

# Эфир 9

## САМООЦЕНКА С ВАМИ ВСЁ НОРМАЛЬНО

---

Возможно, на данном этапе вес остался прежним или немного ушёл в плюс. Это потому, что вы на стадии разрешения и снятия запретов и ограничений.

Как только организм расслабится и начнет вам доверять, вес начнет снижаться. А, возможно, предварительно поднявшись немного, уже начал снижаться. А вы, не поняв, через что он прошел, обесценили его работу и расстроились.

### **Вот что нужно с этим сделать:**

после утренней рутины перед зеркалом извинитесь перед собой и отметьте, что организм проделал прекрасную, невероятную работу: вы ели то, что хотели, и при этом ваш вес остался прежним.

(Проделайте 5 дней подряд, дальше – по ощущениям).

# УПРАЖНЕНИЕ САМООЦЕНКА



Возьмите ёмкость, желательна, прозрачную. Это может быть ваза для цветов, аквариум или большая бутылка для воды.

**На маленьких листочках напишите все свои «я умею».**

Для этого начните с самого раннего возраста.

**Например:** «Я умею агукать», «Я умею улыбаться / держать голову / плакать / смеяться / ползать / ходить / говорить / пользоваться ложкой, ножом / чистить зубы / умываться» и т. д.

**Каждый свой навык напишите на отдельном листочке, сложите листочек или сверните трубочкой – как вам угодно. И отправьте в эту ёмкость.**

---

**Далее пишите все ваши достижения, даже самые незначительные.**

**Например:** «получил грамоту за то, что быстро читал в школе / участвовал в соревнованиях»...

**Так пройдите по всей своей жизни, по всем ее сферам, и постепенно наполняйте эту емкость.**

# МОТИВАЦИЯ

## МОТИВ

— это такая движущая сила, которая организует и направляет поведение человека для удовлетворения его потребностей.

## КВАДРАТ МОТИВАЦИИ

— это просто палочка-выручалочка, промежуточный пункт для сверки ваших внутренних часов в процессе похудения.

Мотивация может разделяться на мотивацию достижения (**МОТИВАЦИЯ К...**) и мотивацию избегания (**МОТИВАЦИЯ ОТ...**).

---

Если ваша мотивация от..., вас нужно сильно напугать, чтобы вы срочно прекратили откладывать жировые запасы, а начали наращивать что-то другое.

Если у вас мотивация к..., тогда вам необходимо найти, увидеть, понять то, ради чего вы будете что-то делать, т.е. свою цель, которая возбуждает, манит своей яркостью и удовольствием.

# УПРАЖНЕНИЕ КВАДРАТ МОТИВАЦИИ

В этом упражнении ответьте на вопросы:

1

**Что со мной произойдет,  
что будет, когда я похудею?**

Как изменится качество вашей жизни?

Как стройность будет проявляться в вашей жизни?

Как вы узнаете, что это уже есть в вашей жизни?

2

**Что будет, если я не похудею?**

Что случится или усугубится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения, и всё останется так же, как и было раньше?

3

**Чего не будет, если я похудею?**

Чего не станет в вашей жизни, если вы похудеете?

Поиск плюсов в том, что похудеете.

4

**Чего не будет, если я не похудею?**

С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. Чего в вашей жизни так и не появится, если вы не похудеете. Поиск минусов в том, что не похудеете.





# АНАЛИЗ КАРТЫ ЭМОЦИЙ

Благодаря своей Карте эмоций вы познакомились с эмоциями, которые привыкли заедать.

**Разница между тем, что вы ожидаете,  
и тем, что получите**

=

**негативно окрашенная эмоция,  
эмоция со знаком «минус»**

Происходит внутренний конфликт интересов.

*Чтобы не разочаровываться  
не нужно очаровываться*

# Список потребностей

## 1. Безопасность

- a. Защищенность
- b. Выживание
- c. Спокойствие
- d. Беззаботность
- e. Психическое здоровье
- f. Правота

## 2. Приключение

- a. Радость
- b. Юмор
- c. Игра
- d. Смена обстановки
- e. Вызов
- f. Соревновательность

## 3. Время

- a. Спонтанность
- b. Темп
- c. Синхронность
- d. Возможность взять паузу
- e. Личное время

## 4. Внимание

- a. Забота

## 5. Свобода

- a. Личное пространство
- b. Независимость
- c. Самоопределение
- d. Свобода выбора
- e. Ответственность

## 6. Взаимообмен

- a. Общение

## 7. Приключение

- a. Могущество
- b. Упорядоченность
- c. Предсказуемость
- d. Власть
- e. Контроль
- f. Доминирование

## 8. Развитие

- a. Расширение
- b. Процветание
- c. Размножение
- d. Обучение
- e. Знания

## 9. Любовь

- a. Единение
- b. Общение
- c. Симпатия
- d. Гармония

## 10. Единство

- a. Принадлежность (к группе)
- b. Близость
- c. Взаимопонимание
- d. Согласие
- e. Принятие
- f. Открытость
- g. Дружба
- h. Душевный комфорт

## 11. Внимание

- a. Уважение
- b. Значимость
- c. Благодарность

## 12. Честность

- a. Искренность
- b. Доверие
- c. Целостность
- d. Достоверность
- e. Подлинность
- f. Настоящность

## 13. Взаимообмен

- a. Смысл жизни
- b. Понимание

## 14. Самовыражение

- a. Самореализация
- b. Выражение эмоций / чувств
- c. Самоуважение

## 15. Эстетика

- a. Красота
- b. Гармония
- c. Творчество
- d. Вдохновение
- e. Музыка

## 16. Физические потребности

- a. Физическое здоровье
- b. Воздух
- c. Вода
- d. Пища
- e. Движение
- g. Секс
- h. Отдых
- i. Сон
- j. Физический контакт

# УПРАЖНЕНИЕ

## 10 СПОСОБОВ ПОЛУЧИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ

Сейчас на каждую эмоционально-психологическую причину еды без голода вам нужно придумать способы получения потребности без использования еды. Для этого вернитесь к причинам того, почему вы ели без голода.

---

Например, вы замерзли и хотели согреть себя. Ваш список способов получения потребностей без использования еды может выглядеть так:

- *попрыгать;*
- *одеться;*
- *принять горячую ванну;*
- *растереть тело;*
- *попросить близких растереть ваше тело, сделать массаж;*
- *выпить горячую воду...*

Составьте такой список для каждой эмоции.













# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Заведите емкость и наполняйте ее своими «Я умею» – своими ценностями и победами. Каждый день пополняйте ее.

2

Выполните упражнение «Квадрат мотивации», ответив на 4 вопроса.

1. Что со мной произойдет, что будет, когда я похудею?
2. Что будет, если я не похудею?
3. Чего не будет, если я похудею?
4. Чего не будет, если я не похудею?

3

Проверьте, ваша мотивация к... или от...?

4

В каждом квадрате выберите одно наиболее яркое по эмоциям утверждение и ответьте на вопросы: Что я увижу? Что услышу? Что я буду чувствовать, ощущать? Что о себе узнаю?

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

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

