

Эфир 11

РАЗГОВОР С СИМПТОМОМ

**ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ИМЕТЬ СПОКОЙНОЕ
СОЗНАНИЕ, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО
И ЕГО СИГНАЛЫ?**



Сравните своё сознание с поверхностью воды. Представьте себе озеро, на поверхности которого присутствует рябь. Из-за ряби дна не разглядеть. Если же поверхность воды спокойная, то можно разглядеть то, что происходит на глубине.

*Лишний вес – это симптом,
сигнализирующий о том, что в теле
что-то не так.*

Когда тело уже кричит человеку – не просто говорит, а кричит – о том, что что-то происходит НЕ ТО, тело просит обратить на себя внимание. Тут и появляются различные симптомы.

Эти симптомы вы видите и чувствуете: головная боль, головокружение, частая усталость, боли в спине, лишний вес.

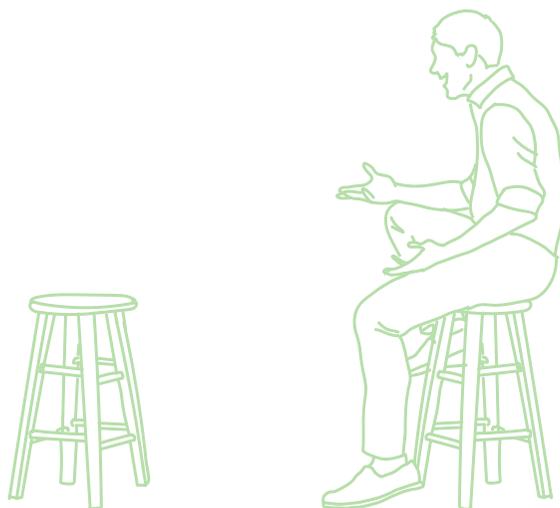
Какие еще симптомы вам знакомы? Опишите их _____

Симптом, как заботливый и любящий родитель, хочет донести до вас, что пора обратить внимание на себя – например, дать себе заботу и отдых. За каждым симптомом стоит ваш ресурс, посыл к действию. Он приходит с позитивным намерением – донести до вас важную информацию.

*Раз есть симптом, значит,
он о чем-то сигнализирует.*

УПРАЖНЕНИЕ

РАЗГОВОР С СИМПТОМОМ



ВЫДЕЛИТЕ ПОД УПРАЖНЕНИЕ ВРЕМЯ, ПРИМЕРНО 1 ЧАС.

**ОТКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕФОН И ДРУГИЕ ГАДЖЕТЫ.
ПОЗАБОТЬТЕСЬ, ЧТОБЫ ВАС НИКТО НЕ ОТВЛЕКАЛ.**

**СЯДЬТЕ НА ОДИН ИЗ СТУЛЬЕВ. ВТОРОЙ СТУЛ – ПУСТОЙ,
ПОСТАВЬТЕ ЕГО НАПРОТИВ СЕБЯ.**

Держите фокус на том, что ваш симптом – не враг вам, а друг. И говорите с ним, как с хорошим другом или любящим родителем.

Упражнение выполняется поэтапно.

1 ЭТАП

Это знакомство с вашим симптомом. Например, вы решили поработать с таким симптомом вашего тела, как лишний вес (может быть и другой симптом, но мы сейчас рассмотрим работу именно с ним).

Вам нужно с ним познакомиться.

Закройте глаза, расслабьтесь и постарайтесь погрузиться в себя. Представьте, что лишний вес живет в вашем теле. Он словно стал его частью: внедрился и стал неотъемлемой составляющей. Задумайтесь об его образе. Каким он может быть? Какого цвета? Какой температуры? Какой формы? Какой фактуры? На что он похож?

Старайтесь представить лишний вес в виде конкретного образа, «увидеть» его, чтобы познакомиться с ним и внимательно рассмотреть.

2 ЭТАП

Теперь вам необходимо понять, в какой части тела он «поселился». Вы, не открывая глаз, сосредотачиваетесь на образе своего лишнего веса и представляете место в теле, где он может находиться. В какой части тела?

Ваша задача – уловить первые ощущения, которые вам отзовутся.

3 ЭТАП

Представьте, что образ лишнего веса согласился выйти из тела для беседы с вами и стал отдельным объектом. Пригласите его разместиться на стуле перед собой. Помните, что он пришел вам помочь.

4 ЭТАП

Теперь, собственно, и начинается разговор с образом вашего лишнего веса. Поговорите с ним так, как будто он может вам ответить.

Задайте все вопросы, которые вас интересуют в данный момент:

- Для чего он пришел?
- Что хочет вам рассказать и о чем предупредить?
- На что вам нужно обратить внимание?

На этом этапе вы можете задавать симптому абсолютно любые вопросы – какие придут вам в голову.

5 ЭТАП

Вы встаете со своего стула, мысленно оставляя не нем свой образ, а сами пересаживаетесь на стул, где находится образ вашего лишнего веса – словно входите теперь в его сущность, становитесь им самим.

И теперь вы за него отвечаете на каждый вопрос, который до этого сами ему задавали. Вы словно от него получаете ответы на свои вопросы. Старайтесь быть внимательными и запоминать или записывать всё, что вам будет приходить в этот момент в голову.

Например, лишний вес может ответить: «Я пришел сказать тебе, чтобы ты обратил(-а) внимание на свой распорядок дня. Ты не высыпаясь».

6 ЭТАП

Заключение договора с образом симптома (лишнего веса). Вам необходимо с вашим симптомом прийти к соглашению. Вы со своей стороны даете ему обещание, что впредь будете внимательными к посланиям вашего тела и будете выполнять его просьбы.

Симптом со своей стороны дает вам слово, что после того, как убедится в том, что вы выполняете свою часть договора, он от вас уйдет. Но в случае нарушения договоренностей он может вернуться.

Какие это могут быть обещания?

Например:

- «Я буду внимательна к себе, составлю планер с учетом отдыха».
- «Я буду заботиться о себе и стану внимательным и любящим родителем для себя».

7 ЭТАП

Теперь мысленно создайте картину вашей жизни без симптома (лишнего веса):

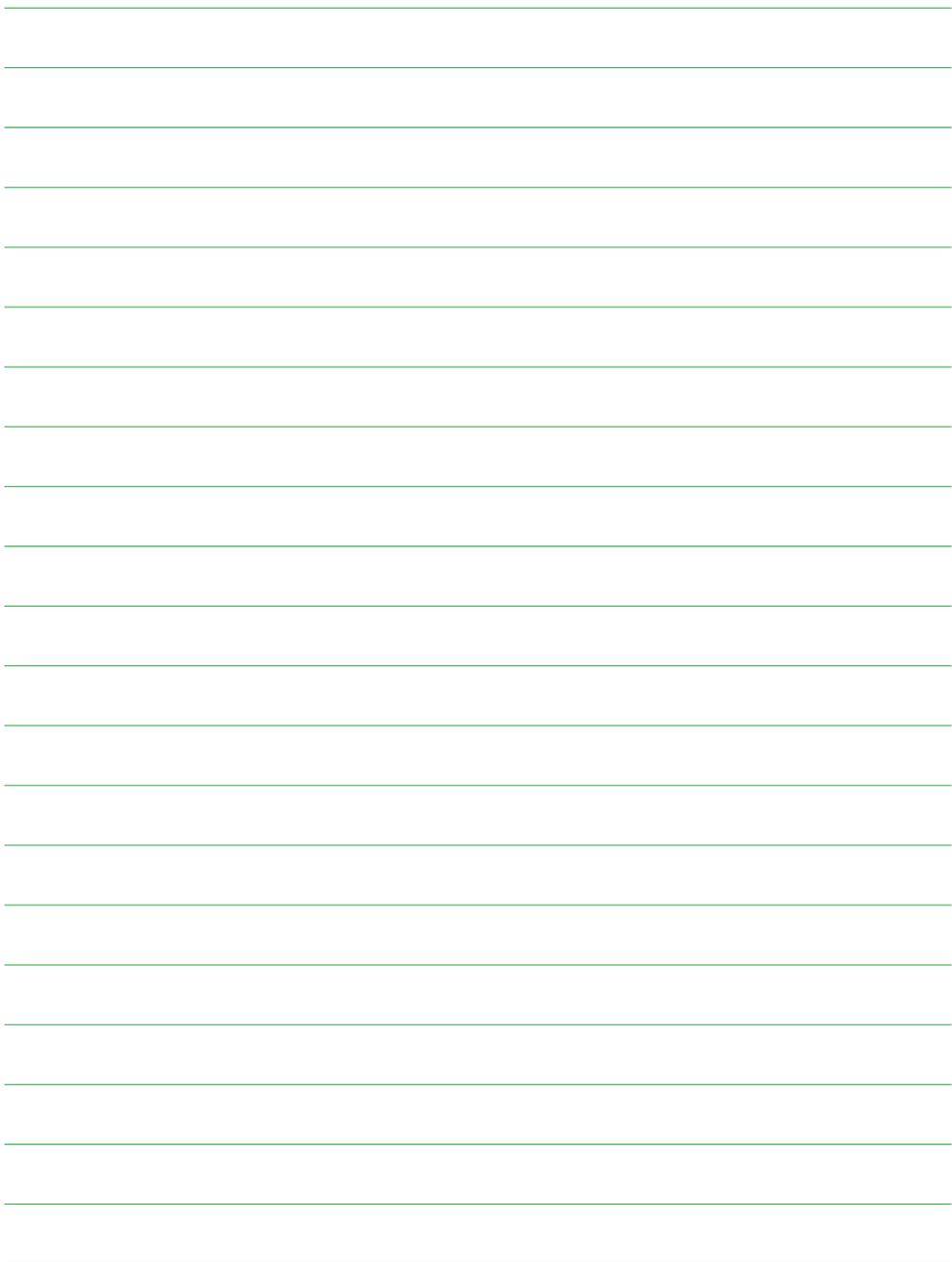
- Как изменится ваша жизнь без него?
- Какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет), когда станете стройной?

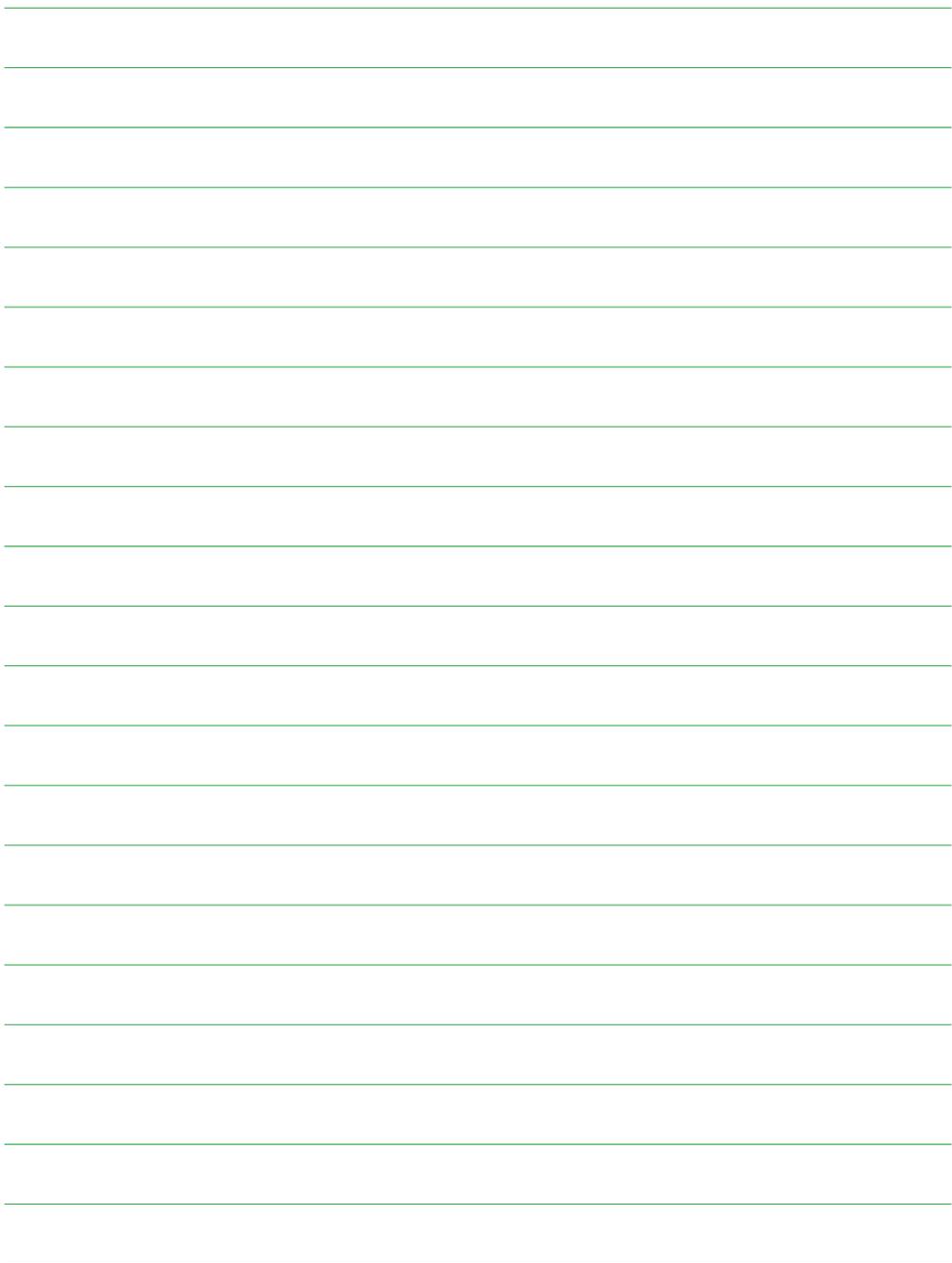
8 ЭТАП

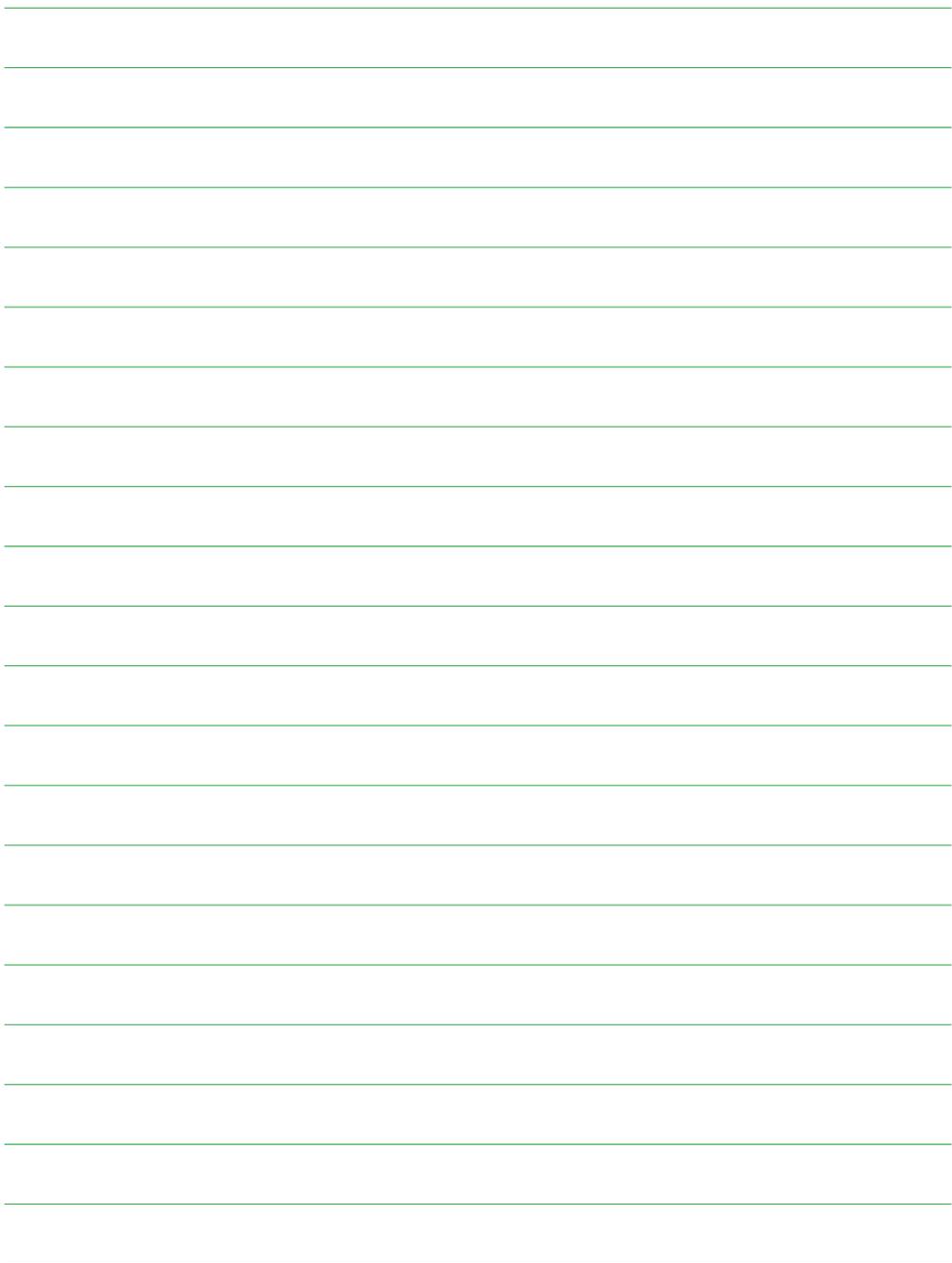
Искренне поблагодарите свой симптом за то, что он пришел к вам, и вы с его помощью обратили внимание на себя.

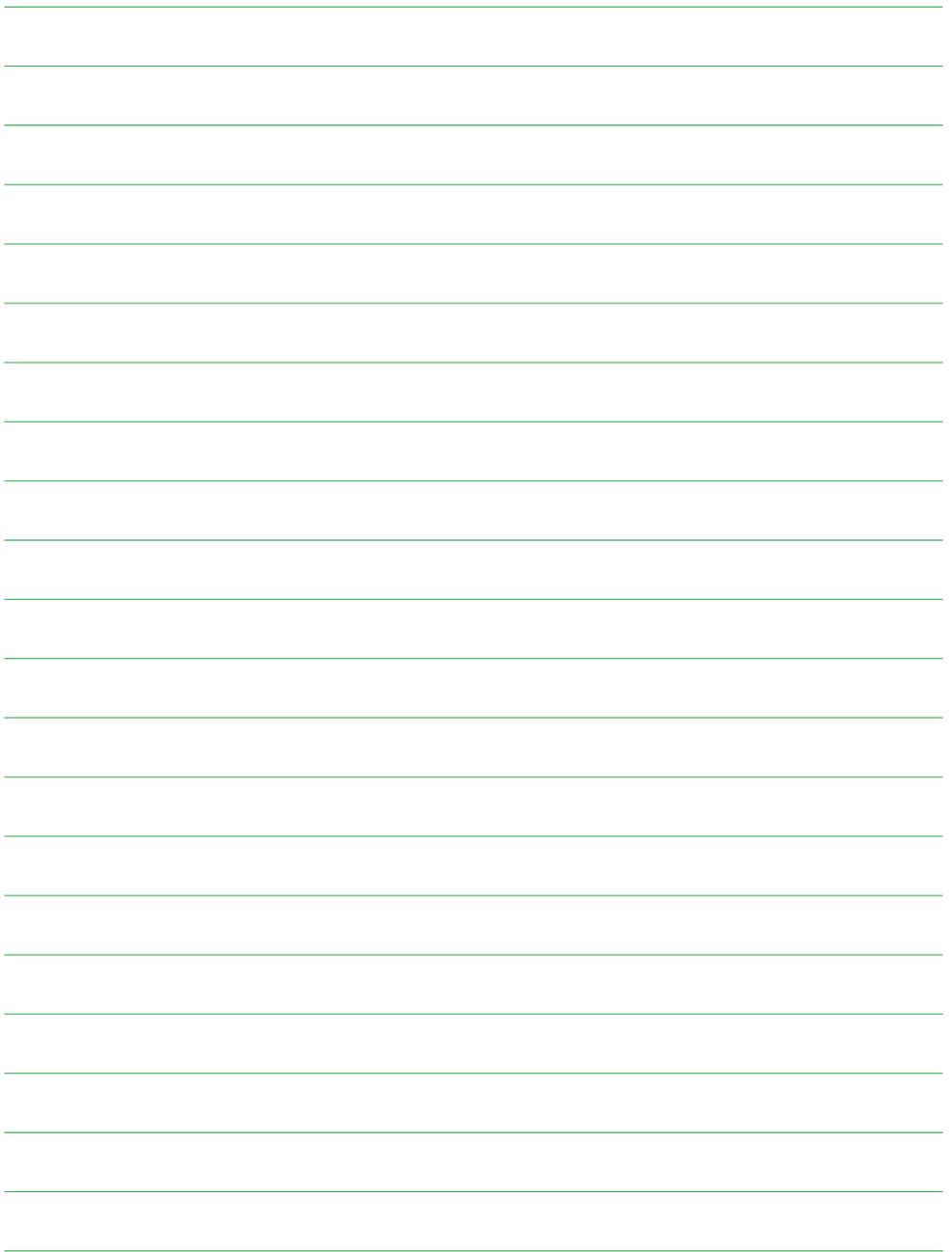
Важно! Когда благодарите, будьте максимально искренними. Ведь если бы он к вам не пришел, вы бы долго еще не обращали внимание, что «загнали» свой организм и не уделяете ему внимание.

*Начните менять свою жизнь
в соответствии с посланием лишнего веса.*









Тело — это храм нашей души

Пришло время ухаживать за своим телом и баловать его.

МАССАЖ + СКРАБ + КРЕМ С СЕКРЕТНЫМ ИНГРЕДИЕНТОМ.



Секретный ингредиент для крема — это мумиё. С его помощью уходят растяжки, целлюлит, подтягивается кожа



Рецепт крема:

*одна таблетка мумиё растворить
в двух столовой ложках крема.*



Важно: крем всегда готовьте свежий, на одну порцию.

ПРОГУЛКИ СО СТИХАМИ БЕДРАМ



Вы уже читаете стихи животу?

ДА

НЕТ

Теперь добавляйте стихи бёдрам. Тоже по 5 минут во время прогулки.

*Мои бёдра – Бразилия,
Я красавица статная.
И девчонка на стиле я,
Очень вся аккуратная.*

ЭМОЦИИ, ТРЕБУЮЩИЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ: ТРЕВОГА, ВИНА, СТЫД

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЭМОЦИЙ, КОТОРУЮ ЛЮДИ ЗАЕДАЮТ – ТРЕВОГА.



Тревога возникает тогда, когда человек чувствует (или ему кажется), что приближается опасность. Организм приготовился нападать или защищаться и, если опасность так и не приходит, то он ищет выход своей возникшей эмоции.

Если в таком состоянии вы находитесь длительное время, то формируются разнообразные психосоматические расстройства, в частности, нарушения со стороны ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ С ТРЕВОГОЙ?

Первое, что нужно сделать – осознать, что вы делаете и почему заедаете тревогу!

Примите как данность, что еда помогает вам справиться с чувством тревоги и расслабиться. Признайтесь сами себе:

«Я ем, потому что я беспокоюсь».

Запишите эту фразу. _____

СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП

– это отложить привычный сценарий.



А теперь спросите себя:

«Я могу отложить это ненадолго?»

Только не обманывайте себя, важно быть честными с собой. Если в момент тревоги вы не можете отложить — ешьте. Если у вас получилось договориться с собой, обязательно спросите себя, насколько вы сможете отложить и не заедать? Например, 10 минут.

СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП. Двигайтесь!

Двигайтесь, как это делают все животные, когда пережили состояние стресса или страха.

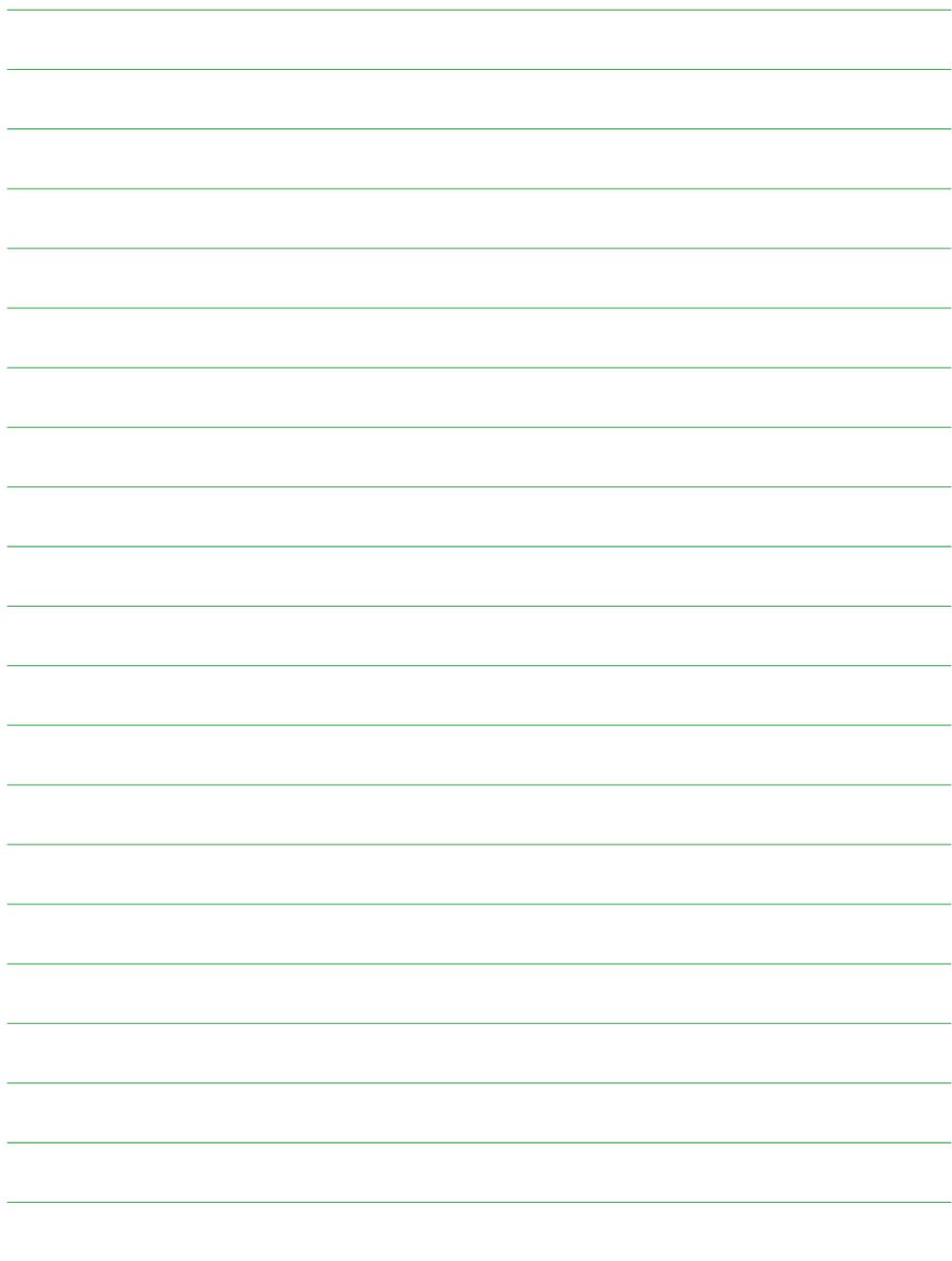
Если вы шли — ускорьте шаг; если сидели — встаньте и начните ходить. Как вариант — берите тряпку и начинайте мыть квартиру, помойте окна... Совершайте любые энергичные действия, дающие выход энергии.

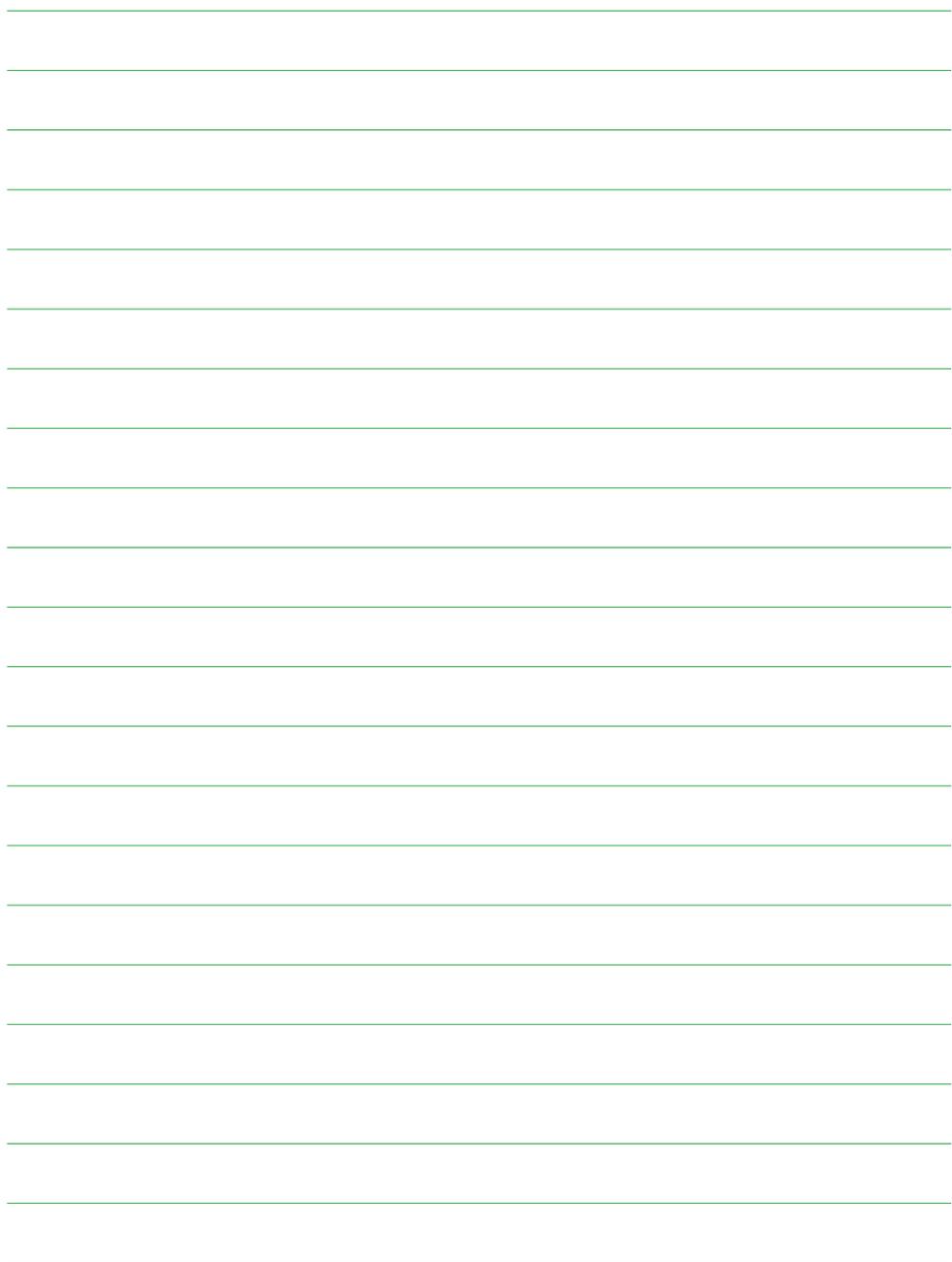


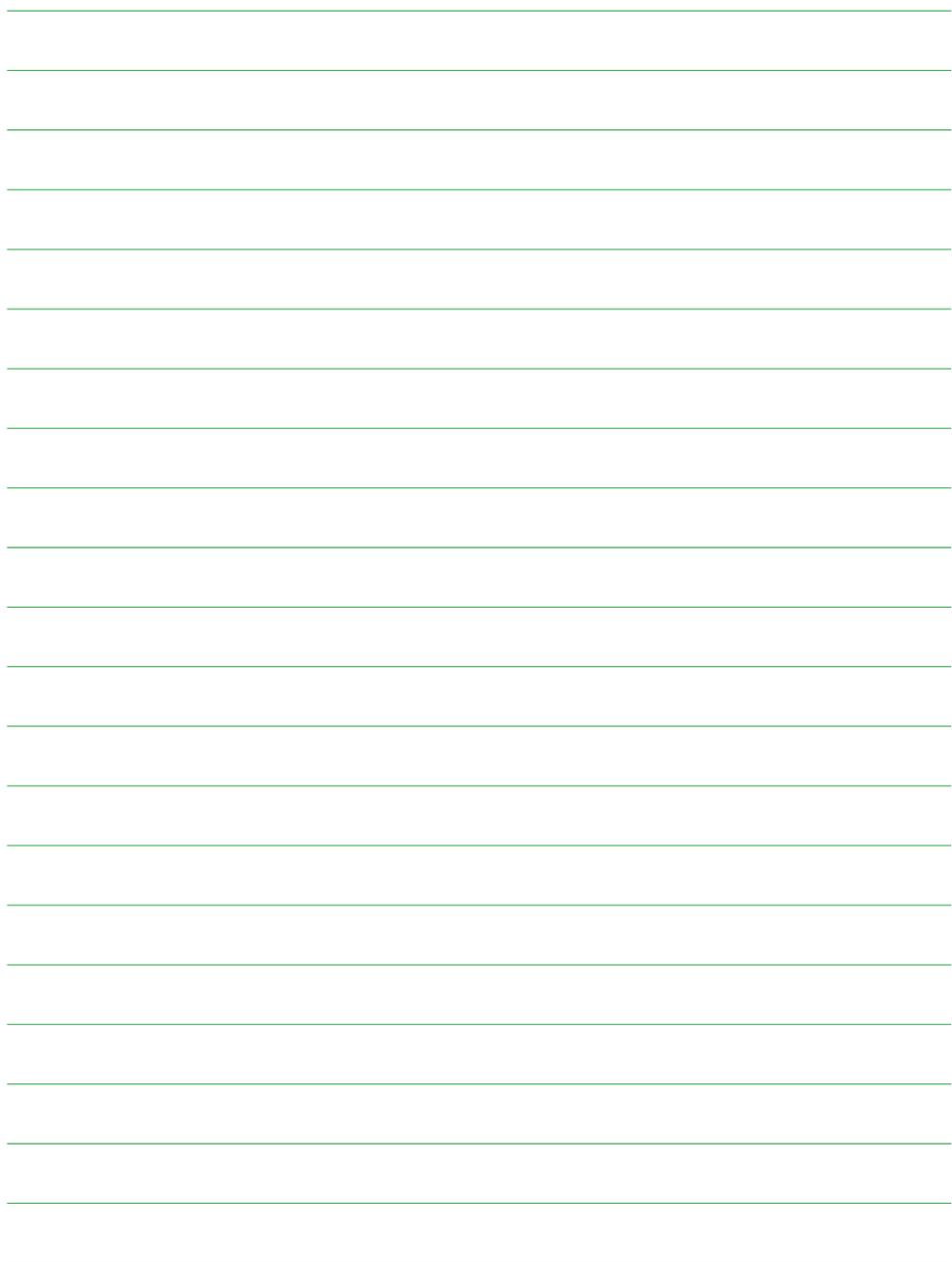
Можно даже поставить себе будильник на 10-15 минут. Через 10-15 минут интенсивного движения, если вам все еще будет хотеться, можно начинать есть то, что вы собирались съесть.

И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Необходимо обязательно описать, зафиксировать всё, что с вами происходило во время приступа, в дневнике. И чем подробнее вы опишете, что с вами происходило, тем лучше.







ТЕХНИКА ДЫХАНИЕ В БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ

«Скорая помощь» при тревожных состояниях



1. ДЕРЖИТЕ ПАКЕТ РУКАМИ У СВОЕГО РТА И НОСА.

2. СДЕЛАЙТЕ ОТ 6 ДО 12 ВДОХОВ И ВЫДОХОВ В ЭТОТ ПАКЕТ. ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫ ПОДЫШИТЕ НОРМАЛЬНО, БЕЗ ПАКЕТА.

3. ЕСЛИ СИМПТОМЫ НЕ ПРОХОДЯТ, ТО ЧЕРЕДУЙТЕ ЭТОТ МЕТОД С ГРУДНЫМ ДЫХАНИЕМ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ВОССТАНОВИТСЯ НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.

Пакет обязательно должен быть именно бумажный, пищевой.
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ пластиковый, а ТОЛЬКО бумажный!
Подышать можно также в шарф, в свернутый носовой платок
или просто в ладони, сложенные ковшиком.

Делайте любые дыхательные техники при стрессе и любом приступе тревоги.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Тело – это наш дом. Так давайте любить свое тело всю жизнь, а не от Нового года к лету или Восьмому марта.

1

Продолжайте знакомиться со своим телом, разговаривайте с ним, и оно обязательно вам откликнется.

2

Практикуйте «Серфинг». Управляйте своими эмоциями.

3

Выполните упражнение «Пустой стул» – разговор с вашим лишним весом. Подробно записывайте все наблюдения и ответы в дневнике.

4

Включите в свою жизнь ежедневный уход за своим телом. Это могут быть любые процедуры, которые приносят вам удовольствие.

5

Если будете испытывать тревожные состояния, отработайте алгоритм действий при тревожных состояниях. И не забывайте, что у вас есть набор инструментов «скорой помощи» при подобных состояниях.

6

К обязательным танцам, прогулкам, стихам животу и т.д., добавьте еще 5 минут чтения стихов бедрам во время прогулки.

Конечно же, все свои наблюдения подробно описывайте в дневнике.

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

