

Психо-эмоциональное сопровождение худения

Что у нас внутри, когда мы не стройнеем?



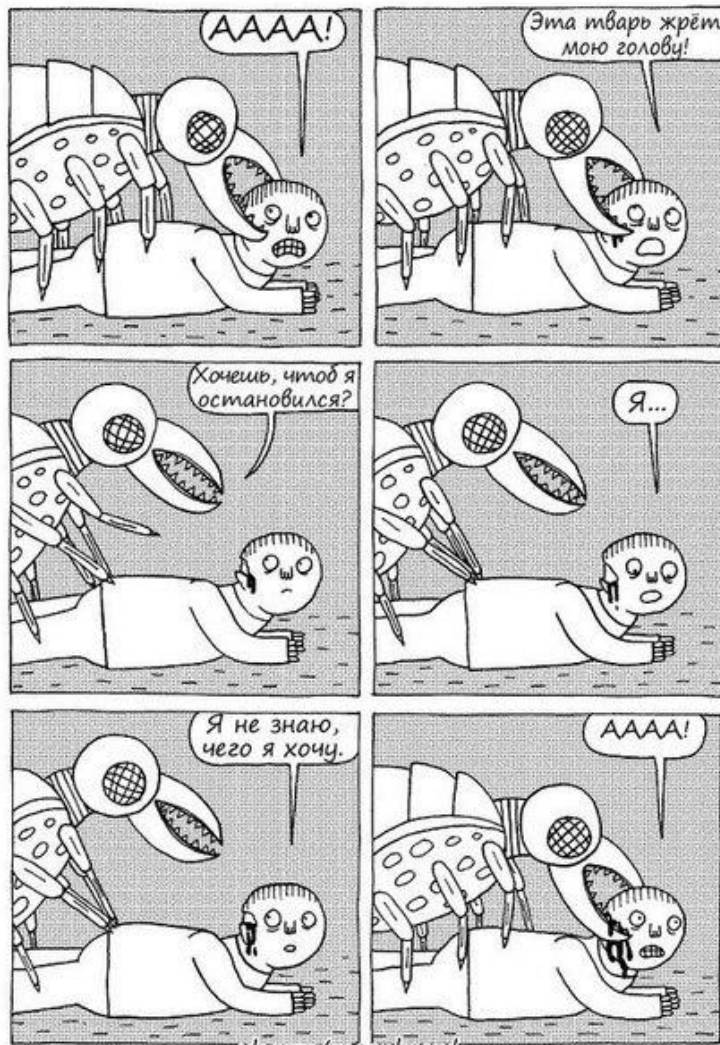
Состояние “Г”

Я про гомеостаз.
А вы о чем
подумали?



Зачем быть
стройной?

Чтобы что?



I. Надо фигачить, а не то...



1. Мнения, оценки, вкусы, мысли другого:

— — —

Уважаете чужое мнение даже если оно отличается от вашего:

– Ого! Ты пьешь чай с маслом и солью?! Впервые вижу! Дай попробую! Боже, какой ужас. А тебе норм? Ух ты, прикольно.

– Что? Сталин был великий вождь? Но он же столько людей убил. Хотя, знаешь, расскажи, почему ты так думаешь?

Лучше знаете, как другой человек должен думать, поступать и чувствовать:

– Да что ты вообще в этом понимаешь? Заткнись, и делай, как я сказала.

– Что значит “Мона Лиза” никакая? Это столь великое творение искусства, что скорее она про тебя может сказать, что ты никакая.

2. Труд и усилия:

— — —

Не всегда можно проследить связь между действиями и их последствиями, но преодоление собственных страхов, сомнений, слабостей и комплексов никогда не бывает впустую:

– Ты уже три месяца каждый день бегаешь по утрам? Это очень круто! Ты молодец!

– Учишь китайскую азбуку? Хм, странно. Но интересно, знаешь, расскажи, как оно?

Усилия без результата ничего не стоят:

– Вторую вышку получила? Ха-ха, теперь будет чем сломанную ножку дивана подпирать. Лучше бы денег заработала / детей родила. Вечный студент.

– Сидишь на диете уже третий месяц? И всего-то пять кило сбросила? Мда, так себе результат. Пустая трата сил, денег и времени. Лучше бы на плавание пошла.

3. Достижения и успехи:

— — —

Искренне гордитесь ими:

- Я всегда знал, что ты справишься!
Это очень круто! Ты молодец!
- Ты действи этого достойна!
Награда нашла своего героя!
- Было нелегко, но ты справилась.
Это здорово! Думаю, ты добьешься
всего, чего хочешь!

**Стремитесь как можно сильнее
обезличить достижения человека,
связываете их с влиянием судьбы,
провидения или случайности:**

- да ты везунчик, везет тебе;
- без помощи родителей ты бы,
конечно, ничего не добился;
- это просто счастливый случай

4. Интересы, хобби, досуг:

— — —

Понимаете, что делу время, а потехе час, даете человеку возможность иногда отпустить контроль и побыть беззаботным ребенком:

– Ух ты, ты коллекционируешь вырезанных из киви человечков? Прикольно.

– Сколько говоришь стоила эта коллекционная марка? Как моя машина?

– Всю неделю вишивала? Ого, красиво!)

Считаете, что ответственный взрослый человек должен постоянно чего-то добиваться, а не тратить свободное от работы время на развлечения:

– Лучше бы чем-то полезным занялся!

– Это ты вот на это потратил целый отпуск? Да, гениально, нечего сказать.

– Ты тратишь деньги на игры? Глупо!

5. Недостатки:



Вы судите человека по его поступкам, редко прощаете ошибки, склонны к свехобобщениям:

– Вот ты всегда так! Ничего хорошего от тебя ждать не придется!

– Ну почему нельзя было...? Это же элементарно!

– Так поступить мог только полный идиот.

6. Саморазвитие, постоянное движение вперед:

— — —

Искреннее восхищение способностью человека двигаться к своей цели, несмотря на препятствия:

- Мне так нравится смаковать эту мысль – ты добилась всего, к чему стремилась, ты молодец!
- Трудности случаются, это не повод останавливаться! Продолжай идти к своей цели!

Опасливое отношение к стремлениям, желаниям, особенно к тем, которые на грани социально приемлемого поведения:

- Сиди и не высовывайся, а то так назад задвинут, что мало не покажется!
- В нашем роду отродясь предпринимателей не было, не тешь себя бесплодными надеждами;
- Лучше бы работу нашел!

7. Желание порадовать, сделать счастливым:

— — —

Искреннее давание, эмоциональный отклик на улыбку на чужом лице, внутреннее побуждение сделать приятное без какой-либо выгоды для себя:

- А я купила тебе модель парусника сборную, которую ты так хотел.
- Вдохни этот запах: это же осенью пахнет! Просто потрясающе. Тебе нравится?

Страх показаться слишком влюбленной, привязанной, доступной. Тревожное ожидание такие последствий, как постоянная игра в одни ворота, избалованность объекта вашей любви, паразитирования на вас:

- Мужчинам не дарят подарки, обойдется, не заслужил!
- Так все, хватит валяться и листать ленту вконтакте - иди делом займись.

8. Стремление защитить, оградить:

— — —

Инстинктивное желание сбегать от любого негативного воздействия окружающей среды любимого человека, столь же естественное, как одергивание руки от раскаленной сковороды:

- Если что - свистни, и я мигом примчусь на выручку, где бы ни был!
- Так, ну-ка быстро все отошли от нее, она устала, был тяжелый день, ей надо отдохнуть и набраться сил!

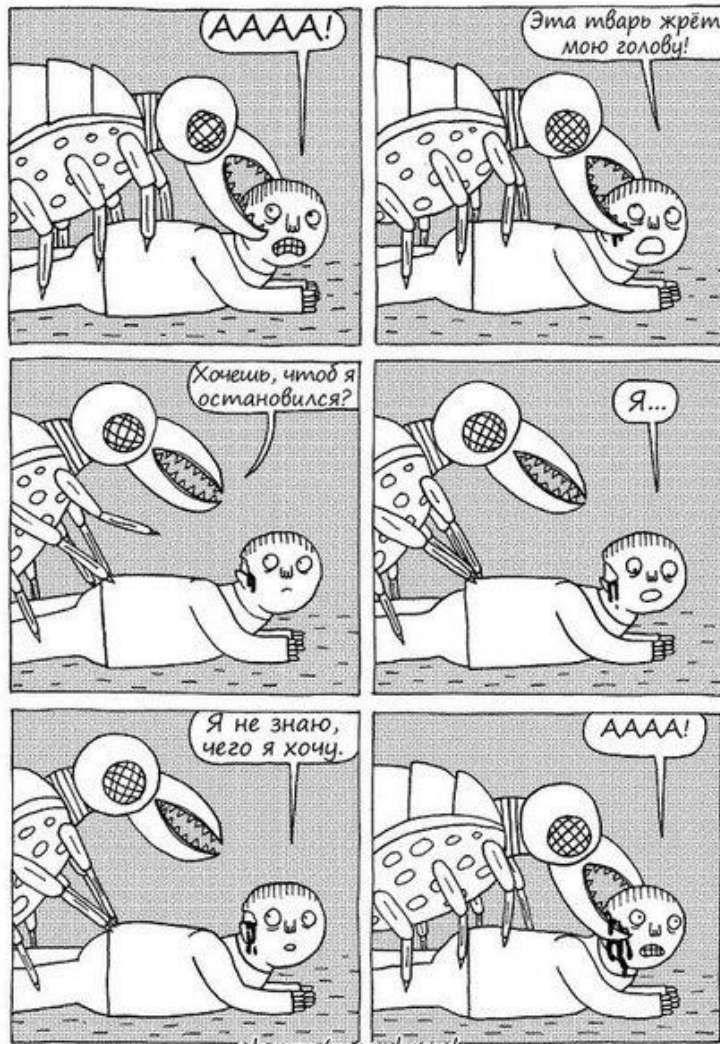
Латентное или явное желание причинения ущерба, торжества правосудия, возмездия. При других обстоятельствах - полное равнодушие:

- Сам виноват. Так тебе и надо. Посмотрю я как ты будешь выпутываться из этого.
- А я же говорила, что так будет! Вот, получай. Пальцем не пошевелю, чтобы тебе помочь. Меня это не волнует. Отстань.

II. Любить себя люблю!

А теперь еще раз:
зачем тебе быть
стройной?

Чтобы что?



Твой внутренний адвокат



- поддерживает;
- защищает;
- любит тебя;
- верит в тебя и т.д.



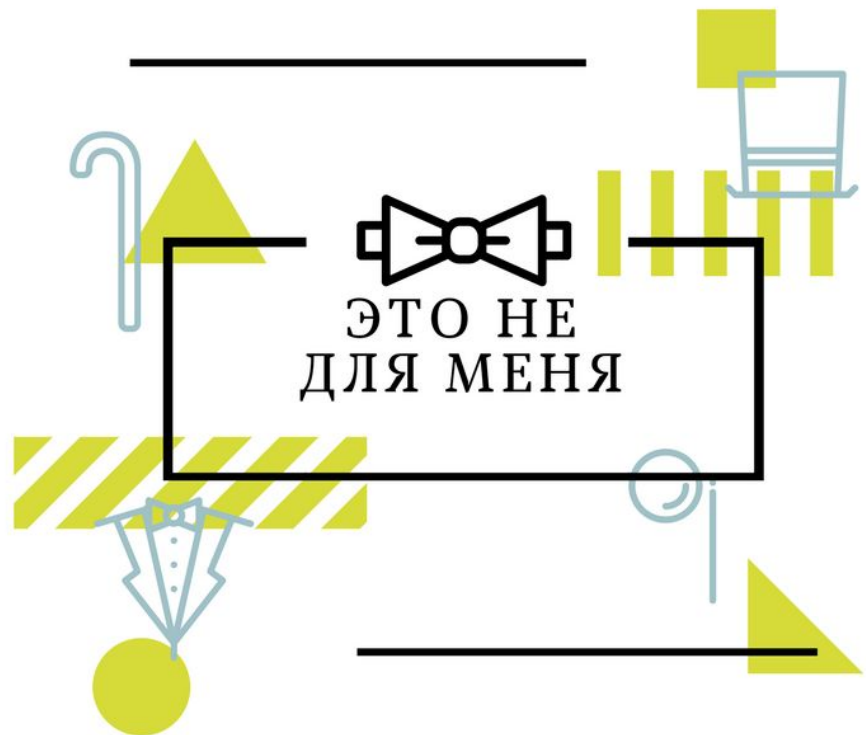




ВСЕ РАВНО
НИЧЕГО НЕ
ВЫЙДЕТ



ДА ЛАДНО,
И ТАК СОЙДЁТ



ЭТО НЕ
ДЛЯ МЕНЯ

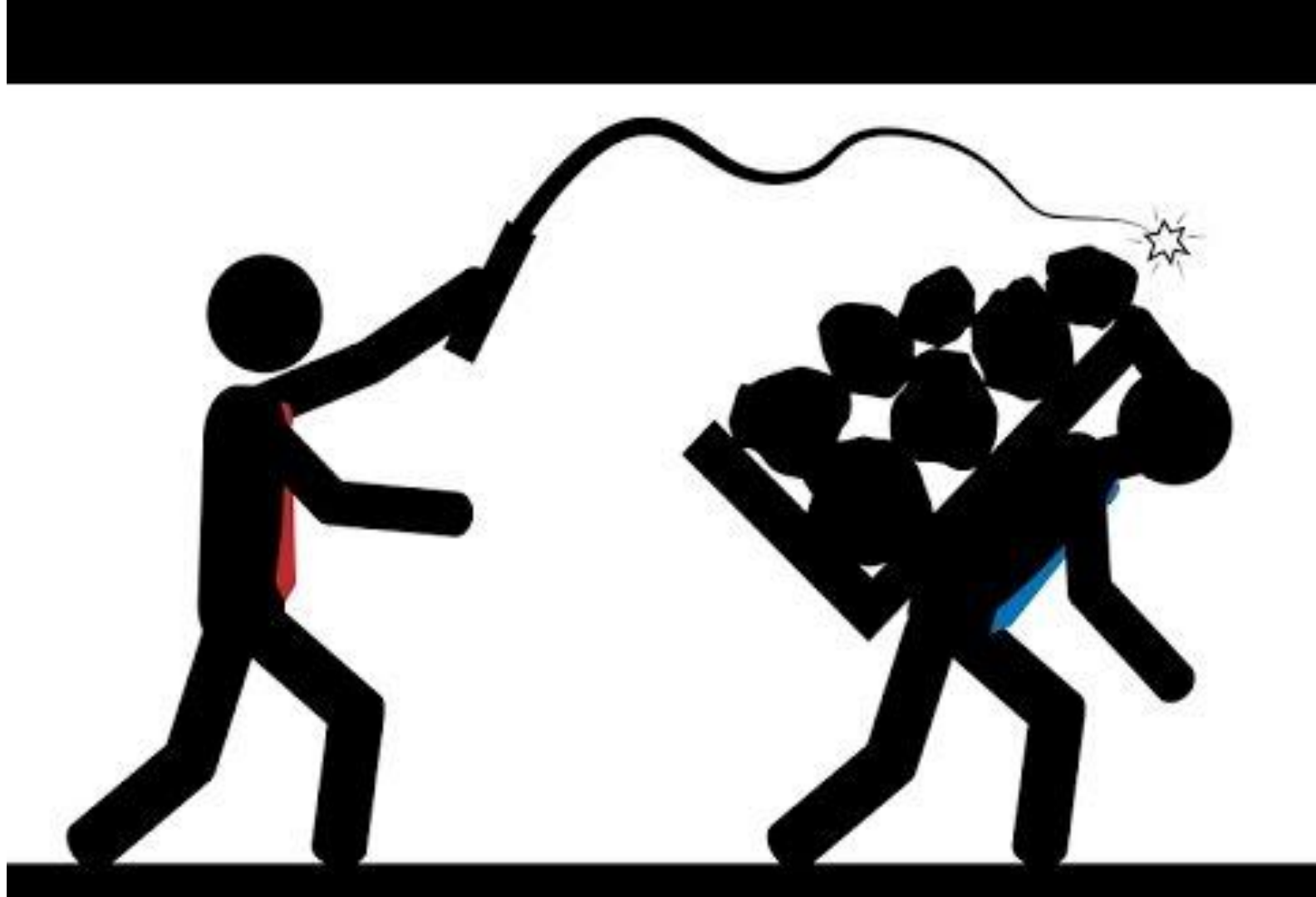


НАДО, НАДО,
НАДО, НАДО!



ЕСЛИ Я СЕЙЧАС
НЕ СОБЕРУСЬ, ТО

III. Любовь к себе VS безответственность



**Ваша жизнь - это
ваш бизнес,
ваше дело, ваш
стартап**



P.S. Подушка безопасности

**Что для вас
проигрыш?**

**Что вы получите
несмотря на него?**
