


КНИГА БЫСТРОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

# Здоровый образ тела в мире, одержимом внешностью

## Рабочая тетрадь для девочек-подростков



Советы и практики,  
которые помогут  
девочкам:

**\* победить**  
неуверенность  
в себе

**\* установить**  
здоровые личные  
границы

**\* принять**  
и полюбить свое  
тело

**ДЖУЛИЯ В. ТЕЙЛОР**

Предисловие МЕЛИССЫ АТКИНС УОРДИ

Здоровый образ тела  
в мире, одержимом  
внешностью  
Рабочая тетрадь  
для девочек-подростков

# The Body Image Workbook for Teens:

Activities to Help Girls Develop  
a Healthy Body Image in an  
Image-Obsessed World

JULIA V. TAYLOR,  
Melissa Atkins Wardy (Foreword)

Здоровый образ тела  
в мире, одержимом  
внешностью  
Рабочая тетрадь  
для девочек-подростков

ДЖУЛИЯ В. ТЕЙЛОР

Предисловие МЕЛИССЫ АТКИНС УОРДИ

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2022

УДК 159.923.3

Т30

Перевод с английского Ю.В. Максименко

Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

**Тейлор, Дж. В.**

Т30 Здоровый образ тела в мире, одержимом внешностью. Рабочая тетрадь для девочек-подростков/Джулия В. Тейлор; пер. с англ. Ю.В. Максименко. — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 204 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-001-9 (укр.)

ISBN 978-1-62625-018-5 (англ.)

Это легкая и понятная рабочая тетрадь, которая поможет девочкам справиться со всеми проблемами, связанными с образом тела. В книгу включены практические упражнения и подсказки, направленные на работу с самыми распространенными факторами, которые формируют негативный образ тела, в том числе: сравнение с другими, самокритичный разговор с собой, нереалистичные медиа-образы, давление общества и семьи, перфекционизм, нездоровую дружбу и страх не соответствовать чужим ожиданиям. Рабочая тетрадь поможет прекратить поток внутренней самокритики и начать выстраивать настоящую, постоянную уверенность в себе.

УДК 159.923.3

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications.

Copyright © 2014 by Julia V. Taylor.

All rights reserved.

Authorized translation from *The Body Image Workbook for Teens: Activities to Help Girls Develop a Healthy Body Image in an Image-Obsessed World* (ISBN 978-1-62625-018-5), published by Instant Help Books, an Imprint of New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-001-9 (укр.)

ISBN 978-1-62625-018-5 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2022

© 2014 by Julia V. Taylor

# Содержание

Об авторах	12
Благодарности	12
Предисловие	13
<b>Часть I. Все об образе тела (практики 1–8)</b>	<b>17</b>
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
<b>Часть II. Что значит быть девочкой (практики 9–16)</b>	<b>57</b>
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

“В этой книге даны необходимые инструменты для формирования позитивного образа тела. Но, что не менее важно, эти практики помогают девочкам развивать навыки критического мышления. Книга полна эмпатии, написана доступным языком и дает девочкам возможность развить то, что лучше для них самих. Мне не терпится применить мудрость, почерпнутую из этого руководства, к подросткам, с которыми работаю!”

— Розалинд Уайзман,  
автор книги *Queen Bees & Wannabes*,  
по мотивам которой снят фильм *Дрянные девочки*

“Обладая знаниями эксперта и придерживаясь доверительного тона, Джулия В. Тейлор создала уникальное пособие, позволяющее девочкам-подросткам узнать и полюбить самих себя. Эта книга полна полезных упражнений и историй из жизни тинейджеров, которые помогают девочкам предпринять конкретные шаги и уверенно продвинуться в любви к себе. Данная рабочая тетрадь — очень надежный и полезный ресурс для подростков. Автор описывает возможности и честно демонстрирует, насколько реальна эта борьба для девочек сегодня. В мире, где женщины и девочки борются с очень серьезным кризисом уверенности в себе, эта книга может стать ключом для решения проблемы”.

— Хейли Килпатрик,  
основатель и генеральный директор *Girl Talk*  
и автор книги *Surviving Middle School —  
Bullies, Brands, Body Image, and More*

“Когда меня просят порекомендовать лучшие учебные программы для девочек, я всегда обращаюсь к работе Джулии В. Тейлор. Немногие педагоги понимают девочек так же хорошо, как она, и ее книга — исключительный пример. В этой книге Тейлор углубляется в проблемы образа тела, чтобы помочь девочкам осознать свои сильные стороны и начать ценить свое тело таким, какое оно есть, а не таким, как выглядит. Я настоятельно рекомендую столь необходимый инструмент и с нетерпением жду возможности использовать его в своей работе”.

— Рэйчел Симмонс,  
автор книг *Odd Girl Out*, *Odd Girl Speaks Out*  
и *The Curse of the Good Girl*

“Найти правильный тон, чтобы поговорить с подростками об образе тела и уважении к нему, может быть непросто, но книга попадает в цель. Забавные истории, примеры и упражнения идеально подходят для подростковой аудитории. В книге описаны повседневные события, способные подорвать уверенность подростков в себе, и предлагаются четкие стратегии для продвижения по минным полям самоуважения. Это также отличный ресурс для профессионалов при работе с подростками. Всем будет полезно применять указанные стратегии, обучающие ценить себя за то, кто вы есть, а не за то, как вы выглядите”.

— Синтия Булик, д-р философии,  
автор книги *The Woman in the Mirror: How to Stop  
Confusing What You Look Like with Who You Are*

“Книга Джулии В. Тейлор — необходимое противоядие от негативного влияния средств массовой информации и культурных тенденций, способных оказывать сильное влияние на психику развивающегося подростка. Педагоги, школьные психологи, психотерапевты, родители и, конечно же, подростки могут применять этот набор упражнений, которого мы так долго ждали!”

— **Лиза Флинн**, основатель и директор  
*ChildLight Yoga u Yoga 4 Classrooms*,  
а также автор книг *Yoga 4 Classrooms Card Deck*  
и *Yoga for Children: 200+ Yoga Poses, Breathing Exercises,  
and Meditations for Healthier, Happier, More Resilient Children*

“В связи с растущей потребностью в более ощутимых практических техниках по работе с образом тела и самооценкой эта рабочая тетрадь служит крайне необходимым ресурсом для подростков, педагогов и родителей во всем мире. Благодаря простоте подачи, полезным упражнениям и примерам из реальной жизни читатели получают представление о том, как открыть свои истинные чувства и начать путь к любви к себе и принятию”.

— **Джесс Вайнер**,  
эксперт по самооценке и стратегии  
общения в социальных сетях

Дорогая читательница!

Быть девочкой в современном мире непросто. То, как ты относишься к себе и своему телу, может быть невероятно проблемным. Есть много факторов, которые могут способствовать развитию нездорового образа тела. Наше общество пропитано нереалистичными представлениями о красоте и весе. Вы можете прочитать статью в журнале о повышении самооценки, а на следующей странице обнаружить рекламу очередной диеты. Это лицемерно и полностью сбивает с толку. Кроме того, подростки переживают сильное давление, начиная с окружения в школе и друзей, заканчивая родственниками и членами семьи. Вся жизнь превращается в балансирование на тонкой грани. И порой теряешь себя на этом пути.

Хорошая новость заключается в том, что у нас есть сила и способность изменить отношение к собственному телу. Недавно мне встретилось высказывание, которое пришлось по душе: “Вы всегда можете найти девочку красивее, умнее и смешнее меня, но вы никогда не найдете девочку, похожую на меня”. Какой важный посыл для всех девочек и женщин, молодых и зрелых! Это абсолютно точное и прекрасное напоминание о том, что именно наши различия делают нас поистине красивыми.

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь тебе понять и преодолеть проблемы, связанные с образом тела. Ты решишь огромное количество трудностей, которые часто способствуют развитию нездорового образа тела, и обрешь уверенность в себе, необходимую для движения вперед. Выполнение практик, описанных в этой книге, может быть непростым, но оно того стоит. И ты того стоишь!

Потому что в конце каждого дня, недели, месяца и года у нас есть только оно: наше тело.

Мы владеем им.

Позаботься о нем.

Ведь у нас есть только мы сами.

**Всего наилучшего!**

**Джулия**

*“Позаботься о своем теле.  
Это единственное место, где мы можем жить”.*

*– Джим Рон*

# Об авторах

**Джулия В. Тейлор**, д-р философии, работала школьным консультантом средних и старших классов. Она написала книги *Salvaging Sisterhood* и *Perfectly You*, а также является соавтором *G.I.R.L.S. (Girls in Real Life Situations)* и *The Bullying Workbook for Teens*. Сайт Джулии В. Тейлор: [www.juliavtaylor.com](http://www.juliavtaylor.com).

Автор предисловия **Мелисса Аткинс Уорди** является автором книги *Redefining Girly*, и владелицей онлайн-магазина детской одежды *Pigtail Pals & Ballcap Buddie*.

## Благодарности

Эта книга была бы невозможна без терпения, ободрения, поддержки и невероятного таланта менеджера New Harbinger Publications Тесильи Ханауэр. Тесилья, я безмерно благодарна вам за то, что вы на моей стороне. Огромное спасибо!

Также благодарю моих талантливых критиков-подростков Блэр Бернетт и Клэр Бриджес. Я ценю ваше время, честные отзывы и готовность вести откровенные разговоры о невероятно сложных вещах. Проницательность и мудрость, которыми вы обе обладаете, простираются далеко за пределы вашего возраста. Я с нетерпением хочу увидеть, какими женщинами вы станете.

Наконец, я безмерно признательна Джен Трэшер за сотрудничество. Ее понимание девочек так глубоко и приносит столько пользы! Джен, спасибо за ваш вклад в эту книгу. Надеюсь, вы и дальше будете нести путеводный свет для молодых женщин.

# Предисловие

Мы, люди, имеем способность сложно мыслить, анализировать и пользоваться инструментами. Однако иногда в жизни нам вручают инструмент, значения которого мы не понимаем. И лишь спустя годы при взгляде в прошлое мы, наконец, можем осознать ценность подарка.

*Книга, которую вы держите в руках, огромный подарок для всех нас.*

Я хочу, чтобы вы поняли это прямо сейчас. В этот самый момент — не через год, пять, тринадцать или сорок лет — я хочу, чтобы вы осознали ценность этого инструмента. Я хочу, чтобы вы ощутили всю силу, содержащуюся в этой книге.

Я придерживаюсь мнения, что наши тела не являются чем-то ущербным. У нас есть лишь одно тело, и оно потрясающее. Или по крайней мере может быть таким, если мы это позволим. Если мы сосредоточимся на том, что тело способно делать, вместо того чтобы заикливаться на том, как оно выглядит, я думаю, мы получим гораздо больше удовольствия от жизни.

Но это слишком простой ответ. В конце концов, мы все знаем, как сложна проблема. Статистика подтверждает это: треть четвероклассниц в США сидит на диете, а три четверти 17-летних школьниц не любят свое тело. К тому времени, когда девочка становится подростком, она увидит десятки тысяч изображений и сообщений, рассказывающих ей, как именно она может добиться статуса “красивой”.

Итак, мы знаем, с чем столкнулись — с массивной стеной неуверенности и ненависти к себе, созданной обществом и укрепленной маркетологами. Эта стена может еще больше усилить трудности девушек, всю жизнь ненавидящих свое тело, пока

## Предисловие

они не станут старушками, а лучшие годы будут потрачены впустую — в стремлении обрести просвет между бедрами, грудь третьего размера, прямой нос и кудрявые волосы. В обществе мы обсуждаем фрагменты этой стены частями и неискренне, и нам не удается полностью снести ее. Приходится идти долгим путем, разбирая эту стену по частям.

Девочкам нужны инструменты, которые позволят им разрушить эту стену, кирпичик за кирпичиком, пока любое действие, любая незащищенность, любой миф о красоте не будут сброшены к их ногам, как строительный мусор, который теперь не имеет ни значения, ни структуры. Тогда все части стены станут видимыми, разобранными и отброшенными как ненужные.

То, что вы держите сейчас в руках, — это инструмент, и я хочу, чтобы вы осознали это сейчас же. Вы будете переворачивать страницы одну за другой, и все точки будут сходиться в единую картину. В этой книге ее автор Джулия В. Тейлор хорошо объясняет наши чувства по отношению к своему телу и разницу между мыслью, чувством и поступком. Она делает это таким блестящим способом, что сразу становится ясно, как именно девочек приучили думать о себе, и это дает нам новые шаблоны мышления, полные любви к себе и самопринятия.

С уважением и пониманием того, что именно сегодня переживают девочки, автор рабочей тетради позволяет подросткам понять, что они не одиноки. Это не упрощает то, через что они проходят, но признает их борьбу. Каждая предложенная практика несет огромный потенциал и силу; каждый сценарий позволяет читателям на один шаг приблизиться к тому, как выглядит позитивный образ тела и, что наиболее важно, как это ощущается.

Данная рабочая тетрадь содержит полный набор инструментов, позволяющих по кирпичику разобрать стену негативных

убеждений, чтобы девочки узнали, что они больше, чем просто набор составных частей. Это издание попало к вам в руки, и сейчас самое подходящее время, чтобы осознать значение инструмента, который вам дали.

Вы больше, чем просто набор деталей.

С любовью и поддержкой

**Мелисса Аткинс Уорди,**  
автор книги *Redefining Girly: How Parents Can Fight the Stereotyping and Sexualizing of Girlhood, from Birth to Teen*



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

## Неприятные чувства

- |                  |                            |                    |
|------------------|----------------------------|--------------------|
| * Безнадежность  | * 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 |
| * Надрыв         | * Подавленность            | * Шок              |
| * Неадекватность | * Потрясение               | * Ярость           |
| * Нервозность    | * Предательство            |                    |
| * Нетерпеливость | * 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? \_\_\_\_\_

## Практика 2 \* Мысли, чувства и поступки

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 твоё 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, пытаюсь 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 толпе, 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.*

– Джэрин

### 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:** \_\_\_\_\_

---

---

---

# 4 Твое отражение

## Что нужно знать

Автоматические негативные мысли, которые могут быть вызваны случайным взглядом на собственное отражение, способны быть бесконечными и изматывающими. Понимание, распознавание и замена этих мыслей помогут тебе перенести свое внимание на позитивные вещи.

Когда ты смотришь на свое отражение в зеркале, на что обращаешь внимание? Каковы твои автоматические мысли? Есть ли у тебя конкретная черта или часть тела, на которой ты зацикливаешься?

- \* *Почему меня всегда обносит прыщами прямо перед важным событием? Это отвратительно. Я ненавижу свою кожу.*
- \* *Мне нужна пластика носа. Прямо сейчас.*
- \* *Мои колени костлявые.*
- \* *У меня нет ресниц.*
- \* *Уши, как у слона. Ненавижу их.*
- \* *Нет груди. Минусовый размер.*
- \* *Жир. Живот.*
- \* *Я такая бледная. Похожа на призрака.*
- \* *Я ненавижу себя.*

Эти утверждения звучат знакомо? Автоматические негативные мысли возникают мгновенно и имеют невероятную власть над чувствами и поступками. Так быть не должно. Но благодаря практике ты сможешь изменить это, научишься переключать внимание.

## Вносим изменения

Цель этой практики состоит в том, чтобы ты сократила автоматическую самокритику и научилась видеть себя такой, какая есть на самом деле, без суждений. Читай внимательно — здесь много букв!

1. В таблице ниже запиши первое слово или краткую мысль, которая приходит на ум, когда ты думаешь о своих физических особенностях.
2. Затем обозначь каждое слово или мысль как истину или суждение. Например, если твой нос с горбинкой, и ты думаешь: “Мой нос с горбинкой”, — это истина. Если ты думаешь: “Мой нос уродлив, и мне нужна пластика носа”, то эта мысль уже содержит в себе суждение.
3. Наконец, каждый раз, когда ты пишешь “суждение”, придумай положительное слово или мысль на замену. Заменяющая мысль — это то, что ты готова сказать себе, чтобы бороться с осуждающими мыслями или чтобы истина казалась тебе приемлемой. Если у тебя возникли проблемы с тем, чтобы придумать безоценочное слово или мысль для замены, подумай о том, что эта часть тела делает для тебя. За что ты можешь быть благодарна ей? Даже если это лишь простая функция этой части тела, запиши ее. Это начало.

## Практика 4 \* Твое отражение

Вот пример.

Часть тела	Твое слово или мысль	Истина или суждение	Слово или мысль на замену (для суждений)
Волосы	<i>Редкие и жирные</i>	<i>Суждение</i>	<i>Прямые</i>
Лодыжки	<i>Крепкие</i>	<i>Истина</i>	<i>Мне нравятся мои лодыжки</i>
Руки	<i>Страшно длинные</i>	<i>Суждение</i>	<i>Они очень длинные, и я стесняюсь этого. Но это же мои руки. Они мне нужны, и я не могу изменить их длину</i>

Твоя очередь.

Часть тела	Твое слово или мысль	Истина или суждение	Слово или мысль на замену (для суждений)
Подбородок			
Шея			
Плечи			
Грудь			
Руки			
Ногти			
Торс			

Практика 4 \* Твое отражение

Часть тела	Твое слово или мысль	Истина или суждение	Слово или мысль на замену (для суждений)
Спина			
Живот			
Бедра			
Кожа			
Волосы			
Брови			
Ресницы			
Глаза			
Уши			
Нос			
Губы			
Зубы			

## Практика 4 \* Твое отражение

Часть тела	Твое слово или мысль	Истина или суждение	Слово или мысль на замену (для суждений)
Щеки			
Ягодицы			
Внутренняя часть бедра			
Лодыжки			
Колени			
Ступни			
Пальцы ног			
Кисти			
Другое _____			
Другое _____			

Теперь вычеркни все свои суждения и выдели заменяющее их слово или мысль. Перечитай слова и мысли на замену и потренируйся произносить каждое из них вслух. Это может быть трудно. Сначала ты можешь даже не поверить в то, что говоришь. Это нормально. Цель состоит в том, чтобы научиться сначала обращать внимание на истину.

## Движемся дальше

Используя таблицу выше, выдели несколько частей тела, на которые ты обращаешь больше всего внимания, когда смотришься в зеркало. Запиши свои мысли об этих частях тела на стикеры и прикрепи стикеры к зеркалу или напиши прямо на нем смываемыми маркерами или хотя бы старой подводкой для глаз. Потренируйся произносить слова-заменители каждый раз, когда смотришься в зеркало. Каждый раз! И помни: абсолютно нормально время от времени испытывать нечто неприятное. Прими то, что есть в данный момент, и продолжай попытки сначала сосредоточиться на *своей* истине.

# 5

## Ты больше, чем тело

### Что нужно знать

Твое тело — это просто тело. У тебя есть важные качества, особенности и таланты, которые не имеют ничего общего с твоей внешностью. Легко сосредоточиться исключительно на том, что ты видишь, на том, как ты выглядишь. Но правда в том, что ты гораздо больше, чем внешность.

Когда что-то происходит не так, вряд ли это связано с шириной твоих бедер, длиной или цветом волос либо анатомической формой носа. Вероятно, это скорее связано с твоей неуверенностью, чем с чем-либо еще. То, как ты выглядишь, не отражает того, кто ты по своей сути есть или на что ты способна. Когда ты пытаешься сделать что-то, что не работает, и не можешь понять почему, легко направить свою неуверенность на обвинения тела, потому что оно является первым объектом внимания.

*У меня нет шансов быть избранной в президенты школы. Я не так популярна, как другие девочки. Мои волосы неподходящие. Моя одежда неподходящая. Мое тело неподходящее. Я неподходящая.*

Вместо того чтобы обвинять свое тело, важно взглянуть на факты и определить свои сильные стороны.

*Я получаю хорошие оценки, у меня отличные рекомендации учителей, и я действительно хороша в публичных выступлениях. Моя речь будет крутой, несмотря ни на что. Отстойно, если я не выиграю, но я справлюсь с этим и, возможно, снова буду участвовать в выборах в следующем году.*

Реальность такова, что мы не всегда побеждаем, и не всегда все идет по плану. Никто не совершенен. Когда ты сможешь сделать шаг назад и осознать реальность, возможно, получится перестать обвинять свое тело.

## Вносим изменения

Прочти приведенные ниже сценарии и рассмотри разницу между обвинением тела и реальной ситуацией, в которой находится каждая девочка.

**Обвинение тела.** *Мне нравится бегать, и я думаю о том, чтобы попытаться попасть в команду по кроссу. Прошлой ночью я пробежалась с девочкой, которая была в команде в прошлом году. Она намного стройнее, быстрее и значительно выше меня. Я передумала пробоваться в команду.*

**Реальность.** *Девочка, с которой я бегала, худее, быстрее и выше меня, но это не делает меня плохой бегуньей.*

**Обвинение тела.** *За обедом мои друзья обсуждали, сколько я съела. Я не думала, что это так много. Теперь они все думают, что я толстая неудачница, не умеющая себя контролировать.*

**Реальность.** *Они шутили надо мной и не хотели задеть мои чувства. У меня был очень плохой день. Я тоже говорила о том, что они едят, и я не была серьезной. Наверное, я никогда не думала о том, как это может повлиять на них. Может быть, мы могли бы поговорить о других вещах во время обеда.*

Используя приведенные выше примеры в качестве руководства, рассмотри ситуации, в которых ты винишь в проблемах собственное тело. Подумай о моментах, когда ты связывала чувство незащищенности с внешними чертами, такими как твой облик или размер. Копни глубже и перепиши каждую ситуацию, чтобы определить реальность.

Практика 5 \* Ты больше, чем тело

**Твоя ситуация с обвинением тела:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реальность:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Твоя ситуация с обвинением тела:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реальность:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Твоя ситуация с обвинением тела:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реальность:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Важно признать многие качества, которыми ты обладаешь, и они не имеют ничего общего с тем, как ты выглядишь.

Перечисли три вещи, которые ты любишь делать (создавать украшения, кататься на лошадях, играть на пианино и т.д.).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Перечисли три свои странности (уморительная неуклюжесть, внезапно громкий смех, неизменное засыпание во время просмотра фильмов и т.д.).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Перечисли три важные роли, которые у тебя есть (дочь, сестра, друг и т.д.).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Практика 5 \* Ты больше, чем тело

Напиши три положительных слова, которые твои друзья или родные использовали бы для описания твоей личности (искренняя, заботливая, волевая и т.д.).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# 6

## Подружись со своим телом

### Что нужно знать

Люди часто атакуют свое тело и разговаривают сами с собой так, как никогда не стали бы разговаривать со своими друзьями или родными. Чем чаще ты так делаешь, тем больше веришь в то, что говоришь.

Чтобы иметь здоровый образ тела, нужно научиться быть доброй к себе. Недоброе обращение к себе только разжигает самокритику и ненависть к телу.

- \* У меня не было времени помыть голову. Волосы выглядят жирными и спутанными. Я ненавижу их.*
- \* Мои ноги кажутся короткими и толстыми во всех джинсах.*
- \* Я слишком много съела на завтрак. У меня нет самообладания.*
- \* Я знаю, что провалила тест. Я такая глупая. Я должна была больше учиться. Я неудачница.*
- \* Вчера вечером я, наверное, набрала миллион кило. Мне нужно пойти в спортзал. Прямо сейчас.*

Перечитай приведенные выше утверждения, как если бы ты говорила их кому-то другому. Например: “Ты слишком много съела на завтрак. У тебя нет самообладания”. Стала бы ты когда-нибудь говорить что-то подобное другу или кому-то еще? Скорее всего, нет. Чтобы подружиться со своим телом, ты должна превратить самобичевание в сострадание.



## Движемся дальше

Теперь, когда ты извинилась перед своим телом, давай рассмотрим несколько способов, как ты можешь начать относиться к своему телу с добротой и состраданием. Обведи в приведенном ниже списке не менее трех вещей, которые тебе нравятся, и попробуй применять их в течение недели. Можно обвести столько, сколько хочешь, или придумать другие добрые занятия по отношению к себе и своему телу.

- \* Совершить длительную прогулку.
- \* Перечитать любимую книгу.
- \* Испечь что-нибудь.
- \* Громко спеть песню.
- \* Надеть то, что заставляет чувствовать себя хорошо.
- \* Принять ванну с пеной.
- \* Заняться йогой.
- \* Сходить на детскую площадку и покататься на качелях.
- \* Потратить 5 минут, чтобы посидеть в закрытой комнате и медленно подышать.
- \* Послушать любимую песню на повторе.
- \* Нарисовать, раскрасить или расписать что-нибудь.
- \* Сделать запись в дневник.
- \* Поиграть в настольную игру с маленьким ребенком.
- \* Сорвать несколько цветов и поставить их у кровати.
- \* Другое \_\_\_\_\_

Практика 6 \* Подружись со своим телом

После того как ты попробовала хотя бы три занятия, напиши о своем опыте ниже.

Какие занятия ты пробовала? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как ты себя чувствовала, когда уделяла время себе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Каково это — быть доброй к себе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Укажи что-то, что будешь делать, чтобы практиковать сострадание к себе \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 7 Происхождение твоего тела

## Что нужно знать

Твое тело рассказывает уникальную историю — “автобиографию”. Ты “продукт” богатой и разнообразной культурной истории. Понимание того, откуда взялось твое тело и, что более важно, *от кого* оно происходит, может помочь тебе оценить свои физические особенности.

Ты больше, чем просто собственная внешность; ты коллективное собрание генов, воспоминаний и опыта, которого нет ни у кого другого. Сколько раз говорили, что ты похожа на свою мать, отца, тетю, двоюродного брата или другого члена семьи? Таких реплик, наверное, и не сосчитать!

*Прошлым летом я была на семейном празднике и впервые встретила с дальними родственниками. С ума сойти, как мы похожи, а ведь мы даже никогда не встречались! У всех нас есть “фамильный нос”, который я раньше считала настоящим проклятием, но теперь я думаю, что это круто, потому что я не единственная, у кого он есть.*

– Лэйси

Твое тело создано специально для тебя. Но легко попасть в ловушку желания и стремления выглядеть, как кто-то другой, или сравнения своего тела с нереалистичными образами, которые ты видишь вокруг. Изучение происхождения твоего тела поможет тебе понять историю собственных физических отличий и принять себя такой, какая ты есть.

## Вносим изменения

Просмотри семейные фотографии, старые и новые, и попытайся собрать воедино свою историю. Вместо того чтобы смотреть на то, чем ты не являешься, найди то, чем являешься.

Например, так.

*Я никогда не встречала свою прабабушку, но у меня ее глаза. Кроме того, у меня глубокие ямочки, когда я улыбаюсь, и у нее тоже!*

Когда выполнишь это задание, ответь на следующие вопросы.

Что ты первым заметила в своем сходстве с другими членами семьи?

---

---

У кого такие же глаза, как у тебя? \_\_\_\_\_

---

У кого такие же волосы, как у тебя? \_\_\_\_\_

---

У кого такое же телосложение, как у тебя? \_\_\_\_\_

---

Кого напоминают твои манеры? \_\_\_\_\_

---

Какие твои черты абсолютно уникальны? \_\_\_\_\_

---

Теперь, надеюсь, ты лучше понимаешь, почему выглядишь именно так. Давай соберем все, что ты узнала, вместе и узнаем происхождение твоего тела.

Возьми чистый лист бумаги и нарисуй контур тела. Теперь раскрась — ты можешь использовать все, что захочешь: краски, вырезки из журналов, клей, мел, цветные карандаши, фломастеры т.п. Назови каждую область своего тела именами людей, воспоминаниями и т.п. *Я пишу имя моей бабушки на обеих руках. Когда я была маленькой, я сидела у нее на коленях, и она говорила мне, что ее руки были похожи на мои.*

Заполни очертания своего тела воспоминаниями, которые сформировали твое восприятие мира. *Когда я была младше, я любила помогать маме в саду. Мы никогда не надевали перчаток, и наши руки были очень грязными. Нас не заботила грязь и окружающий мир — мы просто копали землю и сажали растения, разговаривали и наслаждались обществом друг друга.*

Когда закончишь, удели минутку, чтобы оценить свою работу. Пусть эта история происхождения твоего тела будет напоминанием обо всех людях и переживаниях, из которых ты состоишь. Ты больше, чем твоя внешность; ты состоишь из истории, воспоминаний и опыта поколений тех, кто был до тебя.

## Движемся дальше

*Изучи внимательно происхождение своего тела.*

Какое воспоминание или часть тебя больше всего тебе нравятся?

---

---

От кого ты их унаследовала? \_\_\_\_\_

---

Напиши письмо этому человеку, объясняя вашу связь и то, что это значит для тебя. Если у тебя есть возможность связаться с этим человеком, можешь отправить ему или ей письмо по почте. Даже если не можешь связаться, все равно проведи весь ритуал: напиши письмо, положи его в конверт и спрячь в особое место.

# 8

## ИЩИ ПОЗИТИВ

### Что нужно знать

Когда ты уделяешь время тому, чтобы взять и записать положительные истины о своем теле, это может быть мощным опытом. Ты можешь думать что-то позитивное, но записанная мысль станет весомее.

Ты когда-нибудь слышала фразу: “Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать”? По сути, это означает, что физическое доказательство намного убедительнее, чем просто предположение. Теперь, когда ты почти закончила читать первый раздел, надеюсь, ты уже достаточно хорошо понимаешь свой образ тела. Продолжая признавать положительные истины о своем теле, ты сможешь продвигаться вперед, работая над формированием более здорового восприятия. Это не всегда легко, и может потребовать долгой практики. Чтобы успешно завершить этот раздел, удели время тому, чтобы подумать и записать то, что ты узнала.

## Вносим изменения

Используй пустые строки ниже, чтобы записать 10 положительных истин о своем теле, Например: “Мое тело сильное”. Напиши, что тебе нравится, что ты любишь или ценишь в своем теле и на чем хочешь сосредоточиться. Например: “Я чувствую себя прекрасно, когда отношусь к своему телу с добротой, а не с жестокостью”. Не думай слишком много об этом. Просто пиши то, что первым приходит в голову.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





Часть II  
Что значит быть  
девочкой  
(практики 9–16)

# 9

## Изменение тела

### Что нужно знать

Трудно справиться с изменениями, которые происходят в теле в подростковом возрасте. Для некоторых девочек самое сложное — просто попытаться разобраться в происходящем. Это может сильно сбивать с толку, зачастую может казаться, что никто тебя не понимает.

*В одну минуту я была маленькой девочкой, беззаботно бегущей по пляжу. Мое тело было не чем иным, как моим телом. В следующую минуту я уже была совершенно не в себе. Я помню, что это началось примерно в то время, когда у меня пошли первые месячные. Когда я купалась в океане, то оставляла на краю берега свои шорты и всегда спешила надеть их, как только выходила из воды. Мне казалось, что все смотрят на мои гигантские бедра, которые казались совершенно непропорциональными по сравнению с любой другой частью моего тела. Это было так неправильно.*

– Эйва

Этот процесс начинается с момента полового созревания. Сначала появляются перепады настроения. Затем все формы твоего тела меняются. Как только ты думаешь, что тело перестало меняться, оно снова это делает. И словно одного этого недостаточно — кажется, что все вокруг это замечают.

Ты можешь считать, что тебя никто не понимает. Но это не так. И весь этот сумбур может нанести ущерб твоему образу тела. Поэтому важно признать, что твое тело по-прежнему остается только твоим телом.

## Вносим изменения

Создай архив образа тела, сохрани свои позитивные воспоминания о теле. Вспомни времена, когда ты чувствовала, что твое тело — здоровое и сильное, и ты не беспокоилась о том, как оно выглядит. Возможно, тебе было лишь 4 года, и ты научилась взбираться на старый дуб во дворе. *Мои руки и ноги были сильными и могли сгибаться и разгибаться, пока я не добралась до самой высокой ветки!* Или, может быть, в шестом классе тебя от школы направили к волонтерам, и ты помогала строить дом. *Я часами таскала длинные доски из грузовика! Было здорово осознавать, что моя тяжелая работа помогла нуждающейся семье.* Продолжай самостоятельно. Не забывай учитывать то, на что способно тело, а не то, как оно выглядит.

Например, так.

**Возраст:** 9 лет.

**Позитивные воспоминания о теле:** *я выиграла соревнования по прыжкам со скакалкой в школе.*

**Мысли и чувства:** *я думала, что я самая крутая девочка в мире! Я полню, как гордилась собой. Я спала с медалью, которую выиграла, целую неделю!*

Твоя очередь.

**Возраст:** \_\_\_\_\_

**Позитивные воспоминания о теле:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Мысли и чувства:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Практика 9 \* Изменение тела

**Возраст:** \_\_\_\_\_

**Позитивные воспоминания о теле:** \_\_\_\_\_

---

**Мысли и чувства:** \_\_\_\_\_

---

**Возраст:** \_\_\_\_\_

**Позитивные воспоминания о теле:** \_\_\_\_\_

---

**Мысли и чувства:** \_\_\_\_\_

---

Каждый день старайся уделять немного времени размышлениям о том, что твое тело физически совершило для тебя в тот день. Разреши себе ценить удивительные вещи, на которые способно тело вместо того, чтобы сосредоточиваться на том, как оно выглядит.

## Движемся дальше

Дети помладше обычно думают о своем теле как о сосуде, помогающем им бегать, играть, есть и думать. Как правило, они не воспринимают части своего тела негативно или осуждающе. По мере взросления многое меняется. Как и в маленькой девочке, купающейся в океане, в тебе тоже что-то могло измениться.

**Подумай хорошо:** когда ты впервые заметила, что тело больше, чем “просто тело”?

Где ты была? \_\_\_\_\_

Кто был с тобой? \_\_\_\_\_

Что случилось? \_\_\_\_\_

Что ты чувствовала? \_\_\_\_\_

Как ты реагировала? \_\_\_\_\_

## Практика 9 \* Изменение тела

Что изменилось после? \_\_\_\_\_

---

По сравнению с тем моментом, как ты воспринимаешь свое тело сейчас? \_\_\_\_\_

---

Дальше просмотри то, что ты только что написала, и нормализуй свой опыт, поговорив с женщиной, которой доверяешь. Почти каждая женщина сталкивалась с этим, поэтому у тебя не должно возникнуть особых проблем с поиском кого-то, с кем можно поделиться. Прочти ей свою версию истории девочки на пляже и спроси: “Когда твоё тело было больше, чем просто тело?” — или задай любые другие вопросы, которые у тебя возникнут. Используя пустые строки ниже, напиши, что она сказала и что ты чувствовала, слушая ее собственные воспоминания. Что было общего в ваших рассказах? \_\_\_\_\_

---

Что отличалось? \_\_\_\_\_

---

Что еще ты для себя отметила? \_\_\_\_\_

---

Какие чувства у тебя вызвал разговор об образе тела с другим человеком? \_\_\_\_\_

---

# 10 Твоя область контроля

## Что нужно знать

Очень легко ощутить, словно ты теряешь контроль, когда ты подросток. Твое тело так быстро меняется, настроение скачет вверх-вниз, как игрушка йо-йо, отношения с друзьями идут наперекосяк, и ты внезапно сталкиваешься с необходимостью принимать решения, которые никогда не приходилось принимать раньше. Ты хочешь, чтобы все шло хорошо, но так происходит не всегда, и это нормально.

*Последний месяц был паршивым. Меня обсыпает прыщами каждый день, что меня напрягает и, вероятно, заставляет злиться еще больше. У меня миллион дел, я не сплю по ночам и каждый день устаю. Все мои друзья ссорятся, а я всегда оказываюсь меж двух огней. Я выгляжу, как гигантский зефир, во всем, что ношу. Мои родители так раздражают. Все внимание достается моей сестре, а брата всегда нужно куда-то возить. Я почти невидима.*

– Чивэй

## Практика 10 \* Твоя область контроля

Хочется сразу нажать кнопку паники, когда ты чувствуешь себя подавленной. Хотя все может показаться безнадежным, пугающим и совершенно неконтролируемым, у тебя, скорее всего, намного больше контроля, чем кажется. Например, если ты устала из-за того, что не ложишься спать до полуночи или позже, делая домашние задания, возможно, тебе нужно по-другому распоряжаться своим временем. И это то, что лежит в твоей сфере контроля. Или, если все твои друзья ругаются, а ты оказываешься в середине, можешь просто отказаться от участия в этом. Это непросто, но в конечном итоге именно ты контролируешь свое физическое и эмоциональное участие в такой ситуации. Большинство вещей, которые мы делаем в жизни, являются нашим выбором. Когда кажется, что нечто выходит из-под контроля, решение изменить свои мысли и поступки может помочь сделать ситуацию управляемой.

## Вносим изменения

Подумай обо всем, что сейчас происходит в жизни, что кажется неконтролируемым, но на самом деле управляемо. В приведенной ниже таблице перечисли в левой колонке вещи, которые, по твоему мнению, вышли из-под контроля, а в правой — способы восстановления контроля. Помни: ты не можешь контролировать мысли, реакции или чувства других людей, но ты можешь контролировать свою реакцию на них.

Пример приведен ниже.

Вещи, вышедшие из-под контроля	Как я могу восстановить контроль
<i>Мои друзья ругаются друг с другом</i>	<i>Держаться подальше или сказать им, что я не хочу быть меж двух огней</i>
<i>Не хватает времени, чтобы успевать все</i>	<i>Изменить свое расписание, правильно расставив приоритеты</i>

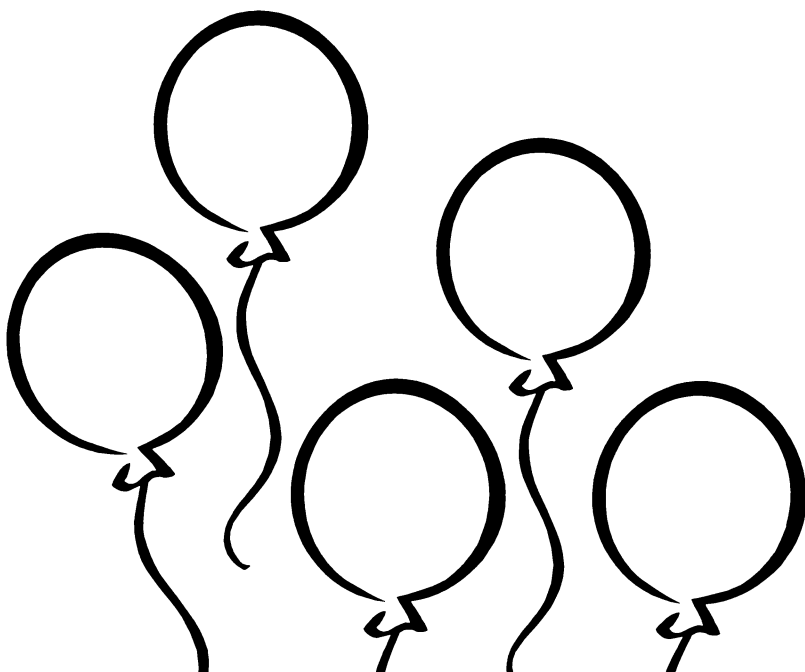
Твоя очередь.

Вещи, вышедшие из-под контроля	Как я могу восстановить контроль

## Движемся дальше

Иногда ты будешь сталкиваться с ситуациями, которые просто невозможно контролировать, например твое лицо покраснелось, дождь испортил футбольный матч или мама ежедневно опаздывает. В этих случаях постарайся признать и принять отсутствие контроля. Скажи себе, что *ты не властна над этим*. Отпустив то, что нельзя контролировать, ты можешь как освободиться, так и расширить права и возможности.

Воздушные шары символизируют как удержание, так и освобождение. Подумай о вещах, которые не можешь контролировать и от которых нужно избавиться. Напиши соответствующие названия на шариках ниже. Скажи “Отпускаю!” вслух, сделай глубокий вдох и постарайся действительно отпустить это.



# 11

## “Вписываюсь” ли я?

### Что нужно знать

Ноющее внутреннее напряжение, чтобы обязательно везде “вписываться”, очень реально. Девочки часто основывают свою самооценку на мнении друзей и сверстников. Это социальное давление может вызвать чувство страха, неуверенности и сомнений в себе, может заставить девочек чувствовать постоянный стресс, требующий необходимости измениться.

Попытки “вписаться” могут начаться с малого. Ты говоришь, что согласна с чем-то, с чем на самом деле не согласна. Или, может быть, притворяешься, что тебе нравится что-то, чего ты терпеть не можешь. Либо это может быть нечто большее: начинаешь носить одежду, которая тебе не очень нравится, или меняешь цвет волос, или плохо говоришь о своем теле, чтобы походить на окружающих тебя девочек.

*У всех моих подруг идеальное тело. Я бы все отдала, чтобы стать похожей на них. Они всегда называют меня милой. Я ненавижу, когда меня называют милой. Милая – значит толстая. Это слово означает, что меня никогда не позвут на свидание. Я купила такую же одежду, которую они носят (которая, кстати, мне не нравится), я наношу макияж, как они, и даже высветлила волосы, потому что кто-то сказал, что мои кажутся “мышинными”. Больше всего меня беспокоит то, что они всегда называют других девочек толстыми и смеются над тем, как они выглядят. И у них “нет тормозов”. Я имену в виду, что они не говорят это в лицо, но они делают это при мне, а я больше, чем те девочки, над которыми они смеются. Это заставляет меня ненавидеть свое тело и беспокоиться о том, что они говорят обо мне, когда меня нет рядом. Не знаю, почему меня это так волнует, но я беспокоюсь. Я просто хочу “вписаться”.*

– Элла

“Вписаться” сильно отличается от того, чтобы быть частью чего-то. Когда ты пытаешься вот так приспособиться, то меняешь себя. Когда ты действительно являешься частью чего-то, то чувствуешь себя комфортно, будучи собой, и тебя принимают такой, какая ты есть. Истинная принадлежность означает всегда быть честной и никогда не изменять себя ради комфорта других.

*Я знаю одну группу девочек целую вечность. Чис 4 подруги. Мы живем на одной улице, и все наши родители – хорошие друзья. Мы все сильно изменились и прошли разные этапы. Сейчас мы общаемся с разными людьми и всегда очень заняты, но мы остается очень близкими. Мы все вместе прошли через многое, и я знаю, что всегда могу на них рассчитывать. Это круто, потому что мне не нужно беспокоиться о том, как я выгляжу, что говорю или даже какие у меня проблемы. Они принимают меня, несмотря ни на что.*

*– Клаудиа*

Принадлежность не предполагает давления. Это здорово и естественно экспериментировать с разными тенденциями, особенно в подростковом возрасте. Также здорово и естественно восхищаться качествами и чертами своих друзей. Но этот процесс становится нездоровым, если тебе в этой среде некомфортно; это становится нездоровым, когда ты теряешь свое истинное “я” по пути.

## Вносим изменения

Подумай о времени, когда ты чувствовала давление, требующее поменяться, чтобы соответствовать чему-то. Это могло происходить в отношениях с действительно хорошими друзьями, в спортивной команде или группе людей, которых ты считаешь крутыми и с которыми хотела бы проводить время.

В частности, какую часть себя ты ощущала необходимость поменять?

---

---

Опиши, почему ты чувствовала, что тебе нужно поменяться.

---

---

Что происходило вокруг, из-за чего ты ощущала, что не можешь быть собой?

---

---

Что ты чувствовала внутри? Какие физические сообщения посылало твое тело?

---

---

---

## Практика 11 \* “Вписываюсь” ли я?

А теперь честно подумай, что бы произошло, если бы ты просто осталась собой.

Что ты думаешь, как изменилась бы ситуация, если бы ты осталась собой?

---

---

---

Что бы ты сказала или сделала по-другому?

---

---

Какой, по твоему мнению, был бы результат?

---

---

---

## Движемся дальше

Желание приспособиться и попробовать разные вещи может быть полезным. Но попытки “вписаться” становятся проблематичными, когда это требует от нас изменить что-то, что мы не хотим менять, или сделать что-то, что нам действительно неудобно делать. Например, изменить то, как мы одеваемся, потому что хочется больше походить на группу, с которой проводим время. Делать это, потому что тебе действительно нравится их стиль, совершенно нормально. Тем не менее изменить то, как ты одеваешься, лишь из-за чьего-то комментария — это уже проблема. Ты не можешь знать всего, чего хочешь или как поступить правильно в этот момент, но ты, скорее всего, знаешь точно, что кажется правильным, а что — нет. Подумай о разных ситуациях, которые только что были описаны. Ниже напиши, что для тебя ощущается правильным, а что определенно считаешь ошибкой.

Что казалось правильным? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что казалось неправильным? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Практика 11 \* “Вписываюсь” ли я?

Когда действительно являешься частью группы, то чувствуешь себя комфортно и безопасно; тебя принимают такой, *какая ты есть*, а не согласно твоему *статусу*. Подумай о своей жизни прямо сейчас.

Куда ты пытаешься “вписаться”?

---

---

---

Частью чего ты действительно являешься?

---

---

---

---

# 12 Когда сравнения причиняют боль

## Что нужно знать

Часть формирования здорового образа тела — научиться перестать сравнивать себя с другими. Сравнение себя с другими не изменит твоё тело физически и не поможет создать здоровое пространство для позитивного, подлинного чувства собственного достоинства.

Когда ты сравниваешь себя с другими, происходит одно из двух.

### 1. Чувствуешь себя хуже.

- \* Она ест намного меньше, чем я.*
- \* Я ненавижу фотографироваться с моей сестрой; она намного красивее меня, и все это знают.*

### 2. Осуждаешь других и чувствуешь себя лучше.

- \* Я не могу никуда пойти, не обращая внимания на всех людей вокруг меня. Ненавижу это признавать, но когда я чувствую себя самой красивой девушкой в комнате, моя уверенность возрастает.*
- \* Я рада, что не похожа на нее.*

Особенности других людей не умаляют и не улучшают твои собственные физические качества. Позволять своему образу тела зависеть от того, как выглядят другие люди, — значит вредить себе.

## Вносим изменения

Используя приведенный ниже список, обведи имена людей, с которыми ты себя сравниваешь, которые заставляют тебя чувствовать себя хуже.

- |                               |                  |                    |
|-------------------------------|------------------|--------------------|
| * Многие друзья               | * Сверстники     | * Посторонние люди |
| * Члены семьи                 | * Знаменитости   | * Все              |
| * Профессиональные спортсмены | * Близкие друзья | * Другие: _____    |

Теперь запиши конкретные сравнения, которые ты делаешь чаще всего.

Например, так.

- \* *Моя сестра худее меня.*
- \* *Моя лучшая подруга красивее меня.*

Твоя очередь.

---

---

---

---

---

На самом деле все люди уникальны, и твои сравнения могут быть правдой. Однако когда ты добавляешь “чем я” в конце своих сравнений, они становятся нездоровыми.

## Практика 12 \* Когда сравнения причиняют боль

Теперь перепиши сравнения, которые ты только что перечислила. Сохрани определение, но убери сравнения.

Например, так.

\* *Моя сестра стройная.*

\* *Моя лучшая подруга красивая.*

Твоя очередь.

---

---

---

---

---

В следующий раз, когда обнаружишь, что попала в ловушку сравнений, которые заставляют чувствовать себя хуже, постарайся увидеть этих людей такими, какие они есть, а не какой ты не являешься.

## Движемся дальше

Подумай о тех случаях, когда ты сравнивала себя с другими людьми, как об увеличивающих твое эго.

Что ты получаешь от сравнения в краткосрочной перспективе (минута, час, день)?

---

---

Что ты получаешь от сравнения в долгосрочной перспективе (неделя, месяц, год)?

---

---

Какими мыслями ты можешь заменить свои сравнения?

---

# 13 Победы неуверенность в себе

## Что нужно знать

Неуверенность в себе — это тот негативный голос в голове, который заставляет тебя сомневаться в своих решениях. Неуверенность в себе, берущая верх, может сильно повлиять на твоё представление о теле и помешать заниматься тем, что действительно нравится.

- \* *Почему я надела этот наряд? Я выглядела глупо.*
- \* *Я знаю, что все говорили обо мне после того, как я ушла с вечеринки.*
- \* *Я не знаю, что мне заказать на обед. Все, вероятно, подумают, что я толстая неудачница, если я не закажу салат.*
- \* *Мой голос звучит, как пронзительный мышинный писк. Я ни за что не смогу произнести эту речь.*

Этот голос в твоей голове, говорящий, что ты не сможешь сделать правильный выбор, шепчущий, что ты ни на что не способна, абсолютно неправ. Борьба с неуверенностью в себе может помочь тебе преодолеть этот голос.

## Вносим изменения

Давай исследуем неуверенность в себе, взглянув поближе на некоторые решения, которые тебе сейчас приходится принимать. Подумай по крайней мере о трех вещах, которые ты хотела бы сделать, но твоя неуверенность в себе мешает этим планам. Сначала напиши, что ты хотела бы сделать. Затем напиши наихудшее, что могло бы произойти в результате попытки. Затем напиши наилучшее, во что в итоге все может вылиться.

Наконец, исследуй свои мысли и спроси себя: готова ли ты рискнуть? В конце концов, все зависит от тебя.

Например, так.

**Что я хочу делать:** *плавать с друзьями и не надевать при этом свободную футболку.*

**Худший возможный сценарий:** *я буду все время беспокоиться о своей полноте и не получу никакого удовольствия. Кто-то может сказать что-то грубое, так как я всегда плаваю в футболке. Все будут смотреть на меня.*

**Лучший возможный сценарий:** *мне действительно будет весело, никто даже не заметит, и у меня не будет странной линии загара.*

**Готова ли я рискнуть?** *Может быть, я подумаю.*

Твоя очередь.

**Что я хочу делать:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Худший возможный сценарий:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лучший возможный сценарий:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Готова ли я рискнуть?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что я хочу делать:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Худший возможный сценарий:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лучший возможный сценарий:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Готова ли я рискнуть?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что я хочу делать:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Худший возможный сценарий:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лучший возможный сценарий:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Готова ли я рискнуть?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Движемся дальше

В следующий раз, когда ты усомнишься в себе, и произойдет что-то позитивное, удели немного времени, чтобы отметить это. Используйте пустые строки ниже, чтобы написать о случаях, когда это происходило в прошлом. Напиши, в чем заключалась твоя неуверенность в себе и что на самом деле произошло, когда ты рискнула. Если уделишь время тому, чтобы закрепить положительные результаты, у тебя больше шансов победить неуверенность в себе в будущем.

Например, так.

**Неуверенность в себе:** *давно хотела покрасить волосы. Когда я, наконец, это сделала, произошло невероятное изменение. Я боялась, что все будут говорить обо мне.*

**Что на самом деле произошло?** *Все делали мне комплименты и говорили, что им понравилось. Даже незнакомцы говорили, что им нравится моя прическа.*

**Что я чувствовала после того, как рискнула?** *Я была счастлива и очень уверена в себе!*

Твоя очередь.

**Неуверенность в себе:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что на самом деле произошло?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Практика 13 \* Победи неуверенность в себе

**Что я чувствовала после того, как рискнула?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Неуверенность в себе:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что на самом деле произошло?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что я чувствовала после того, как рискнула?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Неуверенность в себе:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что на самом деле произошло?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что я чувствовала после того, как рискнула?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 14 Замедли темп

## Что нужно знать

Ты когда-нибудь слышала поговорку: “Остановись и понюхай розы”? На самом деле речь идет не о запахе или розах; речь идет о том, чтобы замедлить темп и оценить красоту вокруг. Речь идет о том, чтобы быть внимательной и просто замечать все прекрасное, что тебя окружает.

По мере того как ты становишься старше, все чаще ты сосредоточиваешь свое внимание на себе вместо того, чтобы неспешно рассмотреть красоту самых простых вещей в жизни.

*Когда я была маленькой, полню, как собирала “драгоценности”: камни, ракушки, клевер, листья, цветы – все, что я находила, казалось мне красивым. Я внимательно рассматривала каждый предмет, прежде чем принести его домой. Я искала узоры, обводила их пальцами и очень крепко сжимала в руках. Я не думала о размере своего живота и никогда не беспокоилась о том, что подумают другие люди. Мне не нужно было быть идеальной. Я была просто собой.*

– Джесси

Остановиться, чтобы понюхать розы, может быть легким напоминанием искать красоту в вещах, которые не имеют ничего общего с тем, как ты выглядишь, или с какими препятствиями ты сталкиваешься в эту секунду. Такие остановки помогают присутствовать здесь и сейчас и жить настоящим моментом, даже если это лишь миг.

## Вносим изменения

Всего на один день остановись и понюхай розы. Поищи в жизни вещи, на которые ты обычно не обращаешь внимания. Обрати внимание на свои ощущения: что ты видишь, слышишь, чувствуешь, обоняешь и даже пробуешь на вкус? Запиши все, что ты обнаружила. Может быть, это журчание ручья за твоим домом. Или то, как цветы распускаются весной и опадают листья осенью. Либо ты просто найдешь время, чтобы посидеть наедине с собой и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Запиши все, что ты обнаружила.

---

---

---

---

---

---

---

---

Перечисли три уникальные вещи, которые ты нашла.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Практика 14 \* Замедли темп

Перечисли три уникальные вещи, которые ты узнала о себе.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Подумай о вещах, которые ты только что перечислила, и пусть они послужат тебе напоминанием о том, что стоит более внимательно относиться к окружающему миру. Разреши себе жить настоящим и наслаждаться путешествием по жизни.

## Движемся дальше

Вспомни себя маленькой. Что ты любила? Какую красоту ты видела в окружающих вещах, которую перестала замечать?

*Раньше я любила играть в лесу за своим домом. Мы с друзьями лазили по деревьям, собирали камни и бросали их в ручей, и просто разговаривали, пока не становилось темно и нам нужно было возвращаться домой к ужину. Я никогда не беспокоилась о том, что могу испачкаться, или о жуках, или о чем-то еще в этом мире.*

– Сара

Используй пустые строки ниже, чтобы записать свои любимые воспоминания из детства. Будь конкретной. Если хочешь, найди что-то вещественное, что напоминает тебе об этом времени, и храни это в особом месте, чтобы напоминать себе о необходимости оставаться в настоящем.

---

---

---

---

---

---

---

# 15 Мы не одиноки

## Что нужно знать

Иногда быть девочкой означает чувствовать себя невероятно одинокой. Все твои чувства и грусть из-за восприятия тела создают впечатление, что это происходит только у тебя, и ты единственный, кто так себя чувствует. Эти чувства часто бывают интенсивными, создающими изоляцию, и их трудно выразить. Но правда в том, что, как бы ужасно мы себя ни чувствовали, мы не одиноки.

*Я была в гостях у подруги, и со мной стали общаться другие девочки. Сначала я была немного напугана, потому что не очень хорошо их знала, а одна из них была очень популярной. Действительно популярной. Казалось, все были влюблены в нее. В ней было идеально все: идеальная семья, идеальная машина, идеальное тело, идеальная кожа, идеальные волосы. Буквально все. И вот все вместе мы просто сидели, и кто-то заговорил о весе. Затем мы все начали говорить о разных вещах, которые ненавидим в наших телах. И даже эта девочка. Оказалось, что даже та, у которой вроде бы есть все, хочет выглядеть иначе. Я не думала об этом, когда была там, но позже я поняла, что мы все проходим через одно и то же, просто не говорим об этом открыто. Мне очень помогло осознание того, что я не одинока.*

— Челси

Многие девочки сражаются со своим телом, но не все говорят об истинной силе этого процесса. Полезно найти доказательства того, что ты не одинока. Это помогает найти заботливых людей, которые понимают, что могут помочь тебе получить поддержку, когда ты тоже борешься, и это может дать тебе душевное спокойствие — просто знание того, что ты не одна.

## Вносим изменения

Вспомни моменты, когда с тобой происходило нечто, похожее на историю Челси: момент озарения, когда ты боролась со своим образом тела и столкнулась с доказательством того, что кто-то другой тоже борется. Это мог быть личный разговор, какое-то сообщение, электронное письмо или пост в социальных сетях, а также нечто случайно услышанное или даже то, о чем ты читала или видела по телевизору.

Опиши ситуацию. \_\_\_\_\_

---

Как ты себя чувствовала до этой ситуации? \_\_\_\_\_

---

Как ты себя чувствовала в этой ситуации? \_\_\_\_\_

---

Как ты себя чувствовала после этой ситуации? \_\_\_\_\_

---

Какими были твои мысли после случившегося? \_\_\_\_\_

---

Как это повлияло на твоё отношение к телу? \_\_\_\_\_

---

## Движемся дальше

Найди больше доказательств того, что ты не одинока в своих проблемах с собственным телом. Это может быть разговор с лучшей подругой. Возможно, ты слышала, как незнакомцы обсуждают тему похудения или читала очень сильное стихотворение. Быть может, ты узнала, что девочка, которую ты считала идеальной, на самом деле вовсе не идеальна, потому что сама сказала тебе об этом. Ты не одна. Перечисли найденные доказательства ниже.

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

---

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

---

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

---

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

---

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

---

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я знаю, что не одинока, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 16 Оглянись назад

## Что нужно знать

В подростковом возрасте тебя ждет множество поворотов, неожиданностей и неизвестности. Вся эта суматоха может создать довольно сумбурное представление о собственном теле. Хорошая новость заключается в том, что ты можешь изменить свое мышление и сделать даже самые тяжелые события управляемыми.

Скорее всего, ты уже пережила множество непростых моментов в своей жизни. Когда ты оказываешься в таких ситуациях, тебе, вероятно, кажется, что ты никогда из них не выберешься. Ты можешь считать, что твое лицо никогда не очистится от прыщей, а одежда никогда не будет хорошо сидеть или ты никогда не сможешь подобрать подходящий по размеру наряд. Большинство таких моментов проходят. Поздравляю, ты завершаешь еще один раздел этой книги. Дочитай его, доказав себе, что все действительно становится лучше.

## Вносим изменения

Поразмышляй над работой, которую ты уже проделала, и напиши пять вещей, которые ты теперь знаешь и хотела бы знать раньше.

Например, так.

*Я хотела бы знать, что и другие девочки относятся к своему телу так же, как и я.*

Твоя очередь.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Часть III

# Разрушение принятых стандартов внешности (практики 17–24)

# 17 Настоящая красота

## Что нужно знать

С помощью нескольких быстрых кликов любой человек может отредактировать файл на компьютере или в телефоне. Благодаря таким программам, как Photoshop, легко как угодно изменить картинку. Большинство изображений моделей, которых ты видишь в журналах, фильмах и газетах, по телевидению и в Интернете, значительно изменены — в реальной жизни эти девушки выглядят совсем не так.

Было бы здорово, если бы под каждой обработанной фотографией с измененной внешностью модели до идеала было написано “Предупреждение: это изображение ненастоящее!” К сожалению, отредактированные изображения не имеют предупреждающей этикетки.

*Когда я рассматриваю журналы, то знаю, что в реальной жизни модели выглядят не так, но для меня невозможно не сравнивать себя с ними. На них все выглядит потрясающе, а я смотрюсь ужасно. Я думаю про себя, что если бы я сбросила несколько килограммов или если мои плечи не были бы такими нелепо широкими, моя жизнь была бы потрясающей. Я была бы, наконец, счастлива.*

– Джада

Когда модели причесаны, покрашены и “отфотошоплены”, это создает недостижимый стандарт — образ красоты, которому невозможно соответствовать. И самое безумное в том, что большинство людей, которых ты видишь в журналах, даже не существуют! Фоторедакторы нередко “отрывают” ноги одной женщины и “приклеивают” их к телу другой. Они с легкостью осветляют или затемняют кожу, убирают прыщи, подтягивают талию и удлиняют ноги. Они могут сгладить живот, неровности и сделать карие глаза голубыми. Они делают бедра меньше, грудь больше и все, что между ними тоже меняют. Неудивительно, что в мире так много людей, недовольных тем, как выглядит их тело. Нарушителями являются не только модные журналы, но и все СМИ. Если ты начнешь более внимательно относиться к средствам массовой информации, то поймешь, что изображения, которые ты видишь во всех формах СМИ и в Интернете, не являются реальными. Ты же — реальна.

## Вносим изменения

Полистай модный журнал и проведи мысленную переоценку моделей. Ниже кратко опиши, как выбранный тобой журнал изображает “идеальную девушку”. Опиши ее. Как она выглядит? Что на ней надето? Опиши ее волосы, кожу, расу, рост, вес, цвет глаз, стиль одежды и так далее.

---

---

---

Теперь выбери публичное место, где много людей. Это может быть парк у твоего дома, продуктовый магазин, торговый центр или кофейня — все равно. Иди туда и просто смотри. Обрати внимание на реальных людей вокруг. Не сравнивай себя с ними; не суди их. Здесь важно не сравнение или вынесение суждения; речь идет о том, чтобы увидеть разнообразие и реальность мира, в котором мы живем. Обрати внимание на то, что люди носят, что они делают и с кем общаются. Изучи разнообразие их тел, заметь красоту в этом разнообразии. Запиши, что ты увидела.

---

---

---

---

---

---

В чем разница между тем, что ты видела в журнале, и тем, что обнаружила в реальной жизни?

---

---

---

---

Какими способами ты будешь продолжать замечать, что реально, а что модные журналы изображают как настоящее? Например, перестанешь ты сравнивать свое тело с тем, что видишь в журналах? Или будешь замечать красоту во всех формах и размерах?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Движемся дальше

На основании этих наблюдений опиши свое определение красоты. Что такое настоящая красота?

Например, так.

**Настоящая красота** — *когда тихо идет снег, а я гуляю в лесу возле дома.*

**Настоящая красота** — *у меня дома собрались друзья и мы вместе хохочем над веселой шуткой.*

Твоя очередь.

**Настоящая красота** — это

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 18 Ты больше, чем цифры

## Что нужно знать

В обществе, в котором мы живем, почти невозможно не зависеть от цифр в отношении размера, веса, питания и физических упражнений. Средства массовой информации мастерски заставляют нас заикливаться на этих цифрах. Но эти цифры не имеют ничего общего с тем, какой ты человек. Ты больше, чем цифры.

Подумай обо всех цифрах, которыми одержимо наше общество: вес, индекс массы тела (ИМТ), возраст, рост, размер бюстгалтера, размер джинсов, размер платья, количество углеводов, количество жира, калории, сколько раз в неделю ты “должна” тренироваться и т.д. Им нет конца, не так ли? Легко увязнуть в том, о чем ты “должна” беспокоиться, и это может создать ошибочные шаблоны мышления. Ошибочное мышление — это когда твои мысли о себе неверны, и ты делаешь выводы без каких-либо реальных доказательств или подтверждений.

Например, так.

- \* Я только что съела миллион граммов жира. Я такая огромная.*
- \* Все остальные девочки носят суперузкие джинсы, но, вероятно, такие модели моего размера даже не выпускают.*
- \* Я должна тренироваться каждый день на этой неделе, иначе я буду гигантской.*

## Практика 18 \* Ты больше, чем цифры

Эти мысли подпитываются нездоровыми стандартами общества и являются примерами того, как ошибочное мышление может мешать жить. Эти цифры не определяют тебя. Ты сама себя определяешь. И это можно изменить, начав заменять ошибочные мысли реалистичными. Реалистичные мысли — это когда ты видишь реальность ситуации (положительную, отрицательную и все, что между ними), прежде чем делать поспешные выводы. Реалистичные мысли сбалансированы и основаны на фактах и доказательствах.

## Вносим изменения

Акцент общества на числах вряд ли изменится. Ты не можешь ничего с этим поделать. Что ты можешь контролировать, так это то, как ты реагируешь на эти цифры и насколько позволяешь им влиять на свою жизнь. Перечитай ошибочные мысли девочек и напиши свои примеры более реалистичной мысли.

Например, так.

**Ошибочная мысль:** *я только что съела около миллиона граммов жира. Я такая огромная.*

**Реалистичная мысль:** *количество жира не делает меня некрасивой. И я, наверное, не съела миллион.*

Твоя очередь.

**Ошибочная мысль:** *все остальные девочки носят суперузкие джинсы, но, вероятно, такие модели моего размера даже не выпускают.*

**Реалистичная мысль:** \_\_\_\_\_

**Ошибочная мысль:** *я должна тренироваться каждый день на этой неделе, иначе я буду гигантской.*

**Реалистичная мысль:** \_\_\_\_\_

## Практика 18 \* Ты больше, чем цифры

Теперь перечисли несколько примеров собственных ошибочных мыслей, основанных на цифрах, и реалистичных мыслей.

**Ошибочная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реалистичная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ошибочная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реалистичная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ошибочная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реалистичная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 19 Обман рекламы

## Что нужно знать

Реклама никогда не бывает просто рекламой. Когда дело доходит до большинства реклам, ориентированных на девочек-подростков, посылается следующее сообщение: “С тобой или твоим телом что-то не так, и наш продукт поможет это исправить”.

Сколько раз ты читала журнал и вдруг ощущала, что нужно немедленно отправиться за покупками? В этом суть рекламы; авторы хотят, чтобы ты купила продукт, который они продают. Проблема в том, что в большинстве случаев продукты, которые обещают быстрое решение, не работают. Вспомни, когда ты в последний раз покупала что-то новое и не могла дождаться, чтобы воспользоваться этим, но результат оказывался разочаровывающим.

*У меня прыщавое лицо, и я всегда покупаю все, что вижу в рекламе, чтобы очистить кожу. У меня есть ящик, полный продуктов от акне, которые не помогли. Никогда ничего не работает, хотя я всегда на это надеюсь.*

– Камилла

*Моя лучшая подруга начала принимать таблетки для похудения, рекламу которых она увидела в фитнес-журнале. Однажды ей стало плохо, у нее сильно закружилась голова. Ее мама отвела подругу к врачу, и сердцебиение оказалось слишком высоким, а кровяное давление слишком низким. В рекламе обещали, что таблетки помогут ей чувствовать себя здоровее, но она приняла всего несколько, и они оказались смертельно опасными. Это было так страшно.*

– Марла

*Я копила карманные деньги, чтобы купить действительно дорогой шампунь, потому что мои кудри не поддаются укладке. Я правда считала, что моя жизнь изменится, если я куплю его, и не могла дождаться, чтобы начать им пользоваться. Все, что сделал этот шампунь, это превратил мои волосы в невероятно жирные и плоские пряди. И угадайте что? Через несколько часов они снова стали растрепанными.*

*– Чарли*

Совершенно нормально (и даже весело) ходить по магазинам и пробовать новые вещи. Но большинство продуктов не дают того, что обещают рекламодатели, и это может легко заставить тебя чувствовать себя плохо, начать ненавидеть себя и свое тело. Твоя следующая задача — повысить свою осведомленность и помнить о целях рекламы. Эта практика поможет научиться больше не попадаться на эту удочку.

## Вносим изменения

Вспомни случаи, когда ты покупала продукт, который “должен был” оказаться чудодейственным — что-то, что ты увидела в рекламе и убедила себя в том, что тебе это нужно. И в результате этот продукт не сработал.

Что это был за продукт? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какой эффект ты от него ожидала? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что на самом деле произошло? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Теперь перепиши рекламу, чтобы она отражала правду. Будь дерзкой!

Например, так.

Реклама туши гласит: *“Удвой длину своих ресниц”*.

Правдивая реклама: *“Удвоить длину? Попробуйте гигантские черные комки, которые смываются целую вечность”*.

Твоя очередь.

**Реклама гласит:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Правдивая реклама:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Теперь вспомни еще несколько примеров рекламы, которая не соответствовала обещаниям.

**Реклама гласит:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Правдивая реклама:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реклама гласит:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Правдивая реклама:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Реклама гласит:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Правдивая реклама:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Найди модный журнал и просмотри его. Загни уголок каждой страницы, содержащей рекламу, которая обещает изменить твой внешний вид. Например: *осязаемые гладкие локоны*. Также загни страницы с противоречиями, например статью о положительной самооценке с рекламой косметики на той же странице. Заверни и страницы с уловками или ложью. *Уменьшите покраснение и размер прыщей всего за 4 часа*. Отметь также страницы с совершенно нездоровыми сообщениями. *Похудеть на 5 кг за 10 дней*. Кроме того, ты можешь загнуть все страницы с объявлениями, которые кажутся совершенно безумными. Например: *женщина, моющая машину, на очень высоких каблуках и в коротких шортах, вся мыльная и сексуальная*. Подумай о лжи, стоящей за такого рода сообщениями. В реальности: сколько ты знаешь женщин, которые моют машины на высоких каблуках? Иногда трудно увидеть, что находится прямо перед носом, если не смотришь внимательно. Когда закончишь загибать страницы, посмотри, что осталось.

Что ты заметила? Что осталось прочитать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что ты обычно чувствуешь после прочтения модного журнала?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как эта практика меняет то, как ты будешь воспринимать модный журнал, читая его в следующий раз?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 20 Не критикуй свой вес

## Что нужно знать

Люди могут вести разговоры о весе, и чаще всего они отрицательно говорят о размере и форме своего тела. Женщины чаще ведут такие “разговоры о жире”. Подобные самокритичные высказывания укрепляют нелепый социальный стандарт, согласно которому ты обязана быть недовольной своим телом. “Разговоры о жире” вредны и заставляют женщин и девочек воевать со своим телом.

Негативные высказывания о собственном теле стали настолько нормой в нашем обществе, что мы можем даже не осознавать, когда сами или кто-то другой делаем это. Люди ведут “разговоры о жире” по разным причинам: для создания связи, для подтверждения приемлемости, чтобы судить других и не казаться слишком самовлюбленной.

- \* *Мои бедра выглядят широкими в этих штанах?*
- \* *Не могу поверить, что она только что все это съела!*
- \* *У меня нулевой мышечный тонус.*
- \* *Ты выглядишь очень мило в этом наряде – ты похудела?*
- \* *Хотела бы я иметь такое же тело, как у нее.*
- \* *Меня позвали бы на свидание, если бы я не была такой толстой.*
- \* *У меня полные бабушкины руки.*
- \* *Здравствуй, целлюлит.*
- \* *Она не должна носить это.*
- \* *Я слишком много съела. Мне не следовало заказывать десерт.*
- \* *Мне нужно увеличить грудь.*
- \* *В этой рубашке я похожа на сосиску в тесте.*

Этот список можно продолжать на сотни страниц. Некоторые из приведенных выше утверждений могут показаться положительными, но если ты внимательно вчитаешься в них, то заметишь, что они тоже подкрепляют идею о том, что тонкость и худоба — это хорошо. Например: “Ты выглядишь очень мило в этом наряде — ты похудела?” Эта реплика может показаться комплиментом, но что на самом деле она выражает? “Раньше ты выглядела ужасно, но теперь выглядишь потрясающе!” Это не комплимент; это двусмысленное оскорбление. Если подумать, чем на самом деле являются “разговоры о жире”?

**Мэгги.** *Я слишком много съела. Мне не следовало заказывать десерт.*

**Келси.** *О господи, посмотри, что я съела! Это намного больше, чем ты, а мой десерт был в два раза больше твоего!*

Для протокола: в такой ситуации они обе, вероятно, съедят свои десерты. Этот конкретный разговор служит подтверждением того, что каждая девочка чувствует себя нормально, когда ест десерт. “Разговор о жире” обычно *не происходит* в таком русле, его тон иной.

**Мэгги.** *У меня полные бабушкины руки.*

**Келси.** *Да, это так. Тебе следует что-то делать с этим.*

Вот это действительно злой комментарий, такие слова определенно не подтверждают то, чего Мэгги, вероятно, хотела — получить принятие. “Разговоры о жире” — это социальная проблема, но она не обязательно должна быть твоей проблемой. Благодаря практике ты сможешь положить конец подобным обсуждениям веса или тела вообще, а также побудить тех, кто рядом с тобой, сделать то же самое.

## Вносим изменения

Когда ты отрицательно высказываешься о своем теле при другом человеке, что ты на самом деле чувствуешь? Что тебе действительно нужно услышать? Какова твоя цель? Вспомни несколько недавних случаев, когда ты прибегала к “разговорам о жире”, чтобы передать свои чувства, и ответь на приведенные ниже вопросы.

Например, так.

Когда я сказала своей подруге Рене: “Я выгляжу, как корова, в любых штанах, которые у меня есть”, я чувствовала себя неловко. Что мне действительно было нужно, так это получить поддержку от кого-то, почувствовать, что я не одинока. В следующий раз вместо того, чтобы вести такой “разговор о жире”, я могу получить поддержку, просто *обратившись к подруге, которой доверяю и знаю, что могу быть с ней самой собой.*

Твоя очередь.

Когда я сказала \_\_\_\_\_

(кому) \_\_\_\_\_, я чувствовала \_\_\_\_\_.

На самом деле мне было нужно \_\_\_\_\_.

В следующий раз вместо “разговора о жире” я могу получить поддержку так \_\_\_\_\_.

Практика 20 \* Не критикуй свой вес

Когда я сказала \_\_\_\_\_

(кому) \_\_\_\_\_, я чувствовала \_\_\_\_\_.

На самом деле мне было нужно \_\_\_\_\_.

В следующий раз вместо “разговора о жире” я могу получить поддержку так \_\_\_\_\_.

Когда я сказала \_\_\_\_\_

(кому) \_\_\_\_\_, я чувствовала \_\_\_\_\_.

На самом деле мне было нужно \_\_\_\_\_.

В следующий раз вместо “разговора о жире” я могу получить поддержку так \_\_\_\_\_.

## Движемся дальше

Подобные разговоры о весе токсичны и бесполезны, но от них трудно избавиться, если делаешь это часто. Давай попробуем избавиться от этой привычки раз и навсегда. Возьми чистый лист бумаги, ручку или карандаш. Если хочешь, используй цветные фломастеры или маркеры. В середине листа напиши “Больше никаких разговоров о весе”. Теперь используй оставшееся пространство вокруг этих слов, чтобы записать все фразы, которые ты говорила о весе в прошлом. Когда закончишь, пообещай себе исключить такие высказывания из своих повседневных взаимодействий и разговоров. После порви листок. Если ты поймал себя на критике веса, вспомни об этом упражнении. Устранение подобных разговоров и реплик может потребовать времени и практики, но оно того стоит. И помни: у тебя всегда есть гораздо лучшие темы для бесед.

# 21 Перестань комментировать чужой вес

## Что нужно знать

Мы только что поговорили о том, как прекратить самокритику по поводу веса. Теперь пришло время поговорить о том, когда другие люди критикуют свой вес. Высоки шансы, что в ближайшем будущем ты столкнешься с кем-то, кто сделает негативное замечание о собственном теле. У тебя есть инструменты, чтобы повлиять на ход такого разговора и изменить его.

Когда ты впервые решишься выступить против “разговоров о жире” от других людей, то можешь столкнуться с определенными трудностями. Некоторые люди настолько привыкли говорить подобные вещи, что не видят в этом ничего плохого.

*Впервые я узнала, что такое “разговоры о жире”, в школе. Это был День любви к своему телу, и мы посмотрели крутое видео и обсудили его в классе. До этого я никогда не осознавала, как часто сама так делала. Об этом также говорили все мои друзья, и это оказалось совершенно нездоровым. Я начала замечать, как почти каждая девочка или женщина в моем присутствии критиковала свое тело – даже моя мама и мой тренер по плаванию! Теперь каждый раз, когда они это делают, я либо указываю им на это, либо меняю тему. Это действительно дает силы, и я чувствую себя лучше.*

– Стелла

Как и у Стеллы, у тебя тоже есть право выбирать, как поступать и с чем не мириться. Подобные разговоры глубоко укоренились в людях, и, как ты теперь знаешь, чтобы убрать их, нужна практика. Ты можешь помочь себе и тем, кто тебе небезразличен, приняв участие в таком разговоре определенным образом. Когда ты слышишь, как кто-то снова критикует собственный вес, у тебя есть несколько вариантов, как реагировать.

**Вариант 1 — противостоять.** Это сложно, но выполнимо. Когда кто-то плохо отзывается о своем весе в твоём присутствии, не молчи. Предложи обсудить это, расскажи, что ты знаешь о подобных высказываниях и о том, насколько это нездорово. Можно сказать что-то вроде: “Мне грустно, когда ты плохо говоришь о своем теле. Я думаю, что ты красивая”. Противостоять легче, когда ты действительно хорошо знаешь человека, например это близкий друг или родственник. Поделись своими чувствами и вежливо попроси прекратить это.

**Вариант 2 — не участвовать.** Будут моменты, когда, что бы ты ни говорила, ты не сможешь заставить других людей прекратить “разговоры о жире”. Например, взрослые, сидевшие на диете всю свою жизнь, очень медленно меняются. Это та самая неподвластная “область контроля”, что мы обсуждали ранее. Ты не можешь контролировать то, что они говорят или делают, но ты можешь не участвовать в таком разговоре. Иногда действия говорят громче слов.

**Вариант 3 — сменить тему.** При общении с некоторыми людьми смена темы может быть лучшим вариантом. Таким образом, ты не участвуешь в разговоре и прерываешь его.

Помни, тебе не нужно мириться с тем, как кто-то критикует собственное тело. У тебя есть возможность бросить вызов общественным стандартам, выбирая, что именно впускать в свою жизнь.

## Вносим изменения

Используя три приведенных выше совета, попрактикуйся в том, что ты могла бы сказать в следующий раз, когда услышишь “разговор о жире”.

Например, так.

Твоя лучшая подруга говорит тебе: “Господи, я и правда похожа на выброшенного на берег кита в этом платье? Будь честной! Я не знаю, почему я вообще его надела”.

**Вариант 1 — противостоять.** *“Ты когда-нибудь слышала о том, что такое “разговор о жире”? Многие девочки критикуют свое тело и ведут совершенно нездоровые разговоры друг с другом о своих размерах. Но ты должна знать, что выглядишь великолепно. Как грустно, что мы постоянно ругаем себя. Я хотела бы заключить с тобой договор: мы обе перестанем издеваться над своими телами. У нас есть более важные темы для разговора. Договорились?”*

**Вариант 2 — не участвовать.** *“Я даже не буду отвечать на это”* или можешь полностью проигнорировать комментарий.

**Вариант 3 — сменить тему.** *“Слушай, ты готовилась к психологическому тесту, который у нас будет на следующей неделе?”* В этом конкретном сценарии есть вариант, что подруга ответит: *“Я так и знала, что выгляжу отвратительно”* или что-то в этом роде. Если это произойдет, тебе придется возразить: *“Нет, я не думаю, что ты выглядишь отвратительно, но я решила не отвечать тебе, потому что мне действительно не нравится, когда ты критикуешь свое тело”*.

Практика 21 \* Перестань комментировать чужой вес

Твоя очередь.

Вы с одноклассницей решаете вместе купить купальники для предстоящей вечеринки у бассейна. Все время подруга жалуется, как ужасно она выглядит, что будет самой толстой и ей нужно увеличить грудь. Что ты можешь сделать?

**Противостоять** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Не участвовать** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Сменить тему** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Повторение одного и того же — отличный способ остановить подобное поведение у других. Готовность к тому, что такие разговоры повторятся, придаст тебе смелости сказать, что ты действительно чувствуешь. Ниже приведи три самые популярные фразы с критикой тела, которые чаще всего слышишь от своих друзей или членов семьи.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Теперь повтори то, что ты только что написала, в пустых строках ниже и подумай о хороших ответах, которые можно использовать, чтобы объединить все три совета, которые мы только что отработали.

Например, так.

**Самокритичная реплика:** *фу, я чувствую себя такой толстой.*

**Ответ:** *это нормально, что бывают дни, когда ты не очень хорошо себя чувствуешь в своем теле. Я заметила, что мы тратим слишком много времени, говоря о себе негативные вещи; давай так больше не будем. Лично я пытаюсь лучше относиться к себе.*

Практика 21 \* Перестань комментировать чужой вес

Твоя очередь.

**Самокритичная реплика:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Самокритичная реплика:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Самокритичная реплика:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ответ:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 22 Выбрось свои весы

## Что нужно знать

Ты когда-нибудь просыпалась, чувствуя себя потрясающе, но потом вставала на весы, и этот день становился худшим в жизни? Почему так много женщин позволяют цифрам на весах определять, будет ли у них потрясающий или ужасный день? Весы могут лишь сказать тебе, сколько ты вешишь. Они не могут измерить твои таланты, интеллект, мудрость, силу или другие качества.

Наше общество наделяет весы слишком большой властью. Но правда в том, что число на весах — это просто цифры. Это не отражение того, кто ты есть. Кроме того, небольшие сдвиги в весе совершенно нормальны, и их следует ожидать в подростковом возрасте.

*Первое, что я делаю каждое утро, это взвешиваюсь. Я могу проснуться в отличном настроении, но если я вешу на пару сотен граммов больше, чем накануне, то прощай, прекрасное настроение. Если я становлюсь тяжелее, то чувствую себя отвратительно и надеваю спортивные штаны в школу.*

– Марисса

*Господи, моя мама – рабыня весов. Она все время взвешивается. Однажды я видела, как она взвесилась, вздохнула, сняла браслет и снова взвесилась! Я спросила ее, действительно ли она думает, что браслет сделает ее легче. Она закатила глаза и сказала: “Однажды ты поймешь”. Надеюсь, я никогда этого не пойму!*

– Дженнифер

*У меня избыточный вес, и я получаю помощь диетолога, чтобы питаться здоровее и безопасно худеть. Но проблема в размере. Иногда меня это полностью выводит из себя. Я могу делать здоровый выбор в еде, тренироваться и чувствовать себя прекрасно, но проходят недели, а число на весах не меняется. Иногда я чувствую, что прогресса нет, и мне хочется сдаться. Но все дело в психологии, потому что на самом деле я чувствую себя бодрее и здоровее. Лучше бы весы никогда не изобретали.*

*– Эшли*

Подумай вот о чем: если бы у тебя было небольшое изменение в весе, но под рукой не было весов для замеров, ты бы это заметила? Отказ постоянно взвешиваться может помочь тебе обрести более здоровое самовосприятие, основанное на том, кто ты есть *по сути*, что более важно.

## Вносим изменения

Первый шаг к тому, чтобы избавиться от привычки взвешиваться, — это решить, что ты хочешь это сделать. Следующий шаг — понять, насколько сильно цифры влияют на твои чувства. Чтобы помочь себе начать, ответь на следующие вопросы.

Как ты себя чувствуешь, если весы показывают ожидаемое тобой число?

---

Как ты себя чувствуешь, если число на весах не соответствует твоим ожиданиям?

---

Что ты говоришь себе, если число на весах соответствует твоим ожиданиям?

---

---

Что ты говоришь себе, если число на весах не соответствует твоим ожиданиям?

---

---

Какой вывод ты можешь сделать на основе своих ответов?

---

---



## Движемся дальше

Теперь, когда ты рассталась со своими весами, разбей их или выброси. Ты можешь подарить их, вынести на помойку или буквально разнести на куски. Важно: если весы тебе не принадлежат, попроси владельца спрятать их или убрать из твоего поля зрения. Или поговори с этим человеком о возможности избавиться от весов и попроси разрешения разбить их. Тебе понадобится молоток или бейсбольная бита и большой пластиковый пакет. Положи весы в пакет и плотно завяжи его (вероятнее всего, при разбивании в стороны будут лететь куски пластика, а это тебе ни к чему). Когда пакет будет надежно завязан, можешь расколотить весы вдребезги. Наслаждайся процессом расставания с еще одной игрой с цифрами.

# 23 Прекрати извиняться за то, как ты ВЫГЛЯДИШЬ

## Что нужно знать

Одно дело просить прощения, когда ты совершила что-то, требующее искренних извинений, например раскрыла сокровенный секрет лучшей подруги или нарушила обещание. Но извиняться за то, как ты выглядишь, никогда не нужно.

Наше общество можно наградить золотой медалью в чемпионате по унижению женщин из-за того, как они выглядят. Взгляни на обложку любого журнала или вывеску в магазине, и, вероятно, прочтешь заголовок, который унижает женщину, потому что она:

- а) набрала вес;
- б) вышла из дома без макияжа;
- в) надела наряд, который кому-то не понравился;
- г) не так постриглась.

На самом деле весьма вероятно, что ты найдешь сразу пачку журналов со всем вышеперечисленным на одной обложке! Это прекрасный пример того, почему девочки вынуждены извиняться за то, как они выглядят.

*Я прошу прощения за все. Если я подхожу к друзьям, и кто-то из них одет лучше меня, я извиняюсь. Если у меня потрескались губы, извиняюсь. Если я пришла в спортзал и не успела принять душ, я всем говорю, что это так, и прошу прощения. Я извиняюсь, если кожа ног стала сухой и бледной, и мне нужен лосьон, если моя одежда помята, или если я думаю, что моя одежда слишком обтягивающая. Я всегда извиняюсь за то, как выгляжу. Мне не жаль – я просто говорю это.*

*– Джиллиан*

Извинения за то, как ты выглядишь, служат защитой от критики со стороны других людей, но это может сделать тебя неуверенной в себе. Необходимость извиняться за то, как ты выглядишь, абсолютно внутренняя, бесполезная и ненужная вещь. Это не всегда касается образа тела. Подумай о других вещах, за которые тебе приходилось просить прощения, но о которых на самом деле не сожалеешь. Чрезмерные извинения — это то, чему учат девочек и женщин. Не нужно извиняться за то, о чем ты искренне не сожалеешь. Благодаря практике и осознанности ты научишься отбрасывать бесполезные мысли и перестанешь извиняться без причины.

## Вносим изменения

Сейчас ты поймешь, как перестать извиняться за то, как выглядишь. Прежде всего, запиши, когда делала это в последний раз.

Перед кем ты извинялась? \_\_\_\_\_

---

За что ты извинялась? \_\_\_\_\_

---

Теперь углубись в свою потребность извиняться за то, как ты выглядишь. Используй свои ответы выше, чтобы ответить на следующие вопросы:

Каковы были признаки того, что тебе нужно было извиниться?

---

---

Как ты реагируешь на то, когда подруга извиняется за то, как она выглядит? \_\_\_\_\_

---

Когда ты просишь прощения за свой внешний вид, о чем ты больше всего беспокоишься? \_\_\_\_\_

---

Практика 23 \* Прекрати извиняться за то, как ты выглядишь

Что ты чувствуешь после того, как извинилась за то, как выглядишь? Действительно ли тебе от этого становится легче? Намного?

---

---

Как думаешь, что бы ты чувствовала, если бы не извинилась за свой внешний вид?

---

---

Что могло бы стать наихудшим, если бы ты никогда больше не извинялась за то, как выглядишь?

---

---

Что положительного ты бы получила, если бы могла просто быть собой?

---

---

---

---

## Движемся дальше

Ты имеешь полное право быть собой, не извиняясь за это. Просто быть собой может означать, что иногда у тебя нет времени принять душ, иногда твои волосы растрепаны, ты слишком или недостаточно одета или не нанесла макияж. Это не имеет никакого значения. Ниже перечисли пять основных вещей, за которые ты извиняешься, а затем напиши рядом... *ну и что!*

Например, так.

\* *Сегодня я вышла из дома без макияжа... Ну и что!*

\* *Меня раздуло перед месячными... Ну и что!*

Твоя очередь.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Начиная с этого момента пусть данный список служит тебе постоянным напоминанием о том, что просто быть собой — это нормально.

# 24 Сломай общественные стандарты

## Что нужно знать

Наше общество имеет большую власть. Средства массовой информации, которые мы потребляем, наполнены скрытыми сообщениями и намеками, и они очень влиятельны. Такие послы могут негативно повлиять на то, что ты думаешь и как чувствуешь себя в своем теле.

Надеюсь, что этот раздел научил тебя некоторым защитным механизмам и навыкам преодоления безумных реалий жизни в современном обществе. Мы живем в мире, который зациклен на красоте, внешнем виде, размерах и формах. СМИ накрывают нас постоянным потоком сообщений, которые незаметно шепчут: “Ты недостаточно хороша”. К сожалению, избежать этих сообщений непросто. Но теперь ты вооружена правдой: ты достаточно хороша, и тебе не нужно, чтобы кто-то еще говорил тебе об этом. Фотографии подвергаются цифровой обработке, чтобы модели выглядели безупречно. Но ты — не размер, форма или число. Рекламодатели хотят, чтобы ты плохо относилась к своему телу и внешнему облику, поскольку так ты захочешь купить их товары. “Разговоры о жире” бессмысленны; у тебя есть куда более важные темы для обсуждений. Цифры на весах — это всего лишь цифры, и они не определяют тебя — вообще! Весы — это лишь устройство. И тебе никогда не нужно извиняться за то, что ты остаешься сама собой. Никогда!

## Вносим изменения

Перечисли пять нездоровых стандартов общества, которые оказали на тебя наибольшее негативное влияние. Затем, используя то, что ты уже узнала, напиши на замену новые, здоровые стандарты.

Например, так

**Нездоровый стандарт:** *у меня должно быть идеальное тело модели.*

**Мой здоровый стандарт:** *модели не идеальны, и я не обязана быть похожей на них.*

Твоя очередь.

**Нездоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Здоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Нездоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Здоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Нездоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Здоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Нездоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Здоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Нездоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

**Здоровый стандарт:** \_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Последние семь практик были направлены на то, чтобы разрушить нездоровые стандарты, которые общество предъявляет молодым женщинам. Используя пустые строки ниже, напиши о том, что больше всего тебя удивило в этих упражнениях и как в результате их применения ты теперь будешь действовать по-другому.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Часть IV  
Обрети свой голос  
(практики 25–32)

# 25 Найди свой голос

## Что нужно знать

Ты, наверное, можешь вспомнить ситуации, когда хотела что-то сказать, но не сказала. После этого ты, возможно, размышляла о том, что хотела сказать, часами, днями или даже неделями, желая просто высказать то, что у тебя на уме.

Большинство людей были в такой ситуации, когда они хотели высказаться, но по той или иной причине не сделали этого.

*Несколько недель мы с друзьями вместе ужинали, и я отлично проводила время, пока они не начали говорить очень неприятные вещи о девочке, сидящей за соседним столиком. Они смеялись над ее волосами, весом, тем, что она ела и во что была одета. Я попытался сменить тему, но это не сработало. Я правда хотела сказать своим друзьям, чтобы они остановились, но боялась, что они сочтут меня слабой. Я просто замолчала, но все стали спрашивать меня, что случилось. Я ничего не сказала. Но я хотела сказать, что они были грубы, а также что мне было неудобно. Прошло две недели, а я до сих пор злюсь на себя за то, что промолчала, и очень злюсь на них за то, что они такие жестокие.*

– *Лейла*

*Иногда я столько раз прокручиваю в голове разговоры с людьми, что начинаю сходить с ума. Я разбираю то, что "должна была" сказать, но у меня никогда не хватает смелости сделать это на самом деле. Я всегда боюсь, что мои слова окажутся глупыми, и кто-то подумает, что я слишком остро реагирую, или кто-то посмеется надо мной.*

– *Келли*

*Я всегда стараюсь промолчать. Я не знаю почему. Даже из-за ерунды, например, когда мои друзья спрашивают меня, куда я хочу пойти пообедать, я говорю: "Мне все равно". И в итоге мы идем туда, где мне не нравится. Тогда я злюсь. Все говорят, что я тихая, но в моей голове никакой тишины не бывает.*

*— Анна*

Говорить, что на самом деле хочешь сказать, непросто. Это особенно сложно, когда то, что ты хочешь сказать, может быть непопулярно или есть вероятность, что тебя отвергнут. У каждого человека подобный опыт будет разным. Если ты найдешь свой голос и наберешься смелости, чтобы использовать его, это может значительно повысить твою уверенность в себе и улучшить общее представление о себе.

## Вносим изменения

Дополни следующие утверждения.

Возникла такая ситуация, когда я хотела (и должна была) высказаться: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я решила промолчать, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

На самом деле я хотела сказать, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Но сказала, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Если бы я оказалась в такой ситуации сегодня, я бы сказала

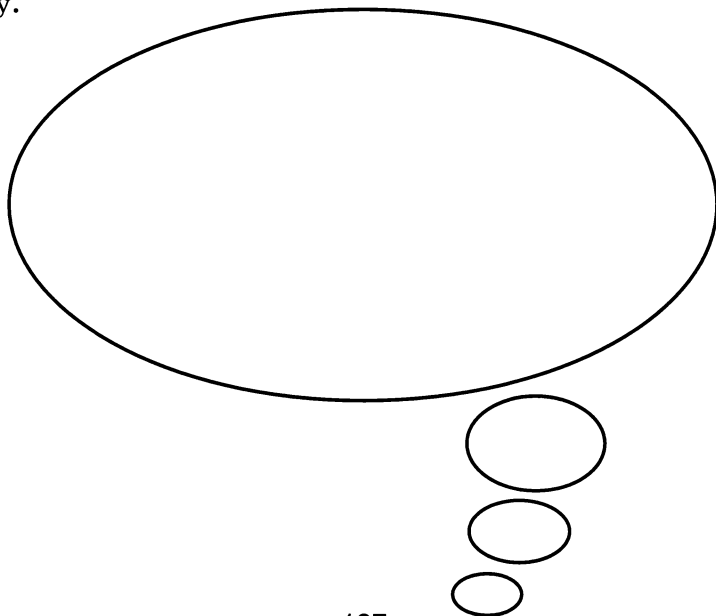
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Ты когда-нибудь слышала о термине “облако мыслей”? Это мультяшный рисунок, который выглядит, как облако, и внутри него изображают надписи или картинки, показывающие чьи-то мысли. В нарисованном ниже “облаке мыслей” перечисли некоторые вещи, которые ты хотела бы сказать кому-то другому, но не сказала. Например: “Мне нужна твоя помощь”. “Я сожалею, что сказала это”. “Мне не нравится, когда ты так со мной разговариваешь”. “Я рада, что мы друзья”. “Я работаю здесь уже три лета и думаю, что заслуживаю повышения”.

Когда закончишь записывать свои мысли, потренируйся произносить некоторые из них вслух. Просто практикуйся. Ты можешь практиковаться перед зеркалом, на прогулке в одиночестве или даже поговорить с надежным другом или взрослым. Обрати внимание на все, что тебе нужно сказать, и подумай о том, как бы ты себя чувствовала, говоря это конкретному человеку.



# 26 Научись принимать комплименты

## Что нужно знать

Многие девочки не умеют принимать искреннюю похвалу. Более того, многие девочки легко превращают искренний комплимент в новый способ наказания тела, даже не осознавая этого. Благодаря практике ты научишься принимать комплименты с легкостью. Возможно, тебе даже понравится этот момент.

Кто-нибудь когда-нибудь делал тебе комплименты только для того, чтобы ты тут же обесценила каждое сказанное слово? Или чувствовала необходимость отвергнуть похвалу, немедленно вернув комплимент человеку назад? Принять комплимент бывает сложно, особенно если ты не веришь тому, что говорит другой человек.

**Эбби.** *Мне нравится твой наряд! Ты такая стильная!*

**Эмили.** *Правда? Я похожа на корову. Этим утром я перемерила сотни вещей, и все выглядело ужасно. Но ты выглядишь очень мило, как всегда.*

**Эбби.** *Да ладно. Я не могла найти ничего чистого. Я, наверное, попахиваю, и сегодня никто не захочет быть рядом со мной.*

**Эмили.** *Ты сошла с ума. Я всегда выгляжу намного хуже тебя.*

А как тебе такой вариант?

**Дэни.** *Отличная работа над сегодняшней презентацией!*

**Мария.** *Ты справилась намного лучше. Я выглядела как идиотка, вспотела, и мое лицо было в пятнах.*

**Дэни.** *Серьезно? Ты была потрясающей. Мое выступление было отстойным, и, вероятно, я провалилась.*

Принимать комплименты может быть трудной вещью по многим причинам. Ты можешь не верить, что заслуживаешь комплимента. Или можешь не захотеть показаться хвастливой, принимая комплимент. Взгляни еще раз на то, что сделала Мария, когда Дэни похвалила ее презентацию; она тут же отругала себя и указала на вещи, которые никто другой даже не заметил бы. И подумай вот о чем: когда ты отказываешься от комплимента, это может оскорбить того, кто его делает. Лучший способ ответить на комплимент — просто поблагодарить.

## Вносим изменения

Когда кто-то говорит что-то хорошее тебе или о тебе, просто скажи: “Спасибо”. Тебе не нужно делать другому человеку комплимент в ответ, поскольку это может показаться натянутым и не совсем искренним. Не унижай себя и свое тело после комплимента. Ниже приведены несколько типичных распространенных комплиментов. Используя то, что ты теперь знаешь, напиши, как бы на них ответила. Это самое простое задание: просто напиши “Спасибо”. И затем, когда кто-то сделает тебе комплимент, просто скажи: “Спасибо”. И все. Никаких объяснений, никаких комплиментов в ответ. “Спасибо”, “Благодарю”, “Мерси”, “Грасиас”. Это так просто, и ты можешь это сделать!

Например, так.

**Комплимент:** *поздравляю со сдачей экзамена по вождению!*

**Ответ:** *спасибо.*

Твоя очередь.

**Комплимент:** *твои волосы выглядят потрясающе.*

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Комплимент:** *я слышал, тебя взяли на работу, поздравляю!*

**Ответ:** \_\_\_\_\_

Практика 26 \* Научись принимать комплименты

**Комплимент:** *это новое платье? Тебе идет этот цвет!*

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Комплимент:** *ты так хорошо справились с этой ситуацией, я бы точно вышла из себя.*

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**Комплимент:** *отличная игра была сегодня!*

**Ответ:** \_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Теперь, когда ты научилась получать комплименты, пришло время попрактиковаться в том, чтобы *делать* комплименты. В частности, важно хвалить людей не только за их внешний вид. Ниже перечисли не менее пяти комплиментов, которые ты можешь сделать кому-то, и они не имеют ничего общего с тем, как этот человек выглядит. Ты можешь перечислить больше, если хочешь. Проверь себя, чтобы начать делать заслуженные комплименты, которые не основаны на внешности.

Например, так.

- \* *Ты сдал тест, молодец! Я знаю, что ты усердно учился.*
- \* *Было благородно с твоей стороны пригласить ее сестру с нами.*

Твоя очередь.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# 27 Установи здоровые границы

## Что нужно знать

Личные границы связаны с нашими собственными мыслями и чувствами, а также с разделением наших потребностей и потребностей других. Границы, такие как говорить “нет”, трудно выставить, но они могут быть невероятно раскрепощающими. Когда ты устанавливаешь здоровые границы, это означает, что ты ценишь себя — всю себя.

“Из сахара и пряностей и разных прочих вкусностей”. Ты, наверное, не помнишь этот детский стишок? В нем говорится о том, что девочек с юных лет учат быть вежливыми и милыми, что часто приводит к тому, что они изо всех сил стараются всем угодить. Это может означать, что они говорят “да”, когда на самом деле хотят сказать “нет”, либо мирятся с чьим-то плохим поведением или негативным влиянием, когда на самом деле хотят сказать этому человеку, чтобы он прекратил. Установить здоровые границы означает отстаивать свои интересы и создавать личные правила для дружбы и отношений. Может быть трудно установить границы, если ты:

- \* веришь, что ты того не стоишь;*
- \* думаешь, что твоя задача – делать других людей счастливыми в ущерб себе;*
- \* боишься чужой реакции, если скажешь “нет” или установишь здоровые границы;*
- \* пытаешься “вписаться” в определенную группу;*
- \* застенчива и действительно беспокоишься о том, что о тебе думают другие люди.*

Еще одним препятствием для установления здоровых границ является страх перед тем, как кто-то может отреагировать на это, особенно если эти люди привыкли к тому, что ты многое позволяешь. И такие люди могут:

- \* обесценивать твои чувства: *“Ты слишком остро реагируешь”*;
- \* попытаться заставить тебя чувствовать себя виноватой: *“Думаю, ты не заботишься обо мне”*;
- \* держать тебя в заложниках дружбы: *“Ладно, не ходи с нами. Мы больше никогда не будем тебя спрашивать”*;
- \* размещать фотографии или оставлять комментарии в социальных сетях, чтобы вызвать у тебя зависть: *“У нас был лучший вечер в жизни. Жаль, что кое-кого с нами не было”*.

Независимо от того, что другие люди думают или как они реагируют, твои границы важны в каждом аспекте жизни. Они помогают тебе сосредоточиться на том, чего ты сама хочешь вместо того, чтобы следовать ожиданиям других. Обучение установлению границ часто начинается с отказа от того, что ты не хочешь делать.

## Вносим изменения

Ниже приведены примеры ситуаций, в которых может быть трудно сказать “нет”. Если ты побывала в таких ситуациях, то могла почувствовать себя разбитой или беспокоиться, что другой человек разозлится на тебя, если скажешь “нет”. Прочти описание каждой ситуации и потренируйся говорить “нет”. При написании ответа будь тверда, не приводи миллион оправданий и следуй своему слову.

Например, так.

**Ситуация.** Твоя подруга устраивает вечеринку, а ты не хочешь идти. Там будут люди, которые тебе безразличны, и ты бы предпочла просто остаться дома и отдохнуть. Подруга продолжает упрашивать тебя прийти, говоря, что ты должна быть с ней, иначе вечеринка не будет веселой. Она говорит, что ты сможешь уйти пораньше, просто побыть на празднике хотя бы несколько минут, чего, как ты знаешь, не произойдет.

**Отказ.** “Спасибо за приглашение, но я остаюсь сегодня вечером дома. Может быть, в следующий раз я приду”.

Твоя очередь.

**Ситуация.** Твои друзья хотят снять видео того, как ты чудишь, и выложить его в Интернет. Ты готова дурачиться и веселиться, но не хочешь никакой огласки, особенно онлайн. Кроме того, ты знаешь, что родители будут в ярости, если узнают.

**Отказ.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Практика 27 \* Установи здоровые границы

**Ситуация.** Все твои друзья собираются посмотреть фильм, который ты не хочешь смотреть, и они продолжают упрашивать тебя пойти с ними. У тебя же еще куча домашних заданий, к тому же ты не очень хорошо себя чувствуешь.

**Отказ.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ситуация.** Твоя сестра просит одолжить новую рубашку, которую ты даже ни разу не надела. В прошлый раз, когда она что-то одолжила, то испортила вещь и пообещала, что вернет деньги. Это было несколько месяцев назад, и она больше никогда об этом не заговаривала.

**Отказ.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Ответь на следующие вопросы.

В какой ситуации из вышеперечисленных тебе труднее всего сказать “нет”? Почему?

---

---

В каких еще ситуациях ты говорила “да”, хотя на самом деле хотела сказать “нет”?

---

---

Кому тебе труднее всего сказать “нет”?

---

---

Каковы преимущества отказа от того, что ты не хочешь делать?

---

---

# 28 Уверенность vs тщеславие

## Что нужно знать

Девочек часто учат (а иногда и заставляют) не говорить о своих достоинствах и достижениях. Когда ты замалчиваешь свои сильные стороны и достижения, это может привести к возникновению стыда в отношении собственного тела. Гордиться своими достижениями — не значит быть тщеславной, это уверенность в себе.

Уверенность означает, что ты веришь в себя и свои способности и в целом гордишься своими достижениями. Тщеславный человек обладает завышенной самооценкой и беспрестанно хвастается своими достижениями. Тщеславные люди часто в глубине души не уверены в себе и чувствуют потребность нахваливать себя, чтобы получить признание. Уверенность в своем теле, внешности и достижениях привлекает других людей, тогда как тщеславие может их оттолкнуть.

Уверенность	Тщеславие
<i>Я сегодня отлично выгляжу!</i>	<i>Я выгляжу намного лучше, чем все остальные</i>
<i>Я сдала последний тест</i>	<i>Я получила самую высокую оценку в классе, я умнее всех остальных</i>
<i>Мне так нравится моя новая прическа</i>	<i>Мои волосы потрясающие; парикмахер сказала мне, что у меня лучшие волосы, с которыми она когда-либо работала</i>

Видишь разницу? Многие девочки не решаются поделиться тем, чем они гордятся, опасаясь, что окружающие сочтут их хвастливыми или тщеславными. Но в этом есть огромная разница. Делись важными для себя вещами, особенно с людьми, которые ценны для тебя, — это повысит твою уверенность в себе и поможет другим увидеть тебя настоящую.

## Вносим изменения

Прочти каждое описание ситуации ниже и обведи кружком ответ, определив, является это уверенностью в себе или тщеславием.

1. Несколько человек пригласили Джессику на выпускной бал, но она ведет себя так, как будто ее позвали все в школе. Она говорит об этом без остановки, хотя знает, что ее лучшую подругу никто не пригласил.

Уверенность

Тщеславие

2. Лили забила победный гол в футбольном матче в прошлые выходные против очень сильной команды. Когда ее друзья спросили, как прошла игра, она ответила им, что забила победный гол и очень этому рада.

Уверенность

Тщеславие

3. Кэролайн была принята во все выбранные ею колледжи. Она написала всем своим самым близким друзьям и пригласила их на ужин со своей семьей, чтобы отпраздновать это событие.

Уверенность

Тщеславие

4. Даниа постоянно говорит о том, какая у нее богатая семья, какую машину она собирается купить и почему она намного красивее всех остальных.

Уверенность

Тщеславие

1. Тщеславие  
2. Уверенность  
3. Уверенность  
4. Тщеславие

Ответы.

## Движемся дальше

Честно ответь на следующие вопросы.

В чем ты действительно хороша? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Чем ты гордишься? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какое наибольшее достижение ты скрываешь от других?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что бы ты хотела, чтобы о тебе узнали другие? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Каким образом ты можешь начать *рассказывать* другим, чем гордишься? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Каким образом ты можешь начать *показывать* другим, чем гордишься? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 29 Определи эмоциональные триггеры

## Что нужно знать

Триггер — это причина возникновения ситуации. Подобно тому, как кто-то нажимает на курок пистолета, эмоциональный триггер может заставить тебя взорваться от чувств. Тебя могут спровоцировать другие люди или вещи, которые видишь, слышишь, обоняешь, осязаешь или пробуешь на вкус.

Когда дело доходит до образа тела, существует множество вещей, которые могут с легкостью спровоцировать плохое отношение к себе и своей внешности.

- \* Я пошла на вечеринку, и одна девочка сделала комплименты всем в моей группе, кроме меня. Я чувствовала себя так плохо из-за своего тела, что мне хотелось плакать. Остаток вечеринки был сущей пыткой.*
- \* Вчера за обедом все говорили о стройности бедер. Они начали сравнивать объемы бедер. Я почувствовала себя очень неуютно при этом, а потом мне вообще стало очень плохо. Они все, наверное, думают, что я кит.*
- \* Все всегда публикуют свои фотографии в Интернете, выглядят идеально и как будто им всем очень весело. Я всегда чувствую себя такой покинутой и абсолютно уродливой.*

Триггеры негативного восприятия тела всегда индивидуальны. Это означает, что нечто, раздражающее тебя или заставляющее взорваться, может не подействовать так же на кого-то другого. Есть много примеров ситуаций, которые могут спровоцировать именно тебя. Хорошая новость заключается в том, что ты можешь научиться контролировать свою реакцию. Выявление эмоциональных триггеров поможет тебе научиться справляться с мыслями, чувствами и поступками, которые они провоцируют.

## Вносим изменения

Прочти приведенные ниже триггерные сценарии так, как если бы они относились конкретно к тебе, и определи фактический триггер и чувство, связанные с каждой ситуацией. Затем напиши решение, позволяющее избежать триггера или справиться с ним.

Например, так.

*Когда я читаю модные журналы, то всегда чувствую себя толстой и неуклюжей, и мне кажется, что мне нужен новый макияж и новая одежда.*

**Триггер:** чтение модных журналов.

**Ощущение:** толстая и неуклюжая.

**Решение:** не читать модные журналы, а если читать, то подготовить себя, наполнив, что все изображения девушек отредактированы.

Твоя очередь.

*Мы живем рядом с пляжем и летом часто гуляем у моря. Когда мы приглашаем в свою компанию парней, они всегда комментируют тела других девочек. Это заставляет меня стесняться своего тела. Я не хочу появляться рядом с ними.*

**Триггер:** \_\_\_\_\_

**Чувство:** \_\_\_\_\_

**Решение:** \_\_\_\_\_

## Практика 29 \* Определи эмоциональные триггеры

*На каждом семейном празднике все говорят о том, какая у меня красивая и худенькая сестра. Я не ношу милые наряды, как она, и у меня короткие торчащие волосы. Они думают, что я странная, и в итоге я всегда чувствую себя невидимой и осуждаемой.*

**Триггер:** \_\_\_\_\_

**Чувство:** \_\_\_\_\_

**Решение:** \_\_\_\_\_

*Моя лучшая подруга обожает селфи и всегда фотографируется, чтобы выложить в Интернет. Когда мы вместе (а так бывает всегда), она все время держит телефон в руках. Это так раздражает. У нее гораздо больше друзей в социальных сетях, чем у меня, и все пишут ей, какая она красивая, но они никогда ничего не говорят обо мне. Рядом с ней я чувствую себя уродиной, отвратительной и ужасной, и хочу, чтобы она перестала делать фото.*

**Триггер:** \_\_\_\_\_

**Чувство:** \_\_\_\_\_

**Решение:** \_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Подумай о тех ситуациях, когда ты чувствовала себя прекрасно, а потом вдруг что-то спровоцировало тебя, и тебе стало плохо. Ниже укажи три основных триггера (можешь перечислить больше, если хочешь), как ты себя чувствовала до такой ситуации и после, и как ты можешь продуктивно справляться с подобными инцидентами. В будущем, когда тебя что-то спровоцирует, вспомни, что ты чувствовала до того, как возникла триггерная ситуация. Ты все еще та же девочка.

Например, так.

**Триггерная ситуация:** *мама сказала, что я поправилась.*

**Как я себя чувствовала до:** *отлично. Я собиралась пойти к подруге, чтобы посмотреть фильм.*

**Как я себя чувствовала после:** *ужасно, пришлось переодеться, и я была в плохом настроении. Из-за этого мне не хотелось ничего есть в гостях у подруги, и я думала только о том, какая я толстая.*

**Как я могу справиться с подобным в будущем:** *я могу сказать маме, как ее комментарии заставляют меня чувствовать себя, и установить с ней здоровые границы и не говорить о моем весе.*

Твоя очередь.

**Триггерная ситуация:** \_\_\_\_\_

**Как я себя чувствовала до:** \_\_\_\_\_

**Как я себя чувствовала после:** \_\_\_\_\_

**Как я могу справиться с подобным в будущем:** \_\_\_\_\_

Практика 29 \* Определи эмоциональные триггеры

**Триггерная ситуация:** \_\_\_\_\_

**Как я себя чувствовала до:** \_\_\_\_\_

**Как я себя чувствовала после:** \_\_\_\_\_

**Как я могу справиться с подобным в будущем:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Триггерная ситуация:** \_\_\_\_\_

**Как я себя чувствовала до:** \_\_\_\_\_

**Как я себя чувствовала после:** \_\_\_\_\_

**Как я могу справиться с подобным в будущем:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 30 “Все нормально”

## Что нужно знать

Фраза “Все нормально” может означать очень много разных вещей. Реальность такова, что эти слова на самом деле никогда не означают то, что у тебя все нормально.

Когда говоришь: “Все нормально”, что на самом деле имеешь в виду? “Нормально” — это общий термин, который многие девочки говорят просто по привычке. Можешь спросить свою подругу, как прошел ее день, и услышать ответ: “Нормально”. Возможно, ты чувствуешь себя подавленной, и у тебя были худшие выходные, какие только можно представить, и кто-то спрашивает: “Что случилось?” Каким будет твой ответ? “Ничего, все нормально”. Иногда ты действительно можешь так чувствовать. В большинстве же случаев эта фраза на самом деле скрывает следующее.

- \* *Я не хочу об этом говорить.*
- \* *Тебе нужно угадать и спросить меня миллион раз, что не так. Я, наверное, так и не скажу, но тебе нужно продолжать спрашивать.*
- \* *Я не в порядке, но скажу, что все нормально, и буду ужасно расстроена, если ты снова не спросишь меня, что не так.*
- \* *Мне грустно, но я не знаю, как попросить помощи.*
- \* *Мне больно, но я не знаю, как об этом сказать.*
- \* *Я очень зла на тебя, но боюсь, если признаюсь, ты разозлишься на меня, и в итоге я буду просить прощения.*
- \* *Не спрашивай меня больше ни о чем.*

Вероятно, ты можешь придумать по крайней мере еще десяток других закодированных значений этого выражения. Использование фразы “все нормально” мешает тебе точно определить и назвать свои эмоции. Допустим, ты не в порядке, но не хочешь об этом говорить (и это нормально, если это действительно так).

**Бруклин.** *Что случилось?*

**Тесс.** *У меня много чего происходит, но я не очень хочу об этом говорить... Но спасибо, что спросила.*

Или если ты хочешь поговорить о случившемся.

**Бруклин.** *Что случилось?*

**Тесс.** *У меня сейчас много дел. Но мы можем поболтать позже? Мне бы очень пригодился твой совет.*

Требуется практика, терпение, открытость и время, чтобы стереть термин “все нормально” из своего лексикона, но в конечном итоге оно того стоит.

## Вносим изменения

Что обычно означает твое “Все нормально”? Вспомни все ситуации, когда кто-то спрашивал тебя, что случилось, а ты отвечала именно так. Или, может быть, кто-то спросил тебя, что случилось, и ты ответила: “Ничего, все в порядке”, хотя на самом деле это было не так. Возьми ручку или карандаш, можешь использовать цветные фломастеры или маркеры, если хочешь, и в поле ниже напиши, что на самом деле означает твое “Все нормально”.

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for the user to write their response to the exercise. The box is currently blank.

## Движемся дальше

Поставь перед собой задачу прожить хотя бы одну неделю, не используя фразы “Все нормально ” или “Ничего, я в порядке” для описания своего самочувствия. Вместо этого постарайся быть честной. Даже если у тебя все в порядке, выбери другие выражения (обратись к списку чувств в начале книги, если тебе трудно подобрать определение). Если у тебя не получилось, продолжай попытки, пока не добьешься успеха. Когда ты достигнешь цели на одну неделю, продолжай еще неделю. Продолжай делать это до тех пор, пока не сотрешь эти фразы из своего лексикона полностью и не начнешь выражать свои истинные чувства, чтобы другие знали, что ты на самом деле переживаешь.

# 31 Язык тела

## Что нужно знать

Знаешь ли ты, что в основном мы общаемся невербально? Язык нашего тела передает мощные сообщения и многое говорит о том, как мы относимся к себе и своему телу, и нам даже не нужно ничего говорить.

Твой язык тела — невероятный инструмент общения. Иногда люди путают язык тела с выражением лица. Но язык тела включает в себя весь наш облик с головы до ног, в то время как выражение лица, очевидно, касается только его одного. Что делает язык тела таким мощным? Это способность изменить восприятие нас со стороны других людей — как в положительную, так и в отрицательную сторону. И это также может повлиять на то, как мы воспринимаем себя.

*Мне действительно некомфортно со своим телом, и я знаю, что выдаю это. Я ношу одежду слишком большого размера, я не люблю находиться на публике, сутулюсь, когда сижу, и веду себя очень сдержанно. Иногда я накручиваю волосы на палец или трогаю серьги, потому что мне неловко. Люди всегда спрашивают меня, что случилось, не злюсь ли я. Я стараюсь не быть грубой или продолжаю вести себя, как обычно. Я слишком застенчива.*

— Кэти

Слова Кэти — наглядный пример того, как язык тела может влиять на восприятие другими. То, как она относится к своему телу, влияет на то, что другие люди думают о ней, и она боится показаться зажатой. Что, если бы Кэти носила одежду, которая ей больше подходила, не сутулилась и не ерзала, когда с ней разговаривают другие люди? Что, если бы она выглядела более открытой? Как думаешь, она привлекла бы к себе больше людей? Язык тела может сильно повлиять на образ тела, а тот в свою очередь также влияет на язык тела.

## Вносим изменения

Перечисли различные варианты проявления языка тела, которые, по твоему мнению, демонстрируют уверенность в себе.

Например: *сидеть ровно, улыбаться, смотреть в глаза собеседнику.*

Твоя очередь.

---

---

Теперь перечисли различные варианты проявления языка тела, которые, по твоему мнению, могут показать чрезмерную застенчивость.

Например: *сутулиться, выглядеть несчастной, избегать зрительного контакта.*

Твоя очередь.

---

---

Какие основные различия ты замечаешь между проявлениями языка тела?

---

---

Практика 31 \* Язык тела

**В каких случаях или ситуациях ты демонстрировала поведение, описанное выше?**

---

---

**Как ты думаешь, как язык тела влияет на твой образ тела?**

---

---

## Движемся дальше

Перечисли некоторые особенности своих проявлений языка тела, которые ты хотела бы улучшить. Рядом с каждым пунктом напиши решение, как изменить такое поведение или отказаться от него. Для этого требуется время, поэтому будь терпелива с собой и продолжай практиковаться, пока не достигнешь своих целей.

### Проявление языка тела

*Я слишком часто тереблю волосы.*

---

---

---

---

---

---

---

### Решение

*Держать руки опущенными, но не скрещивать на груди.*

---

---

---

---

---

---

---

# 32 Используй свой голос

## Что нужно знать

Твой голос — мощный инструмент. Выражение мыслей и мнений может повысить твою уверенность в себе, а это в свою очередь поможет улучшить представление о собственном теле.

Этот раздел охватил многое. Ты определила свои эмоциональные триггеры, попрактиковалась в том, чтобы перестать замалчивать, что с тобой происходит, и устанавливать здоровые границы, а также узнала, как язык тела влияет на образ тела и наоборот. Нужно многое понять — и очень нелегко всему этому научиться.

Прежде чем пойти дальше, знай, что будут времена, когда твоё мнение не окажется популярным, но ты будешь чувствовать себя услышанной. Будут моменты, когда тебе захочется вылезти из собственной кожи, но у тебя будут инструменты, позволяющие справиться с этим чувством. Также будут ситуации, когда твой голос будет дрожать, и тебе придется сказать самые трудные вещи, какие только можно вообразить, а когда это закончится, ты вздохнешь с огромным облегчением и почувствуешь себя намного лучше. В том, чтобы использовать вновь обретенный голос, есть свои преимущества: например, поесть в ресторане именно то, что ты хочешь, потому что сумела сказать другим, куда именно хочешь пойти, или получить хорошую оценку, потому что смогла попросить о помощи. Возможно, ты ощутишь огромное чувство гордости, когда примешь комплимент вместо того, чтобы отвергнуть его. Изложив, что у тебя действительно происходит на душе, ты сможешь лучше относиться к себе и своему телу. Ты заслуживаешь этого.

## Вносим изменения

Поразмышляй о работе, которую уже сделала, и запиши пять вещей, которые ты хотела бы кому-нибудь рассказать. Можешь вернуться к первой практике в этом разделе и использовать кое-что из того, что написала в своем “облаке мыслей”. Или к этому моменту многое уже изменилось. Это может быть что-то простое. “Мама, я хочу, чтобы ты научила меня готовить бабушкину лазанью”. Или нечто очень сложное. “Я не хочу больше иметь с тобой ничего общего”. Возможно, это как-то связано с твоим телом. “Прекратите комментировать мой вес, когда я ем”. Или это может быть связано с твоим умом. “Не могли бы вы еще раз объяснить это домашнее задание? Мне непонятно”. Что бы ты ни хотела сказать, запиши это, кому нужно это услышать и когда ты это скажешь. И после скажи это.

Что мне нужно сказать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кому мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Когда мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что мне нужно сказать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кому мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Когда мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Практика 32 \* Используй свой голос

Что мне нужно сказать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кому мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Когда мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Что мне нужно сказать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кому мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Когда мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Что мне нужно сказать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кому мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_

Когда мне нужно это сказать? \_\_\_\_\_





Часть V  
Идем дальше  
(практики 33–40)

# 33 Жизнь со здоровым образом тела

## Что нужно знать

Можешь ли ты представить, какой была бы жизнь без нездоровых отношений со своим телом? Надеюсь, сейчас это кажется возможным. Здоровый образ тела не означает, что каждый день наполнен блаженством восприятия себя; это просто значит, что отношение к себе сбалансировано, и в большинстве дней тебе в целом нравится твое тело. Может быть, ты даже любишь его.

Как ты думаешь, какой была бы твоя жизнь без проблем с образом тела?

- \* Я бы не стала так сильно беспокоиться о том, что другие люди думают обо мне.*
- \* Я буду носить любую одежду, какую захочу.*
- \* Я бы плавала и веселилась, как раньше.*
- \* Я бы перестала сравнивать себя со всеми, кого вижу.*
- \* Я бы не чувствовала давления и не наносила столько макияжа.*
- \* Я была бы в мире с собой.*

Это довольно сильные заявления. Похоже, за ними стоит нечто большее, чем постоянное беспокойство о своем теле.



## Движемся дальше

Основываясь на своих ответах выше как на подсказках для размышления, выбери две вещи, над которыми ты действительно хотела бы поработать и которые ты в силах изменить. Ты, конечно же, можешь выбрать больше, если хочешь, но начни как минимум с двух. Подумай о преимуществах, недостатках и реальных действиях, которые нужно предпринять, чтобы добиться этого.

Например, так.

**Проблема образа тела, которая должна исчезнуть:** *убеждение, что любая одежда на мне смотрится плохо.*

**Преимущества:** *я бы не тратила час на сборы каждое утро, перестала бы носить большую мешковатую одежду все время (если бы не захотела) и перестала бы целыми днями беспокоиться о том, как выгляжу.*

**Недостатки:** *не могу придумать. Я ненавижу просыпаться рано и всегда опаздывать, потому что мне требуется вечность, чтобы собраться.*

**Действия, которые нужно предпринять:** *перебрать всю одежду, избавиться от зеркала в полный рост и говорить себе позитивные вещи. Может быть, я могла бы также готовить одежду накануне вечером и пообещать себе непременно надеть ее.*

Твоя очередь.

**Проблема образа тела, которая должна исчезнуть:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Преимущества:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Недостатки:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Действия, которые нужно предпринять:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Проблема образа тела, которая должна исчезнуть:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Преимущества:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Недостатки:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Действия, которые нужно предпринять:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 34    Забота о теле

## Что нужно знать

Когда испытываешь сострадание к своему телу, то относишься к нему с добротой и уважением. Сострадание к телу не зависит от того, что другие люди думают о тебе, оценок в школе, количества друзей или даже того, как выглядит твое тело. Сострадание к телу — это безусловное принятие своего тела таким, какое оно есть.

*Странно думать о том, чтобы все время хорошо относиться к своему телу. Я так привыкла автоматически ненавидеть его и разбирать свои недостатки. Я читаю журналы и не выгляжу как девушки с их страниц, не получаю столько внимания, как мои друзья, и мне не всегда нравится, как я выгляжу. Я провожу много времени, говоря себе жестокие вещи. Может, в этом проблема?*

– Джинджер

Чем добрее ты к себе, тем здоровее будет твой образ тела. Это правда. Читая эту книгу, ты проделала большую работу по замещению негативных мыслей и научилась меньше осуждать свое тело. Теперь поработаем над культивированием постоянной доброты по отношению к своему телу.

## Вносим изменения

Прочти приведенные ниже подсказки и для каждой из них запиши пример из реальной жизни, с которым ты сталкивалась. Прочитай каждое утверждение, посмотри на свое тело с состраданием и опиши, как бы ты теперь отнеслась к себе.

Например, так.

**Ситуация, когда я осуждала свое тело:** *у меня было бы больше друзей, если бы у меня не было этого гигантского ужасного шрама на лице.*

**Проявление сострадания к телу:** *мой шрам рассказывает мою историю; это часть меня, не имеющая ничего общего с тем, сколько у меня друзей. Кроме того, если кто-то хочет осудить меня за шрам, вероятно, это не тот человек, с которым я хочу дружить.*

Твоя очередь.

**Ситуация, когда я осуждала свое тело:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Проявление сострадания к телу:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Практика 34 \* Забота о теле

**Ситуация, когда я обвинила свое тело в неудачах:** \_\_\_\_\_

---

---

**Проявление сострадания к телу:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Ситуация, когда я не уважала свое тело:** \_\_\_\_\_

---

---

**Проявление сострадания к телу:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Ситуация, когда мне казалось, что тело предало меня:** \_\_\_\_\_

---

---

**Проявление сострадания к телу:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Ситуация, когда я не уважала свое тело:** \_\_\_\_\_

---

---

**Проявление сострадания к телу:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Движемся дальше

Частью сострадания к своему телу является предоставление себе отдыха. Подумай о тех нужных вещах, которые ты хотела бы сделать в качестве передышки, и напиши себе личное разрешение на их выполнение. Затем действительно сделай это.

Например, так.

- \* *Я хочу ложиться спать в разумное время, а не отправляться в постель слишком поздно, делая домашнее задание до 2 часов ночи.*
- \* *Я хочу пойти в школу с растрепанными волосами.*
- \* *Я хочу сказать "нет", когда начальник снова попросит меня закрыть кафе и уйти последней в пятницу.*

Твоя очередь.

### Бланк личного разрешения

Я даю себе разрешение, чтобы

---

---

---

---

---

# 35 Разум выше материи

## Что нужно знать

Аффирмация — это маленькая подсказка для позитивного поощрения. Это тонкое напоминание о том, что ты достойна лучшего, и что все будет хорошо, даже если ты думаешь, что это не так.

Аффирмации поддерживают физическое, эмоциональное и душевное здоровье и повышают уверенность в себе. Они дают уникальный способ напомнить себе о своих хороших качествах, а также перенаправить свои мысли в более позитивное русло.

*Когда я училась в средней школе, мой школьный психолог носила с собой аффирмации, написанные на листочках и сложенные в банку. Она раздавала их в коридоре и во время большой перемены. Я притворялась, что слишком крута для этого, но она все равно всегда давала мне одну. Я прятала такие записки в свой рюкзак и тайно читала позже. Прежде чем я это осознала, ящик моей тумбочки оказался полон аффирмаций! Они до сих пор хранятся у меня, иногда в тяжелый день я достаю их из ящика и читаю. Они являются хорошим напоминанием о том, что нужно сосредоточиться на позитиве.*

– Джанна

Создание собственных уникальных аффирмаций поможет тебе отбросить мелочи и сосредоточиться на том, что важно и ценно именно для тебя.

## Вносим изменения

Есть много способов составить утверждения для аффирмаций. Ты можешь составить список на обычном листе бумаги и вырезать каждую фразу. Можно набрать их красивым шрифтом на компьютере и распечатать. Можно использовать каталожные карточки и цветные листки. Или можно проявить креативность и собрать их из слов, вырезанных из газет или журналов. Если у тебя возникли проблемы с мысленным представлением того, как это выглядит, погугли “карточки аффирмаций”, чтобы пробудить свой творческий потенциал. Некоторые примеры позитивных утверждений таковы: “Я достойна. Я милая. Я верю в себя. С меня хватит. Я знаю, как сохранять спокойствие. Это скоро закончится. Мне нравится пробовать новое”. Некоторые аффирмации могут начинаться так: “Я — ...”, “Я наслаждаюсь...”, “Я люблю...”, “Я управляю...”, “Я создаю...”, “Я имею...”, “Я принимаю...”, “Я могу...”, “Я верю...” и т.п.

Используй пустые строки ниже, чтобы сочинить свои аффирмации. Попробуй написать хотя бы 15 таких утверждений. Когда закончишь, перенеси их на карточки или вырежи из бумаги. Также найди специальное место, чтобы хранить их для применения в следующей практике.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Сделай коробку позитивных мыслей, чтобы хранить в ней свои аффирмации. Во-первых, тебе понадобится контейнер, который можно украсить. Можно использовать коробку из-под обуви, салфеток или небольшой почтовый ящик. Затем возьми предметы, которые можно использовать для украшения коробки: клей, ножницы, скотч, письменные принадлежности, кусочки тканей, ленты, наклейки, журналы, старые фотографии или краски — любые материалы, которые тебе нравятся. Ты можешь оформить свою коробку так, как захочешь — она твоя. Когда закончишь, положи все свои аффирмации внутрь и храни коробку в особом месте. Почаще обращайся к своим аффирмациям, чтобы напомнить себе о силе позитивного мышления.

# 36 Общайся с другими

## Что нужно знать

Технологии стали настолько естественной частью жизни, что легко упустить из виду нашу систему поддержки в реальном времени. Взаимодействие с людьми в режиме реального времени укрепляет связь и демонстрирует, каково это, когда кто-то действительно поддерживает тебя, несмотря ни на что.

Подумай вот о чем: насколько просто взять свой телефон и написать другу, когда ты чем-то расстроена? Но текстовые сообщения не передают твоих истинных чувств и не отражают твой истинный голос. То же самое и с Интернетом; в нем голоса нет. Общение в Интернете не является чем-то негативным, просто важно иметь рядом людей, с которыми можно поговорить лично. Разговор с кем-то в режиме реального времени поможет тебе почувствовать связь и гораздо лучше ощутить, что тебя услышали, поняли и о тебе заботятся.

Иногда, когда дела идут плохо, может показаться, что вокруг никого нет. Важно определить людей в своей жизни, на которых ты можешь безоговорочно рассчитывать в такие моменты. И тебе не всегда нужно быть в каком-то кризисе, чтобы обратиться за помощью. Люди, которые безоговорочно поддерживают тебя, всегда рядом, вне зависимости от того, радуешься ты или опустошена, или что-то среднее между этими крайностями. Это люди, которые заботятся о тебе и любят тебя, несмотря ни на что. Самое главное, это люди, с которыми ты можешь быть собой.

## Вносим изменения

Составь список людей, на которых можешь рассчитывать в режиме реального времени. Если тебе просто нужно выговориться, нужна помощь в решении проблемы с другом или у тебя серьезный кризис, это люди, с которыми ты общаешься и на которых можешь положиться. Это люди, которые поддержат или радостно обнимут, когда произойдет что-то невероятное. Это нормально, если ты оставишь строки ниже вообще пустыми, и это нормально, если чувствуешь, что у тебя есть только один человек, которому ты доверяешь и на которого можешь положиться. Важно не количество людей, а их качество.

**Члены семьи:** \_\_\_\_\_

**Действительно хорошие друзья:** \_\_\_\_\_

**Члены сообщества (тренеры, священнослужители, учителя, психологи и т.д.):** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Другие люди:** \_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Теперь, используя приведенный выше список, определи лучших людей, которые помогут в решении твоих конкретных потребностей. Твоя лучшая подруга может быть отличным слушателем, но она может быть не тем человеком, который может дать честный совет. Ниже напиши имя человека, на которого ты можешь рассчитывать в каждой из категорий. У тебя может быть человек, который подходит для каждой категории или отдельный человек для каждой потребности.

Человек, с которым я могу поговорить в следующих ситуациях.

Когда мне грустно: \_\_\_\_\_

Когда я только что получила награду: \_\_\_\_\_

Когда мне нужно выговориться: \_\_\_\_\_

Когда мне нужно сказать что-то тяжелое: \_\_\_\_\_

Когда мне нужна честность: \_\_\_\_\_

Когда я чувствую себя незащищенной: \_\_\_\_\_

Когда я не доверяю себе: \_\_\_\_\_

Когда мне страшно: \_\_\_\_\_

Когда мне нужно посмеяться: \_\_\_\_\_

Когда мне нужно поплакать: \_\_\_\_\_

**Когда мне нужно забыться:** \_\_\_\_\_

**Когда мне нужен совет:** \_\_\_\_\_

**Когда мне нужно, чтобы меня услышали:** \_\_\_\_\_

**Когда мне нужно, чтобы меня поняли:** \_\_\_\_\_

**Когда мне нужна срочная помощь:** \_\_\_\_\_

**Когда мне нужно, чтобы кто-то был рядом:** \_\_\_\_\_

**Что еще? Кто еще?** \_\_\_\_\_

В следующий раз, когда тебе нужно будет с кем-то поговорить, обратись к этому списку и получи именно ту поддержку, в которой ты нуждаешься и которую заслуживаешь. Кроме того, этот список может меняться. Добавляй и удаляй людей по мере необходимости — это твой список!

# 37 Выражай благодарность

## Что нужно знать

Благодарность означает выражать признательность за то, что у тебя есть. Это означает также фокусироваться на положительном, а не на отрицательном. Это осознание того, что заставляет тебя улыбаться, сиять и иметь все то, за что в жизни мы должны быть признательны.

Благодарность и здоровый образ тела идут рука об руку. Ты выполнила так много заданий, которые помогли тебе понять красоту того, что именно делает твое тело, а не то, как оно выглядит. Простой акт благодарности может помочь тебе отступить назад и увидеть все вещи в своей жизни, идущие на пользу. Ты можешь выразить благодарность за то, что считаешь само собой разумеющимся, например за теплую постель и чистую одежду. Или можешь быть благодарной природе, вещам, которыми владеешь, или важным людям.

*Однажды я вернулась домой из школы, и мне нужно было быстро переодеться для тренировки на беговой дорожке. Я не могла найти футболку, которую хотела надеть. Я прокричала маме внизу, спрашивая ее, где она. Оказалось, что она ее постирала. Я вышла из себя, накричала на нее и вела себя совершенно недопустимо. Я схватила другую футболку и выбежала из дома. Когда я пришла на тренировку, то почувствовала себя виноватой за то, что накричала на маму. Я имею в виду, она просто постирала мою одежду и не могла прочитать мои мысли, чтобы знать заранее, какую одежду я захочу надеть. Вернувшись домой, я извинилась, но она все еще была очень расстроена из-за меня – не злилась, а огорчалась. Мне было так плохо, но я не виню ее. Я начала думать обо всем,*

## Практика 37 \* Выражай благодарность

*что она делает для меня, и написала ей письмо с извинениями. Сейчас я всегда сознательно благодарю ее за все мелочи. Я стала чувствовать себя лучше, и с тех пор у нас не было ссор. Случившееся помогло мне понять: мне есть за что быть благодарной.*

*– Майя*

Когда дело доходит до благодарности, нет границ. И правил нет. Это то, что у тебя просто есть, и всего лишь нужно это осознать.

## Вносим изменения

Возьми отдельный лист бумаги и что-то, чем можно писать. Если хочешь, используй цветные маркеры, краски или вырезанные слова из журналов и газет. Перечисли 100 вещей, за которые ты благодарна. Да, 100! Сначала это может показаться сложным, но как только ты начнешь, то поймешь, что это очень легко. Вот несколько примеров для начала.

*Я благодарна за: свою семью, друзей, кофе, холодные звездные ночи, велосипеды, книги, Интернет, чистую питьевую воду, свое здоровье и свое образование...*

Теперь возьми бумагу, письменные принадлежности и приступай! Когда закончишь, заполни пустые строки в пунктах ниже.

1. Напиши три важные вещи, которые ты ощутила, работая над этим заданием.

---

---

---

2. За что ты больше всего благодарна? Почему?

---

---

---

Практика 37 \* Выражай благодарность

**3. Какими способами ты можешь продолжать проявлять благодарность в своей жизни?**

---

---

---

## Движемся дальше

Создай фотожурнал того, за что ты благодарна. Это может занять некоторое время, поэтому не волнуйся, если не сможешь собрать все сразу. Возьми камеру или телефон и попытайся сфотографировать все, что есть в твоём списке. Если ты физически не можешь это сфотографировать, сними что-нибудь, что тебе об этом напоминает. Когда закончишь, помести все снимки в папку. Можешь опубликовать их в социальных сетях, сделать фотоколлаж или просто сохранить в специальном месте, чтобы напомнить себе обо всем, за что ты должна быть благодарна.

# 38 Двигайся

## Что нужно знать

Есть множество положительных преимуществ физической активности, которые никак не связаны с твоим весом. Регулярная физическая активность снижает уровень стресса, способствует улучшению сна, укреплению костей, увеличивает силу, улучшает настроение и является отличным стимулятором для построения здорового образа тела.

Независимо от того, являешься ты спортсменом или человеком, который глубоко ненавидит тренировки, ты, вероятно, все же понимаешь, как важно заниматься какой-либо физической активностью. Но есть предостережение: существует так много запутанных посланий, в которых говорится, что ты “должна” делать то-то и как ты “должна” выглядеть в результате. Существует слишком много абсурдных социальных стандартов, которые предполагают, что ты обязана тренироваться до потери пульса, чтобы сжигать калории, худеть и готовиться к пляжному сезону. Эти стандарты недостижимы и упускают из виду самую важную цель физической активности.

Смысл этой практики в том, чтобы найти способы двигаться, которые доставляют тебе удовольствие. Физическая активность — это гораздо больше, чем борьба с весом, размером или формой твоего тела. Она должна быть по большей части приятной. Тебе не нужен модный тренажерный зал или теплый климат, чтобы двигаться. Важнее всего позитивный настрой и мотивация, чтобы найти то, что заставляет чувствовать себя прекрасно со своим умом, телом и духом. Это классно.

## Вносим изменения

Посмотри на этот огромный список способов быть физически активной и обведи кружком любые занятия, которыми ты сейчас занимаешься, которые тебе нравятся или которые ты просто хотела попробовать.

- |   |  |                       |
|---|--|-----------------------|
| * Альпинизм                               | * Зумба                                      | * Плавание            |
| * Американский футбол                     | * Игра на выбивание                          | * Подводное плавание  |
| * Аэробика                                | * Игры на спортплощадке                      | * Поднятие тяжестей   |
| * Бадминтон                               | * Йога                                       | * Прыжки со скакалкой |
| * Баскетбол                               | * Каное                                      | * Прыжки на батуте    |
| * Бег трусцой                             | * Катание на велосипеде                      | * Ракетбол            |
| * Боевые искусства                        | * Катание на коньках (роликовых или на льду) | * Серфинг             |
| * Бокс                                    | * Катание на лыжах или на сноуборде          | * Скейтбординг        |
| * Большой теннис                          | * Катание на санках                          | * Софтбол             |
| * Боулинг                                 | * Каякинг                                    | * Стретчинг           |
| * Видеоигры, требующие активных движений  | * Кикбоксинг                                 | * Танцы               |
| * Верховая езда                           | * Кросс                                      | * Фрисби              |
| * Волейбол                                | * Лакросс                                    | * Футбол              |
| * Гимнастика                              | * Ловля рыбы                                 | * Хоккей              |
| * Гольф                                   | * Лесные прогулки                            | * Чирлидинг           |
| * Гребля                                  | * Лесный туризм                              | * Другое              |
| * Детские игры (классики, прятки, прочие) | * Пилатес                                    | _____                 |

## Практика 38 \* Двигайся

1. Просмотри свой список. Из всего, что ты обвела, что тебе действительно нравится или может понравиться?

---

2. Какое занятие из списка ты всегда хотела попробовать, но по той или иной причине не решалась?

---

3. Что мешало попробовать? Например, образ тела, страх перед тем, что могут подумать или сказать другие, твои спортивные данные.

---

4. Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть то, что тебя останавливает?

---

Если ты уже физически активна или занимаешься спортом организованно, запиши что-нибудь еще, что бы хотела попробовать — просто ради удовольствия.

## Движемся дальше

Попробуй что-то из того, что ты обвела в списке выше, и продолжай это. Помни, что иногда требуется время, чтобы найти то, что действительно нравится, а иногда телу требуется время, чтобы приспособиться к чему-то новому. Держись! Не сдавайся. Начни вести дневник того, чем ты занимаешься, отслеживая свое настроение и физические ощущения в теле.

**Физическая активность, которую я попробовала:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Настроение до:** \_\_\_\_\_

**Настроение после:** \_\_\_\_\_

**Что ощущалось в теле до:** \_\_\_\_\_

**Что ощущалось в теле после:** \_\_\_\_\_

**В целом мой опыт оказался таким:** \_\_\_\_\_

# 39 Создай план заботы о себе

## Что нужно знать

По мере продвижения вперед важно проанализировать проделанную работу и определить способы заботы о себе и своем теле. Забота о себе означает преднамеренные здоровые действия в отношении тела. Это профилактика. Таким образом ты также узнаешь о своих потребностях и сделаешь их приоритетом, чтобы стать лучше.

Создание плана заботы о себе — это творческий способ научиться контролировать то, как ты будешь справляться с любыми проблемами, связанными с образом тела, в будущем. Тебе нужно определить, над какими сферами, возможно, еще нужно поработать, какие напоминания могут понадобиться и как ты будешь сохранять позитивный настрой, когда дела пойдут плохо. Забота о себе включает в себя заботу об уме, теле и духе.

Вот пример.

**Разум:** *чтобы успокоить свой разум, я люблю слушать музыку, читать или долго поспать.*

**Тело:** *заботиться о своем теле означает есть здоровую еду, заниматься спортом и концентрироваться на том, что мое тело может сделать для меня, а не только на том, как оно выглядит.*

**Дух:** *для меня поддержка духа означает жить настоящим. Иногда мне просто нужно сделать глубокий вдох и напомнить себе, что все будет хорошо.*

Забота о себе — это подарок самой себе. Это означает прислушиваться к собственным желаниям, потребностям и интуиции. Когда ты заботаешься о себе, то показываешь и своему телу, что принимаешь его и уважаешь.

## Вносим изменения

Удели этому некоторое время и подумай, как ты справляешься с трудными периодами в своем уме, теле и духе. В кругах ниже перечисли способы, как ты можешь позаботиться о себе и своем теле. Создание этого плана заботы о себе послужит напоминанием обо всех твоих здоровых навыках преодоления трудностей.

The diagram consists of three large, empty circles arranged in a triangle. The top-left circle is labeled 'Разум' (Mind), the top-right circle is labeled 'Тело' (Body), and the bottom-center circle is labeled 'Дух' (Spirit). These circles are intended for the user to list self-care strategies for each domain.

## Движемся дальше

Основываясь на навыках, которые ты приобрела, читая эту книгу, напиши письмо себе в будущем. Во-первых, выбери временные рамки: через 3 месяца, 6 месяцев, 2 года — сколько хочешь. Затем, используя здоровый образ тела в качестве главного ориентира, напиши, какой бы ты хотела видеть свою жизнь через выбранный тобой период времени. Ты можешь написать о целях, своем плане заботы о себе или системе поддержки. Ты можешь дать себе совет, рассказать о своем опыте работы с этой книгой или написать что-то еще, что хотелось бы. Когда закончишь, положи письмо в конверт и напиши сверху дату, когда его нужно открыть. Положи его в тайное место, о котором ты не забудешь, и открой его в выбранный тобой день.

# 40 Не останавливайся

## Что нужно знать

Ты почти закончила! Поздравляю! Возможно, ты достигла конца этой рабочей тетради, но твое путешествие только начинается. Ты можешь выполнять практики, описанные в этой книге, снова и снова, но именно твоя готовность идти дальше выведет тебя на следующий уровень. Наш мир наполнен нездоровыми посланиями о том, как ты должна и не должна выглядеть. Ты будешь получать эти послания каждый день, но, надеюсь, уже вооруженная навыками, чтобы дать этому отпор и полюбить свое тело. Помни: то, как ты относишься к своему телу и как ты себя в нем чувствуешь — это выбор. И этот выбор нужно сделать тебе самой — никто другой его не сделает. У тебя достаточно для этого сил.

Ты узнала все об образе тела, о том, как взрослеют в современном обществе, как СМИ влияют на нас и как мы относимся к себе. Ты также узнала, как можно научиться уверенно использовать свой голос и выражать свое истинное “я”, как относиться к своему телу с любовью и добротой, которых оно действительно заслуживает. Итак, что ты будешь делать с новым знанием себя? Как ты будешь сообщать о своих потребностях? Как будешь заботиться о своем теле? Как продолжишь идти вперед в правильном направлении? Выбор — за тобой.

## Вносим изменения

Подумай обо всех практиках, которые ты выполнила, работая над своим образом тела. На следующей странице напиши свой манифест образа тела. Манифест — это декларация о намерениях, и он может быть очень мощным. Начни с того, что пролистай все главы заново и отметь изменения, которые с тобой произошли. Что тебе нужно держать в уме? О чем нужно напоминать себе? Как ты продолжишь развиваться? Опиши не менее 10 способов относиться к своему телу с любовью и уважением, которых оно заслуживает.

Например, так.

- \* *Я не буду оскорблять свое тело сама и не дам этого делать другим.*
- \* *Я буду питать свое тело полезной едой.*

*Твоя очередь.*

## *Мой манифест образа тела*

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

Я буду \_\_\_\_\_

## Движемся дальше

Ведение дневника может быть невероятно полезным. Это даст тебе здоровую и безопасную возможность выразить свои чувства. Когда ведешь дневник, нет ни правил, ни суждений, ни границ — ты просто остаешься самой собой. Ты можешь писать о чем угодно в своем дневнике: можешь “вываливать” в него все, что у тебя на уме, записывать свои мечты, надежды, цели и планы. Можешь рисовать или чертить, составлять списки — бесконечные списки! Для начала создай что-то свое. Если ты сделаешь его очень личным, то, скорее всего, будешь его использовать.

Тебе понадобится блокнот, журналы или газеты, маркеры, ножницы, старые книги или фотографии, которые можно разрезать, клей или двухсторонний скотч и прозрачный упаковочный скотч.

Укрась переднюю и заднюю части обложки блокнота любым удобным для тебя способом. Используй немного клея или двустороннего скотча, чтобы закрепить украшения.

Когда закончишь украшать свой дневник, используй прозрачный упаковочный скотч, чтобы все украшения прочно “засели” на нужных местах.

Наконец, просто начни писать. Именно ты автор своей дальнейшей истории...

Це легкий і зрозумілий робочий зошит, який допоможе дівчаткам упоратися з усіма проблемами, пов'язаними з образом тіла. У книгу включені практичні вправи та підказки, спрямовані на роботу з найпоширенішими факторами, що формують негативний образ тіла, у тому числі: порівняння з іншими, самокритична розмова зі собою, нереалістичні медіа-образи, тиск суспільства та сім'ї, перфекціонізм, нездорова дружба та страх не відповідати чужим очікуванням. Робочий зошит допоможе припинити потік внутрішньої самокритики та почати вибудовувати справжню, постійну впевненість у собі.

---

*Науково-популярне видання*

**Тейлор, Джулія В.**

## **Здоровий образ тіла у світі, одержимому зовнішністю** **Робочий зошит для дівчаток-підлітків**

(Рос. мовою)

Підписано до друку 21.02.2022. Формат 60x90/16  
Ум. друк. арк. 13,0. Обл.-вид. арк. 5,8

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.



**Прекрати  
внутренний поток  
самокритики  
и начни формировать  
подлинную  
уверенность  
в себе**

Идет ли речь об Интернете, телефоне или телевизоре — отовсюду тебя бомбардируют изображениями молодых девушек, представляющих собой недостижимое совершенство, — и почти всегда эти фото обработаны. Кроме бесконечных эмоциональных проблем и трудностей в отношениях такие постоянные атаки влияют и на то, как ты относишься к себе и своему телу. Удивительно ли, что все это создает невероятное психологическое давление? Более того, твои подруги тоже находятся под этим давлением, и так начинается гонка сравнений, заставляющая всех чувствовать себя

еще хуже. Как же можно разорвать этот нездоровый порочный круг и начать любить себя такой, какая ты есть на самом деле?

Эта легкая и понятная рабочая тетрадь поможет справиться со всеми проблемами, связанными с образом тела, отбирающими у тебя все лучшее. Здесь ты найдешь практические упражнения и подсказки, направленные на работу с самыми распространенными факторами, которые формируют негативный образ тела, включая сравнение с другими, самокритичный разговор с собой, нереалистичные медиаобразы, давление общества и семьи, перфекционизм, нездоровую дружбу и страх не соответствовать чужим ожиданиям. Если ты прямо сейчас готова прекратить поток внутренней самокритики и начать формировать настоящую, постоянную уверенность в себе, данная книга будет надежным проводником на этом пути.

**Данная рабочая тетрадь дает девочкам-подросткам незаменимые инструменты для формирования позитивного образа тела. Книга полна эмпатии, написана в откровенном стиле и помогает девочкам развить то, что лучше для них самих.**

— **Розалинда Уайзман**, автор книги *Queen Bees & Wannabes*, по мотивам которой снят фильм *Дрянные девчонки*

Д-р философии **Джулия В. Тейлор** работала школьным консультантом в средних и старших классах. Она написала книги *Salvaging Sisterhood* и *Perfectly You*, а также является одним из авторов книг *G.I.R.L.S. (Girls in Real Life Situations)* и *The Bullying Workbook for Teens*. Сайт Джулии В. Тейлор: [www.juliavtaylor.com](http://www.juliavtaylor.com).

Автор предисловия **Мелисса Аткинс Уорди** — автор книги *Redefining Girly* и владелица онлайн-магазина детской одежды *Pigtail Pals & Ballcap Buddies*.

