любви.

**Что такое любить себя? Что делать? Как поступать?
Быть эгоистом? Плевать на всех? Перетягивать на себя
одеяло? Или... Как это: любить себя?**

Да, почти все проблемы начинаются у человека, когда он перестает себя любить или любит, но неправильно. А вот что такое любить себя, чтобы быть здоровым физически и психически, чтобы иметь минимум конфликтов и успешно из них выходить, чтобы проблемы решались, а мечты исполнялись — я об этом расскажу. А вы сравните: так ли вы себя любите? И, если захотите, сможете что-то поменять.

Я врач-психотерапевт, и, как врач выписывает рецепт, так и я, доктор, тоже буду давать вам конкретные алгоритмы решения психологических проблем. Это будут практические, очень эффективные рецепты, и их использование не будет требовать у вас ни финансовых затрат, ни дополнительного времени.

Меньше всего я хочу выступать в роли учителя. Поэтому у меня есть предложение. Можно я буду обращаться к вам, читателям, на ты? Я хочу стать твоим другом и обещаю, что все, что буду тебе предлагать, будет предельно честным, без хитростей и манипуляций. Я не хочу тебя учить, и так вокруг достаточно тех, кто это делает. Замечала, как часто, прикрывшись соответствующими регалиями («я — психолог», «я — диетолог»), тебе советуют то или иное. Они знают, что для тебя хорошо, а что плохо? И когда ты будешь питаться именно так, позитивно мыслить, вести здоровый образ жизни, тогда ты