



Психология питания



Вспомни кошку и как она нежится на солнышке. Она испытывает удовольствие. В покое. Просто от того, что лежит и ей тепло.

чувствовать приятные сигналы и ощущения - навык

Важно чувствовать свое тело просто так. Оно нам сигнализирует тепло ему или холодно. Что именно оно хочет съесть. Какой запах ему нравится, какая музыка приятна.

Где живут чувства?

Нарисуй силуэт своего тела.

В каком месте твоего тела живет радость? Нарисуй ее прямо на фигуре. Как ты ее чувствуешь? Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Какой температуры (холодная, горячая)? Раскрась ее. То же самое проделай для 4-5 других предложенных чувств:

- гнев,
- грусть,
- страх,
- веселье,
- удовольствие,
- вина,
- обида,
- благодарность

Что дальше? Инструкции:

Каково тебе было рисовать ?

Как сейчас смотришь на это?

Что чувствуешь, глядя на силуэт?

Как самому человеку на картинке?

Есть ли какие-то чувства, которые не помещаются в силуэт?

Какая помощь и поддержка сейчас нужна силуэту?

Как это про твою жизнь сейчас?

Осознанное движение

Вместо специальных двигательных упражнений мы предлагаем работать над теми движениями, которые ты делаешь ежедневно. В этом случае не требуется специально выбирать время.

Начнем с самого простого — ходьбы. Пройди расстояние около 300–400 метров. Во время ходьбы смотри вперед и иди несколько медленнее, чем обычно, полностью осознавая совершаемые движения, как если бы для ходьбы нужно было бы думать. Прочувствуй перемещение, ощущая каждое свое движение. Это упражнение расслабляет и позволяет восстановить энергию.

Не обязательно думать о движении, достаточно иметь ощущение. Есть разница между тем, чтобы думать о дыхании и ощущать его. Можно чувствовать не думая, как например бывает при затрудненном дыхании во время простуды: мы думаем о других вещах, но постоянно ощущаем дыхание.

Что дальше? Инструкции:

Эту технику можно применять регулярно или специально. Регулярно — означает ежедневно, в отведенное для этого время, независимо от обстоятельств. Специально ее применяют для разрешения какой-то определенной проблемы.

Создай в себе цепь расслабления, самоконтроля и пробужденности.



метод Фильденкрайза

Упражнение «Осознанное движение»

1. Ляг на спину.
2. Осознай все тело по частям — с ног до головы.
3. Дыши естественно и свободно.
4. Начни двигаться интуитивно так, как тебе сейчас хочется. Прямо на кровати.
5. Осознай напряжение в теле.
6. Попробуй найти такое движение, чтобы напряженные участки расслабились.

Какие чувства у тебя появились сейчас?

Что дальше? Инструкции:

Сосредоточься на этом. Постарайся в течение дня переключать внимание на свои действия и ощущения. Отслеживай, когда твое тело напряжено, пробуй найти способы снять это напряжение.

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)

