

Эфир 9

САМООЦЕНКА С ВАМИ ВСЁ НОРМАЛЬНО

Возможно, на данном этапе вес остался прежним или немного ушёл в плюс. Это потому, что вы на стадии разрешения и снятия запретов и ограничений.

Как только организм расслабится и начнет вам доверять, вес начнет снижаться. А, возможно, предварительно поднявшись немного, уже начал снижаться. А вы, не поняв, через что он прошел, обесценили его работу и расстроились.

Вот что нужно с этим сделать:

после утренней рутины перед зеркалом извинитесь перед собой и отметьте, что организм проделал прекрасную, невероятную работу: вы ели то, что хотели, и при этом ваш вес остался прежним.

(Проделайте 5 дней подряд, дальше – по ощущениям).

УПРАЖНЕНИЕ САМООЦЕНКА



Возьмите ёмкость, желательна, прозрачную. Это может быть ваза для цветов, аквариум или большая бутылка для воды.

На маленьких листочках напишите все свои «я умею».

Для этого начните с самого раннего возраста.

Например: «Я умею агукать», «Я умею улыбаться / держать голову / плакать / смеяться / ползать / ходить / говорить / пользоваться ложкой, ножом / чистить зубы / умываться» и т. д.

Каждый свой навык напишите на отдельном листочке, сложите листочек или сверните трубочкой — как вам угодно. И отправьте в эту ёмкость.

Далее пишите все ваши достижения,
даже самые незначительные.

Например: «получил грамоту за то, что быстро читал в школе / участвовал в соревнованиях»...

Так пройдите по всей своей жизни, по всем ее сферам, и постепенно наполняйте эту ёмкость.

МОТИВАЦИЯ

МОТИВ

— это такая движущая сила, которая организует и направляет поведение человека для удовлетворения его потребностей.

КВАДРАТ МОТИВАЦИИ

— это просто палочка-выручалочка, промежуточный пункт для сверки ваших внутренних часов в процессе похудения.

Мотивация может разделяться на мотивацию достижения (**мотивация к...**) и мотивацию избегания (**мотивация от...**).

Если ваша мотивация от..., вас нужно сильно напугать, чтобы вы срочно прекратили откладывать жировые запасы, а начали наращивать что-то другое.

Если у вас мотивация к..., тогда вам необходимо найти, увидеть, понять то, ради чего вы будете что-то делать, т.е. свою цель, которая возбуждает, манит своей яркостью и удовольствием.

УПРАЖНЕНИЕ КВАДРАТ МОТИВАЦИИ

В этом упражнении ответьте на вопросы:

1

**Что со мной произойдет,
что будет, когда я похудею?**

Как изменится качество вашей жизни?

Как стройность будет проявляться в вашей жизни?

Как вы узнаете, что это уже есть в вашей жизни?

2

Что будет, если я не похудею?

Что случится или усугубится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения, и всё останется так же, как и было раньше?

3

Чего не будет, если я похудею?

Чего не станет в вашей жизни, если вы похудеете?

Поиск плюсов в том, что похудеете.

4

Чего не будет, если я не похудею?

С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. Чего в вашей жизни так и не появится, если вы не похудеете. Поиск минусов в том, что не похудеете.

АНАЛИЗ КАРТЫ ЭМОЦИЙ

Благодаря своей Карте эмоций вы познакомились с эмоциями, которые привыкли заедать.

Разница между тем, что вы ожидаете,
и тем, что получите

=

негативно окрашенная эмоция,
эмоция со знаком «минус»

Происходит внутренний конфликт интересов.

*Чтобы не разочаровываться
не нужно очаровываться*

Список потребностей

1. Безопасность

- a. Защищенность
- b. Выживание
- c. Спокойствие
- d. Беззаботность
- e. Психическое здоровье
- f. Правота

2. Приключение

- a. Радость
- b. Юмор
- c. Игра
- d. Смена обстановки
- e. Вызов
- f. Соревновательность

3. Время

- a. Спонтанность
- b. Темп
- c. Синхронность
- d. Возможность взять паузу
- e. Личное время

4. Внимание

- a. Забота

5. Свобода

- a. Личное пространство
- b. Независимость
- c. Самоопределение
- d. Свобода выбора
- e. Ответственность

6. Взаимообмен

- a. Общение

7. Приключение

- a. Могущество
- b. Упорядоченность
- c. Предсказуемость
- d. Власть
- e. Контроль
- f. Доминирование

8. Развитие

- a. Расширение
- b. Процветание
- c. Размножение
- d. Обучение
- e. Знания

9. Любовь

- a. Единение
- b. Общение
- c. Симпатия
- d. Гармония

10. Единство

- a. Принадлежность (к группе)
- b. Близость
- c. Взаимопонимание
- d. Согласие
- e. Принятие
- f. Открытость
- g. Дружба
- h. Душевный комфорт

11. Внимание

- a. Уважение
- b. Значимость
- c. Благодарность

12. Честность

- a. Искренность
- b. Доверие
- c. Целостность
- d. Достоверность
- e. Подлинность
- f. Настоящность

13. Взаимообмен

- a. Смысл жизни
- b. Понимание

14. Самовыражение

- a. Самореализация
- b. Выражение эмоций / чувств
- c. Самоуважение

15. Эстетика

- a. Красота
- b. Гармония
- c. Творчество
- d. Вдохновение
- e. Музыка

16. Физические потребности

- a. Физическое здоровье
- b. Воздух
- c. Вода
- d. Пища
- e. Движение
- g. Секс
- h. Отдых
- i. Сон
- j. Физический контакт

УПРАЖНЕНИЕ

10 СПОСОБОВ ПОЛУЧИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ

Сейчас на каждую эмоционально-психологическую причину еды без голода вам нужно придумать способы получения потребности без использования еды. Для этого вернитесь к причинам того, почему вы ели без голода.

Например, вы замерзли и хотели согреть себя. Ваш список способов получения потребностей без использования еды может выглядеть так:

- *попрыгать;*
- *одеться;*
- *принять горячую ванну;*
- *растереть тело;*
- *попросить близких растереть ваше тело, сделать массаж;*
- *выпить горячую воду...*

Составьте такой список для каждой эмоции.

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 9

*Чтобы не разочаровываться
не нужно очаровываться*

дата

--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--

сделать упражнение
«Утренние танцы»

--	--	--	--

сделать упражнение
«Квадрат мотивации»

--	--	--	--

провести анализ
своей карты эмоций

--	--	--	--

найти 10 способов прожить эмоции
/ потребности по другому, без еды

--	--	--	--

завести ёмкость и наполнять
её своими «Я умею»

--	--	--	--

сделать упражнение
«Прогулка»

--	--	--	--

дневник эмоций*

--	--	--	--

Извиниться перед собой если
обесценили свою работу

--	--	--	--

отправлять дневник на проверку
каждый день + дневник эмоций

--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--

ваше открытие дня

--	--	--	--