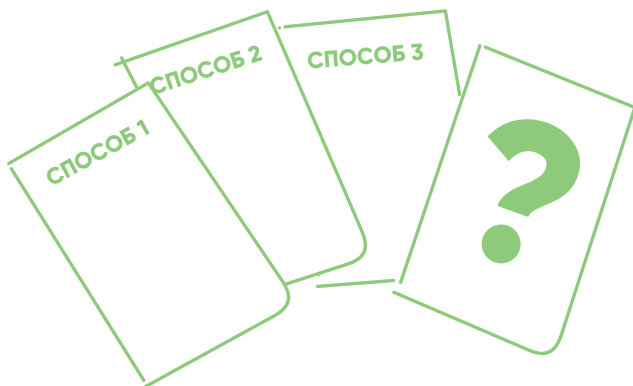


Эфир 18

ТАРАКАНИЦЕ

СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ ВТОРИЧНЫХ ВЫГОД
ЛИШНЕГО ВЕСА



1. НАКОПЛЕННЫЕ ОБИДЫ

Выход — говорить о своих чувствах, выяснять отношения сразу, не хранить, не накапливать в себе обиды, не бояться столкновения мнений.

2. СДЕРЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Выход — проживать свои эмоции.
Хочется радоваться — радуйтесь, злитесь — не сдерживайте и не накапливайте злость.

3. СКУКА

Выход — можно выполнить такое упражнение: выписать 10 любимых (не пищевых) дел, которые вас ВСЕГДА радуют, и разрешить себе ими заниматься тогда, когда вам скучно.

4. ОДИНОЧЕСТВО

Методы работы с одиночеством:
если оно ВАШЕ и по УБЕЖДЕНИЯМ — принять его;
если оно вас тяготит — предпринимать меры (начать, как всегда, с себя — «Займись собой!»).

5. ОПРАВДАНИЕ

6. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ОБЯЗАННОСТЕЙ

7. МАСКИРОВКА НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ

Выход для этих двух причин одинаковый – перестать себя обманывать. Если вы не хотите что-то делать, признайте это, скажите во всеуслышание.

Обозначьте другим свое нежелание:

«Да, я не замужем, и не хочу туда, мне нравится быть свободной и независимой».

Или признайтесь себе, что не ищете работу не потому что толстых не берут на желаемую должность, а просто вам нравится ваша нынешняя работа, вы чувствуете себя как рыба в воде, вам там хорошо, или она близко к дому, или у вас есть другие причины. Но найдите реальные причины. Если они есть, конечно. Если их нет, то выход один – начать реализовывать СВОИ желания.

ДЛЯ ЭТОГО НАДО ПРОВЕРИТЬ ИХ НА ЭКОЛОГИЧНОСТЬ: ВАШЕ ЛИ ЭТО ВООБЩЕ ЖЕЛАНИЕ?

БЫТЬ ЧЕСТНЫМИ С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ, КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ ТЕПЕРЬ, ОЧЕНЬ ДАЖЕ ВЫГОДНО.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЕДА



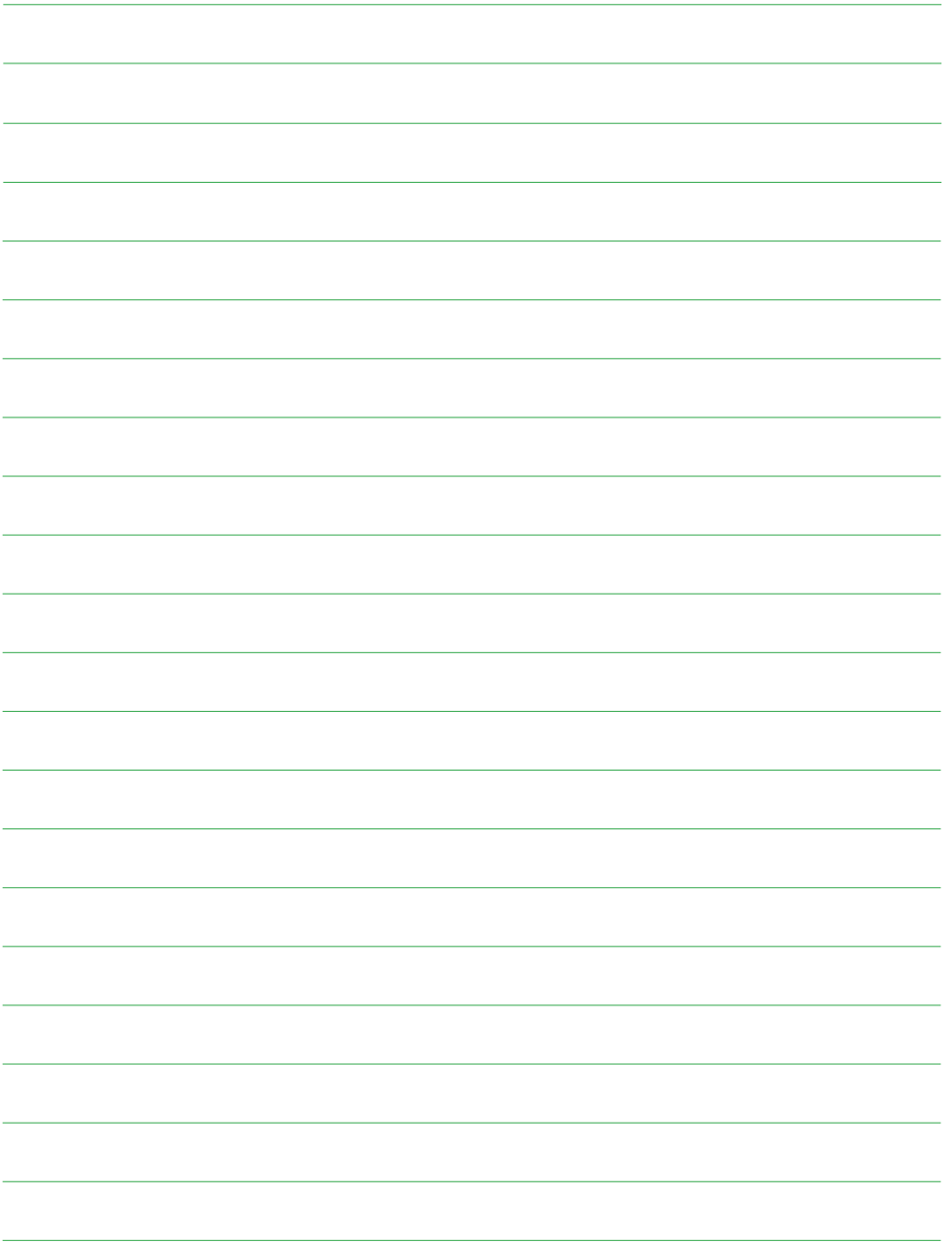
Семечки в 95% случаев, если не в 99 – это развлекательная еда. Реже это бывают орешки. Самое коварное в семечках то, что, начав их щелкать, остановиться практически невозможно. Для начала вам необходимо эту еду легализировать.



Возьмите 2 красивых блюда или тарелки.
В одно блюдо насыпьте семечки, во второе блюдо
будете складывать шелуху.

Сядьте за стол и ешьте их из красивой посуды.
И ничем, кроме семечек, в этот момент не занимайтесь.
Сосредоточьтесь на процессе. Что-то типа упражнения
«Зорро», только в этом глаза закрывать не нужно.

Затем опишите кратко свои ощущения: сколько вам нужно
было семечек, чтобы наесться, какой у них был вкус, развлекала
ли вас эта еда, действительно ли вам хотелось семечек или
чего-то другого?



СТРАХИ



«А вдруг у меня не получится?», «А вдруг снова вес вернется?»

СТРАХ – ЭТО ЭМОЦИЯ. А ЗА КАЖДОЙ ЭМОЦИЕЙ СТОИТ ИНФОРМАЦИЯ И ЭНЕРГИЯ.

Страх придуман природой, чтобы защитить человека от опасности, он связан с инстинктом самосохранения. Но не всегда причиной страха может быть реальная угроза жизни. Наш организм во время реальной опасности способен активизировать все свои суперспособности.

Что необходимо для появления страха? Неизвестность. Мысль о том, что человеку предстоит что-то, исход чего ему не известен, у него нет подобного опыта.

Например, многие принимают на веру то, что десерты и сладкое можно есть только в первой половине дня или по праздникам. Иначе – лишний вес и т. п. И человек боится есть сладкое после 12:00 – угрозой для него является лишний вес.

И он терпит, запрещает себе, нагоняет страх и ужас. Сладости для него превращаются прямо в монстров. И уже одна только мысль о сладком вечером вызывает страх. Вот и запустился привычный сценарий.

Никакой пользы для человека воображаемые страхи не несут. Они только мешают и отравляют человеку жизнь.

Фобии – это непреодолимый навязчивый страх. С фобиями и непреодолимыми страхами самостоятельно человеку справиться сложно, но можно.

Как же быть? Как всегда — выполнять упражнения!

УПРАЖНЕНИЕ

БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Это упражнение – часть гигиены психики. Сначала создадим вам место, где вы сможете побыть наедине с собой, ощущая себя в безопасности – чтобы успокоиться, расслабиться, отдохнуть, набраться сил, а потом уже смотреть своим страхам в лицо и работать с ними.

Оно так и называется – «Безопасное место».

Что же это за место?

Вариант первый: это реальная комната в доме, где вы можете побыть наедине с самим собой, где вы сможете поплакать, потанцевать, отдохнуть.

Вариант второй: даже если у вас нет такой комнаты, и вы не можете физически ее себе организовать, внутри вас всегда есть это место – внутри вашей психики.

Уединитесь, сядьте поудобнее, закройте глаза, представьте, что вы оказались в самом прекрасном, самом безопасном месте.



Представьте себе место, где вам хорошо. Возможно, вы там уже бывали когда-то, а может быть, оно появится лишь сейчас.

Оно приятное, там можно расслабиться и быть собой.

Там безопасно.

Не торопитесь, дайте себе время увидеть его как следует,
почувствуйте его... Вопросы помогут вам двигаться дальше.

Как оно выглядит? _____

Что/кто там находится? _____

Что вы чувствуете? _____

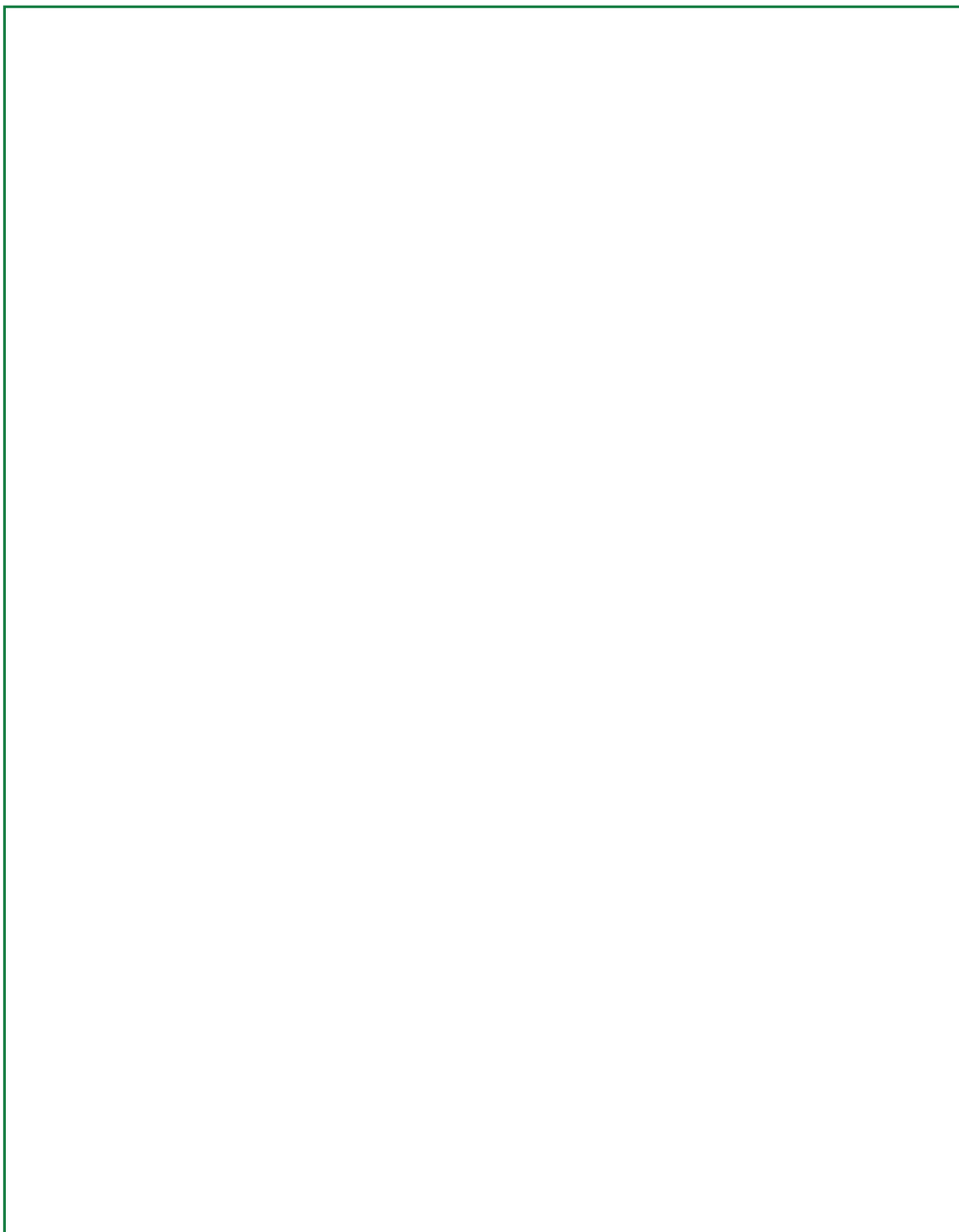
Где именно вы бы находились? _____

Чем бы вы там занимались? _____

Погуляйте в этом месте. Вы там можете оставаться столько,
сколько вам захочется.

Когда будете готовы вернуться, сделайте несколько вдохов
и выдохов и открывайте глаза.

Теперь возьмите цветные карандаши или краски.
И нарисуйте это место



ТЕПЕРЬ ОТВЕЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

Что это за место? Существует ли оно в реальной жизни или вы его сами придумали? _____

Почему вам было безопасно в этом месте? Что в нем особенного? _____

Как вы чувствовали себя в этом месте? _____

Как чувствовали себя, пока рисовали его? _____

Теперь каждый раз, когда вы захотите попасть в свое тайное «Безопасное место», вам достаточно будет просто достать свой рисунок и мысленно погрузиться в него.

Теперь ваша задача — проанализировать этот страх.

Что называется, посмотреть ему в глаза.

Для этого вам нужно будет ответить на вопросы.

Что страшного в этом страхе? _____

От чего вас этот страх защищает? Какая польза от этого страха? _____

По 10-балльной шкале определите,
насколько баллов этот страх вам помогает? _____

Чего хорошего вас лишает этот страх? _____

По 10-балльной шкале, насколько баллов этот страх вам мешает? _____

В каких случаях этот страх не работает? _____

Когда этот страх возник? Что это была за ситуация? _____

От чего на самом деле этот страх защищает? _____

Как вы можете себя защитить от этого страха сейчас,
с новым опытом и знаниями? _____

Если этого страха не будет, тогда я буду ... _____

Если я прямо сейчас освобожусь от этого страха,
что я сделаю в первую очередь? _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Если вы страдаете «семечковой зависимостью», найдите для себя любимое занятие с мелкими предметами. Например, вышивка бисером, создание картин из мелких бусин, мелкий конструктор.

Выполните «Зорро» с очищенными семечками (орешками): с закрытыми глазами поешьте их маленькой ложечкой.

2

3

Создайте для себя «Безопасное место» – реальное или воображаемое, внутри себя. Не реже двух раз в неделю, а лучше ежедневно, следите за своей психической гигиеной – посещайте свое «Безопасное место».

Нарисуйте свое «Безопасное место» и ответьте на вопросы.

4

5

Выполните упражнение «Тараканище».

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

