

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Еда, стресс и я

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если в трудные минуты рука сама тянется к еде, а потом вы злитесь на себя. И если после сорока тело меняется, а вес огорчает. Здесь не будет диет, подсчёта калорий и обещаний похудения. Мы будем учиться замечать, что вы на самом деле чувствуете, когда хочется заесть, и находить другие способы позаботиться о себе. Вета пишет: «Измениться можно только из состояния Любви к себе».

Задания 1 и 2 сделайте в первые два дня. Задание 3 ведите семь вечеров подряд, параллельно с остальными. Задание 8 начните на второй неделе. Если есть боль, хронические заболевания или расстройство пищевого поведения (приступы переедания, которые трудно остановить, вызывание рвоты, жёсткие ограничения в еде), сначала обратитесь к врачу: тетрадь не заменяет лечение. Если появляются мысли о самоповреждении или ощущение, что вы не справляетесь, обратитесь к специалисту или на телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно).

Как читать страницы

Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.

Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.

Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.

4 5 6

Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.

ДАТА

Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.

Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах A4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 Без войны с собой 6

02 Откуда эта привычка 7

03 Дневник чувств и еды 8

04 Какой это стресс 10

05 Пауза перед едой 12

06 Еда как ритуал 13

07 Возвращение к причине 14

08 Неделя заботы без войны 15

09 Закреплять в удовольствие 16

САМООЦЕНКА
Шкалы 17

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 18

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 19

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 20

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 22

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Тело, возможно, лучшее, что с нами случилось. Тело и навыки — это, возможно, единственное, что нам принадлежит.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Без войны с собой

На странице «Жемчужины» Вета пишет: «Все проще, чем вы думаете, и чтобы иметь красивое и здоровое тело вам не обязательно изнурять себя тренировками и голодовками». Начнём с того, как вы говорите с собой после того, как заели стресс.

Какими словами я ругаю себя после того, как заела стресс? Что бы я сказала близкой подруге в такой же ситуации?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Откуда эта привычка

В статье о женщине, которая устала быть всем должна, Вета рассказывает, как работала с клиенткой, которая заедала стресс. С каждой клиенткой она выясняет, как и при каких обстоятельствах сформировалась привычка реагировать на стресс именно так.

Когда еда впервые стала для меня утешением? Что в моей семье делали, когда было трудно, и как относились к еде и сладкому?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Дневник чувств и еды

Вета пишет: «Наши чувства как голодные псы — всегда хотят еды, т.е. внимания». И ещё: «Все, что не выражается, отпечатывается в теле». Каждый вечер записывайте моменты, когда хотелось заесть: что произошло, что вы чувствовали до, что съели и что чувствовали после. Не оценивайте себя, просто наблюдайте.

Что сегодня произошло перед тем, как захотелось заесть? Что я чувствовала до и после?

ДЕНЬ 1 ДАТА

ДЕНЬ 2 ДАТА

ДЕНЬ 3 ДАТА

ДЕНЬ 4 ДАТА

ДЕНЬ 5 ДАТА

ДЕНЬ 6 ДАТА

ДЕНЬ 7

ДАТА

Какие чувства и ситуации повторяются в моих записях за неделю?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Какой это стресс

Вета пишет: «Способы выхода из стресса продиктованы самим стрессом. Подберите легально доступные способы прожить то состояние, которое Вы определяете как стресс». Если внутри злость и возбуждение, организуйте несложную активность: пройдитесь быстрым шагом, представьте себя голодной пумой, сожмите кулаки и порычите. Если сил нет и работоспособность упала, нужен качественный отдых: например, домашний санаторий с ароматной ванной даже в понедельник вечером.

Когда я заедаю чаще: в злости и напряжении или в усталости? Мои способы для каждого состояния.

«Жизнь — это телесная практика. Практикуй Жизнь как телесную практику.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Пауза перед едой

В уроке «Энергия женственности и осознанного движения» Вета советует запомнить хорошее состояние тела и вспоминать его несколько раз в день, например каждый раз перед приёмом пищи или напитков. Сделайте короткую паузу перед едой.

1. Остановитесь на минуту.
2. Почувствуйте опору под собой, обопритесь, слегка оттолкнитесь и потянитесь вверх.
3. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.
4. Спросите себя: чего я сейчас хочу на самом деле — есть, отдохнуть, поплакать, подвигаться, поговорить?
5. Если вы голодны, ешьте спокойно. Если хочется другого, дайте себе это.

Что я заметила, когда делала паузу перед едой? Чего я на самом деле хотела?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Еда как ритуал

Две рекомендации Веты из «Жемчужины»: «Когда вы хотите есть — надо есть, а не перекусывать». И: есть и пить медленно, сервировать стол и относиться к приёму пищи как к священному ритуалу, без телевизора, гаджета и книги. В её программе «Вечная красота» есть даже тема «Легальные сладости». Выберите один приём пищи в день и превратите его в ритуал. Если хочется сладкого, возьмите маленькую порцию любимого и съешьте её сидя, медленно, замечая вкус.

Каким был мой ритуальный приём пищи? Что для меня «легальная сладость», которую я могу есть без вины?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Возвращение к причине

После того как вы помогли телу прожить стресс, Вета советует посмотреть на его причину: «Пропишите на бумаге, что именно произошло, не более 3 пунктов». К каждому пункту запишите, что вы можете сделать прямо сейчас, через неделю и через год, чтобы изменить ситуацию.

Три пункта: что именно произошло и что я могу сделать с каждым прямо сейчас, через неделю и через год.

01

02

03

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Неделя заботы без войны

Маленькие шаги каждый день, без запретов. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Пауза с опорой перед едой	○	○	○	○	○	○	○
Один приём пищи сидя, медленно, без экрана	○	○	○	○	○	○	○
Одно чувство, которое я выразила телом или словами	○	○	○	○	○	○	○
Десять-пятнадцать минут покоя или движения в удовольствие	○	○	○	○	○	○	○
Добрые слова себе вместо ругани	○	○	○	○	○	○	○

Что изменилось за неделю в моих отношениях с едой и с собой?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

09 Закреплять в удовольствие

Вета пишет: «Обнаружить истоки проблемы не значит решить её. Необходимо закреплять новые паттерны и делать это в ресурсе и в удовольствие. Так устроен наш мозг». Соберите свою аптечку утешения: то, что поддерживает вас в трудную минуту, кроме еды.

Десять способов позаботиться о себе в трудную минуту, кроме еды.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

ГДЕ Я СЕЙЧАС

Шкалы

Оцените сегодня и через 3–4 недели.

1-Й РАЗ ——— 2-Й РАЗ ——— 3-Й РАЗ ———

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Я замечаю, что чувствую, когда хочется заесть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я отличаю голод от усталости, злости и грусти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я ем спокойно, сидя и с удовольствием	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть способы утешить себя без еды	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я не ругаю себя после еды	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я отношусь к своему телу с заботой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 3–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я услышала, как ругаю себя, и нашла добрые слова
- [ ] Я вспомнила, откуда во мне привычка заедать
- [ ] Я неделю вела дневник чувств и еды
- [ ] Я поняла, в каком состоянии заедаю чаще: в напряжении или в усталости
- [ ] Я попробовала паузу с опорой перед едой
- [ ] Я превратила один приём пищи в ритуал
- [ ] Я разобрала одну трудную ситуацию по трём пунктам
- [ ] Я неделю вела трекер заботы без войны
- [ ] У меня есть аптечка утешения без еды

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

ИТОГИ

ДАТА

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Как я хочу заботиться о себе в трудные минуты и что я скажу себе, если снова захочется заесть?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Если вы хотите подружиться с телом бережно, без изнурения и голодовок, приходите в авторскую систему Светланы Веты «Жемчужина». Это гимнастика волновой и силовой природы, ресурсная растяжка и медитация, осознанное питание и психотерапевтическая поддержка. Практика дома, в удовольствие, в своём ритме.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о системе «Жемчужина»

vetasoul.com/pearl

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com