

ВЗБОДРИН

Психолог проекта:

Баронс Валерия

РЕГЛАМЕНТ

- ЗНАКОМСТВО
- ЧАТ
- АССОЦИАЦИИ
- ВИДЫ МОТИВАЦИИ
- ЕЖЕДНЕВНИК
- ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Давайте познакомимся!



**В марте 2021 года решила скинуть
16 кг.**



Лера -16кг, -26 лет!

АССОЦИАЦИИ

Какие ассоциации вызывает у вас слово
ПОХУДЕТЬ?

- ДИЕТА
- ОГРАНИЧЕНИЯ
- ФИЗ.НАГРУЗКА
- РЕЖИМ
- **ВСЕ ЭТО ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА!**

СЛОВО ЛЕНЬ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

НЕ БЫВАЕТ ЛЕНИВЫХ ЛЮДЕЙ,
ЕСТЬ ЦЕЛИ,
КОТОРЫЕ
НЕ ВДОХНОВАЮТ!

ИСТИННАЯ МОТИВАЦИЯ!



РАССМОТРИМ ВИДЫ МОТИВАЦИИ

- ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВАЯ
- ВИЗУАЛЬНАЯ
- РАЦИОНАЛЬНАЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВАЯ МОТИВАЦИЯ

- Главное – ЗДОРОВЬЕ!

Сместить внимание с нездоровых способов
похудения на нормальные.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВАЯ МОТИВАЦИЯ

1. Консультация нутрициолога;
2. Что будет дальше если вес будет **увеличиваться**?
3. Худеть нужно что бы быть здоровой, активной (родители, дети);
4. Отслеживать улучшение самочувствия (завести Дневник наблюдений).

ВИЗУАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ


1. Коллаж своей собственной стройной фигуры
2. Съёмка историй о своих планах («Я худею»)
3. Дневник (поощрения)
4. Карта желаний (что вы сделаете когда похудеете)

РАЦИОНАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

1. Написать ЦЕЛИ (что вы сделаете когда похудеете).
2. Выпишите из списка САМУЮ ВАЖНУЮ ЦЕЛЬ.
3. Записывайте каждый день, что вы сделали для достижения ЦЕЛИ.
4. Записывайте МЕНЮ («План» и «Факт»)

ЕЖЕДНЕВНИК



 _____

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА _____ Дата _____

8.00 _____

9.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

13.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

16.00 _____

17.00 _____


18.00 _____

19.00 _____

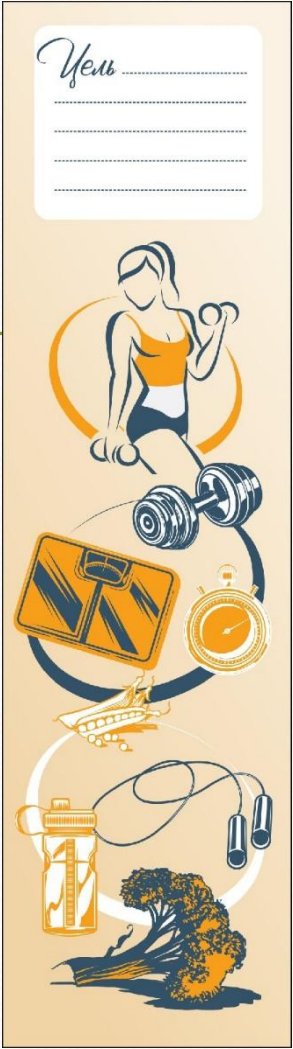
20.00 _____

21.00 _____

22.00 _____

_____ 

ВАЖНО!!!



БЕРЕМ ОТВЕСТСВЕННОСТЬ ЗА ПОХУДЕНИЕ НА СЕБЯ!

1. НЕ ИЩЕМ ОПРАВДАНИЙ

(готовила ужин мужу, доела за ребенком)

2. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

(вы уже в команде единомышленников)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. НАПИСАТЬ 20 ЦЕЛЕЙ.
2. НАЙТИ ИСТИННУЮ МОТИВАЦИЮ.
3. ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОХУДЕНИЕ НА СЕБЯ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*Лучший способ начать
делатъ – перестатъ
говоритъ и начать делатъ!*