



# Психология Питания



2 базовых навыка:

## **Заземление и Дыхание**

возвращают нас в ощущение безопасности и комфорта. Дают опору и позволяют справиться с сильными эмоциями.

А это уже первый шаг к преодолению эмоционального голода.



## Заземление

Заметь как стопы стоят на полу. Ты можешь встать и крепко «врасти» стопами в пол. Ощути, будто твои ноги – основание добротного здания. Почувствуй почву под ногами и силу земного притяжения.

Ты можешь делать это упражнение стоя, сидя на стуле или лежа.

## Дыхание

Дыши глубоко. Положи одну руку на живот, а другую на грудь. Вдыхай медленно и глубоко воздух в живот, стараясь чтобы рука на животе поднималась, будто надуваешь шарик воздухом. Старайся, чтобы рука на груди не шевелилась, дыши только животом. Медленно выдыхай, чувствуя, как рука на животе медленно опускается, будто шарик сдувается.

### Инструкция по применению

1. Вспомни какое-то неприятное событие последних дней, что-то актуальное.
2. Выдели эмоцию, которую вызывает эта ситуация (страх, злость, безысходность, разочарование, апатия...)
3. Оцени насколько заряжена ситуация этой эмоцией по шкале от 1 до 10, где 1 – очень слабая реакция, до 10 – максимум. Пример: я готовлюсь к выступлению на конференции и переживаю, понравится ли мое выступление коллегам. Эмоциональная реакция – тревога. Заряженность на 5 из 10.
4. Теперь сделай упражнение на заземление, как только почувствуешь почву под ногами, добавляй дыхание 3–5 циклов.
5. Снова представь свою ситуацию и оцени эмоциональный заряд теперь. Например, моя тревога снизилась с 5 до 3, и стала более переносимой. Теперь я могу лучше сфокусироваться на подготовке к конференции, а не на тревожных мыслях.

# 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 Голландский опросник пищевого поведения.

Тебе откроется твой индивидуальный маршрут!

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



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

