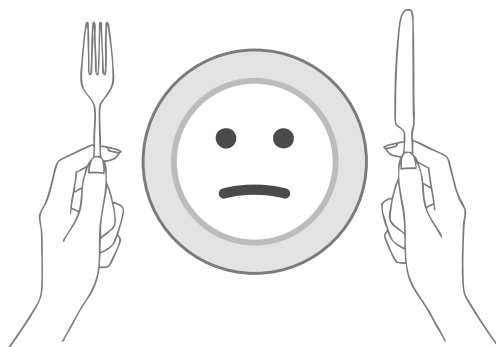


Диана Петрелла

Исцеление от эмоционального переедания для переживших травму

Практики для формирования мирных отношений
с эмоциями, телом и едой на фоне травмы

Дополнительные материалы



ИНСТРУКЦИЯ К АУДИОЗАПИСЯМ

Пожалуйста, прочитайте эту инструкцию перед тем, как слушать четыре аудиозаписи, которые дополняют книгу «Исцеление от эмоционального переедания для переживших травму. Практики для формирования мирных отношений с эмоциями, телом и едой на фоне травмы». Это поможет вам получить максимальную пользу.

Встреча с мудрым «Я»

Эта визуализация – путешествие к олицетворению вашего мудрого «Я», рассудительной невидимой, духовной части, которая вас любит и всегда ведет к высшему благу. После короткого дыхательного упражнения для расслабления вам предлагается представить, что вы встречаетесь со своим мудрым «Я» и в разговоре с ним получаете совет и вдохновение на пути к исцелению от эмоционального переедания и травмы. Переслушайте аудиозапись, когда почувствуете необходимость в поддержке.

Спокойное место

Это упражнение на релаксацию поможет использовать силу разума, чтобы заземлиться и успокоиться. После короткого дыхательного упражнения вас просят представить себя в красивом спокойном месте. Практикуйте это упражнение как часть постоянной заботы о себе, чтобы подарить разуму и телу внутренний покой. А еще оно поможет успокоить вас и ваше тело, когда вы чувствуете напряжение и тревогу.

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)

Как вы узнали из главы 1, для успокоения тела во время ПМР нужно напрягать и расслаблять разные группы мышц. Также эта практика помогает развить осознанность и научиться замечать, как и где напряжение появляется в теле.

Поначалу советую делать упражнение сидя в устойчивом и удобном кресле. Когда вы освоите процесс, можно будет наклонить спинку кресла или полностью лечь – как вам удобнее. Практикуйте ПМР как составляющую постоянной заботы о себе, особенно когда нужно успокоить тело.

Если у вас есть проблемы с мышцами, суставами или другие медицинские диагнозы, которые могут обостриться из-за этого упражнения, перед тем как приступить к ПМР, поговорите с лечащим врачом.

Связь с мудростью тела

Аудиозапись начинается с дыхательного упражнения для успокоения. Затем вам предложат показать телу, что вы будете трепетно заботиться о нем, и узнать его потребности. Вы можете услышать четкий

ответ сразу, а можете не услышать ничего. Если ответа не последовало, ничего страшного. Даже просто тот факт, что вы задаете такой вопрос, говорит о нежной привязанности и укрепляет отношения с телом. Если же вы услышали послание от мудрости тела, постарайтесь исполнить его просьбу. Тело чувствует, что его ценят и уважают, когда вы слышите и выполняете его желания. В конце прослушивания записи выразите телу признательность.

Когда будете слушать эту аудиозапись впервые, советую сидеть с прямой спиной в удобном кресле, а ноги твердо поставить на пол, чтобы чувствовать себя устойчиво и защищенно. После некоторой практики, когда вы привыкнете к процессу, можете откинуть спинку кресла или полностью лечь. Слушайте запись ежедневно или несколько раз в неделю, чтобы научиться понимать нужды тела.

Если чувствуете какие-либо опасения по поводу такого общения с телом, это понятно – особенно если вы долго боролись с ним или не ощущали связи. Хоть эта аудиозапись и поможет научиться мягко общаться с телом, сначала вы можете испытывать беспокойство во время практики, так что не торопитесь. Возможно, будет полезно сперва просто осознанно послушать аудио, а уже потом попробовать практику в расслабленном состоянии. Если в какой-то момент станет слишком сложно, поставьте запись на паузу и сделайте перерыв. Слушайте и практикуйтесь в своем темпе.

Общие советы

Аудиозаписи предоставлены в формате MP3, чтобы вы могли слушать их где удобно: на компьютере, планшете или телефоне. **Не включайте аудиозаписи во время вождения или иного занятия, которое требует концентрации внимания.**

Три аудиозаписи (исключая «Прогрессивную мышечную релаксацию») предназначены для прослушивания с закрытыми глазами. Если вы раньше никогда не слушали аудио для сопровождения техник визуализации или релаксации либо противитесь необходимости закрывать глаза, попробуйте сначала прослушать записи с открытыми глазами. Просто ознакомьтесь с ними, не выполняя никаких указаний. Когда вы будете знать, чего ожидать, возможно, будет легче закрыть глаза и не чувствовать угрозу.

Перед прослушиванием аудиозаписей наденьте свободную удобную одежду. Уютно устройтесь в спокойном месте, где ничего не будет вас отвлекать. Можете сесть, откинуться на спинку кресла или лечь. Выберите положение, которое помогает вам чувствовать себя уверенно и безопасно (но, как уже говорилось ранее, когда вы в первый раз слушаете запись «ПМР» или «Связь с мудростью тела», лучше сесть).

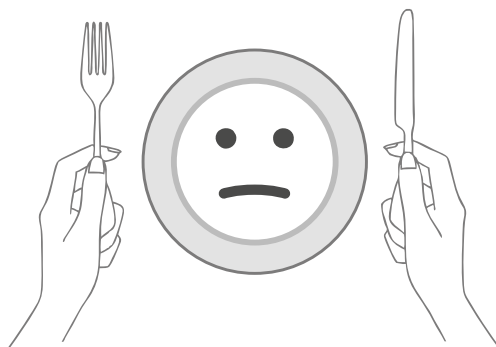
Если вам когда-нибудь диагностировали или лечили тяжелое психическое заболевание, из-за которого были трудности с определением границы реальности и воображения, пожалуйста, перед тем как слушать аудиозаписи, проконсультируйтесь со специалистом. Хоть техники визуализации надежны и полезны, лучше удостовериться, что вы чувствуете себя эмоционально безопасно, особенно перед тем, как слушать записи «Встреча с мудрым „Я“», «Спокойное место» и «Связь с мудростью тела».

Планируя послушать аудио впервые, выделите достаточно времени, а после найдите спокойное место, чтобы поразмышлять о пережитом и своих чувствах. Так вы успеете осмыслить полученный опыт перед тем, как вернуться к повседневным делам.

Пусть дневник будет под рукой, чтобы вы могли описать в нем свои ощущения после прослушивания аудио. Особенно это полезно в случае со «Встречей с мудрым „Я“» и «Связью с мудростью тела» – вы сможете записать полученные ответы, что углубит пережитый опыт, а позже напомнит о посланиях от мудрого «Я» и мудрости тела.

Желаю спокойствия и умиротворения в использовании силы разума для исцеляющего путешествия.

С любовью,
Диана

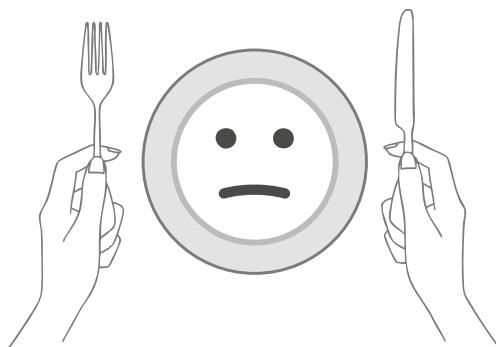


ШКАЛА ОСОЗНАННОСТИ В ТЕЛЕ

Используйте эту простую пятибалльную шкалу (о которой вы узнали из раздела «Добро пожаловать!» книги), чтобы оценить, насколько вы спокойны или неуравновешенны. Какое число отражает ваше нынешнее состояние?

- 1 – я спокоен и умиротворен.
- 2 – мне легко.
- 3 – мне немного не по себе.
- 4 – мне сильно не по себе.
- 5 – я подавлен.

Если ваше состояние отражает цифра 3, сделайте пять глубоких и медленных вдохов диафрагмой. Это поможет немного успокоиться и снизить вероятность того, что в теле появятся сильные неприятные ощущения. Спокойное тело дарит ощущение безопасности, так что вы более склонны изучать и использовать практики исцеления. Чтобы понять, как нервная система сообщает вам о спокойствии или стрессе, обращайтесь к шкале несколько раз в день. Когда нужно, дышите диафрагмой.

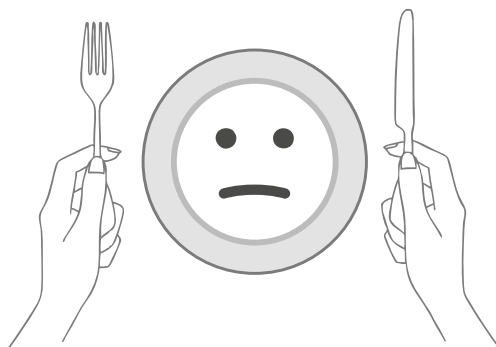


ШКАЛА ГОЛОДА-СЫТОСТИ

Используйте эту шкалу, чтобы оценить и определить признаки голода, сытости и удовлетворенности в теле. Чтобы развить осознанность и научиться понимать, что тело хочет вам сказать, несколько раз в день обращайтесь к шкале, особенно до, во время и после еды. После этого старайтесь с уважением относиться к тому, что говорит вам тело.

1. Сильнейший голод. Головокружение, дрожь в теле.
2. Сильный голод. Сложности с концентрацией. Раздражительность.
3. Голод. Готовность поесть.
4. Пока не голоден, но уже немного начинаешь хотеть есть.
5. Нейтральное состояние. Не голоден, не сыт.
6. Приятно сыт и удовлетворен.
7. Очень сыт. Немного неприятные ощущения в теле.
8. Неприятно сыт. Одежда слишком плотно облегает талию.
9. Сильно переел. Почти тошнит.
10. Слишком переел. Желудок набит, ощущение онемения. «Пищевая кома».

Основано на материалах книги Эвелин Трибол и Элис Реш *The Intuitive Eating Workbook: Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food* («Интуитивное питание: десять принципов формирования здоровых отношений с едой», на русский язык не переводилась (2017)).



НАЗОВИТЕ ЧУВСТВА

Из главы 6 вы узнали, что чувства можно разделить на четыре основные категории, внутри которых будут определения со множеством оттенков. Когда вы не уверены, что именно испытываете, обратитесь к списку ниже. Он поможет определить чувства и расширить их палитру (повторите четыре шага, которые вы узнали из главы 6, чтобы проработать чувства осознанно).

Грусть

Одиночество, разочарование, меланхолия, несчастье, скука, удрученность, вина, стыд, боль, изоляция, страдание, депрессия, разбитое сердце, хмурость, отчаяние, горе, уныние, безнадежность, беспомощность, отверженность, беспокойство, покинутость, бессилие, пустота.

Добавьте свои варианты:

Бешенство

Злость, расстройство, горечь, разочарованность, раздражение, негодование, досада, озлобленность, ненависть, отвращение, враждебность, неприязнь, гнев, готовность ко всему, ярость, сердитость, недовольство, возмущение, исступление, антагонизм, грубость, остервенение, свирепость, бескомпромиссность, ожесточение.

Добавьте свои варианты:

Радость

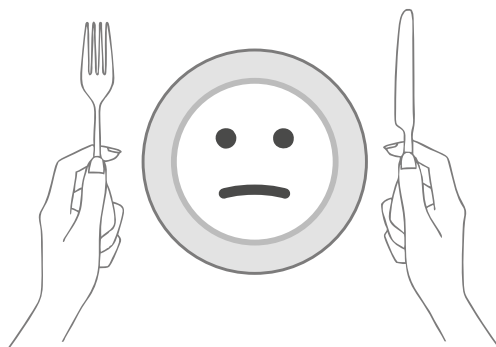
Счастье, благодарность, восторг, восхищение, жизнерадостность, любовь, надежда, облегчение, уважение, удовлетворение, взволнованность, спокойствие, энтузиазм, гордость, удовольствие, забота, признательность, беззаботность, веселье, уверенность, безопасность, помощь, довольство, блаженство, экстаз.

Добавьте свои варианты:

Страх

Тревога, нервы, паника, испуг, беспокойство, опасение, ужас, боязнь, осторожность, оторопь, переживание, неуверенность, уязвимость, слабость, нестабильность, напряжение, путаница, расстройство, шок, ошеломленность, подозрительность, давление, нерешительность, скованность, осмотрительность.

Добавьте свои варианты:



СТРАТЕГИИ, ПОМОГАЮЩИЕ УСПОКОИТЬ, ОТПУСТИТЬ И ПОЛЮБИТЬ ВАШИ ЧУВСТВА

Н иже описаны стратегии, которые помогут успокоить, отпустить и полюбить чувства, о которых говорится в главе 6. К каждой категории чувств нужен свой подход (хотя некоторые из них пересекаются), потому что они ощущаются в теле по-разному. Используйте те советы, которые лучше всего работают, когда вы переживаете или переполнены эмоциями, особенно когда что-то спровоцировало эмоциональное переживание (повторите четыре шага, которые вы узнали из главы 6, чтобы проработать чувства осознанно).

Когда вам грустно... утешьте себя

Опишите в дневнике свои чувства. Позвоните другу. Поплачьте. Выпейте травяной чай. Почитайте книгу с вдохновляющими цитатами. Помолитесь. Примите душ или ванну. Накиньте на плечи священный платок. Добавьте чуточку любви в священный сосуд. Вздремните. Сделайте что-то своими руками. Послушайте успокаивающую музыку. Посмотрите грустный фильм, чтобы выпустить чувства наружу. Пожертвуйте деньги в любимый благотворительный фонд, ведь это так приятно. Поддержите себя: *«Мне грустно, и это нормально»*.

Добавьте свои варианты:

Когда вы злитесь... успокойте себя

Десять секунд подышите диафрагмой, затем снова, пока не почувствуете улучшение. Подвигайтесь, чтобы расслабиться: можете прогуляться, пропылесосить или сделать растяжку. Послушайте запись «Спокойное место». Займитесь вязанием или вышивкой, это успокаивает разум и тело. Найдите какое-нибудь занятие, где нужно фокусироваться на деталях: головоломка, пазл, раскраска. Опишите ситуацию в дневнике. Поговорите с другом, чтобы взглянуть на произошедшее со стороны. Поддержите себя: *«Я злюсь, и это нормально»*.

Добавьте свои варианты:

Когда вы радуетесь... отпразднуйте это

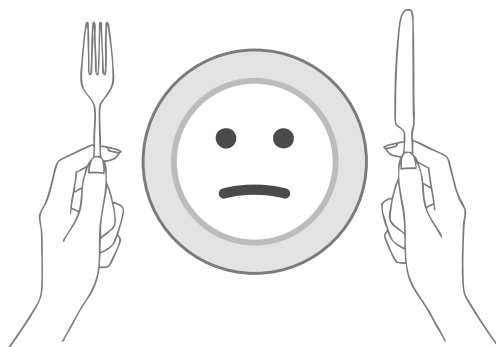
Напишите мудрому «Я» письмо благодарности. Позвоните другу и поделитесь радостью. Купите себе цветы. Купите цветы другу, чтобы поделиться чувствами. Добавьте немного любви в священный сосуд. Запланируйте свидание с собой или с другом в музее или в кино. Молча посидите на природе, чтобы насладиться своим состоянием. Займитесь хобби, на которое обычно не хватает времени. Выразите признательность: *«Я рад и благодарен за это»*.

Добавьте свои варианты:

Когда вам страшно... используйте техники заземления

Если ситуация не требует немедленного внимания, повторяйте себе: *«Я способен заземлиться»*. Подышите десять секунд диафрагмой, а затем снова, пока не почувствуете себя лучше. Сядьте, твердо поставьте ноги на пол, выпрямите спину и ровно дышите, пока не почувствуете контроль над эмоциями. Осмотритесь и назовите десять предметов, которые видите. Сделайте что-нибудь, чтобы расслабить тело: прогуляйтесь, пропылесосьте, помойте полы. Приберитесь в выдвижном ящике, ведь организация внешнего мира помогает упорядочить и внутренний. Поговорите с другом, чтобы увидеть другую точку зрения. Поддержите себя: *«Мне страшно, и это нормально»*.

Добавьте свои варианты:



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОДАРКИ ТЕЛУ

Как вы узнали из главы 4, практика ежедневных подарков телу – прекрасный и исполненный заботы способ показать, что его чтут и уважают. Все мы ощущаем, что нас любят и ценят, когда кто-то преподносит подарок от души, без причины, правда? То же работает и с телом: если осыпать его подарками, оно будет чувствовать себя любимым.

Смысл в том, чтобы выделить что-то одно в роли подарка телу. Например, вы можете сходить на роскошный массаж горячими камнями, просто выпить стакан воды или почистить зубы. Нужно осознанно предложить телу заботу и внимание с помощью подарка, даже если речь о том, что вы и так делаете каждый день.

Когда дарите телу подарок, произнесите что-нибудь с любовью. К примеру, когда пьете стакан воды, скажите телу: «Тебе это полезно»; когда сидите в ванне, поясните: «Это расслабит твои мышцы». *Любовь, которую вы вкладываете в свои действия, так же важна, как и сами действия.* Тело впитывает энергию ваших мыслей, так что постарайтесь не просто делать что-то машинально, а сопровождать подарок словами заботы, чтобы вы с телом получили от этого максимальную пользу.

Перечитайте список возможных подарков телу из главы 4 и добавьте собственные варианты. Впоследствии вы можете использовать этот чек-лист, чтобы вспомнить о подарках, которые вам за месяц удалось преподнести телу. Эту практику можно повторять каждый месяц. Ежедневные подарки телу – красивый и веселый способ относиться к нему по-доброму. Вместо того чтобы бороться, вы станете лучшими друзьями.

Ежедневные подарки телу

- | | | | |
|------------------------------|-------|------------------------------|-------|
| 1. <input type="checkbox"/> | _____ | 17. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. <input type="checkbox"/> | _____ | 18. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. <input type="checkbox"/> | _____ | 19. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. <input type="checkbox"/> | _____ | 20. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. <input type="checkbox"/> | _____ | 21. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. <input type="checkbox"/> | _____ | 22. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. <input type="checkbox"/> | _____ | 23. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. <input type="checkbox"/> | _____ | 24. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. <input type="checkbox"/> | _____ | 25. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. <input type="checkbox"/> | _____ | 26. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. <input type="checkbox"/> | _____ | 27. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. <input type="checkbox"/> | _____ | 28. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 13. <input type="checkbox"/> | _____ | 29. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 14. <input type="checkbox"/> | _____ | 30. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 15. <input type="checkbox"/> | _____ | 31. <input type="checkbox"/> | _____ |
| 16. <input type="checkbox"/> | _____ | | |