

# Психо-эмоциональное сопровождение худения

Что у нас внутри, когда мы не стройнеем?



Состояние “Г”

---

Я про гомеостаз.

А вы о чем  
подумали?



Зачем быть  
стройной?

----

Чтобы что?



I. Надо фигачить, а не то...



# 1. Мнения, оценки, вкусы, мысли другого:

— — —

**Уважаете чужое мнение даже если оно отличается от вашего:**

– Ого! Ты пьешь чай с маслом и солью?! Впервые вижу! Дай попробую! Боже, какой ужас. А тебе норм? Ух ты, прикольно.

– Что? Сталин был великий вождь? Но он же столько людей убил. Хотя, знаешь, расскажи, почему ты так думаешь?

**Лучше знаете, как другой человек должен думать, поступать и чувствовать:**

– Да что ты вообще в этом понимаешь? Заткнись, и делай, как я сказала.

– Что значит “Мона Лиза” никакая? Это столь великое творение искусства, что скорее она про тебя может сказать, что ты никакая.

## 2. Труд и усилия:

— — —

**Не всегда можно проследить связь между действиями и их последствиями, но преодоление собственных страхов, сомнений, слабостей и комплексов никогда не бывает впустую:**

– Ты уже три месяца каждый день бегаешь по утрам? Это очень круто! Ты молодец!

– Учишь китайскую азбуку? Хм, странно. Но интересно, знаешь, расскажи, как оно?

**Усилия без результата ничего не стоят:**

– Вторую вышку получила? Ха-ха, теперь будет чем сломанную ножку дивана подпирать. Лучше бы денег заработала / детей родила. Вечный студент.

– Сидишь на диете уже третий месяц? И всего-то пять кило сбросила? Мда, так себе результат. Пустая трата сил, денег и времени. Лучше бы на плавание пошла.

# 3. Достижения и успехи:

— — —

## Искренне гордитесь ими:

- Я всегда знал, что ты справишься!  
Это очень круто! Ты молодец!
- Ты действи этого достойна!  
Награда нашла своего героя!
- Было нелегко, но ты справилась.  
Это здорово! Думаю, ты добьешься  
всего, чего хочешь!

## Стремитесь как можно сильнее обезличить достижения человека, связываете их с влиянием судьбы, провидения или случайности:

- да ты везунчик, везет тебе;
- без помощи родителей ты бы,  
конечно, ничего не добился;
- это просто счастливый случай

## 4. Интересы, хобби, досуг:

— — —

**Понимаете, что делу время, а потехе час, даете человеку возможность иногда отпустить контроль и побыть беззаботным ребенком:**

– Ух ты, ты коллекционируешь вырезанных из киви человечков? Прикольно.

– Сколько говоришь стоила эта коллекционная марка? Как моя машина?

– Всю неделю вишивала? Ого, красиво! )

**Считаете, что ответственный взрослый человек должен постоянно чего-то добиваться, а не тратить свободное от работы время на развлечения:**

– Лучше бы чем-то полезным занялся!

– Это ты вот на это потратил целый отпуск? Да, гениально, нечего сказать.

– Ты тратишь деньги на игры? Глупо!

## 5. Недостатки:



**Вы судите человека по его поступкам, редко прощаете ошибки, склонны к свехобобщениям:**

– Вот ты всегда так! Ничего хорошего от тебя ждать не придется!

– Ну почему нельзя было...? Это же элементарно!

– Так поступить мог только полный идиот.

## 6. Саморазвитие, постоянное движение вперед:

— — —

**Искреннее восхищение способностью человека двигаться к своей цели, несмотря на препятствия:**

- Мне так нравится смаковать эту мысль – ты добилась всего, к чему стремилась, ты молодец!
- Трудности случаются, это не повод останавливаться! Продолжай идти к своей цели!

**Опасливое отношение к стремлениям, желаниям, особенно к тем, которые на грани социально приемлемого поведения:**

- Сиди и не высовывайся, а то так назад задвинут, что мало не покажется!
- В нашем роду отродясь предпринимателей не было, не тешь себя бесплодными надеждами;
- Лучше бы работу нашел!

# 7. Желание порадовать, сделать счастливым:

— — —

**Искреннее давание, эмоциональный отклик на улыбку на чужом лице, внутреннее побуждение сделать приятное без какой-либо выгоды для себя:**

- А я купила тебе модель парусника сборную, которую ты так хотел.
- Вдохни этот запах: это же осенью пахнет! Просто потрясающе. Тебе нравится?

**Страх показаться слишком влюбленной, привязанной, доступной. Тревожное ожидание такие последствий, как постоянная игра в одни ворота, избалованность объекта вашей любви, паразитирования на вас:**

- Мужчинам не дарят подарки, обойдется, не заслужил!
- Так все, хватит валяться и листать ленту вконтакте - иди делом займись.

## 8. Стремление защитить, оградить:

— — —

**Инстинктивное желание сберечь от любого негативного воздействия окружающей среды любимого человека, столь же естественное, как одергивание руки от раскаленной сковороды:**

- Если что - свистни, и я мигом примчусь на выручку, где бы ни был!
- Так, ну-ка быстро все отошли от нее, она устала, был тяжелый день, ей надо отдохнуть и набраться сил!

**Латентное или явное желание причинения ущерба, торжества правосудия, возмездия. При других обстоятельствах – полное равнодушие:**

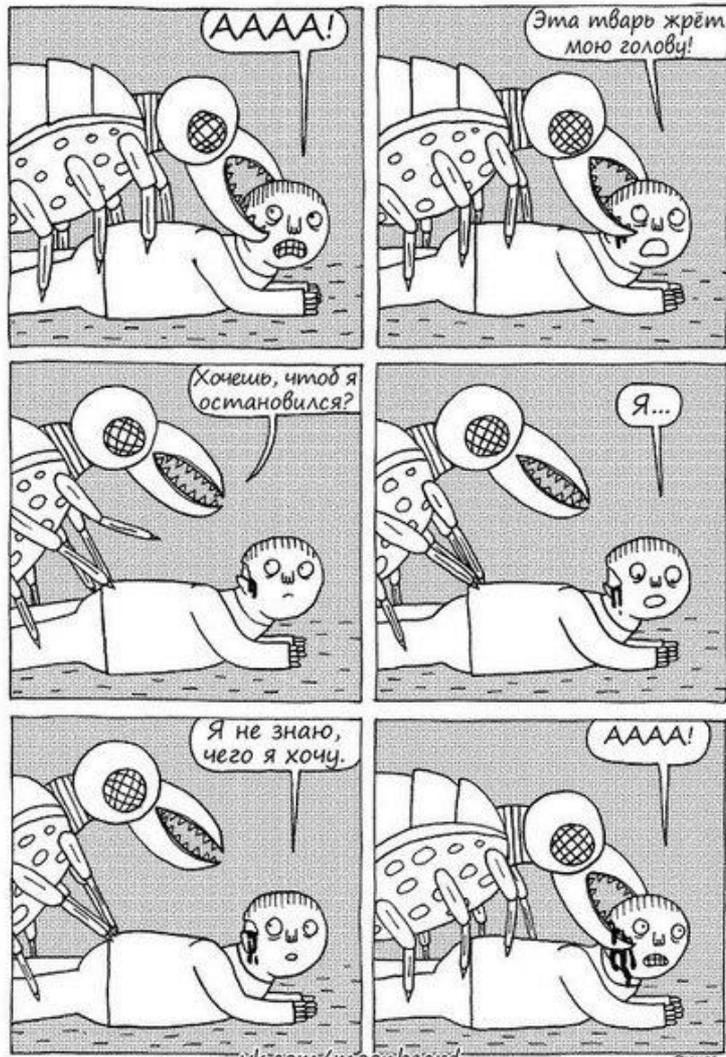
- Сам виноват. Так тебе и надо. Посмотрю я как ты будешь выпутываться из этого.
- А я же говорила, что так будет! Вот, получай. Пальцем не пошевелю, чтобы тебе помочь. Меня это не волнует. Отстань.

**II. Любить себя люблю!**

А теперь еще раз:  
зачем тебе быть  
стройной?

----

Чтобы что?



# Твой внутренний адвокат



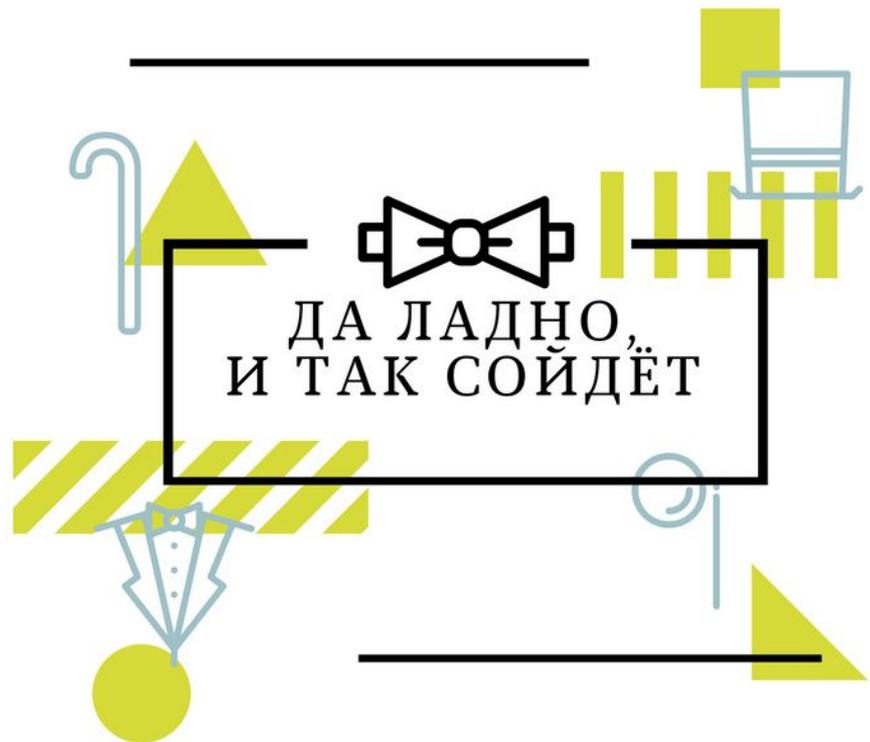
- поддерживает;
- защищает;
- любит тебя;
- верит в тебя и т.д.



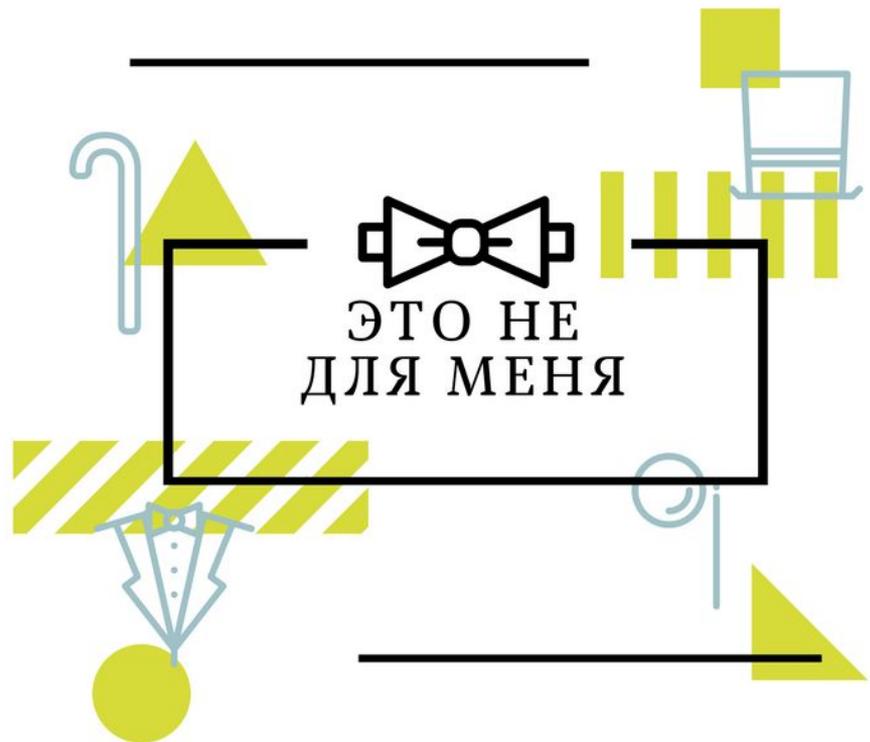


Я УСТАЛА



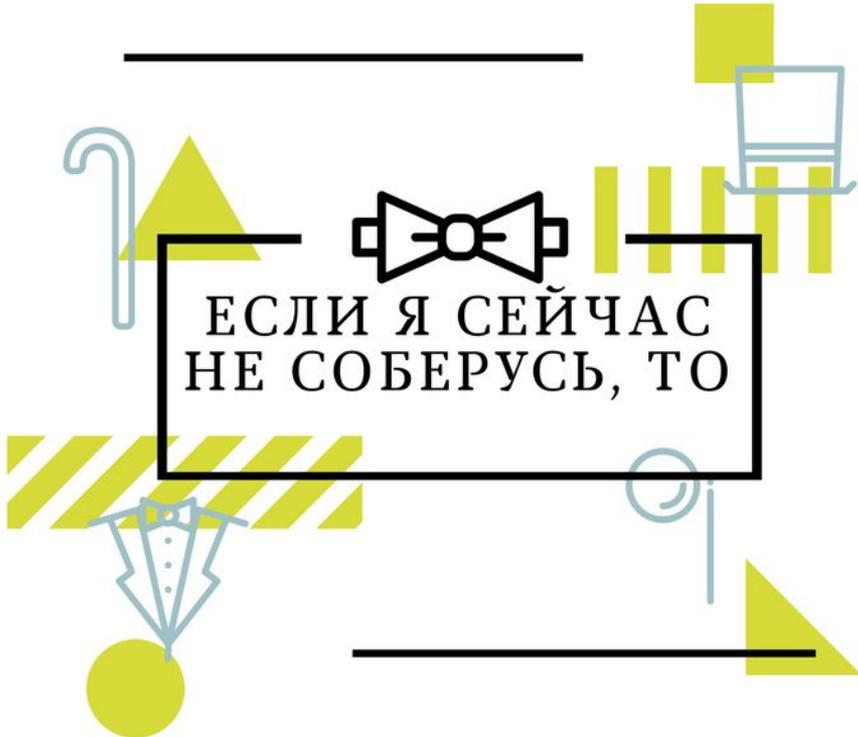


ДА ЛАДНО,  
И ТАК СОЙДЁТ



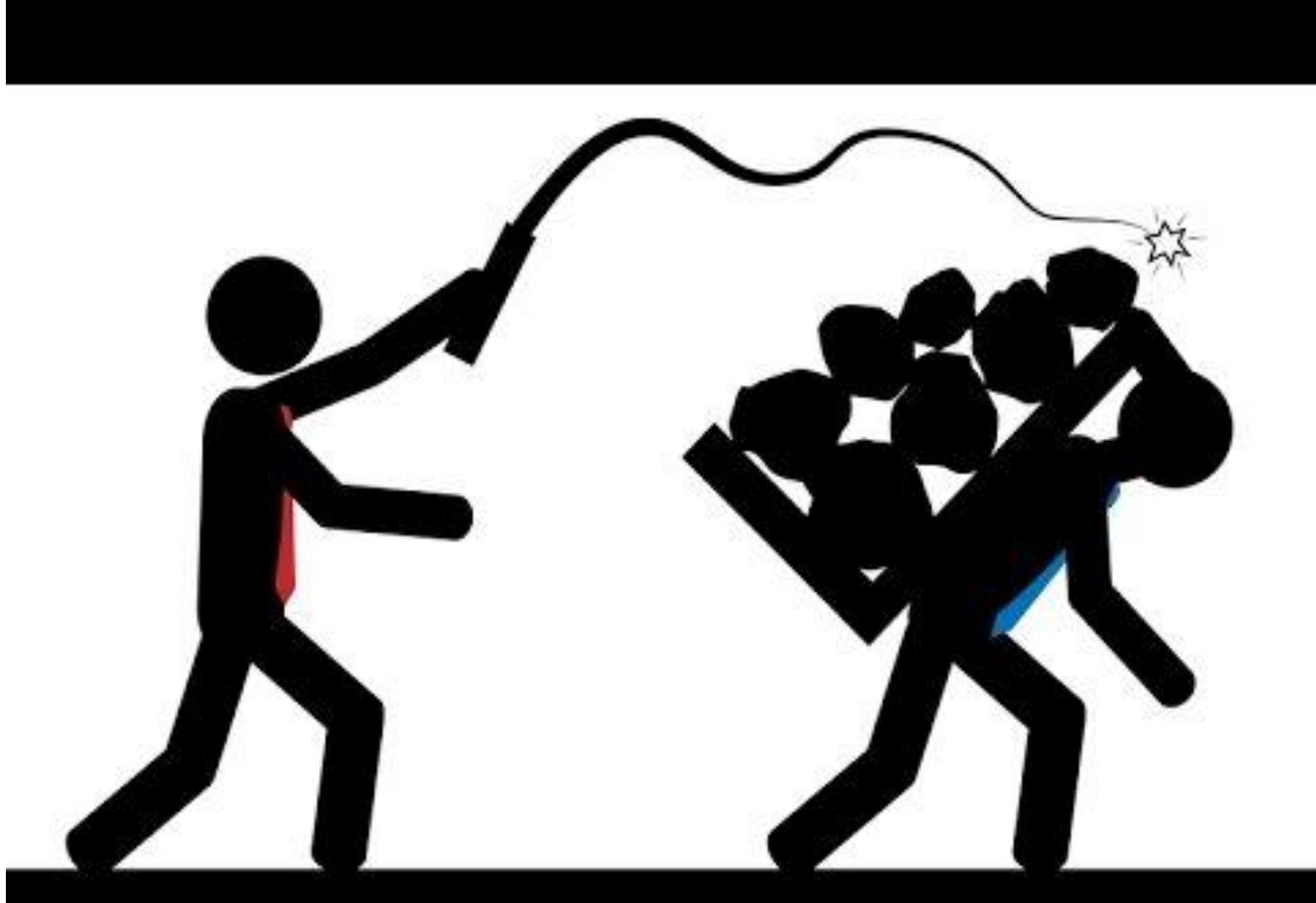
ЭТО НЕ  
ДЛЯ МЕНЯ





ЕСЛИ Я СЕЙЧАС  
НЕ СОБЕРУСЬ, ТО

## **III. Любовь к себе VS безответственность**



Ваша жизнь - это  
ваш бизнес,  
ваше дело, ваш  
стартап



**P.S. Подушка безопасности**

**Что для вас  
проигрыш?**

**Что вы получите  
несмотря на него?**

---