

Содержание

Приносим благодарность	7
Предисловие	11
Словечки Флайледи	15
Введение	19
1 Еда: грозное оружие саморазрушения	27
2 Излечиться можно... Но почему это так трудно?	35
3 Тайные — и не очень — реалии Телесного Хлама	47
4 Оправдания, оправдания!	61
5 Прощение	79
6 Шажки	87
7 Создаем Ритуалы	97
8 Питание	105
9 Движение	139
10 Настрой	165
11 Ваша ванная комната — весы и «водопроводно-канализационная система»	183

6 Школа Флайледи-2

12 Эффект «плато»	197
13 Гнев, страх... и еда.....	209
14 Если не вы, то кто же?.....	227

Приносим благодарность

Дорогие друзья!

Ни одну книгу нельзя назвать законченной, пока ты не скажешь спасибо всем тем, кто помог ей появиться на свет. Идея книги «Школа Флайледи-2» зародилась, когда мы обсуждали на сайте Флайледи темы правильного питания и движения. Тогда мы написали несколько эссе, посвященных здоровому образу жизни и тому, как избавиться от Порочного Мышления. В результате оказалось, что у нас достаточно материала, чтобы написать целую книгу, столь необходимую посетителям сайта. Мы часами беседовали по телефону, обменивались тысячами сообщений, и вот так, незаметно для нас, оформилась общая структура книги.

Мы — НДХ (Несобранные Домашние Хозяйки). Нам ничего не стоит бросить начатое дело, как только оно нам наскучит. Так случилось и на сей раз. Сначала нас переполняло вдохновение, но затем, когда энтузиазм угас, мы остались с незаконченным проектом на руках. Чтобы вдохнуть жизнь в наши идеи, мы обратились к Келли с просьбой сотворить чудо — обратить слова в книгу. Это и стало настоящим актом рождения.

Подобно женщине, решившей родить, мы пережили первый восторг, когда поняли, что хотим и можем написать книгу. Мы разработали идею, составили общий план, набросали несколько глав, но что делать дальше, не знали. Нам нужен был опытный акушер, который подсказал бы следующие шаги. Келли стала тем человеком, который подталкивал нас, когда нужно было подтолкнуть. Она вытаскивала из нас то, что мы никак не хотели исторгнуть из себя. Она давала нам надежду,

что настанет день, когда мы сможем предъявить миру наше творение.

Все члены команды FLY и «Спасти семейный ужин» подбадривали нас и помогали тем, что брали на себя часть наших обязанностей, чтобы мы могли посвятить нашему детищу больше времени. Роберт, Том, Джастин, Джек, Мишель, Ребекка, Венди, Мисти, Каролин С., Пэдди, Джессика, Кэти, Лора, Ли, Дана, Крис Х., Кейти, Джим, Майкл, Дарлина, Наоми, Шей, Элис, Сэнди, Каролин П., Эмили, Этан, Стефани, Ти Джей, Александр, Кортни, Кристофер П., Кэролайн, Питер, Мириам, Бонни, Робин и Кэнди — от всего сердца благодарим каждого из вас. Посетители наших сайтов, спасибо вам за то, что попросили написать эту книгу, терпеливо ждали, когда она будет готова, и поддерживали нас. Мы делаем то, что делаем, из-за вас и ради вас.

Книга с самого начала проявляла характер. Она была решительно настроена появиться на свет, так или иначе. Последние месяцы стали для нас самыми трудными, как это бывает и когда вынашиваешь ребенка. Мы уже могли примерно назвать дату рождения, но, чтобы приблизить ее, нам приходилось трудиться каждый божий день, и как же тяжело это было!

Неужели все это так уж необходимо? Неужели нельзя обойтись чем-нибудь более легким? Келли сказала, что книга дается нам с таким трудом потому, что мы обманываем себя. Наши слова расходятся с делом, а вернее, дело расходится со словами. Можно сказать сколько угодно правильных слов, но, для того чтобы книга стала реальностью, сначала нужно разобраться с собственным Телесным Хламом. Да, мы не забыли упомянуть, что Келли весьма и весьма строгий редактор?

Но даже этого было недостаточно. Только серьезные осложнения со здоровьем заставили нас взглянуть правде в глаза: нам самим необходимо избавиться от Телесного Хлама. А иначе какой пример мы подадим всему свету, если не позаботимся о себе самих?

Итак, у нас появилась новая мотивация для завершения книги: мы стали делать Шажки, которым обучали своих читателей. И увидели результаты.

Наконец книга закончена. Мы не просто писали ее, но старались применить собственные советы в своей жизни. Таким образом, родилась не только книга — в определенной степени заново родились мы сами, благодаря ей. Вы можете повторить наш опыт: отправляйтесь в путешествие вместе с книгой, делая один Шажок за другим. Эти страницы, от первой до последней, поведут вас к чудесному открытию — открытию вашего истинного «я», до сей поры скрытого под Телесным Хламом.

С любовью, Марла и Линн

Издательство не несет ответственности за рекомендации, содержащиеся в этой книге. Прежде чем им последовать, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Предисловие

Дорогие друзья!

Мне выпала высокая честь способствовать появлению на свет книги «Школа Флайледи-2». Ох и нелегкими были роды! Когда Марла и Линн предложили присоединиться к их судьбоносному проекту, я не была готова к тому, что мне предстояло. Я прочитала уже написанное, и, хотя в целом оно мне понравилось, книга не вызвала у меня восторга. Эти две удивительные женщины могли рассказать читателям гораздо больше, но не осознавали этого до конца. Когда я приступила к работе и стала задавать вопросы, они давали мне уже готовые ответы, но я хотела большего, потому что знала: вы, читатели, тоже захотите большего.

Нечто подобное происходит, когда я составляю домашние задания к урокам Флайледи. Меня часто спрашивают: «Откуда вы знаете, что мне нужно делать то-то и то-то?» Да оттуда, что именно это нужно делать и мне самой. Точно так же, задавая вопросы Марле и Линн, я знала: вы бы спросили то же самое. Время шло, телефонные звонки становились все продолжительнее, и в конце концов я пришла к поразительному выводу: Марла и Линн — волшебницы, сумевшие изменить жизнь тысяч и тысяч людей по всему миру, — не верят, что способны изменить собственную жизнь.

Я продолжала тормозить их, висела на телефоне, чуть ли не вбивала им в головы свои вопросы и аргументы в пользу того, что на них должны быть даны чистосердечные ответы. И только тогда книга обрела реальные очертания. Все глубже и глубже проникали мои вопросы в сердца и умы Марлы и Линн, и по-

степенно они стали задумываться над ними. В результате наши телефонные разговоры превратились в психотерапевтические сеансы. Мы обсуждали книги о диетах, программах питания, новых предложениях на рынке товаров для здорового образа жизни и то, почему эти товары никому не помогают. Я помню, как однажды прервала обсуждение подобных книг словами: «Вообще-то все они могут помочь, только им надо следовать». Должна заметить, что Марла и Линн за словом в карман не лезут. Так вот, услышав эту реплику, они потеряли дар речи... но только на миг! То был миг озарения, и он стал поворотным для всех нас. Наша книга должна научить вас, как глубоко надо копать внутри себя: только тогда вы поймете, почему набрали вес, а не только то, как его сбросить.

С того поворотного момента Марла и Линн вступили на неизведанную территорию и взялись поднимать целину. Не довольствуясь объяснением того, что такое Шажки и как применить систему «Флайледи» к Телесному Хламу, они обратились к серьезным психологическим проблемам. Я стала давать им задания, чтобы они могли продвигаться вперед Шажками, и дело пошло! Мы уже решили, что книга написана, когда силы иссякли и пришлось сделать перерыв. Но и тут я продолжала наблюдать за Марлой и Линн — как они выглядят, что говорят, что пишут — и сделала важное открытие: оказывается, проблема не в том, что у них закончились силы, а в том, что они не следуют собственным советам. Пишут одно, а делают другое. То есть, используя их же выражение, слова у них расходились с делом. За этим открытием последовал перемежаемый слезами крупный разговор, после которого началась новая глава — и в нашей книге, и в наших жизнях.

Были и смех, и слезы, и споры, и даже несколько крупных ссор, однако мы никогда не забывали о цели — поделиться с вами чудом освобождения от Телесного Хлама, избавления не только от лишних килограммов, но и от лишних мыслей. Пока писалась книга, нам выпало пережить несколько кризи-

сов со здоровьем, о чем вы прочитаете дальше, и научиться сдирать с себя защитные слои, за давностью лет намертво приставшие к сознанию. Мы достигли финиша и теперь приглашаем вас повторить наше славное путешествие.

Когда вы тронетесь в путь, пожалуйста, помните, что каждое слово, каждое предложение, абзац и глава написаны для тех из вас, кто молча страдает из-за Телесного Хлама. Обещаю, когда вы перевернете последнюю страницу, ваше путешествие на этом не закончится — вас ожидает еще много нового и удивительного. Вы наконец-то полюбите себя!

Келли

Словечки Флайледи

Благословение Сердца

Так мы называем движение. Двигаясь, мы благословляем свое сердце.

Буги в 27 Бросков

Инструмент, позволяющий вам избавиться от хлама, выбрасывая по 27 предметов за один раз.

Вечерний Ритуал

Это один из самых мощных инструментов. Наиболее важный Ритуал дня! Он не единственный, но благодаря ему вы каждое утро будете двигаться в правильном направлении.

Горячая Точка

Любое место в доме, где навели чистоту, но стоит отвернуться, как там мгновенно скапливается хлам.

Дыхание Бога

Представьте себя на маленькой парусной лодке посреди спокойного озера. А теперь вообразите Бога как северный ветер. Если ваши паруса подняты, когда он подует, вы поплывете туда, куда он вас направит. Если же нет — так и застрянете посередине озера.

Контрольный Журнал

Это особая система контроля над вашей ежедневной деятельностью. Вы создаете ее сами. Это всего лишь блокнот,

где сводятся воедино все ваши повседневные дела и Ритуалы.

НДХ (Несобранная Домашняя Хозяйка)

Понятие, взятое из книги Пэм Янг и Пегги Джонс «Несобранные домашние хозяйки: от хлева до рая». Это они заложили основополагающие принципы системы «Флайледи» и одобрили то, как я ей обучаю.

Порочное Мышление

Негативные мысли, бесконечно крутящиеся в наших головах.

Пятиминутка по Спасению Комнаты

Это один из инструментов, предлагаемых программой «Флайледи» для того, чтобы вы расчистили себе путь через самую запущенную комнату.

Свободные радикалы

Для нашего тела это то же, что загрязняющие вещества — для природной среды. Наш организм вырабатывает свободные радикалы, когда мы дышим. Они повреждают клетки и способствуют старению организма, если он испытывает недостаток антиоксидантов, способных противостоять вредному влиянию. Антиоксиданты — убийцы свободных радикалов.

СТОП

Скажите себе СТОП, когда Сердитесь, Тоскуете, Одиноки, Переутомлены.

Утренний Ритуал

Это несколько Шажков, которые вы составляете вместе и вырабатываете привычку выполнять их, как только встали утром.

Флай

Одна из представительниц нашего содружества придумала это словечко для меня. Флай (FLY) означает у нас «Наконец-то Полюби Себя» (Finally Love Yourself). Полюби себя — и ты обретешь способность летать (fly)!

Флайбеби

Так мы называем новичков. Помните: это не значит, что вы отстали, — это говорит о том, что вы только что начали. Нам не хочется, чтобы вы считали, будто вам надо кого-то догонять. Просто включайтесь в наш круг.

ХАОС

Не путать с «хаосом»! ХАОС (CHAOS) — это синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет» (Can't Have Anyone Over Syndrome). Все сказано самим названием.

Шажки

Шажки — это небольшие шаги, которые вы делаете один за другим, а не перегораете оттого, что захотели достичь слишком многого слишком быстро. Мы должны научиться делать небольшие Шажки и складывать из них Ритуалы.

Введение



А что это вообще такое, Телесный Хлам? Внимательно оглядев свой дом, вы, скорее всего, обнаружите хлам. Порой мы его не замечаем. Он лежит прямо у нас под носом, а мы его не видим. День за днем он незаметно проникает в наше жилище, погребая под собой действительно нужные и дорогие нам вещи. В конце концов хлам пускает корни, укрепляет свои позиции, и вот мы уже не знаем, с чего начать, за что браться, чтобы избавиться от него. Мы стоим перед неразрешимым вопросом: что со всем этим делать? Примерно то же самое на протяжении многих лет происходит и с нашим телом. Когда мы были детьми, наш мозг и тело жадно поглощали каждую крошку пищи (телесной и духовной). Мы жаждали знаний и внимания, для роста нам требовались любовь, еда и движение. Мы впитывали послания внешнего мира, и часть из них говорила, что мы можем добиться всего, чего захотим, тогда как другая учила: «Если не можешь делать дело хорошо, лучше вообще ничего не делай». И перед нами вставала неразрешимая дилемма. Мы разрывались между желанием добиться всего и боязнью хотя бы попробовать: а вдруг у нас не получится?

Добавьте перфекционизм — стремление достичь совершенства во всем, свойственное нашему времени, — и вот вам истинный убийца душ, привычка откладывать на потом. «Сейчас у меня нет времени!» Читай: «Сейчас у меня нет времени сделать это правильно, так что пока и пробовать не стану». Вот что помимо прочего порождает Телесный Хлам. Это

одна из многих внутренних установок, благодаря которым наши бедра, живот и спина зарастают жиром. Свой дом мы захламили не за один день, не один день хлам откладывался на нашем теле. Потребовались годы Порочного Мышления, чтобы скопить килограммы Телесного Хлама. Происходило это настолько незаметно, что мы спохватывались, только когда приходилось покупать платье большего размера. Помните тот первый раз, когда вы с ужасом обнаружили, что «не влезаете» в привычный размер? Теперь же, наверное, подобные открытия вас не удивляют.

Эта книга не заменит вам чудо-таблетки, которые вы ищете. Мы не укажем вам легкого пути. Для нас он оказался трудным, но мы радовались каждому Шажку, который удавалось сделать. И с каждым шагом мы постепенно освобождались от негативного мышления, а вместе с ним — и от Телесного Хлама.

На протяжении жизни все мы, люди, теряем и набираем миллионы килограммов. Мы умеем морить себя голодом и худеть, когда того требуют особые обстоятельства. Однако, если мы избираем неверные пути и преследуем ложные цели, Телесный Хлам обязательно возвращается, и даже в большем объеме. Кому из нас не приходилось распахивать баракло по углам перед визитом свекрови? Примерно то же самое мы делаем и с нашим телом.

Извечная проблема каждого, кто хоть раз сидел на диете: как не пополнеть, когда перестанешь ограничивать себя в пище? Мы с Линн глубоко убеждены, что решение проблемы лежит не в будущем, а в прошлом. Осознав, как мы накопили Телесный Хлам и что побудило нас его копить, мы окажемся на шаг ближе к освобождению от него.

Откажитесь от негативного мышления, и вы остановите прирост Телесного Хлама. Если же вам удастся перейти от негативного мышления к позитивному, вы закрепите и разовьете успех. Ну а если вам никак не выбросить из головы негативные установки? Что тогда? По тем или иным соображениям мы ре-

шаем сбросить вес и даже худеем на несколько килограммов, потом нас что-то огорчает, и мы обращаемся к детской привычке — утешаем себя вкусеньким. Буквально вчера со мной случилось такое. Меня обидели, и я заплакала. Я чувствовала себя отвратительно, и моей первой мыслью стало поискать в холодильнике шоколадное мороженое. Что побудило меня к этому? Мои мысли и действия были почти инстинктивными! И я тут же увидела все в истинном свете: шоколадное мороженое должно было послужить пластырем для моей раненой души. Я всегда «заедала» обиды, вместо того чтобы задуматься, найти свою ошибку и исправить. Раньше я набивала живот и не могла остановиться, потому что еще не знала: мое обжорство столь же вредоносно для меня, как и то обидное замечание, с которого все началось. Мне всего-навсего хотелось утешиться и перестать плакать. Поведение такого рода не просто инстинктивно — оно свойственно человеческой природе.

Как успокаивают раскричавшегося младенца? Его кормят. Когда ребенок начинает баловаться в магазине, его утихомиривают, вручая конфетку. Видите, какая схема вырисовывается? Наши инстинкты приводят нас к саморазрушительному поведению. Мы попытаемся открыть вам истинную сущность накопления Телесного Хлама: это самоуничтожение.

Несколько лет назад я Наконец-то Полюбила Себя, но это произошло далеко не сразу. Более того, я до сих пор учусь Любить Себя в самых разных областях жизни. Мои первые Шажки были направлены на то, чтобы избавиться от хлама и ХАОСа в своей жизни. Мне хотелось, чтобы в моем доме было хорошо и уютно, но достичь этого почти невозможно, если тебе плохо и неуютно в собственном теле.

Все началось со сверкающей раковины, а затем я стала больше внимания уделять и своему внешнему виду. Ведь это так здорово — зайти в ванную и улыбнуться тому, что увидишь в зеркале. Так же здорово, как войти утром в кухню на следующий день после того, как впервые вычистила ра-

ковину. Сияние улыбки ни в чем не уступит сиянию стали, и, сколько бы ты ни входила в кухню, радость от вида чистой раковины не угаснет. Телесный Хлам причиняет боль. Мы обе — и Линн, и я — страдали от издевательских замечаний и насмешек. Те обидные слова и взгляды мешали нам стать такими, какими мы могли быть. И мы написали эту книгу, чтобы вы обрели покой — в еде и в движении, а главное, избавились от поведения, которое и создало ваш Телесный Хлам. Мы смотрим в ваши глаза и знаем, что вы страдаете, как страдали мы. Эта книга заставила нас проделать долгое путешествие. Благодаря вам мы смогли заняться своим Телесным Хламом, и за это огромное спасибо.



Я боролась с лишним весом с тех пор, как родила старшую дочь. Битва началась, когда после первой беременности я набрала 24 кг и менее чем через два года родила сына. К тому моменту мой вес стал представлять для меня серьезную проблему.

Началось все с того, что у меня случился выкидыш. Поэтому, когда я поняла, что снова беременна, то решила быть самой здоровой будущей мамочкой на планете. Первым пунктом в моем списке оздоровительных мер стояла диета. До той беременности я ела беспорядочно — садилась за стол, только когда падал уровень сахара в крови, но зато каждый раз наедалась до отвала. Овощи я ненавидела с детства. Однако ради будущего ребенка приучила себя есть их — и любить их! Я стала соблюдать режим питания. Но меня подвело распространённое тогда мнение, будто беременная женщина должна есть за двоих, и я продолжала поглощать огромные порции, как будто каждый прием пищи был последним в моей жизни. По воскресеньям после посещения церкви я заходила в кафе, где съедала двойной чизбургер и тарелку

жареной картошки и запивала все это шоколадным коктейлем. Воскресенье стало для меня узаконенным днем обжорства, хотя и в остальные дни недели я ни в чем себя не ограничивала. Поправившись на 24 кг, я родила девочку весом 4 кг 450 г.

Вторая беременность совпала с моим интересом к здоровому питанию, что помогло мне удержать прибавку в весе в рамках вполне приемлемых 12 кг. К сожалению, набранные за предыдущую беременность килограммы никуда не делись. Сразу после рождения сына я решила стать специалистом по правильному питанию, то есть диетологом. Забавно, что в то время я и не думала о том, чтобы правильно питаться самой. Моей главной заботой было вырастить здоровых детей.

Для получения сертификата нужно было прослушать двухгодичный курс. Я уложились в шесть месяцев. Мои преподаватели поверить не могли, что я успеваю освоить материал в столь короткие сроки, но у меня была цель: как можно скорее стать специалистом, чтобы кормить своих детей полезной и здоровой пищей, а также чтобы помогать другим матерям в вопросах питания.

Несмотря на двоих маленьких детей, я умудрялась заниматься по 12 часов в сутки, порой засиживаясь до часу, а то и двух ночи. Это было тяжелейшее время, но я все-таки получила сертификат, после чего мои дети стали питаться невероятно правильно. А еще у меня появились клиенты, которых я консультировала. Кроме того, я выступала в дошкольных учреждениях и везде, где меня хотели слушать. Моей миссией стало рассказать всему миру о том, как нужно кормить детей, а тем временем мои бедра продолжали увеличиваться в размерах. Как ни парадоксально, уже тогда я осознавала, что мои слова расходятся с делом, однако в те годы у меня не было времени думать о чем-либо, кроме детей. Телесный Хлам обладает одним интересным качеством: он никогда не накапливается беспричинно. Появление его нельзя объяснить

только тем, что вы переедаете или недостаточно двигаетесь. Причины у каждого из нас могут быть свои, но первый шаг к освобождению от Телесного Хлама для всех одинаков: нужно докопаться до сути дела и понять, почему вы набрали лишний вес. Марла, я сама и множество таких же, как мы, женщин занимаются именно этим. Мы вместе пустились в путь, и повсюду стали вспыхивать искры озарения. Мы хотим поделиться с вами своими открытиями и достижениями.

Из всех моих откровений самым полезным оказалось вот какое: масштаб моей личности не определяется размером платья. Я — уникальное создание Божье, и мои таланты, способности и душевные качества невозможно описать цифрами на одежном ярлычке. Надеюсь, когда меня не станет, вспоминать будут не мой вес, не размер моих джинсов или цвет помады. Я бы хотела, чтобы меня помнили за мой характер, за то, какой хорошей матерью и каким надежным другом я была. Мне повезло: мои друзья и моя семья любят меня такой, какая я есть.

И все же человеку свойственно стремиться к лучшему. В отличие от других земных существ мы обладаем способностью изменять себя. Порой самооценка причиняет боль, но боль ведет к развитию, к росту. Если мы не растем, то впадаем в застой, а для меня такая судьба хуже смерти. Поэтому мы движемся вперед, понимая, что должны учиться и расти, пусть даже ценой боли. Иногда прогресс на удивление значителен; иногда на один шаг вперед приходится десять шагов назад. Вооружившись правильными инструментами, установками и знаниями, мы сможем пройти весь путь от начала до конца и в результате научимся Любить Себя и Летать — без лишнего багажа!

Домашнее задание

Итак, не теряя времени, возьмите ручку, фломастер и тетрадь. Подойдет любая тетрадь, главное, чтобы в ней были чистые страницы. Не поддавайтесь желанию все делать идеально, берите то, что есть у вас в доме. Эта тетрадь отныне называется Контрольный Журнал. Он станет вашим лучшим другом и помощником.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru