



Психология питания



кто сумел отразить действительность, тот и получает преимущества в движении вперед

Арт-терапия

1. Возьми лист бумаги (важно, чтобы он был не разлинован — без клеток и линеек), цветные карандаши или мелки.
2. Выбери один цвет, который сейчас привлекает твоё внимание. Он не обязательно должен быть приятным или любимым. Возможно, он наоборот немного раздражает или выбивается из всего ряда карандашей. Главное, что он эмоционально значим.
3. Начинай водить карандашом или мелком по бумаге, постепенно закрашивая лист. Наблюдай за своими ощущениями. Хочется усилить нажим? Можно! И даже нужно. Продолжай, пока не почувствуешь, что тебе достаточно, ты можешь взять ещё бумаги.

В процессе ты, возможно, заметишь, как из хаотичных линий складываются фигуры: дом, цветок, вихрь. В этом случае дорисуй их, придай им более четкую форму.

Назови свои ассоциации с выбранным цветом. Какой он для тебя: спокойный, раздражающий, радостный, тревожный? Эти слова и означают твоё текущее состояние. Эмоции, которые ты по каким-то причинам не выразила естественным путем, нашли отражение в рисунке.

Что дальше? Инструкции:

Как тебе было сейчас в процессе создания произведения?

Посмотри на то, что ты создала. Где в теле больше всего ощущений от рисунка?

Какие чувства вызывает то, что ты нарисовала?

Про что это для тебя сейчас ?

Психология питания



Твоя обратная связь помогает нам проложить твой оптимальный индивидуальный маршрут.

Пока ты инвестируешь в свое завтра *свободное от тревоги по поводу еды и тела*, ты делаешь вклад в развитие проекта и помогаешь другим людям с РПП.

Ты часть будущего.

После выполнения практики, возвращайся на платформу и заполняй тест - обратную связь.

Тебе откроется твой индивидуальный маршрут!



Наш аккаунт во ВКонтакте
[eatintelligent](https://vk.com/eatintelligent)



Наш аккаунт в Instagram
[eat.intelligent](https://www.instagram.com/eat.intelligent)

