

# ПОГОВОРИМ О ПСИХОЛОГИИ ПОХУДЕНИЯ

# ГЛАВНОЕ В ПРОЦЕССЕ ПОХУДЕНИЯ

- ИЗМЕНИТЕ СВОИ  
**МЫСЛИ,** И ВЫ  
ИЗМЕНИТЕСЬ
- ДУМАЙТЕ, **КАК ХУДОЙ**  
ЧЕЛОВЕК
- СОВЕРШАЙТЕ  
**ПОСТУПКИ,** КАК ХУДОЙ  
ЧЕЛОВЕК
- ВЫБРОСЬТЕ ИЗ ДОМА  
ВСЕ **ВЕЩИ** **ДЛЯ**  
**ПОЛНЫХ** ЛЮДЕЙ
- ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ  
**ОБЫЧНЫМ**  
ЧЕЛОВЕКОМ!

СИСТЕМА  
  
ПЯТИ ПОБЕД





- ВСЕГДА ДУМАЙТЕ О СЕБЕ, ЧТО ВЫ **УЖЕ ДОСТИГЛИ** ИДЕАЛЬНОГО РАЗМЕРА
- НЕ ОБЩАЙТЕСЬ** С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ НАПОМИНАЮТ О ВАШЕЙ ПОЛНОТЕ
- НЕ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЯ** НА ЗАВИСТЬ И НЕПОНИМАНИЕ ДРУЗЕЙ, РОДСТВЕННИКОВ, ЗНАКОМЫХ И КОЛЛЕГ

# ПРАВИЛО ОТСУТСТВИЯ ОПРАВДАНИЙ



- НИКТО НЕ ВИНОВАТ В ВАШЕЙ ПОЛНОТЕ, КРОМЕ ВАС
- ПЕРЕСТАНЬТЕ ОПРАВДЫВАТЬСЯ** ПЕРЕД СОБОЙ И ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ЗА ВАШУ ПОЛНОТУ
- ПЕРЕСТАНЬТЕ НАЗЫВАТЬ ВАШУ **ЛЕНЬ** И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ **ПЛОХОЙ** НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ
- ЗАПОМНИТЕ, ЧТО **ОПРАВДАНИЙ НЕТ-** И СМЕЛО ИДИТЕ ВПЕРЕД!

# ПРАВИЛО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ



- ВЫ **УЖЕ ПОЛНОСТЬЮ** ПОХУДЕЛИ,  
ЗДОРОВЫ И СТРОЙНЫ
- У ВАС **УЖЕ ИДЕАЛЬНЫЙ** РАЗМЕР

## ПРИМЕР ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ:

- «Я, ИГОРЬ, ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ И СТРОЕН. МОЙ РАЗМЕР 50, Я ДЕЛАЮ ВСЕ ТО, ЧТО ДЕЛАЮТ ЗДОРОВЫЕ И СТРОЙНЫЕ ЛЮДИ»

# ПРАВИЛО ГРУППЫ



- ОРГАНИЗУЙТЕ **ГРУППУ** ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ
- ДЕЛИТЕСЬ С ДРУГИМИ **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ**
- НИКОГДА **НЕ СЧИТАЙТЕ** СЕБЯ БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ
- ПОМНИТЕ О **СОВМЕСТНЫХ** ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ УСТАНОВКАХ
- ГОРДИТЕСЬ УСПЕХАМИ** ДРУГ ДРУГА
- ЗАКРЕПИТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ **С ПОМОЩЬЮ ГРУППЫ**

# КАК Я ХУДЕЛ (МОЯ ИСТОРИЯ)

- Что я сделал?
- Я решил **навсегда отказаться** от борьбы с весом.
- Я сформулировал для себя **положительные высказывания** и визуализации.
- Я **ОТДАЛ ВСЕ** СВОИ СТАРЫЕ ВЕЩИ РАЗМЕРОВ 62 И 60.
- Я **простил себя** за всю ту боль, которую причинил тем, кого я любил, и себе самому.
- Я **ПЕРЕСТАЛ ОПРАВДЫВАТЬСЯ** И ИСКАТЬ ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ МОЕЙ ПОЛНОТЫ.
- Я ДАВНО УЖЕ **СЕБЯ СЧИТАЮ** ХУДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.
- Я СФОРМИРОВАЛ ГРУППУ ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ ИЗ ПЯТИ ЧЕЛОВЕК, И МЫ **ПОМОГАЕМ** ДРУГ ДРУГУ ПОХУДЕТЬ.

СИСТЕМА



ПЯТИ ПОБЕД



# ЗАДАНИЕ

[НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО]



- 1) СОБЕРИТЕ ДОМА **ВСЕ ВЕЩИ**, КОТОРЫЕ ВАМ **ВЕЛИКИ**, И ВЫБРОСЬТЕ (ОТДАЙТЕ)
- 2) **НАЙДИТЕ ДОМА ВСЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ** И ВЫБРОСЬТЕ ИХ
- 3) ПРОЦЕДУРУ **ПОВТОРЯТЬ** КАЖДЫЕ ДВА МЕСЯЦА
- 4) СОСТАВЬТЕ **СПИСОК ЛЮДЕЙ**, КОТОРЫЕ НАПОМИНАЮТ ВАМ О ВАШЕЙ ПОЛНОТЕ, ДАЖЕ ИЗ ЛУЧШИХ ПОБУЖДЕНИЙ. ПОСТАРАЙТЕСЬ **ИХ ИЗБЕГАТЬ**.
- 5) НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ В ДЕНЬ ГОВОРИТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ **УЖЕ ПОХУДЕЛИ** ДО СВОЕГО ИДЕАЛЬНОГО РАЗМЕРА
- 6) СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЮ **ПЕРСОНАЛЬНУЮ** ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ УСТАНОВКУ. ЗАПИШИТЕ
- 7) **ПОВТОРЯЙТЕ** УСТАНОВКУ, ПРОСЫПАЯСЬ, ЗАСЫПАЯ И ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ.
- 8) ВСТУПИТЕ В ПРОФИЛЬНУЮ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ МОИХ УЧЕНИКОВ В СИСТЕМЕ ПЯТИ ПОБЕД:  
<https://www.facebook.com/groups/LEGKOPONUDET/>

ЗАНЕСИ ИНФОРМАЦИЮ О ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ В  
«ДНЕВНИК МОЕГО ПОХУДЕНИЯ»

# Желаю Вам Счастья!

ВАШ ИГОРЬ ЦАЛЕНЧУК



БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА  
[tsalenchuk.com](http://tsalenchuk.com)

в сотрудничестве с

Harvard Health Publications  
HARVARD MEDICAL SCHOOL

*Trusted advice for a healthier life*

