

Эфир 13

ПРОЖЕКТОР

*Вина и стыд, как любая другая эмоция,
могут сформировать привычку*

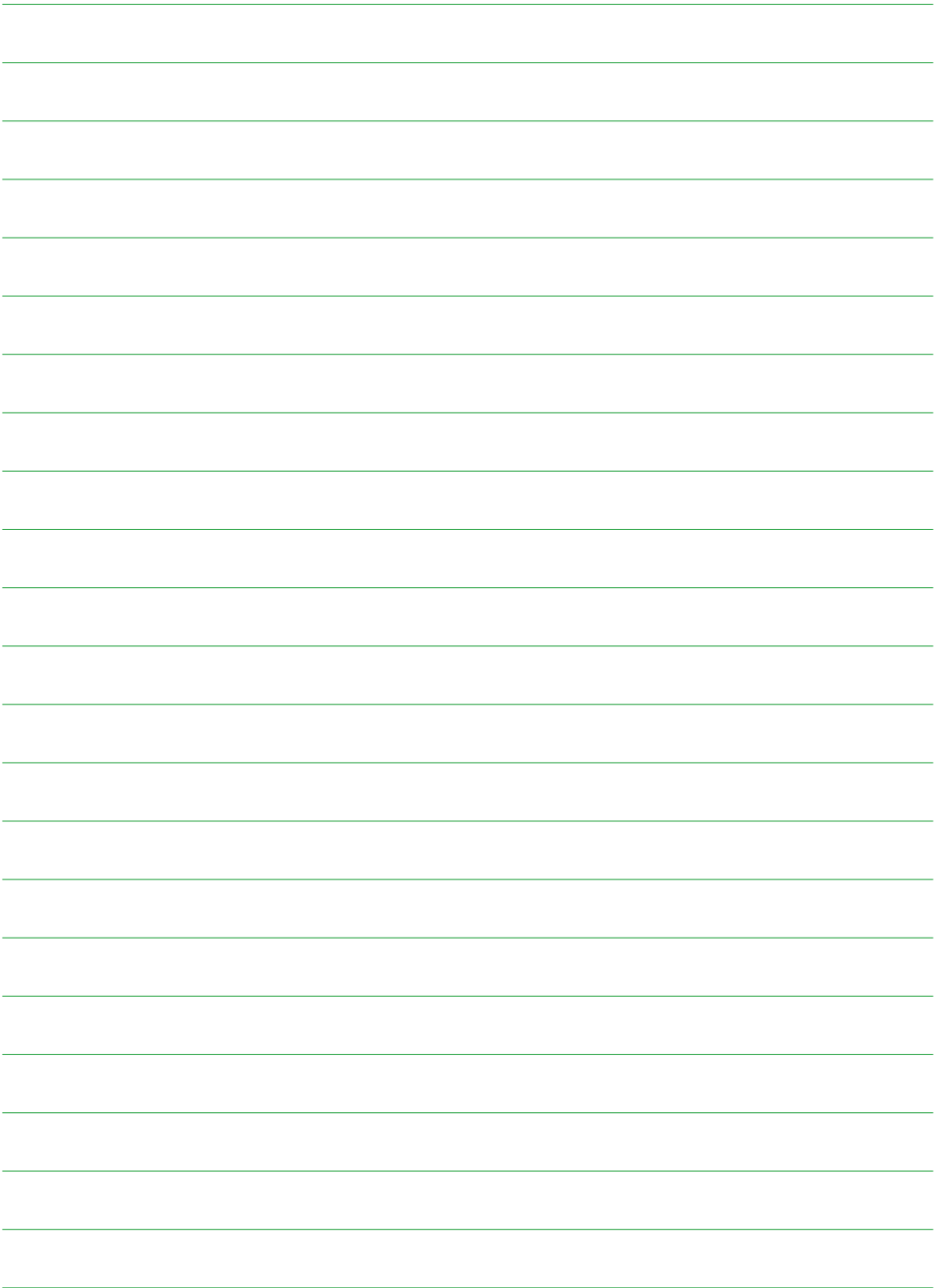
**ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВСЕ ТЕ СОБЫТИЯ,
ПОСТУПКИ ИЛИ СЛОВА, ЗА КОТОРЫЕ ВАМ БЫЛО
СТЫДНО ИЛИ ЗА КОТОРЫЕ ВЫ СЕБЯ ВИНИЛИ,
МОЖНО ВЫНЕСТИ ПОД ЛУЧ МОЩНОГО
ПРОЖЕКТОРА И КАК СЛЕДУЕТ РАССМОТРЕТЬ.**

Вспомните и запишите, за что вас упрекали, в чем обвиняли, после каких привычных слов вы испытывали жгучий прилив стыда или вины? Возможно, вас обзывали неряхой, пророчили вам судьбу дворника, подозревали во вранье?

Меня упрекали в _____

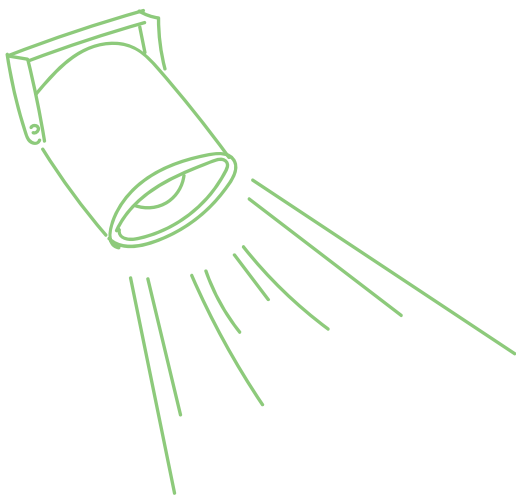
Меня обвиняли в _____

А теперь отследите, чей стыд или вину вы переживаете в каждом из этих эпизодов — свои собственные или родительские?



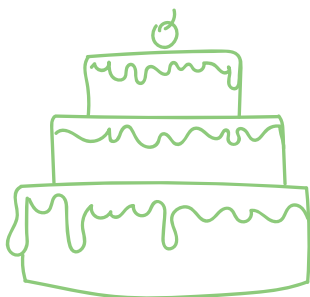
**НАСКОЛЬКО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТЫДНО
УПАСТЬ И ПОРВАТЬ КОЛГОТКИ В 5-ЛЕТНЕМ
ВОЗРАСТЕ, БЕГАЯ ВО ДВОРЕ? ИЛИ
ПРОБЛЕМА БЫЛА В РОДИТЕЛЬСКОМ СТЫДЕ
И СТРАХЕ, ЧТО ОСУДЯТ СОСЕДИ: «РЕБЕНОК
ХОДИТ В РВАНОМ! КУДА СМОТРИТ МАТЬ?»**

**ИНЫМИ СЛОВАМИ, ЭТО ВАМ БЫЛО СТЫДНО
ЗА ЭТИ МОМЕНТЫ ИЛИ ВАШИМ БЛИЗКИМ?
ДОЛЖНО ЛИ БЫЛО ВАМ БЫТЬ СТЫДНО
ЗА ЭТО**



Подчеркните одним цветом те эпизоды,
в которых стыд и вина были вашими
собственными, заслуженными, и другим —
те, где они были вам навязаны со стороны

ТЯГА К СЛАДКОМУ



**ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЗАЕДАЮТ СТРЕСС
СЛАДКИМ, А БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН –
СОЛЕНЫМ? ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ ТОТ
ИЛИ ИНОЙ ПРОДУКТ В СТРЕССЕ? ПОЧЕМУ
В ОДНО ВРЕМЯ ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО ВКУСА,
А В ДРУГОЕ – СОЛЕНОГО?**

Потому, что женщина неосознанно пытается расслабиться и успокоиться, и это как раз свойства сладкого вкуса, а мужчина пытается собраться и активизировать свою силу, сконцентрироваться, поэтому он ест острое и соленое. В психологии это называется мужской и женской стратегиями поведения.

**КОГДА ЧЕЛОВЕКУ ХОЧЕТСЯ КАКОГО-ТО
ОПРЕДЕЛЕННОГО ВКУСА БЕЗ ГОЛОДА –
ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ ТОГО, ЧТО ЕМУ
НЕ ХВАТАЕТ КАКОГО-ТО СОСТОЯНИЯ**

ЧТО ЖЕ ДАЕТ СЛАДКИЙ ВКУС ИМЕННО ВАМ?

Вспомните и запишите как минимум три ситуации, когда вас тянуло на сладкое. Напишите как можно подробнее:

Что вы пытались получить от сладкого вкуса?

Что пытались накормить сладким?

Какую пустоту заполнить?

Какая энергия вам нужна была в тот момент?

В чем вы тогда нуждались?

1.

2.

3.

*Если человек проживает грусть,
а не подавляет ее, то она тоже даст
и ощущение полноты жизни,
и не потребуются ее заесть*

Когда человек проживает эмоции, а не «закапывает» их вглубь себя, пропадает потребность заедать их, и аппетит становится здоровым — хочется съесть ровно столько еды, сколько необходимо для для нормального функционирования тела и НЕ БОЛЬШЕ. Причем эмоции не обязательно должны быть позитивными.

**ПОЧЕМУ ЖЕ ПОСЛЕ ЭЙФОРИИ РАЗБИРАЕТ ЖЕЛАНИЕ
ПОЕСТЬ СЛАДКОГО?**

**ПОТОМУ ЧТО ЛЮБАЯ СИЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ – ЭТО ТОЖЕ
СТРЕСС. И ТЕЛО, ПО ЗАКОНУ БАЛАНСА, НАЧИНАЕТ
«ЗАЗЕМЛЯТЬСЯ» ЧЕРЕЗ ПИЩУ**

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ОДНО ИЗ ЭТОГО СПИСКА НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ

Очень важно, чтобы часть этих радостей была связана с телом, так как вам нужен навык проживания позитивных эмоций в свой адрес.

**СПА, МАССАЖ, БАНИ, ОБЕРТЫВАНИЯ,
СПОРТ, ТАНЦЫ...**

**ЕСЛИ НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ НА ЭТО, ТО ТЕПЕРЬ
ЭТО БУДЕТ ВАШЕ ЗАДАНИЕ:
СДЕЛАЙТЕ, НАКОНЕЦ, ЭТО ДЛЯ СЕБЯ!**

Полежать в тишине с книгой, НЕ ИСПЫТЫВАЯ
ЧУВСТВА ВИНЫ, а потому что ТАКОЕ ЗАДАНИЕ —
тоже очень даже считается.

*Если какое-то задание
вызывает сильное
сопротивление, значит,
вы на верном пути!*

УПРАЖНЕНИЕ «УЛЫБКА»



Заведите будильник на срабатывание 3 раза в день и по звонку будильника подходите к зеркалу и улыбайтесь, считая про себя до 100. Ваш ум не знает, кто вам улыбается – вы или кто-то другой. Он реагирует на улыбку, и срабатывают нейронные связи.

Постепенно увеличивайте время улыбки, выдерживая ее до 5 минут за один раз.

Практикуйте в любом месте: дома, на работе, где угодно, когда угодно – везде, где есть возможность укрыться с зеркалом.

2

Вспомните и опишите минимум три ситуации, когда вас непреодолимо тянуло на сладкое – хотелось ощутить сладкий вкус.

Опишите как можно подробнее, что с вами происходило в этих ситуациях _____

Что вы пытались получить от сладкого вкуса?

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

