

Гайд

# ТРАНСФОРМАЦИЯ БЕЗ САБОТАЖА

Как перестать воевать с телом и начать  
снижать вес без давления и срывов



Автор  
Ананда Шадрин

[@esholuchshe](https://www.instagram.com/esholuchshe)

# О гайде

## Привет

Если вы устали от диет, разговоров о силе воли и бесконечных попыток «взять себя в руки», этот небольшой гайд — для вас.

Здесь не про контроль и насилие над собой. Здесь про то, почему **разум сопротивляется изменениям**, и как можно начать движение к желаемому весу спокойнее и устойчивее.

Внутри — простое упражнение, которое можно сделать за 5 минут и почувствовать, где именно сейчас включён внутренний «ручник».

Если останутся вопросы, мои контакты в конце гайда.

## ➤ Психологический «ручник»

Представьте: вы жмёте на газ, но машина не едет, потому что стоит на «ручнике».

В теме веса этим «ручником» часто становятся убеждения, сформированные прошлым опытом.

### Пример

- Если я буду ограничивать себя в еде, то я буду жить не свою жизнь
- Ограничиваая себя в еде, я не разрешаю себе быть такой, какой хочу
- Если сброшу вес, то буду привлекать агрессивное мужское внимание
- Если я себя буду ограничивать в еде, то я обязательно буду чувствовать себя наказанной

Пока эти убеждения активны, любое движение вперёд вызывает большое напряжение.

### Что действительно помогает

Работа не с силой воли, а с внутренним сопротивлением:

- ◆ снять конфликт в разуме,
- ◆ осознать какие потребности не удовлетворяются и как я могу их удовлетворить экологично,
- ◆ начать двигаться к цели без насилия над собой.

Даже один маленький шаг в этом направлении уже снижает напряжение.

Ниже — простое упражнение, которое можно сделать прямо сейчас за 5 минут.

## ➤ 5-минутное упражнение

Возьмите лист бумаги или заметки в телефоне.

### Шаг 1. Список плюсов

Когда вы сбросите вес до желаемого значения, и ваша фигура станет такой, какой вы хотите, какие в этом будут плюсы?

Желательно написать более 5 пунктов

#### Пример

1. Буду чувствовать уверенность в себе
2. Появится лёгкость в действиях и мыслях
3. Буду испытывать любовь к себе
4. Почувствую себя женщиной
5. Почувствую себя сексуальной
6. Буду чувствовать себя уверенной при ведении своего блога, на съёмках

7. ...

### Шаг 2. Проявляем сопротивление

Идея в том, что если бы нам ничего не мешало, то мы давно уже были у цели. Раз мы не там, значит нас что-то отталкивает от того замечательного будущего, и это наш негативный опыт.

Теперь к каждому пункту вы пишете "минусы если это будет у меня". Это может показаться сложным, но тут главное начать.

#### Пример

- Почувствую себя сексуальной
  - Я стану привлекать сильное внимание мужчин, а оно мне очень не нравится, я даже его боюсь
  - Подруги, что полноваты, станут мне завидовать, и это может помешать нашей дружбе, которой я очень дорожу
- Буду чувствовать себя уверенной при ведении своего блога, на съёмках
  - Это приведёт к моей популярности, и я стану как эти зазнавшиеся блогеры, их поведение мне не нравится, я не хочу становиться такой же
  - На меня будут смотреть тысячи людей, за каждым моим движением, и я стану зависеть от их лайков и подписок, это лишит меня свободы.
- Буду чувствовать уверенность в себе
  - Я боюсь что уверенность очень легко переходит в самоуверенность, может даже надменность, мне не нравятся такие люди, и такой становиться я не хочу

Это и есть тот самый «ручник». Я вроде бы и хочу, и одновременно это вызывает напряжение, меня это разрывает, создавая эмоциональные качели, и скачки в весе.

Ну, а что делать с «ручником», разберём на следующей странице.

# » Освобождаемся от «ручника»

## Шаг 3. Откуда это?

Выберите одну из мыслей «ручников» и ответьте письменно:

**«Из какого опыта у меня появилась эта мысль?»**

Это может быть:

- ◆ прошлый неудачный опыт,
- ◆ чей-то пример,
- ◆ фраза, которую вы когда-то услышали.

### Пример

- Я боюсь что уверенность очень легко переходит в самоуверенность
  - Взрослые всё время говорили, что быть самоуверенной быть плохо, нужно быть очень скромной и кроткой, именно это хорошо
  - В школе я написала контрольную лучше всех, и как-то промолвила об этом, и учительница при всех сказала, так вести себя некрасиво.

## Шаг 4. Перепроявление ситуации

Вы идёте в эту ситуацию с тем опытом, что есть у вас сейчас, и помогаете той я перепроявить ситуацию экологично.

### Пример

- Я иду к этой девочке с отличной контрольной, и говорю ей, что ей было очень важно внимание её окружения, а также уважение, и может даже теплоту. И этого желать совершенно нормально. И мы вместе можем сказать с ней всему классу - "мне было очень важно, чтобы вы меня заметили, вы очень ценные мне". И можно спросить, что девочка чувствует)

📌 Важно: не бояться сделать неправильно, главное что в вас это отзывалось.

И далее вы продолжаете так с каждым «ручником» до тех пор, пока не почувствуете лёгкость и не начнётся движение

## Что вы получите в итоге

- ◆ снижение внутреннего напряжения,
- ◆ больше ясности, что именно мешает лично вам,
- ◆ ощущение, что вы не сломаны и с вами всё в порядке.

Это не диета и не обязательство.

Это первый безопасный шаг.

Если у вас появились вопросы, то я с удовольствием вам отвечу в личных сообщениях

Написать мне в личку:

[https://t.me/ananda\\_uz](https://t.me/ananda_uz)

@esholuchshe

## ➤ **Если вы узнали себя**

и хотите разобраться глубже — индивидуально, спокойно, без давления, следующий шаг можно сделать в формате личной сессии.

Даже одна встреча часто даёт ясность, с чего начинать именно вам.

И если вы хотите приобрести супер стабильность в движении к своему идеальному весу, я очень рекомендую группой формат.

### **Группа даёт**

- поддержку,
- понимание и ощущение, что с тобой всё нормально, даже если путь нелинейный
- стабильность - регулярные встречи каждую неделю с единомышленниками
- тебя видят, и ты можешь видеть других, какие они есть

**Моя роль** — быть рядом, направлять процесс, передавать инструменты и помогать снимать внутренние блоки, чтобы изменения происходили не «рывком», а закреплялись и оставались с вами надолго.

Оставить заявку на консультацию:  
[https://t.me/ananda\\_uz](https://t.me/ananda_uz)

### **Пара историй, которые вдохновили меня продолжать это дело**

Иногда достаточно одного живого примера, чтобы по-настоящему поверить, что изменения возможны — в любом возрасте и в своём темпе.

За последний год рядом со мной были:

◆ женщина 45 лет, которая постепенно, без жёстких диет, снизила вес на 15 кг;

◆ женщина 67 лет, прошедшая путь минус 12 кг — с вниманием к телу и состоянию.

Для меня эти истории не про цифры.

Они про бережность, устойчивость и то, как меняется жизнь, когда исчезает внутренняя война с собой.

Именно такие процессы и вдохновляют меня развивать этот подход дальше.

## ➤ Контакты

Написать лично сообщение в телеграм:  
[https://t.me/ananda\\_uz](https://t.me/ananda_uz)



Ещё больше упражнений,  
мыслей, разборов на  
ресурсах:

- ➡ [Мой сайт - esho.vercel.app](http://esho.vercel.app)
- ➡ [Мой Instagram](#)
- ➡ [Telegram канал](#)
- ➡ [YouTube канал](#)

### Ананда Шадрин

- ◆ ведущий мастермайнд групп по похудению,
- ◆ коуч,
- ◆ инструктор по медитации

