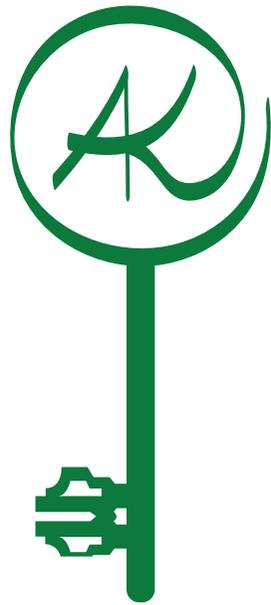




ТРЕНИНГ-СТУДИЯ  
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА



ВОРКБУК

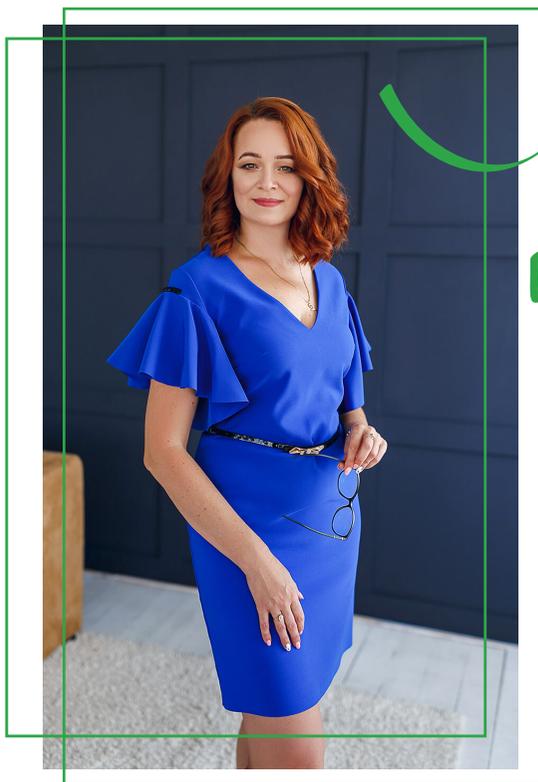
**МАТРИЦА СТРОЙНОСТИ**

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ

Матрица Стройности

часть первая

[kalantiernaia.com](http://kalantiernaia.com)



# Моя история

## ОКСАНА АЛЁШИНА

Меня зовут Оксана Алёшина, я успешно практикующий психолог, арт-терапевт, коуч, счастливая женщина и мама.

В «Матрице стройности» я соавтор Анны Калантерной и главный тренер марафона.

Я с детства мечтала помогать людям, хотела дарить им красоту и уверенность в себе. Одним из огромных «чудес» считаю встречу с Анной Калантерной, которая стала для меня другом, учителем, вдохновителем. Я прошла все ее тренинги и с легкой руки Анны стала сертифицированным арт-терапевтом, коучем.

Когда я удачно применила программу «Матрицы» к себе и поделилась с Анной своими собственными наработками, она предложила мне дополнить ими марафон. Сообща мы усовершенствовали программу, после чего Анна полностью передала этот тренинг мне, и теперь я веду его сама.

Я помогаю участникам «Матрицы стройности» заново познакомиться с собой, открыть свои возможности, научиться понимать и любить своё тело, благодаря чему они становятся стройными, здоровыми и счастливыми.

Сейчас я точно знаю, что такое заниматься любимым делом и претворять в реальность свои детские мечты.

## Если Вы держите этот воркбук в руках, значит пришло время что-то менять

И эта книга будет отличным проводником к Вашей личной трансформации. Как говорит сама Анна, Матрица Стройности – тренинг личностного роста. Стройную фигуру Вы получаете бонусом.

Да, мы знаем, Вам не терпится приступить к работе. Тем более, воркбук создавался, исходя из наблюдений и запросов участников, уже прошедших тренинг.

### **Прежде чем Вы начнёте, хотелось бы сказать несколько слов о том, как работать с собственной книгой развития трансформации.**

После того, как прослушали эфир, находите здесь соответствующий раздел и заполняете его.

Дневниковые записи питания важно заполнять ежедневно – это основной и ключевой инструмент работы на Матрице. Это ответственность самого участника и в первую очередь покажет Вам самим, насколько важно для Вас сейчас наконец-то сделать что-то для себя.

# Что важно понимать при прохождении Марафона?

## ДИЕТЫ

Тем, кому врачи прописали диеты, мы их не можем отменить, а с Матрицей они плохо совместимы, так как есть по часам/ только определенный пул продуктов/ запрещённые продукты по медпоказаниям – всё это не отменяет работу с психологической точки зрения, но и не допускает нарушение врачебных назначений.



## ВОДА

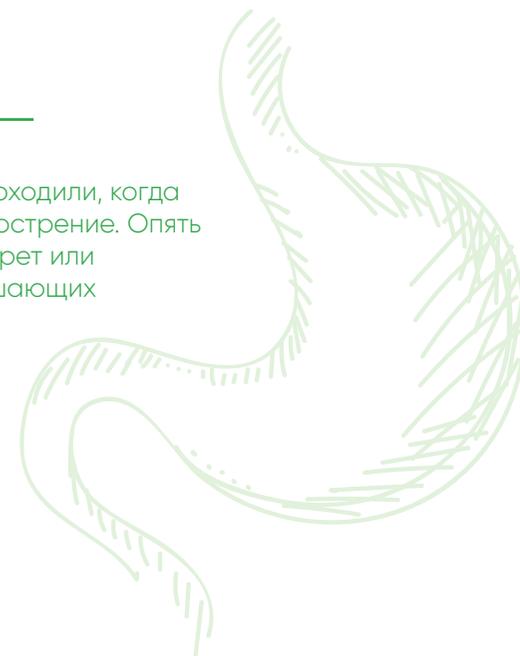
Вода с чесноком/ лимоном/ уксусом/ мёдом/ и всякими добавками по утрам на голодный желудок.

Позвольте себе разобраться с весом, привычками и различными пищевыми сценариями с помощью Матрицы. Для этого просто договоритесь с собой – если вы принимаете решение попробовать нашу программу, вам надо всего лишь на 1/2/3 месяца выполнять правила Матрицы и не делать НИЧЕГО из того, что делали раньше.



## БОЛЕЗНИ ЖКТ

Когда последний раз обследования проходили, когда лечились, когда и по какой причине обострение. Опять же, есть ли назначения от врача на запрет или рекомендации различных БАДов, повышающих аппетит препаратов и т.д.



## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Пищевые добавки типа NL, HERBALIFE, ORIFLAME WELLNESS, AVON. Эффект Плацебо конечно существует.

Но мы убедились в том, что наш организм – совершенный механизм, способный и имеющий право на то, чтобы быть услышанным. Тогда, когда ему потребуется сторонняя помощь, он скажет доступным для вас языком. И благодаря программе Матрица Стройности, вы точно научитесь его понимать.



**Если вы не согласны с одним, а тем более, со всеми пунктами выше, при всём нашем желании, эффекта от программы не будет ни для вас, ни для нас.**

# Эфир 1

Ведение дневника – важная составляющая тренинга. Пока пишем рукой на бумаге, формируются определенные нейронные связи в мозге, которые отвечают за формирование новообразований – новых полезных привычек, позволяют усовершенствовать процесс между «А» и «Б», где «А» это стимул, «Б» – реакция.

Таким образом, мы приучаем своё сознание к обдумыванию процесса:

Лишний вес...

**Зачем я хочу сейчас  
съесть это или выпить то?**

**Я голодна или просто  
эмоционирую?**

родом из головы?!







дата

# КАК ВЕСТИ ДНЕВНИК

1

## ПИШЕМ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ И ПРИЧИНУ, ПО КОТОРОЙ РЕШИЛИ ПОЕСТЬ

Голод, скучно, за компанию, холодно, и так далее.  
Это тоже надо записывать в дневник

2

## ПИШЕМ ВСЁ, ЧТО ПОПАЛО В РОТ

Абсолютно всё, вплоть до жвачки  
и простой воды

3

## ЧТО ПОЛУЧИЛИ ОТ ПРИЕМА ПИЩИ

Наелась, не наелась, вообще не поняла  
что съела, повеселела, и так далее

причина еды  
+ время приема

что съели  
+ эмоции

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

результат,  
что в итоге съели

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

дата

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

Вы смелы, потому что  
хотите работать над собой

**Важный пункт для тех, кто  
стесняется записывать  
приемы пищи при других**

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

**дата**

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

**дата**

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

**причина еды  
+ время приема**

**что съели  
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?  
Что происходит с вами?

**результат,  
что в итоге съели**

Что получили от еды?  
Изменились ли эмоции,  
ощущения в теле?

# ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 1

*Я ем то, что хочу  
Я ем тогда, когда хочу  
Я ем столько, сколько хочу*

дата

--	--	--

ознакомиться  
с правилами марафона

--	--	--

заполнить анкету

--	--	--

сделать фото

--	--	--

взвеситься

--	--	--

измерять рост

--	--	--

написать обязательство

--	--	--

ответить на 4 вопроса

--	--	--

посмотреть видео о том,  
как вести дневник

--	--	--

завести дневник питания

--	--	--

отправлять дневник  
на проверку каждый день

--	--	--