

Екатерина  
Мириманова

**МИНУС** 60  
**ПРОБЛЕМ**

ИЛИ СЕКРЕТЫ ВОЛШЕБНИЦЫ

МОСКВА



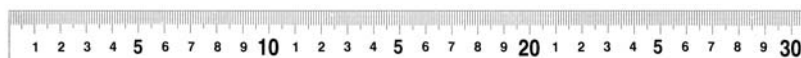
2008

## ВВЕДЕНИЕ



#есколько лет назад я очень сильно похудела. Пока я была полной, мне казалось, что некоторые мои проблемы никак не хотят решаться из-за лишнего веса. Но когда я привела свою фигуру в норму, то поняла, что внешние изменения, безусловно, сказываются на качестве жизни, однако существуют намного более важные вещи, о которых мы, увы, задумываемся гораздо реже, нежели о лишних сантиметрах на талии и бедрах.

Когда вышла моя первая книга «Система «Минус 60», или Мое волшебное похудение», глава, касающаяся психологии и мотивации, обсуждалась читателями больше всего, что меня и радовало, и огорчало. Ведь это означало, что большинство проблем действительно идет «из головы». И чем больше я углублялась в изучение данного вопроса, тем сильнее убеждалась в необходимости написания третьей книги.



Теория о том, что постепенная перестройка образа мыслей способна помочь не только худеющим людям, но и любому человеку, жаждущему перемен, родилась у меня после потери 60 килограммов. В тот момент я ожидала, что жизнь кардинально изменится без малейших усилий с моей стороны, однако на деле все оказалось иначе. Мне пришлось вспомнить давно забытые «истины», соединить их с рассказами реальных людей, проанализировать и взглянуть на все происходящее под другим углом, прежде чем я поняла, что делала не так. В голове все стало на свои места, и цепь необыкновенных волшебных событий преобразила мою жизнь.

Только представьте себе: вы хотите чего-то — и получаете, вам нужно с кем-то встретиться — и важный человек тут же находит для вас время, вы о чем-то мечтаете много лет, и вдруг все ваши желания начинают исполняться одно за другим. Переживания постепенно отходят на второй план, и у вас появляются свободное время и деньги для реализации даже самых смелых проектов! Так не бывает? Вы не верите в чудеса? Для всего есть логическое объяснение? Что ж, тогда просто попробуйте дочитать эту книгу до конца, возможно, она поможет вам изменить свое мнение. Вы заслуживаете всего самого лучшего, так почему бы не получить все то, на что вы имеете законное право?!

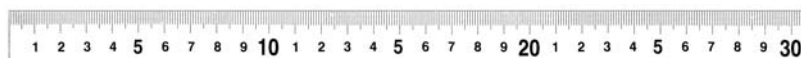
Для удобства читателя книга разделена на главы и



проблемы, чтобы вы быстрее могли найти ответ на интересующий вас вопрос. Конечно же, в данный момент вы вряд ли страдаете от присутствия в вашей жизни всех 60 пунктов. Но я все равно советую вам прочитать книгу от начала и до конца, потому что корни проблем часто переплетаются друг с другом, о чем мы даже не подозреваем. Например, сложности в общении с кем-то чаще всего мы вызываем сами — своим поведением, мыслями и неуверенностью в себе. Неудачи в личной жизни — издержки не только самокритики и мнимых недостатков внешности, но прежде всего нежелания любить себя и неумения наслаждаться одиночеством.

Я попыталась затронуть все вопросы, которые так или иначе возникали у самых разных людей, с которыми сталкивались мои знакомые, близкие или я сама. Я не могу сказать, что у меня сейчас нет проблем. Ведь, даже зная все нюансы, неизбежно совершаешь ошибки. Так, Бенджамин Спок, многими родителями признаваемый педагогом-эталоном, имел серьезные проблемы во взаимоотношениях с собственными детьми; Аллен Карр, написавший книгу о том, как бросить курить, умер от рака легких; а многие диетологи полнее своих пациентов.

Я не являюсь профессиональным психологом, и я не собираюсь анализировать ваше поведение или учить вас, что делать. Я просто делюсь тем, что сама узнала



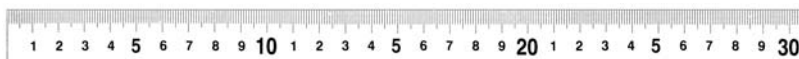
не так давно. В любом случае, если вы отнесетесь к написанному даже с минимумом внимания и серьезности, я искренне надеюсь — ваша жизнь преобразится. Ну а если вы примете некоторые рекомендации и начнете воплощать их — многое в вашей жизни изменится в лучшую сторону. Ведь большинство из этих принципов опробованы мною и людьми, худеющими по системе «Минус 60», которая подразумевает обязательную работу над своим образом мыслей. Вы можете абсолютно не верить в волшебство, но хотя бы ради смеха попробуйте мои советы, и вы увидите результаты уже в первые дни. Не пытайтесь устраивать «глобальные чудеса». Начните с какой-нибудь мелочи. И небольшие «фокусы» не заставят себя ждать. А дальше все зависит от вас. Настоящие чудеса происходят только с теми, кто верит в них.

Начиная с сегодняшнего дня ваша жизнь может измениться! Готовы ли вы к этому? Абсолютно неважно, сколько вам лет, где вы находитесь в данный момент, чем занимаетесь, кем хотите стать. Любая из нас в глубине души хочет чего-то, что кажется недостижимым, сказочным. И вы можете сделать свою мечту реальностью. Эту книгу я хотела бы посвятить своей маленькой дочке. Ей недавно исполнилось четыре года. Но я практически уверена в том, что, когда малышка вырастет, она обязательно ее прочтет, по крайней мере мне бы очень этого хотелось. Я постараюсь сказать



## МИНУС 60 ПРОБЛЕМ

все то, чего мне не говорили в детстве, юности и в более старшем возрасте. Знай я все это раньше, моя жизнь была бы совсем другой. Но я не жалею ни о чем, даже о том, что отсутствие информации стало причиной многих ошибок, которых можно было бы избежать. Ведь, не будь этих ошибок, я бы вряд ли сейчас стала тем, кем являюсь, а значит, могла бы никогда не написать книгу о волшебстве.



## Глава 1

### ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ НАС ОКРУЖАЮТ, ИЛИ «НЕОЖИДАННОСТИ ВСЕГДА ГДЕ-ТО РЯДОМ!»

---

*Колумб даже не собирался открывать Америку, он отправлялся за золотом для Испании.*

Ежедневно я получаю множество писем от женщин, которые хотят похудеть, но не осознают, что их проблемы не в весе, а в мыслях. Когда я читаю их, у меня на глаза часто наворачиваются слезы, потому что я не могу в двух словах объяснить им все то, что в свое время поняла, прежде чем наконец обрела счастье.

Мы постоянно думаем о том, что хотим иметь много денег, идеального мужа, послушного ребенка, красивую внешность, интересную работу, и при этом абсолютно ничего не делаем. «А что можно предпринять, чтобы стать миллионершей, если сейчас я живу от



зарплаты до зарплаты, или как стать красавицей, если я ею никогда не была?» — возразят многие.

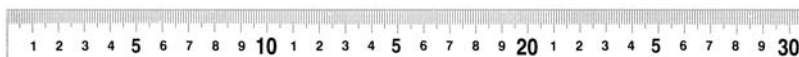
Не стоит рассчитывать, что, прочитав эту книгу, вы больше никогда ни в чем не будете нуждаться, или научитесь создавать деньги из воздуха, или мужчины начнут падать ниц, едва завидев вас. Поверьте, вам и не нужны такие чудеса. Потому что, когда что-то появляется в вашей жизни как снег на голову, вы не успеваете подготовиться и не можете получить от приобретения истинного удовольствия.

Иногда я думаю о том, как было бы здорово, если бы на свете не существовало никаких проблем. Никто бы не раздражал нас, ничто не мешало бы достижению целей, все было бы легко и просто. Это сродни мечтам о том, чтобы в казино все выигрывали джекпот. Суммы были бы настолько маленькими, а бизнес настолько невыгодным, что вскоре все подобные заведения закрылись бы, да и люди перестали туда ходить.

Риск и проблемы все-таки нужны, потому что после решения вопроса всегда наступает удовлетворение от выполнения поставленной задачи. Вы возразите, что предпочли бы не испытывать таких «радостей» и жить спокойнее? Поверьте — нет.

Я знаю многих женщин и мужчин, добившихся всего, чего только можно желать, и теперь окружающие смотрят на них с замиранием сердца. Однако,





столкнувшись с ними лицом к лицу и немного пообщавшись, понимаешь, что они точно такие же люди, как и мы с вами, тяжело переживающие свой успех, уставшие от постоянного внимания.

Даже исполнение заветной мечты не сделает вас счастливой, если вы не умеете ценить настоящий момент и принимать все то, что дает вам жизнь. **Любая женщина — мастер по созданию проблем не только для окружающих, но, увы, и для себя лично.**

Вспомните, что было причиной вашего плохого настроения в последний раз? Вы увидели на лице красное пятнышко и решили, что не пойдете в гости, проведя вечер в глубокой депрессии от того, что вас никто не любит? Или вы пожалели денег на стрижку в нормальной парикмахерской и теперь уже месяц не можете выйти на улицу с непокрытой головой? Вы поругались с мужем, любимым или знакомым, потому что перед его звонком «накручивали» себя абсолютно без причины? **Большинство неприятностей мы создаем себе сами.** Некоторую роль в нашем «неправильном» мышлении играют родители, близкие, однако решающее слово остается за нами.

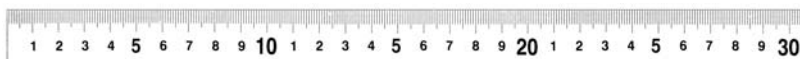
Я родилась в странной семье. Моя мама не горела желанием иметь ребенка, но папа настаивал, хотя толком и не представлял, как меня воспитывать. Не могу сказать, что в детстве меня не любили, но у нас не приняты были ласки, родители не подходили, чтобы про-



сто обнять меня, и я почти никогда не слышала слов: «Я тебя люблю!» или: «Ты — молодец, отлично со всем справляешься!». Кстати сказать, в советских семьях такой подход был достаточно распространенным, поскольку проявление чувств большинству взрослых казалось чем-то неправильным.

Мой папа страдал от приступов неконтролируемой агрессии в мой адрес, поэтому до сих пор при слове «ремень» у меня возникают негативные ассоциации. Мама иногда пыталась повлиять на него, но получалось у нее не очень хорошо. Зато благодаря такому жесткому воспитанию я никогда, наверное, не смогу поднять руку на свою дочь. Так что для нее мое трудное детство обернулось скорее пользой.

Когда я выросла, то, естественно, не имела ни малейшего представления о том, что такое любовь к себе, ведь меня никто этому не научил. Более того, родители постоянно делали все, чтобы занижить мою самооценку. Несмотря на то, что я была младшей, но не самой глупой ученицей в классе, мне всегда говорили, что я ничего не соображаю, веду себя из рук вон плохо и закончу свою жизнь, скорее всего, работая дворником. «Единственной моей надеждой», по словам мамы, было выйти замуж и уехать за границу, параллельно выучившись на преподавателя английского. То есть пойти по ее стопам. Я мечтала о разных профессиях, но учителем себя никогда не видела. Желая избе-



жать участи «быть определенной в институт», я начала работать в тринадцать лет. Когда я об этом рассказываю, многие не верят, но меня взяли менеджером в рекламное агентство (естественно, неофициально), и я успешно справлялась со своими обязанностями, получала кое-какие деньги, иногда большие, чем зарплата отца. Твердо решив самостоятельно оплачивать свою будущую учебу, я использовала любую возможность для получения прибыли, однако на специальность «Маркетинг», которую я на тот момент рассматривала, мне все равно не хватало.

Продолжать учебу в школе мне не хотелось, так как работа отнимала все больше времени, и я пошла самым простым путем, поступив в педагогический колледж. Родители скептически отнеслись к подобной затее, тем более что учебное заведение находилось на другом конце Москвы. Но я уже все для себя решила. Вступительный экзамен по русскому языку... я с треском провалила! Но мне, как обычно, повезло. Учительница, интеллигентная пожилая женщина, принимавшая экзамен, исправила все ошибки и дала мне чистый листок, чтобы я могла переписать диктант, со словами: «Ничего, здесь тебя научим!» Математику первый раз я сдала на двойку, потому что у меня в тот момент был ответственный заказ на работе и я не могла готовиться к экзаменам. Несмотря на все это, после пересдачи я поступила в колледж.



Поскольку я не имела понятия о том, как нужно к себе относиться, люди вели себя со мной странно, особенно мужчины. Мне всегда нравились те, кто не интересовался мной, и мое сердце перманентно пребывало в разбито-плачевном состоянии.

Когда мне исполнилось шестнадцать, мой папа умер от рака, и я тяжело переживала утрату, несмотря на то, что у нас было немало проблем в отношениях. Еще через год мама вышла замуж и уехала за границу, пожелав мне успехов в работе и учебе и пообещав, что когда-нибудь мы снова будем вместе. Она действительно потом пару раз приехала в Москву, а я один раз съездила в Мадрид. После этого мне «тактично» объяснили, что жить вместе нам не придется, потому что мы... слишком разные.

Дальше были годы постоянного безденежья, потому что жить приходилось на собственные заработки, а ведь параллельно я училась на дневном отделении. Мне пришлось начать преподавать английский, чтобы хоть как-то сводить концы с концами.

Прошло много времени, прежде чем я поняла, что со мной происходит нечто неправильное. Постоянно случались какие-то неприятности. Я помню месяц, когда у меня в трамвае вытащили из сумки последние деньги, меня уволили, я поругалась с молодым человеком, на меня напали на улице, и я чудом спаслась. Тогда я поняла, что нужно что-то менять. Я начала чи-



тать «умные» книги, анализировать свои мысли и поведение, и моя жизнь наконец-то повернулась ко мне лицом. Чем больше я работала в этом направлении, тем чаще я встречала «нужных» людей в правильное время.

Сейчас я абсолютно счастлива, правда. Конечно, у меня случаются периоды плохого настроения, я ругаюсь с близкими, у меня бывают проблемы, но я не об этом. **Внутри меня появился стержень, который не дает мне опустить руки и заставляет всегда верить в лучшее.**

Большинство из нас выросло в семьях, где были какие-то трудности. Может, не такие глобальные, как у меня, хотя не исключаю, что вам было даже хуже. Все наши комплексы и проблемы идут из нашего предыдущего образа жизни и мыслей. Однако это поправимо. Конечно, мы не можем корректировать свое детство, но в состоянии влиять на будущее. Нужно отказаться от восприятия своей судьбы как чего-то застывшего и не поддающегося изменению.

Поверьте, все гораздо проще, чем кажется на первый взгляд. Вам достаточно прочесть эту книгу и задуматься о том, что можно кое-что преобразовать в своей жизни. **Одной только мысли будет достаточно, чтобы впустить ветер перемен в свою жизнь.**

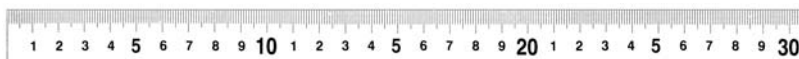
Я могла бы до сих пор сидеть в одиночестве и убиаться из-за того, что у меня «неправильные» родите-



ли, дурной характер, надо мной довлеет «родовое проклятье», меня сглазили и мне не суждено стать счастливой. Но я переломила желание заниматься самокопанием и просто начала действовать, миллиметр за миллиметром. Когда меня спрашивают, могла ли я предположить, что моя жизнь сложится именно так, я всегда отвечаю отрицательно. Потому что ход событий постоянно превосходит мои ожидания. Я желаю вам того же. Пусть же и ваша судьба не перестает удивлять вас.

Проблемы, которые я описываю в последующих главах, действительно актуальны для большинства из нас. Мы настолько загружены делами, что просто не успеваем задуматься о том, насколько сильно нам мешают те или иные факторы. Но это не уменьшает их влияния, а скорее наоборот — увеличивает. Если вы признаетесь себе в том, что трудности существуют, вы делаете первый шаг, чтобы устранить их. Какие же проблемы чаще всего мешают нам в повседневной жизни?

1. Мы сами себе не нравимся.
2. Мы все время думаем о том, что скажут окружающие.
3. Постоянно говорим себе: «Я этого недостойна.»
4. ТИР вещи и события.
5. Мы критикуем себя.
6. Боимся просить большего у жизни и окружающих.
7. Пытаемся казаться теми, кем не являемся.

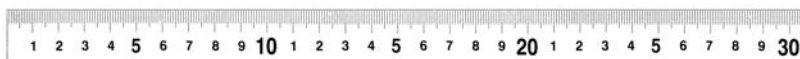


8. Мы боимся неудач.
9. Мы опасаемся безденежья.
10. Постоянно нервничаем из-за возраста, веса и т.д.
11. Боимся терять людей.
12. С ужасом думаем о предстоящих переменах.
13. Не любим тратить на себя деньги.
14. Мы боимся совершать выбор.
15. Мы верим в плохие приметы.
16. Мы стесняемся выражать свое недовольство.
17. Мы опасаемся казаться странными.
18. Боимся пробовать новое.
19. Имеем проблемы во взаимоотношениях с мужем.
20. Трудности в общении с ребенком.
21. У нас трудные отношения с друзьями.
22. И неправильные взаимоотношения с родственниками.
23. Нам сложно общаться с родителями.
24. Наша удачная любовь иногда бывает хуже, чем неудачная.
25. Не умеем благодарить судьбу за то, что у нас уже есть.
26. Позволяем другим контролировать свою жизнь.
27. Допускаем плохое отношение к себе со стороны окружающих.
28. Легко поддаемся на провокации.
29. Не можем найти баланс внутри себя.
30. Страдаем от неразделенной любви.



31. Тяжело переживаем смерть близкого человека.
32. Безуспешно боремся с депрессией.
33. Виним в однообразии в нашей жизни «день сурка».
34. Подстраиваясь под требования других, мы забываем, что любим сами.
35. Многие из нас давно махнули на себя рукой.
36. Мы постоянно держим в себе боль прошлого.
37. Никак не можем навести порядок в доме и в голове.
38. Жалуемся, что нас никто не понимает.
39. Хотим быть в другом месте, в другое время, с другими людьми.
40. Постоянно говорим себе: «Это не сработает», даже не пробуя изменить ситуацию.
41. Нам не хватает времени.
42. Нам недостает сил.
43. Мы хотим всего и сразу.
44. Гребем как сумасшедшие.
45. Не умеем наслаждаться одиночеством.
46. Не в состоянии получать удовольствие от процесса жизни в целом.
47. Ищем смысл жизни, зная, что в конечном итоге это ни к чему не приводит.
48. Слишком много думаем.
49. Не хотим сталкиваться с «неженскими» делами.
50. Не верим в чудеса.
51. Слишком долго ждем подходящего момента и упускаем возможность.





52. Мы не умеем отдыхать.
53. Не умеем планировать.
54. Вместо возможностей ищем причину.
55. Не умеем творить чудеса и не пытаемся узнать, как создается «практическая магия».
56. Не верим в безграничность собственных возможностей.
57. Невнимательно относимся к знакам свыше.
58. Не умеем концентрироваться на глобальных целях и достижениях, не обращая внимания на мелочи.
59. Мы часто бываем слишком самоуверенными.
60. Моя личная проблема...

О том, как подойти к решению 60 проблем, я и постараюсь рассказать. Еще раз оговорюсь, что делюсь личным опытом и ни в коем случае не настаиваю, что все эти проблемы присутствуют в вашей жизни постоянно. Однако время от времени некоторые из них наверняка посещают и вас, иначе вы бы не взяли в руки эту книгу. Раз уж вы хотите их разрешить, постарайтесь дочитать ее до конца, и кто знает, какие неожиданности случатся в вашей жизни...

## *Оглавление*

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение . . . . .                                                                          | 3   |
| Глава 1. ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ НАС ОКРУЖАЮТ,<br>ИЛИ «НЕОЖИДАННОСТИ ВСЕГДА ГДЕ-ТО РЯДОМ!». . . . | 8   |
| Глава 2. ИСТОРИИ УСПЕХА, ИЛИ НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ,<br>ГДЕ НАЙДЕШЬ, ГДЕ ПОТЕРЯЕШЬ . . . . .     | 19  |
| Глава 3. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОМНЕНИЙ И ИДТИ<br>ПО ЖИЗНИ С ГОРДО ПОДНЯТОЙ ГОЛОВОЙ . . . . .   | 36  |
| Глава 4. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАШИХ СТРАХАХ,<br>ИЛИ «В ЧЕРНОМ, ЧЕРНОМ ДОМЕ...» . . . . .        | 66  |
| Глава 5. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ, ИЛИ ПОЧЕМУ<br>НАШИ ОТНОШЕНИЯ НЕ ИДЕАЛЬНЫ? . . . . .           | 109 |
| Глава 6. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ,<br>ИЛИ ЛИСТАЕМ СТРАНИЦЫ ПРОШЛОГО . . . . .                    | 148 |
| Глава 7. КАК УСКОРИТЬ ОБРЕТЕНИЕ ЖЕЛАЕМОГО? . . . .                                          | 194 |
| Глава 8. МЫСЛИМ ПО-ВОЛШЕБНОМУ . . . . .                                                     | 229 |
| Заключение . . . . .                                                                        | 252 |