

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.

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	Блохенство
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	Уничиение	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?

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 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

--	--	--	--	--