

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ ВСТРЕЧА 2

Автор и ведущая:
(Д-р Ph. D), Натуропат Юлия Резников

ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСОЗНАННОСТИ

1. Обращать внимание на причины своих поступков – внешняя мотивация или внутреннее желание.
2. Видеть картину себя и своей жизни, к которой вы хотите прийти. Описать ее на бумаге.
3. Еда — это мост от того, где мне плохо в состоянии где мне лучше, приятнее. Откуда и куда вы обычно двигаетесь
4. Какие именно эмоции, вызывают напряжение, требующее заедания- тонко различать нюансы
5. Наблюдать за тем, почему вы вообще решаете поесть.

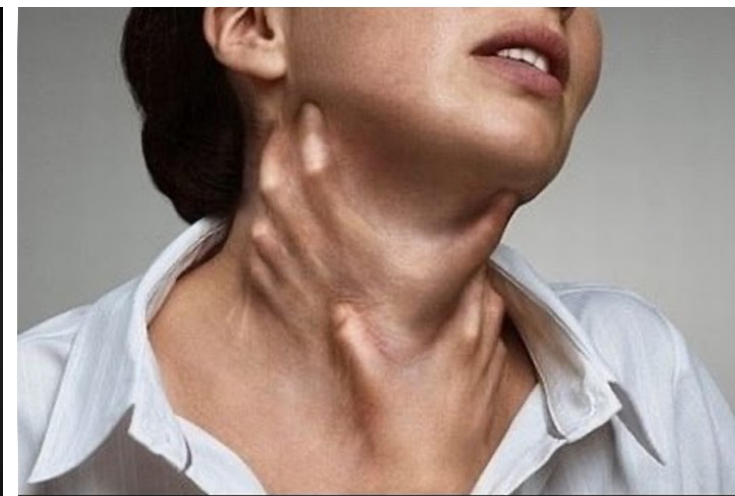
**ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ
НУЖНО РАЗВИВАТЬ НЕ С ЕДОЙ,
А С САМОЙ СОБОЙ!**

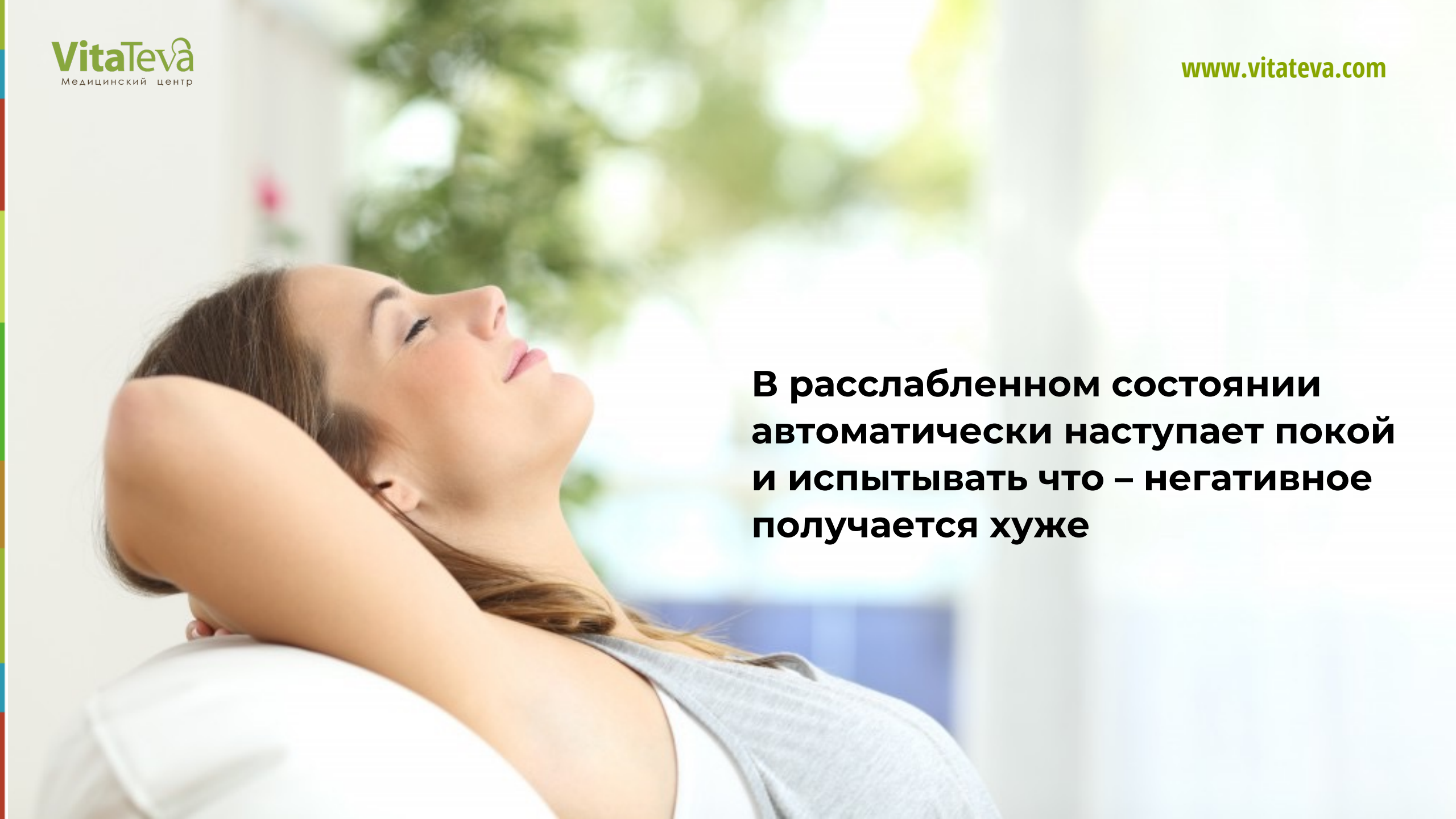
**ЧТО ПРОИСХОДИТ СО ВСЕМИ
ЭТИМИ ЭМОЦИЯМИ,
КОТОРЫЕ МЫ ЗАЕДАЕМ?**

ЧТО ДЕЛАЮТ ЭМОЦИИ КОТОРЫЕ МЫ ЗАЕДАЕМ

- ✓ Запускают болезни
- ✓ Усугубляют имеющиеся проблемы со здоровьем
- ✓ Лишают радости жизни
- ✓ Заставляют воспринимать все в мрачном свете
- ✓ Вызывают панические атаки и развивают невроз

МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ





**В расслабленном состоянии
автоматически наступает покой
и испытывать что – негативное
получается хуже**



**КАК МЕНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ИЗ СЕРОГО НА ЯРКОЕ БЕЗ УЧАСТИЯ ЕДЫ?**

СВЯЗЬ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН И МОЗГА



ВЫ УМЕЕТЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ?

Хронические мышечные блоки делают человека тревожным и понижают стрессоустойчивость, заставляя искать любую возможность расслабиться – алкоголь, наркотики, еда.



НАПРЯЖЕНИЕ = ТРЕВОГА

ВАЖНЫЙ ШАГ **ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

отдайте себе отчет,
что у вас есть патологическое мышечное напряжение.

С ПРИВЫЧКОЙ НАПРЯГАТЬСЯ НАДО РАБОТАТЬ

Можно делать упражнение на все тело сразу или работать по очереди с группами мышц.

Цель создать избыточное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись и расслабились.

Упражнение на мышечное расслабление по Джекобсону.

УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПО ДЖЕКОБСОНУ

Делать его регулярно 6-8 раз в день.
Примерно 2-4 недели.

И при любом состоянии внутренней скованности, напряжения, при любых стрессах и желании съесть что-то в отсутствии чувства голода.

ТАБЛИЦА

Описание ситуации	
Название эмоции	
Мысли	
Область в теле	
Результат после упражнения	

КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕ

СЯДЬТЕ НА СТУЛ	
КИСТИ	сожмите пальцы в кулак
предплечья	согните кисти рук в лучезапястном суставе
плечи	разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты
лопатки	сведите вместе
лицо	нахмурьте брови, зажмурьтесь, сожмите челюсти и разведите углы рта в разные стороны
шея	попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие
пресс	втяните живот
промежность	одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя
бедра	из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом
голени	потяните стопы на себя
стопы	согните пальцы

Досчитайте до 10 и потом резко расслабьтесь и выдохните.

Через некоторое время вы научитесь расслабляться полноценно и без предварительного напряжения.

Можно углубленно работать с отдельными участками тела.

ОЦЕНИТЕ СВОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА



1

**ПОЧТИ
ГОЛОДНЫЙ ОБМОРОК**

10

**НЕ МОГУ
БОЛЬШЕ НИЧЕГО**

Для того, чтобы начать есть

надо найти точку голода умеренно - легкого

Для того, чтобы прекратить есть

очень важно найти точку наелся,
но не объелся – когда вы приятно сыты но не переели.

ШКАЛА СЫТОСТИ

1. Физическое истощение от голода, сильная слабость, дрожь в руках и теле буквально обморочное состояние
2. Надо немедленно поесть
3. Умеренный голод. Уже надо поесть. Но могу еще пару минут подождать
4. Нейтральное состояние. Могу поесть, а могу потерпеть еще часик
5. Чувство легкой полноты в желудке.
Я уже не голодна, но еще с удовольствием поем.
6. Насытилась, приятное ощущение в желудке
7. Есть место для десерта
8. Уф, больше не хочу есть ничего
9. Слишком много съела, не хочется двигаться
10. Сейчас просто лопну.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО ЭТА ШКАЛА?

1. Чтобы знать когда необходимо поесть
2. Чтобы знать когда нужно остановиться
3. Чтобы научиться определять необходимый объем порций

ПОДВОДИМ ИТОГИ

2 вещи, связанные с эмоциональным перееданием

1. Налаживание отношений с собой
2. Начать различать и оценивать физический голод

УПРАЖНЕНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК

1. Возьмите привычку, которая мешает
2. Найдите в ней главный смысл – для чего, ради чего
3. Ищите позитивное применение этому смыслу
4. Практикуйте день за днем позитивное применение вашего смысла без осуждения и завышенных ожиданий

ОЗАРЕНИЯ И ВАЖНЫЕ МЫСЛИ С ЧЕМ ОСТАЕТЕСЬ?

