

Содержание

Об авторах	12
Благодарности	12
Предисловие	13
Часть I. Все об образе тела (практики 1–8)	17
Практика 1. Определи, что чувствуешь	18
Практика 2. Мысли, чувства и поступки	23
Практика 3. Все об образе тела	28
Практика 4. Твое отражение	34
Практика 5. Ты больше, чем тело	40
Практика 6. Подружись со своим телом	45
Практика 7. Происхождение твоего тела	49
Практика 8. Ищи позитив	53
Часть II. Что значит быть девочкой (практики 9–16)	57
Практика 9. Изменение тела	58
Практика 10. Твоя область контроля	63
Практика 11. “Вписываюсь” ли я?	67
Практика 12. Когда сравнения причиняют боль	73
Практика 13. Победи неуверенность в себе	77
Практика 14. Замедли темп	82
Практика 15. Мы не одиноки	86
Практика 16. Оглянись назад	90

Часть III. Разрушение принятых стандартов внешности
(практики 17–24) 93

Практика 17. Настоящая красота	94
Практика 18. Ты больше, чем цифры	99
Практика 19. Обман рекламы	104
Практика 20. Не критикуй свой вес	109
Практика 21. Перестань комментировать чужой вес	114
Практика 22. Выбрось свои весы	120
Практика 23. Прекрати извиняться за то, как ты выглядишь	125
Практика 24. Сломай общественные стандарты	130

Часть IV. Обрети свой голос (практики 25–32) 133

Практика 25. Найди свой голос	134
Практика 26. Научись принимать комплименты	138
Практика 27. Установи здоровые границы	143
Практика 28. Уверенность vs тщеславие	148
Практика 29. Определи эмоциональные триггеры	151
Практика 30. “Все нормально”	156
Практика 31. Язык тела	160
Практика 32. Используй свой голос	164

Часть V. Идем дальше (практики 33–40) 169

Практика 33. Жизнь со здоровым образом тела	170
Практика 34. Забота о теле	174
Практика 35. Разум выше материи	179
Практика 36. Общайся с другими	183
Практика 37. Выражай благодарность	187
Практика 38. Двигайся	192
Практика 39. Создай план заботы о себе	196
Практика 40. Не останавливайся	199

Часть I
Все об образе тела
(практики 1–8)

1 Определи, что чувствуешь

Что нужно знать

В подростковом возрасте многие переживают массу разных чувств за очень короткий промежуток времени. В одну минуту ты можешь чувствовать себя великолепно, а через миг тебе уже хочется плакать. Все усложняется еще и тем, что иногда ты даже не знаешь почему.

Когда ты начнешь работать над образом тела, термин “чувства” будет встречаться часто. Чувство — это временное эмоциональное состояние. Чувства приходят и уходят, и это может быть очень тяжело.

Когда дело доходит до моего тела, я никогда не знаю, что чувствую. Это совершенно сбивает с толку. Если кто-то делает мне комплимент, я могу чувствовать себя счастливой, а могу не верить этому и весь день ощущать сомнения. Или я могу быть в прекрасном настроении, а потом читать журнал и чувствовать себя подавленной. Иногда я очень рада надеть новый наряд, а потом примеряю его и плачу, потому что выгляжу в нем глупо. Меня разрывает на части.

– Блэр

Размышление об образе тела, вероятно, вызовет множество различных чувств. Некоторые могут быть хорошими, а другие — довольно неприятными, и это нормально. Самое замечательное в чувствах то, что именно ты ими владеешь — они принадлежат только тебе. Никто не может диктовать, что ты должна чувствовать, и тебе не нужно извиняться за то, что чувствуешь себя определенным образом. Признание своих чувств и владение ими — важная часть процесса осознания себя. Наконец, также важно определить широкий спектр чувств, которые ты испытываешь; кроме типичных “классно”, “грустно” и “вне себя”.

Вносим изменения

Далее будет представлен огромный список чувств. Возможно, тебе придется время от времени обращаться к нему, когда будешь читать эту книгу. А пока перечитай его и обведи все чувства, которые испытала за последнюю неделю. Когда закончишь, выбери несколько приятных и неприятных эмоций и напиши, когда именно ты так себя чувствовала.

Например, так.

* *Я чувствовала* умиротворение, *когда* во вторник вечером осталась дома совсем одна.

* *Я чувствовала* защищенность, *когда* встретила группу новичков в школе.

Твоя очередь.

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Я чувствовала _____, когда _____

Движемся дальше

Проверка чувств: как ты себя чувствуешь прямо сейчас, в эту самую секунду? Перечисли все, что ты чувствуешь, и постарайся не использовать слова “классно”, “грустно” или “вне себя” — копни глубже.

Приятные чувства

- * *Благоговение*
- * *Благодарность*
- * *Блаженство*
- * *Бодрость*
- * *Вдохновение*
- * *Веселость*
- * *Влюбленность*
- * *Вовлеченность*
- * *Возрождение*
- * *Волнение*
- * *Воодушевление*
- * *Восторг*
- * *Восхищение*
- * *Впечатление*
- * *Гордость*
- * *Дружелюбие*
- * *Заинтересованность*
- * *Заинтригованность*
- * *Защищенность*
- * *Изумление*
- * *Комфорт*
- * *Легкомысленность*
- * *Любовь*
- * *Любопытство*
- * *Мягкость*
- * *Надежда*
- * *Нежность*
- * *Нетерпение*
- * *Облегчение*
- * *Обновление*
- * *Оживленность*
- * *Оптимизм*
- * *Открытость*
- * *Осмысленность*
- * *Очарование*
- * *Ощущение безопасности*
- * *Ощущение отдыха*
- * *Ощущение полноты*
- * *Ощущение ценности*
- * *Покой*
- * *Предвкушение*
- * *Причастность к чему-то*
- * *Радость*
- * *Расслабленность*
- * *Свежесть*
- * *Сострадание*
- * *Сочувствие*
- * *Спокойствие*
- * *Сосредоточенность*
- * *Страсть*
- * *Счастье*
- * *Тепло*
- * *Трогательность*
- * *Уверенность*
- * *Увлеченность*
- * *Удивление*
- * *Удовлетворенность*
- * *Удовольствие*
- * *Целостность*
- * *Экстаз*
- * *Энергичность*
- * *Энтузиазм*

Неприятные чувства

- | | | |
|------------------|----------------------------|--------------------|
| * Безднадежность | * Неудобство | * Разочарование |
| * Беспокойство | * Ничтожность | * Расстройство |
| * Бешенство | * Обескураженность | * Ревность |
| * Вина | * Обеспокоенность | * Резкость |
| * Возмущение | * Обида | * Смушение |
| * Враждебность | * Одиночество | * Сожаление |
| * Гнев | * Огорчение | * Стеснение |
| * Горе | * Озадаченность | * Страх |
| * Грусть | * Опасение | * Стресс |
| * Давление | * Отвращение | * Стыд |
| * Двойственность | * Отказ | * Тревога |
| * Зависть | * Отключение | * Тягость |
| * Злость | * Отчуждение | * Угроза |
| * Измученность | * Ощущение чужого контроля | * Ужас |
| * Испуг | * Оцепенение | * Унижение |
| * Истощение | * Паника | * Уязвимость |
| * Капризность | * Перегруженность | * Чувствительность |
| * Чадрыв | * Подавленность | * Шок |
| * Ченадежность | * Потрясение | * Ярость |
| * Червозность | * Предательство | |
| * Четерпеливость | * Раздражение | |

2 Мысли, чувства и поступки

Что нужно знать

Мысли, чувства и поступки влияют друг на друга. У большинства людей ежедневно возникают тысячи случайных, мимолетных мыслей. Если противостоять своему телу, многие из твоих мыслей и чувств могут быть связаны с этим. Некоторые мысли вызовут чувства, а некоторые мысли *и* чувства станут причиной определенных поступков.

Ты только что узнала: чувство — это временное эмоциональное состояние. Твои мысли, чувства и поступки связаны между собой. Мысли — это все, о чем ты думаешь. “Что я буду есть на обед?” “Она выглядит сердитой”. Обычно ты чувствуешь что-то в результате своих мыслей. Голод. Обеспокоенность. Наконец, поступки — это то, как ты действуешь в результате своих мыслей и чувств. “Я съела бутерброд на обед”. “Я спросила ее, в порядке ли она”. Мы постоянно проходим через цикл мыслей, чувств и поступков — все они очень сильны и могут значительно влиять на нашу жизнь.

Сегодня утром я проснулась очень поздно и не успела собраться. Я выглядела ужасно: мои волосы были сальными, одежда – мятой, и я даже не могу вспомнить, чистила ли зубы. Я чувствовала себя отвратительно, и почти уверена, что все смотрели на меня, думая, какая я мерзкая неудачница в мятой одежде. Я не могла ни на чем сосредоточиться, потому что чувствовала себя очень зажатой. Поэтому после первого урока я ушла домой.

– Саванна

Давай рассмотрим внутренний диалог Саванны.

Мысли: *“Я выглядела ужасно: волосы были сальные, одежда – помятой, и я даже не помню, чистила ли зубы”.*

Чувства: *“Я чувствовала себя отвратительно”.*

Поведение: *“Я пошла домой”.*

Важно знать, что твои мысли и чувства не всегда являются истиной. Скорее всего, если ты читаешь эту книгу, твои чувства, мысли и поступки по отношению к собственному телу не всегда правдивы или позитивны. Возможно, ты так плохо относишься к своему телу, что пропускаешь важные события, в которых хотела бы принять участие. Но ты можешь изменить это.

Вносим изменения

Прочитай описания следующих ситуаций и ответь на вопросы под каждым из них.

1. Однажды утром ты просыпаешься и обнаруживаешь сильные высыпания прыщей на теле. В этот же день ты решаешь пойти в гости к подруге, а у нее на лице два крохотных прыщика, которые едва заметны, но она жалуется на них все время, пока ты находишься рядом.

Что ты подумаешь? _____

Как ты себя почувствуешь? _____

Что бы ты хотела сделать? _____

Что бы ты сделала на самом деле? _____

2. Две твои лучшие подруги решают сесть на новую причудливую диету, и все, о чем они говорят, это еда, сколько они весят и упражнения, которые они выполняют.

Что ты подумаешь? _____

Как ты себя почувствуешь? _____

Что бы ты хотела сделать? _____

Что бы ты сделала на самом деле? _____

3. Твоя мама постоянно придирается к тебе из-за того, как ты выглядишь и как одеваешься, и начинает грубо комментировать, что ты ешь. Она говорит что-то вроде: “Ты же не собираешься это надеть, не так ли?” и “Я ненавижу, когда ты так причесываешься”. Есть еще миллион примеров подобных фраз. Если ты попросишь ее прекратить, она скажет, что “пытается помочь”. Но тебе не нужна такая помощь.

Что ты подумаешь? _____

Как ты себя почувствуешь? _____

Что бы ты хотела сделать? _____

Что бы ты сделала на самом деле? _____

Теперь подумай о недавней ситуации, которая повлияла на твое отношение к собственному телу.

Что это была за ситуация? _____

Какими были твои мысли? _____

Как ты себя чувствовала? _____

Что ты сделала на основе этих мыслей и чувств? _____

Движемся дальше

Прочти каждое утверждение, приведенное ниже, и обведи кружком вариант, соответствующий мысли, чувству или поступку.

- | | | | |
|--|-------|---------|----------|
| 1. Я нервничаю по поводу вечеринки у бассейна на следующей неделе. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 2. Я не знаю, почему она всегда так делает. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 3. Я разнесла свою комнату, пытаясь найти, что бы надеть. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 4. Моя жизнь была бы лучше, если бы я не выглядела так. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 5. Я ушла с вечеринки. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 6. Я стесняюсь своих веснушек. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 7. У меня все время появляются прыщи. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 8. Я очень сильно беспокоюсь о своем весе. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 9. Я всегда выпрямляю свои кудрявые волосы. | Мысль | Чувство | Поступок |
| 10. Почитав модный журнал, я чувствую себя уродиной. | Мысль | Чувство | Поступок |

10. Мысль
9. Поступок
8. Мысль
7. Мысль
6. Чувство

5. Поступок
4. Мысль
3. Поступок
2. Мысль
1. Чувство
ОТВЕТЫ.

3

Все об образе тела

Что нужно знать

Проще говоря, образ тела — это то, как ты относишься к своему телу и как ты себя в нем чувствуешь. Образ тела — это не то, как ты выглядишь физически; это то, как ты относишься к тому, как выглядишь. Твои подруги, сверстники, члены семьи, образ жизни, культурное происхождение и средства массовой информации могут повлиять на твоё восприятие собственного тела.

Люди, имеющие здоровый образ тела, в целом:

- * любят свое тело;
- * принимают его;
- * чувствуют себя уверенно и комфортно в нем;
- * не верят, что их больше любили бы, если бы они выглядели иначе;
- * не тратят много времени на беспокойство о весе или внешнем облике;
- * ценят то, кто они есть, а не только то, как они выглядят.

Например, так.

Мое тело сильное, и я исключительно высокая. Я возвышаюсь над своими друзьями и всегда выгляжу смешно на фотографиях, но смешно в хорошем смысле. Я знаю девушек, которые тратят все свое время на беспокойство о том, как они выглядят. Они наносят слишком много косметики и говорят о том, какие они толстые. Я этого не делаю. И никогда не буду. Я думаю, что выгляжу хорошо с макияжем или без него. Я имею в виду, что мне нравится макияж, но мне не нужно его наносить, чтобы что-то доказать. Когда я ношу одежду, которая мне не подходит, то чувствую себя неловко. Поэтому я обычно ношу только то, что заставляет меня чувствовать

себя хорошо. Иногда это платье и пара симпатичных туфель; в другие дни это штаны для йоги и худи. Я не позволяю своему росту, одежде, внешнему виду, весу или толщине, что думают другие люди, тревожить меня. У меня есть более важные вещи для размышлений.

– Райли

Люди с нездоровым образом тела могут:

- * “заикливаться” на своей внешности;
- * чрезмерно беспокоиться о том, сколько они весят;
- * иметь неверное представление о том, как они на самом деле выглядят;
- * концентрироваться и “заикливаться” на части или частях своего тела, которые хотели бы изменить;
- * сравнивать себя с другими и хотеть выглядеть, как эти люди;
- * чувствовать себя неуверенно и винить в этом свое тело;
- * верить, что все их проблемы исчезнут, если они смогут изменить свою внешность.

Например, так.

Мое тело не в порядке. У меня кривой нос, а ноги слишком короткие. Мои волосы отстойные, они вьются и становятся взъерошенными, как только я выхожу из дома. Я знаю, что была бы более популярна, если бы могла похудеть, особенно если убрать живот. У всех популярных девочек плоский живот. Я не могу носить одежду, которую хочу, потому что выгляжу в ней толстой. Я выгляжу толстой во всем. Я пробовала много разных способов похудеть. Они не работают. Наверное, мне просто суждено быть жирной, уродливой, непопулярной и несчастной. Всегда.

– Мэрин

Практика 3 * Все об образе тела

Здоровый образ тела не означает, что мы не заботимся о своей внешности; это означает, что мы принимаем и ценим свое тело. Образ тела — это вопрос баланса, следовательно, то, как мы относимся к своему телу, не всегда решает все. Здоровый образ тела дает нам свободу и гибкость, чтобы быть собой. Это означает принимать и ценить свое тело таким, какое оно есть, а не таким, как выглядит. Развитие образа здорового тела требует времени, терпения и усердной работы, но оно того стоит. Ты стоишь этого.

Вносим изменения

Подумай о внутреннем диалоге других девочек, описанном выше, и найди минутку, чтобы поразмышлять о своем теле. Используя приведенные выше примеры в качестве руководства, запиши свой собственный внутренний диалог, голос или ощущения — то, что ты говоришь себе о своем теле.

Прочти то, что только что написала.

Какое отношение у тебя к собственному телу вообще? Оно негативное и критичное? Или позитивное и поддерживающее? Либо и то, и другое понемногу?

Практика 3 * Все об образе тела

Повторяются ли какие-либо твои слова или фразы? Если да, то какие?

Теперь возьми маркер или ручку другого цвета. Выдели слова или фразы, которые кажутся тебе положительными. Теперь, используя цвет, отличный от того, которым ты писала, подчеркни негативные и самокритичные фразы или слова.

Глядя на выделенные слова, что ты замечаешь в отношении к своему телу? Ты не замечаешь ничего удивительного, когда смотришь на выделенные и подчеркнутые слова и фразы? Отражает ли твой образ тела твой внутренний диалог? Сбалансированы ли твои мысли — как негативные, так и позитивные? Или они в основном критичны?

Движемся дальше

Подумай, почему ты читаешь эту книгу; что хочешь от этого получить? Наличие нескольких здоровых (позитивных, достижимых, дальновидных) целей поможет тебе сосредоточиться на том, чего ты надеешься достичь, прочитав руководство.

Ниже перечисли по крайней мере две здоровые цели (всегда можно написать больше), которых ты хотела бы достичь.

Например, так.

- * После прочтения этой книги я хочу перестать сравнивать себя с другими.*
- * После прочтения этой книги я хочу иметь возможность смотреться в зеркало и замечать в своем теле то, что мне нравится.*

Твоя очередь.

Цель номер 1: _____

Цель номер 2: _____
