

18+

Маргарита Сарвалова
Марафон
«Стройное сознание 28 дней»

Гармония внутри рождает красоту снаружи...



Маргарита Сарвалова

**Марафон «Стройное сознание
28 дней». Гармония внутри
рождает красоту снаружи...**

«Издательские решения»

Сарвалова М.

Марафон «Стройное сознание 28 дней». Гармония внутри рождает красоту снаружи... / М. Сарвалова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-683183-4

Эта книга совершает переворот в сознании. Она показывает: популярный нарратив о «борьбе с лишним весом» не просто не работает — он не экологичен, так как ведет к внутреннему расколу. Основываясь на данных психологии, автор, психолог Маргарита Сарвалова, предлагает практическое руководство перехода от борьбы с лишним весом к диалогу со своим телом.

ISBN 978-5-00-683183-4

© Сарвалова М.
© Издательские решения

Содержание

Оглавление	6
ВАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК: ДНЕВНИК СТРОЙНОГО СОЗНАНИЯ	7
СТРУКТУРА ВАШЕГО ДНЕВНИКА СТРОЙНОГО СОЗНАНИЯ	8
1. Ситуация и Контекст (Что произошло?)	9
2. Еда и Ощущения (Что и как я ел (а)?)	10
3. Мысли и Эмоции (Что творилось у меня в голове и в душе?)	11
4. Анализ без Оценки (Что я узнал (а) о себе?)	12
ДЕНЬ 1: ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР С СОБОЙ. ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?	13
Утренний настрой (15 минут)	14
Основное упражнение: «Раскопки моих истинных мотивов» (45—60 минут)	15
Вечерний ритуал подведения итогов (20 минут)	17
ДЕНЬ 2: ВЕДЕНИЕ «ДНЕВНИКА ТРИГГЕРОВ»	18
Предварительная подготовка	19
Практика в течение дня	20
Вечерний анализ (10—15 минут)	21
ДЕНЬ 3: УЧИМСЯ РАЗЛИЧАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД	23
Утренний настрой (5 минут)	24
Практика «Стоп-сигнал» в течение дня	25
Вечерний анализ и закрепление результата (10 минут)	26
ДЕНЬ 4: ПРАКТИКА «СКАНЕР ТЕЛА»	27
Утренний настрой	28
Практика в течение дня: «Полное сканирование тела» (10—15 минут)	29
Вечерний анализ	30
ДЕНЬ 5: ЭТО ДЕНЬ ДЕЙСТВИЙ, КОГДА МЫ ПЕРЕХОДИМ ОТ ОСОЗНАНИЯ К ПРАКТИКЕ. ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ НОВОЙ, ЗДОРОВОЙ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ СЕБЯ	31
Утренний мозговой штурм «Мой сад заботы» (15—20 минут)	32
Практика в течение дня	34
Вечерняя рефлексия (10 минут)	35
ДЕНЬ 6: ПРАКТИКА САМОСОСТРАДАНИЯ	36
Утренний настрой (5—10 минут)	37
Основное упражнение: «Переводчик с языка критика на язык друга» (20—30 минут)	38
Практика в течение дня: «Стоп-Кран Доброты»	39
Вечерний ритуал: Закрепление новой привычки (10 минут)	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Марафон «Стройное сознание 28 дней» Гармония внутри рождает красоту снаружи...

Маргарита Сарвалова

© Маргарита Сарвалова, 2025

ISBN 978-5-0068-3183-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ: ЗАЧЕМ БЕЖАТЬ, ЕСЛИ МОЖНО ПРИЙТИ?

Самый главный мир, который вам нужен – это мир с собой!

Представьте, что вы годами участвуете в марафоне. Но не в том, где финишная лента манит к победе, а в изнурительном, бесконечном забеге по кругу. Это марафон борьбы. Борьбы с собой. С одной стороны – вы, который хочет быть стройным, здоровым, полным энергии. С другой – вы, который ищет утешения в шоколадке, награды за стресс куском пиццы и тянется за булочкой от скуки.

Эта борьба истощает. Каждая новая диета – это новая битва, где проигрываете вы, даже если на весах временная победа. Потому что сброшенные килограммы возвращаются, прихватив с собой пару «друзей». А чувство вины становится вашим постоянным спутником.

Что, если я скажу вам, что вы бежите не в ту сторону? Что проблема не в силе воли, а в подходе? Лишний вес – это не враг, с которым нужно сражаться. Это сигнал. Язык, на котором ваше сознание пытается рассказать о чем-то важном: о невысказанных эмоциях, о недостатке заботы, о глубинном стрессе или старых убеждениях, которые тянут вас вниз, как якорь.

Эта книга – не очередная диета. Это «Марафон Стройного Сознания». 28-дневное путешествие, в котором мы сменим тактику. Мы сложим оружие и прекратим борьбу. Вместо этого мы будем исследовать, слушать, понимать и договариваться. Мы перенаправим энергию с войны против себя на созидание себя.

Основанный на принципах психологии лишнего веса, этот марафон поможет вам не просто изменить тело, а трансформировать отношения с едой, с собой и с жизнью. Вы научитесь не бороться с собой, а сотрудничать с самой мудрой частью вашего «Я». Готовы пробежать последний марафон в своей жизни, чтобы наконец-то остановиться и обрести покой в теле, которое вам по-настоящему дом?

Ваше путешествие начинается здесь.

С наилучшими пожеланиями, Маргарита Сарвалова

ВАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК: ДНЕВНИК СТРОЙНОГО СОЗНАНИЯ

Зачем вести дневник, если можно просто меньше есть?

Этот вопрос задает себе каждый, кто начинает очередной марафон по похудению. И это прекрасный вопрос. Ответ на него – основа нашего подхода.

Представьте, что вы пришли к врачу с сильной болью. Что сделает хороший врач? Он не сразу выпишет обезболивающее. Сначала он задаст вопросы: «Где именно болит? Когда началось? Что предшествовало? Когда боль усиливается, а когда стихает?».

Ваше пищевое поведение – это та же боль. Это симптом. Симптом того, что в царстве вашего сознания что-то разладилось. Дневник Стройного Сознания – это не журнал учета калорий. Это ваша карта внутреннего мира. Это инструмент диагностики, который поможет вам не бороться с симптомами (лишними килограммами), а найти и исцелить причину.

Мы не считаем калории, мы считаем открытия...

Принципы ведения дневника: слушать, замечать, а не осуждать.

Самое главное правило, которое отменит все предыдущие провалы: здесь нет места критике и самобичеванию. Вы – не судья, а любопытный исследователь собственной жизни. Ваша задача – наблюдать и фиксировать.

Если вы сорвались и съели целую пачку печенья, запись «Я безвольная свинья, у меня ничего не получится» – это приговор. Она уничтожает мотивацию. Запись «Вечером, после жесткого разговора с начальником, я почувствовал (а) тревогу и опустошение. Руки сами потянулись к печенью. Съела 10 штук, почти не чувствуя вкуса. Полегчало ненадолго, потом появилась тяжесть и чувство вины» – это ценные данные для анализа. Это не провал, это рутинная работа.

Ваш девиз: «Я заметил (а). Мне интересно. Я понимаю. Я принимаю.»

СТРУКТУРА ВАШЕГО ДНЕВНИКА СТРОЙНОГО СОЗНАНИЯ

Заполняйте дневник не реже 2—3 раз в день (после основных приемов пищи) и обязательно вечером. Не стремитесь к идеальным формулировкам, пишите, как есть.

1. Ситуация и Контекст (Что произошло?)

- Время и место: когда и где я ел (а)?
- Социальный контекст: один, с семьей, за компьютером, перед телевизором?
- Чем занимался (ась) перед едой: работал, скучал, нервничал, отдыхал?

2. Еда и Ощущения (Что и как я ел (а)?)

- Что я съел (а)? (Не нужно граммов и калорий! Просто список).
- Был ли я действительно голоден (на)? Оцените уровень физического голода по шкале от 1 (совсем не голоден) до 10 (зверски голоден).
- Как я ел (а)? Быстро, медленно, с наслаждением, на бегу, не замечая вкуса?

3. Мысли и Эмоции (Что творилось у меня в голове и в душе?)

– Какая эмоция/чувство были до еды? (Стресс, скука, радость, усталость, тревога, злость).

– О чем я думал (а) перед тем, как взять еду? («Я это заслужил (а)», «Все равно уже сорвался (ась)», «Лишь бы успокоиться»).

– Какие чувства появились после еды? (Удовольствие, вина, облегчение, стыд, тяжесть)?

4. Анализ без Оценки (Что я узнал (а) о себе?)

- Какой тип голода это был? Физический (желудок) или эмоциональный (душа)?
- Что на самом деле мне было нужно в тот момент? (Не еда, а... покой, перерыв, поддержка, развлечение, смелость сказать «нет»?).
- Какое открытие я сегодня сделал (а) о связи моего настроения и моего выбора еды?

Пример заполнения дневника

Ситуация: 18:30, дома, на кухне. Только пришел с работы, проверил почту – пришло письмо о срыве важной сделки.

Еда и Ощущения: съел (а) бутерброд с колбасой (один), потом прямо из пачки горсть чипсов, три печенья. Голод был на 3—4 из 10. Ел (а) быстро, стоя, почти не чувствуя вкуса.

Мысли и Эмоции: до: чувствовал (а) разочарование, тревогу о будущем, злость на себя. Мысль: «Вот я неудачник, ничего не могу довести до конца». После: появилось чувство стыда («опять наелся (ась) всякой дрянью»), тяжесть в желудке, тревога не ушла.

Анализ без Оценки: тип голода: ясно, что это был эмоциональный голод (тревога, поиск утешения). Настоящая потребность: мне нужен был не бутерброд, а способ переключиться и успокоиться после плохой новости. Возможно, мне нужно было 10 минут тишины, прогулка или разговор с другом для поддержки. Открытие: я заедаю профессиональные неудачи.

Еда – мой первый способ «закрыть» негативную эмоцию.

Ваш дневник – это безопасное пространство для диалога с собой. Ведя его, вы постепенно:

- Сместите фокус с «Что я съел?» на «Почему я это съел?».
- Научитесь распознавать истинные эмоции и потребности, которые прячутся за желанием поесть.
- Соберете бесценную информацию о себе, которая станет основой для глубоких и устойчивых изменений на всех последующих этапах марафона.

Каждая запись – это шаг к прекращению борьбы, критики и заключению прочного мира с самим собой.

ДЕНЬ 1: ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР С СОБОЙ. ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

Главная цель дня: провести глубокую ревизию своих истинных мотивов. Отказаться от автоматических, навязанных извне целей и найти свои, экологичные и устойчивые. Это день исследования, а не борьбы.

КЛЮЧЕВАЯ УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ: «Я НЕ НАЧИНАЮ БОРОТЬСЯ. Я НАЧИНАЮ ПОНИМАТЬ».

Утренний настрой (15 минут)

Задача: создать правильный психологический настрой на день – без осуждения, с любопытством к себе.

1. Медитация-настройка (10 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте 3—5 глубоких, медленных вдохов и выдохов. Почувствуйте, как тело расслабляется.

Мысленно произнесите ключевую установку дня: «Сегодня – день исследования, а не оценки. Я буду наблюдать за своими мыслями и желаниями с интересом ученого, без критики. Моя главная задача – услышать и понять себя».

Побудьте 5—7 минут в тишине, просто следя за дыханием. Если появляются мысли о еде, весе или критике, мягко возвращайте внимание к вдоху и выдоху.

2. Формулировка намерения (5 минут)

Возьмите дневник и напишите или произнесите вслух: «Сегодня, «_____» _____ 20__ года, я осознанно наблюдаю за всем, что связано с едой, телом и моими внутренними ощущениями. На каждый импульс я задаю себе вопрос „Что сейчас со мной происходит на самом деле?“».



Основное упражнение: «Раскопки моих истинных мотивов» (45—60 минут)

Задача: разделить поверхностные, «социально одобренные» причины похудения и глубинные, истинные потребности, которые за ними стоят.

Инструкция: Возьмите дневник и ручку. Ответьте на следующие вопросы максимально честно, стараясь «докопаться» до сути. Помните: здесь нет правильных или неправильных ответов.

– **Вопрос 1 «Почему я хочу похудеть? Вскрываем первый слой»**

Сначала запишите первый, очевидный ответ.

Например: «Чтобы быть здоровее», «Чтобы лучше выглядеть», «Чтобы влезть в старые джинсы».

А теперь задайте себе череду уточняющих вопросов:

– **Вопрос 2 «Что даст мне (ответ на 1 вопрос)?»**

Например: «Я буду нравиться себе и другим».

– **Вопрос 3 «Что изменится, когда я буду (ответ на 2 вопрос)?»**

Например: «Я буду чувствовать себя увереннее, меня будут больше уважать, я перестану стыдиться своего тела».

– **Вопрос 4 «Что значит для меня (ответ на вопрос 3)?»**

Например: «Я смогу, наконец, чувствовать себя в безопасности среди людей, расслабиться и быть собой».

Ваш итоговый, глубинный мотив может звучать так: «Я хочу похудеть, чтобы почувствовать себя в безопасности и заслужить принятие (свое и окружающих)», запишите его:

– **Вопрос 5 «Что волшебного случится в моей жизни на „идеальном весе“?»**

Запишите свои ожидания:

Пример: «Я стану счастливее», «У меня наладятся отношения», «Я найду хорошую работу», «У меня появится энергия».

Проведите проверку реальностью, спросив себя:

– **«А действительно ли мой вес – единственное и главное препятствие для этого? Могу ли я представить человека с моим идеальным весом, но с теми же жизненными проблемами?»**

Цель этого вопроса – отделить вес как фактор от веса как символа решения всех проблем. Часто мы бессознательно наделяем похудение магической силой, которую оно не может нести.

– **Вопрос 6 «Чего я боюсь, если ничего не изменю?»**

Это самый важный и болезненный вопрос. Запишите свои страхи:

Примеры: «Боюсь серьезно заболеть», «Боюсь, что меня бросит партнер», «Боюсь до конца жизни остаться невидимкой», «Боюсь, что так и не пойму, на что я вообще способна».

Осознайте: именно эти страхи и являются главным топливом для тревоги и последующих резких, неэкологических действий (жестких диет, срывов). Выявление страха – это уже 90% работы по обезвреживанию его власти.

Вечерний ритуал подведения итогов (20 минут)

Задача: закрепить инсайты дня и перейти от анализа к принятию.

– **Резюмирующие записи (10 минут)**

Вернитесь к своим утренним ответам. Кратко сформулируйте 2—3 главных открытия дня:

Например:

«Я понял (а), что мое желание похудеть – это на 90% желание избавиться от стыда и чувствовать себя «правильным (ой)»».

«Я осознал (а), что жду от похудения чуда – что оно решит мои проблемы на работе.

Но теперь я вижу, что это разные задачи».

«Мой главный страх – это не болезнь, а отвержение. Еда стала щитом от этого страха».

– **Практика благодарности и принятия (10 минут)**

Напишите в дневнике фразу, обращенную к себе:

Например, «Сегодня я проделал (а) огромную работу. Я был (а) смелым (ой) и честным (ой) с собой.

Я благодарен (на) себе за это.

Я принимаю все обнаруженные мной чувства и страхи как часть себя. Завтра я продолжу исследование с тем же любопытством».

Сделайте три глубоких вдоха, мысленно отпуская все напряжение дня.

Сегодня мы НЕ меняем питание. Мы просто наблюдаем. Если захотелось съесть что-то, перед действием спросите себя: «Я ем это от физического голода или чтобы заесть ту тревогу/скуку/грусть, которую я только что обнаружил (а)?» Ответ не для осуждения – он просто информация для вашей карты мотивов.

Это фундаментальный день, который закладывает основу для всей последующей работы.

Удачи в исследовании!

ДЕНЬ 2: ВЕДЕНИЕ «ДНЕВНИКА ТРИГГЕРОВ»

Главная цель дня – не бороться с желанием поесть, а стать внимательным исследователем собственного поведения. Мы переходим от режима «автопилота» к режиму «осознанного наблюдателя».

КЛЮЧЕВАЯ УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ: «ЛЮБОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ – ЭТО ЦЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СЕБЕ, А НЕ ПОВОД ДЛЯ КРИТИКИ».

Предварительная подготовка

Задача: создать шаблон и начать вести дневник триггеров.

– **Подготовка инструмента – создание «Дневника триггеров»**

Выберите удобный для вас формат. Важно, чтобы он был всегда под рукой.

Создайте шаблон для записей. Для каждого эпизода приема пищи или возникновения сильного желания поесть фиксируйте следующие пункты:

- Время
- Место и ситуация
- Эмоция
- Состояние
- Мысль
- Уровень физического голода
- Что хотелось съесть?
- Действие

ПРИМЕР ДНЕВНИКА ТРИГГЕРОВ

Дата _____

ВРЕМЯ	МЕСТО И СИТУАЦИЯ	ЭМОЦИЯ/ СОСТОЯНИЕ	МЫСЛЬ	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ГОЛОДА (ОТ 1 ДО 10)	ЧТО ХОТЕЛОСЬ СЪЕСТЬ?	ДЕЙСТВИЕ
КОГДА ВОЗНИКЛО ЖЕЛАНИЕ? ПРИМЕР: 15:30	ГДЕ ВЫ НАХОДИЛИСЬ И ЧТО ДЕЛАЛИ? ПРИМЕР: ДОМА НА КУХНЕ, ПОСЛЕ СЛОЖНОГО ЗВОНКА С РАБОТЫ.	ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ ДО ТОГО, КАК ВОЗНИКЛО ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ? НАПРЯЖЕНИЕ, СКУКА, ТРУСЬ, ТРЕВОГА, РАДОСТЬ, УСТАЛОСТЬ, ПУСТОТА. ЭТО САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПУНКТ.	КАКАЯ МЫСЛЬ ПРОМЕЛЬНИЛА В ГОЛОВЕ? ПРИМЕР: «Я ЗАСЛУЖИЛ ШОКОЛАДКУ», «СЕЙЧАС ВЫ ЧЕГО-НИБУДЬ ПОЖЕВАТЬ». «МНЕ ТАК СКУЧНО, НАДО ЗАНЯТЬ СЕБЯ ЕДОЙ».	1 – СИЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ 5 – НЕЙТРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЖЕЛУДОК ПУСТ, НО ГОЛОДА НЕТ. 10 – ЖИВОТ ПЕРЕПОЛНЕН, ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ. ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ НА УРОВНЕ 5- 6, КОГДА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ГОЛОДА ЕЩЕ/УЖЕ НЕТ.	КОНКРЕТНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ ПРОСТО «ЧТО- НИБУДЬ»? ПРИМЕР: ИМЕННО ЧИПСЫ, ЧТО-НИБУДЬ СЛАДКОЕ И ХРУСТЯЩЕЕ.	ПОДДАЛИСЬ ЛИ ВЫ ЖЕЛАНИЮ? ЕСЛИ ДА, ЧТО СЪЕЛИ И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ? КАК ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПОСЛЕ?

Практика в течение дня

Ваша задача – не менять свое пищевое поведение, а просто фиксировать. Действуйте как бесстрастный ученый, собирающий данные.

Сразу после пробуждения: положите дневник на видное место или создайте ярлык на главном экране телефона.

Перед любым приемом пищи или перекусом: сделайте паузу на 30 секунд. Спросите себя: «Я действительно чувствую физический голод? Или я ем потому, что... (наступило время обеда, мне скучно, я расстроен)?». Кратко зафиксируйте ответы в дневнике.

При внезапном желании перекусить: это золотой момент для исследования! Остановитесь и постарайтесь заполнить минимум первые 5 пунктов шаблона. Не обязательно писать роман, достаточно ключевых слов: «15:30, кухня, после ссоры с коллегой, тревога, мысль „надо успокоиться“, голод на 4, хотелось шоколада».

Вечерний анализ (10—15 минут)

– **Выявление закономерностей**

Что повторяется чаще всего?

Вечером, в спокойной обстановке, просмотрите все записи за день.

– **Ситуации: Работа за компьютером, просмотр TV, вечер после работы?**

– **Эмоции: Скука, стресс, усталость, одиночество?**

– **Время: Определенные часы (например, 16:00—17:00)?**

Задайте себе вопросы для рефлексии (и запишите ответы, при желании):

– **Что я узнал (а) о себе сегодня?**

– **Какая самая частая причина моего желания поесть – голод или эмоция?**

– **Есть ли связь между определенными событиями дня и моим аппетитом?**

– **Резюме и намерение на завтра**

Сформулируйте для себя один главный вывод дня.



Например: «Сегодня я заметил (а), что чаще всего ем от скуки во второй половине дня, а не от настоящего голода».

Напомните себе, что завтра (День 3) вы будете учиться различать физический и эмоциональный голод, что станет прямым продолжением сегодняшней работы.

Пример заполнения дневника: 10:00 На работе, скучная задача. Скука, легкое беспокойство «Чем бы себя занять? Кофе с печеньем скрасят рутину». 5 (нейтрально). Печенье, сладкий кофе съел (а) 2 печенья. Стало немного легче, но ненадолго.

13:30 Обеденный перерыв с коллегами. Общительность, ритуал «Все идут обедать, и я пойду. Так принято». 6 (легкий голод). Суп, салат. Поел (а) обед. Ощущение сытости и удовлетворения.

17:00 Вернулся (ась) домой, уставший (ая). Усталость, раздражение «Какой тяжелый день! Заслуживаю вкусенького». 4 (голода почти нет). Что-то хрустящее (чипсы).

Съел (а) пачку чипсов перед ужином. Появилось чувство вины.

Главный вывод по примеру: Ключевыми триггерами являются скука на работе и усталость вечером. Прием пищи в этих случаях служит способом получить эмоциональное облегчение, а не утолить голод.

Этот детальный план превратит второй день из простого пункта в списке в глубокую и практически полезную практику, которая заложит прочную основу для всего последующего пути к осознанному питанию.

Удачи в вашем исследовании!

ДЕНЬ 3: УЧИМСЯ РАЗЛИЧАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД

Главная цель дня – развить у себя навык внутренней дифференциальной диагностики. Мы учимся задавать правильные вопросы, чтобы точно определить, чего на самом деле требует наше тело или психика. Это фундамент для принятия осознанного решения: поесть сейчас или выбрать другой способ заботы о себе.

КЛЮЧЕВАЯ УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ: «Спроси себя: „Что я действительно чувствую?“ прежде, чем СПРОСИТЬ: „Что бы мне съесть?“».

Утренний настрой (5 минут)

С утра, за чашкой чая или кофе, внимательно перечитайте информацию ниже. Поставьте перед собой цель: «Сегодня я буду останавливаться перед каждым приемом пищи или желанием перекусить и проводить мини-диагностику по этим пунктам».

Теоретическая подготовка: «Два лика голода». Перед практикой важно четко понять разницу.

– **Физический голод!**

Возникновение: появляется постепенно, нарастает плавно.

Локализация: ощущается в желудке (урчание, пустота, сосание под ложечкой).

Сигналы тела: тело может посылать сигналы слабости, легкого головокружения, снижения концентрации.

ВРЕМЯ: может подождать. Вы можете сказать: «Я поем через полчаса».

Выбор еды: вы открыты для разных вариантов полезной и сытной пищи (салат, суп, курица с крупой).

Осознанность: вы едите осознанно, чувствуете вкус, насыщение и вовремя останавливаетесь.

Чувство после еды: чувство удовлетворения, сытости и физического комфорта. Энергия восстанавливается.

– **Эмоциональный голод!**

Возникновение: ощущается «в голове»: навязчивые мысли о конкретной еде, «мелькание картинок». Возникает внезапно, ощущается как «напор» или срочность.

Сигналы тела и локализация: физических сигналов голода нет. Могут быть симптомы эмоции: напряжение в теле, учащенное сердцебиение (тревога), ком в горле (грусть).

Время: требует немедленного удовлетворения, терпеть его трудно.

Выбор еды: хочется чего-то конкретного, часто – вредного, сладкого, соленого, хрустящего (только шоколад, только чипсы).

Осознанность: происходит почти автоматическое, быстрое поглощение пищи, часто «на бегу» или перед экраном.

Чувство после еды: часто появляется чувство вины, стыда, тяжести (физической и моральной). Ощущение, что вы «сорвались».

Практика «Стоп-сигнал» в течение дня

Это основное упражнение дня. Каждый раз, когда у вас возникает мысль о еде, сделайте следующее:

– Остановитесь. Сделайте один глубокий вдох и выдох. Это переключает с автопилота на осознанность.

– Задайте себе ключевой вопрос: **«Это физический или эмоциональный голод?»**

– Пройдитесь по чек-листу:

Скорость: желание пришло внезапно или нарастало постепенно?

Тело: что чувствует мой желудок? (Положите на него руку). Есть ли физические признаки голода?

Еда: я хочу поесть, потому что голоден, или я хочу именно этот продукт (пирожное, бургер)?

Эмоция: что я чувствую прямо сейчас? (Стресс, скука, усталость, радость?).

– Практическое упражнение «Стакан воды»

Если после диагностики вы сомневаетесь или склоняетесь к эмоциональному голоду, дайте себе паузу в 10—15 минут.

Выпейте стакан воды. Это простой способ проверить физиологическую потребность. Иногда жажду путают с голодом.

Займитесь чем-то на 10—15 минут: умойтесь, пройдитесь по офису/квартире, сделайте 10 приседаний, позвоните другу, почитайте книгу.

Спросите себя снова: **Прошло ли желание?** Если да – это был эмоциональный голод. Если физические ощущения голода усилились – это истинный голод, и пора поесть.

– Интеграция с Дневником триггеров (из Дня 2)

Продолжайте вести Дневник триггеров, но добавьте в него новый, важнейший столбец: **«Тип голода (физический/эмоциональный)».**

ПРИМЕР ДНЕВНИКА ТРИГГЕРОВ

Дата _____

ВРЕМЯ	МЕСТО И СИТУАЦИЯ	ЭМОЦИЯ/ СОСТОЯНИЕ	МЫСЛЬ	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ГОЛОДА (ОТ 1 ДО 10)	ЧТО ХОТЕЛОСЬ СЪЕСТЬ?	ДЕЙСТВИЕ	ТИП ГОЛОДА
КОГДА ВОЗНИКЛО ЖЕЛАНИЕ? ПРИМЕР: 13:30	ГДЕ ВЫ НАХОДИЛИСЬ И ЧТО ДЕЛАЛИ? ПРИМЕР: ДОМА НА КУХНЕ, ПОСЛЕ СЛОЖНОГО ЗВОНКА С РАБОТЫ.	ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ ДО ТОГО, КАК ВОЗНИКЛО ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ? НАПРЯЖЕНИЕ, СКУКА, ГРУСТЬ, ТРЕВОГА, РАДОСТЬ, УСТАЛОСТЬ, ПУСТОТА. ЭТО САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПУНКТ.	КАКАЯ МЫСЛЬ ПРОмелькнула в ГОЛОВЕ? ПРИМЕР: «Я ЗАСЛУЖИЛ ШОКОЛАДКУ». «СЕЙЧАС ВЫ ЧЕГО-НИБУДЬ ПОЖЕВАТЬ». «МНЕ ТАК СКУЧНО, НАДО ЗАМЯТЬ СЕБЯ ЕДОЙ».	1 – СИЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ. 5 – НЕЙТРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЖЕЛУДОК ПУСТ, НО ГОЛОДА НЕТ. 10 – ЖИВОТ ПЕРЕПОЛНЕН, ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ. ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ НА УРОВНЕ 5-6, КОГДА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ГОЛОДА ЕЩЕ/УЖЕ НЕТ.	КОНКРЕТНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ ПРОСТО «ЧТО-НИБУДЬ»? ПРИМЕР: ИМЕННО ЧИПСЫ, ЧТО-НИБУДЬ СЛАДКОЕ И ХРУСТЯЩЕЕ.	ПОДАЛИСЬ ЛИ ВЫ ЖЕЛАНИЮ? ЕСЛИ ДА, ЧТО СЪЕЛИ И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ? КАК ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПОСЛЕ?	ФИЗИЧЕСКИЙ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Вечерний анализ и закрепление результата (10 минут)

Вечером проанализируйте записи в дневнике.

– Сколько раз сегодня мое желание поесть было связано с истинным физическим голодом?

– Какая эмоция чаще всего маскировалась под голод? (Скука? Стресс? Усталость?)

– В каких ситуациях мне удалось распознать эмоциональный голод и отреагировать иначе?

Сформулируйте осознание: Запишите одно главное открытие о себе.

Например: «Я понял (а), что мой „голод“ в 18:00 – это на 90% усталость после работы. Телу в этот момент нужен не ужин, а отдых».

Что делать в зависимости от результата диагностики?

Если голод **ФИЗИЧЕСКИЙ**: Поешьте! Сделайте это осознанно, с удовольствием, выбирая питательную пищу. Поблагодарите себя за то, что услышали потребности тела.

Если голод **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ**: Позаботьтесь об эмоции. Это не значит «запретить себе есть». Это значит дать себе то, что нужно на самом деле.

Страх/Тревога: глубокое дыхание, разговор с близким, прогулка.

Скука: интересная книга, новое хобби, музыка.

Усталость: 15-минутный отдых, медитация, теплый чай.

Одиночество: звонок другу, планирование встречи.

Этот план научит вас не просто отличать два типа голода, а действовать в соответствии с этой информацией, что является сутью осознанного питания и заботы о себе.

У вас все получится!

ДЕНЬ 4: ПРАКТИКА «СКАНЕР ТЕЛА»

Главная цель дня: развить навык осознанного внимания к телесным ощущениям, научиться распознавать первые, едва заметные сигналы физического голода, сытости, усталости и напряжения. Это позволяет реагировать на потребности тела до того, как они станут критическими (например, до сильного голода, ведущего к перееданию).

Это переход от анализа мыслей и эмоций к прямому диалогу с физическими ощущениями.

КЛЮЧЕВАЯ УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ: ПРЕДСТАВЬТЕ, что ваше внимание – это луч мягкого света. Сегодня мы медленно и последовательно направим этот луч на каждую часть тела, чтобы просто заметить, что она чувствует, без оценки и критики.

Теоретическая основа: зачем нужно сканировать тело?

Профилактика автоматического поведения: когда мы не слышим легкие сигналы голода, мы часто доводим себя до сильного голода и потом едим быстро и много. Сканирование помогает уловить голод на ранней стадии.

Распознавание сытости: тело посылает сигналы насыщения задолго до чувства тяжести в желудке. Практика помогает уловить момент «я уже достаточно съел (а)».

Работа с эмоциональным голодом: Многие эмоции (стресс, тревога) проявляются как телесные зажимы (напряженные плечи, сжатые челюсти). Обнаружив напряжение, мы можем снять его дыханием или движением, а не заедать.

Укрепление связи «мозг-тело»: мы приучаем мозг замечать и доверять сигналам тела, что является основой интуитивного питания.

Утренний настрой

Намерение: с утра дайте себе установку: «Сегодня я буду несколько раз прислушиваться к своему телу, особенно до, во время и после еды».

Выберите время для формальной практики: определите, когда вы проведете полноценное 10-15-минутное сканирование тела в тишине. Идеально подойдет время после пробуждения, во время обеденного перерыва или перед сном.

Практика в течение дня: «Полное сканирование тела» (10—15 минут)

Это базовая медитативная практика. Найдите тихое место, где вас не побеспокоят. Сядьте в удобное кресло или лягте на спину.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте, как тело соприкасается с поверхностью (стула, кровати).

Направьте внимание на пальцы ног. Просто заметьте любые ощущения: тепло, прохладу, пульсацию, покалывание, ощущение соприкосновения с носком или обувью. Не нужно ничего менять, просто наблюдайте.

Медленно двигайтесь вверх. Переведите внимание на стопы, пятки, подъем. Затем – на лодыжки, голени, колени, бедра. Задерживайтесь на каждой области на 20—30 секунд.

Продолжайте сканирование: перейдите к тазу, нижней части живота, пояснице. Затем – к спине, животу, груди. Обратите внимание, как двигается грудная клетка на вдохе и выдохе.

Поднимитесь выше: просканируйте пальцы рук, ладони, запястья, предплечья, локти, плечи. Обратите внимание на шею, горло, лицо (челюсть, щеки, область вокруг глаз, лоб), кожу головы.

Завершение: представьте, что луч внимания охватил все ваше тело целиком. Почувствуйте его как единое целое. Сделайте глубокий вдох и медленно откройте глаза.

ВАЖНО! ЕСЛИ ВНИМАНИЕ ОТВЛЕКАЕТСЯ НА МЫСЛИ – ЭТО НОРМАЛЬНО. МЯГКО, БЕЗ САМОКРИТИКИ, ВЕРНИТЕ ЕГО К ТОЙ ЧАСТИ ТЕЛА, НА КОТОРОЙ ВЫ ОСТАНОВИЛИСЬ.

Неформальные «мини-сканы» в течение дня (по 30—60 секунд)

Цель – интегрировать практику в повседневность. Выполняйте короткие проверки в ключевые моменты:

Перед едой (самый важный момент): сделайте паузу. Спросите себя: «Что сейчас чувствует мое тело?» Проверьте живот: есть ли ощущение пустоты, урчания? Насколько оно интенсивно (по шкале от 1 до 10)? Проверьте общий уровень энергии. Это поможет точнее отличить физический голод от эмоционального.

Во время еды (в середине приема пищи): сделайте еще одну микро-паузу. Положите вилку.

Спросите: «Как изменились ощущения в желудке? Я уже наелся (лась) наполовину? Чувствую ли я приятное насыщение?»

После еды (через 15—20 минут): спросите: «Каково моему телу сейчас? Я чувствую комфорт, легкость или тяжесть?»

При возникновении желания перекусить: просканируйте тело с ног до головы. Есть ли мышечные зажимы? Где живет напряжение? Что говорит желудок? Это поможет принять осознанное решение.

Вечерний анализ

В своем дневнике (или в заметках) ответьте на следующие вопросы:

– **Что я обнаружил (а) во время формального сканирования?**

– **Какие области были напряжены?**

– **Какие расслаблены?**

– **Были ли зоны, которые я почти не чувствовал (а)?**

– **Как «мини-сканы» перед едой повлияли на мой выбор пищи и процесс еды**

Например: «Я заметил (а) легкий голод и съел (а) спокойно, а не набросился (ась) на еду».

– **Какое самое неожиданное открытие я сделал (а) о сигналах своего тела сегодня?**

– **Какой один сигнал тела я могу начать замечать чаще?**

Например: «Легкое чувство насыщения» или «напряжение в плечах, когда я нервничаю».

Этот план поможет превратить сканирование тела из абстрактной концепции в практический инструмент, который вы сможете использовать всю жизнь для поддержания гармонии с собой.

Удачи в этом увлекательном исследовании!

ДЕНЬ 5: ЭТО ДЕНЬ ДЕЙСТВИЙ, КОГДА МЫ ПЕРЕХОДИМ ОТ ОСОЗНАНИЯ К ПРАКТИКЕ. ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ НОВОЙ, ЗДОРОВОЙ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ СЕБЯ

Главная цель дня: создать и опробовать альтернативные способы получения удовольствия, разрядки и утешения, не связанные с едой.

Это не о запрете еды, а о расширении инструментария заботы о себе. Когда у вас есть выбор, вы перестаете быть заложником одного механизма (еды) и получаете реальную свободу.

КЛЮЧЕВАЯ установка на сегодня: «Еда решает только проблему голода. Для других потребностей у меня есть целый арсенал заботы».

Утренний мозговой штурм «Мой сад заботы» (15—20 минут)

Это творческое задание, которое поможет вам определить, какие именно ритуалы вам подходят.

Возьмите дневник. Разделите его на три колонки (или три круга), соответствующие основным потребностям, которые мы часто заедаем:

«УСПОКОЕНИЕ И СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ»	«НАПОЛНЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ И РАДОСТЬЮ»	«УТЕШЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА»
для моментов стресса, тревоги, раздражения.	для моментов скуки, усталости, опустошенности.	для моментов грусти, обиды, одиночества.

Наполните каждую колонку идеями. Выписывайте все, что приходит в голову, без цензуры. Большие и маленькие действия.

Спросите себя: «Что заставляет меня чувствовать себя хорошо (спокойно, радостно, утешенно), кроме еды?»

Примеры для колонки 1 (Успокоение): 5 минут глубокого дыхания, заварить травяной чай и пить его медленно, посмотреть на огонь (свеча, камин), принять теплую ванну с пеной, послушать звуки природы, сделать легкую растяжку.

Примеры для колонки 2 (Наполнение): включить любимую музыку и потанцевать, выйти на 10-минутную прогулку на свежий воздух, позвонить жизнерадостному другу, порисовать, почитать вдохновляющую книгу, заняться хобби.

Примеры для колонки 3 (Утешение): обнять себя, укутаться в мягкий плед, перечитать старые добрые сообщения, посмотреть эпизод любимого сериала, написать письмо самому себе с поддержкой, погладить домашнее животное.

Выбор и планирование 3-х ритуалов

Из составленного списка выберите по одному ритуалу из каждой категории, который:

Реалистичен: его можно выполнить за 5—15 минут в вашем расписании дня.

Приятен: он действительно вам нравится.

Конкретен: четко сформулируйте, что это такое.

Запишите свои 3 ритуала.

Например: для успокоения (стресс): «Дыхание 4-7-8»: вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8 счетов. Повторить 5 раз.

Для наполнения (скука/усталость): быстрая прогулка вокруг дома/офиса на 10 минут без телефона.

Для утешения (грусть): объятия с пледом и чаем: укутаться в мягкий плед, заварить любимый чай и посидеть 5 минут в тишине, чувствуя тепло.

Спланируйте, когда вы будете их практиковать сегодня. Не ждите триггера! Запланируйте хотя бы один ритуал «для профилактики».

Практика в течение дня

Ваша задача – не просто выбрать, а действительно сделать эти три ритуала сегодня.

Проактивная практика: выполните один из ритуалов в «спокойное» время, просто чтобы напомнить себе, как это приятно.

Например, утреннее дыхание для настройки на день или вечерняя прогулка для снятия дневного напряжения.

Реактивная практика: как только вы заметите появление эмоции-триггера (например, тревогу перед звонком или скуку во второй половине дня), сознательно выберите и примените соответствующий ритуал вместо похода к холодильнику.

Важно: Если после ритуала желание поесть не прошло – это нормально! Значит, это мог быть и физический голод. Поблагодарите себя за заботу и тогда уже осознанно решите, есть ли сейчас. Вы не запрещаете себе есть, вы сначала даете себе альтернативную поддержку.

Создание «Памятки экстренной помощи»

На основе выбранных ритуалов создайте небольшой визуальный якорь. Это может быть: Стикер на холодильнике или мониторе с названиями ваших 3-х ритуалов.

Ярлык на телефоне с заметкой «Мои ритуалы заботы».

Красивая карточка в кошельке.

Цель – чтобы в момент сильной эмоции у вас был быстрый доступ к списку альтернатив, когда мозг отключается и тянет к старой привычке.

Вечерняя рефлексия (10 минут)

Вечером в дневнике ответьте на вопросы:

– **Какой из трех ритуалов оказался самым эффективным/приятным для меня сегодня? Почему?**

– **В какой момент дня мне удалось заменить импульс поесть на ритуал заботы?**
Опишите свои ощущения до и после ритуала.

– **Что я чувствовал (а), когда сознательно выбирал (а) непищевой способ утешения/успокоения?**

(Возможные чувства: гордость, контроль, удивление, спокойствие).

Помните, что это не разовое задание. В течение недели продолжайте пробовать разные ритуалы из вашего списка «Сада заботы». Чем больше у вас будет «инструментов в ящике», тем легче будет выбирать подходящий для каждого конкретного случая.

УДАЧИ!

ДЕНЬ 6: ПРАКТИКА САМОСОСТРАДАНИЯ

Главная цель дня: научиться заменять разрушительную самокритику на поддерживающий и добрый внутренний диалог. Превратить внутреннего критика в надежного друга.

КЛЮЧЕВАЯ УСТАНОВКА НА СЕГОДНЯ: «Я обращаюсь с собой с той же добротой, с которой обратился бы к лучшему другу».

Утренний настрой (5—10 минут)

Задача: заложить основу для доброго отношения к себе на весь день.

1. Медитация-настройка.

Сядьте удобно, закройте глаза. Положите руку на сердце. Сделайте 3—4 глубоких, успокаивающих вдоха и выдоха. На вдохе представляйте, что вдыхаете доброту и принятие, на выдохе – отпускаете напряжение и критику.

2. Установка на день.

Произнесите вслух или напишите в дневнике: «Сегодня я замечаю моменты самокритики и мягко перенаправляю их в сторону заботы и поддержки. Я заслуживаю доброго слова, особенно когда ошибаюсь».



Основное упражнение: «Переводчик с языка критика на язык друга» (20—30 минут)

Задача: осознанно переформулировать ваши критические мысли в поддерживающие.

1. Выявление критика.

Вспомните ситуацию за последние 24 часа, когда вы были недовольны собой, своим выбором в еде, действиями или телом. Возможно, это была мысль вроде: «Опять я сорвался (ась) и съел (а) лишнего», «У меня нет силы воли», «Я выгляжу ужасно».

Запишите эту критическую фразу в своем дневнике. Будьте честны.

2. Анализ ощущений.

Кратко опишите, какие чувства и ощущения в теле вызвала у вас эта критика (стыд, грусть, напряжение в плечах, тяжесть в желудке). Это помогает осознать, что критика нам вредит, а не помогает

3. Включение «режима друга».

Теперь представьте, что ваш самый близкий и любимый человек пришел к вам с этой же проблемой и сказал ту самую критическую фразу, которую вы только что записали о себе.

Запишите 3 фразы, которые вы сказали бы ему в ответ. Будьте по-настоящему добры, мудры и поддерживающими.

Пример 1 (поддержка): «Все в порядке, один прием пищи не определяет твой успех. Ты уже проделал (а) огромный путь».

Пример 2 (понимание): «Ты, наверное, очень устал (а) / был (а) в стрессе. Это нормально – искать утешения. Давай подумаем, как еще можно отдохнуть и восстановить силы».

Пример 3 (признание усилий): «Посмотри, какую большую работу над собой ты делаешь! Это требует мужества и достойно огромного уважения. Несколько шагов назад не отменяют всего твоего прогресса».

4. Присвоение поддержки.

Теперь перечитайте три написанные вами фразы поддержки. Осознайте, что вы заслуживаете услышать эти же слова, обращенные к себе. Медленно и осознанно прочитайте каждую фразу еще раз, но теперь – обращаясь к себе. Можно шепотом или вслух.

Практика в течение дня: «Стоп-Кран Доброты»

Задача: научиться останавливать самокритику в режиме реального времени.

Как только вы поймаете себя на критической мысли о себе, своей еде или теле, мысленно скажите: «Стоп. Сейчас включится режим доброты».

Сделайте один глубокий вдох и выдох.

Быстро вспомните и примените к себе одну из трех фраз, которые вы написали утром. Не обязательно верить в нее на 100% сразу. Главное – произнести ее мысленно, как мантру.

Вечерний ритуал: Закрепление новой привычки (10 минут)

Задача: закрепить успехи дня и завершить его на позитивной ноте.

1. Анализ успехов.

Ответьте в дневнике на вопросы:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.