

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ЗАНЯТИЕ 10

### ЧТО ПРОТИВОПОСТАВИТЬ ТРЕВОГЕ

Друзья!

Вы, наверное, уже из предыдущих девяти уроков поняли, что этот курс он не только про питание. Еда – это очень важный аспект нашей жизни, и она тесно переплетется с эмоциональным состоянием, образом жизни, тем как мы идем к нашим целям и с тем, как влияет на нас происходящее вовне.

Мы с вами живем в очень непростой период. Вокруг эпидемия, карантин и вообще всепланетарное светопреставление. И в этот момент просто необходимо найти точку спокойствия внутри. Вам, возможно, хочется сейчас спросить меня: какое это имеет отношение к здоровому питанию?

Самое прямое – принятие решений о еде напрямую зависит от душевного здоровья от вашего внутреннего состояния. Чаше всего происходит так: человек в мире с собой, спокоен и в хорошем настроении и ест он тогда четко по своему плану, подходящие продукты с правильными интервалами.

А если внутри тревога и беспокойства еда начинает играть дополнительную роль утешителя и тут уже кто во что горазд и по количеству и ночью и все подряд. Бывает?

Мы пережили и продолжаем переживать события, для которых нужны особые техники и приемы. Иначе легко потерять работоспособность, самообладание и потерять контроль над едой в том числе.

Поэтому десятое занятие я хочу посвятить инструментам для работы с тревогой.

Наверно главное это не бороться, а именно работать с тревогой, подружиться с ней. Уметь ее слушать и слышать, и не давать ей разрастаться до паники.

#### **Вот 5 рекомендаций как это сделать:**

1.  Тревога всегда нарушает дыхание. Управляйте им. Дышите осознанно на счет 4-4-4-4 или 3-2-6-2. Сам счет неважен. Главное контроль.
2.  Тревога всегда хочет быть услышанной. Если бы ваша тревога умела говорить, чтобы она вам сказала? Что на самом деле нужно и можно сделать, чтобы тревоги стало меньше?  
Ответ на этот вопрос можно найти мысленно или попробовать написать

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

3.  Выразите свою тревогу в виде рисунка, создайте образ. Умение рисовать не имеет значение. Назовите свою тревогу. Дайте образу имя. Начните понемногу общаться с тем, что у вас проявилось.
4.  Проживайте каждый день в нем самом, а не в будущих страхах или проблемах прошлого. У вас, конечно, должен быть план, цели виденье. Но живите сейчас, не давайте себе погружаться в тревоги, рисуя все возможные негативные сценарии. Все может сложиться самым неожиданным образом к лучшему. И так бывает очень часто.
5.  Тревога – механизм выживания. Она активизируется, когда есть опасность, помогая нам ее избежать. Это эволюционный инструмент, позволяющий подготовиться и выбрать тактику переживания или пережидания угрозы.

Найдите свою тревогу по имени и постарайтесь с ней мирно сосуществовать! В кулинарной части мы продолжаем овощное танго приготовим 2 овощных блюда. Рецепты в материалах к занятию.

### Практическое задание:

1.  Оцените свой уровень тревоги по шкале от 1(минимум) до 10 максимум. Если у вас уровень тревоги до 6 – то все нормально, я вас поздравляю 😊. Опробуйте хотя бы одну из предложенных техник просто, чтобы было в арсенале. Если 7 и выше – советую начать систематическую работу с тревогой. Выберите из методик занятия или найдите что – то еще. Смотрите что лучше работает и будьте внимательны к себе.
2.  Приготовьте овощные блюда по предложенным рецептам