

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

1. Голод или аппетит. В чем разница?
  2. Как возникает аппетит
  3. Использование еды в непищевых целях
  4. Что стоит за аппетитом? (базовые и уникальные потребности)
  5. Какие продукты используют, чтобы изменить эмоциональное состояние
  6. Практика “фильм любимого продукта”
  7. Дневник чувств при эмоциональных переживаниях
- Бонус:
1. Еда от скуки



Я хочу есть

```
graph TD; A[Я хочу есть] --> B[Голод]; A --> C[Аппетит];
```

Голод

Аппетит

# Как эмоции меняются с помощью еды





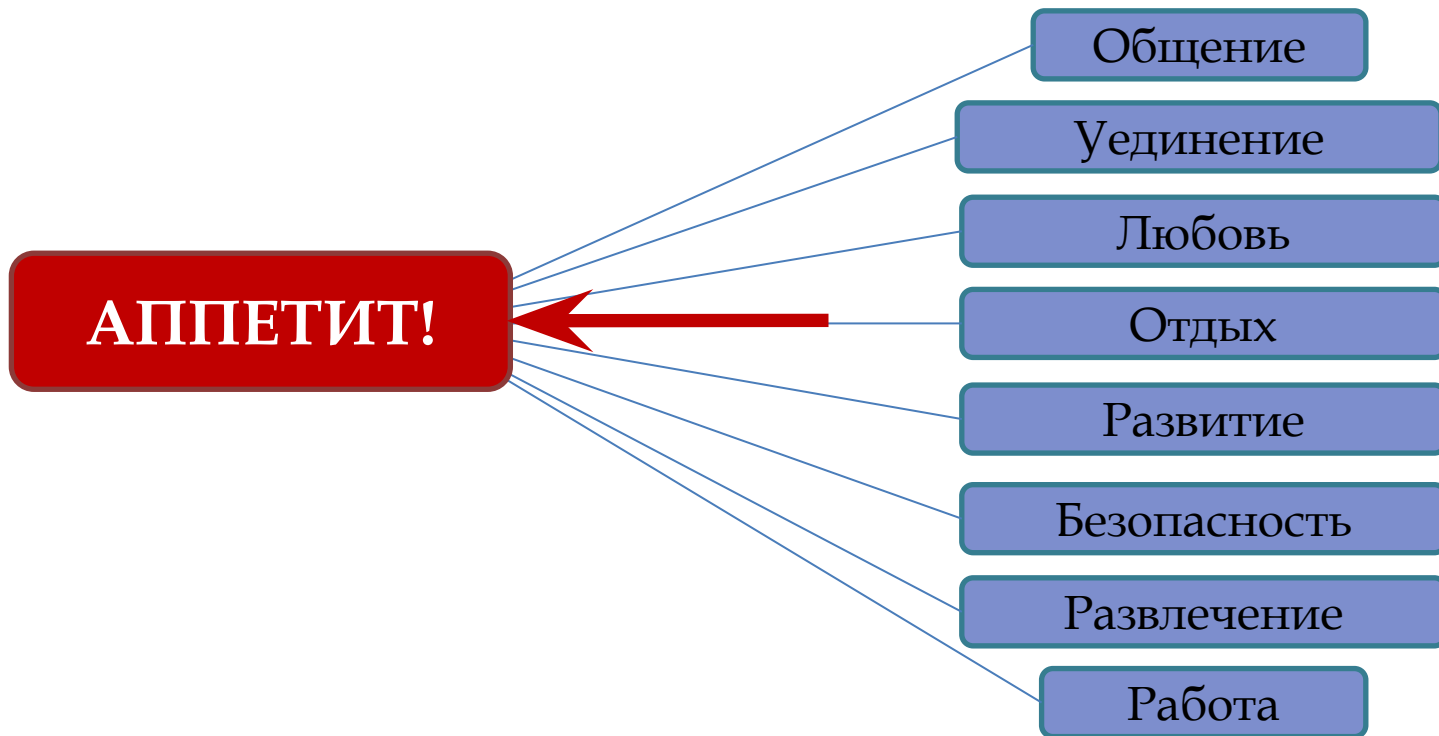
← **ГОЛОД** →



← **АППЕТИТ** →



# ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ





# Модель психики человека

Родитель

Надо/Нельзя

Взрослый

Могу/Считаю

Ребенок

Хочу

# ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. РЕШЕНИЕ

Родитель

Взрослый

Ребенок

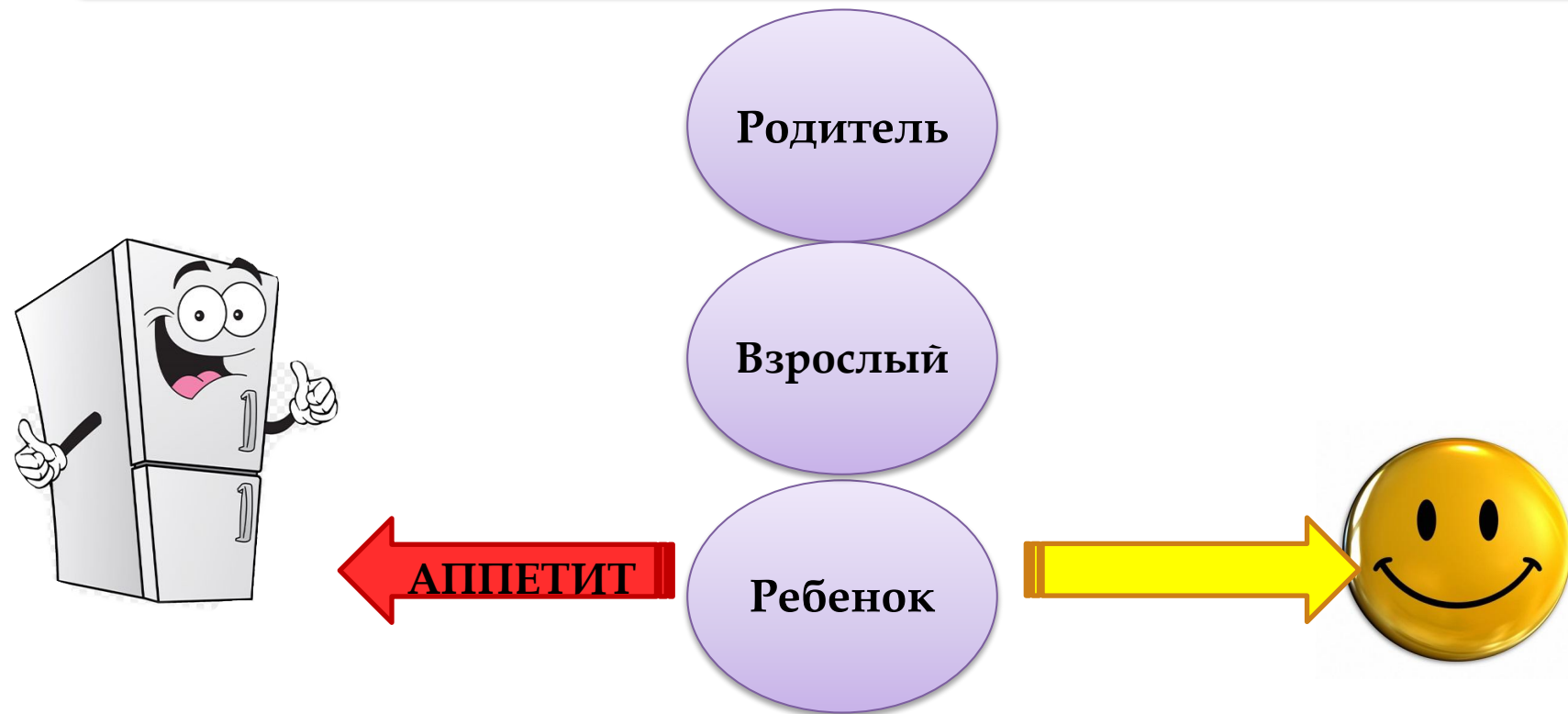


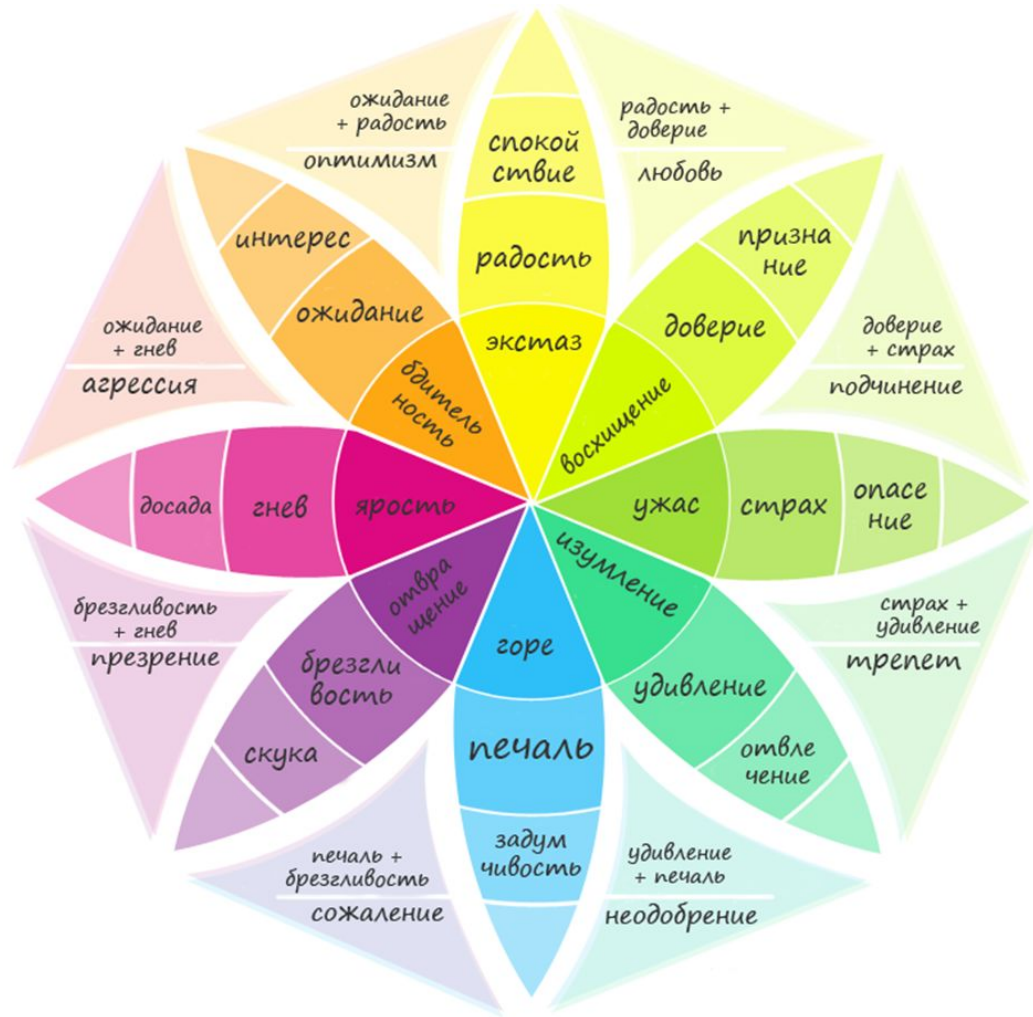
Если потребность  
реализуема,  
Внутренний Ребенок  
удовлетворен





# ЭМОЦИОГЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. РЕШЕНИЕ





# Какие продукты Вы используете, чтобы изменить своё состояние?



# **Фильм любимого продукта**

# **Дневник чувств**

# Еда от скуки



# Практики

Медитация перед едой + поза сытости во время еды

Когда хочется переесть (ощущение тяги)

Мир любимого продукта

Медитация осознанности, телесные ощущения + эмоциональные потребности