

Эфир 8

ПИЩЕВЫЕ СЦЕНАРИИ

Все родительские установки являются основным влиянием на нашу жизнь. С вашей стороны пришла пора с этим разобраться.

На следующих страницах нужно будет сделать упражнение. Делается оно методом незаконченного предложения. Здесь нет правильных и неправильных ответов, пишете первое, что вам приходит в голову.

Необходимо продолжить фразы:

В детстве меня кормили, потому что...

Я к этому относился/лась... и поступал/а...

При этом я себя чувствовал/а...

Например:

«В детстве меня кормили завтраком, потому что перед школой надо было покушать.

А я не хотел/а, страдал/а и мучился/ась от этого.

Сейчас это проявляется в том, что я завтракаю, даже если не хочу есть и вообще ем всегда перед каким-то важным делом вне зависимости, голодный/ая я или нет»

Далее ваша задача переписать этот сценарий:

Например:

«Я уже взрослая девочка и могу себе позволить поступать так, как считаю нужным, без оглядки на семейные традиции и принимаю решение кушать тогда, когда проголодаюсь»

В детстве меня кормили, потому что...

Я к этому относился/ась...

При этом я себя чувствовал/а ...

Но теперь...

По моим наблюдениям, мой(я)

человек, оказывающий влияние на пищевое поведение в детстве

кушает, потому что...

и тогда, когда...

**Я заметил/а за собой, что это оказало
на меня влияние в том, что...**

Теперь я к этому отношусь так...

И поступаю так ...

**Для тех, кто сменил семью:
В моей нынешней семье принято кушать..**

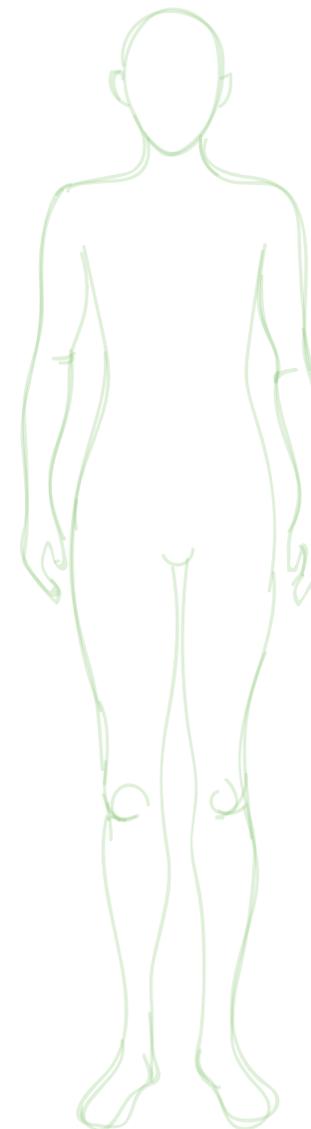
потому что...

**Из этого упражнения я делаю вывод,
что я в первую очередь меняю**

И хочу научиться...

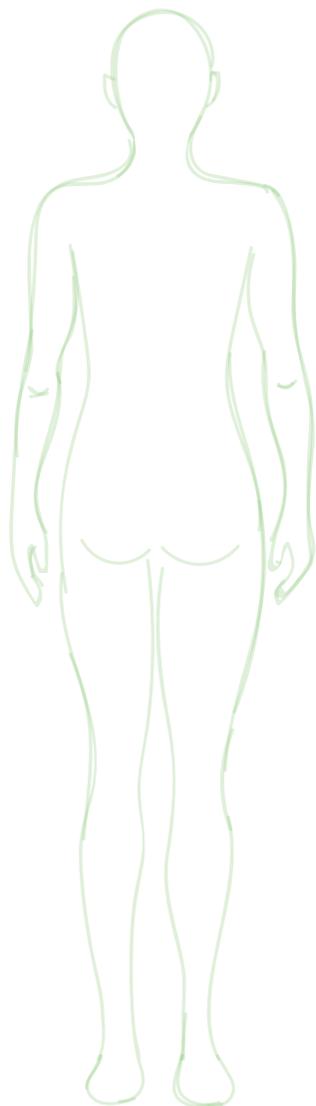
Для этого я буду делать...

ТЕЛЕСНАЯ КАРТА



Закройте глаза и представьте, в какой части тела возникает каждая эмоция из списка. Раскрасьте это место соответствующим цветом.

ТЕЛЕСНАЯ КАРТА



Закройте глаза и представьте, в какой части тела возникает каждая эмоция из списка. Раскрасьте это место соответствующим цветом.

ЭМОЦИЯ

ЦВЕТ

1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____
16.	_____	_____
17.	_____	_____
18.	_____	_____

Выпишите эмоции, которые испытываете чаще всего, в левый столбик. Справа напишите, с каким цветом ассоциируется каждая эмоция.

СИТУАЦИЯ

Напишите, в какой ситуации у вас
возникает каждая эмоция.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____

ВЫРАЖЕНИЕ

Напишите, как вы выражаете
каждую эмоцию.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____

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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**что съели
+ время приема**

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**что съели
+ время приема**

**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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**что съели
+ время приема**

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**что съели
+ время приема**

**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
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**что съели
+ время приема**

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**что съели
+ время приема**

**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

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ МЕСЯЦА

Что за этот месяц изменилось?

Какие уроки вынесли?

Ваши достижения?

МОИ ЗАМЕРЫ

дата: _____

фото сделаны*

охват шеи: _____ СМ

охват груди: _____ СМ

охват под грудью: _____ СМ

охват талии: _____ СМ

охват живота: _____ СМ

охват бедер: _____ СМ

охват запястья: _____ СМ

охват лодыжек: _____ СМ

вес: _____ КГ

Найдите фото, которые вы делали перед стартом Марафона, а также совершите все замеры.

**Поздравляем Вас
с окончанием первого месяца
Вашей Матрицы Стройности!**

Идете ли Вы дальше или результат достигнут уже сейчас – Вы совершили свой личный прорыв и серьезную работу! Поблагодарите себя за это!

До встречи на Марафонах
Студии Анны Калантерной!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1 Продолжаете вести Дневник эмоций, знакомиться с ними и повышать свою чувствительность.
- 2 На двух отдельных листах А4, составить телесную карту своих эмоций.
- 3 Проработать «Пищевой сценарий» методом незаконченных предложений. Сделать фото и прислать на проверку.
- 4 Практиковать упражнение «Увидела – захотела», описать свои наблюдения в дневнике.

ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 8

*Хорошее НАСТРОЕНИЕ приходит тогда,
когда достигнута гармония НАС Трое:
ТЕЛО- РАЗУМ-ЭМОЦИИ*

дата

--	--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--	--

заполнить телесную карту
(передняя сторона)

--	--	--	--	--

заполнить телесную карту
(задняя сторона)

--	--	--	--	--

проработать
«Пищевой сценарий»

--	--	--	--	--

сделать упражнение
«Утренние танцы»

--	--	--	--	--

сделать упражнение
«Прогулка»

--	--	--	--	--

упражнение
«Увидела-захотела»

--	--	--	--	--

дневник эмоций*

--	--	--	--	--

отправлять дневник на проверку
каждый день + дневник эмоций

--	--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--	--

ваше открытие дня

--	--	--	--	--