ЗАПОЛНЯЙ И ХУДЕЙ

ТЕТРАДЬ-ТРЕНИНГ





МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

ВИТАЛИЯ ВЛАСЕНКОВА

ИНСТРУКЦИЯ

1 Ответы на задания в этом тренинге будут достаточно объемные, поэтому я советую взять чистую тетрадь или обычные листочки, на которых вы сможете много писать. Старайтесь выполнять задания именно письменно.

2 Суть самостоятельной работы, в том, что вы берете ответственность за выполнение, не прикинуть, как сделали бы упражнение, когда все звезды сойдутся, не накидать пару пунктов в уме, остальное потом никогда-нибудь, а найти полчасика на подумать и сделать. Все начинается с мысли ;) Если вам нужен помощник и направляющий, то жду на своих консультациях.

3 Будьте честны с собой, отвечайте на вопросы опираясь на свои чувства и мысли, а не на то, как ответить «правильно». Копайтесь в себе, чем откровеннее вы будете с собой, тем лучше будет результат.

4 Пишите абсолютно все, что приходит в голову. Не думайте, что это глупости и их можно не записывать. Чем более подробными будут ваши ответы, тем быстрее и легче найдете свои ментальные ограничения.

ЗАДАНИЕ 1

Воля – это смыслы....

Чтобы похудеть, нужно создать дефицит калорий, все об этом знают, но если бы дело было только в этом...

Возможно, для результата вам будет достаточно только этого честно выполненного упражнения. Потому что чаще всего для успешного похудения не хватает не силы воли, а смыслов. Зачем вам это? Чтобы полюбить себя? Но когда захочется очередную конфету, хитрый мозг выкрутится и подскажет - «зачем ты мучаешь себя, мы же учимся любить себя, не отказывай себе в радости!». Полюбить себя - это очень размытая формулировка, нам же нужны смыслы конкретные, понятные, измеримые. У кого больше смыслов, тот сильнее в волевой составляющей.

Напишите список из 100 пунктов, что хорошего произойдет в вашей жизни, когда вы придете к весу в который стремитесь. Сделайте это, удивите себя!

Есть всего 2 правила:

1. Список нужно написать за один заход.
2. Вас ничто не должно отвлекать.

После 70 пункта откроется ваша личная шкатулка с сокровищами. Дерзайте!

100 хороших и приятных вещей, которые произойдут со мной, когда мой вес будет_____ кг.

ЗАДАНИЕ 2

Сила воображения

Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя в той физической форме, к которой вы стремитесь. Представьте, что в этом образе вы вышли на улицу города или проходите через толпу людей.

Что видите? Что чувствуете?

Ваша задача найти, что в этом образе не так.

Если вам кажется, что вам видится прекрасный образ, ищите детали, найдите то, что вас смущает. Дело в том, что в вашем образе стройного, привлекательного человека наверняка есть нюанс, который вам не нравится или вовсе вас пугает. Иначе, вы бы уже давным давно чувствовали и видели себя роскошным человеком.

Обязательно запишите свои ощущения, это поможет вам лучше разобраться в своих установках.

Когда я работала с одним из клиентов, она описала мне свой образ так

- я вижу себя на пляже, у меня в руках коктейль, я в открытом купальнике ловлю на себе восхищенные взгляды, позирую для фотографа.

- Хорошо, а что тебя смущает в этом образе?

Сначала она говорила, что ее очень вдохновляет и радует эта визуализация и все прекрасно, ее ничего не смущает. Но вдруг, в один момент ее лицо изменилось, и она ответила:

- Я не хочу много работать!

Через эту визуализацию она пришла к осознанию, что в игру «похудеть - поправиться» она сливает всю свою свободную энергию, вместо того, чтобы потратить ее на развитие как специалиста. Снова худею, снова выстраиваю режим, снова мечтаю, сколько бы всего делала, но некогда, форма не та.

Теперь ваша очередь найти что не так, поисследуйте свою фантазию, воображение это мощный инструмент.

ЗАДАНИЕ 3

Вторичные выгоды

Продолжаем искать вторичные выгоды обладания лишним весом. Так сложилось в нашей культуре, что красивые, здоровые и успешные люди получают в свой адрес много критики и неодобрения, а поддержка направлена на слабых. Отсюда растет много неосознаваемых выгод отсутствия заботы и любви к себе.

Ответьте на вопросы:

1. Что я не делаю, имея лишний вес? Что он помогает мне избежать?

_____

_____

_____

2. Как мой лишний вес помогает мне чувствовать себя в безопасности?

_____

_____

_____

3. Что плохого произойдет, если я буду в своей лучшей форме?

_____

_____

_____

4. С кем испортятся отношения, когда я буду жить в стройном теле?

_____

_____

_____

Примеры вторичных выгод.

Если я буду идеален во всем, то мне будут завидовать и я буду раздражать окружающих.

Если у меня не будет комплексов, то я буду развязным и меня будут осуждать.

Если я буду ощущать себя идеальным, то я буду изгоем, мне будут завидовать.

Если у меня не будет комплексов, люди будут меня бояться.

Привлекать к себе внимание - опасно.

Ревность испортит мои отношения, и я буду несчастным человеком.

ЗАДАНИЕ 4

Польза миру

Чаще всего люди рассуждают так, что стройное тело, привлекательный внешний вид, стремление к красоте - это проявление эгоизма и положительно сказывается только на жизни стойнеющего. Многие испытывают неловкость и стеснение, обесценивают свои старания «да нет, мне еще далеко до идеала, вот здесь и здесь похудеть». Так происходит, потому что мы стремимся остаться в группе, быть принятыми обществом, остаться солидарными, чтобы к нам проявляли лояльность.

Ваше задание – понять, как достижение вашей цели по похудению позитивно отразится на жизни других людей? Как улучшится их жизнь? Какую пользу вы принесете этому миру?

Напишите не меньше 10 пунктов.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____