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.

ЧТО НЕ ДАЕТ ДЕЛАТЬ:	НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)

Например:

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

ЭТАП III.

НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)	То же самое, через «не»

Например:

НА ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ (заставляет делать)	То же самое, через «не»
Избегать фотоаппаратов и виде-съемки *Стесняться своей фигуры* *Скрывать лишний вес под бесформенной одеждой* *Отдышку* *Мало двигаться, больше сидеть/лежать* *Вечно считать калории* **…**	⇨ *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* **…**

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.

ЭТАП IV.

Если бы я…

… и позволил/а бы себе

… то что страшного, неприемлемого, нежелаемого произошло бы в моей жизни? Кто был бы недоволен, возражал, осуждал, обвинял (и в чём)?

Например:
«Если бы я *носил/а красивую одежду, легко двигался/ась, красиво выглядел/а на фото, гордился/ась фигурой, претендовал/а на повышение, флиртовал/а, ходил/а в бассейн, фотографировался/ась и снимался/ась на видео, демонстрировал/а свою фигуру, носил/а обтягивающую откровенную одежду, легко дышал/а активно двигаясь, был/а активным/ой, много двигался/ась, был/а легким/кой на подъем, ел/а в свое удовольствие…*

…и позволил/а бы себе чувствовать себя свободным/ной, радоваться каждый день, чувствовать подъем и воодушевление, а моя жизнь была бы наполнена и осмыслена…

…то это бы осудила моя мама (особенно одежду), и я бы лишился/ась общения всех своих друзей/подруг одногодок» (или «это поставило бы под угрозу мой брак», или «ко мне бы больше стали придираться на работе (особенно начальник/начальница)», или «ко мне было бы слишком много внимания», или «я бы чувствовал/а себя не в безопасности – много зависти» и т.д.)

Выявленные верования, установки и/или убеждения:

1.

2.

3.

4.

5.

Например,
«Чтобы получить одобрение мамы (или хотя бы не терпеть бесконечные подколки), нужно быть «серой мышью» (или «следовать ее правилам во всем» или «быть толстым/толстой, как все у нас в семье».»
«Я не могу радоваться каждый день – это навлечет беду»
«Быть худым – значит терпеть агрессию тех, кто не смог похудеть»
«Если я похудею в этот раз – это докажет, что ямог/а и раньше, столько лет потеряно зря (расписаться в собственном безволии в прошлом), а это стыдно»
«Если я смогу флиртовать и нравиться другим, я, возможно, уйду из семьи (не буду больше этого терпеть, у меня появиться выбор), а это большие проблемы (моральные, этические, финансовые)»
«Если я смогу с гордостью демонстрировать свое тело и носить облегающую одежду, на меня будут смотреть, как на шлюху»
И т.д.