

# ПОЛНОТА

## *жизни*

Колода поможет в работе с пищевыми расстройствами, психосоматикой лишнего веса, стратегией достижения красоты и стройности

---

Колода содержит 100 карт, иллюстрирующих жизнь женщины, которая стремится к стройности и недовольна своим телом. В колоде также есть изображения различных пищевых продуктов. Повседневный рацион имеет очень большое значение в наборе или снижении веса.

Колода поможет выявить неправильную стратегию достижения идеального веса для каждой конкретной женщины, учитывая ее индивидуальные особенности и психологическое состояние.

Причин у лишнего веса может быть очень много. Помимо физиологических (гормональный сбой, наследственность, некоторые соматические заболевания), существуют объективные причины, например, малоподвижный образ жизни и неправильное питание. Но отдельное место занимают психологические причины. Их не просто выявить, но, обнаружив, можно скорректировать в ходе психологических консультаций.

Возможные психологические причины лишнего веса:

1. внутриличностный конфликт;
2. комплекс неполноценности (полнота придает важности, веса в обществе);
3. дефицит безопасности в детстве (большой = сильный);
4. страх перед сексуальной близостью;
5. фрустрация, внутренняя пустота, скука, безрадостность жизни (еда как единственная радость);
6. вторичная выгода;
7. привычка заедать стресс, желание себя побаловать, поддержать;
8. родительские установки, семейные традиции;
9. психологическая травма, трансгенерационная травма;
10. привычные слова и словосочетания ("у меня кость широкая");
11. идентификация, подражание кому-то;
12. самонаказание.

Колоду «Полнота жизни» лучше использовать в паре с другой колодой метафорических карт, которая поможет разобраться в психологических причинах лишнего веса. Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий.

## **ТЕХНИКА «ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА ЛИШНЕГО ВЕСА»**

- 1.** Из любой универсальной колоды (например, «Аллегории») в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:  
*«Какая психологическая причина или жизненный постулат привели к набору веса?»*  
*«В чем вторичная выгода лишнего веса?»*  
*«Какие чувства, установки или убеждения противостоят стройности?»*  
*«Как еще можно реализовать свои потребности, помимо набора веса?»*
- 2.** Из колоды «Полнота жизни» в закрытую вытащить по 1-3 карты на каждую позицию, отвечающие на вопросы:  
*«Что способствует набору веса?»*  
*«Что способствует стройности?»*  
*«Что делать, чтобы быть стройной и красивой?»*

## **ТЕХНИКА «КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА»**

- 1.** Из любой универсальной колоды (например, «Аллегории») в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:  
*«Как я себя чувствую сейчас?»*  
*«Как я себя буду чувствовать при желаемом весе?»*  
*«О чем мне говорит лишний вес?»*  
*«Для чего мне нужен лишний вес на данном этапе?»*  
*«Для чего я хочу постройнеть?»*
- 2.** Из колоды «Полнота жизни» в закрытую вытащить несколько карт (3-5 штук), отвечающих на вопрос:  
*«Как достичь и сохранить стройность?»*
- 3.** Из любой универсальной колоды вытащить карты, отвечающие на вопросы:  
*«Как я себя буду чувствовать, если не буду ничего менять?»*  
*«Как я себя буду чувствовать, если буду стремиться к стройности?»*  
*«Совет: на что обратить внимание? Какие качества или ресурсы можно задействовать?»*

---

**Автор колоды:**  
**ИРИНА ФЕДОРОВА**  
*elleirina@gmail.com*

Другие колоды этого автора  
можно приобрести на сайте:  
**mak.arcanes.ru**

Инструкции в электронном виде:  
**<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>**