



Психология питания



Мы не рождаемся с чувством стыда. Оно начинает формироваться в процессе воспитания.

Стыд — чувство социальное.

На его формирование влияет ряд убеждений и ожиданий других: какими мы должны быть, а какими быть не должны.

Как мне стыдно

«Как мне стыдно...», «Лучше сквозь землю провалиться...», «Вот бы исчезнуть сейчас...» Знакомы ли тебе эти мысли? В каких ситуациях у тебя они возникают? Сколько и чего ты должна есть? Как должна выглядеть? Боясь самого чувства стыда, ты отказываешься порой от многого в своей жизни:

- близости,
- реализации,
- своих желаний,
- встречи с самим собой настоящим.

Давай посмотрим твои типичными ситуации, в которых возникает чувство стыда, исследуем, чему в твоей жизни стыд не дает реализовываться, и узнаем, чего ты сама подсознательно можешь стыдиться. Опиши такие ситуации, опираясь на вопросы ниже:

- Причина. За что тебе было стыдно и перед кем.
- Объект. Перед кем ты чаще всего испытываешь стыд.
- Следствие. Если бы стыда не было или было меньше в данных ситуациях, то что бы тогда изменилось в твоей жизни?

Что дальше? Инструкции:

Выпиши основные причины и людей связанных у тебя с чувством стыда, это поможет тебе осознание справляться с проблемой. Обрати внимание на вторичные выгоды испытывать стыд, возможно иногда ты сама себя стыдишь для какой-то цели.



Подсознательный стыд

Теперь можно взглянуть на проблему глубже. Понаблюдай за собой отвечая на вопросы по схеме:

- За какого себя и какие свои мысли, чувства, желания, действия ты испытываешь стыд?
- Не закрывает ли тебе стыд дорогу к чему-то важному?
- Каким не позволяет проявляться?
- Чего не позволяет достигать?

Позволь себе честно прописать ответы и взглянуть правде в глаза. Только ты решаешь, как оценить какие-либо действия. Может ты в глубине себя осознаешь, что твой поступок на самом деле не про стыд, и ты давно хотела так сделать.

Что дальше? Инструкции:

Ответь на данные вопросы в контексте еды, тела и внешности. Постарайся написать первое, что приходит тебе в голову. Взгляни на свои подсознательные установки, вызывающие чувство стыда. Со всеми из них ты согласна?



Внутренний голос

Здесь ты познакомишься с той внутренней частью твоей личности, которая стыдит тебя, и той, которая испытывает стыд. Задай себе следующие вопросы:

Стыдящая часть.

- В виде какого образа представляется та часть, которая стыдит?
- Чьим голосом она говорит?

Стыдящаяся часть.

- В виде какого образа представляется стыдящаяся часть?
- Сколько ей лет?
- Чего она стыдится?
- Какие слова поддержки она хотела бы услышать? Скажи их вслух себе.

Что дальше? Инструкции:

Возьми лист бумаги А4 и краски, либо карандаши. Попробуй представить и нарисовать обе части, отвечая на вопросы выше. Подумай также о том, какие люди тебе помогали раньше и помогают сейчас переживать чувство стыда.

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)

