Тренинг

Стройнеем вместе



Анастасия
Колендо-Смирнова

18+

Анастасия Колендо-Смирнова

Стройнеем вместе. Тренинг для похудения

https://litres.ru/74716779
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы едим, когда устали, тревожимся или хотим себя порадовать? Как менять привычки, сохраняя удовольствие от еды и уважение к собственному телу?

«Стройнеем вместе. Тренинг для похудения» — практическая книга о психологической стороне питания и постепенных изменениях образа жизни. Семь последовательных занятий предлагают присмотреться к своим потребностям, заметить привычные реакции на стресс и найти подходящие способы поддержки.

Книга адресована взрослым, которые хотят внимательнее относиться к питанию и самочувствию, уменьшить самокритику и выстроить посильные привычки. Психологические упражнения дополняют заботу о здоровье и не заменяют индивидуальных медицинских рекомендаций.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Начинаем с заботы о себе	5
Первое занятие тренинга Стройнеем вместе	6
С какой задачей вы начинаете	8
Как поддерживать себя и друг друга	10
Первая опора это сон	11
Пробуем спокойное переключение перед сном	13
Дневник питания без оценок	15
Учимся разговаривать с собой	17
Удовольствие доступно уже сейчас	19
Представляем желаемые изменения	20
Переводим чувство в метафору	21
Примеры работы с образами	23
Вносим одно небольшое изменение	24
Как завершать упражнение	25
С чем сравнивать результат	26
Задания на первую неделю	27
Понимаем свои потребности и находим поддержку	28
Второе занятие тренинга Стройнеем вместе	29
Что показала первая неделя	30
Дневник еды и чувств	31
Голод и желание удовольствия	33
Питьё как часть заботы о себе	34

Что помогает при напряжении 35
Образная практика о заботе и принятии 36
Подготовка к практике 37
Представляем спокойное место 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Анастасия Колендо-Смирнова
Стройнеем вместе. Тренинг для похудения

Начинаем с заботы о себе



Первое занятие тренинга Стройнеем вместе

На первой неделе я предлагаю присмотреться к тому, как вы живёте сейчас: как спите, когда едите, что чувствуете перед едой и чего ждёте от изменений. Мы начнём с наблюдения и нескольких посильных упражнений. По этим записям будет легче понять, какие привычки стоит менять и какая поддержка вам нужна.

Мне хочется, чтобы работа с книгой помогала находить подходящий вам ритм жизни. Временный рывок бывает впечатляющим, но затем возвращаются работа, семейные заботы, усталость и привычные способы справляться с напряжением. Поэтому уже в начале будем спрашивать себя: «Смогу ли я продолжать это в обычный день? Что сделает задачу доступнее?»

Участницы первого занятия приходили с разным опытом. Кто-то неоднократно снижал вес и снова набирал его. Кто-то заметил изменения после болезни, рождения детей, потерь или переезда. Для одних главным было самочувствие, для других — возможность свободнее двигаться, вернуться к любимым занятиям или спокойнее смотреть на себя в зеркало.

Эти истории нельзя свести к одной причине. На вес влия-

ют питание, движение, сон, наследственность, заболевания, лекарства и условия жизни. Психологическая работа может помочь исследовать привычки и переживания, но сама по себе не объясняет все изменения веса и не заменяет медицинскую помощь [1].

С какой задачей вы начинаете

Откройте тетрадь или создайте отдельную заметку. Сначала ответьте на вопрос, зачем вам этот тренинг. Постарайтесь выйти за пределы общего «хочу похудеть». Что именно вы хотите изменить в повседневной жизни?

Возможно, вам хочется меньше уставать при ходьбе, перестать проводить вечер в споре с собой о еде, удобнее чувствовать себя в одежде или освободить время от постоянных мыслей о диетах. Запишите то, что важно именно вам. Чужая желаемая фигура не обязана становиться вашей целью.

Затем коротко опишите предыдущий опыт. Что вы уже пробовали? Что было посильно, а что требовало слишком много усилий? В какой момент привычный режим переставал работать? Здесь полезны конкретные обстоятельства: «После поздней смены дома не было готовой еды», «Я пропускала обед, а вечером очень хотела есть».

Не спешите объяснять каждую трудность слабой волей. Такое объяснение не подсказывает, что делать дальше. А запись о пропущенном обеде уже позволяет задуматься о времени, доступной еде и рабочем расписании.

Если у вас есть диабет, заболевание печени или другое состояние, требующее особого питания, сохраняйте назначения лечащего врача. Изменения рациона и режима согласовывайте с ним. Необычные симптомы, потерю обоняния,

одышку или резкие необъяснимые изменения веса нужно обсуждать со специалистом, а не толковать через психологический образ.

Эта книга рассчитана на взрослых. При беременности, грудном вскармливании или расстройстве пищевого поведения задачи питания и изменения веса требуют индивидуального сопровождения.

Как поддерживать себя и друг друга

Если вы работаете в группе, договоритесь о бережном общении. Можно рассказывать о своём опыте и просить поддержки. Личные истории других участников следует сохранять в пределах группы; фотографии и сообщения нельзя передавать дальше без их согласия.

Избегайте сравнений: «Я уже столько сбросила, а ты почему нет?» У людей разные обстоятельства и состояние здоровья. Полезнее спросить, что получилось сделать, что оказалось трудным и нужна ли помощь.

В самостоятельной работе эти правила тоже пригодятся. Попробуйте заметить, каким тоном вы обращаетесь к себе после трудного дня. Фраза «я опять всё испортила» обычно обрывает размышление. Вопрос «что сегодня произошло и что мне поможет завтра?» оставляет возможность действовать.

Вы можете выполнять задания в своём темпе. Не нужно подробно рассказывать о болезненных событиях, чтобы подтвердить серьёзность намерений. Если упражнение затрагивает слишком тяжёлые переживания, его можно отложить.

Первая опора это сон

На первой неделе уделим внимание сну. Недостаточный сон связан с изменениями аппетита и риском набора веса, хотя налаживание сна само по себе не гарантирует похудения [1]. Когда человек устаёт, ему бывает сложнее планировать питание и находить силы на движение.

Большинству взрослых рекомендуют спать от семи до девяти часов в сутки. Важны также качество сна и подходящий режим [2]. Не требуется укладываться в определённый час ради «восстановления» отдельного органа. Начните с реального расписания и того, сколько времени вы оставляете себе на отдых.

Несколько дней отмечайте, когда вы легли, примерно когда уснули, когда проснулись и как чувствовали себя утром. Затем выберите одно доступное изменение: более постоянное время подъёма, спокойный час перед сном, меньше яркого света вечером или более тихую и тёмную спальню. Кофеин и алкоголь перед сном могут мешать отдыху [2].

Если вы спите хорошо, сохраняйте работающий режим. Дополнительная медитация только ради выполненного задания не нужна. Если вы работаете посменно, ищите способы защитить доступное время сна с учётом графика.

Когда трудности со сном сохраняются, мешают днём или сопровождаются громким храпом и остановками дыхания,

обсудите их с врачом. Подбирать травы, снотворные и другие средства по книге не стоит.

Пробуем спокойное переключение перед сном

Некоторым людям перед сном помогает короткое упражнение с воображением. Предлагаю попробовать вариант «Цвет настроения». Его задача — дать вниманию спокойное занятие; засыпание не обязано происходить сразу.

Устройтесь удобно и спросите себя: «Если бы у моего сегодняшнего настроения был цвет, каким бы он оказался?» Не ищите правильного ответа. Представьте этот оттенок на листе бумаги, на ткани или в виде мягкого света.

Понаблюдайте за образом. Можно вообразить, что цвет становится светлее, постепенно растворяется или смывается тёплой водой. Если вам приятнее ничего не менять, оставьте картинку такой, какая она есть. Дышите привычно, без задержек и усилия.

Через несколько минут проверьте, удобно ли вам. Если образы раздражают или усиливают тревогу, откройте глаза и прекратите упражнение. Можно выбрать другой спокойный ритуал: чтение, негромкую музыку или тишину.

Иногда приятен звук дождя или моря. В нём не требуется искать скрытые послания для бессознательного: это просто возможный фон для отдыха. Выбирайте невысокую громкость и при желании устанавливайте таймер. Оценивать бу-

дем по вашему опыту — стало ли спокойнее и не мешает ли звук спать.

Дневник питания без оценок

Второе задание первой недели — замечать, что и в каких обстоятельствах вы едите. На занятии я предложила рисовать еду: иногда изображение помогает вспомнить то, что теряется за короткой записью «попила чай».

Выберите удобную форму. Можно делать схематичные рисунки, фотографировать еду или записывать её словами. Художественная точность не нужна. Если рисунки отнимают слишком много времени, переходите к заметкам. Дневник должен помогать наблюдать, а не занимать весь день.

Отмечайте основные приёмы пищи, перекусы и напитки. При возможности записывайте примерное время, состав и привычное описание количества: чашка, тарелка, несколько кусочков. Подробный подсчёт калорий на этой неделе не является заданием.

Добавляйте немного контекста. Где вы находились? Был ли голод? Что происходило перед едой? Например: «После работы, очень устала, обед был рано» или «За разговором незаметно съела ещё несколько печений».

Рисунок или фотография не позволяют точно определить калорийность или потребности организма. Мы используем их, чтобы увидеть повторяющиеся ситуации. Возможно, выяснится, что вы долго остаётесь без еды. Возможно, часть перекусов связана с привычкой жевать во время учёбы. А

иногда еда просто была вкусной и приятной.

Продолжайте питаться регулярно и соблюдать медицинские рекомендации. Наблюдение не требует намеренно переедать, голодать или «компенсировать» съеденное. Пропущенная запись тоже не повод прекращать дневник: вернитесь к нему при следующей возможности.

Если ведение дневника усиливает страх еды, навязчивый контроль или желание наказывать себя ограничениями, остановитесь и обсудите другой способ работы со специалистом. Самонаблюдение должно оставаться для вас приемлемым.

Учимся разговаривать с собой

Иногда желание съесть что-то сопровождается внутренним спором. Одна часть говорит: «Хочу прямо сейчас». Другая отвечает: «Нельзя, ты опять не справилась». Для наблюдения за таким спором удобно использовать знакомую психологическую модель Ребёнка, Родителя и Взрослого.

Это условные названия разных способов реагировать. Они не означают, что внутри нас буквально живут отдельные персонажи. В этом упражнении Ребёнком мы назовём желание удовольствия и эмоциональный отклик; Родителем — правила и требования; Взрослым — способность учитывать происходящее и принимать решение.

Представьте, что по дороге домой вы захотели мороженого. Сначала уточните, что с вами сейчас: вы голодны, вам жарко, хочется вкуса, отдыха или приятной остановки после работы? Несколько причин могут присутствовать одновременно.

Затем прислушайтесь к требованиям. Возможно, звучит знакомое «сладкое запрещено» или «надо срочно взять себя в руки». Какую заботу выражает это требование? И можно ли выразить её без угроз и оскорблений?

Задача Взрослого — учесть и потребность, и реальные обстоятельства. Если вы голодны, нужно поесть. Если хотите мороженого, можно осознанно решить, подходит ли оно вам

сейчас и как вписывается в питание. Если прежде всего нужен отдых, подумайте, что ещё его даст.

Иногда это будет скамейка в тени, разговор с близким, короткая прогулка или возможность побыть в тишине. Это не плата за отказ от еды. Вы расширяете выбор способов позаботиться о себе.

Попробуйте записать небольшой диалог. «Мне хочется приятного после тяжёлого дня». «Я беспокоюсь о здоровье и хочу питаться внимательнее». «Сейчас я поужинаю, а затем решу, чего ещё мне хочется». Такая формулировка оставляет место и еде, и заботе о себе.

Удовольствие доступно уже сейчас

На занятии мы говорили о том, что еда нередко связана с праздником, отдыхом или ощущением близости. Вспомните собственные примеры. Может быть, мороженое напоминает об отпуске, чай — о разговоре с подругой, а домашняя выпечка — о заботе родных.

Эти связи не нужно объявлять неправильными. Еда может приносить удовольствие. Но полезно заметить, не стала ли она единственным доступным способом отдохнуть или порадовать себя.

Составьте небольшой список того, что приятно вам помимо еды. Выбирайте варианты, которые подходят вашему бюджету, здоровью и расписанию. Иногда достаточно музыки, интересной книги, звонка или получаса без домашних обязанностей.

Красивую одежду, общение и любимые занятия не обязательно откладывать до определённой цифры на весах. Подумайте, какую часть желаемой жизни можно приблизить уже сейчас.

Представляем желаемые изменения

Теперь перейдём к упражнению с образом будущего. Представьте обычный эпизод, в котором вам стало удобнее и свободнее жить. Возможно, вы гуляете у моря, танцуете, выбираете одежду или без прежней усталости занимаетесь повседневными делами.

Добавьте конкретные детали: где вы, что делаете, что стало возможным. Цифра веса может входить в вашу цель, но картинка не обязана строиться только вокруг неё. Обратите внимание на самочувствие, движение и отношение к себе.

Спросите: «Что мне нравится в этой картине? Что я надеюсь получить?» Затем, если это уместно, задайте ещё один вопрос: «Есть ли в предстоящих переменах что-то, что меня тревожит?»

Может обнаружиться опасение, что близкие начнут критиковать, что придётся постоянно себя ограничивать или что окружающие будут больше обращать на вас внимание. Это материал для размышления о потребностях и отношениях.

Если тревоги нет, не нужно её создавать. Отсутствие страха не означает, что вы плохо выполнили упражнение. И найденное переживание не доказывает, что именно оно удерживает вес. Мы исследуем вашу реакцию на изменения.

Переводим чувство в метафору

В этом тренинге я использую работу с метафорами, которую называю методом КОД. Мы будем представлять чувство в виде небольшой истории, а затем пробовать менять её детали. Это образное упражнение для самонаблюдения; оно не служит диагностикой причин веса и не обещает его снижения.

Сначала назовите чувство настолько точно, насколько можете. Например: «Мне неловко отличаться от родных» или «Я чувствую вину, когда выбираю время для себя». Затем спросите: «На какую ситуацию это похоже? Кто мог бы испытывать нечто подобное?»

Достаточно простого сюжета. Фраза «я несу тяжесть» описывает состояние. А история «путник несёт семейные сундуки, устал и не решается попросить о помощи» уже содержит обстоятельства, с которыми можно работать.

Сюжет может быть сказочным, бытовым или связанным с животным. Важно, чтобы вы узнавали в нём своё чувство. Чужая красивая метафора может не подойти, а ваша короткая история окажется понятной без объяснений.

Не усиливайте образ ради более сильных переживаний. Для самостоятельного задания выбирайте переносимый уровень напряжения. Подробности насилия, болезни или пережитой катастрофы не нужны. Образ не является воспомина-

нием и ничего не доказывает о вашем прошлом.

Примеры работы с образами

Одна из тем первого занятия — страх отличаться от семьи. Представим персонажа, который привык жить по общим правилам, но теперь хочет выбрать другой путь. Ему важно сохранить близость, и он тревожится, что его отвергнут.

Первое небольшое изменение может состоять в появлении человека, который остаётся с ним в добрых отношениях и допускает иной выбор. Это не гарантирует реальной реакции семьи, но помогает заметить, какая поддержка нужна самому персонажу.

Другой образ — тяжёлые семейные сундуки. Путнику дороги подарки родных, но нести всё сразу трудно. Можно представить тележку, место для хранения или помощника. Необязательно выбрасывать всё, чтобы проверить, станет ли немного легче.

Ещё одна тема — неловкость от внимания. В метафоре человек стоит перед зрителями и хочет спрятаться. Небольшим изменением может стать возможность сделать паузу, отойти за кулисы или увидеть знакомое доброжелательное лицо.

Эти примеры переработаны из тем группового занятия и не являются точными историями отдельных людей. Используйте их как подсказки к устройству упражнения. Выбирайте собственный сюжет и собственное решение.

Вносим одно небольшое изменение

Запишите исходную историю в нескольких предложениях. Затем спросите: «Что могло бы сделать положение персонажа немного легче?» Не требуется сразу устраивать счастливый финал.

Попробуйте несколько направлений. Может ли персонаж что-то сделать: сесть, осмотреться, попросить о помощи? Может ли появиться полезный предмет или поддерживающий человек? Можно ли изменить место действия? Какая информация помогла бы яснее понять ситуацию?

Примеряйте варианты по очереди. После каждого замечайте свой отклик. Если изменение выглядит разумным, но ничего вам не даёт, выберите другое. Если стало неприятнее, вернитесь к исходному образу или завершите задание.

На день достаточно одного выбранного изменения. Такой темп удобен для наблюдения: вы запоминаете, что именно попробовали. Это правило организации практики, а не обязательное условие работы психики. Вы всегда можете остановиться раньше.

На следующий день прочитайте последнюю запись и проверьте, хочется ли продолжать. Можно сохранить прежний вариант, внести новую деталь или отложить образ. Не нужно ежедневно находить новую проблему.

Как завершать упражнение

После работы с метафорой вернитесь к окружающему пространству. Посмотрите вокруг, почувствуйте опору под ногами, назовите несколько предметов, которые видите. Проверьте, готовы ли вы заниматься обычными делами.

Если возникают сильный страх, ощущение потери связи с происходящим или навязчивые воспоминания, прекратите образную работу. Для таких переживаний лучше искать помощь психолога или психотерапевта, умеющего работать с травматическим опытом. Самостоятельное упражнение можно заменить нейтральной записью о сегодняшнем дне.

Иногда образ показывает понятную потребность: отдых, помощь, возможность отказаться или сохранить связь с близкими. Подумайте о небольшом действии в жизни, которое могло бы её поддержать. Попросить распределить домашние дела может оказаться полезнее, чем бесконечно менять сундуки в воображении.

С чем сравнивать результат

В начале курса можно зафиксировать исходные данные, которые действительно нужны вам для наблюдения. Если взвешивание подходит вам и согласуется с планом лечения, запишите показатель и условия измерения. Фотография остаётся добровольной и может храниться только у вас.

Изменения веса не показывают всю картину. Отмечайте также сон, регулярность питания, самочувствие, доступное движение и то, как вы разговариваете с собой.

Одежду выбирайте удобную. Тесные вещи не нужны для того, чтобы помнить о цели или подавлять аппетит. Можно заметить, как сидит привычный предмет гардероба, без необходимости терпеть давление и дискомфорт.

Движение остаётся важной частью заботы о здоровье и управления весом [3]. На этой неделе мы не задаём единую нагрузку всем. Сохраняйте подходящую вам активность; при боли, одышке или ограничениях обсудите её объём с врачом.

Задания на первую неделю

Начните с короткой записи о том, зачем вам тренинг и каких изменений вы ждёте в повседневной жизни. Выберите один признак, по которому сможете заметить продвижение помимо цифры на весах.

Наблюдайте за сном и попробуйте одно доступное изменение, если оно нужно. При желании используйте спокойное упражнение перед сном и отмечайте, подходит ли оно вам.

Ведите дневник питания в удобной форме. Записывайте еду и немного контекста, сохраняя регулярное питание и врачебные назначения. Просматривайте записи с вопросом «что я замечаю?».

В одной повторяющейся ситуации попробуйте внутренний диалог. Уточните потребность, услышьте требование и найдите посильное решение. Добавьте в неделю хотя бы один доступный способ отдыха или удовольствия.

Если работа с образами вам подходит, создайте одну метафору и попробуйте небольшое изменение. При сильном напряжении пропустите эту часть и выберите более спокойный формат наблюдения.

В конце недели перечитайте записи. Что оказалось полезным? Что не подошло? Где нужна помощь? Первая неделя даст нам материал для дальнейшей работы, даже если заметного изменения веса пока нет.

Понимаем свои потребности и находим поддержку



Второе занятие тренинга
Стройнеем вместе

На прошлой неделе мы начали наблюдать за сном, питанием и отношением к себе. Теперь добавим к этим наблюдениям вопрос: «Что со мной происходит, когда мне хочется есть?» Затем попробуем образную практику, в которой можно исследовать потребность в заботе, отдыхе и принятии.

Наша задача на этой неделе — лучше понимать свои состояния. Иногда нужна еда, иногда отдых, а иногда и то и другое. Чем точнее мы замечаем потребность, тем легче подобрать подходящее действие.

Продолжайте то, что оказалось полезным после первого занятия. Не требуется каждый понедельник начинать всё заново или наращивать число упражнений. Если вам помог спокойный вечерний ритуал, сохраняйте его. Если подошла работа с метафорой, можно возвращаться к ней в удобном темпе.

Что показала первая неделя

Прежде чем переходить к новым заданиям, перечитайте дневник. Что удалось увидеть? Возможно, вы заметили долгие промежутки без еды, привычку перекусывать за работой или то, что вечером хочется одновременно поесть и отдохнуть.

На первом этапе даже простое «я стала замечать» имеет значение. Раньше действие происходило почти автоматически, а теперь у вас появился материал для выбора. Не нужно обесценивать наблюдение, если вес пока не изменился.

Участницы группы сообщали о разных результатах первой недели. Сравнение отдельных цифр мало помогает понять собственное состояние. Изменения веса за короткое время могут отражать разные процессы; по ним нельзя судить об успехе всей работы.

Запишите один полезный вывод и одну трудность. Например: «Я поняла, что вечером очень голодна, потому что обедаю рано. Пока не придумала, как организовать еду на работе». Такая запись задаёт конкретную тему для следующего шага.

Дневник еды и чувств

На этой неделе продолжим дневник питания и подробнее отметим обстоятельства еды. Записи о времени, еде и чувствах помогают увидеть повторяющиеся ситуации и привычные реакции [1].

Выберите личный формат: тетрадь, заметку в телефоне или документ. Часть переживаний бывает слишком личной для общего чата. Дневник не обязательно кому- либо показывать. Возможность писать для себя помогает меньше заботиться о том, как выглядит ответ.

К привычной записи добавьте несколько вопросов. Что происходило перед едой? Какие ощущения я замечаю в теле? Какие чувства могу назвать? Чего мне хотелось в этот момент? Что я решила сделать и как чувствовала себя после?

Можно ответить коротко: «После разговора с начальником напряжена. Обед был недавно. Хочется сладкого и тишины». А можно обнаружить совсем другое: «Думала, что просто нервничаю, но вспомнила, что почти не обедала».

Не нужно заранее подводить себя к выводу, что желание поесть обязательно скрывает психологическую проблему. Запись «я голодна» так же уместна, как «мне одиноко». Иногда причины смешиваются, и это тоже можно отметить.

Не откладывайте необходимую еду до тех пор, пока не закончите анализ. При голоде поешьте, а несколько слов запи-

шите позже. Если у вас есть врачебные назначения по питанию или действиям при снижении сахара в крови, следуйте им.

Голод и желание удовольствия

Голод может ощущаться как пустота в животе, снижение сил, раздражительность или трудность сосредоточиться. Однако у разных людей сигналы различаются. На них могут влиять режим питания, стресс, лекарства и состояние здоровья.

Желание конкретного вкуса иногда возникает без выраженного голода: например, при виде знакомого десерта или как часть приятного ритуала. Это не делает желание «ненастоящим». Мы стараемся понять его, чтобы принять осознанное решение.

Попробуйте мягко уточнить: «Когда я последний раз ела? Достаточно ли мне было еды? Что сейчас кажется привлекательным? Нужен ли мне ещё отдых, общение или пауза?» Эти вопросы полезнее, чем экзамен на право перекусить.

Если голод есть, выбирайте еду с учётом своих потребностей и рекомендаций по здоровью. Если хочется прежде всего утешения, можно добавить другой способ поддержки. Еда при этом не становится запретной.

Не объявляйте все перекусы вредными. Для кого-то перекус помогает не оставаться голодным между основными приёмами пищи. Важны ваш режим и состав питания, а не сам факт еды между завтраком и обедом.

Питьё как часть заботы о себе

Регулярное питьё помогает избегать обезвоживания [2]. Если вы замечаете жажду, выпейте воды. Температуру выбирайте комфортную: прохладная или тёплая вода может подходить по-разному в разных обстоятельствах.

Не нужно пить обжигающую воду, терпеть неприятные ощущения или выпивать много жидкости, чтобы заглушить голод. Вода не заменяет полноценный приём пищи и не является универсальным лекарством.

Если врач ограничил объём жидкости, сохраняйте это назначение. Добавление соли, лимона или других компонентов не требуется для выполнения задания.

В этом занятии мы не будем использовать рисовые отвары, массаж точек или масла как средства подавления аппетита и омоложения. Для нашей задачи достаточно наблюдать за состоянием и поддерживать обычное питьё и питание.

Что помогает при напряжении

Одна из участниц рассказала, что на работе держит рядом шоколад. Работа требует непрерывного внимания и ответственности, а в трудные моменты знакомый вкус даёт короткую передышку.

Такую ситуацию важно рассматривать целиком. Вопрос не исчерпывается тем, чем заменить шоколад. Есть ли возможность вовремя поесть? Достаточно ли перерывов? Можно ли получить помощь? Насколько сама нагрузка посильна?

Когда мы говорим о способах справляться со стрессом, полезно различать короткую поддержку и изменение условий. Иногда доступно только на несколько секунд почувствовать опору под ногами и спокойно выдохнуть. Позже может понадобиться разговор о расписании, обязанностях или помощи коллег.

Не всякую перегрузку можно решить упражнением. И не нужно требовать от себя невозмутимости в обстоятельствах, где человеку объективно трудно.

Выберите одну повторяющуюся ситуацию и подумайте, что можно добавить в неё уже сейчас. Например, заранее приготовить обед, согласовать короткий перерыв или написать близкому после тяжёлого разговора. Проверяйте посильный вариант, сохраняя право искать другой.

Образная практика о заботе и принятии

Вторая часть занятия — практика с воображением. Мы представим спокойное место, дерево, встречу с собой в более раннем возрасте и дом, в котором хотелось бы жить. Эти образы помогут задать вопросы о поддержке и комфорте.

Это упражнение для самонаблюдения, а не тест личности и не лечение травмы. Вид дерева, размер дома или наличие моря не определяют состояние здоровья, будущие события или причины веса. Значение имеет ваш собственный отклик.

В устном занятии использовалась смешанная техника с движениями глаз. Для самостоятельной работы в книге оставим спокойное воображение. ДПДГ, или EMDR, применяется как отдельный метод психотерапии со своим протоколом; работа с травматическими переживаниями требует подготовленного специалиста [3].

Читайте практику небольшими частями, делая паузы. Можно заранее прочитать её целиком, а затем следовать запомнившейся последовательности. Если удерживать образы трудно, используйте рисунок или описание словами.

Подготовка к практике

Выберите время, когда вам не нужно вести машину, следить за детьми или выполнять другую задачу, требующую постоянного внимания. Устройтесь удобно. Глаза можно закрыть или оставить открытыми.

Посмотрите вокруг, почувствуйте опору под телом. Не требуется смотреть в одну точку до усталости, задерживать дыхание или добиваться особого состояния. Дышите привычно.

Обратите внимание, где тело напряжено, а где положение удобнее. Если хотите, немного измените позу. Вам не нужно полностью расслабляться, чтобы продолжить.

При болезни, выраженном истощении или сильной тревоге практику можно отложить. В любой момент вы можете прекратить её, открыть глаза, оглядеться и заняться чем-то обычным.

Представляем спокойное место

Вообразите поляну или другое место, в котором вам достаточно спокойно. Это может быть сад, знакомый двор или тихая комната. Не нужно заставлять себя любить лес, если вам приятнее другой пейзаж.

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.