



© Похудение без стрессов и откатов

Какие “быть” вы хотите создать / выбрать для себя:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что становится возможным, если подходить к работе над телом из этих “быть”:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© Похудение без стрессов и откатов

Заполните эту часть тетради после проведения **медитации на принятие нового тела:**

Какой образ идеального тела вы себе разрешили:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что это тело делает для вас возможным:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© Похудение без стрессов и откатов

Заполните эту часть тетради после проведения медитации на проработку саботажа питания.

Что / какие ситуации вызывают в вас готовность сорваться и “съесть лишнее”:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что вы пытаетесь поправить / изменить с помощью еды:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© Похудение без стрессов и откатов

Заполните эту часть тетради после проведения медитации на проработку саботажа питания.

Какие варианты поведения с едой для вас открылись в ходе медитации:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что становится возможным, если выбрать эти варианты поведения:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Похудение без стрессов и откатов

Заполните эту часть тетради после проведения медитации на проработку саботажа тренировок.

Какой образ связан у вас с саботажем тренировок:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Чего вы на самом деле избегаете, саботируя тренировку:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© Похудение без стрессов и откатов

Заполните эту часть тетради после проведения медитации на проработку **саботажа тренировок**.

Какие варианты подхода к тренировкам для вас открылись в медитации:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что эти варианты делают для вас возможным:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

