

Здоровье Рунета

Юлия Лазарева

# **ПСИХОЛОГИЯ ВЕСА**

ИННОВАЦИОННЫЙ ВЗГЛЯД  
НА ТЕЛО

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9

ББК 88.3

Л17

**Лазарева Юлия**

Л17 Психология веса. Инновационный взгляд на тело / Лазарева Юлия. — Москва: АСТ. — 2025. — 224 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-168436-5

Проблемы веса — это не только вопрос диеты и физической активности, но и глубокий эмоциональный аспект. Наши сознание и подсознание зачастую сосуществуют в разладе и диссонансе друг с другом, и чтобы узнать секреты здорового тела, необходимо установить между ними прочный контакт.

Вы узнаете о связи между стрессом, тревогой, депрессией, перееданием и недоеданием, а также о том, как научиться управлять своими эмоциями и пищевыми привычками, чтобы в здоровом теле уж точно был здоровый дух!

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-168436-5

© Юлия Лазарева, текст, 2024

© ООО «Издательство АСТ, 2025

# МОЙ ПУТЬ

---

Ответьте себе прямо сейчас на вопрос: вам нравится ваше тело? Вы принимаете свои шрамы, может быть, тонкие губы, непропорциональную грудь или нос с горбинкой?

Скорее всего, что-то да не принимаете, раз держите в руках эту книгу. И я надеюсь, что за время ее прочтения вы найдете ответы на свои вопросы касаясь веса и внешнего вида. Также вы получите инструменты в виде практик, которые сможете просмотреть, прослушать и выполнить — а значит, получить **результат**.

Наше тело **всегда** такого веса, размера и состава, как нам **нужно** на данный момент. Если вас что-то не устраивает во внешнем виде, знайте: это не «тело какое-то не такое» — оно пытается всеми способами вам о чем-то сказать, предупредить вас. Оно приспосабливается к вашему внутреннему миру, травмам, убеждениям, среде обитания, привычкам, паттернам поведения<sup>1</sup>, тем, кто вас окружает и с кем вы общаетесь, даже к памяти родовой системы. Поэтому прямо сейчас положите руку на сердце, закройте глаза, сделайте вдох... Ненадолго задержите дыхание. Сделайте выдох... Небольшая пауза... И поблагодарите свое тело, ведь благодаря нему вы можете читать эту книгу. И жить, конечно же.

Далее я кратко расскажу о своем пути — и вы на моем примере увидите, как разрешение внутренних конфликтов ска-

---

<sup>1</sup> Паттерн поведения — повторяющийся шаблон поведения.

зывается на внешнем виде и жизни в целом. Возможно, кто-то узнает в моей истории себя. Затем мы перейдем к теории и практике.

Меня зовут Юлия Лазарева. Мне 23 года, я из маленького села Чертовицы, что рядом с городом Воронежем. По первому образованию я ветеринарный врач, а по всем остальным — телесно-ориентированный и интегративный психолог, гипнотерапевт. Я помогаю клиентам разрешать их запросы быстро, без долгих лет терапии, без мучений и откатов. Я успела пожить в Германии, в Таиланде, Индии и многих уголках нашей страны. Сейчас я устраиваю большие мероприятия в своем городе и в Таиланде, выступаю, меня приглашают как спикера и эксперта в свои проекты, мои услуги помогли сотням клиентов по всему миру. Все это стало возможным благодаря работе с телом и мышлением. Но так было не всегда.

Еще три года назад я страдала от множества проблем:

- заболевания, которые не лечились медициной: синдром Рейно, аменорея, сколиоз, гастрит, кариес на 16 зубах, гиперлордоз, кифоз, частые простуды, постоянные боли в животе, дисфункции яичников, анемия, мастопатия;
- отсутствие нормальных отношений с родителями и отношений в принципе;
- бессонница;
- мой внешний вид: ломкие тонкие ногти, постоянные заусенцы, секущиеся тонкие волосы, сухая кожа, синяки под глазами, проблемная кожа;
- неуверенность, постоянное чувство вины и стыда;
- я не вступала в близкие и доверительные отношения, была очень закрытым человеком, который пытался спрятать свое израненное сердце;

- я не понимала, чем хочу заниматься по жизни, да и с желаниями у меня было туго — я не осознавала их совершенно;
- в моей жизни были повторяющиеся сценарии: отношения, в которых мне изменяли; чтобы получить желаемое, я обязательно все теряла (так называемый «Путь героя»);
- я училась на ветеринарного врача, и это совершенно мне не нравилось: я не видела себя в этой сфере, но даже не представляла, что у меня есть выбор — быть кем угодно;
- алекситимия — я не осознавала свои чувства и не могла их выражать;
- вдобавок ко всему я 12 лет страдала от РПП (расстройства пищевого поведения) и ненавидела свое тело. Анорексия, булимия, орторексия, компульсивные переедания — кажется, я собрала весь букет расстройств пищевого поведения.

К 23 годам мой «послужной список» достаточно внушителен. И да, все это я смогла исцелить благодаря **ВНУТРЕННЕЙ** работе, телесно-ориентированной терапии и другим инструментам, самыми действенными из которых поделюсь с вами в этой книге. Я решила написать о весе, РПП и проблемных зонах именно потому, что эта тема была моей болью на протяжении многих лет.

Три года назад я была в плачевном состоянии: после приезда из Германии я потеряла ориентиры в жизни, мне не хотелось возвращаться в свой город, в университет, которые мне не нравились. Остаться в Германии я тоже не могла: образовательная программа подошла к концу, а в последующем все программы отменили.

Я столкнулась с кризисом мигранта: когда ты попадаешь в совершенно другой мир, узнаешь, что можно жить по-другому, в других условиях (а не в общежитии с тараканами, как жила я), а потом возвращаешься обратно. Для бессознательного это шок.

Конечно же, в связи с этими обстоятельствами я заболела ковидом, и очень сильно (мы легко заражаемся, если наши психические ресурсы истощены). После заболевания меня совсем «подкосило».

Однажды я решила обратиться к психологу. Помню, как пришла на первый в своей жизни прием. Мне было сложно говорить, было ужасно плохо, челюсть сжималась, и я даже не понимала почему. Сложные отношения с мамой и постоянные конфликты, РПП, апатия, отсутствие сил даже на то, чтобы сделать элементарные вещи. Я не понимала, кто я, чего хочу, чем мне заниматься. Я тихо плакала в своей комнате, и даже некому было об этом рассказать. Психолог слушала мои проблемы на протяжении двух сессий, а дальше просто посоветовала пойти к психиатру, чтобы он выписал антидепрессанты.

Как хорошо, что я тогда и не сделала этого. Антидепрессанты — крайняя «помощь», их НЕЛЬЗЯ выписывать налево и направо. Они не убирают причины, а лишь глушат симптом. Нужно выдирать сорняк с корнем, а не просто обрывать на нем листья.

В тот момент в моей жизни появилась телесно-ориентированная терапия. Я начала выполнять простейшие практики, и СРАЗУ же увидела результат! Прибавились силы, заработало пищеварение. Сказать, что я была в шоке — не сказать ничего. Я продолжила изучать это направление. Исцелив себя, получила образование в нескольких направлениях, в том числе степень MBA, и теперь помогаю огромному количеству людей.

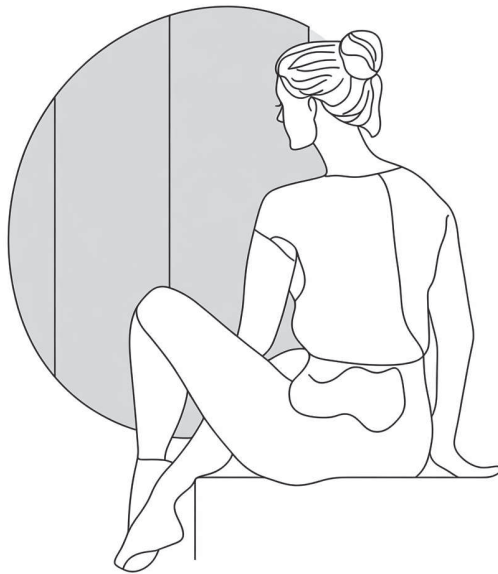
Телесно-ориентированная терапия полностью изменила мою жизнь, определила мой вектор развития, и теперь я делюсь своими знаниями с другими. Я считаю, что каждый человек должен знать свое тело и понимать взаимосвязь подсознания с жизнью.

Я хочу, чтобы эта книга помогла вам разобраться в причинах имеющихся проблем и легко их разрешить. Книга построена та-

ким образом, что вам не придется все время довольствоваться теорией: я приготовила множество действенных практических заданий.

Моя цель — показать людям, что исцеляться, получать желаемое, жить жизнью мечты, а не страдать, быть абсолютно счастливыми и здоровыми можно благодаря внутренней работе. Я верю, что однажды люди осознают важность работы над собой, и наш мир преобразится.

**Надеюсь, что смогла вас заинтриговать.  
Приглашаю в глубины подсознания!**



## ВЫ — ЭТО НЕ ВАШЕ ТЕЛО

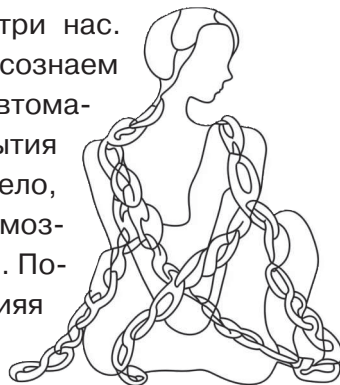
---

Почему одни люди худые, а другие толстые? Почему у одних тело упругое и спортивное, а другие, сколько бы ни ходили в зал, не могут обрести нужных параметров?

Подчеркиваю, что все, о чем говорится в этой книге, я рассматриваю с точки зрения психологии. Я не даю советов по нутрициологии, не рассматриваю случаи, когда необходимо хирургическое вмешательство или прием препаратов. Я склоняюсь к мнению, что все наши проблемы исходят из внутреннего состояния — мы сами их создаем по какой-то причине, сами формируем свою внешнюю реальность. А также считаю, что тело способно восстановиться в подходящих на то условиях ПОЛНОСТЬЮ и САМОСТОЯТЕЛЬНО. Но есть случаи, когда процесс уже очень запущен, и помощью врачей пренебрегать не следует.

Все, что происходит в нашей жизни, является отражением того, что происходит внутри нас. И часто бессознательно, то есть мы не осознаем этого, все происходит само собой, «на автомате». Мы сами притягиваем внешние события в свою жизнь. И то, как выглядит наше тело, также зависит от «настроек и программ» мозга. Тело — отражение бессознательного. Получается, влиять на тело мы можем, влияя на бессознательное, и наоборот.

Вдох, выдох.



**Пример:** (картинку приложить от Тлишиновой про внешние обстоятельства и рисунок где программы человека «защита» и человек толстый)

Давайте проведем эксперимент. Прямо сейчас закройте глаза и представьте что-то очень сладкое и вкусное — скорее всего, у вас будет выделяться слюна, вы начнете чаще совершать глотательные движения. А теперь представьте, что на вас бежит огромная злая собака! Держу пари, если вы добросовестно отнеслись к эксперименту, ваше сердце начало биться сильнее, дыхание стало более частым, и, возможно, даже напряглись области диафрагмы и живота — тело приготовилось бежать. Напоследок визуализируйте<sup>2</sup> школьный урок, учителя, который ищет свою жертву, а вы — в роли ученика, что как назло не выучил материал. Скорее всего, вы втянули голову в плечи, затаили дыхание и как бы сжались, становясь меньше и незаметнее.

Заметьте: ваше тело реагировало на то, чего нет на самом деле. Вы себе все это придумали. Но телесные реакции, выделяющиеся гормоны и работа всего организма были такими, как будто это происходило на самом деле.

Нашему мозгу все равно, происходит ли событие только в мыслях и визуальных образах или же в настоящей жизни. Он все принимает за чистую монету. И то, как вы выглядите, в большей степени обусловлено не внешними обстоятельствами, а вашей внутренней реакцией на них. Грубо говоря, вы выглядите так, как придумало ваше бессознательное исходя из прошлого опыта, травм, убеждений и событий вашей жизни.

Вот почему некоторые люди могут питаться сбалансированно, заниматься спортом и при этом поправляться. А некоторые худеют

---

<sup>2</sup> То есть представьте с закрытыми глазами, будто находитесь в этом месте в настоящий момент.

и имеют подтянутое тело, хотя едят больше и тренируются меньше. Разница **во внутренних программах** бессознательного. Если вы скажете, что у первых просто замедлен метаболизм а вторые генетически так сложены, вы будете правы. Отчасти. Но давайте идти максимально глубоко. А почему метаболизм замедлен? А почему генетически так сложены? Замедленный метаболизм — это следствие функционирования гормонов, скажете вы. А почему гормоны так функционируют? Что заставляет их выделяться в таких количествах, что человек набирает вес? Болезни? А откуда они?

И мы снова утыкаемся в бессознательные механизмы нашей психики. Любая болезнь, любое состояние нам зачем-то нужны. Брови — чтобы защищать глаза от пыли. Лишний жир — чтобы защищать... Но не будем забегать вперед, всему свое время!

Наше тело всегда выглядит так, как ему необходимо выглядеть для выживания.

Чтобы изменить тело, необходимо поменять те механизмы в бессознательном, которые влияют на вашу внешность — и делать это из любви к себе: «я принимаю свое тело сейчас и делаю его более здоровым».

Все предельно просто.

Тогда почему же, если все так просто, мы долго мучаемся со своими проблемами? Да потому, что просто это в теории, для специалиста, который в этом разбирается. Просто понаблюдать со стороны. Сознание редко дает нам увидеть свои же механизмы как они есть, потому что для мозга это чревато изменениями — а он их ох как не любит! Мозг не любит напрягаться. А теперь поехали разбираться!

## ФУНКЦИИ ЕДЫ

---

Начнем с темы еды, а уже после перейдем к телу. Я нацелена максимально широко рассмотреть проблематику веса, питания, проблемных зон. Без еды тут далеко не уедешь!

Еда в нашем обществе возведена в культ. Мы ходим по дорогим ресторанам, устраиваем большие застолья, за едой говорим обо всех насущных проблемах, мы одновременно едим и работаем или смотрим видео, а может быть, сейчас вы, дорогой читатель, перекусываете чем-то, пока знакомитесь с этой книгой. Мы перекусываем на ходу перед работой, обязательно смотрим фильм с пачкой попкорна, и если в самолете дают еду ночью, то, конечно же, мы ее съедем.

Все потому, что мы склонны наделять вещи совершенно чуждыми для них функциями. Например, деньги мы наделяем функциями опоры, любви, счастья, уверенности, значимости. А она у них одна: движение. Деньги приходят (мы их получаем) и уходят (покупаем то, что нам надо) — и мы благодаря деньгам получаем комфорт. У еды также одна функция: дать нам энергию для жизнедеятельности. Все.

Современный человек вкладывает в еду слишком много смысла.

На семейном празднике еда — это объединение всех за столом и принадлежность к своему роду. Вспомните моменты, когда вы говорили, что бросили пить, или



что теперь вы не едите сахар. Скорее всего, ваши родственники крутили пальцем у виска. В такие моменты вы остаетесь одни и как будто теряете принадлежность к своей семье — этот страх «изгнания из стаи» идет наравне со страхом смерти. «Когда меня изгнали, я один, у меня меньше шансов для выживания».

У шведского стола хочется взять побольше, все попробовать, как будто мы делаем последний выбор в своей жизни, упускаем возможность или завтра умрем с голоду.

Когда женщин тянет на сладкое перед менструациями, они могут бесконтрольно закладывать в себя вкусняшки, думая, что это естественный механизм природы. А на самом деле еда здесь играет роль успокоительного, обезболивающего и банальной любви. Женщина не может сама себе дать любовь и ищет ее в сладком.

Таких функций может быть еще очень и очень много. Человек просто путает функции одного с другим. Любовь можно получить, обняв близкого человека, о любви можно просто попросить. Единение с семьей можно получить, просто проводя время вместе.

Еда дает энергию для жизнедеятельности. Также физиологическую энергию восполняют:

- 1) вода;
- 2) воздух;
- 3) еда (т. е. качественные питательные вещества: белки, жиры и углеводы, витамины, микро- и макронутриенты);
- 4) сон.

Все просто.

Но человек в силу воспитания, которое учит нас **не слышать свое тело**, путает потребности.

Пример: вы сидите в комнате, в которой душно. У вас падает энергия. И вы сразу думаете, что нужно что-то съесть. Причины снижения уровня энергии разные, но следствие — нет сил —



одно! Вы решаете съесть шоколадку или что-то другое, содержащее много быстрых углеводов, которые дают практически моментальный заряд энергии. На самом деле тело хочет, чтобы вы открыли окно или вышли на улицу, чтобы подышать свежим воздухом и наполнить свои легкие новой порцией живительного кислорода.

### **Что делать? Как слышать свое тело и его потребности?**

Каждый раз, когда вы садитесь за стол, спрашивайте себя: я голоден или я **думаю**, что голоден? Чего я хочу прямо сейчас на самом деле? Обниматься, погулять, отдохнуть, попить воды, заняться сексом?

Это и есть осознанность: понимать, **что** я делаю, **что** мной движет и **зачем** я делаю это.

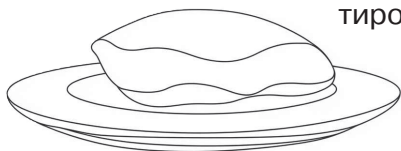
Еще один банальный совет: рассчитайте свою норму калорийности. Вы можете сделать это самостоятельно на специальных сайтах или с помощью специалиста (нутрициолога, тренера). Обязательно учитывайте свою активность при расчете. А теперь сравните с этой нормой фактическое потребление

Некоторое время назад я организовывала закрытый клуб по теме питания. Там я выкладывала практические лайфхаки, которые могут помочь питаться осознанно. Мои самые любимые — мМантра перед приемом пищи и саморефлексия.

Когда я проходила випассану<sup>3</sup>, то перед каждым приемом пищи мы читали определенный текст. Я составила свой, адап-

---

<sup>3</sup> Випассана — практика медитаций. В классическом подходе 10 дней, когда человек берет на себя обет молчания, медитирует и практикует осознанность. Проходит в форме ретрита — совершения духовных практик в определенном месте, чаще всего в группе.



тированный под современные реалии, и назвала его «Мантра перед приемом пищи».

На випассане мне не нравилось читать этот текст, потому что я была очень голодной, хотелось побыстрее поесть. Но с каждым днём я понимала, что желание еды — это просто уловка мозга.

Практика поможет вам выйти в позицию наблюдателя и наладить отношения с едой, питаться более осознанно, в том количестве, которое нужно именно вашему телу. Когда мозг не будет вас обманывать, вы сможете минимизировать эмоциональные приемы пищи.

Попробуйте читать эту мантру хотя бы раз в день. Может быть, вас будет раздражать, что перед едой нужно делать какую-то практику, и вам захочется быстрее приступить к приему пищи. Это нормально, не вините себя. Такая реакция говорит о том, что мозг еще придерживается старых паттернов поведения — он не любит перемены, помните? Но если вы будете уделять тому, что вам важно, хотя бы 5 минут в день, то через какое-то время и не заметите, как пришли к желаемому результату.

## Мантра перед приемом пищи

Я осознаю, что этот прием пищи я совершаю не ради успокоения, не ради получения желаемых эмоций, не от скуки или любой другой эмоции и не для того, чтобы отвлечься.

Я нахожусь в месте, где мне безопасно и комфортно, в том обществе,



в котором я хочу и выбираю находиться. Я ем, чтобы восполнить энергию в организме. Я ем чистую и качественную пищу в количестве, необходимом, чтобы мое тело было здоровым и поддерживало нормальную жизнедеятельность — не больше и не меньше.

Я осознаю положение своего тела: мне удобно и комфортно. Я осознаю свои эмоции: мне спокойно и безопасно. Я осознаю свои мысли: я в настоящем моменте. Я осознаю каждое движение, каждый кусочек пищи я принимаю осознанно.

Я благодарю свое тело за то, что оно способно питаться, я благодарю мир и себя за то, что я могу есть здоровую пищу.

Во время приема пищи я не отвлекаюсь на гаджеты, чтение, на посторонние мысли и планы. Я тотально в настоящем моменте. Я управляю своими мыслями и своим фокусом внимания. Я ем медленно, медленно, медленно.

Сфотографируйте эту мантру и читайте на протяжении нескольких дней. После каждого раза отмечайте свои ощущения: сколько вы съели, стали ли вы есть более медленно?

Также я советую вам заниматься саморефлексией перед приемами пищи и в течение дня. Такую практику можно выполнять хоть каждый час, но я предлагаю вам возвращаться к ней 3–5 раз за день.

Во время утреннего душа, за завтраком, обедом, ужином и еще, например, перед сном, спрашивайте у себя:

1. Что я чувствую в теле? (Например, боль, тепло, мурашки.)
2. Что я чувствую эмоционально? (Например, скуку, печаль, радость.)
3. Что я хочу прямо сейчас? (Например, спать, погулять, новую квартиру.)

Такая несложная саморефлексия вернет вас в настоящий момент из бесконечного потока мыслей, поможет оставаться в осознанном состоянии и питаться исходя из потребностей тела.