

Эфир 7

В идеале, когда тело, разум и эмоции получают достаточно внимания — весь организм работает слаженно.

В РЕАЛЬНОСТИ

**мы привыкли думать,
а не чувствовать**

**мы знаем, как правильно,
а не как нам хочется**

мы не признаем свои эмоции

Эмоции никуда не деваются — они накапливаются и находят выход наружу через тело в виде психосоматических заболеваний. Переедание происходит тогда, когда появились сильные эмоции, которые рвутся наружу, либо при недостатке удовольствия и времени на себя в рутинной жизни.

**Переедание — способ
не чувствовать эмоции или
снизить их интенсивность**

**Пока мы едим что-то
вкусное, появляется ощущение,
что о нас заботятся**

Чтобы перестать «заедать» эмоции, нужно определить, что конкретно я сейчас заедаю.

«Техника пауз» — описать свои наблюдения и ощущения _____

СПИСОК ЭМОЦИЙ

Страх

Беспокойство
Встревоженность
Замешательство
Паника
Ужас
Додумывание
Дискомфорт
Замешательство
Замкнутость
Задетость
Испуг
Нервозность
Недоверие
Неопределенность
Неуверенность
Настороженность
Отверженность
Опасение
Осторожность
Сдержанность
Смущение
Стеснительность
Суетливость
Тревога
Трусливость
Сомнение
Шок

Грусть

Апатия
Безразличие
Беспомощность
Депрессия
Отчаяние
Вина
Затруднение
Изнурение
Истощенность
Меланхолия
Мрачность
Неудобство
Никчемность
Обида
Озабоченность
Отвергнутость
Опустошенность
Одиночество
Печать
Пассивность
Подавление
Пессимизм
Потерянность
Разбитость
Растроенность
Стыд
Сломленность
Скука
Тоска
Усталость

Злость

Агрессия
Брезгливость
Ярость
Бешенство
Гнев
Досада
Жестокость
Зависть
Мстительство
Недовольство
Ненависть
Нетерпимость
Омерзение
Неудовлетворение
Осуждение
Отвращение
Безумие
Оскорбление
Презрение
Привередливость
Пренебрежительность
Раздражение
Ревность
Резкость
Сердитость
Циничность
Досада
Язвительность

Радость

Блаженство
Бодность
Возбужденность
Восторг
Достоинство
Доверие
Удовольствие
Интерес
Любопытство
Миролобивость
Непосредственность
Облегчение
Оживление
Оптимизм
Энергичность
Польщенность
Покой
Счастье
Умиротворение
Уверенность
Упоение
Любовь
Нежность
Сочувствие
Удача
Эйфория
Экстаз

СПИСОК ЭМОЦИЙ

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Истерия	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Бложенность
Злость	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Раздражение	Тревога	Отрешенность	Умиротворенность	Безопасность
Презрение	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Негодование	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Обида	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Ревность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчуждение	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Стыд	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Сомнение	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Застенчивость	Безысходность	Принятие	Любовь к себе
	Опасение	Печаль	Нетерпение	Очарованность
	Смущение	Загнанность	Вера	Смирение
	Подвох		Изумление	Искренность
	Надменность			Дружелюбие
	Ошеломленность			Доброта
				Взаимовыручка

ИНСТРУКЦИЯ

по ведению дневника



**ВРЕМЯ, ЧТО
СОБИРАЕТЕСЬ СЪЕСТЬ**



**ПРИЧИНА ЕДЫ +
БАЛЛ ГОЛОДА + ЭМОЦИИ**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?



ЧТО СЪЕЛИ В ИТОГЕ

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

Мысли (или состояние человека) вызванные гаммой чувств

Нервозность	Раскаяние	Тупик	Удовлетворенность	Сопереживание
Пренебрежение	Безвыходность	Усталость	Уверенность	Сопричастность
Недовольство	Превосходство	Принуждение	Довольство	Уравновешенность
Вредность	Высокомерие	Одиночество	Окрыленность	Смирение
Огорчение	Неполноценность	Отверженность	Торжественность	Естественность
Нетерпеливость	Неудобство	Подавленность	Жизнерадостность	Жизнелюбие
Вседозволенность	Неловкость	Холодность	Облегчение	Вдохновение
	Апатия	Безучастность	Ободренность	Воодушевление
	Неуверенность	Равнодушие	Увильение	

ЗАДАНИЕ СО *

Дневник эмоций – усложненный,
«продвинутый» вариант

дата

что вы чувствуете
в теле?

что вызвало эти
чувства, ощущения?
(описать ситуации)

что это за эмоции?

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1 Выполнять упражнение «Полпорции» на протяжении одной недели.

Выполнять технику пауз в еде — 2 также одну неделю.

3 Вести дневник эмоций и записывать свои чувства и ощущения перед каждым приемом пищи и при каждом случае испытывания яркого чувства или яркой эмоции. До конца марафона.

Задание со* 4 Вести дневник эмоций «Продвинутый вариант»

5 Практиковать технику «Квадратное дыхание».

Ваше открытие дня. Также до конца марафона. 6

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?

«Открытия дня» — какие выводы вы сделали,
что нового узнали? Все инсайты, наблюдения

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**

**результат,
что в итоге съели**

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

**результат,
что в итоге съели**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

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

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

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

«Открытие дня» — какие выводы вы сделали, что нового узнали? Все инсайты, наблюдения

ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 7

*Проживать эмоции,
или прожевать?
Выбор очевиден.*

дата

--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--

сделать упражнение
«Утренние танцы»

--	--	--	--

упражнение «Паузы
между ложками»

--	--	--	--

дневник эмоций*

--	--	--	--

практиковать технику
«Квадратное дыхание»

--	--	--	--

отправлять дневник
на проверку каждый день
+ дневник эмоций

--	--	--	--

сделать упражнение
«Прогулка»

--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--

ваше открытие дня

--	--	--	--