



# Психология питания



У личности есть собственное нефизическое "лицо" – ключ к глубинной трансформации.

## "лицо личности"

Если бы это "лицо личности" можно было реконструировать, если бы можно было взглянуть на старые эмоциональные шрамы с состраданием, это помогло бы сделать шаг к свободе и новому Образу Я, который не зависит от формы тела, веса и контроля питания.



## Офрендас

Выбери символы детства, которые ты хотела бы запечатлеть внутри себя:

- предметы,
- письма,
- одежду,
- игрушки

Разложи их особым для тебя образом, чтобы сложилась твоя история. Рассказ может быть связан или не связан с этими предметами.

Такое воспоминание о прошлом помогает достичь сразу нескольких целей:

- придает жизни перспективу,
- помогает взглянуть на прошлое с состраданием,
- показывая, что человек пережил, как он распорядился этим, что в этом заслуживает восхищения.

Свободу нам дает именно восхищение прошлым, а не жизнь в прошлом.

### Что дальше? Инструкции:

Ты можешь записать свою историю, рассказать близкому человеку, поделиться с нами в обратной связи.

Работа с травмой, с насилием – должна быть в сопровождении специалиста, поэтому мы организовали онлайн занятие с кризисным психологом.

Ссылки и подробности у тебя на почте.



## Пирамида Дилтса

Проанализируй свое нарушение пищевого поведения, начиная с основания пирамиды и двигаясь к ее вершине, а потом в обратном порядке: от вершины пирамиды к ее основанию.

- **Окружение.**

Обстоятельства жизни. Где я? Что я имею? Что меня окружает?

- **Поведение.**

Деятельность, реакция на обстоятельства жизни. Что я делаю?

- **Способности.**

Умения и опыт человека. Что я умею? Каким образом достигаю целей? За счет чего я могу делать то, что на втором уровне?

- **Ценности и убеждения.**

Какой опыт детства, убеждения стоят за особенностями мышления. Зачем? Почему? Во что я верю? Почему это так важно для меня?

- **Идентичность.**

Кто я? К какой группе причисляет себя человек, как он себя позиционирует. Каковы мои роли? Если я делаю так, то какая я?

- **Миссия.**

Ценности и смыслы. Во имя чего? Смысл? Для чего это нужно миру?

Идея логических уровней состоит в том, что при обнаружении проблемы на уровне пирамиды можно определить, где произошел сбой, чтобы в соответствии с особенностями уровня исправить положение дел.





## Пирамида Дилтса

Логика такая:

1. Я заедаю эмоции. На первый взгляд, проблема – на уровне поведения. Я не могу решить ее на этом же уровне. Мне нужно подняться на уровень выше, чтобы оглядеть ситуацию "сверху".
2. Тут у меня вопрос: что я могу/умею еще делать с эмоциями? Ответ: ничего, это единственный способ. Именно этот уровень на самом деле западает. Поднимаюсь выше.
3. Почему мне важно научиться по-другому обращаться со своими эмоциями? Из какой своей ценности я действую, когда хочу научиться? Ответ: свобода выбора и самовыражения.
4. Поднимусь еще на один уровень. Какая я, когда умею проявлять, регулировать эмоции? Ответ: эмоционально стабильная, жизнеспособная, творчески ориентированная личность. Мне подходит.
5. Я снова спускаюсь на уровень способностей и делаю ревизию своих навыков, есть ли у меня необходимые в арсенале? Если нет, то я иду и получаю их.
6. Идентичность, ценности, навыки приведены в стройное взаимодействие. Спускаюсь еще ниже. **ДЕЙСТВУЮ** и **МЕНЯЮ** окружение. Например, выделяю время на медитации в течение дня.

### Что дальше? Инструкции:

Определи уровень, на котором действительно стоит искать решение проблемы.

В индивидуальном маршруте мы дадим коучинговые инструкции для работы именно с ним.

# 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)

