



Библиотека центра
психологического консультирования
и ДПО Александра Цапенко

АЛЕКСАНДР ЦАПЕНКО

ТЫ – ЖЕЛАННАЯ

НОВАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ
ЕСТЕСТВЕННОГО
ПОХУДЕНИЯ



УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ц17

Дизайн обложки *Виктора Чапурина*

*Библиотека психологического центра повышения квалификации
и профессиональной переподготовки Александра Цапенко.*

Ц 17 **Цапенко, Александр Владимирович**

Ты — желанная. Новая технология естественного похудения /
А.В. Цапенко. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 260 с. — (Звезда Рунета).

ISBN 978-5-17-180284-4

Устала воевать с весами, диетами и собой? Хватит считать калории, терпеть изнуряющие тренировки и ломать голову, почему мужчина перестал смотреть на тебя, как раньше. Ты не сломана. Просто тебе никто не показал, как работает твоя энергия, твое тело и твои отношения.

Александр Цапенко — специалист по отношениям между мужчиной и женщиной, психолог-гипнолог с 20-летней практикой, автор научных статей, методов психокоррекции РПП и психотравм, руководитель центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки для психологов.

Он не будет учить тебя «правильно есть», «правильно любить» или «правильно жить». Он покажет, как включить механизм внутренней трансформации, который меняет всё сразу: тело, мысли, отношения, судьбу.

Это не книга про похудение. Это книга про твоё новое тело, твою новую женственность и твою новую судьбу.

Готова? Открой «Ты — желанная» — и позволь себе быть той женщиной, которой ты мечтала стать.

18+

Научно-популярное издание

СЕРИЯ «ЗВЕЗДА РУНЕТА»

Цапенко Александр Владимирович

Ты — желанная. Новая технология естественного похудения

Заведующий редакцией *Елена Толкачева.*

Руководитель направления *Алина Дваденко.* Ответственный редактор *Александра Селезнева.*

Технический редактор *Наталья Чернышева.* Корректор *Марина Крыжановская*

Подписано в печать 20.08.2025 Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 15,12.

Гарнитура Garamond Premier Pro. Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):

— 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г. Изготовитель:

ООО «Издательство АСТ». 129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705,
помещение 1, этаж 7. Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аст» ЖШК

129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар, 21-үй, 1-қуралыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Қазақстан Республикасынадағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және оның бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы»

ЖШС. Алматы қ., Домбровский көш., 3-а-үй, Б литері, 1 кенесе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2026. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация — карастырылмаған

ISBN 978-5-17-180284-4

© А.В. Цапенко, текст, 2026

© Издательство АСТ, 2026

Автор выражает признательность Петру Трикозу, принявшему участие в работе над книгой в качестве художественного редактора, благодаря которому удалось избежать излишней терминологии и донести сложную информацию в понятной для неподготовленного читателя форме.

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге с примерами из повседневной жизни и из практики психотерапевта с обширнейшим опытом рассматриваются такие факторы, как травмы детства, отношения с родителями, принятие себя, страх успеха, отношения с противоположным полом, влияние сексуальной жизни, перенаправление агрессии в конструктивное русло.

Книга обесценивает мнимые духовность и религиозность, которые могут выступать оправданиями бездеятельности и убогой «данности».

Вся информация имеет широчайшее применение в других сферах жизни, но акцент сделан на случаи, когда негатив от накопленных ошибок приводит к заеданию проблем и влияет на внешность человека.

Представленный материал в неизменно легкой манере, без лишних терминов, без привязки к диетам помогает понять, что нужно изменить в жизни для естественного изменения внешности и как использо-

вать это стремление как энергию для наведения порядка во всем: для обретения ясности и честности с собой, выхода на более высокий уровень притязаний, дохода, отношений.

Кроме огромного количества максимально понятной информации, которую принято считать слишком сложной для понимания неспециалистами, книга содержит простые и эффективные упражнения, позволяющие быстро разобраться в своей жизни, вместо того чтобы размышлять, что же имел в виду автор.

Книга построена на основе уже доказавшей свою эффективность модели управления и анализа «Спиральная динамика мировосприятия», ранее не предлагаемой для решения житейских вопросов. Суть модели дана отдельным блоком в упрощенной для восприятия форме.

Книга не предполагает задачи успокоить читателя, заставить его смириться с неудачами и найти оправдание плохому качеству жизни, поэтому провокация и вызов будут встречаться довольно часто.

Это не сборник оправданий, это инструкция, как взять на себя ответственность за свою жизнь.

КОМУ ЭТО НУЖНО?

Людям, желающим самостоятельно похудеть и сохранить результат, не прибегая к диетам.

Диетологам, психологам и врачам клиник, специализирующихся на коррекции веса.

Моделям и артистам, вынужденным держать форму в соответствии с контрактом.

Людям с нормальным весом, которые тем не менее испытывают навязчивую потребность бесконечно его сбрасывать из-за необъяснимой тревожности.

Тем, кто никак не может сбросить пресловутые два три килограмма для обретения идеальной фигуры.

Фитнес-тренерам и блогерам, ведущим онлайн-марафоны по снижению веса и приобщению людей к правильному питанию и поддержанию формы.

Бизнес-коучам, специализирующимся на модели спиральной динамики. В книге представлены практически готовые лекции по этой теме.

Людям, которые хотели бы самостоятельно понять уникальную систему спиральной динамики, чтобы иметь возможность применять ее не только в управлении бизнес-процессами, карьере и зарабатывании денег, но и для повышения личной эффективности во всех сферах, требующих построения здоровых отношений с людьми.

Всем интересующимся современной психологией, особенно такими темами, как страх успеха и вторичные выгоды от проблемы.

О КНИГЕ

1. Книга написана легким и доступным языком о сложных механизмах психики, которые управляют мотивацией для работы над здоровой внешностью.

2. Это издание является самостоятельным руководством, в котором рассматриваются психологические причины, мешающие достижению желаемого результата. Книга может использоваться как справочник для специалистов-диетологов, периодически сталкивающихся с ситуацией, когда их клиент останавливается в движении к результату из-за проблем, самостоятельное осмысление, формулирование которых затруднительно.

3. Изложение информации построено по принципу «читай и худей». Читатель будет получать скрытые в тексте команды на снижение аппетита (именно поэтому будут встречаться повторы), безразличия к еде появится без волевых усилий. Ограничения в еде минимальны, достаточно отказаться от приема пищи после 18:00.

4. Книга погружает читателя в тренинг, в течение которого он гарантированно сбросит от 3 до 7 кг. (Если вес более 100 кг, то и более.) Во время чтения книги снижается аппетит, ломаются сформированные годами тупиковые пищевые привычки и формируются новые, работающие в автоматическом режиме.

5. Книга написана на основе материала, использовавшегося при проведении серии тренингов по нормализации веса «Кило колибри», которые успешно проводятся уже несколько лет и эффективность которых не вызывает сомнения. Обратная связь и вопросы от участниц курса регулярно обрабатываются и учтены при написании книги. С мно-

гочисленными отзывами можно ознакомиться на канале автора на *YouTube*.

6. В книге затронута малоизвестная сфера предсознания, описанная Зигмундом Фрейдом. Она незаслуженно редко упоминается в популярной психологии. Эта сфера находится между сознательным и бессознательным и является зоной манипуляций нашим поведением. Здесь человек видит причины проблемы как будто сквозь дымку полупрозрачного тумана и имеет полную свободу выбора: всмотреться, увидеть и что-то предпринять или делать вид, что не может увидеть, и продолжать тратить время и силы на поиск оправданий своим неудачам. Интуиция предлагает развеять туман, но человек из-за страхов, предубеждений и лени часто предпочитает иллюзии. Книга на время забирает этот неконструктивный выбор и с помощью лингвистических приемов делает инъекцию, обезболивающую от страха и потрясений, с которыми встречается участник этой программы, когда туман рассеивается и реальность становится очевидной.

7. В отличие от практически всех марафонов по снижению веса, в этой книге нет глупых поощрений за каждый сброшенный грамм. Информация идет вразрез с дешевой «ресурс-психологией» и, возможно, кого-то удивит своим нетривиальным подходом к решению проблем лишнего веса, а кому-то даже покажется недостаточно милосердной к читателю. Автор не ставил себе задачу кого-либо утешить, его задача — помочь избавиться от

ожирения, решить проблему, которую никак не могут понять и вылечить на протяжении последнего столетия.

8. Главная задача книги — не просто помочь похудеть или сохранить результат, а именно вернуть человека к природным установкам, исходя из которых тело должно быть в боевой форме для решения текущих задач по умолчанию.

9. Книга построена на успешно применяемой в сфере коучинга и управления модели уровней человеческого мировосприятия Д.Бека и К.Грейвза «Спиральная динамика». В данной книге дается классификация уровней мышления с описанием доступных целей и «автоматического» поведения, свойственного каждому из них.

10. Книга заставит читателя трезво посмотреть на отношения со значимыми людьми, и тем, кто не лишен здравого смысла, не останется ничего другого, как навести порядок в оценке окружения, разобраться в отношениях с коллегами, родителями, мужем и сексом.

11. Книга написана таким образом, что информация будет накапливаться на подкорке мозга; в итоге сформируется понимание причин проблемы, и читатель получит четкие инструкции по решению задачи. Другими словами, он начнет движение к результату раньше, чем осмыслит прочитанное.

12. В книге встречается слово «Бог». Это не привязано к определенной конфессии или вообще к ре-

лигии. Это, скорее, тот Бог, которого имели в виду Альберт Эйнштейн и Рене Декарт: «данность», «физис», «природа», то, что от нас не зависит.

Люди, овощи или космическая пыль — все мы исполняем танец под непостижимую мелодию, которую издалека наигрывает невидимый музыкант.

А. Эйнштейн

ПОЧЕМУ НА «ТЫ»?

Понимая, что основная часть читателей все же девушки, дальше я буду обращаться на «ты» и к женщине. Потому что так удобнее. Потому что это лучше воспринимается той частью тебя, которая находится в сфере бессознательного. Это совсем не значит, что для мужчины представленная информация бесполезна. Однако, прочтя эту книгу, он не только сможет привести в порядок свое тело, но и узнает о себе и женщинах так много, что ты можешь и не захотеть, чтобы твой мужчина ее читал.

КОМУ ЭТО НЕ НУЖНО?

Если ты имеешь лишний вес, но при этом живешь полноценной жизнью, у тебя прекрасные отношения с людьми, собой, здоровьем и хорошим настроением, не трать время, прочти лучше что-нибудь из классики или сходи потанцевать. Я серьезно, не за-

бивай себе голову несуществующими проблемами, у тебя и так все прекрасно.

Если ты хочешь прочесть книгу из серии «утешительной психологии» (типа «ты не виновата, так получилось», «как спокойно дождаться смерти»), эта книга тебе вообще не понравится. Я предупредил.

Не читай эту книгу, если проблема есть, но предпринимать ты ничего не собираешься: без розовых очков на обнаруженные безобразия смотреть будет тяжело.

Не нужно это читать, если ты болезненно чувствительна и ранима, тебя пугают слова «член», «попа», «секс», «раб» и тебе до сих пор хочется верить, что родителям тебя принес аист.

Если в твоём сознании такие понятия, как внешняя привлекательность, сексуальная притягательность, статус, материальный уровень, развод, противопоставляются твоему представлению о духовности и религиозности, то книга вряд ли тебе понравится, но ты ее можешь прочесть, чтобы потом громогласно обвинить меня в сатанизме.

Верующих и духовных людей, не отрицающих законы природы и здравого смысла, книга не оскорбит.

ПОЧЕМУ Я ВЗЯЛ НА СЕБЯ СМЕЛОСТЬ ДАВАТЬ СОВЕТЫ?

Потому что я изменил себя и сотни других людей. Я психолог-психотерапевт с большим опытом решения проблем зависимого поведения, создатель

онлайн-школы и успешного проекта «Метод Цапенко», автор научных статей, образовательных и лечебных программ с применением архетипической психологии, психоанализа, НЛП и гипноза. Последние пять лет наша школа ежегодно проводит онлайн-марафоны по снижению веса, и теперь я готов поделиться опытом на страницах этой книги, чтобы сделать этот эффективный метод еще более доступным.

Эта книга, несмотря на простоту изложения информации, является научным трудом по психологии, имеющим высокую оценку научного сообщества. Отдельные статьи на тему расстройств приема пищи, лежащие в основе этой книги, опубликованы и продолжают публиковаться в международных журналах *ВАК* и *Scopus*.

А ЭТО РАБОТАЕТ?

Да. Проверено. Если, конечно, ты не намерена продолжать прятаться от реальности за своими иллюзиями, как за шторой, расшитой фиолетовыми единорогами: что делается вокруг — непонятно, но нет ветра, и единороги хотя и ненастоящие, но улыбчивые и довольные тобой.

Эта книга даст тебе, помимо ответов на вопросы, трезвого взгляда на окружающий мир, схем, позволяющих безошибочно ориентироваться в социуме, четкий план по обретению привлекательности.