Тренинг
Преображение
Психологический тренинг



Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Преображение

https://litres.ru/74718098
SelfPub; 2026

Аннотация

«Преображение» — книга-тренинг для тех, кто хочет лучше понимать себя, бережнее относиться к своему телу и увереннее проявляться в повседневной жизни.

Практические упражнения помогут исследовать убеждения о внешности и собственной ценности, замечать чувства и желания, учиться обозначать границы и принимать поддержку. Работа с мыслями, образами и мягким движением дополнена примерами и заданиями для самостоятельного выполнения.

Книга предлагает двигаться в своём темпе, выбирать подходящие практики и постепенно переносить новые навыки в жизнь. Её цель — помочь читателю находить опору в себе и доступных отношениях, оставляя больше места для заботы, интереса и свободного выбора.

Содержание

С чего начинаются перемены	7
Пять направлений работы	9
Какими будут упражнения	11
Самостоятельный темп и право на паузу	12
Почему мы начинаем с тела и еды	14
Как определить свою отправную точку	16
Практика Мой запрос	17
Пауза перед едой без проверки на право поесть	19
Практика Пять минут для текущего переживания	21
Одна поддерживающая привычка	23
Первая неделя наблюдения	24
Когда самостоятельную работу стоит дополнить помощью	26
Что взять с собой в дальнейшую работу	27
Еда чувства и способы поддержать себя	28
Не искать скрытую проблему любой ценой	30
Когда упражнение подходит	31
Подготовка без особого состояния	32
Шаг первый Описать недавний эпизод	33
Шаг второй Различить ощущения мысли и чувства	34
Шаг третий Уточнить нужную поддержку	35

Шаг четвёртый Ответить себе без обвинения 36
Если пришло воспоминание из прошлого 38
Шаг пятый Сформулировать границу или просьбу 39
Шаг шестой Выбрать одно действие 41
Шаг седьмой Завершить и вернуться к дню 43
Пример одного разбора 44
Как использовать практику дальше 45
Короткая запись для повторного использования 47
Образ себя и мысленная репетиция заботы о теле 48
Что даёт работа с воображением 50
Принятие себя без обязательной любви к отражению 52
Необязательное прикосновение для поддержки 53
Подготовка к подробному варианту 55
Подробная практика Начать с опоры 57
Заметить сегодняшнее отношение к себе 58
Услышать сомнение и уточнить условия 59
Выбрать реалистичный образ действия 61
Поддержать себя в этой ситуации 63
Выбрать напоминание 64
Завершить практику и записать шаг 65
Короткий вариант для повседневного использования 66
Как встроить практику в неделю 67

Уход за лицом и бережное внимание к себе 68
Забота о лице начинается с выбора 70
Чего не стоит ожидать от массажа 71
Подготовка к короткой практике 72
Первый шаг Заметить состояние до ухода 73
Второй шаг Выполнить обычное мягкое очищение 74
Третий шаг Нанести привычное средство без давления 75
Четвёртый шаг Отделить наблюдение от оценки 76
Пятый шаг Завершить и оценить удобство 77
Увлажнение кожи и питьё 78
Небольшая практика на ближайшие дни 79
Мимика напряжение и отношение к возрастным изменениям 80
Желание выглядеть моложе и страх возраста 82
Что известно о гимнастике для лица 83
Подготовка без нагрузки на глаза и челюсти 85
Первый шаг Заметить обычное выражение 86
Второй шаг Дать глазам обычную паузу 87
Третий шаг Проверить удобство челюсти 88
Четвёртый шаг Попробовать небольшую мимику 89
Пятый шаг Связать ощущения с повседневной задачей 90
Конец ознакомительного фрагмента. 91

Преображение



С чего начинаются перемены

Эта книга выросла из тренинга о теле, отношении к себе и повседневных привычках. Она предназначена прежде всего для самостоятельной работы: чтобы вы могли читать, выполнять упражнения, замечать собственные реакции и постепенно выбирать то, что подходит именно вам.

Под преображением я понимаю перемены, которые помогают лучше заботиться о себе и свободнее участвовать в жизни. Внешность может быть частью вашего запроса. Но вместе с ней мы будем обращать внимание на самочувствие, привычки, способы справляться с напряжением и то, как вы разговариваете с собой.

В программе много внимания уделяется женскому опыту: ожиданиям относительно внешности, привычке оценивать себя чужими глазами, отношению к возрасту и собственному телу. При этом здесь нет единственного образца женственности, которому нужно соответствовать. Вы сами определяете, какие качества и способы выражения близки вам. Многие упражнения можно использовать независимо от пола.

Мы начнём с заботы о теле и наблюдения за пищевыми привычками. Затем будем двигаться к другим темам: внешности, болезненному самоотношению, принятию себя и восстановлению сил. Все они связаны, но не требуют одновременного решения.

Для меня эта тема тоже личная. Долгое время я прежде всего воспринимала себя через работу и профессиональные задачи. Позже мне захотелось внимательнее посмотреть на другие стороны своей жизни: как я чувствую себя в собственном теле, что означает для меня женственность, хватает ли места отдыху и удовольствию. Из этого интереса и практической работы складывался тренинг.

Личный опыт помогает ставить вопросы и замечать важные детали, но не даёт универсального рецепта. Поэтому я предлагаю вам исследовать свою ситуацию, а не повторять чужой путь с ожиданием такого же результата.

Пять направлений работы

Первое направление — тело и пищевые привычки. Здесь мы будем замечать, как организовано питание, что происходит в моменты напряжения, хватает ли отдыха и какие изменения доступны. Если вы хотите снизить вес, этот запрос можно учитывать, не превращая цифру на весах в единственную меру успеха.

Второе направление — отношение к внешности и возрастным изменениям. Забота о лице, волосах и теле может приносить удовольствие. Мы будем отделять её от требования постоянно выглядеть моложе. Психологическая практика не обещает омоложения тканей; она может помочь иначе относиться к себе и выбирать посильный уход.

Третье направление — работа с тем, что обычно называют комплексами. За этим словом могут скрываться стыд, болезненное сравнение, ожидание насмешки или желание избегать определённых ситуаций. Нам важно понять, что именно мешает, какие убеждения поддерживают трудность и какое действие хочется вернуть в свою жизнь.

Четвёртое направление — принятие себя. Это возможность признавать свои чувства, особенности и ограничения, сохраняя право учиться и меняться. Принятие не требует любить каждую черту внешности или соглашаться со всеми собственными поступками. Оно начинается с более уважи-

тельного обращения с собой.

Пятое направление — восстановление сил. Под словом «энергия» здесь имеются в виду ощущение бодрости, доступные силы, внимание и готовность к деятельности. Мы будем говорить о нагрузке, отдыхе, эмоциональном состоянии и поддерживающих занятиях, без представлений о невидимых потоках или особых энергетических воздействиях.

Проходить книгу удобно последовательно. Но если тема питания сейчас вам не подходит, вы можете отложить её и вернуться позже. Работа с отношением к себе не должна зависеть от того, изменилось ли тело.

Какими будут упражнения

В основе практики — вопросы к себе, короткие записи, наблюдение за привычками, работа с воображением и небольшие повседневные действия. Для них не требуется верить в скрытые силы или искать тайные знаки. Если в упражнении возникает образ дороги, карты или другого пространства, мы будем рассматривать его как метафору вашего нынешнего восприятия.

Метафора может помочь сформулировать желание или увидеть препятствие. Она не предсказывает будущее, не устанавливает причину заболевания и не даёт безошибочных ответов. Смысл образа определяется тем, что вы сами с ним связываете, а полезность — тем, помогает ли он в реальной жизни.

Спокойное сосредоточение не требует особого состояния. Можно держать глаза открытыми, делать записи или рисовать вместо подробного представления картинки. Отсутствие ярких образов не мешает работе. Вы вправе изменить неудобный сюжет и остановить упражнение. Каждая практика должна заканчиваться понятным итогом: что вы заметили, что хотите попробовать и когда сможете оценить результат. Одного приятного переживания иногда достаточно для отдыха, но устойчивые изменения привычек требуют наблюдения и повторения действий.

Самостоятельный темп и право на паузу

Подготовьте тетрадь или файл для записей. Выберите время, когда сможете ненадолго отвлечься от дел. Начните с одной практики; не нужно выполнять все упражнения сразу, чтобы доказать серьёзность намерений.

После нового задания оставляйте время на обычную жизнь. Можно сделать перерыв на день или несколько дней, попробовать выбранное действие и только затем идти дальше. Это не обязательный интервал: ориентируйтесь на нагрузку, самочувствие и смысл упражнения.

Перед началом спросите себя: «Есть ли у меня сейчас силы? Чего я хочу от этой практики? Как пойму, что пора остановиться?» После — отметьте, что изменилось и что требуется дальше: отдых, еда, разговор, прогулка или возвращение к делам.

Если во время работы усиливаются паника, тяжёлые воспоминания или ощущение потери связи с происходящим, прекратите упражнение. Посмотрите вокруг, почувствуйте опору, назовите несколько предметов в комнате. Не продолжайте болезненную сцену ради завершения задания. При повторяющихся трудностях лучше обратиться за профессиональной поддержкой.

Книга не требует самостоятельно справляться с любым состоянием. Стойкое ухудшение самочувствия, выраженные проблемы с питанием или неизвестные телесные симптомы заслуживают отдельной оценки. Возможность обратиться за помощью остаётся частью заботы о себе.

Почему мы начинаем с тела и еды

Мой интерес к этой теме связан в том числе со школьным опытом. Я была полнее многих одноклассников и сталкивалась с насмешками. Помню, как мне хотелось модные лосины, как семья помогла их купить и как болезненно прозвучало чужое замечание о моих ногах. Радость от новой вещи быстро сменилась стыдом.

В дневниках появлялись обещания со следующего дня перестать есть. За ними стояло желание избавиться от боли и больше не слышать унижающих слов. Но отказ от еды не мог научить меня защищаться от насмешек и относиться к себе бережнее.

Позже к теме веса я возвращалась и в своей жизни, и в психологической работе. Этот опыт помог мне увидеть, насколько легко попытка изменить тело превращается в борьбу с собой. Поэтому начнём с другого вопроса: что происходит в моей жизни и какая забота сейчас действительно нужна?

Чужая насмешка не становится объективной оценкой вашей внешности. Размер тела не сообщает, насколько человек внимателен к себе, дисциплинирован или достоин уважения. NICE рекомендует учитывать контекст веса — здоровье, лекарства, жизненные условия, опыт стигматизации и особенности питания — и вести такую работу без осуждения [1]. Вес не определяется только эмоциями. На него влияют раз-

ные обстоятельства, и психологическое упражнение не позволяет обещать конкретное снижение. Мы можем работать с привычками и отношением к себе, а медицинские и индивидуальные вопросы питания при необходимости обсуждать с соответствующим специалистом.

Как определить свою отправную точку

Прежде чем что-то менять, опишите обычный день. Когда вы едите? Бывает ли, что из-за дел надолго откладываете еду? Когда чувствуете усталость? Есть ли время спокойно поесть, отдохнуть, подвигаться? Какие слова говорите себе после еды или перед зеркалом?

Не нужно сразу оценивать ответы как правильные и неправильные. Иногда уже это наблюдение показывает, что проблема связана с перегруженным расписанием, недостатком доступной еды днём или отсутствием отдыха вечером. В такой ситуации полезнее изменить условия, чем требовать больше силы воли.

Фотографии, вес и измерения тела не являются обязательным входным заданием. Если вы выбираете их как способ наблюдения, заранее решите, зачем они нужны и не усиливают ли тревогу. Можно совсем отказаться от них и следить за другими признаками: регулярностью питания, удобством движения, самочувствием и отношением к себе.

Личные записи и фотографии принадлежат вам. Для прохождения тренинга не требуется их публиковать, отправлять автору или показывать близким. Вы можете делиться опытом только по собственному желанию.

Практика Мой запрос

Запишите ответы на четыре вопроса. Не стремитесь сформулировать их красиво; достаточно нескольких предложений.

Первый вопрос: «Что я хочу изменить?» Постарайтесь назвать конкретную ситуацию. Например: «Я хочу перестать пропускать обед из-за работы» или «Мне хочется свободнее выбирать одежду и меньше ругать своё тело».

Второй вопрос: «Что это даст моей повседневной жизни?» Возможно, вам важно иметь больше сил к вечеру, спокойнее общаться, возвращаться к занятиям или замечать приятные ощущения.

Третий вопрос: «Что из желаемого зависит от моих действий, а что требует времени, информации или поддержки?» Это помогает отделить доступный шаг от результата, который невозможно назначить по сроку.

Четвёртый вопрос: «Какое действие я готова попробовать в ближайшие дни?» Пусть оно будет небольшим и наблюдаемым. Вместо «начну новую жизнь» можно выбрать «заранее выделю время для обеда» или «вечером пять минут запишу, что меня утомило».

Завершите фразой: «На этой неделе я попробую… Для этого мне понадобится… В конце недели я посмотрю…» Если план вызывает давление, уменьшите его до посильного

размера.

Пауза перед едой без проверки на право поесть

Короткая памятка рядом с холодильником или на телефоне может напоминать о внимании к себе. Её задача — помочь заметить потребности. Она не должна запрещать еду, требовать заслужить её или заставлять каждый раз проходить проверку голода.

Можно задать себе несколько вопросов: «Давно ли я ела? Что замечаю в теле? Что мне хочется съесть? Есть ли вместе с этим усталость, напряжение, скука или потребность в общении? Что ещё могло бы меня поддержать?» Необязательно отвечать на все вопросы перед каждым приёмом пищи.

Голод и эмоции могут присутствовать одновременно. Если вы голодны, можно поесть и отдельно позаботиться о напряжении. Не нужно откладывать еду до тех пор, пока сумеете доказать, что желание есть исключительно физическое. Если сигналы голода трудно распознать, ориентироваться только на них бывает неудобно; вопросы организации питания лучше решать индивидуально.

Например, вы думаете о завтрашнем совещании и одновременно понимаете, что давно не обедали. Подходящим решением может быть поесть, а затем записать три вопроса к встрече. Здесь нет необходимости выбирать между питани-

ем и психологической поддержкой.

В другой ситуации вы недавно поели, но хотите чего-то приятного после тяжёлого разговора. Можно заметить желание, решить, хочется ли сейчас еды, и добавить другой вид заботы: отдых, разговор с близким или запись переживания. Еда сама по себе не становится проступком.

Мы не устанавливаем универсальный предел порции по размеру двух кулаков и не пытаемся с его помощью «стянуть желудок». Потребности и обстоятельства различаются. NICE рекомендует индивидуально подбирать изменения питания с учётом предпочтений, здоровья и условий жизни [2].

Если у вас есть назначенный лечебный рацион, не отменяйте его ради упражнений. Вода, кофе, алкоголь, дыхательная практика или физическая нагрузка также не должны использоваться как замена необходимой еде.

Практика Пять минут для текущего переживания

Эта запись нужна, когда хочется понять, что происходит с вами в напряжённый момент. Она не служит способом подавить голод. Сначала позаботьтесь об очевидных потребностях: еде, воде, отдыхе и безопасности.

Возьмите лист и выберите короткое время — например, до пяти минут. Начните с фразы: «Сейчас меня занимает…» Продолжите: «Я чувствую…», «Мне хочется…», «Больше всего мне сейчас нужно…» Можно писать обрывками, повторяться и не исправлять ошибки.

Затем прочитайте только то, что готовы прочитать, и выделите одну потребность или ближайшее действие. Например: «Я боюсь забыть важное — запишу основные пункты» или «Мне тяжело после разговора — попрошу подругу меня выслушать».

Если слова не находятся, можно нарисовать несколько линий и обозначить их своими словами. Рисунок не требуется расшифровывать по символам: значение определяете вы сами. Если запись или рисование усиливают переживание, остановитесь и вернитесь к окружающей обстановке.

Сохранить лист, закрыть файл или уничтожить запись — ваш выбор. Подробное описание тяжёлых событий не явля-

ется заданием. В конце спросите: «Что поможет мне сейчас хотя бы немного?» Ответ может быть очень простым.

Одна поддерживающая привычка

Выберите действие, которое добавляет заботу в день. Это может быть короткая прогулка по самочувствию, время без рабочих сообщений, подготовка еды на следующий день или несколько минут спокойного занятия. Новая привычка не обязана заменять еду; у неё своя задача.

Свяжите действие с понятным моментом: «После окончания работы я на пять минут отойду от экрана». Уточните облегчённый вариант: «Если сил мало, просто посижу у окна». Такой план легче проверить, чем обещание ежедневно делать всё необходимое для преображения.

Для движения выбирайте доступный объём. Оно не должно становиться наказанием за съеденное. Уход за телом можно использовать ради комфорта и удовольствия, без обещаний, что крем, массаж или контрастный душ обеспечат похудение. Прикосновение также не обязано быть приятным: выбирайте только подходящий вам способ.

Не требуется пить всё больше воды ради результата или искать ощущение сильного воздействия. Наша отправная точка — посильное действие, после которого можно оценить самочувствие. При ограничениях по здоровью учитывайте рекомендации своего врача.

Первая неделя наблюдения

В начале недели сформулируйте запрос и выберите одну привычку. Затем несколько дней замечайте, как она вписывается в жизнь. Достаточно короткой записи: «Что я попробовала? Что заметила? Что помогло или помешало? Что хочу изменить завтра?»

Памятку о потребностях используйте время от времени, когда она помогает. Запись переживаний — по необходимости. Не нужно отмечать каждый кусочек еды, контролировать каждую мысль или заполнять график любой ценой.

В конце недели вернитесь к запросу. Стало ли легче организовать день? Удалось ли заметить напряжение раньше? Появился ли доступный способ поддержки? Может быть, выяснилось, что действие слишком велико или выбрано неудачное время. Это информация для следующего шага.

Если день пропущен, не требуется начинать всё заново или увеличивать нагрузку в наказание. Можно продолжить с ближайшей подходящей возможности. План нужен для помощи, поэтому его допустимо менять.

Мы не будем делить участниц на тех, кто за две недели потерял определённое количество килограммов, и тех, кому нужно сильнее стараться. Отсутствие снижения веса не доказывает психологическое сопротивление. Самонаблюдение и работа с образами также не гарантируют изменения веса в

заданный срок.

Когда самостоятельную работу стоит дополнить помощью

Если мысли о весе и еде занимают почти всё внимание, появляется выраженный страх еды, повторяются эпизоды потери контроля, попытки вызвать рвоту, голодание или изнуряющие нагрузки для компенсации съеденного, лучше обратиться к специалисту, который работает с пищевыми нарушениями. Они могут возникать при разном весе [1, 3].

При таком опыте задания по снижению веса, измерениям и контролю питания могут оказаться неподходящими. Приоритетом станет помощь с питанием и состоянием, а не усиление самостоятельного тренинга. Сильная слабость, обмороки и другие тревожащие телесные симптомы также требуют медицинской оценки.

В остальных случаях возможность обратиться к психологу, врачу или специалисту по питанию остаётся доступной, если вы чувствуете, что одной книги недостаточно. Самостоятельность означает участие в своих решениях, а не обязанность обходиться без поддержки.

Что взять с собой в дальнейшую работу

К следующей части достаточно иметь три опоры: понятный личный запрос, несколько наблюдений за обычным днём и одно посильное действие. Если получилось меньше, можно продолжить с того места, на котором вы остановились.

Постепенность не гарантирует лёгкости и определённого внешнего результата. Она даёт возможность замечать реакцию, менять неподходящий план и не перегружать себя. Мы будем возвращаться к этим вопросам на протяжении всей книги.

Начните с конкретного проявления заботы сегодня. Вы можете одновременно хотеть перемен и уважительно относиться к себе сейчас. Для участия в этой работе не требуется сначала стать другой.

Еда чувства и способы поддержать себя



Иногда желание поесть возникает вместе с усталостью, тревогой, обидой или одиночеством. Еда доступна, знакома и может приносить удовольствие. Если в трудный момент вы обращаетесь к ней, это повод внимательно посмотреть на свои потребности и привычки, без обвинений и требования немедленно перестать.

В этой главе мы разберём одну недавнюю ситуацию и по-

пробуем найти дополнительную поддержку. Вам не потребуется погружаться в транс, восстанавливать детские воспоминания или добиваться полного исчезновения переживания. Достаточно заметить происходящее и выбрать одно действие, которое подходит сейчас.

Цель упражнения — расширить ваши возможности заботиться о себе. Еда продолжает выполнять свою обычную роль: питать, приносить удовольствие, быть частью общения и повседневной жизни. Нам важно, чтобы в трудный момент у вас появлялись и другие доступные способы поддержки.

Не искать скрытую проблему любой ценой

Желание есть не обязательно означает, что вы подавляете чувство. Оно может возникать потому, что вы голодны, давно не ели, устали, увидели привлекательное блюдо или просто хотите знакомого вкуса. Несколько причин могут сочетаться.

Не нужно представлять, что у вас отбирают любимую еду, чтобы получить «правильную» негативную реакцию. Злость при запрете не доказывает зависимость. Она может быть реакцией на ограничение, прошлый опыт лишений или нарушение права выбирать.

Мы также не будем считать, что за весом обязательно стоит одно чувство, которое нужно найти и устранить. Изменения веса связаны с разными обстоятельствами. Наблюдение за переживаниями может быть полезным, но не устанавливает медицинскую причину и не обещает определённого результата на весах. Если вы не обнаружили эмоционального напряжения рядом с желанием поесть, не требуется его придумывать. Можно закончить практику выводом: «Сейчас я хотела есть» или «Мне хотелось вкусного». Это полноценное наблюдение.

Когда упражнение подходит

Выберите обычный эпизод, который уже закончился и о котором можно спокойно подумать. Например, вы расстроились после рабочего разговора, вечером почувствовали одиночество или устали от большого количества дел. Подойдёт ситуация, в которой вам хочется лучше понять себя.

Не выбирайте самый болезненный момент жизни. Задача не состоит в том, чтобы выдержать сильное страдание или найти первую травму. Если даже короткое упоминание события вызывает панику, чувство нереальности происходящего или потерю ориентировки, самостоятельный разбор стоит отложить и обсудить с психологом.

При повторяющихся эпизодах потери контроля над едой, жёстких ограничениях, рвоте или изнуряющих нагрузках для компенсации съеденного нужна специализированная помощь. В лечении приступообразного переедания важное место занимают регулярное питание и работа с провоцирующими обстоятельствами; диеты во время лечения могут мешать восстановлению [1].

Эта глава не является программой лечения пищевого расстройства. Если у вас уже есть план помощи, согласуйте дополнительные задания со специалистом. Не используйте упражнение для отсрочки еды, проверки силы воли или уменьшения необходимого питания.

Подготовка без особого состояния

Приготовьте лист бумаги или заметку в телефоне. На первое знакомство можно выделить примерно десять минут, но закончить раньше допустимо. Упражнение можно выполнять по частям: сначала описать ситуацию, позже вернуться к вопросу о поддержке.

Устройтесь удобно и посмотрите вокруг. Заметьте, где вы находитесь, почувствуйте поверхность под стопами или спиной. Дышите обычным образом. Глаза можно оставить открытыми. Не требуется напрягать их, проверять способность открыть веки или добиваться необычных ощущений.

Если сейчас хочется есть, холодно, неудобно или вы очень устали, сначала позаботьтесь об этом. Для исследования эмоций не нужно оставаться голодной. При выраженной усталости иногда полезнее отдохнуть и вернуться к записи в другой день. Обычный шум или прерванная запись не портят результат. Если вас отвлекли, завершите текущую фразу, переключитесь на необходимое дело и позже решите, хотите ли продолжить. Нет единственного шанса выполнить упражнение правильно.

Шаг первый Описать недавний эпизод

Запишите несколько фактов: где вы были, что происходило и что привлекло внимание. Например: «Вечером я закончила сложный разговор с коллегой. Осталась дома одна и пошла на кухню».

Пока не объясняйте эпизод через характер: «Я слабая», «Я снова не справилась», «У меня нет контроля». Эти слова оценивают вас, но мало говорят о ситуации. Если они возникли, можно отметить их отдельно как мысли, а затем вернуться к событиям.

Уточните, было ли в тот день достаточно возможностей поесть и отдохнуть. Вы могли откладывать обед, весь день спешить или поздно вернуться домой. Тогда желание еды может быть вполне ожидаемой реакцией, даже если рядом присутствует тревога.

Не требуется восстанавливать каждую деталь. Если чего-то не помните, оставьте пробел. Для дальнейших шагов достаточно общего понимания недавнего эпизода.

Шаг второй Различить ощущения мысли и чувства

Запишите, что вы замечали в теле. Возможно, это пустота в животе, напряжение плеч, усталость, ощущение жара или ничего отчётливого. Не нужно усиливать ощущение или удерживать на нём внимание, если становится неприятно.

Затем вспомните мысль, которая звучала в тот момент: «Я всё испортила», «Мне опять никто не поможет», «Хочу, чтобы этот день закончился». Мысль — ваше переживание ситуации, а не готовое доказательство того, что именно так всё и обстоит. После этого попробуйте назвать чувство. Можно выбрать приблизительное слово: тревога, злость, грусть, растерянность, разочарование. Если подходит только «неприятно» или «слишком много всего», этого достаточно. Необязательно находить точное название.

По желанию оцените напряжение от нуля до десяти. Шкала нужна только для ориентира, чтобы позже сравнить состояние. Не нужно добиваться нулевой оценки. Иногда вы замечаете несколько чувств, иногда — ни одного; оба варианта допустимы. На этом шаге может выясниться: «Я была и голодна, и расстроена». Не сводите одно к другому. Каждая потребность заслуживает отдельного ответа.

Шаг третий Уточнить нужную поддержку

Спросите себя: «Что сделало бы эту ситуацию немного легче? Чего мне сейчас не хватает?» Возможные ответы — еда, отдых, понятный план, возможность выговориться, помощь с делом, уважительное общение или прекращение неприятного разговора.

Выбирайте ответ, который относится к вашей ситуации. Если вы устали от шума, вам может быть нужна тишина. Если боитесь завтрашней встречи — список вопросов и необходимая информация. Если давно не ели — доступный приём пищи. Не все трудности решаются эмоциональным упражнением. Полезно разделить потребность и способ её удовлетворения. «Мне нужно, чтобы коллега признала мою правоту» зависит от другого человека. За этим могут стоять желание ясности, справедливости или уважительного обращения. Тогда можно искать несколько действий, а не только ждать определённого ответа.

Если ничего не приходит в голову, начните с малого: «Мне трудно, и пока я не знаю, что поможет». Можно сделать паузу, заняться обычным делом и вернуться к вопросу позже. Неизвестность не означает, что вы сопротивляетесь работе.

Шаг четвёртый Ответить себе без обвинения

Представьте, что о похожем эпизоде вам рассказывает близкий человек. Какие слова вы могли бы ему сказать, сохраняя уважение к его трудности? Затем попробуйте обратиться так же к себе.

Например: «Этот разговор тебя задел. Ты устала и хочешь облегчения. Давай сначала спокойно поедим, а потом решим, нужно ли отвечать сейчас». Или: «Ты переживаешь из-за оценки. Одно замечание не определяет твою ценность. Можно уточнить задачу и попросить время».

Поддержка не требует отрицать ошибки. Если вы действительно забыли о договорённости, можно признать это и выбрать исправление. Разница в том, что конкретный поступок не превращается в вывод «со мной всё плохо».

Если тёплые слова звучат неестественно, выберите нейтральные: «Это трудный момент. Я могу разобраться с одним вопросом за раз». Не нужно заставлять себя чувствовать любовь, благодарность или уверенность.

Образ заботливой взрослой части себя допустим как метафора. Можно представить, что вы смотрите на недавнюю ситуацию с большей дистанции и поддерживаете себя в ней. Не требуется видеть себя ребёнком или переноситься в дет-

СТВО.

Если пришло воспоминание из прошлого

Иногда похожее чувство напоминает о более раннем событии. Можно коротко записать: «Это напомнило мне о…» и вернуться к настоящему. Не нужно искать всё более ранние сцены или считать первое возникшее изображение найденной причиной пищевой привычки.

Воспоминание, предположение и воображаемый образ — разные вещи. Яркость сцены не устанавливает её точность. Если детали неизвестны, не достраивайте их ради завершения упражнения и не делайте на этой основе выводов о других людях.

Королевский колледж психиатров обращает внимание, что некорректное использование внушений может создавать неточные воспоминания [2]. Поэтому в самостоятельной практике мы не используем поиск «забытого» события, которое якобы должно объяснить сегодняшнюю трудность.

Если тема прошлого важна и болезненна, её можно отдельно принести в работу с подготовленным специалистом. Для заботы о себе сегодня не требуется сначала установить первоначальное событие.

Шаг пятый Сформулировать границу или просьбу

Если эпизод связан с другим человеком, запишите то, что вы хотели бы сообщить. Например: «Мне было неприятно слышать замечания о моей внешности. Я не хочу обсуждать своё тело в таком тоне» или «Мне нужно время, чтобы проверить информацию и ответить».

Это черновик для себя. Отправлять сообщение, вступать в разговор или возобновлять контакт необязательно. Сначала оцените, чего вы хотите добиться, насколько общение безопасно и какую реакцию готовы встретить.

Вы можете признавать собственные чувства, не оправдывая чужой поступок. Прощение, любовь и благодарность не являются заданиями. Если вам причинили вред, работа с переживанием не снимает ответственности с другого человека и не обязывает восстанавливать отношения.

Более поддерживающая мысль может звучать так: «Я не могу изменить сделанное другим человеком. Сейчас я могу искать помощь и выбирать доступные границы». При этом не всё находится под вашим контролем, и поддержка окружающих может быть необходима.

Если общение сопровождается угрозами или насилием, упражнение с формулировками не должно заменять помощь

с безопасностью. Не нужно проверять новые слова в опасном контакте.

Шаг шестой Выбрать одно действие

Вернитесь к вопросу о потребности и определите небольшой шаг. Он должен быть достаточно конкретным, чтобы вы понимали, когда выполнили его: поесть, отложить ответ до утра, записать вопросы, попросить о помощи, выделить время на отдых.

Не назначайте себе сразу прогулку, дневник, уборку, дыхание и важный разговор. Выберите то, что отвечает одной актуальной задаче. Если основная потребность — еда, действие может состоять именно в том, чтобы поесть в более спокойной обстановке.

Полезна короткая договорённость: «Если после рабочего разговора я замечаю напряжение, сначала проверю, не откладывала ли еду и отдых. Затем выберу один доступный способ поддержки». Это ориентир, а не обязательный порядок действий перед каждым приёмом пищи.

Подготовьте облегчённый вариант. Если нет сил готовить, подумайте о доступной готовой еде. Если не получается обстоятельно написать о переживании, достаточно одной фразы. Если сейчас нельзя поговорить с близким, можно договориться о времени звонка.

Новый способ заботы не должен превращаться в нака-

зание: «Вместо еды я обязана тренироваться». Движение, творчество и общение имеют собственную ценность. Они не отменяют потребности в питании и не служат оплатой за съеденное.

Шаг седьмой Завершить и вернуться к дню

Посмотрите вокруг, почувствуйте опору и заметьте, что происходит сейчас. Если использовали воображение, можно сказать себе: «Я заканчиваю упражнение. Я нахожусь здесь, в сегодняшнем дне». Специальное дыхание или особое состояние для завершения не нужны.

Запишите три коротких вывода: «Я заметила… Мне нужно… Я попробую…» При желании снова оцените напряжение. Оно могло уменьшиться, остаться прежним или усилиться. Не исправляйте ответ ради ожидаемого результата.

Если стало тяжелее, не повторяйте сцену, чтобы обязательно закончить на хорошем чувстве. Остановитесь, переключитесь на окружающую обстановку и доступную поддержку. При сохраняющемся ухудшении обратитесь за профессиональной помощью.

Вы не обязаны чувствовать эмоциональную пустоту или заторможенность после полезной работы. Ощутимое ухудшение состояния не следует считать необходимой платой за изменения. Перед возвращением к делам дайте себе столько времени, сколько нужно для обычной собранности.

Пример одного разбора

Представим обычную ситуацию: вечером вы перечитываете сообщение руководителя и идёте за печеньем. Первая мысль — «Я опять заедаю, со мной что-то не так». Во время записи обнаруживается, что обед был коротким и ранним, после него вы не отдыхали, а сообщение показалось резким.

Факты можно описать так: «Рабочий день закончился позже обычного. В сообщении есть замечание к сроку. Я голодна и волнуюсь». Чувства — тревога и раздражение. Потребности — еда, отдых и ясность относительно задачи.

Поддерживающий ответ: «После такого дня неудивительно хотеть поесть и успокоиться. Сейчас можно поужинать. Для рабочего вопроса я запишу, что нужно уточнить, и вернусь к нему утром». Печенье не требуется объявлять запрещённым продуктом, а ужин — наградой за выполненное упражнение.

Действие на сегодня — поесть и закончить рабочую переписку. На завтра — уточнить приоритеты. Результат оценивается по тому, удалось ли позаботиться о потребностях и решить часть задачи. Желание печенья может измениться или остаться; от этого запись не становится правильной или неправильной.

Как использовать практику дальше

Для начала достаточно одного разбора. В ближайшие дни понаблюдайте, вспоминается ли выбранная поддерживающая фраза и доступно ли действие. Не нужно повторять упражнение перед каждым желанием поесть или ежедневно искать новое неприятное чувство.

Если случился похожий эпизод, можно сделать короткую заметку: «Что было похоже? Что отличалось? Что помогло хотя бы немного?» Повторяющаяся трудность может быть связана с расписанием, нагрузкой, отношениями или ограничениями питания. Иногда требуется менять условия, а не искать более глубокую эмоцию. Не спешите превращать всю жизнь в наблюдение. Если записи усиливают стыд, контроль и постоянные мысли о еде, отложите их. Можно обсудить это со специалистом и выбрать другой формат поддержки.

Эффект не измеряется обязательным снижением веса после одного занятия. В рекомендациях NICE по лечению приступообразного переедания отдельно отмечается, что психологическая помощь имеет ограниченное влияние на вес, а похудение не является самостоятельной целью такого лечения [3]. Эти рекомендации не подтверждают эффективность конкретного упражнения из книги; они помогают различать

задачи.

Для нашей практики ориентиры проще: удалось ли понятнее описать эпизод, заметить потребность, уменьшить самообвинение и попробовать полезное действие. Иногда для этого нужна одна запись, иногда — время и помощь.

Короткая запись для повторного использования

Ситуация: что произошло без оценок моего характера?

Питание и отдых: не откладывала ли я необходимые потребности?

Ощущения и чувства: что я замечаю, не усиливая это специально?

Мысль: что я говорю себе и обязательно ли это факт?

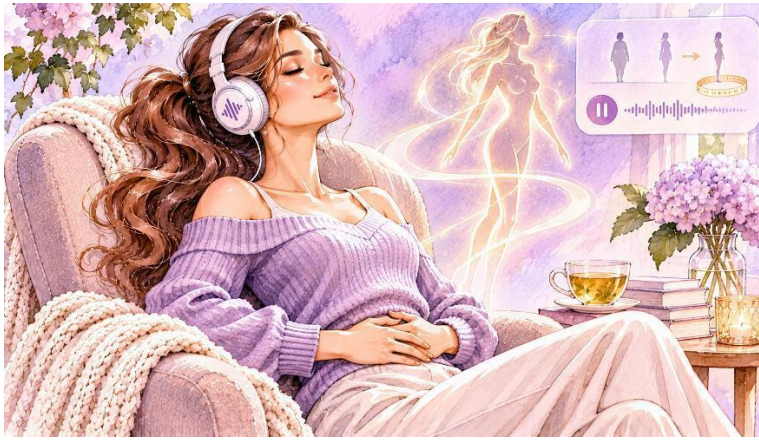
Поддержка: какие слова были бы сейчас честными и бережными?

Потребность и действие: что поможет и какой один шаг доступен?

Итог: что я заметила после и хочу ли продолжать такой формат?

Эту схему можно сократить до трёх предложений. Важна её полезность для вас, а не полнота заполнения. Наша задача — постепенно научиться слышать разные потребности и отвечать на них доступными способами, сохраняя право на еду, отдых и поддержку.

Образ себя и мысленная репетиция заботы о теле



Мы уже попробовали замечать чувства рядом с желанием поесть и выбирать посильное движение. Теперь обратимся к воображению. Оно может помочь подробнее представить, как именно вы хотите действовать: спокойно поесть, сделать перерыв, выйти на прогулку по самочувствию или отказаться от унижающего разговора о внешности.

В этой главе предложены два варианта практики: более

подробный для первого знакомства и короткий для возвращения к выбранному намерению. Их задача — поддержать отношение к себе и подготовить конкретное действие. Выполнять оба подряд не требуется.

Практика не заменяет питание, физическую активность или лечение и не запускает снижение веса по команде. Её результат мы будем искать в понятных переменах: стало ли легче выбрать посильный шаг, уменьшить самообвинение или заметить потребность в отдыхе.

Что даёт работа с воображением

Представляя ситуацию, вы можете мысленно попробовать разные способы поведения. Например, заметить, что для прогулки нужна удобная одежда, для обеда — пауза в расписании, а для спокойного ответа — возможность не отвечать немедленно. Так образ помогает подготовить действие и увидеть условия, без которых оно остаётся общей мечтой.

Исследования мысленной тренировки движений действительно существуют. Но из них нельзя заключить, что воображаемый бег полностью равен реальной тренировке или вызывает такое же снижение веса. Метаанализ исследований мысленной двигательной практики рассматривал показатели мышечной силы и обнаружил меньший эффект по сравнению с физической тренировкой [1]. Это другая задача и другой результат, чем обещание похудеть от прослушивания записи.

Мы не будем специально вызывать воображаемую одышку, боль, перегрев или изнеможение. Для репетиции полезного действия достаточно удобного, реалистичного сюжета. Не нужно убеждать себя продолжать через страдание даже в мысленной сцене. Если образов почти нет, можно описывать ситуацию словами, записывать последовательность или представлять только отдельные детали. Например: «Я заканчиваю работу, беру приготовленную еду и сажусь за стол».

Яркость картинки не является мерой успеха.

Принятие себя без обязательной любви к отражению

Приглашение принять себя иногда звучит как ещё одно требование: «Я должна нравиться себе немедленно». Если при этом человек недоволен внешностью, возникает дополнительное чувство неудачи. Поэтому начнём с более доступной позиции: можно обращаться с собой уважительно, даже когда чувства к телу противоречивы.

Вам не нужно представлять обнажённое тело, разглядывать его с разных сторон или перечислять недостатки. Воображаемое зеркало в этой практике необязательно. Можно видеть себя одетой, замечать только выражение лица или вообще обратиться к обычной жизненной ситуации.

Выберите правдоподобную фразу: «Мне не всё в себе нравится, но я могу позаботиться о себе сегодня». Или: «Моё тело не обязано стать другим, чтобы я разрешила себе отдых и удобную одежду». Если слово «любовь» вам близко, используйте его; если нет — оно не требуется.

Неприятное чувство не нужно усиливать перед началом или удерживать как можно дольше. Достаточно признать его существование. Если внимание к внешности заметно повышает тревогу, пропустите эту часть и сосредоточьтесь на действии, которое хотите подготовить.

Необязательное прикосновение для поддержки

В качестве короткой опоры можно положить ладонь на предплечье, почувствовать соприкосновение пальцев или сделать несколько лёгких постукиваний пальцами одной руки по другой. Выбирайте прикосновение, которое действительно удобно. Если оно неприятно, оставьте руки в покое.

Здесь нет необходимости искать особые точки или точно повторять круги по лицу и телу. Мы используем прикосновение как способ направить внимание и сопровождать выбранную фразу. Такой вариант не является полным протоколом техники эмоциональной свободы.

NCCIH отмечает предварительные данные о возможном уменьшении тревоги при использовании EFT, но подчёркивает необходимость дальнейших исследований [2]. Из этого не следует, что постукивание сжигает жир, лечит пищевое расстройство или гарантирует принятие тела. Спокойное прикосновение остаётся необязательной частью нашей практики.

Не нужно делать десять кругов или продолжать, пока состояние обязательно не изменится. Попробуйте несколько секунд и решите, хотите ли оставить этот элемент. Отсутствие эффекта — основание выбрать другую опору, а не уве-

личить силу воздействия.

Подготовка к подробному варианту

Выберите безопасное место, где можно спокойно посидеть. Практика с погружением в образы не подходит для выполнения за рулём, на ходу или во время работы, требующей внимания. Сначала прочитайте текст целиком, затем возвращайтесь к отдельным частям с паузами.

На первое знакомство можно выделить около десяти минут. Это ориентир, а не обязательная длительность. Вам разрешено пропустить фрагмент, оставить глаза открытыми или закончить раньше. Если вас отвлекли, вы можете вернуться к записи позже.

Перед началом определите одну задачу. Например: «Я хочу спокойнее относиться к необходимости отдыха» или «Мне важно подготовить короткую прогулку без оценки внешности». Если задача звучит как «заставить организм похудеть», переведите её в доступное действие, на которое можете повлиять сегодня.

Проверьте обычные потребности: не пора ли поесть, попить, изменить положение или отдохнуть. Воображаемая сцена не требует игнорировать реальную жажду и голод. Если чувствуете себя плохо, отложите занятие.

Если работа с образами раньше вызывала сильную панику, потерю ориентировки или тяжёлые воспоминания, предпочтите короткую письменную подготовку действия и обсу-

дите формат со специалистом. Самостоятельное упражнение не должно становиться проверкой способности выдержать перегрузку.

Подробная практика
Начать с опоры

Устройтесь удобно. Заметьте, где вы находитесь, что видите перед собой, какие звуки слышите. Почувствуйте поверхность под стопами и спиной. Положение рук и ног выбирайте по удобству: специальная поза не нужна.

Обратите внимание на несколько обычных вдохов и выдохов. Не увеличивайте их глубину и не создавайте звук ради правильного выполнения. NHS рекомендует для спокойной дыхательной практики мягкий комфортный ритм без форсирования [3].

Если внимание к дыханию неприятно, вернитесь к опоре или предметам вокруг. Вам не требуется полностью расслабиться. Можно оставаться немного напряжённой и при этом внимательно выбирать, что делать дальше.

При желании ненадолго отметьте ощущения в ладонях: тепло, прохладу, соприкосновение с тканью. Они не доказывают запуск скрытого процесса. Нам достаточно заметить фактическое ощущение, не пытаясь почувствовать, как кожа «вдыхает и выдыхает».

Заметить сегодняшнее отношение к себе

Представьте себя в обычном моменте дня: дома, за рабочим столом или перед выходом на улицу. Вы можете видеть себя со стороны либо просто описывать ситуацию словами. Выберите нейтральную обстановку, в которой нет необходимости оценивать фигуру.

Спросите: «Как я сейчас разговариваю с собой? Есть ли в этих словах давление? Чего мне хочется от этой практики?» Можно заметить фразы «я опять не справилась» или «нужно быстрее меняться», не соглашаясь с ними автоматически.

Ответьте себе одной поддерживающей фразой. Например: «Мне хочется перемен. Я могу начать с небольшого действия, не унижая себя». Или: «Сегодня мне трудно, и я могу выбрать более посильный план».

Если удобно, добавьте короткое прикосновение. Если ничего не меняется, переходите дальше без попытки добиться особого состояния. Практика не требует, чтобы после каждой фразы становилось спокойнее.

Услышать сомнение и уточнить условия

Внутри могут одновременно существовать желание изменить привычки и опасение, что это принесёт новые ограничения. Например: «Я хочу больше двигаться, но боюсь снова превратить занятия в наказание» или «Мне хочется внимания к питанию, но постоянный контроль меня утомляет».

Можно назвать эти позиции разными частями своего отношения к задаче. Это удобная метафора для противоречивых желаний. Она не означает, что внутри есть отдельная сущность, которая удерживает вес, защищает вас жиром или знает тайную причину заболевания.

Спросите себя: «Что меня настораживает в выбранном изменении? Что я хочу сохранить? Какие условия сделали бы попытку удобнее?» Возможно, вам важно не пропускать еду, иметь право на отдых, не сравнивать результаты или выбирать доступную нагрузку.

Запишите одно условие. Например: «Я не буду увеличивать прогулку ради компенсации еды» или «Я оставлю в расписании время на полноценный обед». Если сомнений нет, искать их специально не нужно.

Не требуется благодарить воображаемую часть, получать от неё обещание исцелиться или поручать ей непрерывно вы-

полнять упражнение. Достаточно понять, что вам важно, и учесть это в плане.

Выбрать реалистичный образ действия

Теперь представьте одну ситуацию ближайших дней, в которой забота о себе стала чуть доступнее. Вы не обязаны выглядеть иначе. Пусть изменится конкретное поведение: вы вовремя замечаете усталость, спокойно садитесь есть, выходите на короткую прогулку или надеваете удобную вещь.

Не нужно возвращаться в возраст с «идеальным весом» или требовать от тела восстановить прежние формы. Можно вспомнить отдельный поддерживающий опыт: как было удобно гулять с другом, отдыхать в тишине или двигаться под музыку. Возьмите из него подходящее качество, а не обязательный внешний образ.

Если выбираете движение, представьте темп, который соответствует вашим возможностям. Это может быть несколько шагов по комнате или удобное движение сидя. Воображаемая беговая дорожка необязательна. В сюжете вы можете остановиться, попить или изменить план.

Заметьте детали: где действие происходит, что приготовлено заранее, сколько времени требуется, кто может помочь. Если появляется препятствие — усталость, дождь, звонок, нехватка времени — попробуйте облегчённый вариант вместо рывка через силу.

Например: «Я собиралась пройтись после работы, но очень устала. Сегодня выйду ненадолго к дому или выберу спокойный отдых. Завтра посмотрю по состоянию». Здесь сохраняется намерение заботиться о себе и учитываются реальные обстоятельства.

Поддержать себя в этой ситуации

Мысленно произнесите короткую фразу, связанную с действием: «Я могу выбрать удобный темп», «Мне разрешено сделать паузу», «Я могу поесть, даже если день прошёл не по плану». Выберите слова, которые звучат для вас достаточно честно.

Если в воображении появляется другой человек и оценивает вашу внешность, можно представить доступную границу: сменить тему, завершить разговор или сказать, что не хотите обсуждать тело. Не нужно убеждать собеседника или обязательно получать одобрение.

Вы можете представить одежду, которая нравится вам сейчас, и занятие, которое хочется вернуть в жизнь. Право на красивую вещь, общение и отдых не требуется откладывать до изменения веса. Подходящий размер и доступный формат помогают участвовать в жизни сегодня.

Не стремитесь сделать образ безупречным. Смущение, сомнение или усталость могут оставаться рядом с полезным действием. Практическая цель — подготовить выбор, а не полностью устранить неприятные чувства.

Выбрать напоминание

По желанию слегка соедините большой и указательный пальцы или почувствуйте ладонь на предплечье. Произнесите: «Пауза. Что мне сейчас нужно? Какой шаг доступен?» Прикосновение должно быть лёгким; сжимать кулак до напряжения не требуется.

Такой жест можно использовать как обычное напоминание о вопросе или плане. Он не является командой для обмена веществ, жиросжигания или роста мышц. Его смысл связан с тем, какое действие вы вспомните и выберете после.

Если удобнее, замените жест словом в заметке, календарём или небольшим предметом на столе. Необязательно привязывать его к еде и повторять восемь раз в день. Частота нужна только такая, при которой напоминание помогает и не превращается в обязательный ритуал.

Если возникает тревога «я забыла жест, теперь ничего не получится», откажитесь от этого элемента. Полезное действие не зависит от его выполнения. Вы можете позаботиться о себе без предварительной настройки.

Завершить практику и записать шаг

Оставьте образ и вернитесь вниманием к комнате. Посмотрите на окружающие предметы, почувствуйте опору и привычное положение рук. Если закрывали глаза, откройте их, когда удобно. Не торопитесь вставать, пока не почувствуете обычную устойчивость.

Запишите: «В ближайшее время я попробую… Для этого мне нужно… Если будет трудно, я…» Например: «Завтра после рабочего звонка выделю время на обед. Поставлю еду в доступное место. Если встреча затянется, уточню, когда смогу сделать паузу».

Затем отметьте фактическое состояние. Возможно, стало спокойнее, яснее или ничего заметно не изменилось. Не нужно ощущать тепло, покалывание или прилив сил как доказательство, что практика сработала.

Если стало тяжелее, не повторяйте образ ради обязательного улучшения. Прекратите работу, обратитесь к обычной поддержке, а при сохраняющемся ухудшении — к специалисту. Сильный дискомфорт не является необходимым этапом изменений.

Короткий вариант для повседневного использования

Этот вариант занимает столько времени, сколько вам удобно выделить на небольшую паузу. Его можно выполнить с открытыми глазами, не отходя от обычных дел, если обстановка безопасна и не требует непрерывного внимания.

Почувствуйте опору. Заметьте, где вы находитесь и какое у вас состояние. Дыхание оставьте обычным.

Скажите себе: «Мне не нужно становиться другой, чтобы заботиться о себе сейчас». Если эта фраза не подходит, замените её нейтральной: «Посмотрю, что мне сейчас нужно».

Вспомните одну потребность или один запланированный шаг. Коротко представьте начало действия: как вы закрываете рабочую переписку, берёте приготовленную еду, договариваетесь о помощи или выбираете удобную нагрузку.

При желании используйте лёгкое прикосновение либо словесное напоминание. Затем решите, что сделаете в действительности: сейчас, позже или после уточнения условий. На этом практика закончена.

Если полезнее сразу перейти к действию, образ можно пропустить. Не требуется ежедневно повторять подробный вариант и дополнительно выполнять короткий только ради соблюдения программы.

Как встроить практику в неделю

Попробуйте подробный вариант один раз, затем дайте себе время проверить выбранное действие. Короткую версию используйте по необходимости. Обязательного курса по полчаса ежедневно в течение нескольких месяцев здесь нет.

В конце нескольких дней спросите: «Стало ли мне понятнее, что делать? Помогла ли репетиция подготовиться? Не усилились ли сравнение, стыд или контроль?» Если представление будущего только подчёркивает недовольство собой, уменьшите образ до одного действия или перейдите к письменному плану.

Отсутствие снижения веса после предыдущих глав не является причиной усиливать внушение. Не нужно считать, что организму не хватает команды или что часть вас препятствует результату. Можно пересмотреть цель, условия, самочувствие и необходимую помощь.

Результат этой главы — выбранная поддерживающая фраза, понятный шаг и возможность отнестись к себе внимательнее. Мысленная репетиция полезна в той мере, в какой помогает жить: есть, отдыхать, двигаться по возможностям, общаться и обращаться за поддержкой. Именно с этим опытом мы продолжим тренинг.

Уход за лицом и бережное внимание к себе



В предыдущих главах мы исследовали чувства, движение и возможности воображения. Теперь начнём тему отношения к лицу и внешности. Простое действие перед зеркалом может многое показать: замечаете ли вы собственное удобство, какие слова говорите себе и умеете ли остановиться, если уход становится неприятным. В этой главе мы попробуем короткую практику мягкого ухода. Её цель — уделить

себе внимание, заметить ощущения и выбрать подходящее действие. Вам не потребуется разминать лицо, терпеть боль или добиваться немедленного внешнего изменения.

В своё время я пробовала массаж лица. Первые впечатления были приятными, но затем мне перестало нравиться, как я воспринимаю результат, и я отказалась от этой практики. Этот опыт важен для меня прежде всего как напоминание: популярная процедура не обязана подходить каждому человеку.

Забота о лице начинается с выбора

Уход может поддерживать, когда помогает чувствовать себя удобнее и оставляет пространство для предпочтений. Но он может превращаться в напряжённую обязанность, если сопровождается мыслями: «Надо срочно исправить», «Нельзя стареть», «Я недостаточно стараюсь».

Перед началом спросите себя: «Чего я хочу сейчас — комфорта, паузы, привычного ухода? Или пытаюсь срочно устранить то, что считаю недостатком?» Наличие второго ответа не повод себя осуждать. Оно помогает заметить, с каким настроением вы подходите к зеркалу.

Вам разрешено пользоваться косметикой, интересоваться процедурами или обходиться простым уходом. Принятие себя не требует отказаться от желания выглядеть определённым образом. При этом желание изменений не отменяет права обращаться с собой бережно уже сегодня.

Можно выбрать совсем небольшой шаг: спокойно умыться, нанести привычное средство, убрать раздражающий продукт или отложить процедуру. Отказ от неподходящего действия тоже может быть результатом внимательного отношения к себе.

Чего не стоит ожидать от массажа

Ручной уход не даёт основания обещать изменение формы носа, восстановление прежнего овала лица или исчезновение морщин. Поэтому мы не будем оценивать практику по тому, удалось ли «приподнять» черты или сделать лицо уже.

Медицинский лимфодренаж имеет определённые задачи и ограничения. Cleveland Clinic описывает его применение при лимфедеме и указывает состояния, при которых такой массаж не подходит [1]. Это не универсальная процедура для любого человека с недовольством внешностью.

Самостоятельно давить по шее, разминать область лимфоузлов или выталкивать предполагаемую жидкость не требуется. Отёчность нельзя по умолчанию объяснять недостатком массажа. Если она появилась неожиданно, сохраняется, сопровождается болью, покраснением или другими симптомами, обратитесь за медицинской оценкой. При внезапном отёке губ или языка и затруднении дыхания нужна срочная помощь.

В нашей практике нет лимфодренажной схемы или лечебного воздействия. Мы ограничимся обычным мягким уходом за неповреждённой кожей и наблюдением за собственными реакциями.

Подготовка к короткой практике

Выберите несколько спокойных минут. Вымойте руки и подготовьте только то, чем уже пользуетесь без раздражения. Специальное массажное масло, роллер, скребок или другое приспособление не нужны. Если средство не требуется, не нужно добавлять его ради выполнения задания.

При повреждениях кожи, активном воспалении, болезненности, сыпи или раздражении откажитесь от прикосновений к этой области. При розацеа массаж может быть неподходящим: Американская академия дерматологии рекомендует избегать растирания, скрабирования и массирования такой кожи [2]. После косметических процедур и операций следуйте индивидуальным рекомендациям специалиста.

Зеркало необязательно. Если оно усиливает поиск недостатков, поверните его или выберите место без отражения. Уход можно выполнять по привычной последовательности, ориентируясь на удобство.

Расположитесь так, чтобы не приходилось долго наклоняться или тянуться. Поставьте средства рядом. Заметьте опору под стопами и положение плеч. Дыхание оставьте обычным: для этой практики не нужно особой настройки.

Первый шаг Заметить состояние до ухода

Прежде чем прикоснуться к лицу, коротко спросите: «Как я сейчас себя чувствую? Устала ли я? Хочу ли продолжать?» Ответ можно записать одним словом или просто отметить про себя.

Затем обратите внимание на внутреннюю речь. Возможно, вы уже перечисляете возрастные изменения, сравниваете себя с фотографией или думаете о том, как выглядите для других. Не нужно вступать с каждой мыслью в спор. Достаточно заметить: «Сейчас я себя оцениваю».

Выберите более нейтральную задачу: «Я хочу спокойно завершить обычный уход» или «Я проверю, что приятно моей коже». Не требуется убеждать себя в совершенстве лица, если вы этого не чувствуете.

Если сейчас хочется только отдохнуть, можно закончить на этом. Практика не должна становиться ещё одним делом, которое необходимо выполнить вопреки усталости.

Второй шаг Выполнить обычное мягкое очищение

Если пришло время умывания, используйте привычный мягкий способ, который подходит вашей коже. Не нужно повторно очищать уже чистое лицо ради упражнения. Американская академия дерматологии рекомендует тёплую воду, мягкое средство и движения подушечками пальцев без растирания [3].

Не трите кожу полотенцем: аккуратно промокните её. Во время этого действия можно заметить температуру воды, прикосновение ткани и положение рук. Это простое наблюдение, без необходимости искать особое расслабление. Если появляется жжение, зуд или боль, прекратите использование средства. Наличие крема или масла не гарантирует, что раздражения быть не может. Не стоит продолжать процедуру, объясняя неприятное ощущение её активным действием.

Третий шаг Нанести привычное средство без давления

Если в вашем обычном уходе есть увлажняющее средство, нанесите его так, как делаете это обычно и как рекомендовано для продукта. Можно распределить небольшое количество лёгкими касаниями подушечек пальцев. Если кожа начинает сдвигаться, тянуться или вам приходится прикладывать усилие, уменьшите давление.

Не нужно разминать складки, нажимать до ощущения дёсен, выталкивать ткани к ушам или проводить руками по шее к ключицам. Область глаз оставьте без массажных движений. Если по вашему обычному уходу требуется средство вокруг глаз, наносите его осторожно, не растягивая кожу; это также подчёркивает Американская академия дерматологии [3].

После нанесения остановитесь. Не требуется многократно повторять движения, чтобы усилить результат. Достаточно завершить обычный уход и спросить: «Комфортно ли сейчас коже? Хочу ли я убрать руки?»

Если прикосновение к лицу неприятно, можно пропустить этот шаг. Альтернативой станет внимание к положению плеч, удобному освещению или тишине в комнате. Забота о себе не ограничивается телесным контактом.

Четвёртый шаг Отделить наблюдение от оценки

Если вы пользуетесь зеркалом и это достаточно спокойно, попробуйте одно нейтральное описание. Например: «Сейчас я вижу своё лицо при вечернем освещении» или «Я замечаю, что нахмурила лоб». Не нужно искать обязательную красоту или перечислять всё, что хочется изменить.

Сравните наблюдение «кожа сегодня кажется сухой» и оценку «я ужасно выгляжу». Первое помогает выбрать подходящий уход или обратиться за советом. Второе часто усиливает стыд, не подсказывая полезного действия.

Можно ответить себе: «Мне не всё нравится в отражении, но это не повод причинять себе боль». Или: «Я могу подобрать уход и при этом не разглядывать лицо весь вечер». Поддерживающая фраза должна помогать вам, поэтому её можно изменить.

Не требуется фотографировать лицо до и после, проверять симметрию или несколько раз возвращаться к зеркалу. Если замечаете, что контроль усиливается, закончите практику и переключитесь на другое занятие.

Пятый шаг Завершить и оценить удобство

Уберите средства, опустите руки и посмотрите вокруг. Заметьте, как вы чувствуете себя после ухода. Кожа может ощущаться комфортнее, а эмоциональное состояние — остаться прежним. Заметного эффекта может не быть; это не требует более интенсивного воздействия. Для записи достаточно трёх вопросов: «Что я сделала? Что было удобно или неприятно? Что хочу оставить в следующий раз?» Например: «Мне подошло умыться без зеркала. Крем был комфортным. Следующий раз не буду возвращаться к отражению несколько раз».

Если возникло раздражение, не повторяйте процедуру ради привыкания. При сохраняющихся симптомах обратитесь к дерматологу. Обычный уход не должен регулярно ухудшать состояние кожи.

Завершить можно конкретным выбором на ближайшие дни: оставить знакомое средство, сократить количество действий или уточнить вопрос у специалиста. Необязательно добавлять новую процедуру к уже насыщенному расписанию.

Увлажнение кожи и питьё

Уход за кожей и достаточное поступление жидкости связаны с разными повседневными задачами. Не нужно специально ограничивать питьё ради более узкого лица. И увеличивать воду без меры для «выведения лимфы» тоже не требуется.

NHS указывает, что жидкость поступает из воды, других напитков и пищи, а потребность меняется в зависимости от обстоятельств, включая жару и активность [4]. Регулярно предоставляйте себе возможность пить. Если врач назначил ограничение жидкости, ориентируйтесь на его рекомендации.

Чужой личный опыт не позволяет заключить, что человеку достаточно нескольких глотков в сутки. Ощущение отёчности также не является основанием самостоятельно лишать себя воды. Если этот вопрос вас беспокоит, лучше обсудить его медицинский контекст.

В рамках тренинга мы оставляем простой ориентир: не игнорировать потребности и не использовать лишения как способ исправления внешности.

Небольшая практика на ближайшие дни

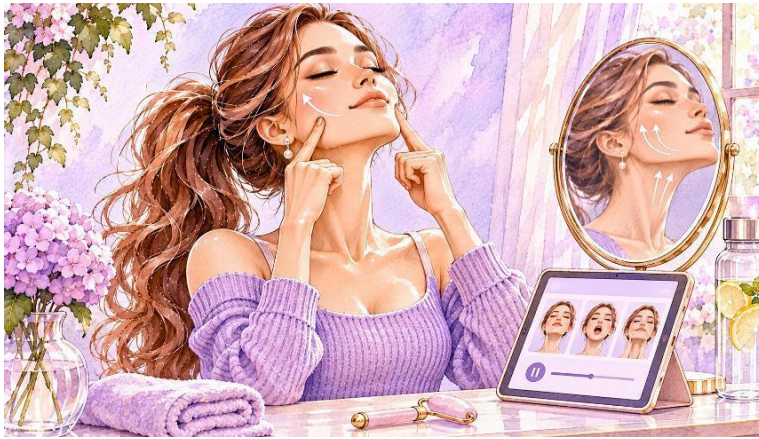
Один раз попробуйте выполнить обычный уход немного внимательнее: без спешки, усиленного давления и поиска обязательного результата. Выберите только те шаги, которые и так нужны вашей коже. Наносить дополнительные средства или увеличивать частоту умывания не следует.

После запишите одну мысль о себе и один полезный выбор. Например: «Я заметила желание сильнее нажать на складку, но остановилась» или «Мне было спокойнее ухаживать за собой без увеличивающего зеркала».

Если удалось только заметить, что вы устали и не хотите прикосновений, это тоже информация. В следующий раз вы можете выбрать другой момент, более простой уход или вовсе отказаться от упражнения.

Мы начинаем работу с внешностью с права выбирать и учитывать своё состояние. Дальше этот опыт поможет различать реальные потребности, привычную самокритику и навязанные ожидания. Лицо не обязано измениться, чтобы забота о нём стала более бережной.

Мимика напряжение и отношение к возрастным изменениям



В предыдущей главе мы рассматривали уход за лицом как возможность заметить своё состояние и выбрать бережное действие. Теперь попробуем обратить внимание на мимику: что происходит со лбом, губами и челюстями, когда вы сосредоточены, устали или волнуетесь.

В этой практике лицо не становится объектом усиленной тренировки. Мы будем замечать привычное усилие, пробо-

вать небольшие удобные движения и возвращаться к обычному выражению. Цель — лучше понимать свои ощущения и способы выражения, сохраняя право выглядеть по-разному.

Занятие можно выполнить за несколько минут, без зеркала и без прикосновений к лицу. Оно не предназначено для изменения формы носа, устранения морщин или лечения боли. Начните с одного элемента и продолжайте только при удобстве.

Желание выглядеть моложе и страх возраста

Когда замечаешь изменения внешности, легко захотеть срочно что-то предпринять. Иногда движение и уход приносят удовольствие, а иногда становятся способом справиться со страхом: «Если я остановлюсь, то быстро постарею», «Моё лицо должно выглядеть лучше каждый день».

Спросите себя: «Что меня тревожит в возрастных изменениях? Чего я боюсь лишиться — привлекательности, внимания, привычного образа себя?» Необязательно сразу находить окончательный ответ. Достаточно заметить, что за интересом к упражнениям может стоять не только желание движения. Желание нравиться себе допустимо. Но оно не обязывает постоянно контролировать отражение и доказывать, что время не влияет на внешность. Можно выбирать уход и одновременно признавать, что лицо меняется, как меняются другие стороны жизни.

Фразу «Я молодею с каждым днём» лучше заменить ориентиром, который зависит от ваших действий: «Я могу заботиться о себе сегодня», «Я выбираю подходящий уход», «Я могу замечать напряжение и менять положение». Такие слова не требуют обещать себе результат, которого невозможно гарантировать.

Что известно о гимнастике для лица

Фотографии до и после и личные впечатления могут заинтересовать, но сами по себе не доказывают действие упражнения. Освещение, выражение лица и другие обстоятельства затрудняют сравнение. По отдельной фотографии нельзя понять, какое изменение вызвано именно гимнастикой.

В небольшом исследовании с контрольной группой, включавшем восемнадцать участников, авторы не смогли сделать вывод об эффективности упражнений для омоложения лица и указали на необходимость дальнейших исследований [1]. Поэтому мы не будем обещать подтяжку, предотвращение второго подбородка или определённый результат через три месяца.

Знакомство с мимикой имеет другую задачу. Вы замечаете, например, что сжимаете зубы во время работы или невольно удерживаете напряжённую улыбку в разговоре. После этого можно попробовать удобное положение и более ясный способ сообщить о своём состоянии.

При этом ни одна морщина не доказывает подавленное чувство, а выражение лица не позволяет поставить психологический диагноз. Мы работаем с тем, что вы действительно замечаете сейчас, без расшифровки внешности по универ-

сальным правилам.

Подготовка без нагрузки на глаза и челюсти

Сядьте удобно, почувствуйте опору под стопами и спиной. Руки можно оставить на бёдрах. Зеркало используйте только по желанию: если оно усиливает сравнение и поиск недостатков, уберите его.

Не прижимайте кожу у глаз, не тяните веки, не выталкивайте челюсть вперёд и не создавайте сопротивление пальцами. В этой практике также нет подъёмов головы лёжа или сильного запрокидывания шеи. Дыхание остаётся обычным.

При боли в лице, челюстном суставе или шее, а также при ограничении движения не пытайтесь устранить проблему усиленной гимнастикой. После операций и процедур следуйте указаниям своего специалиста. Для лечения конкретного состояния упражнения подбирают индивидуально.

Жжение, болезненность и выраженная усталость не являются целью. Если возникло неприятное ощущение, остановитесь. При внезапной слабости или асимметрии лица, нарушении речи либо зрения требуется срочная медицинская помощь, а не самостоятельная тренировка.

Первый шаг Заметить обычное выражение

Посидите несколько секунд, ничего специально не меняя. Где находится язык? Соприкасаются ли зубы? Не удерживаете ли вы губы сжатыми? Какое положение у плеч? Отвечать на каждый вопрос необязательно.

Выберите одно нейтральное наблюдение: «Сейчас я сжимаю губы» или «Я не замечаю особого напряжения». Не нужно искать зажимы, если они не ощущаются. Часть мышечного усилия естественно сопровождает речь и выражение чувств.

Затем спросите: «Хочу ли я немного изменить это положение?» Если да, сделайте небольшое удобное изменение. Если нет — оставайтесь как есть. Наша задача не состоит в том, чтобы постоянно следить за каждым движением лица.

Второй шаг Дать глазам обычную паузу

Если вы смотрели на экран или мелкий текст, переведите взгляд на удобный предмет перед собой. Заметьте его цвет, форму или положение в комнате. Можно несколько раз моргнуть естественным образом, не зажмуриваясь и не удерживая глаза широко открытыми.

Не закатывайте глаза вверх, не пытайтесь выпячивать их и не сопротивляйтесь движению век руками. Можно ненадолго прикрыть глаза, если это приятно, но специальная поза или точное время не нужны.

Эта пауза помогает прервать непрерывное рассматривание. Она не предназначена для лечения глазных заболеваний или улучшения зрения. Если есть боль, стойкое раздражение или изменения зрения, обратитесь к специалисту.

Верните взгляд к окружающей обстановке. Отметьте только то, что действительно произошло: стало удобнее, ничего не изменилось или захотелось закончить. Любой из этих ответов подходит для дальнейшего выбора.

Третий шаг Проверить удобство челюсти

Заметьте, не стиснуты ли зубы. Если да, попробуйте уменьшить усилие и оставить между зубами небольшое естественное пространство. Губы могут оставаться мягко сомкнутыми или чуть разойтись — как удобнее.

Не требуется широко открывать рот, нажимать рукой на подбородок или тянуть нижнюю челюсть вперёд. NHS при проблемах височно-нижнечелюстного сустава рекомендует избегать сжимания зубов; в покое зубы обычно должны быть разобщены [2]. Это не означает, что с помощью упражнения можно самостоятельно установить причину боли.

Останьтесь на несколько обычных дыхательных циклов, затем перестаньте контролировать положение. Если попытка расслабить челюсть сама становится напряжённой задачей, переключитесь на опору и комнату.

Можно записать: «Во время чтения сообщений я заметила сжатые зубы». Позже это наблюдение поможет подумать о нагрузке, паузе или реакции на конкретный разговор. Не нужно автоматически делать вывод о скрытом гневе.

Четвёртый шаг Попробовать небольшую мимику

Выберите одну короткую фразу: «Я слушаю», «Мне интересно» или «Мне нужна пауза». Произнесите её в обычном темпе и отметьте, как движутся губы и щёки. Повторять фразу много раз не требуется.

Если хочется, попробуйте лёгкую естественную улыбку, затем вернитесь к обычному выражению. Она может быть небольшой, а может совсем не появиться. Улыбка не является обязанностью и не доказывает хорошее эмоциональное состояние. Не удерживайте выражение до усталости. Не нужно надувать щёки до боли, выкручивать губы или с усилием удерживать уголки рта. Нам интересна удобная выразительность, а не максимальное мышечное напряжение.

Обратите внимание на разницу между фразой «Я должна выглядеть приветливо» и возможностью действительно сказать, что вам нужно. Иногда полезнее спокойно обозначить усталость, чем заставлять себя улыбаться. Этот выбор можно потренировать в одной короткой реплике.

Пятый шаг Связать ощущения с повседневной задачей

Вспомните обычный недавний момент: рабочий звонок, чтение, разговор с близким. Не выбирайте тяжёлое воспоминание. Спросите: «Замечала ли я в такой ситуации похожее усилие? Было ли мне удобно говорить? Нужна ли была пауза?»

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.