

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...**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72664672](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72664672)  
ISBN 9785006831834*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Оглавление	7
ВАШ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК: ДНЕВНИК СТРОЙНОГО СОЗНАНИЯ	9
СТРУКТУРА ВАШЕГО ДНЕВНИКА СТРОЙНОГО СОЗНАНИЯ	11
1. Ситуация и Контекст (Что произошло?)	12
2. Еда и Ощущения (Что и как я ел (а)?)	13
3. Мысли и Эмоции (Что творилось у меня в голове и в душе?)	14
4. Анализ без Оценки (Что я узнал (а) о себе?)	15
ДЕНЬ 1: ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР С СОБОЙ. ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?	17
Утренний настрой (15 минут)	18
Основное упражнение: «Раскопки моих истинных мотивов» (45—60 минут)	20
Вечерний ритуал подведения итогов (20 минут)	24
ДЕНЬ 2: ВЕДЕНИЕ «ДНЕВНИКА ТРИГГЕРОВ»	26
Предварительная подготовка	27
Практика в течение дня	29
Вечерний анализ (10—15 минут)	30

<b>ДЕНЬ 3: УЧИМСЯ РАЗЛИЧАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД</b>	<b>34</b>
Утренний настрой (5 минут)	35
Практика «Стоп-сигнал» в течение дня	37
Вечерний анализ и закрепление результата (10 минут)	39
<b>ДЕНЬ 4: ПРАКТИКА «СКАНЕР ТЕЛА»</b>	<b>41</b>
Утренний настрой	43
Практика в течение дня: «Полное сканирование тела» (10—15 минут)	44
Вечерний анализ	47
<b>ДЕНЬ 5: ЭТО ДЕНЬ ДЕЙСТВИЙ, КОГДА МЫ ПЕРЕХОДИМ ОТ ОСОЗНАНИЯ К ПРАКТИКЕ. ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ НОВОЙ, ЗДОРОВОЙ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ СЕБЯ</b>	<b>49</b>
Утренний мозговой штурм «Мой сад заботы» (15—20 минут)	51
Практика в течение дня	55
Вечерняя рефлексия (10 минут)	57
<b>ДЕНЬ 6: ПРАКТИКА САМОСОСТРАДАНИЯ</b>	<b>59</b>
Утренний настрой (5—10 минут)	60
Основное упражнение: «Переводчик с языка критика на язык друга» (20—30 минут)	62
Практика в течение дня: «Стоп-Кран	65

Доброты»	
Вечерний ритуал: Закрепление новой привычки (10 минут)	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# **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 пищи 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 дряни»), тяжесть в желудке, тревога не ушла.*

*Анализ без Оценки: тип голода: ясно, что это был эмо-*

*циональный 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 \_\_\_\_\_



# 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 вкусненького». 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.



# **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 эмоциях. 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: ПРЕД-**

**СТАВЬТЕ**, 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:** проскани-

руйте 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)**

**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 распорядке 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.