



# МЕТОДИЧКА ПО САМОПОМОЩИ

Вот несколько советов, как справиться  
с моментами, когда вы испытываете  
недовольство по поводу образа своего тела

## 1. Сочувствуйте своим переживаниям

Сочувствие смягчает сердце. Оно смягчает наши страхи и наши страдания.

Kristin Nef предлагает «паузу сочувствия к себе», состоящую из трех частей.

### **Во-первых признайте, что вы переживаете.**

Когда вы испытываете стыд или отвращение, скажите себе что-то вроде «это момент, в который я переживаю» или «это больно». Это компонент осознанности — понимание того, что происходит здесь и сейчас, а именно — эмоциональная боль.

### **Во-вторых, помните, что вы просто человек.**

Большинство людей в нашей культуре хотя бы иногда имеют дни недовольства образом тела — даже те люди, чьи тела соответствуют сегодняшнему идеалу красоты.

Вы не одиноки в своем страдании.

И я могу гарантировать, что вы не одиноки в своем страдании даже в этот конкретный момент!

Вы когда-нибудь договаривались с другом или любимым человеком, который находится где-то далеко, что в какой-то конкретный момент вы будете одновременно смотреть на луну?

Это нечто похожее: прямо сейчас где-то люди испытывают то же самое, что и вы.

**И наконец, в третьих, скажите себе:  
«Пусть я буду добра к себе».**

## 2. Выводите проблему за пределы своего Я

Помните, что вы не родились с ненавистью к своему телу и не стыдились его. Вы родились с чувством любопытства и восхищения к нему! Со временем вы впитали идеи, что ваше тело — проблема.

### **Поэтому напоминайте себе:**

*«Я не родилась с этими чувствами к своему телу. Я научилась этим чувствам (через культуру, журналы, от бабушки / родителей / друзей / врачей и т.п.). Кто выигрывает от моего недовольства телом? Клянусь вам, это многомиллиардная индустрия, которая выигрывает от каждого действия, предпринимаемого для изменения тела».*

### **Если речь идет об одежде:**

*«Одежда не делается для всех типов фигур — обычно она производится для небольшого тела, без особых изгибов, а потом, исходя из этих пропорций, просто увеличивается в размерной линейке.*

*У разных производителей и разных дизайнеров свое понимание размеров. Если одежда не подходит моему телу, это не проблемы тела. Дизайнеры теряют огромные деньги, игнорируя огромный рынок людей с другими размерами, которые готовы покупать красивую одежду».*

### 3. Переключите свое внимание на то, что «в порядке»

Наши эмоциональные переживания почти всегда проистекают из нежелания того, что мы имеем сейчас. Вы испытываете боль, потому что вы хотите, чтобы ваше тело было другой формы, и вы не принимаете его таким, какое оно сейчас.

Но как хотеть то, что имеешь? **Один из способов — это обратить внимание на то, что сейчас в порядке.**

Например, обычно мы начинаем ценить наши зубы и челюсти, когда испытываем зубную боль. Мы ценим свое дыхание, когда заболеваем простудой. Мы не ценим свои зубы, челюсти и свободное дыхание, когда с ними все так!

**Однако существуют тысячи и тысячи моментов и деталей, с которыми прямо сейчас все в порядке. И все эти моменты мы упускаем, хотя можем ценить их и испытывать радость.**

Направляя свое внимание специально на то, что сейчас в порядке, мы можем научиться ценить свои тела прямо в данном конкретном моменте.

Спросите себя, что в вашем теле сейчас в порядке:

- Видите ли вы закат, снег, град или улыбку своими глазами?
- Чувствует ли ваше тело объятия, песок или траву под ногами?
- Хорошей ли была сегодняшняя прогулка или пробуждение?
- Можете ли вы петь, танцевать, рисовать, писать или творить?
- Направьте усилием воли свое внимание на то, что ваше тело может делать для вас, на ощущения, которые оно дает.

## 4. Отделите свою ценность от своей внешности

Помните, что вы ценны независимо от того, как выглядит ваше тело. Ваша ценность как человека не имеет ничего общего с вашим телом.

О, нет, не так!

Вы ценны, потому что у вас есть тело. А это значит, что вы живете.

Вот

И

Всё.

## 5. Что для вас действительно важно?

Обдумайте свои ценности.

Что вы глубоко цените?

Это покой?

Доброта?

Справедливость? Равенство? Свобода? Любовь?

Щедрость?

Что в самой глубине сердца имеет для вас значение?

## 6. Какой следующий реальный шаг?

Понимая свои ценности, какой шаг вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы улучшить свое состояние?

Важно, чтобы наши шаги соответствовали тем ценностям, которые дают нам чувство удовлетворения от жизни. Наши действия создают результаты.

Если вы хотите, чтобы в данный конкретный момент вы принимали свое тело или относились к нему нейтрально, подумайте, какие небольшие шаги сейчас могут вам лучше помочь в достижении этих целей?

## 7. Помните: и это пройдет

Еще одна причина наших страданий — это иллюзия, что ничего никогда не изменится.

Но всё меняется.

Чувства приходят и уходят.

Мысли приходят и уходят.

Меняются обстоятельства.

Мы стареем. Мы болеем. Выздоровливаем.

Или нет. Жизнь течёт и всё меняется.

**Помните, что и этот день, когда вы так недовольны своим телом, тоже пройдет.**