

Первая заповедь для здоровья

Откройте новый путь к здоровой жизни

КЭРОЛ ЛЬЮИС
и **МАРКУС БРОТЕРТОН**

Санкт-Петербург
2010

ВНИМАНИЕ! Информация, содержащаяся в данной книге, предназначена исключительно для ознакомления и образования. Предполагается, что участник программы «Первая заповедь для здоровья» проконсультируется с лечащим врачом или специалистом в области медицины, прежде чем начать эту или любую другую программу по физическому фитнесу или по борьбе с избыточным весом.

Originally published in English under the title:
FIRST PLACE 4 HEALTH
by Carole Lewis with Marcus Brotherton
Copyright © 2008 Carole Lewis with Marcus Brotherton
Published by Regal
From Gospel Light
Ventura, California, U.S.A.
www.regalbooks.com
ISBN 978-0-8307-4523-4

Льюис К., Бротертон М.

Первая заповедь для здоровья / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2010. — 288 с.

ISBN 978-5-8445-0242-2

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2010
Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Оглавление

Слова признательности 5

Предисловие 7

История любви

Вступление 13

Дайте нам всего лишь год...

Глава 1 24

Садись в автобус

Глава 2 43

Больше никаких диет

Часть I. Сердце

В поисках эмоционального баланса

Глава 3 63

Нужно встать и подняться

Глава 4 79

Вдохновение на борту корабля

Свидетельства 94

«Первая заповедь для здоровья» в реальной жизни

Часть II. Душа

В поисках духовного равновесия

Глава 5 109

Путь молитвы

Глава 6 124

Библейский компас

Глава 7	140
<i>Копайте глубже</i>	
Свидетельства	153
<i>«Первая заповедь для здоровья» в реальной жизни</i>	

Часть III. Разум

В поисках ментального равновесия

Глава 8	167
<i>Библейское мышление</i>	
Свидетельства	180
<i>«Первая заповедь для здоровья» в реальной жизни</i>	

Часть IV. Сила

В поисках физического равновесия

Глава 9	193
<i>Здоровое питание</i>	
Глава 10	208
<i>Просто двигайтесь</i>	
Глава 11	225
<i>Я изменил свое мышление</i>	
Свидетельства	241
<i>«Первая заповедь для здоровья» в реальной жизни</i>	
Глава 12	260
<i>Сложить все вместе</i>	
Дальше основ	268
Выбрать Христа	275
Об авторе и соавторе	280

Слова признательности

Хочу поблагодарить многих людей, которые усердно работали над созданием программы «Первая заповедь для здоровья». Когда в марте 1981 года была запущена первая программа «Первой заповеди», многие люди активно включились в работу, чтобы ее запуск был эффективным. Особую благодарность хочу выразить:

- Дотти Бруер, основателю программы;
- Мэрилин Стелли, которая набрала текст первых рукописей;
- Бадди Гриффину, активному служителю в 1981 году, который искренне верил в эту программу и сделал все возможное, чтобы она стала реальностью;
- Келли Робертсу, который написал самый первый Библейский курс;
- Барбаре Крган, Лоис Макколл, доктору Уильяму Хестону, Салли Джонсон, Сьюзан Кроуфорд, Бобби Бойлз, Бет Мур, Денису Мантону, Джун Шапко, Марте Роджерс, Сьюзан Соувелл и Элизабет Круз, — все они участвовали в написании Библейского курса для этой книги;
- Штатным работникам нашей первой программы «Первая заповедь для здоровья» в Хьюстоне, как бывшим, так и настоящим, чьи молитвы и поддержка проявляются в чудесных благословениях, которые происходят в нашей жизни тогда, когда мы ставим Христа на первое место.

И, наконец, хочу воспользоваться возможностью сказать спасибо каждому, кто сделал вклад в рост и развитие программы «Первая заповедь для здоровья». Мне бы пришлось перечислять страница за страницей всех тех, кто работал над развитием программы во славу Божию. Если вы относитесь к одному из тысяч членов или лидеров программы «Первая заповедь для здоровья», пожалуйста, примите нашу благодарность от чистого сердца за все, что вы сделали, чтобы эта программа стала самой полноценной оздоровительной программой из всех существующих на сегодняшний день.

История любви

В начале 1980 года двенадцать мужчин и женщин начали молиться.

Осознавая, что Бога интересует каждый аспект жизни Его детей, они молились о том, чтобы Он помог им создать программу для борьбы с лишним весом и для обретения равновесия во всех сферах жизни — в духовной, ментальной, эмоциональной и физической. Эти люди были членами Первой баптистской церкви Хьюстона, прихода примерно с двадцатью тысячами человек. Они также верили в своих сердцах в важность ожидания Бога и Его совершенной программы в Им определенное время.

Для названия программы они решили взять слова Христа из Евангелия от Матфея (6:33): *«Ищите же прежде Царства Божьего и правды Его, и это все приложится вам»*. Исходя из этого стиха мы назвали программу «Первой заповедью для здоровья», имея в виду, что сопутствующий нам успех в любой области жизни приходит только тогда, когда мы ставим Христа на первое место.

Идея создания программы сбалансированной жизни пришла из Евангелия от Марка (12:30), где Иисус сказал: *«И возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душой твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостью твоею, — вот первая заповедь!»*

Мы начинали с малого. Один человек написал программу Библейского курса «Первой заповеди», другой разработал дизайн тетради с ярко-желтой обложкой и синим шрифтом. Дотти Бруер сделала бланки для работы с программой, потому что она была самым организованным членом группы. «Первая заповедь» была запущена в марте 1981 года. Я стала членом первой группы.

Прихожане Первой баптистской церкви хорошо приняли нашу программу. Новость о ней стала распространяться, и к 1983 году другие церкви стали просить у нас материалы по нашей программе. Люди, прошедшие курс обучения и перешедшие в другие церкви, стали искать возможности использовать эту программу в новой церкви. Они считали ее слишком хорошей, чтобы отказаться от нее.

Основатель программы Дотти Бруер представила ее одному издателю в Далласе и уже была готова продать ему эту программу. Издательство пожелало опубликовать материалы программы, чтобы продавать их через христианские магазины. По пути домой, в Хьюстон, Дотти во время молитвы почувствовала, что Бог повелевает ей оставить программу в Первой баптистской церкви и учить людей использовать эти материалы. Она поняла, что люди не будут знать, что делать с опубликованными материалами, если их не научить, как ими пользоваться. Они не поймут, насколько важна поддержка группы для успеха программы.

Было принято решение оставить «Первую заповедь» в церкви. Двенадцать мужчин и женщин, написавшие первоначальный вариант программы «Первой заповеди», получили авторские права на нее и передали их Первой баптистской церкви в Хьюстоне. Они хотели, чтобы «Первая заповедь для здоровья» всегда была служением внутри церкви. В 1986 году мы стали официально предлагать эту программу другим церквям. Люди

хорошо отзывались о ней, и мы с Дотти стали посещать разные штаты, чтобы обучать лидеров тому, как проявлять любовь и заботу к людям через руководство оздоровительными группами.

К июлю 1987 года «Первую заповедь» использовали уже около пятидесяти церквей. Примерно в то же время Дотти Бруер предложила мне возглавить эту программу. Дотти была уверена, что я люблю «Первую заповедь» и что мои взаимоотношения с Богом достигли того уровня, когда она уже могла отойти в сторону и передать мне руководство программой. Дотти возложила на меня большую ответственность, когда я стала директором программы. Я всегда восхищаюсь многообразным вкладом, который она сделала в «Первую заповедь».

Первые месяцы моей работы в этом статусе были напряженными. Я принимала все заказы по телефону и открывала новые счета. Я переправила заказчикам огромный объем материалов. Каждый месяц я выписывала счета. Я знала каждого, кто заказывал материалы по «Первой заповеди», и выполняла все аспекты этой работы. Это была прекрасно! По мере роста программы я все больше узнавала о сути и смысле «Первой заповеди». Но жизнь снова готовила нам перемены, и очень большие.

Рост через перемены

Бог знал, когда летом 1987 года я возглавила программу «Первая заповедь», что осенью того же года Дотти заболит.

В июле 1988 года Дотти поставили диагноз рак толстой кишки, после чего она прожила еще восемь месяцев. Я провела много времени у постели Дотти вместе с Кей Смит, которая позже стала моей помощницей в «Первой заповеди». Каждый раз, когда Дотти хотела нас видеть, мы шли к ней в больницу. Мы не осознавали, что Бог приготовил для нас в будущем.

Когда я сидела с Дотти ночами и читала ее молитвенный дневник, я поняла, что она была человеком, который постоянно молился за других людей. Бог позволил мне увидеть силу ее духа.

Бог стал работать в моем сердце в это время боли и печали, когда я видела, как неумолимо тает Дотти. Ее тело деградировало, но сердце оставалось сильным, потому что в течение пятнадцати лет она занималась ходьбой. Тогда я по-новому стала смотреть на собственную программу физических упражнений. Я вспомнила прежние шутки Дотти, когда она говорила, что если когда-нибудь заболеет, то Богу придется буквально разбить ее сердце, чтобы оно уступило болезни! Хотела ли я, чтобы мое сердце было сильнее тела? Я понимала, что все наши дни сочтены Господом и никто не покинет своего тела раньше времени, которое Он запланировал для нашей жизни. Но до наступления этого момента нам нужно стать хорошими управителями собственного тела, которое Бог даровал нам.

22 марта 1989 года Дотти отправилась домой, чтобы быть с Господом. Никогда не забуду того, что она сказала за три недели до своего ухода. Хотя она была очень больна, она никогда не теряла чувства юмора. Опираясь на высоко взбитые подушки и понимая, что ей осталось жить немного, она сказала: «Кэрол, из всего своего окружения я бы никогда не выбрала тебя на место директора программы „Первая заповедь для здоровья“». Мы обе долго смеялись и говорили о том, каким прекрасным чувством юмора обладает Бог.

Дотти сказала это по той причине, что в 1981 году, когда мы впервые встретились, поняла, что у меня мятежный характер. Помню, как я пыталась выполнить все необходимые записи в Дневнике питания накануне наших первых лидерских собраний. Дотти часто говорила: «Всегда трудно помнить, что ты ела на прошлой неделе. Намного легче записать это сразу после приема пищи».

И только благодаря Богу (и ничему из того, что делала я) очень скоро наш проект вырос из пятидесяти до более чем одной тысячи двухсот групп в церквях на всей территории США.

В 1990 году к нам обратились представители «LifeWay Christian Resources» из Южно-Баптистской Конвенции США с предложением опубликовать программу «Первая заповедь». Сначала мы сами печатали программы в собственной печатной мастерской, а лидеры «Первой заповеди» сами сшивали рабочие тетради, но потом мы передали эту работу в руки профессионалов печатного дела. Это предложение показалось нам следующим логическим шагом. Мы вместе помолились, и нам стало ясно, что это Божий план для будущего нашей программы.

Мы проверили первоначальную программу, добавили к ней Книгу рецептов и Молитвенный дневник, и летом 1991 года наша программа была запущена через «LifeWay». С 1991 по 1999 годы программа набирала темпы. Во всей стране и более чем в пятнадцати странах за рубежом организовалось более двенадцати тысяч групп.

В 1999 году мы стали искать издателя, который смог бы представить программу другим деноминациям и большому количеству книжных магазинов. Мы чувствовали себя в безопасности и комфорте внутри своей деноминации, поэтому просили Бога, чтобы нам не совершить ошибки в выборе нового издателя. Он ответил на наши молитвы, и летом 2000 года нас пригласили посетить «Gospel Light» в Вентуре, штат Калифорния, чтобы обсудить возможность партнерских отношений.

Как оказалось, в издательстве «Gospel Light» в течение двух лет молились о новых обучающих программах для взрослых, а мы в «Первой заповеди» в течение двух лет молились, чтобы Бог направил нас к нужному издательству. В октябре 2000 года «Gospel Light» стал издателем программных материалов «Первой заповеди для здоровья».

В июле 2001 года «Первая заповедь» была представлена на ежегодном съезде Христианской ассоциации продавцов книг. С того времени материалы «Первой заповеди» стали доступными для приобретения в книжных магазинах и в Интернете. Несколько наших книг были переведены и опубликованы на других языках.

Во время написания данной книги программа «Первая заповедь для здоровья» находится в стадии третьей переработки и проверки. Мы испытываем волнение, думая о том, что Бог планирует для будущего нашей программы!

Бог часто выбирает «неперспективных» людей для служения Себе, Он может взять любого из нас и сотворить нечто великое и могущественное. С того момента, когда мы выбираем Иисуса как своего личного Спасителя, Бог обещает никогда не оставить нас. Мы можем пытаться какое-то время управлять собственной жизнью, даже в течение многих лет, но у нас есть уверенность, что Святой Дух постоянно работает в нас и с нами, чтобы сформировать личность, которую Бог замыслил еще при сотворении.

Начало вашего путешествия

Я так рада, что вы выбрали «Первую заповедь» в качестве стартовой точки для познания того, что Бог всегда будет с вами в каждом вашем выборе, если вы Ему это позволите. В начале вашего путешествия вы можете не понимать всего, что способно изменить вашу жизнь. Но со временем вы, вне всякого сомнения, увидите, что Бог с самого начала был с вами.

Он помог мне выбрать направление, которое принесло мне многие позитивные перемены в жизни. Я уверена, что то же самое Он сделает для вас.

Кэрол Льюис, Хьюстон, Техас

Дайте нам всего лишь год. . .

Многим из нас нравится, как мы живем. Нам комфортно чувствовать предсказуемость нашей рутинной жизни. Каждый вечер перед сном мы выгуливаем собаку на улице. Каждое утро мы находим свои тапки в одном и том же месте. Мы ставим таймер кофеварки на 6.30 утра и программируем ее на шесть чашек кофе. А все, что происходит между этими событиями, ну, что ж, отлично, если не будет серьезных потрясений, разрушений и ничто не выйдет из обычных границ.

Однако в жизни существует одна неизблемая истина — перемены происходят независимо от того, нравится нам это или нет.

Мы абсолютно неспособны предотвратить наступление перемен в жизни. Опять нужно стричься. Наш любимый вид крупы больше не продается. Наш любимый пастор ушел на пенсию. Люди находят и теряют работу. Друзья входят в нашу жизнь, а затем уходят из нее. Дети вырастают и становятся взрослыми. После осени наступает зима, а после зимы приходит весна.

Вся истина заключается в том, что хотя многим из нас нравится устоявшийся образ жизни, мы втайне хотели бы, чтобы все было по-другому — *совсем* по-другому. Если проникнуть чуть глубже поверхностного слоя нашей комфортной рутинной жизни, мы увидим, что нам хочется только позитивных

перемен, таких, которые будут способствовать нашему здоровью, целостности и исцелению. Например:

- Мы хотим иметь больше сил.
- Мы хотим лучше выглядеть.
- Мы хотим быть более успешными родителями, супругами, работниками, лидерами и друзьями.
- Мы хотим, чтобы нам понравился человек, который смотрит на нас из зеркала.

Несмотря на то, что нам нравится наша жизнь, внутри себя мы хотели бы перемен. Настоящих перемен. Благоприятных изменений. Длительных изменений.

Глубоко внутри мы хотим быть теми, кем Бог призвал нас быть. Мы хотим жить жизнью с избытком, о которой Иисус говорит в Евангелии от Иоанна (10:10).

Но вся проблема в том, что мы не знаем, как изменить жизнь к лучшему. Мы даже не знаем, с чего начать.

Да, конечно, в прошлом мы пытались привнести какие-то позитивные перемены в свою жизнь, особенно в области здоровья. Мы знаем, что нам следует делать. Нам нужно избавиться от лишнего веса, нам нужно выполнять физические упражнения. Нам нужно престижно одеваться, хорошо выглядеть, быть неотразимыми, сильными. Мы должны прыгать, летать и делать все, что советуют нам мотивационные книги, спикеры, журнальные статьи и реклама в супермаркетах.

Мы все это слышали. На самом деле на наш мозг обрушивается такое количество информации о том, что мы должны делать и какими должны быть, что, когда мы задумываемся о возможных переменах, одна мысль об этом вызывает в нас ощущение усталости.

Бывают моменты, когда мы чувствуем беспомощность и неспособность к изменениям. Мы чувствуем отсутствие сил,

бремя вины и стыд. И тогда уже серьезно сомневаемся в том, что в нашей жизни что-то может действительно измениться.

Одна из самых важных истин, которую я усвоила за последний двадцать один год своей жизни в качестве директора программы «Первая заповедь для здоровья», состоит в том, что изменения — это свершившийся факт в любом случае. Мы либо меняемся к лучшему, либо к худшему, но изменяемся обязательно. Я также знаю, что когда дело касается позитивных перемен, перед нами лежит выбор, и пока мы не сделаем его, мы будем меняться — но не к лучшему.

Это все голые, неумолимые факты. Не хочу лгать и потому не говорю, что благоприятные изменения даются очень легко и что все позитивные перемены придут без боли, или что серьезные, положительные изменения произойдут за одну ночь. Не обещаю, что на следующий день вы выиграете в марафоне, если сегодня вам трудно взобраться по лестнице на второй этаж.

Но скажу следующее: вы это можете! Вы можете измениться к лучшему. Вы можете сегодня встать на путь, который приведет вас к жизни, которая была предназначена для вас изначально.

Вы можете сегодня начать поиск баланса во всех аспектах своей жизни. Полнота сбалансированной жизни принесет целостность.

Сбалансированная жизнь находится на расстоянии вытянутой руки.

Самое большое кресло-качалка

Моя хорошая подруга Бив Хенсон когда-то весила сто сорок пять килограммов.

Она никогда не думала, что будет столько весить. Никто из нас заранее не планирует избыточный вес. Но в ее жизни

произошли изменения. Сначала они не были негативными. Просто изменения. Ее реакция на перемены спровоцировала медленное скольжение вниз.

В колледже Бив была пловчихой и участвовала в соревнованиях. У нее было тело атлета, она показывала хорошие результаты, была способной и упорной спортсменкой. Она тренировалась и работала для достижения поставленных целей.

Она и ела, как атлет. Но учитывая огромное физическое напряжение, ей не приходилось переживать из-за избыточного веса.

Когда она окончила колледж, ее спортивная жизнь тоже закончилась. В те дни было трудно найти место для тренировок пловца-любителя, поэтому Бив просто перестала плавать. Но ела она так же, как раньше.

К тридцати четырем годам избыточный вес одержал над Бив полную победу. Ей не нравилось ее самочувствие и то, как она выглядит. Она перепробовала все программы по борьбе с лишним весом, но ни одна из них не дала постоянных результатов. Она несколько раз пыталась взять контроль над образом жизни. Эти попытки были серьезными и даже принесли кое-какой успех, правда, опять временный.

Однажды в соседний город приехал проповедник с даром исцелений по вере. Бив была убеждена, что здесь она получит ответ на свою проблему с весом. Она поговорила об этом с группой женщин из своей церкви. Они арендовали автобус и поехали на встречу с целителем.

Ей помешала одна проблема — в тот вечер целитель исцелял только людей в инвалидных колясках.

Примерно в то же время Бив окончательно надоело жить в таком состоянии. Произошедшие изменения принесли ей жизнь, которую она никогда не считала для себя допустимой. Что ей оставалось делать? Она купила самое большое

кресло-качалку из всех, что могла найти. Вот что она придумала — в этом кресле она сидела день за днем.

Однажды в канун Нового года Бив читала свою Библию и наткнулась на одно место из Книги пророка Захарии: «Не воинством и не силою, но Духом Моим, говорит Господь Саваоф» (Зах. 4:6). Затем она задумалась о Зоровавеле, к которому были обращены те слова. Это был человек, который сыграл важную роль в восстановлении храма, разрушенного Вавилоном за семьдесят лет до того (прочитайте его историю в Книги Ездры 2-4). До закладки фундамента восстанавливаемого храма Зоровавель и остальные исследовали руины храма, недоумевая по поводу того, как его строить. Однако он не сдался и не отступил перед лицом оппозиции.

Бив помолилась, чтобы Бог совершил такое же изменение в ее отношении к собственной жизни. Она не видела путей возможного восстановления своей прежней здоровой жизни, но очень хотела попытаться. Она хотела сделать это для Господа и хотела сделать это правильно.

Ее молитва была всего одним шагом в нужном направлении... всего одной позитивной переменой. Но с этого маленького шага началось движение.

Сегодня Бив говорит: «Бог все изменил в моей жизни».

Сегодня в возрасте пятидесяти четырех лет Бив потеряла шестьдесят восемь килограммов. Она ходит на байдарках, бегает, ездит на велосипеде и сама работает индивидуальным тренером. Она живет жизнью, которая прежде казалась невозможной. Теперь ее жизнь находится в равновесии и представляет собой то, что Бог всегда имел для нее в Своих планах.

Видите ли, реальным ответом на наши проблемы является не потеря веса. Просто очень часто лишний вес становится предупредительным сигналом к тому, что мы находимся не там, где нам нужно быть.

Реальный ответ состоит в том, что нам нужно жить сбалансированной жизнью.

Если вы хотите участвовать в программе по борьбе с лишним весом, попробуйте пару соответствующих программ. Их везде очень много. Но эта книга и программа «Первая заповедь для здоровья» предлагают намного больше, чем просто потеря веса.

Бог хочет разобраться со всеми сферами вашей жизни — с ментальной, эмоциональной, духовной и физической. Он хочет привести в равновесие все четыре аспекта. Он хочет изменить вас и меня к лучшему, изменив наше мышление, наши чувства, поступки и подходы к жизни. Такого рода перемены потребуют времени, и это главное отличие «Первой заповеди» от всех других программ по борьбе с лишним весом.

Эта масштабная оздоровительная программа нацелена не только на борьбу с лишним весом. Она поможет вам сделать самый разумный выбор, чтобы обеспечить позитивные изменения, которые останутся с вами на всю жизнь.

Дайте нам всего лишь год

Из этой книги вы узнаете, как выглядит сбалансированная жизнь. На ее страницах вы найдете ключи к постоянным и позитивным изменениям во всех четырех главных компонентах жизни — духовном, интеллектуальном, физическом и эмоциональном. Вы обнаружите, как найти равновесие в каждой из этих сфер.

Когда вы начнете практиковать дисциплины, способные принести вам равновесие, вполне возможно, что сразу вы не станете выполнять все предлагаемые рекомендации. Это путешествие — ваше путешествие. И вам потребуется какое-то время, чтобы добраться до места назначения. Настоящие

перемены всегда требуют определенного времени. Эта книга подразумевает принятие решения сделать следующий правильный шаг, который приведет к позитивным изменениям. Начните с этого. Примите решение. Может, вы начнете ходить всего по несколько минут в день. Может, сначала вы пройдетесь до следующего дома и обратно. Но даже такое движение вызовет определенные изменения. Ваше тело начнет двигаться вперед, к балансу, которого, вероятно, оно не знало долгое время.

Я хотела бы сказать, что после двадцати семи лет изучения сбалансированной жизни я пришла к полному пониманию этого феномена. Однако внутри нас все противится переменам, особенно если в течение долгих лет вы делали все определенным образом. Наш разум противится новому мышлению, а наши тела восстают против изменений в питании и движении. Апостол Павел говорит о сходной борьбе в седьмой главе Послания к Римлянам. Он утверждает, что вещи, которые он хотел бы делать, он часто не делает, а вот чего он не хотел бы делать, он делает (см. ст. 19)! То же самое я часто могу сказать о себе.

Совсем недавно я принесла домой кое-какую работу, которую мне нужно было завершить к следующему дню. Мой муж Джонни чувствовал себя неважно, и я сама была немного не в форме. Я почти не смотрю телевизор, но иногда люблю решать один за другим кроссворды sudoku, иногда часами. В тот день я вообще не стала делать правильные вещи, то есть работу, которую принесла домой, и вместо этого уселась решать кроссворд. Я не говорю, что Бог не одобряет кроссворды sudoku, просто Он для меня приготовил нечто лучшее, а я проигнорировала Его планы. Когда я решила прекратить бездельничать, то поняла, что из-за несделанной работы мне придется пожертвовать тем, что я могла бы сделать и что я люблю, — любоваться закатом с пирса, смотреть на воду с моим драго-

ценным мужем. Я была вынуждена делать работу, которую больше не могла игнорировать.

Чтобы научиться отдавать Христу первое место в своей жизни, нужно научиться новым способам мышления, новым чувствам и образу действия. Такого рода изменения сделают постоянные перемены в образе жизни реальностью. Эти перемены не произойдут быстро, но придут обязательно, если вы не сдадитесь.

Если бы программа «Первая заповедь» касалась только потери лишнего веса, тогда, скорее всего, в вашей жизни не произошло бы истинных, настоящих перемен. Но вот что я вам обещаю — дайте Богу и «Первой заповеди для здоровья» всего лишь год... и ваша жизнь изменится навсегда.

Давайте вместе займемся математикой. В программе «Первая заповедь» мы никогда не призываем участников терять более одного килограмма в неделю. Всего один килограмм. Иногда успех измеряется не потерянными килограммами. Скорее успех измеряется отсутствием дополнительно приобретенных килограммов. Для некоторых людей самая большая проблема состоит в прекращении увеличения веса.

Взгляните на это вот с какой стороны. В течение нескольких последних лет в Северной Америке количество операций на желудок в целях похудения резко увеличилось. Специалисты в области борьбы с лишним весом обещают вам, что в течение года вы потеряете пятьдесят килограммов. У меня есть подруга, которая сделала операцию на желудок в целях похудения. За первый год этой программы она действительно потеряла шестьдесят пять килограммов, но с тех пор заново набрала еще пятьдесят. Суть в следующем, и это самое главное, — хирургия не способна изменить проблемы, которые привели вас к лишним килограммам. Хирургия имеет дело только с физической реальностью. И это решение нельзя назвать сбаланси-

рованным. Кроме того, хирургические операции стоят дорого, они рискованны и усложняют вашу жизнь. Бывает, что в процессе или в результате операции люди умирают.

У нас есть несколько лидеров, которым в свое время также делали подобные операции. Они понимают, что им все равно нужно жить в соответствии с требованиями программы «Первая заповедь», чтобы обеспечить баланс в своей жизни. Если вы тоже пережили операцию в целях избавления от лишнего веса, «Первая заповедь» поможет вам понять, как обеспечить баланс во всех аспектах вашей жизни.

Следуя условиям программы «Первая заповедь», если вы теряете по одному килограмму веса каждую неделю, то за год вы потеряете пятьдесят три килограмма избыточного веса. Вы потеряете столько же веса, сколько потеряли бы в результате хирургической операции, однако ваша жизнь будет совершенно иной по сравнению с жизнью людей, которые прошли через операцию.

Итак, дайте нам всего лишь год и позвольте Богу работать в вашей жизни. Дело не только в потере лишнего веса, дело в жизненно важных изменениях, которые повлияют на ваше тело, душу, разум и эмоции.

Программа «Первая заповедь для здоровья» действительно учит вас тому, как разобраться с лишним весом, но это побочный эффект. По сути своей программа учит тому, как разобраться с жизнью.

И вот мое следующее обещание: *«Первая заповедь» — это не диета.*

Любой, кто когда-либо боролся против лишнего веса, знает, что такое диета. Это бесконечно малые порции постного куриного мяса и салата без заправки.

Но не забывайте, что мы с вами живем в прекрасном мире с чудесным разнообразием продуктов, которые Бог дает нам

по щедрости Своей. Это сочные помидоры, фруктовые салаты, великолепная клубника и благословенная булка из цельного зерна.

Мы хотим показать вам, как нужно есть, — есть хорошо и правильно. Это не приглашение к обжорству. Это приглашение к здоровью. Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что «Первая заповедь» — это *не* диета. «Первая заповедь» — это *образ жизни*. На последующих страницах вы узнаете, как жить по-настоящему.

Ваш план позитивного выбора

Возможно, перемены в образе жизни значат для вас намного больше того, о чем вы просите. Может, вы хотите только *сбросить лишние килограммы*.

Я понимаю вас. Когда я присоединилась к программе в марте 1981 года, я хотела одного — сбросить лишний вес. Я много раз теряла лишние килограммы до знакомства с этой программой, но они снова возвращались ко мне. Я рассматривала «Первую заповедь» как еще одну программу по борьбе с лишним весом с добавлением духовных условий в виде предоставления Христу первого места в жизни. Оглядываясь назад, признаюсь, что я не догадывалась о том, что значит отдать Христу первое место во всем, потому что это место всегда занимала я сама!

Сегодня моя жизнь является живым доказательством того, что может сделать Христос, когда Ему дают возможность изменить все так, как Он того хочет и в Им определенное время. Мое путешествие с программой «Первая заповедь для здоровья» сводилась к тому, что я научилась разрешать Христу изменять меня изнутри маленькими порциями. Думаете, это было легко? Нет. Но стоит ли все это наших усилий? Еще как стоит! Те изменения, которые Бог произвел в моей жизни, не-

возможно оценить в денежном эквиваленте. Сожалею только о том, что я не начала эту программу раньше.

Изменения в нашей жизни происходят в любом случае. Вся разница в том, что они либо вредят, либо служат нам во благо.

Сделав сегодня свой конкретный выбор, вы скажете «да» или «нет» позитивным изменениям.

Вы хотите увидеть их в своей жизни? Или, если наше предложение кажется вам слишком пугающим, вы позволите Богу показать, что значит хотеть?

Сегодняшний день может стать началом совершенно новой жизни. Когда вы пройдете до конца этого пути, вы узнаете, Кто есть Бог и насколько Он чудесен. Он желает помочь вам стать тем человеком, кем Он предназначил вам быть с самого момента вашего рождения. И я гарантирую вам, что вы захотите выяснить, каким вы являетесь по Его замыслу. У Бога всегда приготовлено для нас намного лучшее, чем то, что мы можем себе представить, а именно жизнь с избытком, которую Он обещал для тех, кто последует за Ним.

Хотите присоединиться ко мне в этом восхитительном путешествии к изменениям? Обещаю, что если вы не сдадитесь, то обязательно преуспеете. Успех мы обретаем в процессе. Постоянный успех и изменения в образе жизни не происходят мгновенно, но они придут, если вы продолжите идти в том же правильном направлении. Так что дайте нам всего лишь один год. К тому времени вы избавитесь от избыточного веса и успешно пойдете по пути к намеченным целям. Вы также начнете жить сбалансированной жизнью, о которой всегда мечтали, обретая здоровье, исцеление и целостность.

Садись в автобус

Одна из моих любимых писательниц и спикеров, Пэтси Клермонт, рассказывает историю о своем шестилетнем сыне. Поскольку они жили за городом, каждое утро она сама водила сына к автобусной остановке. Однажды, в самом начале учебного года, она не успела войти в дом, как услышала шаги сына, бежавшего позади нее.

— В чем дело? — спросила она его. — Школьный автобус приедет с минуты на минуту.

— Я ухожу из школы, — объявил сын, глядя ей прямо в глаза.

— Ты не можешь уйти из школы, — ответила мама. — Ты только что поступил в первый класс. Но почему ты хочешь уйти?

— Потому что она слишком долгая, слишком тяжелая и скучная, — сказал он.

— Сын, это жизнь, — ответила Пэтси. — Садись в автобус.

* * *

Вам когда-нибудь хотелось все бросить?

Впереди маячит стоящая цель, но чтобы добраться до нее нужно время, усилия и сосредоточенность. Когда вы сталкиваетесь с препятствиями, возникает желание сдаться. Именно в такие моменты нужно выпрямиться, крепко зажать под

мышкой контейнер с завтраком и сесть в автобус, другими словами, сделать простой шаг к своей цели.

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, у вас на уме достойная цель, — вы хотите, чтобы ваша жизнь и здоровье изменились к лучшему. Может, вы еще не сформулировали четко свою цель, но вы точно знаете, что жить по-прежнему уже нельзя. Вы знаете, что в вашей жизни нужно что-то поменять, потому что какие-то сферы вашей жизни, а может, *все* сферы должны измениться.

Что в своей жизни вам явно нужно изменить? Может, это вес?

Избыточный вес — очевидный катализатор, который побуждает вас открыть дверь для позитивных перемен. Легко согласиться на борьбу с весом, когда зеркала, весы и одежда в вашем доме не лгут. Избыточный вес очевиден всем — и вам, и другим людям. Его невозможно игнорировать. Он никогда не даст вам забыть о своем существовании.

- *Может, вы испытываете определенную тяжесть в сердце и в области легких?* Вам трудно подниматься по ступенькам. Трудно и даже невозможно играть с детьми или внуками. Вы боитесь ежегодного обследования, потому что уже знаете, что хочет вам сказать доктор.
- *Может, вы расстраиваетесь при одной мысли о необходимости купить одежду?* Вы смотрите на одежду, которую вам хотелось бы носить, но она на вас не сидит, и вы чувствуете себя в ней некомфортно. Вы не можете носить шорты. Вы не можете надеть на себя купальный костюм и даже отказываетесь принимать участие в любом мероприятии, где требуется надеть купальник.

- *Может, на работе вы испытываете едва заметную дискриминацию?* Вас обходят при продвижении по службе, и вы начинаете подозревать, что это связано с вашим избыточным весом. Может, ваши продажи были бы выше, если бы вы выглядели стройнее? Может, вас уважали бы больше, если бы вы скинули несколько килограммов?
- *Вы терпеть не можете всякие события и мероприятия, например, встречи одноклассников, где собираются люди, с которыми вы не виделись много лет.* Вы слышите, как люди говорят друг другу приятные вещи, но в свой адрес не услышите позитивных комментариев. Может, на вас смотрят с явным недоумением? Может, даже шутят о том, что ваша половинка слишком вкусно готовит.
- *Избыточный вес отражается и на вашем кошельке.* Ваши счета за продовольственные товары намного выше, чем в других семьях. Может, вы переплачиваете за лекарства? А может, вы заплатили кучу денег за программы по борьбе с лишним весом и книги на эту же тему?
- *Вы боитесь серьезных последствий избыточного веса.* Одна из ваших бабушек страдает от сахарного диабета. Дядя умер от сердечного приступа. Другого дядю хватил удар. Вы примерно в том же возрасте и в таком же состоянии, когда они перестали дышать. Какой будет ваша судьба?

Причин избыточного веса много. Может, вы всю жизнь боролись с лишним весом. Вы всегда были «жирным» ребенком,

кого последним принимали в игру, или девочкой, которую никто не приглашал на свидания, или ребенком, над которым все постоянно подшучивали. Вы обвиняете ожирение, засевшее в ваших генах, воспитание или тот факт, что ваша мама всегда и все готовила на сливочном масле. Но все это не важно. В конце концов вы весите намного больше положенного, потому что всегда были таким.

Некоторые люди страдают от лишнего веса только после определенных серьезных изменений в своей жизни, — килограммы набираются после свадьбы, после достижения определенного возраста или во время беременности. Вы помните, какими были стройными, но такое тело было у вас в прошлом. Вы видите свои прежние фотографии, до того как набрали вес, и невольно задумываетесь над тем, сможете ли вы когда-нибудь выглядеть так же.

Некоторые из нас страдают от избыточного веса, потому что, если откровенно признаться, мы прячемся в него, как в кокон. Возможно, вы набрали лишний вес из-за какого-то ужасного происшествия много лет назад. Может, ваш папа умер, когда вы были совсем молодым, и вы до сих пор оплакиваете эту утрату. Или когда вы были подростком, вас изнасиловал друг, к которому вы пришли на свидание, и вам пришлось как-то пережить эту трагедию. Может, вы были вынуждены пройти через тяжелый развод и до сих пор ощущаете боль того события. Избыточный вес часто играет роль протектора. Вы думаете, в нем можно спрятаться от боли внешнего мира. Еда — это убежище, от которого вам всегда становится лучше, по крайней мере так вам кажется.

Некоторые люди борются с лишним весом в связи с возрастом, а может, легкости движений нет из-за каких-то других факторов, связанных с состоянием здоровья. Если это ваша история, тогда вы хотите быть стройными и здоровыми,

но чаще всего, просыпаясь по утрам, чувствуете себя просто отвратительно. Трудно встать с постели, и еще труднее пройти хотя бы квартал.

Есть категория людей, которые страдают от избыточного веса из-за скорости, с которой проносится жизнь. Вам придется работать весь день, после работы нужно забрать детей из спортивной секции, приготовить дома ужин, сделать телефонные звонки и так далее, и тому подобное. Как в таких условиях можно сосредоточиться на своем здоровье?

Какой бы ни была причина, вы знаете одно — у вас есть лишние килограммы, и вы хотите, чтобы их не было. Вы хотите энергичной и здоровой жизни. Глубоко внутри себя вы хотите быть человеком, чья жизнь характеризуется балансом и удовлетворением.

Вы можете представить здоровье и благополучие, но чтобы достичь этой цели, вам потребуется время, усилия и настойчивость. Препятствия на вашем пути обязательно будут, они появлялись каждый раз, когда вы пытались сбросить лишний вес. Когда это происходило, всегда возникало искушение отступить. Вы знаете, что вам нужно каждый раз просто сделать один маленький шаг к своей цели. Но как его сделать?

С чего начать

Надежда на потерю веса в будущем есть, и эту надежду можно обрести там, где вы не ожидали. Легче всего было бы дать вам еще одну диету. Однако статистика утверждает, что девяносто пять процентов людей, потерявших вес, набирают его снова*.

* Эти статистические данные часто публикуются в журнальных статьях на тему борьбы с лишним весом, например: <http://preventdisease.com/fitness/weightloss/articles/carbs.html> (доступно с 23 января 2007 года).

Но дело в том, что еще одна диета не может стать решением, которое вам нужно.

Повторяю еще раз. Если вы ищете легких способов похудеть, тогда эта книга вас разочарует. Программа «Первая заповедь для здоровья» вам этого не даст. Кроме того, я не расскажу вам о способах быстрой потери веса только для того, чтобы через короткое время эти килограммы снова к вам вернулись.

Я хочу предложить вам длительное разрешение проблемы, которая имеет отношение не только к цифрам, которые вы видите на шкале ваших весов. Наша программа будет работать со всей вашей личностью, ее духовными, ментальными, эмоциональными и физическими аспектами. Это план, который поможет вам жить жизнью, для которой вы были предназначены, интересной жизнью, характеризующейся надеждой, смыслом и здоровьем.

Если вас интересует такая жизнь, тогда я поделюсь с вами одним секретом. Надежда на будущую победу в борьбе с избыточным весом начинается с простого факта:

Бог благ.

С этого начинается программа «Первая заповедь для здоровья». Может, это утверждение покажется слишком незамысловатым, поэтому вам трудно понять, в чем здесь суть? «Бог благ» — один из самых глубоких принципов в Библии, который повлияет на вашу жизнь так, как вы даже представить себе не могли. Давайте исследуем этот факт.

Представьте на минутку, что вы живете тысячи лет назад. Вы находитесь в общине людей, которых любит Бог, но все за долгое время совершили множество ошибок и потому оказались побежденными в войне и взятыми в плен. По приказу царя Навуходоносора вас отправили в Вавилон.

В этой новой земле все иначе и все чужое. Вокруг вас препятствия. Вы чужой человек в чужой земле. Но у вас есть письмо от одного из ваших «пасторов», письмо от пророка Иеремии со словами от Бога.

В этом письме Бог говорит, что Он все про вас знает, включая те события в вашей жизни, что привели вас в плен. Бог знает ошибки, которые вы совершили, но Он предлагает вам Свою благодать. Господь говорит очень простые, но глубокие слова:

Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду (Иер. 29:11).

В этом заключается простой факт — у Бога есть для вас благие планы, намерения дать вам будущность и надежду. Другими словами — Бог благ.

Бог Тот же вчера, сегодня и вовеки. И хотя Он написал эти слова через пророка Иеремию для конкретной группы людей и для определенного времени, Его праведный характер все тот же для нас и сегодня. Каждый раз, когда мы обращаемся к Господу и просим Его о помощи, Он протягивает нам руку благодати.

В Книге пророка Наума выражена та же мысль:

Благ Господь, убежище в день скорби, и знает надеющихся на Него (Наум. 1:7).

Это и есть истинный ответ на вашу проблему с избыточным весом и проблемами со здоровьем. Начните с того, что *Бог благ*. Он любит вас. Ответ, который вы ищете, подразумевает не только избавление от лишних килограммов, но и осмыслен-

ную жизнь и надежду на лучшую жизнь. Именно такой жизнью Бог призвал вас жить. И такая жизнь доступна для каждого. Эта книга покажет, что это за жизнь.

Сделайте следующий правильный шаг

Чтобы научиться новому, здоровому образу жизни, вам нужно начать с того места, где вы сегодня находитесь. Это значит, что нужно делать любые позитивные шаги, другими словами, «сделайте следующий правильный шаг».

Хочу процитировать письмо, которое я получила от одного из наших лидеров оздоровительной группы «Первая заповедь». Она решила каждый день жить активно, поэтому просто предпринимает маленькие шаги. Принимает обычные решения для позитивных перемен и в результате идет путем здорового равновесия, которое ведет ее к полному здоровью.

Большую часть жизни я боролась с депрессией. Когда я стала христианкой, эта борьба не прекратилась. В 1990 году, когда я весила сто килограммов, я стала молиться, чтобы Бог избавил меня от пристрастия к пище. Неделей позже я узнала о программе «Первая заповедь для здоровья», которая стала для меня спасательным кругом. Впоследствии, с 1991 года, я стала лидером оздоровительной группы «Первая заповедь».

Когда к нам переехала моя мама, я полностью занялась ею, прекратила посещать занятия «Первой заповеди» и снова набрала лишний вес — до ста двадцати четырех килограммов. Я стала недееспособной и жила с хронической болью. В этот период в моей жизни были дни, когда я вылезала из постели только для того, чтобы помочь маме с ее основными нуждами.

Когда мама в 2002 году ушла к Господу, я решила сделать операцию на желудке для похудения вместо того, чтобы вернуться к программе «Первая заповедь». За первый же год я потеряла сорок с лишним килограммов, но потом снижение веса прекратилось. С тех пор я поняла, что для борьбы с избыточным весом не найти магических средств. Даже при хирургическом вмешательстве предусматривается меньше еды и больше физических упражнений.

Я очень сильно хотела возобновить руководство оздоровительной группой «Первой заповеди», но понимала, что после операции не имею морального права вести занятия в группе. Я молилась и искала Господа, а потом позвонила вам в офис, и мне предложили поделиться с классом своим опытом и двигаться вперед. Теперь вот уже два года я этим занимаюсь.

Я рассказываю вам об этом вот почему. Я боролась с депрессией с самого детства. Когда я стала христианкой, Бог мне сильно помог в этом, но все равно это была ежедневная борьба, и иногда я проигрывала в этих битвах. Однажды один из моих помощников в «Первой заповеди» принес Информационное письмо «Первой заповеди» от апреля 2007 года для каждого члена нашей группы. Это Информационное письмо изменило все в моей жизни.

В жизни каждого из нас случаются моменты откровений, когда одно слово или один стих из Писания вдруг доходит до нас, и тогда кажется, что над головой кто-то включил яркий свет. Для меня таким откровением стала одна строчка из Информационного письма: «Бывают времена, когда я могу сделать только один правильный шаг, и тогда я его делаю». Вот оно! Я подумала, что, может быть, тоже смогу это сделать. Я напечатала это вы-

сказывание и повесила на зеркало в спальне. На следующий день я проснулась с сильной болью, не зная, как мне справиться со всеми делами. У меня не было ни сил, ни желания что-либо делать. И тогда я вспомнила то высказывание: *Сделай следующий правильный шаг*. Я прочитала его вслух, затем прочитала снова. Потом я сделала следующий правильный шаг. Весь тот день, когда я чувствовала смятение или печаль, я возвращалась в спальню и читала это высказывание, а затем делала следующий правильный шаг.

Мой муж не мог поверить в то, сколько дел я могу переделать за день. В доме стало чище, белье выстирано (и положено на место). Я ложусь спать раньше и встаю раньше. Я стала плавать в бассейне. Стала интересоваться чтением и вернулась к рукоделию. Раньше мне хотелось только лежать в постели до полудня. Но теперь я говорю себе, что нужно встать и сделать следующий правильный шаг.

Слова «сделай следующий правильный шаг» полностью изменили мою жизнь. Бывают ли у меня приступы депрессии? Бывают. Может, они у меня будут до конца жизни, если Господь не захочет исцелить меня. Мучают ли меня по-прежнему боли? О, да. Мне нужна операция, и, может, теперь у меня найдется достаточно смелости, чтобы решиться и на это. Но беспокоиться из-за этого я не буду — мне просто нужно будет сделать следующий правильный шаг.

На следующих страницах вы увидите, что значит делать позитивные шаги. Вместе мы исследуем модель личности с четырьмя ее сферами и посмотрим, что значит жить сбалансированной ментальной, духовной, эмоциональной и физической

жизнью. Мы пригласим вас произвести фундаментальные сдвиги в сторону позитивных привычек, которые помогут вам в новом путешествии. Силой Бога вы сможете решить жить более здоровой жизнью, испытывая устойчивые и позитивные изменения.

Когда я пытаюсь вспомнить человека, преуспевшего в этой области, мне на ум приходит Дебора, женщина из моей оздоровительной группы «Первая заповедь».

При росте чуть более метра и семидесяти сантиметров Дебора весила более девяноста килограммов. Она страдала от эмоционального и физического насилия в семье, и на момент нашего знакомства переживала развод. Она осталась с двумя маленькими дочерьми и сильно уставала. Годами страдая от хронической депрессии, Дебора постоянно принимала сильнодействующие лекарства.

Когда Дебора пришла на нашу первую встречу, она просто сидела. Она просидела все три месяца занятий и не потеряла ни килограмма.

После этого она подписалась еще на один цикл занятий. Она снова приходила и сидела и не потеряла ни одного килограмма.

Тогда женщина подписалась на третий цикл. В день начала занятий она прислала мне электронное письмо, в котором написала: «Кэрол, пожалуйста, вычеркни мое имя из списков. Я только тяну всю группу назад».

Я знала, что Дебора не занимается по библейской программе. Я знала, что она не выучила наш здоровый рацион питания. Я знала, что она была уверена в том, что может только сидеть. Но я также знала, что она дошла до той точки, когда боль от безысходности заставит ее двинуться дальше лжи и сделать свой выбор. Ей нужно было принять решение и *сделать выбор*.

Я ответила на ее сообщение одной строчкой: «Дебора, просто приди».

Когда Дебора в тот день пришла на занятия, я обняла ее, и она расплакалась.

Это был момент выбора. Начиная с этого дня, она стала выполнять программу. Она стала выполнять библейские упражнения и запоминать стихи. Она стала гулять со своими девочками в пределах своего квартала. Она стала есть в соответствии с планом здорового питания «Первой заповеди».

Вскоре она потеряла двадцать семь килограммов.

Ярко проявились прежде сокрытые внутренние качества Деборы. С ней было так весело! Мы узнали, что она была талантливым фотографом. Когда сформированная «Первой заповедью» в марте 2006 года группа отправилась в Израиль, она делала великолепные фотографии, взбиралась на высокие холмы и горы. Я никогда раньше не видела ее такой живой, энергичной и деятельной. Всю прежнюю жизнь она была просто придавлена обстоятельствами.

— Дебора, — однажды спросила я ее, — расскажи мне, что заставило тебя сделать выбор.

— Кэрол, ты в меня поверила. Ты поверила, что я смогу сделать это. Раньше никто в меня не верил.

Это правда. Я верила в нее. И я верю в вас. Я верю, что вы справитесь со всеми заданиями. И даже если никто и никогда раньше в вас не верил, знайте, что теперь в вас кое-кто верит. С Божьей помощью вы можете измениться. Это ваш выбор. У вас есть сила и власть, чтобы сделать это.

Когда вы будете делать следующие шаги к позитивным переменам, помните, что вы должны сделать выбор измениться еще прежде, чем произойдут эти изменения.

*«Первая заповедь для здоровья» — это не диета,
а изменение образа жизни.*

Люди часто думают, что если они сядут на правильную диету, все их проблемы с избыточным весом разрешатся. Эту ошибку легко допустить, потому что самые последние и популярные диеты всегда преподносятся как решение, в котором мы нуждаемся. Но «Первая заповедь» — это больше, чем просто диета, это изменение вашего подхода к жизни. В нашем диетическом плане хорошо то, что он не диктует ограничений, как это обычно делают диеты. Мы приглашаем вас исследовать прекрасный мир выбора продуктов, которые дает нам Бог.

- *«Первая заповедь» не подразумевает жесткие правила, это полезное предложение.* Мы обычно подчеркиваем слово *приверженность* — это хорошая концепция. Мы хотим, чтобы люди сами выбрали жить здоровой жизнью. Но мы обнаружили, что люди иногда смотрят на приверженность как на закон, и если законы нарушаются, то возникает чувство вины и обиды. Мы же, напротив, приглашаем вас сделать ряд позитивных перемен в вашей жизни. Никто не делает эти шаги совершенным образом и все время. Так что расслабьтесь. Для здоровой жизни есть много путей. Примите план, который вам подходит более всего, и дайте себе право на ошибки, на ходу исправляя и поправляя их.
- *Работайте на удобной для вас скорости.* Когда речь идет о здоровой и сбалансированной жизни, успех у разных людей будет выглядеть по-разному. Некоторые люди за первый год занятий по программе «Первой заповеди» теряют пятьдесят килограммов. Другие теряют десять и в течение двадцати лет не набирают их снова. Для некоторых успех означает способность

не набирать потерянный вес. Добро пожаловать в «Первую заповедь» независимо от того, где вы находитесь сегодня в смысле состояния своего здоровья. Мы призываем вас не делать больше того, на что вы сегодня способны. Но мы призываем вас как можно скорее сделать первый позитивный шаг.

- *Мы приглашаем вас начать прямо сегодня. Любые перемены потребуют некоторых поправок. Мы приглашаем вас смело вступить в эту новую жизнь уже сегодня. Просто начните. Сядьте в автобус. Примите решение всем сердцем отдаться этому новому этапу в своей жизни, этапу, который, как мы надеемся, превратится в сбалансированную и здоровую жизнь. Радуйтесь, постигая новые способы возрастать в вере и в понимании здоровья. Приобретайте новых друзей, делая что-то полезное для себя. Не довольствуйтесь наблюдением за жизнью со стороны — вступайте в нее! Будьте смелыми и сделайте следующий шаг к сбалансированной жизни.*

Что помогает вам двигаться вперед?

Вот формула для устойчивых изменений:

*Стоящая цель достигается временем
+ усилиями + сосредоточенностью*

Когда перед вами появятся препятствия на пути к цели, первая реакция подтолкнет вас к сдаче позиций. Именно тогда нужно сделать следующий шаг к цели — всего один шаг за раз.

Обязательно нужно ясно понимать, как выглядит ваша главная цель. Может быть, вы хотите только «потерять в весе».

Это достойная цель, конечно, но обычно она не выдерживает испытаний, когда на вашем пути появляются первые препятствия, поэтому вам нужно получить более ясное понимание мотивации, стоящей за вашей целью. Если вы помните, зачем вам нужно потерять вес, тогда это понимание поможет продолжать движение к намеченной цели.

Люди теряют вес по самым разным причинам. Библия дает нам фундаментальное обоснование, и оно звучит очень просто — Бог хочет, чтобы вы были здоровыми. В этой мотивации вы можете убедиться, прочитав два отрывка из Писания. Посмотрите на Послание к Римлянам (12:1, 2):

Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божья, благая, угодная и совершенная.

Другими словами, вас призывают представить свои тела, то есть плоть и кровь, кости и кожу, Богу как акт поклонения. Ваше отношение к собственному телу отражает отношение к Богу. Когда мы заботимся о своем теле, которое Он даровал нам, мы проявляем почтение к Господу.

Когда вы предоставляете свое тело Богу, Он предлагает вам использовать вашу жизнь в служении Ему.

Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божьи (1 Кор. 6:19, 20).

От этого вы только выигрываете. Жизнь для Господа Бога, Творца всего, невероятная привилегия. Божье приглашение к жизни с избытком наполнено смыслом и надеждой. В основании мотивации избавиться от лишнего веса и полностью изменить образ жизни лежит желание представить свое тело в служение Богу.

На первый взгляд такие мысли могут показаться странными, но если вы приняли Христа как своего Спасителя, тогда внутри вашего тела реально живет Дух Божий. В результате этого вы не становитесь Богом. Но это значит, что ваше тело стало жилищем Духа Божьего, и Он работает и действует в вашей жизни по вашей вере.

Итак, какова мотивация, побуждающая вас избавиться от лишнего веса и жить сбалансированной жизнью?

Во-первых, *этого хочет Бог*. Бог заботится о вашем здоровье.

Во-вторых, когда ваша жизнь находится в равновесии, намного легче быть лидером в своей семье и ролевой моделью для детей и супруга. Трудно вести людей туда, где вы сами никогда не были. Многие дети страдают от избыточного веса и нуждаются в поддержке и руководстве со стороны родителей. Многие из проблем с лишним весом, от которых страдают наши дети, исчезнут, как пар, если мы поведем их за собой собственным примером.

Я испытала эту истину на себе в собственной жизни. Когда я только стала заниматься по этой программе, моя старшая дочь Кара с удовольствием ходила со мной на прогулки и бегала со мной. Но захотела бы она это делать в одиночку? Ни за что! Однако когда я ее пригласила, она тут же согласилась. Детям нравится проводить время с членами семьи.

В-третьих, потеря лишнего веса может раскрыть наши истинные потребности. Я говорю конкретно о тех людях, кото-

рым нужно эмоциональное исцеление. Избыточный вес очень часто является симптомом более глубоких проблем. Например, мужчины и женщины, страдающие от сексуального насилия, часто пытаются заглушить эту боль перееданием.

Но какая бы мотивация ни была в вашем сердце, просто воспользуйтесь моментом и садитесь в автобус.

Ниже следуют некоторые идеи, касающиеся причин, которые побуждают вас вступить в борьбу против лишнего веса. Будет очень хорошо, если вы запишите свои цели на бумаге. Когда на вашем пути возникнут препятствия (а они обязательно возникнут), вы сможете перечитать написанное и снова вдохновиться.

Иногда полезно записать позитивную цель, а вместе с ней отметить негативные последствия отказа от нее. Иногда также полезно представить свою жизнь через пять, десять и пятнадцать лет. Что произойдет, если изменится ваш образ жизни? Что произойдет, если ничего не изменится?

Найдите время, чтобы поразмышлять над следующими утверждениями.

Я хочу избавиться от лишнего веса, потому что...

Я хочу избавиться от лишнего веса, чтобы...

и быть хорошим примером для...

Если я потеряю лишний вес, тогда в будущем я смогу...

Если я не потеряю лишний вес, тогда в будущем я не смогу...

Не существует четких формул для определения вашей цели. Но очень важно, чтобы вы сами знали собственные цели, часто напоминали себе о них и помнили, что они достижимы. С Божьей помощью вы осуществите их.

Поздравляем! Вы уже в процессе

Бог никогда не обещал, что наши пути будут усыпаны розами и трудностей не будет. Вместо этого Господь обещает вывести нас из любой ситуации и испытания. Бог уже знает ваши цели. Он знает, что вы хотите лучшей жизни, наполненной целями и смыслом, здоровьем и надеждой. И Он знает те препятствия, которые встретятся вам на пути, чтобы отвлечь вас от цели вашего путешествия. Не сдавайтесь! Вы можете достичь всего задуманного!

Помните, вы уже сделали первый шаг, прочитав эту главу. И это было совсем нетрудно. Вы уже сели в свой автобус! Теперь вы на пути к новой, целостной и подлинной личности.

Перечень условий для успеха

- Признайте истину о том, что Бог благ и что Он предлагает вам гарантирующий надежду план для вашей жизни и будущего. Ваш успех начинается с этого простого факта.
- Откажитесь от средств мгновенного достижения успеха — они никогда не дадут вам устойчивых результатов и перемен, которые вам нужны. Программа «Первая заповедь для здоровья» поможет изменить образ жизни и окажет влияние на всю вашу личность — в интеллектуальной, духовной, эмоциональной и физической сфере. На это уйдет время, но ваши цели того стоят.
- Примите приглашение и доверьте свою жизнь Богу. Его интересуют все аспекты вашей жизни, включая здоровье.
- Запишите конкретные причины, которые побуждают вас стать здоровым. Чаще заглядывайте в свои записи, чтобы усилить мотивацию. Напоминайте себе, что нежелание действовать — неприемлемый вариант.
- Начните сегодня же. Препятствия и отговорки обязательно появятся, но отступление не ответ. *Сделайте следующий правильный шаг!*