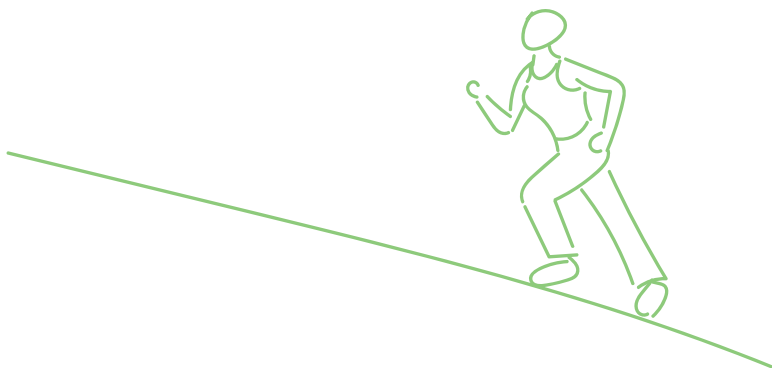


Эфир 19

БЕЗ УСИЛИЙ НЕ БЫВАЕТ ПОБЕДЫ



Вы идете к долгосрочной цели, и этот путь всегда сопровождаются 2 вещи, о которых необходимо помнить.

ПЕРВАЯ: БЕЗ УСИЛИЙ НЕ БЫВАЕТ ПОБЕДЫ. ПРИЧЕМ ЧЕМ ЗНАЧИТЕЛЬНЕЕ УСИЛИЯ, ТЕМ СЛАЩЕ ПОБЕДА.

И ВТОРАЯ: ЛЮБОЙ ВАШ ШАГ, НЕ ПРИВЕДШИЙ К ЦЕЛИ, ВОСПРИНИМАЕТСЯ ПОДСОЗНАНИЕМ КАК ОШИБКА.

ПОЭТОМУ К СВОЕЙ ЦЕЛИ МОЖНО ПРИЙТИ, ПРИЛОЖИВ УСИЛИЯ И СДЕЛАВ КАКОЕ-ТО КОЛИЧЕСТВО ОШИБОК.

КАК РАБОТАТЬ С СОБОЙ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

Часто люди, если у них что-то не получается, опускают руки.

Но главная фишка развития психики заключается в том, что рост происходит только через совершение и осознание ошибок.

Слово «ошибка» еще из детства у подавляющего большинства ассоциируется с чем-то негативным. А если его заменить на «тестирование» или «эксперимент»? Тогда негатив уйдет, а смысл станет более понятным.

Такая вот эволюция.

Следующий шаг — это осознание того, что попытка сопротивляться своему желанию обречена на провал.

Чем больше сопротивляешься своему желанию, тем сильнее оно «догоняет».

Если вы сопротивляетесь желанию спать, то всё равно вы потом свалитесь в сон. Точно так же с любыми желаниями, поэтому не сопротивляйтесь им, а переживайте максимально глубоко — настолько, насколько вы в состоянии это сделать.



КАК НЕ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ЖЕЛАНИЯМ

Например, к вам пришли друзья с креветками и пивом.

Или с любыми другими вкусностями, которые вы очень сильно любите. И вот, когда вы в предвкушении, и понимаете, что можете перестать себя контролировать, прежде чем приступить к этой еде, выполняйте такое упражнение.

Для этого вам необходимо ненадолго уединиться. Найдите место, где вас никто не потревожит в течение 5-10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ

1

Закройте глаза и представьте, как сильно вы хотите это блюдо, чувствуете всем телом, желаете изо всех сил. Разглядите его хорошенько, почувствуйте запах — втяните воздух в себя, представьте, как ароматно пахнет эта еда.

Только насладившись эстетически, переходите к воображению того, как вы это блюдо уже едите. Почувствуйте вкус, посмакуйте его, получите удовольствие. Тут основная ваша задача — ощутить это самое удовольствие **МАКСИМАЛЬНО**.

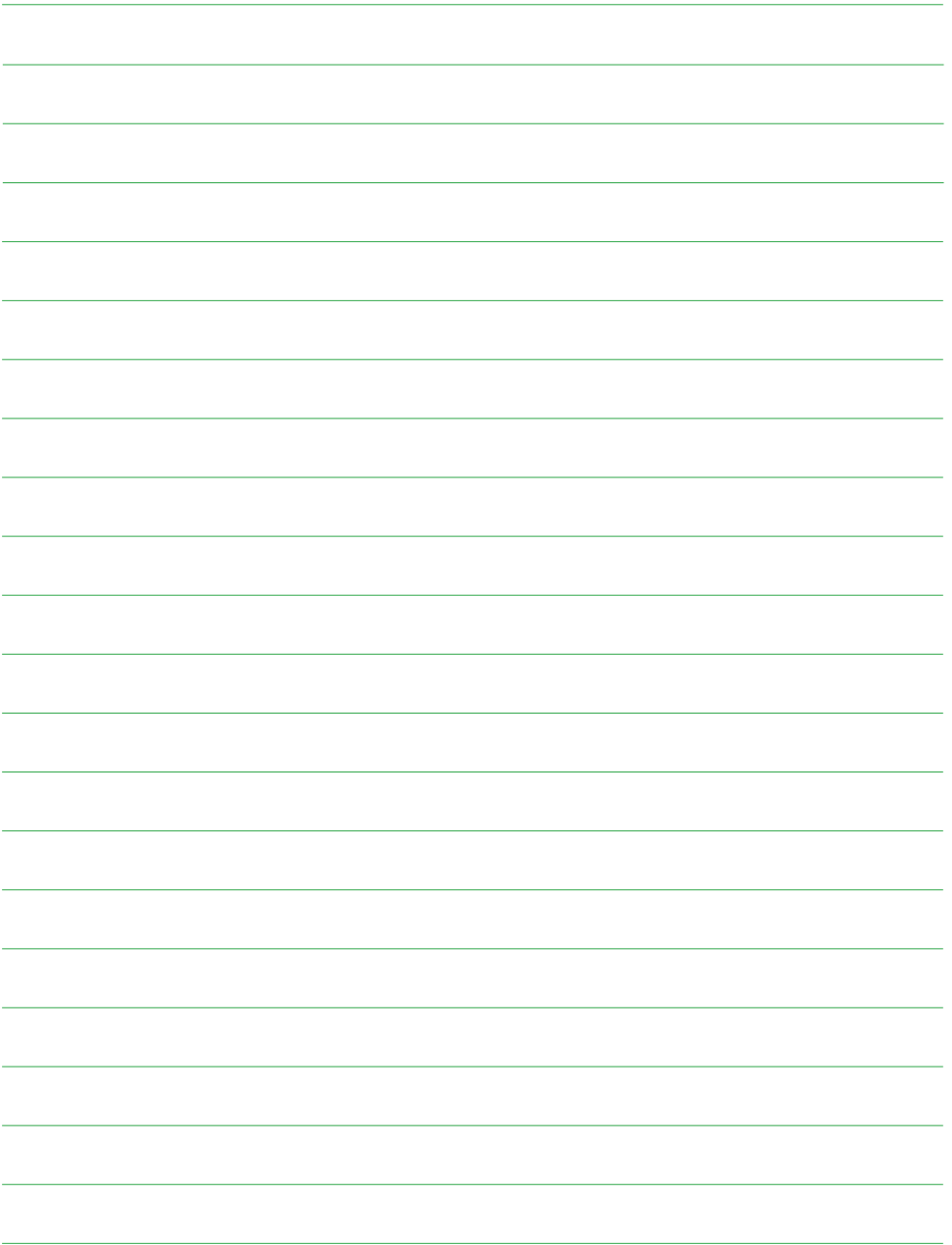
2

3

Прочувствовали? Вот теперь можно приступать к употреблению реального блюда. Свободно ешьте его до наступления этого самого удовольствия.

Вот тут сработает такой фокус: вы съедите ровно столько, сколько вам необходимо употребить до наступления этого самого удовольствия.

4



УПРАЖНЕНИЕ «ПРОВОКАТОРЫ»

*Лучший экспромт – это, как известно,
хорошо подготовленный экспромт.*



Первый шаг упражнения заключается в том, чтобы определить условия, провоцирующие вас на срывы. Другими словами, вам необходимо выявить, как именно вы приходите к срыву.

ДЛЯ ЭТОГО ОТВЕЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

Где это с вами происходит? _____

Что именно при этом вы делаете и что с вами при этом происходит? _____

Когда это обычно бывает? _____

Кто/что провокатор? _____

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»



Выпишите фразы, перед которыми вам сложно устоять.
Например: «Будешь шоколадку?» или «Хочешь шоколадку?», или
«Съешь кусочек шоколадки», или «Угощайся шоколадкой».

Теперь приготовьте несколько вариантов ответа.

Например, берете предложенную шоколадку в руки и говорите: «Спасибо, я съем её позже» или «Спасибо, как только я проголодаюсь, я её съем», или «Спасибо, это прекрасная идея, чуть позже съем», или «Спасибо, заберу с собой, дома съем».





Дальше заводите будильник на 3 раза в день. В названии будильника прописываете эту фразу, например «Катя/Петя, съешь шоколадку / выпьем пива». И как только будильник срабатывает, вы ему отвечаете фразой, которую приготовили.

Важно! Эту фразу необходимо проговаривать вслух!

Тут играют роль 2 фактора. Первый – неожиданности, второй фактор – физического проговаривания фразы. Т.е. если вы говорите это про себя, то это и останется внутри вас. Если вы это произнесете вслух, даже во время тренировки, вы легко произнесете эту фразу вслух тогда, когда наступит час X.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Взвесьтесь, сделайте замеры, подведите итоги.

В дневнике составьте список вашей лишней еды, укажите причины её употребления и шаги, которые вы намерены совершить, чтобы этой лишней еды стало меньше в вашей жизни.

2

3

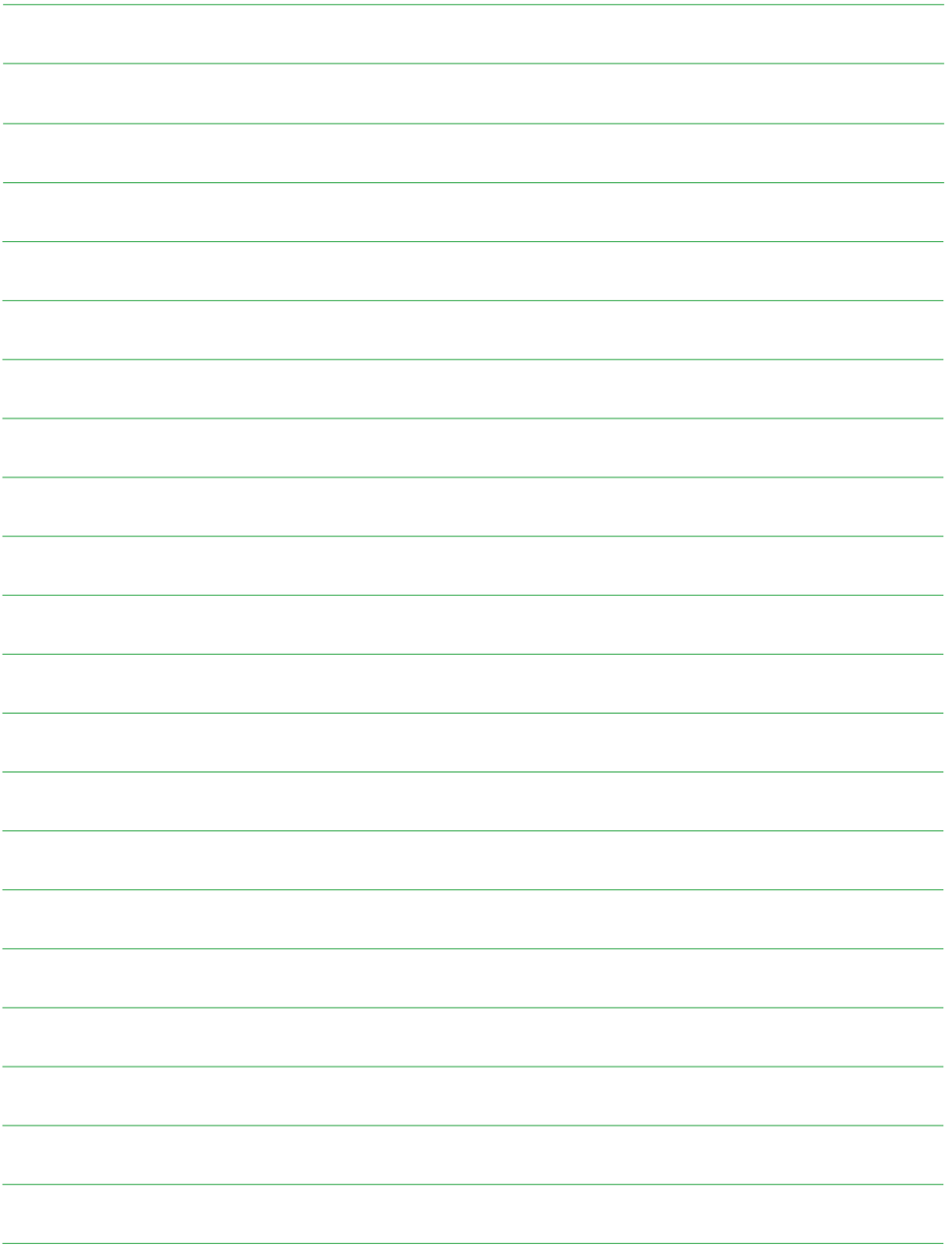
Напишите в отчетах, какие провоцирующие ситуации вы у себя откопали и как решили действовать.

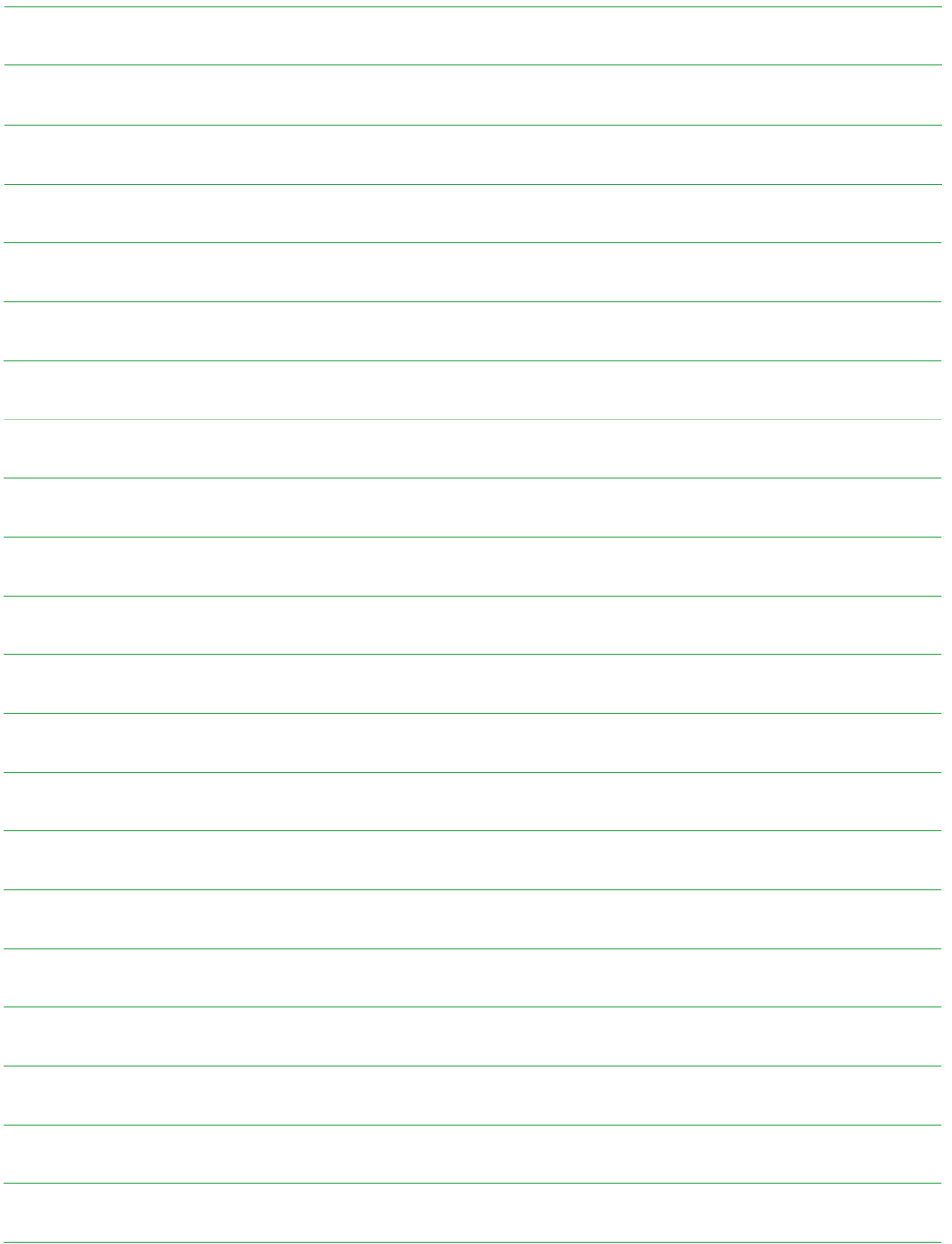
Учитесь говорить «нет». Напишите фразы, которые вас цепляют, и что вы решили на них отвечать.

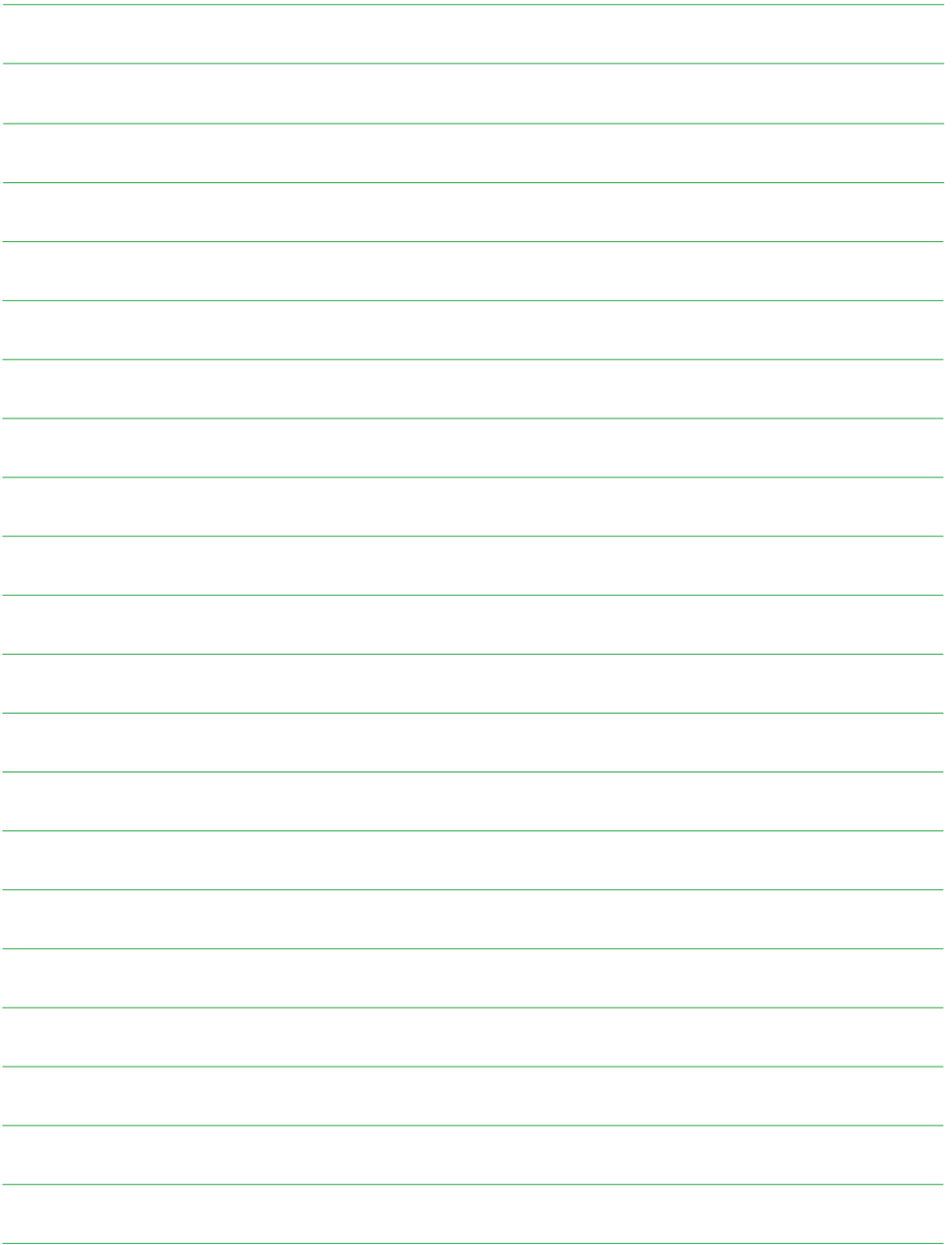
4

5

Приведите, пожалуйста, пример того, как вы достигли какого-то успеха, победы, и через какие препятствия (ошибки) вам пришлось пройти.







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

