



# ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## ЭТАП I.

**Какой он, мой лишний вес:**



*Например, "тяжелый, вязкий, плотный, отягощающий, сдавливающий, распирающий, ограничивающий, подавляющий, бесчувственный, окружающий, навязчивый, упорный, неподдающийся, раздражающий, вводящий в уныние, унижающий, белесый, бесформенный, "приставала"..." и т.д.*

## ЭТАП II.

<b>ЧТО НЕ ДАЕТ ДЕЛАТЬ:</b>	<b>НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)</b>
	

Например:

<b>ЧТО НЕ ДАЕТ ДЕЛАТЬ:</b>	<b>НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)</b>
<p><i>Носить красивую одежду</i> <i>Легко двигаться</i> <i>Красиво выглядеть на фото</i> <i>Гордиться фигурой</i> <i>Претендовать на повышение</i> <i>Флиртовать</i> <i>Ходить в бассейн</i></p> <p>...</p>	<p><i>Избегать фотоаппаратов и виде-съемки</i> <i>Стесняться своей фигуры</i> <i>Скрывать лишний вес под бесформенной одеждой</i> <i>Отдышку</i> <i>Мало двигаться, больше сидеть/лежать</i> <i>Вечно считать калории</i></p> <p>...</p>

### ЭТАП III.

<b>НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)</b>	<b>То же самое, через «не»</b>

Например:

<b>НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)</b>	<b>То же самое, через «не»</b>
<i>Избегать фотоаппаратов и виде-съемки Стесняться своей фигуры Скрывать лишний вес под бесформенной одеждой Отдышку Мало двигаться, больше сидеть/лежать  Вечно считать калории  ***</i>	<i>⇒ Не фотографироваться и не сниматься на видео ⇒ Не демонстрировать свою фигуру ⇒ Не носить обтягивающую откровенную одежду ⇒ Не лёгкость дыхания при активности ⇒ Не быть активным/ой, много двигаться, не быть легким/кой на подъем ⇒ Не есть в свое удовольствие  ***</i>

### **МОИ ЗАБЛОКИРОВАННЫЕ (ПОДАВЛЕННЫЕ) ЖЕЛАНИЯ:**



Например:

*Носить красивую одежду  
Легко двигаться  
Красиво выглядеть на фото  
Гордиться фигурой  
Претендовать на повышение  
Флиртовать  
Ходить в бассейн  
Фотографироваться и сниматься на видео  
Демонстрировать свою фигуру  
Носить обтягивающую откровенную одежду  
Легко дышать активно двигаясь  
Быть активным/ой  
Много двигаться  
Быть легким/кой на подъем  
Есть в свое удовольствие*

## Описание жизни без запрета и подавления выявленных желаний:



Например:

«Если бы я позволил/а себе носить красивую одежду, легко двигаться, красиво выглядеть на фото, гордиться фигурой, претендовать на повышение, флиртовать, ходить в бассейн, фотографироваться и сниматься на видео, демонстрировать свою фигуру, носить обтягивающую откровенную одежду, легко дышать активно двигаясь, быть активным/ой, много двигаться, быть легким/кой на подъем, есть в свое удовольствие...»

**... то как бы изменилась моя жизнь:**

Например: «...то, я бы чувствовал/а бы себя свободным/ной, радовался/ась каждый день, чувствовал/а бы подъем и воодушевление, моя жизнь была бы наполнена и осмыслена...» и т.д.