

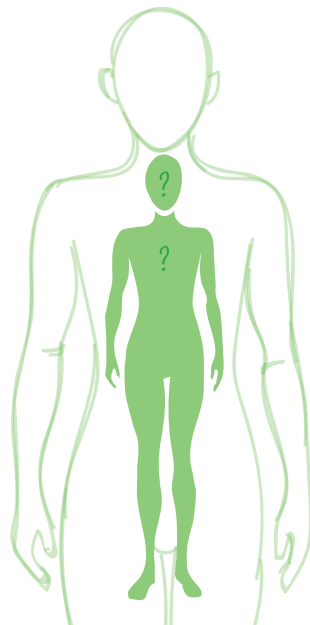
Эфир 10

СЁРФИНГ

Если вы, представляя себя, отделяете голову (разум) от тела,
то задайте себе вопрос:

**«А ДОЛГО ЛИ ТЕЛО МОЖЕТ ПРОСУЩЕСТВОВАТЬ
БЕЗ ГОЛОВЫ? ИЛИ ГОЛОВА БЕЗ ТЕЛА?»**

*Там, где мое тело,
там — я.
Больше нигде.*



УПРАЖНЕНИЕ

ЧТО Я ЗНАЮ О СВОЕМ ТЕЛЕ?

Задание 1: Прочитайте вопросы отметьте наиболее подходящий ответ

ЧТО ТАКОЕ ТЕЛО?

- Странный механизм, в устройстве которого я так и не разобрался(-ась) до конца.
- Ошибка природы.
- Тело – это я! Что же еще?!
- Физико-биологическая оболочка, с помощью которой я могу существовать на планете Земля.
- Восхитительное изобретение Высшего Разума, которое может делать столько удивительных и приятных вещей, среди которых, например, секс.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ТЕЛЕ?

- Его нужно беречь и заботиться о нем.
- Тело предназначено для того, чтобы использовать его на полную катушку, то есть пить, гулять и веселиться.
- Тело подвержено всяческим болезням и травмам.
- Мы о теле и его возможностях вообще почти ничего не знаем.
- Тело – самый большой предатель: включается и выключается ровно тогда, когда его об этом не просят.

Задание 2: Допишите свои ответы на предложенные утверждения.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЕМ ТЕЛЕ?

В детстве я болел(-а) такими болезнями _____

У моего тела есть свои особенности: _____

Нормальный вес моего тела: _____

Тип активности, подходящий моему телу: _____

Второе дыхание у меня открывается после: _____

Мое тело предпочитает: _____

Мое тело терпеть не может: _____

Пример:

*Второе дыхание у меня открывается
после массажа и медитаций*

Задание 3: Подведите итоги. Как много вы знаете о своем теле?

**СООБЩИТЕ МЫСЛЕННО СВОЕМУ ТЕЛУ
О СВОЕМ К НЕМУ ОТНОШЕНИИ.
ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЕГО РЕАКЦИИ.**

Я обратил(-а) внимание, что моё тело подаёт мне такие сигналы, как...

ПОСЛЕДСТВИЯ ИГНОРИРОВАНИЯ СИГНАЛОВ ТЕЛА И ЭМОЦИЙ.

Многие люди живут, игнорируя свою чувствительность, не умея распознавать, чего хотят. Зато они знают, что ДОЛЖНЫ делать, как «правильно» и «неправильно».

Не могут сказать «нет» — как итог: здравствуй, ангина. Нагрузили себя тремя работами — получаете невралгию и остеохондроз.

Переедание тоже относится к психосоматике.

*В немецком языке есть слово **kummerspeck**, которое дословно переводится как «сало печали» и означает «лишний вес, набранный от заедания стресса»*

Вспомните ситуации, в которых вы начинаете есть все, что попадетсЯ под руку, и при этом вполне осознаете, что сыты и не испытываете чувства голода:

1 _____

2 _____

3 _____

УПРАЖНЕНИЕ СЕРФИНГ



**Выполняйте это упражнение тогда,
когда переживаете сильные эмоции.**

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на эмоциях. Не пытайтесь их подавить или изменить.

Отследите пики, когда ощущение достигает своего «болезненного» максимума, и спады, когда переживание становится мягче, его интенсивность снижается. Заметьте, что пики длятся очень короткие промежутки времени, а в остальное время интенсивность переживаний спадает, и вы вполне способны с ними справиться. Да, они по-прежнему неприятны, но вполне переносимы.

Дайте себе возможность прожить эмоцию и ощущения, связанные с ней, тогда она не задержится в вашем теле в виде зажимов или блоков.

СНАЧАЛА – ЭМОЦИИ, А ПОТОМ УЖЕ – ЕДА

О чём это правило? Оно означает, что если вы находитесь в сильном эмоциональном состоянии, то сначала вам необходимо прожить эмоции, записать в дневник названия этих эмоций и описать всё, что с вами происходит. Затем успокоиться и только после этого спросить себя, голодны ли вы.

РАЗДЕЛЯЙТЕ ПРОЦЕССЫ

Разделяйте еду и эмоции. И обязательно пишите, как вы справились с ситуацией, как вы прожили эмоции. Удалось ли разделить процессы?

Я не пошел(-ла) заедать стресс или волнение, а вместо этого сделал(а)...

УПРАЖНЕНИЕ СТИХИ ЖИВОТУ

Каждый день во время прогулки сочиняйте один хвалебный стих про живот длиной в 4 строчки и повторяйте его в течение 5 минут.

Пример

*Мой животик молодец!
Он стройнеет с каждым днем.
Очень я его люблю
Прям на зависть людям всем!*

Каждый день сочиняйте какой-то новый стих для своего живота. В качестве эксперимента измерьте живот до прогулки, до стиха, а затем – после того, как его прочтете: погуляли 5–10–15 минут, пришли домой и измерили снова. Вы увидите, что ваш живот уменьшился!

Запишите свои ощущения от чтения стихов животу: _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Заведите емкость и наполняйте ее своими «Я умею» – своими ценностями и победами. Каждый день пополняйте ее.

2

Выполните упражнение «Квадрат мотивации», ответив на 4 вопроса.

1. Что со мной произойдет, что будет, когда я похудею?
2. Что будет, если я не похудею?
3. Чего не будет, если я похудею?
4. Чего не будет, если я не похудею?

3

Проверьте, ваша мотивация к... или от...?

4

В каждом квадрате выберите одно наиболее яркое по эмоциям утверждение и ответьте на вопросы: Что я увижу? Что услышу? Что я буду чувствовать, ощущать? Что о себе узнаю?

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ 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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

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

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ 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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

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

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов

еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ 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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

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

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ 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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

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

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 10

*Сначала – эмоции,
а потом – еда!*

дата

--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--

сделать упражнение
«Утренние танцы»

--	--	--	--

сделать упражнение
«Что я знаю о своём теле?»

практикуйте упражнение
«Серфинг»

--	--	--	--

продолжайте наполнять
ёмкость своими «Я умею»

--	--	--	--

продолжайте отслеживать
свои потребности и эмоции

--	--	--	--

сделать упражнение
«Прогулка» + «Стихи животу»

--	--	--	--

дневник эмоций*

--	--	--	--

отправлять дневник на проверку
каждый день + дневник эмоций

--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--

ваше открытие дня

--	--	--	--