

• МАСТЕР ЗДОРОВЬЯ •

**Александр
Кондрашов**

**СНЯТЬ
СТРЕСС
И СБРОСИТЬ
ВЕС**

**СТРОЙНАЯ,
ПОТОМУ ЧТО СЧАСТЛИВАЯ:
АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
К64

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Кондрашов, Александр.

К64 Снять стресс и сбросить вес. Стройная, потому что счастливая: авторская методика снижения веса / Александр Кондрашов . — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-165876-2

Чтобы добиться стройности, нужно себя ограничивать и заставлять, — говорят модные журналы. Чтобы стать стройной, нужно... стать счастливой, — уверен психотерапевт Александр Кондрашов. За каждой лишней булочкой и шоколадкой скрывается недовольство отношениями, нервозность на работе, переживания о себе и близких. И только снижая боль, тревогу и стресс, можно стать счастливой и встать на путь похудения.

Курсы похудения от доктора Кондрашова прошли тысячи женщин и мужчин, были сброшены тонны лишнего веса, восстановилась гармония в тысячах семей. В результате метод обрел свою совершенную форму, которую автор представил в этой книге. От признания истинной проблемы лишнего веса, через техники и приемы для налаживания режима питания и жизни, к счастливому состоянию и стройному телу.

УДК 613.2
ББК 51.230

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-165876-2

© Кондрашов А., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. Переживание	11
Глава 1. Как шоколад чуть не лишил Нину будущего	12
Глава 2. Как с помощью аппетита искать счастье?	14
Аппетитная лоза	14
Глава 3. Почему так трудно избавиться от наваждения «Я хочу есть»?	17
Глава 4. Как переживать, но не страдать	20
Глава 5. Внимание — лазер, исцеляющий ваши переживания	23
Глава 6. Как правильно смотреть на переживание	27
Правило № 1. Лазерное внимание	27
Правило № 2. Сочувствующий наблюдатель ...	28
Глава 7. Энергия переживания	33
Глава 8. Как переживания активируют три главных человеческих ресурса	36
Внимание. Вера. Воля	36
Сила № 1. Внимание	37
Сила № 2. Вера	38
Сила № 3. Воля	38
Глава 9. Почему заедание обрекает вас на вечные муки	40
Ресурс № 1. Внимание	41



Ресурс № 2. Вера	41
Ресурс № 3. Воля	42
Глава 10. Круг чувств	45
Два способа спрятать переживание	45
Круг чувств	46
Резюме	49
ЧАСТЬ 2. Желания	51
Глава 1. От терпелки к хотелке	52
Терпелка	52
Минусы переживания	54
Хотелка	55
Глава 2. Холодно-Тепло. Универсальная система поиска Желаний	58
Холодно-тепло	58
Желание и три В-ресурса	59
Глава 3. Мечтайте. Да побольше, да подольше ...	61
Дофамин	61
Глава 4. От Желания к Желаемому Состоянию. Молитва Сердцем	66
Глава 5. Как усилить Молитву Сердцем. Молитвенный образ	69
Молитвенный образ — усилитель Молитвы Сердца	71
Глава 6. Роза качества жизни	75
Шаг № 1. Колесо потребностей	75
Шаг № 2. Тестирование потребностей	76
Шаг № 3. Роза жизни	82
Шаг № 4. Желание и молитва	83

Глава 7. Требования	84
Вы не желаете. Вы требуете	84
Зачем переформулировать желания в требования?	86
Глава 8. От аппетита к требованиям	88
Глава 9. Два пути избавиться от требования. Молитва о душевном покое и стоицизм	90
Глава 10. У вашего мозга есть План	95
ЧАСТЬ 3. Действие	101
Глава 1. Переживай, а потом действуй	102
Глава 2. Действия и гормоны счастья	105
Великолепная четверка	105
Глава 3. Почему вы лежите, а не бежите	109
Ошибка № 1. Вы ждете особую мотивацию ...	109
Ошибка № 2. Вы проповедуете стратегию интенсивности	110
Жесткое соблюдение мягких правил	113
Глава 4. Разбивай задачу на куски и бери консультации	116
Ошибка № 3. Вы не знаете, как делать	116
Едим слона по кусочку	117
Почему вы не берете консультацию?	119
Глава 5. Чтобы действовать, нужно любить ошибаться	120
Ошибка № 4. Боязнь ошибок	120
Тестирование гипотез. Ошибайтесь чаще ...	122
Глава 6. Вложи в действие все силы	125
Можно жевать, можно шагать	129



Глава 7. Сосредоточьтесь на действии	131
Осознанное действие	131
Улучшение действия	132
Радость	133
Поток и осознанность	134
Глава 8. Поток. Когда счастье нагрнуло на пути к вершине	136
Условие потока № 1. Цель внутри самого действия	137
Условие потока № 2. Все внимание на действии	138
Исчезновение эго	140
Как перенести все внимание на действие? . . .	142
Глава 9. Как создавать поток	143
Правильная цель — магнит для внимания . . .	143
Между скукой и тревогой	145
Глава 10. Какие результаты мгновенно превратят ваши действия в поток	151
Три ананаса	151
Предназначение	152
Икигай	153
 ЧАСТЬ 4. Я делаю возможное, а Бог — невозможное	159
Глава 1. Я делаю возможное, а Бог — невозможное	160
Переживай-желай-действуй	160
Глава 2. Как усиливать веру действием	164
Верить выгодно	164
Как усилить веру	164



Как начать действовать	166
Глава 3. Какое действие усилит веру	169
Эксперимент «Вера»	169
Как ежедневно усиливать веру	170
Отказ от куска — не только возможность, но и обязанность	172
Глава 4. Выбор — розетка для подключения высшей силы к вашей жизни	173
Выбор	173
Рыбные места для поступков	174
Глава 5. Чем сильнее ваш поступок, тем сильнее помощь высшей силы	176
Проверка внимания	177
Проверка воли	178
Проверка веры	178
Сильный поступок — сильная помощь высших сил	179
Глава 6. Благодарность — универсальный способ подключения высшей силы к своей жизни	181
Как научиться благодарить	184
Глава 7. К счастью мы пойдем другим путем	186
ЧАСТЬ 5. Отказ от требований	187
Глава 1. Как сдаться? Обломаться	188
Пока мозг верит, сдаться не получится	188
Убейтесь	190
Глава 2. Мягкие способы отказаться от недостижимых вершин	193
Исполнимо?	194



Есть ли толк?	195
Предвосхити и сдайся	195
Глава 3. Действуй или отрекись	197
Говняшка в проруби	197
Жадность	198
Плати или уходи	198
Действуй или отрекись	199
Отрекись на месяц	199
Глава 4. Закон вероятности на службе счастья ...	202
Воля	203
Внимание	204
Вера	206
Глава 5. Что от вас зависит, а что нет	208
Обретаем мудрость	208
Мудрость стойков	209
Глава 6. Как сдаваться в отношении	
прошлого	213
Два симптома неприятия прошлого	213
Прошрое не могло быть другим	214
Прошрое изменить нельзя.	
А настоящее можно	217
Глава 7. Как сдаваться в отношении будущего ...	220
Отказ от контроля результатов	220
Отказ от контроля «завтра»	224
 ЧАСТЬ 6. Ценности	 227
Глава 1. Как доктор Кондрашов счастье искал ...	228
Этап № 1. Я все могу. Мания	228
Этап № 2. Я ничего не могу. Депрессия	229



Этап № 3. Я делаю возможное, а бог — невозможное	229
Этап № 4. Отпускаю	230
Этап № 5. Я следую за своими ценностями ...	231
Глава 2. Вкладываетесь в ценности	233
Во что инвестировать?	233
Биться за свои права или нет?	234
Значит ли это, что надо отказаться от реализации своих желаний?	235
Два подхода к счастью	236
Глава 3. Новые чудесные свойства ценностей ...	238
Ценности — ваш философский камень	238
Ценности — ваш вечный двигатель	239
Ценности — ваш крест	240
Глава 4. Как помочь «сложному» клиенту, которого никакое счастье не берет	242
Как все дело было	242
Три сложных случая	243
Глава 5. Волшебный вопрос, который делает любые желания исполнимыми	247
Глава 6. Что мешает достигнуть своей мечты?	
Теневая ценность	253
Достигайте и отпускайте	253
Почему не достигаете. Конфликт ценностей	254
Как обнаружить теневую ценность	255
Достигайте и отпускайте	256
Глава 7. Как разрулить конфликт ценностей ...	258
Вы не лентяйка	258
Слабые ценности	259



Усиливаем видимую ценность № 1	260
Усиливаем теньевую ценность № 2	261
Победила дружба	262
Глава 8. Реализуйте теньевую ценность	263
Кто сказал вам, что вы плохая?	263
Признание своей ценности	265
Глава 9. Почему в счастье нет счастья	268
Дофамин	268
Правило ложки дерьма, или Негативное смещение	269
Гедонистическая адаптация	270
Глава 10. Лучше не будет	272
Счастье вам не светит?	272
Зачем вам падение дофамина?	272
Поворот от будущего к настоящему	274
Почему вы боитесь настоящего?	275

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.

Счастье — отсутствие страдания	279
Счастье — это отсутствие страдания	281
Устранение боли	282
Принятие боли	284

ЧАСТЬ 1

ПЕРЕЖИВАНИЕ





ГЛАВА 1

Как шоколад чуть не лишил Нину будущего

Жила была Нина. Она весила 96 кг в 26 лет. Когда мы познакомились, она сказала: «Я обжора и очень люблю шоколад». А я не поверил и начал расследование. Оказалось, шоколад Нина ест только на работе, а в других условиях абсолютно к нему равнодушна. Я начал копать глубже и обнаружил, что Нине не нравится ее работа: место в кабинете, где приходится сидеть спиной к двери, и это вызывает тревогу; продажи, из-за которых Нина чувствует себя навязчивой; черствый и бездушный начальник; девушки-коллеги, которые постоянно перемывают кости своим мужьям...

Но каждый раз, когда тошнота от работы подкатывала к горлу, Нина открывала ящик стола и заедала стресс хорошим куском шоколада. Удивительно, но она не видела связи между опостылевшей работой и пристрастием к сладкому.

Как вы думаете, что самое страшное угрожает Нине? Может, она достигнет в столь молодом возрасте 100 кг? Да, неприятно, но жить с этим можно. Может, у Нины разовьется сахарный диабет? Да, хорошего мало, но есть вещи и похуже. Что именно? А то, что



она никогда в жизни не уйдет с ненавистной работы. И виной тому шоколад, который успокаивает Нину и не дает энергии собрать волю в кулак.

Но Нине повезло. Я дал ей задание неделю не есть на работе шоколад. Не ради похудения, а ради результата — того, что произошло позже. Без шоколада недовольство своим положением вылилось в поход к начальнику, тому самому, бездушному. Нина была эмоциональна, но начальник на удивление услышал нашу героиню и предложил ей перейти из отдела продаж в отдел сервиса. А там нашлось место у окна. В коллективе работают девочки, любящие своих мужей. Жизнь наладилась. А залежи шоколада так и остались в ящике старого стола, за который села новая сотрудница по имени Нинель, но это уже совсем другая история...

Вы так же, как Нина, любите сладкое, жирное или мучное? Тогда я скажу и вам: вы не обжора. Вы просто живете не так, как хотите. Цель моей книги — научить вас быть счастливой. И тогда лишняя еда просто уйдет из вашей жизни вместе с жиром, как засохший кусок грязи, открыв миру вашу стройную фигуру, которая всегда была с вами.

Поздравляю! Наше путешествие начинается. Попкорн не понадобится. Потому что вы будете не пассивными зрителями преображения чужой жизни, а полноценными участниками тура **«Стройная, потому что счастливая»**.



ГЛАВА 2

Как с помощью аппетита искать счастье?

Аппетитная лоза

Хотите похудеть? Найдите счастье. А как его найти? Поучимся у средневековых кладоискателей. Представьте себе: по пустынной местности идет человек с прутиком-рогаткой. Руками он держится за «рога» веточки и смотрит на движение кончика. Вот свободный конец прутка дергается, а человек останавливается и объявляет: «Здесь!» И точно: там, куда указывает лоза, под землей находят руду, источник питьевой воды или даже спрятанные сокровища. Такой метод поиска называется лозоходством, а Y-образная ветка называется лозой.

У полного человека тоже есть лоза — она называется «Аппетит». Как только вам захотелось скушать чего-нибудь лишнего — вот здесь и надо искать счастье. Помните, как аппетит Нины на работе подсказал мне, где у Нины счастье зарыто

Ну слава богу, теперь не надо метаться всю жизнь в поисках радости жизни. Аппетит точно укажет момент и место, где вам не хватает счастья. Есть, правда, одна сложность в использовании аппетита как лозы:



когда аппетит возбуждается, вам все время кажется, что вы хотите не счастья, а «тупо пожрать». Такая же ошибка возникает при заносе машины на льду. Кажется, что надо выкручивать руль в противоположную сторону, а на самом деле нужно двигаться именно туда.

Только, пожалуйста, не путайте аппетит с голодом. Голод ни на какое счастье не указывает. Голод — это просто сигнал поесть, не более того. Как отличить голод от аппетита — разберемся в следующих главах.

ПРАКТИКА ДНЯ

Я переживаю

Чтобы правильно пользоваться аппетитной лозой, изучим базовую мантру: «Я хочу не есть. Я переживаю».

Шаг № 1. *В течение дня замечайте, где вы страдаете и напрягаетесь.*

Шаг № 2. *В момент, когда вам захочется съесть что-то лишнее, произнесите мантру «Я не хочу есть. Я переживаю...» — и проговорите то напряжение, которое вы заметили. Если сразу не почувствовали эффект, проговорите мантру «Я хочу не есть, я переживаю» несколько раз. Что произошло с желанием? Удалось ли отодвинуть от себя лишний кусок?*

