



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Стратегии рационального питания

Барабаш Павел





Павел Барабаш

- Психолог, гипнолог, кандидат физ.-мат. наук, НЛП-Мастер (1994) и НЛП-Тренер.
- В НЛП с 1992 года
- Руководитель Хабаровского центра НЛП.
- Автор книг по психологической коррекции аддиктивного поведения.
- Место проживания – г. Хабаровск.
- Сайт: www.myNLP.ru



Консультирование клиентов с избыточным весом



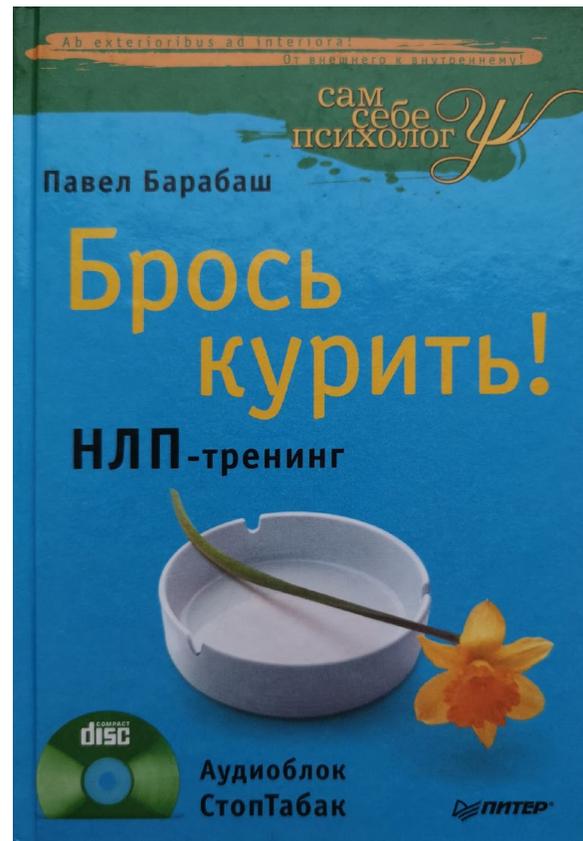
- Стратегии, которые рассматриваются далее, были разработаны, и апробированы в индивидуальной и групповой психотерапии (1992 года) с клиентами по проблеме избыточного веса.
- Рассматриваемые стратегии рационального питания, опубликованы в моих книгах.

Опубликованные книги по коррекции зависимостей



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП



Стратегия в НЛП



«Тактика без стратегии – это просто суета перед поражением». – *Сунь Цзы*

Стратегия в НЛП – это последовательная цепочка (процессов), которую человек проходит для достижения определенного результата.

Стратегия состоит из элементов нашего субъективного опыта – репрезентативных систем (ВАКОГ):

- Визуальная (В): внутренние образы, картинки, цвета, яркость, движение.
- Аудиальная (А): внутренние звуки, голоса (свой/чужой), тон, громкость, ритм, слова.
- Кинестетическая (К): телесные ощущения, эмоции, тактильные чувства, температура, движение, вес, запахи (О), вкусы (Г).

В



А



К



О



Г



Причины избыточного веса



Причины переедания



Убеждения

Стратегии

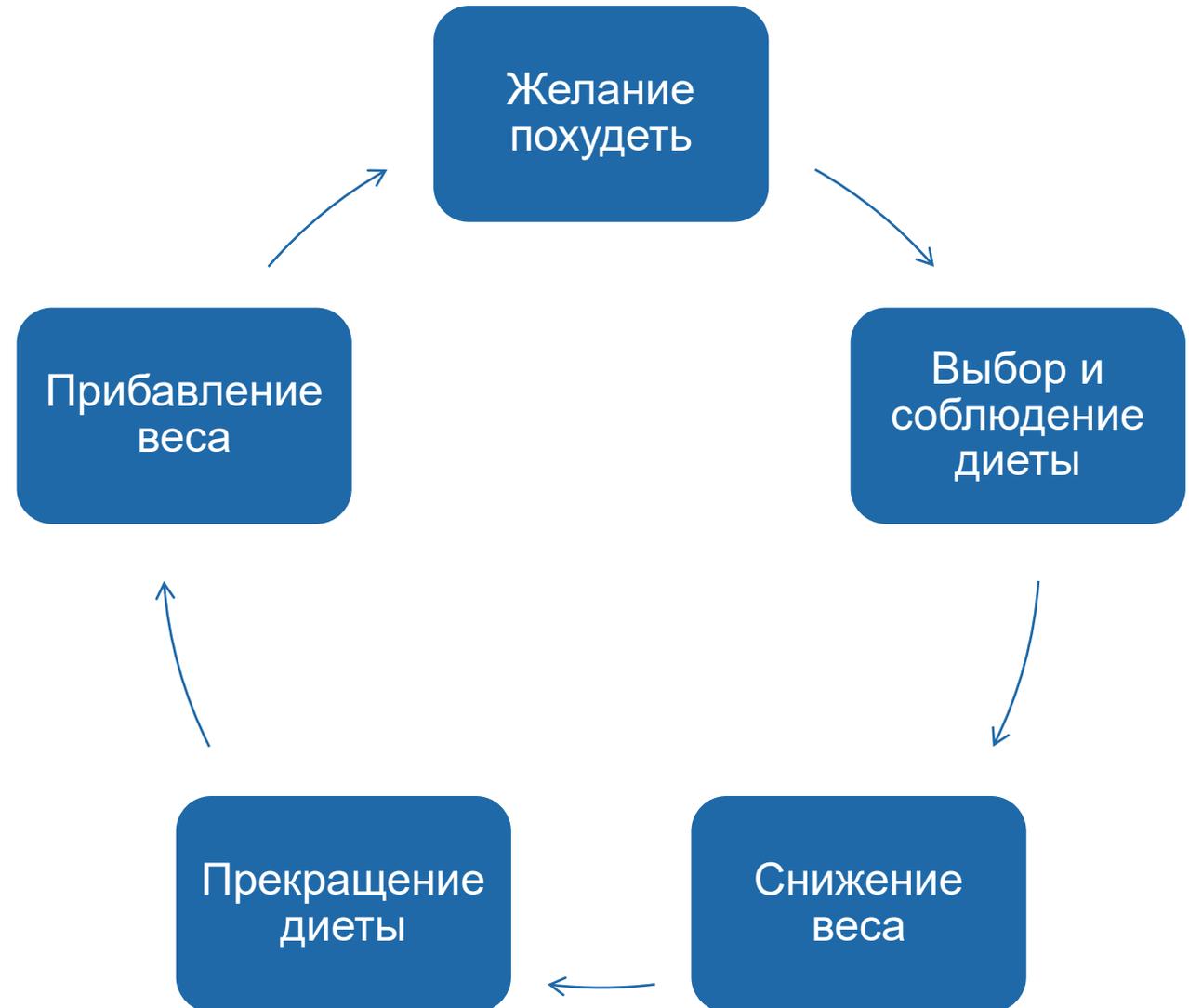
Вторичные выгоды

Порочный круг диеты



«Второй день диеты всегда легче, чем первый.
На второй день ты её бросаешь». – Дж. Глисон

- Диета – насилие над природой.
- Результат от диеты – временный.
- Диета противоречит внутренним убеждениям.
- Диета вступает в конфликт с вашими привычками.
- После прекращения диеты вес становится больше.

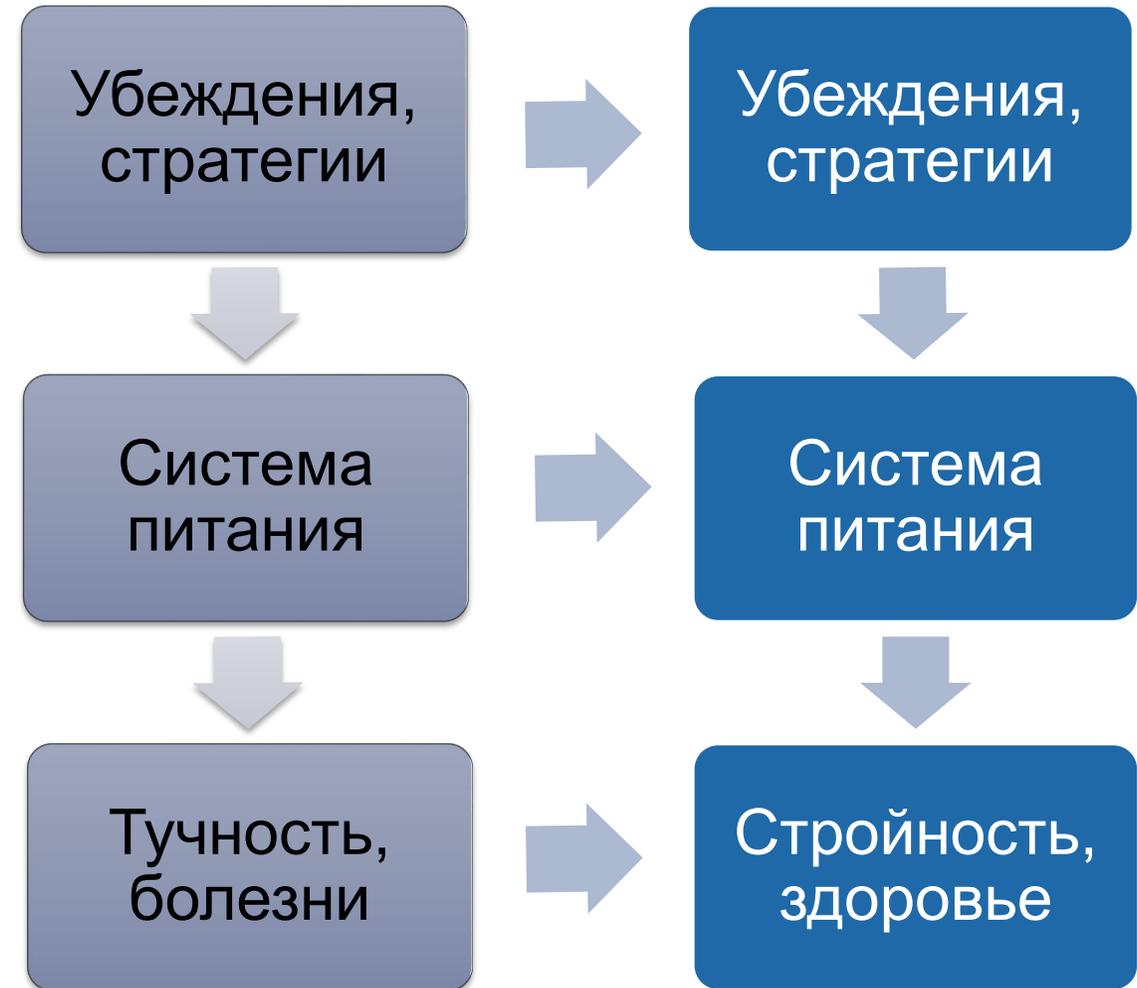


Стратегия изменений



«Тело, как и все остальное в нашей жизни,
– не что иное, как прямое отражение
наших убеждений». – Луиза Хей

1. Работа над новыми убеждения о природе питания.
2. Осваиваются новые стратегии питания.
3. Тело исцеляется, возвращается здоровье и стройность.



Что такое Appetit?



«Аппетит находится между зубами».

- Аппетит – это сигнал эмоционального разума, т.е. это психологическое желание кушать, не обязательно связанное с реальной потребностью (чувством голода).
- Аппетит может возникнуть в ответ на запах, внешний вид блюда.
- Такое «эмоциональное питание» делает еду механизмом борьбы со стрессом, тревогой, одиночеством, др. (вторичные выгоды).
- В результате человек получает не удовлетворение физиологической потребности, а переедание, лишний вес и чувство вины.

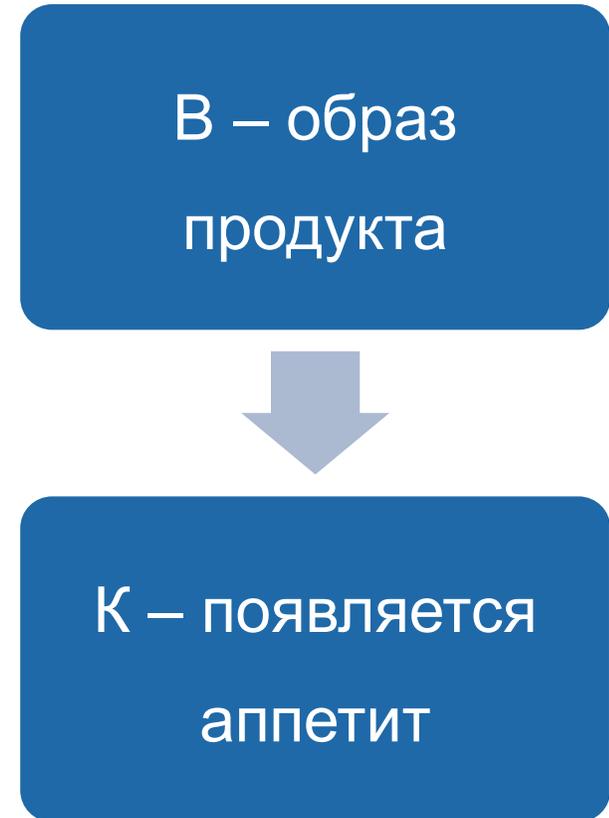


Стратегия аппетита



«Укротите свой аппетит, и вы победите человеческую природу» – Чарльз Диккенс

1. Вижу продукт (можно в воображении).
2. Появляется желание его употребить (АППЕТИТ).



Что такое Голод?



«Голод – лучшая приправа к пище». – Сократ

- Голод – полезный сигнал телесного разума.
- Голод – естественный биологический процесс, физиологическая потребность организма в пище.
- Голод нужен для поддержания жизнедеятельности и равновесия в организме.
- Когда энергия на исходе, уровень глюкозы в крови снижается, тело подает сигналы: появляется урчание в животе, ощущение пустоты, слабость, легкая головная боль.
- Эти сигналы стимулирует чувство голода и заставляет нас искать еду.



Стратегия голода



«Самое искреннее чувство на свете – чувство голода».

1. Появляется вполне определенное чувство во рту, в желудке (ГОЛОД).
2. В голове возникают мысли об определенном продукте (его образ, картинка).

К – голод



В – образ продукта

Что съест кошка?



«Что касается питания, кошки знают больше, чем мы думаем, и думают больше, чем мы». – Лавкрафт

- Рыба
- Сыр
- Куриная ножка
- Сметана
- Колбаса



Стратегия «Умная кошка»

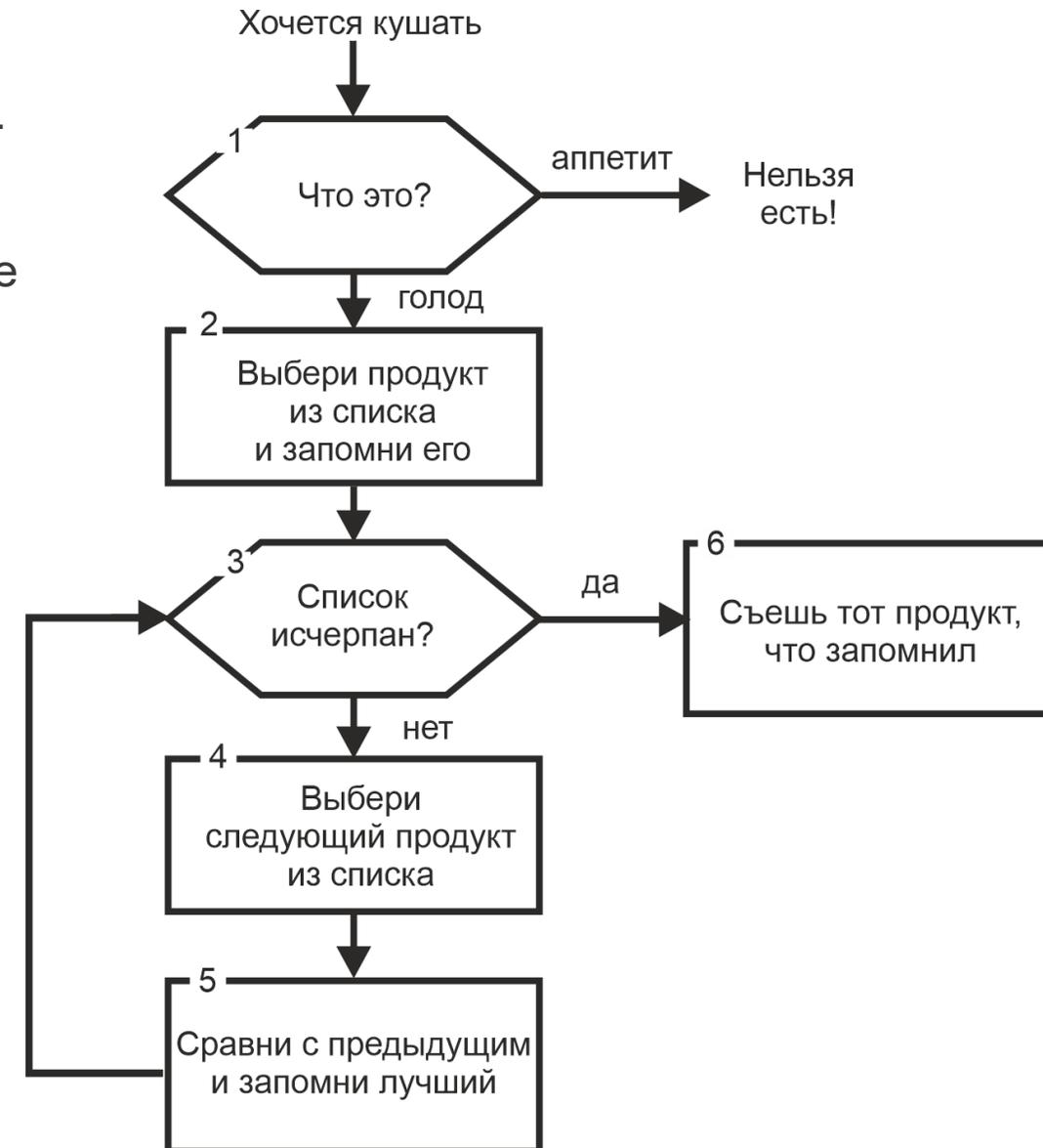
© П. Барабаш



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

1. Проверьте, есть ли у вас чувство настоящего ГОЛОДА. Если нет, то ничего и не предпринимайте.
2. Остановите выбор на первом продукте из списка. Какие ощущения будут в желудке в течение нескольких часов? Запомните продукт как один из возможных.
3. Если список исчерпан, перейдите к шагу 6.
4. Выберите следующий продукт из списка. Какие ощущения будут в желудке в течение нескольких часов?
5. Сравните ощущение от нового продукта с тем, что запомнили. Держите в уме образ продукта, который более приятен. Перейдите к шагу 3.
6. Теперь можете съесть лучший продукт из списка.





Эксперимент

«Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной растягивающейся способностью, который вмещает любую дрянь, какой только может насладиться и к тому же в любом количестве».

Примерное меню

- Салат овощной.
- Борщ.
- Жареная рыба.
- Гарнир – рис (картофель).
- Хлеб.
- Чай. Бисквит. Мороженное.

1. Мысленно пропускаем состав через блендер.
2. Проверяем (ВАКОГ): эта смесь съедобна?





Правило кастрюльки

«Кастрюлька – медный или железный сосуд с отвесными боками и ручкою для варки». – В.Даль

«Если нельзя съесть
СМЕСЬ из продуктов,
то их **НЕЛЬЗЯ** есть
и по отдельности **СРАЗУ**
за один прием пищи!»

© П. Барабаш



Стратегия повара



«Ингредиент – составная часть сложного соединения». Википедия

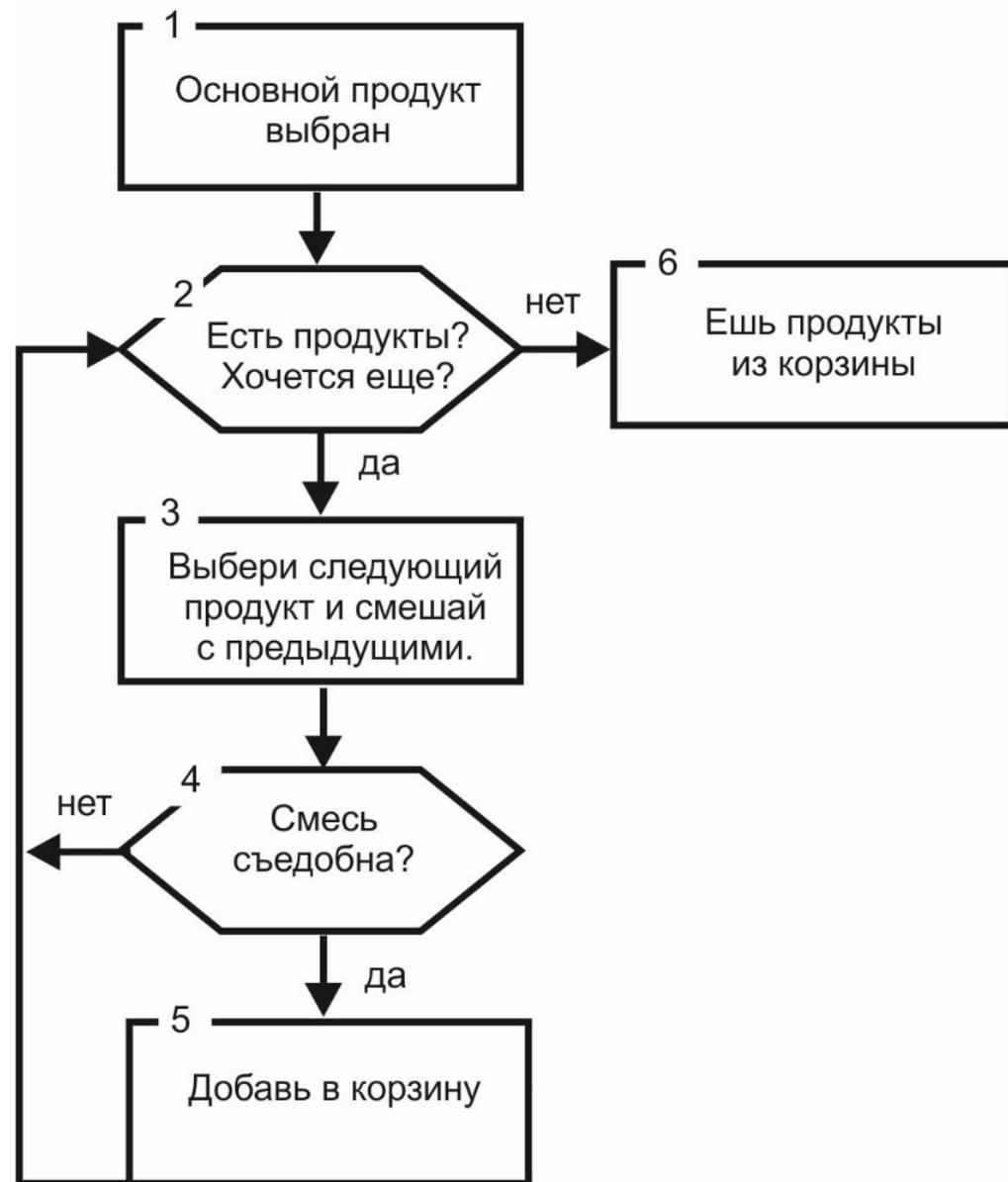
1. Повар при смешивании ингредиентов проделывает в своей голове эксперимент по проверке полученной смеси.
2. Прежде чем добавить новый ингредиент, он мысленно моделирует результат и тестирует его на внешний вид, запах и вкус.
3. Если этот ингредиент улучшает блюдо, то он добавляется.



Стратегия «Правило кастрюльки»

© П. Барабаш

1. Выберите основной продукт, который собираетесь съесть и держите его в уме (положите в корзину).
2. Хочется еще съесть что-то еще из списка? Если нет или исчерпан список продуктов, то переходите к шагу 6.
3. Выберите следующий продукт, который более всего хотелось бы съесть. Мысленно смешайте в блендере выбранный продукт и предыдущие.
4. Проверьте (ВАКОГ). Это съедобно? Если ответ «нет», перейдите к шагу 2.
5. Добавьте продукт в корзину. Перейдите к шагу 2.
6. Ешьте продукты из корзины в любой последовательности, пока ощущаете голод.

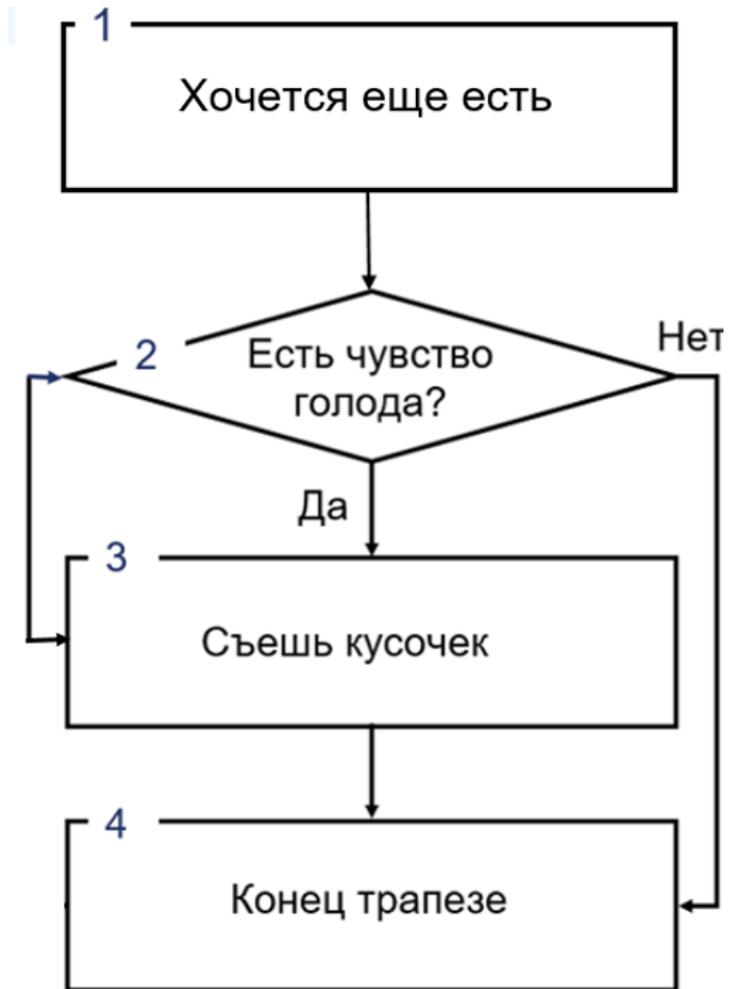


Стратегия «Утоления голода»

«И человек контролирует свой аппетит, или аппетит контролирует его».



1. Хочется еще есть.
2. Проверяем: это чувство голода? Если нет, то переходим к шагу 4.
3. Съешь кусочек. Вернитесь к шагу 2.
4. Конец трапезе.

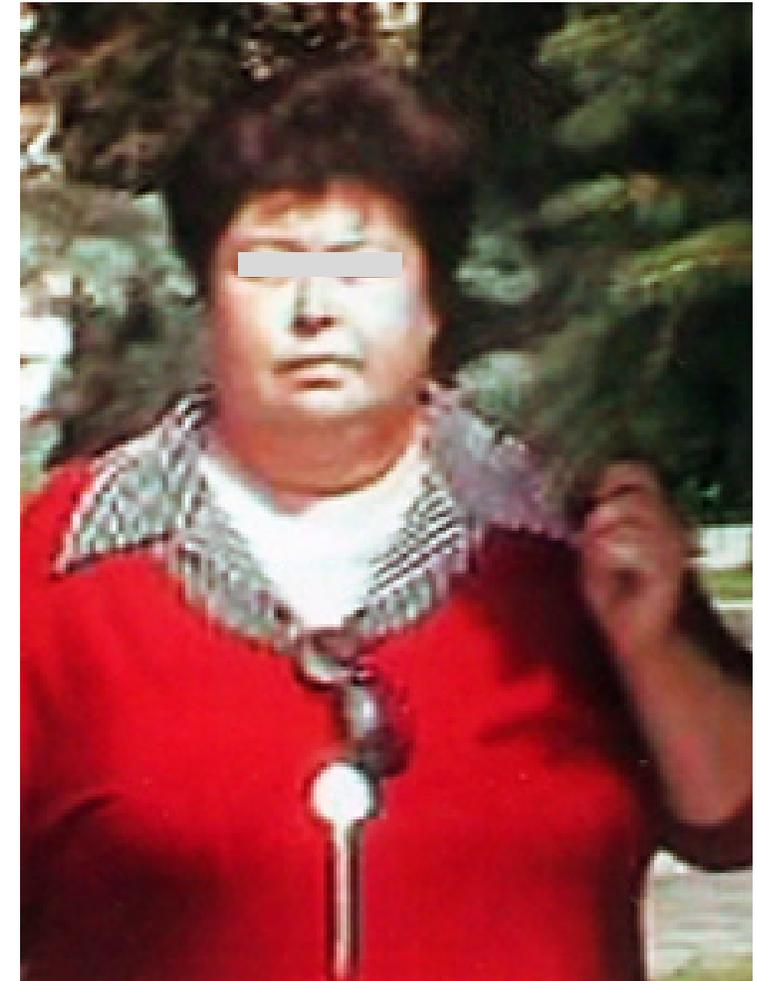


Клиентка «Х» – 126 кг



Проблемы

- Ожирение (вес **126** кг)
- Гипертония
- Боли в суставах
- Головные боли
- Экзема
- По женской части
- Алкоголизм
- Конфликты на работе
- Семья на грани развода



Клиентка «Х» – 59 кг



- «Х» работала над собой самостоятельно по моей книге «Правило кастрюльки».
- Прошло ровно 9 месяцев.
- Эта фотография в кафе, где я подарил ей свою книгу.

Изменения

- Тело весит **59** кг (было 126), такой вес был, когда она выходила замуж.
- Вес снизился на 67 кг
- Такой вес у «Х» был в 20 лет, когда она вышла замуж.
- Болезни? – Они все исчезли!
- В семье – согласие и любовь!
- Муж снова в нее влюблен!



Спасибо

за внимание



ast-academy.ru