



# КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

## Секретная техника от известного психолога

Как полюбить себя и свое тело

Психологический практикум

по методу Шереметьевой К.

### Упражнение «Зеркало».

Встаем перед зеркалом и начинаем описывать себя нейтральными фразами, без оценочных суждений: живот круглый, выступающий, большая грудь, округлые бедра. Описываем так, как будто описываем себя слепому человеку. Задача через нейтральное восприятие своего тела, со временем перейти к позитивному.

Включите в описание такие понятия как цвет, текстура, размер, пропорции, форма, симметрия.

Задание 4-х фазная трансформация.

1. Запишите несколько негативных мыслей о себе, которые вас часто посещают.

Выберите одну из них для трансформации.

2. Принесите извинения. Вслух произнесите эту мысль, как будто другому человеку. Например, «Ненавижу твою жирную попу». А после этого попросите прощения, используя самые подходящие слова в такой ситуации.

3. Спросите у себя «А почему я решила, что жирная попа лучше худой? Когда эта идея пришла ко мне впервые? Откуда эта мысль пришла ко мне в голову? Кто мне сказал, что это так, а не иначе?»

4. Теперь закройте глаза, представьте, что печатаете ненавистную вам мысль на экране компьютера, затем удаляете кнопкой delete, и печатаете более позитивное или нейтральное высказывание, которое не так сильно задевает вас.

Здесь могут возникнуть проблемы с поиском позитивной формулировки, но вы продолжайте пробовать, и в какой-то момент у вас получится. Убеждения нельзя поменять сразу, нужно быть готовым к длительной работе.

5. После этого выполняем позитивную визуализацию «Если бы я была худой?»

Задайте себе вопрос, чтобы вы делали, если бы достигли желаемого веса или фигуры:

Я бы пошла учиться танцам;

Я бы себя больше ценили и любила;

Я бы чаще покупала красивые вещи для себя

Я бы путешествовала;

Я бы сменила имидж.

А теперь спросите, что из этого вы можете делать уже сейчас, действительно ли

ваш лишний вес для вас помеха?

А если бы точно знали, что срок вашей жизни ограничен годом или 6 месяцами,

вы бы по-прежнему лишали себя удовольствия от этих действий из-за лишнего веса?

Что можно начать делать уже сегодня?

Письмо благодарности к своему телу.

Теперь представьте, что тело — это ваш близкий друг, родной человек. Которым

вы помыкаете по всякому поводу: «...вставай рано, вари мне кофе, не смей

болеть, работай по 18 часов в сутки, кури, приготовь еду!». А после этого вы

смотрите на него и говорите: «Ну ты и урод!» Как вы думаете, как отреагирует

этот человек на такое отношение? А ведь с вашим телом вы поступаете именно так.

Берем лист бумаги и пишем письмо благодарности, своему телу. Пишем, как

можно больше. Вспоминаем все до последней мелочи, за что можем

благодарить свое тело.