12+

Юлия Пономарева

Похудение без борьбы с собой

Психологические практики современной когнитивно-поведенческой терапии



Юлия Пономарева

Похудение без борьбы с собой. Психологические практики современной когнитивно-поведенческой терапии

https://litres.ru/74757452
ISBN 9785007150996

Аннотация

Перед вами книга-практикум, в которой вы найдете минимум теории и максимум работающих техник из современных направлений когнитивно-поведенческой терапии для налаживания отношений с собой и со своей едой. Изучив практики из этой книги вы найдете для себя свой собственный естественный путь снижения веса и сохранения результатов на всю жизнь. Без борьбы с собой.

К каждой главе прилагается аудио-практика, записанная лично автором и доступная для скачивания и использования в нужный момент.

Содержание

Введение 5
Глава 1. Знакомство со своим «внутренним диетологом» 10
Что такое автоматические мысли и почему мы им верим 12
Иррациональные убеждения: где они спрятаны 16
Что делать, если мысль очень навязчива? 20
Задание на эту неделю (ваш самый важный первый шаг) 22
Аудио-практика к этой главе 24
Глава 2. Триггеры: кто виноват и что делать 25
Четыре типа пищевых триггеров 27
Конкретные приёмы работы с каждым типом триггеров 34
Как относиться к срывам: сострадание вместо самобичевания 36
Задание на неделю 38
Аудио-практика к этой главе 39
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Похудение без борьбы с собой. Психологические практики современной когнитивно-поведенческой терапии

Юлия Пономарева

© Юлия Пономарева, 2026

ISBN 978-5-0071-5099-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Скорее всего вы взяли эту книгу не просто так. Вы наверняка уже пробовали похудеть, используя разные диеты, марафоны и упражнения на силу воли. Но скорее всего срывались, проваливались и ругали себя. И ваше похудение превратилось в борьбу с собой. Сейчас вы в поисках *другого пути — без борьбы и без срывов*.

Когда-то я тоже была в этих поисках. Я с детства страдала от лишнего веса и еще больше — от жестоких диет и разочарований в себе. Даже позже, став уже квалифицированным психологом, я думала, что где-то есть однозначный ответ на вопрос — что и как есть, чтобы не бороться с собой и при этом быть стройной. Верила, что существует волшебный «мотивационный пендель» или упражнение, которое закодирует меня не любить сладкое. Я изучала нутрициологию и психологию пищевого поведения, а также многие направления психотерапии. И эти бесценные знания помогли мне понять главное: *ответ находится внутри меня*. Можно взять сколько угодно научных концепций, но только прожив их внутри себя, подстроив под себя, можно наконец выйти на прямую дорогу к здоровому весу и здоровой психике. Два года назад я создала YouTube-канал на эту тему, в котором можно найти много моих размышлений на тему похудения, РПП и психического здоровья. А сейчас я чув-

ствую острую необходимость обобщить мои знания в одной книге, которая, как я надеюсь, поможет вам, дорогие читатели, вступить на ваш новый путь.

Перед вами книга-практикум, в которой я предлагаю *минимум теории и максимум работающих техник* из современных направлений когнитивно-поведенческой терапии для налаживания отношений с собой и со своей едой. Моей задачей было не придумать свой подход или упражнения (хотя некоторые из них я изменила исходя из собственного опыта). Я хочу донести до вас, дорогие читатели, именно уже имеющиеся достижения психологии, проверенные техники и приемы. Я хочу обобщить то, что годами изучала и использовала в работе с клиентами. Отдельная моя задача состояла в *интеграции классической когнитивно-поведенческой терапии и подходов современной третьей волны*, а именно таких направлений психотерапии, как ACT и CFT. На мой взгляд такое сочетание позволяет найти каждому клиенту и читателю наиболее подходящие для себя инструменты самопомощи в разных ситуациях.

Мы живем в сложном мире, а наша *психика — самый сложный объект для изучения*. Поэтому как минимум опрометчиво верить в то, что какая-то одна психологическая техника или даже одно направление поможет всем во всех случаях. Даже в одной человеческой жизни бывают разные обстоятельства. Иногда нужно тщательно проанализировать причины набора веса и переедания. Иногда нужно просто

тренировать способность останавливать импульс. А иногда нужно подумать о чем-то большем, чем просто цифры на весах и отражение в зеркале.

Я надеюсь, что, изучив практики из этой книги вы найдете для себя свой собственный естественный путь снижения веса и сохранения результатов на всю жизнь.

Я не сторонник насилия над собой и тем более над людьми, с которыми работаю. Любые воздействия «через силу» вызовут отторжение. Поэтому я призываю вас *прислушиваться к своему внутреннему голосу* и брать из книги то, что отзывается. Возможно, такой подход будет чем-то новым для тех, кто привык к самокритике и жестким мерам. Возможно, вы привыкли, что нужно делать все задания в учебнике (и даже упражнения со звездочкой). Но здесь всё по-другому. Я намеренно собрала максимальное количество упражнений, которые невозможно выполнить все за десять недель программы. И при этом я жду от вас, что вы *научитесь делать свой выбор.*

Это не значит, что не нужна дисциплина. Я призываю вас регулярно открывать книгу или аудиопрактики к ней и пробовать делать упражнения. Если вы чувствуете сопротивление, попробуйте в другой раз. Если совсем не идёт, то пропустите и вернитесь к этой теме через пару месяцев. А если есть ощущение, что не работает ничего, то я рекомендую обсудить это со своим психологом или со мной на личной консультации, потому что скорее всего вам не хватает не «силы

воли», а достаточного понимания себя и базовых психологических навыков.

Также я рекомендую сопровождение у психолога, если вы чувствуете потребность в мягкой поддержке и помощи в переработке ваших личных открытий. Ведь за пищевым поведением часто стоит не просто недовольство собой или привычка много есть, а глубокие чувства и даже психологические травмы, и вы не должны оставаться с ними один на один. Вы имеете право на помощь.

Психотерапия существенно отличается от процесса *самопознания или самотренинга.* Суть этого отличия мне трудно описать как с позиции клиента (а я им естественно была), так и с позиции терапевта. Одно могу сказать точно, что психотерапия — это не простой набор упражнений, точно подобранных под конкретного человека. Это не тренировка под строгим контролем наставника. Психотерапия — это про особое теплое пространство, про принятие и одновременно — про веру в способность к изменению, про понимание человека сердцем, а не только разумом. Благодаря этому достигается *глубокое понимание себя и изменение отношений с собой* на тонком неосознаваемом уровне. Поэтому вы можете обращаться к этому направлению параллельно с работой с этой книгой. А можете и не обращаться, если не чувствуете такой потребности.

А еще для того, чтобы вы могли проживать эту программу с наибольшей глубиной и эффективностью, к каждой гла-

ве прилагаются *аудиопрактики*, которые я записала лично. Найти ссылки на записи вы можете в конце книги.

Если у вас возникнут какие-либо трудности, будут вопросы или пожелания, то не стесняйтесь писать мне лично. Контакты можно найти на последней странице книги.

Ваша Юлия Пономарева
клинический психолог,
психолог пищевого поведения,
когнитивно-поведенческий терапевт

Глава 1. Знакомство со своим «внутренним диетологом»

Представьте, что внутри вас живёт *строгий надзиратель.* Он просыпается раньше вас и уже с утра выносит вердикт: «Сегодня ты будешь есть только гречку и куриную грудку, и ни грамма сахара!» Он следит за каждым вашим движением в сторону холодильника, взвешивает каждое съеденное семечко и, если вы позволяете себе лишнее, немедленно устраивает разнос: «Ну вот, опять сорвалась! Какая же ты слабохарактерная. Всё насмарку!»

Узнаёте? **Этот внутренний голос — не враг.** Чаще всего он пытается вас защитить, но делает это очень неуклюже, пугая и стыдя. А стыд и страх, как мы знаем, плохие помощники в деле заботы о себе. Они заставляют нас либо бунтовать («Ах, ты не разрешаешь? Тогда я съем всё!»), либо впадать в уныние и опускать руки.

В этой главе мы не будем бороться с этим надзирателем. Мы познакомимся с ним поближе, выясним, откуда взялись его «законы», и научимся переводить его жёсткие приказы в мягкие, поддерживающие предложения. Это первый шаг к тому, чтобы ваши отношения с едой перестали быть войной.



Что такое автоматические мысли и почему мы им верим

В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) есть понятие *автоматических мыслей*. Это те самые быстрые, почти мгновенные оценки, которые проносятся в голове в ответ на любое событие. Вы даже не замечаете, как они возникают, но они определяют ваши эмоции и действия.

Пример:

· Событие: Вы видите на столе шоколадку.

· Автоматическая мысль: «Если я её съем, я растолстею. Я не могу удержаться, я слабая».

· Эмоция: тревога, вина, безнадёжность.

· Действие: либо вы хватаете шоколадку и съедаете с чувством протеста, либо мучительно отворачиваетесь, чувствуя себя обделённой, и потом весь день думаете о ней.

Заметьте: сама шоколадка не вызывала эмоций. Это ваша мысль о ней вызвала бурю. У ребенка, к примеру, реакция на шоколадку была бы абсолютно другой. Потому что у него *другие мысли* о сладостях. Но мы привыкли считать наши мысли истиной в последней инстанции. Мы не сомневаемся: «Если я так думаю, значит, это правда».

И такая вера в мысли неспроста. У автоматических мыс-

лей есть одна особенность: **они часто основаны на глубинных убеждениях** — правилах, которые мы усвоили в детстве или под давлением социума.

Например:

· «Чтобы быть любимой, я должна быть стройной».
· «Еда — это награда, а вкусное — это запретный плод».
· «Любой перекус вне графика — это провал».
· «Я либо полностью соблюдаю диету, либо я никчёмная».

Эти убеждения похожи на жёсткие железобетонные конструкции. Зачастую такие установки — не рациональны. Они не гибкие, не учитывают контекст, не оставляют права на ошибку. И именно они превращают обычный приём пищи в психологический квест.

Упражнение №1: Ловим мысль за хвост

В течение следующих трёх дней я предлагаю вам стать исследователем своего внутреннего мира. Вам понадобится блокнот или заметки в телефоне. Каждый раз, когда вы собираетесь что-то съесть (или когда вы едите «на автомате»), остановитесь на пару секунд и задайте себе три вопроса:

1. Что я сейчас чувствую? (голод? тревога? скука? радость?)
2. Что я думаю об этой еде? (запишите ту самую автоматическую мысль, даже если она звучит глупо или стыдно).
3. Что я делаю в ответ на эту мысль? (беру еду, отказываюсь, откладываю, жую бездумно...)

Не пытайтесь ничего менять! Просто наблюдайте. Вы — учёный, который собирает данные. Это очень важно: первый этап изменений — это осознание, а не запреты.

Вот как может выглядеть запись:

Время: 14:30.
Чувство: лёгкое беспокойство перед созвоном с коллегой.
Мысль: «Если я сейчас съем печенье, мне станет спокойнее. Но я же на диете! Всё равно я никогда ничего не добьюсь».
Действие: взяла печенье и съела три штуки, чувствуя себя при этом паршиво.

Или другая:

Время: 19:00.
Чувство: настоящий физический голод (урчит в животе).
Мысль: «Наконец-то можно нормально поесть, но надо

выбрать что-то полезное, иначе совесть будет мучить».

Действие: долго выбираю, в итоге ем салат, но думаю о макаронах.

Видите, как мысль окрашивает весь процесс? В первом случае вы использовали еду для регуляции эмоций, а во втором — превратили ужин в поле битвы между «хочу» и «надо». Мы вернёмся к этим записям в следующей главе, а пока просто практикуйте внимательность.

Иррациональные убеждения: где они спрятаны

Давайте заглянем глубже. За каждой автоматической мыслью стоит общее правило — то самое убеждение. Я перечислю самые частые **«ловушки» в мышлении** у людей, пытающихся снизить вес. Проверьте, не ваши ли это пункты?

— *Чёрно-белое мышление («дихотомическое»*): «Идеальная еда — только овощи и белок, всё остальное — запрещено». Или «Если я не соблюдаю план на 100%, то я провалила день». Реальность же полна полутонов: можно съесть кусочек торта в гостях и не стать «плохой».

— *Катастрофизация:* «Если я наберу килограмм, это катастрофа, все заметят, я стану безобразной». На самом деле колебания веса — норма, и окружающим чаще всего всё равно.

— *Чтение мыслей:* «Люди думают, что я толстая и ленивая, поэтому стесняюсь есть при них». Мы не умеем читать чужие мысли, и часто проектируем свои страхи на других.

— *Эмоциональное обоснование:* «Я чувствую себя жирной, значит, я жирная». Чувства — это не факты. Они могут быть вызваны гормонами, усталостью или просто дождливой погодой.

— *Долженствование:* «Я должна выглядеть как модель»,

«Я должна есть только здоровую пищу», «Я должна худеть каждую неделю». Эти «должна» создают постоянное напряжение и чувство вины.

Когда вы поймаете себя на подобной мысли, попробуйте мягко усомниться в ней. Спросите себя: «А откуда я это знаю? Есть ли реальные доказательства? Что бы я сказала подруге, которая так думает о себе?» Этот последний вопрос особенно важен — он подключает ту самую сострадательную часть, о которой мы будем говорить позже.

Техника «Запись мыслей перед едой»

Чтобы сделать работу с мыслями системной, я предлагаю вам простую, но очень эффективную технику. Возьмите за правило: перед каждым основным приёмом пищи (завтрак, обед, ужин) и перед каждым перекусом (если это не спонтанный «пожар») записывайте в дневник ответы на пять пунктов:

1. Ситуация:

Что происходит?
Где я, с кем, время суток.



2. Физический голод:

Оцените по шкале от 1 до 10
(1 – совсем не голодна,
10 – сильнейший голод).



3. Эмоциональный фон:

Какие эмоции я испытываю?
(тревога, грусть, радость, скука,
раздражение, стресс).



4. Автоматическая мысль о еде:

Что я говорю себе про эту еду?
(например, «это вредно»,
«я это заслужила», «больше нельзя есть»).



5. Альтернативная, более гибкая мысль:

Попробуйте переформулировать.
Не ломайте старую мысль, а просто
добавьте к ней что-то, что звучит добрее
и реалистичнее.



Приведу **пример** трансформации:

Было: «Я не должна есть хлеб, это углеводы, я потолстею».

Стало: «Я могу съесть кусочек хлеба, потому что я действительно хочу его вкуса. Я выберу цельнозерновой и наслажусь каждым кусочком. Один кусочек не решит мою судьбу, а запрет только усилит желание».

Замечаете разницу? Первая мысль основана на страхе, вторая — на уважении к своему желанию и разумном выборе.

Не ждите, что сразу получится красиво и легко. Первое время вы будете записывать старые привычные фразы, и это нормально. Процесс идёт. Важно само действие — *вы начинаете диалог с собой*, а не автоматически подчиняетесь внутреннему диктатору.

Что делать, если мысль очень навязчива?

Иногда автоматические мысли бывают настолько сильными, что кажется, будто вы буквально слышите голос строгой мамы или тренера из фитнес-клуба. В такие моменты работает

Техника «Обозначение»:

Просто скажите себе (или запишите): «Я замечаю, что у меня возникла мысль о том, что я не справлюсь и что я должна себя ограничить». Фраза начинается с **«Я замечаю, что…»** — это создаёт дистанцию между вами и мыслью. Вы перестаёте быть этой мыслью, вы становитесь наблюдателем. И как наблюдатель вы можете решить, следовать ли этой мысли или выбрать более заботливый путь.



Эта техника из терапии принятия и ответственности (ACT) очень хорошо сочетается с когнитивной работой. **Мы не боремся с мыслями, мы признаём их существование, но не позволяем им командовать нами.**

Задание на эту неделю (ваш самый важный первый шаг)

Ваше домашнее задание будет простым, но требующим внимания:

— Каждый день записывайте ответы на пять вопросов по шаблону выше. Не важно, что вы ели — важно, что думали.

— В конце дня просмотрите записи и найдите одно повторяющееся иррациональное убеждение. Например, вы заметили, что каждый раз думаете: «Если я съем сладкое, я не заслуживаю похвалы». Просто выпишите это убеждение на отдельную страницу. Назовите его, например, «Мой железный закон про сладкое».

— Отнеситесь к этому закону с любопытством, а не с осуждением. Спросите себя: «Когда я впервые услышала этот закон? Кто его мне сказал? Действительно ли он работает для меня сейчас?»

Записывая, вы уже делаете невидимые мысли видимыми. А всё, что становится видимым, поддаётся изменению.

Обязательно обсудите это со своим психологом в случае необходимости:

— Наиболее частые автоматические мысли и их возмож-

ные причины

— Сложности с различением чувств и мыслей

— Сложности с распознаванием чувства голода и его степени

Аудио-практика к этой главе

Чтобы закрепить материал, я специально записала для вас короткую практику осознанного наблюдения «Стоп-кадр перед едой». Она длится около 10 минут.

В этой аудиозаписи я проведу вас через три шага:

— Мы остановимся перед едой и прислушаемся к телу — где чувствуется голод?

— Мы мягко исследуем свои мысли о предстоящем приёме пищи, не оценивая их.

— Мы сделаем несколько спокойных вдохов, чтобы принять решение из состояния осознанности, а не тревоги.

Напомню, что ссылку на практику можно найти в конце книги. Вы можете слушать запись каждый раз, когда собираетесь позавтракать, пообедать или перекусить, особенно в первые дни. Она как якорь: возвращает вас к себе, а не к привычному автоматизму.

— —

А в следующей главе мы разберёмся с вашими пищевыми триггерами.

Глава 2. Триггеры: кто виноват и что делать

В прошлой главе мы научились ловить автоматические мысли, которые возникают перед едой. Вы уже заметили, что одни и те же ситуации регулярно запускают одни и те же внутренние диалоги. Вы садитесь за стол — и голос в голове уже готов произнести свою коронную фразу. Откуда он берётся? Почему в одни дни вы спокойно проходите мимо витрины с пирожными, а в другие — не можете устоять, хотя голодны ровно так же?

Ответ — в триггерах.

Триггер — это спусковой крючок. Любой стимул, который запускает привычную реакцию: мысль, эмоцию, желание, действие. В контексте питания триггеры — это сигналы, которые говорят вашему мозгу: «Время есть!» — даже если тело не просит еды. Или, наоборот, заставляют вас игнорировать настоящий голод, потому что «так нельзя».



Важно понять: триггеры не являются вашей слабостью. Это просто условные рефлексы, которые выработались за годы. Они сформировались в определённых условиях, и их можно переучить. Но для начала — опознать.

Четыре типа пищевых триггеров

Чтобы системно подойти к этой задаче, разделим все триггеры на четыре группы. Держите эту классификацию перед глазами, когда будете заполнять дневник.

1. Эмоциональные триггеры

Самые сильные и коварные. Еда становится инструментом регуляции настроения.

— Стресс, тревога, раздражение — хочется жевать, чтобы успокоиться (механизм «заедания»).

— Грусть, тоска, одиночество — еда как утешение, замена тепла и близости.

— Скука, пустота — есть, чтобы занять руки и рот, чем-то себя развлечь.

— Радость, праздник — еда как награда, маркер особого момента («Я заслужила»).

При эмоциональном голоде вы часто хотите что-то конкретное: сладкое, жирное, хрустящее. Физический голод терпит любую еду, эмоциональный — требует «успокоительного» продукта.

2. Социальные триггеры

Мы — существа социальные, и еда — один из главных

способов общения.

— Компания — вы едите, потому что все едят, даже если не голодны.

— Давление окружающих — «попробуй мой пирог», «откажешься — обидишь хозяйку».

— Публичные мероприятия — фуршеты, корпоративы, где еда доступна постоянно, и вы «за компанию» берёте ещё и ещё.

— Семейные ритуалы — воскресные обеды, традиционные блюда, походы в кафе с подругами.

Социальные триггеры часто связаны с убеждением: «Если я не буду есть, как все, я буду белой вороной» или «Это же праздник, можно один раз».

3. Ситуационные триггеры

Это внешние обстоятельства, которые автоматически вызывают желание поесть.

— Время суток — привычка пить чай в 16:00 или есть перед телевизором вечером.

— Место — вы видите кухню, заходите в супермаркет, проходите мимо любимой кофейни.

— Сенсорные сигналы — запах выпечки, вид еды в рекламе, звук открываемой банки.

— Конкретные действия — приготовление ужина для семьи (вы пробуете «на ходу»), просмотр фильма (нужен перекус), чтение книги (чай с печеньем).

Эти триггеры работают по принципу Павлова: вы выработали связь между местом/временем и едой, и теперь срабатывает рефлекс.

4. Физиологические триггеры

Их легко перепутать с настоящим голодом, но они вызваны состоянием организма, а не истинной потребностью в питательных веществах.

— Жажда — часто воспринимается как голод.

— Усталость, недосып — организм требует быстрой энергии (сахара), чтобы взбодриться.

— Гормональные колебания — ПМС, скачки сахара в крови.

— Обезвоживание или недостаток микроэлементов.

Физиологические триггеры — это сигналы о том, что телу нужна забота, но не обязательно еда. Иногда достаточно выпить воды или отдохнуть.

Первый шаг к свободе — научиться различать, какой именно триггер сработал в данный момент.

Практика: рисуем карту своих триггеров

Теперь вы будете создавать **личную карту.** Возьмите чистый лист (или откройте заметку) и нарисуйте четыре круга или колонки, подписанные: «Эмоции», «Социум», «Ситуации», «Физиология». Вспомните последние 5—7 эпизодов, когда вы ели без физического голода или наоборот — отказывали себе в еде при явном голоде. Запишите каждый случай в соответствующую колонку.



Например:

— Эмоции: скука во время рабочего отчёта → пошла на кухню за конфетой.

— Социум: подруга угостила пиццей, не хотелось, но отказаться было неловко.

— Ситуации: каждый вечер перед сном автоматически наливаю чай с печеньем, даже если не хочу.

— Физиология: после бессонной ночи тянуло на сладкое

весь день.

Не оценивайте эти записи как «хорошо» или «плохо». Просто констатируйте факты. Это ваша персональная карта — вы будете к ней возвращаться.

Упражнение: Дневник осознанности в моменты голода и насыщения

Это упражнение — углубление того дневника, который вы вели в первой главе. Теперь мы добавим туда анализ триггеров и тело как главный инструмент оценки.

Каждый раз, **когда вы чувствуете желание поесть**, остановитесь на пять минут и запишите следующие пункты:

1. Что я чувствую сейчас? (опишите тело: урчит, пусто, тяжесть, ком в горле? опишите эмоции)
2. Что произошло за 15 минут до этого? (ситуация, разговор, мысль, действие)
3. К какому типу относится триггер? (эмоциональный, социальный, ситуационный, физиологический — или их комбинация)
4. Какая мысль пришла сразу? (запишите дословно)
5. Какая альтернативная мысль может быть? (более гибкая, более добрая)
6. Что я решаю сделать? (поесть сейчас, отложить, выпить воды, сделать дыхательную практику, выйти пройтись)

Аналогично делайте **после еды**, особенно если вы переели или чувствуете дискомфорт:

1. Насколько я была голодна до начала еды по шкале от 1 до 10?
2. Как быстро я ела? (заметили ли вкус, почувствовали ли насыщение)
3. В какой момент я поняла, что наелась? (после половины порции, когда тарелка опустела, когда почувствовала тяжесть?)
4. Что я чувствую теперь? (физически и эмоционально)
5. Что я говорю себе после еды? (похвала, ругань, нейтрально?)

Эти записи дадут вам бесценный материал. Через неделю вы увидите закономерности: в какие часы вы чаще всего поддаётесь эмоциональным триггерам, какие ситуации вызывают у вас автоматические срывы, а когда вы едите осознанно и получаете удовольствие.

Конкретные приёмы работы с каждым типом триггеров

Для эмоциональных триггеров

1. Техника «Пауза-дыхание». Как только вы почувствовали эмоциональный голод, сделайте три медленных вдоха-выдоха. Спросите себя: «Я хочу есть или я хочу успокоиться?» Если второе — выберите другое действие: примите душ, включите расслабляющую музыку, обнимите себя, напишите письмо обидчику (и порвите).

2. Создайте список «замен». Запишите 5—10 действий, которые вас успокаивают без еды: вышивание, прогулка, горячий чай (без сахара), ванна, звонок подруге, медитация. Пусть этот список всегда будет под рукой.

Для социальных триггеров

1. Тренируйте **вежливый отказ.** «Спасибо, я уже сыта», «Это выглядит восхитительно, но я пока не голодна», «Давай я заверну с собой кусочек». Вы имеете право не есть, чтобы не обидеть других. Ваше тело — не дипломат.

2. Заранее **договаривайтесь с собой.** Перед походом в

гости решите, что вы будете есть только те блюда, которые действительно хотите, и в умеренном количестве. Отпустите страх осуждения.

Для ситуационных триггеров

1. **Модифицируйте окружение.** Уберите из поля зрения «опасные» продукты. На кухне поставьте на видное место тарелку с овощами и фруктами, а печенье спрячьте в непрозрачную упаковку в шкафу.

2. **Разорвите связь ритуала.** Если вы привыкли есть перед телевизором — попробуйте есть в другой комнате или хотя бы выключить звук. Если вечерний чай с печеньем — замените печенье на орехи или заварите ароматный травяной чай.

Для физиологических триггеров

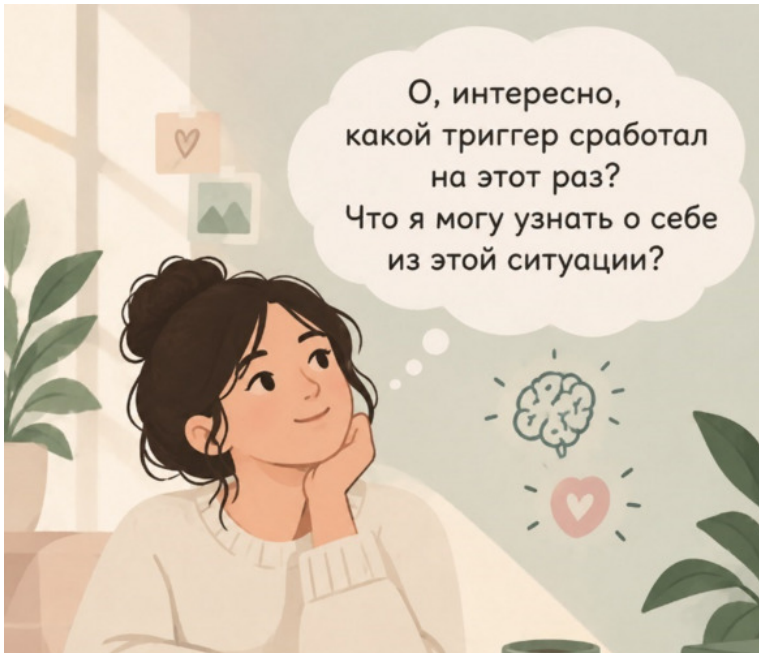
1. **Проверьте гидратацию**. Выпейте стакан воды и подождите 10—15 минут. Часто жажда маскируется под голод.

2. **Оцените сон и отдых.** Если вы устали, дайте телу покой, а не углеводную бомбу. Короткий сон 15—20 минут или спокойное дыхание могут восстановить силы лучше, чем сладкое.

Как относиться к срывам: сострадание вместо самобичевания

Самая большая ошибка — после анализа триггеров начать их ненавидеть и пытаться избежать любой ценой. Запрет порождает напряжение, напряжение — срыв. Помните: ваша цель не идеальная чистота, а осознанность.

Когда вы срываетесь (а вы обязательно будете срываться, потому что вы человек) — не говорите себе: «Я опять проиграла, всё насмарку». Скажите иначе: «О, интересно, какой триггер сработал на этот раз? Что я могу узнать о себе из этой ситуации?»



Срывы — это ценнейшая обратная связь. Они показывают, где ваши «слабые места». Записывая срыв с помощью АВС-анализа, вы превращаете его из провала в исследование. Исследуйте себя с теплотой, как любопытный натуралист.

Задание на неделю

1. Ведите расширенный дневник ежедневно перед приёмами пищи и после них (по шаблонам выше).

2. В конце недели соберите в отдельный список ваши топ-3 самых частых триггера. Например: «вечерняя скука», «разговоры с мамой», «запах кофе в кафе».

3. Для каждого из этих трёх триггеров придумайте одно конкретное действие-замену. Запишите его прямо рядом с триггером. Например: «Вечерняя скука → выйти на 10 минут на балкон и посмотреть на небо», «Разговоры с мамой → перед звонком выпить стакан воды и дышать спокойно».

4. Практикуйте эти замены. Не ждите, что они сработают мгновенно. Просто пробуйте.

Обязательно обсудите это со своим психологом в случае необходимости:

— Подавленность и чувство вины при самостоятельном анализе триггеров

— Сложности нахождения замен автоматическому перееданию при возникновении ситуаций-триггеров

Аудио-практика к этой главе

Я записала для вас специальную практику «Сканирование триггеров». Она длится около 15 минут и включает:

— Медитативное сканирование тела, чтобы отделить физический голод от эмоционального.

— Упражнение на остановку в момент «включения» триггера — ваш личный якорь, который вы можете использовать в любом месте.

— Технику «Выдох для переключения» — дыхательный паттерн, который помогает сделать паузу и выбрать осознанное действие вместо автоматического.

Вы можете слушать её утром или перед вероятными «опасными» ситуациями (Например, перед походом в магазин или в гости). Со временем вы научитесь проводить это сканирование за пару секунд самостоятельно.

— —

В следующей главе мы вооружимся главным инструментом КПТ — когнитивной реструктуризацией. Научимся находить те самые жёсткие убеждения, которые мы выявили в дневнике, и мягко, но уверенно заменять их на гибкие, под-

держивающие мысли. Тогда ни один триггер не сможет выбить вас из колеи.

А пока — дышите, наблюдайте, записывайте. Вы делаете большой шаг к тому, чтобы еда стала вашим другом, а не полем боя.

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.