

Содержание

Предисловие к русскому изданию	13
Введение. Стремимся к лучшему образу тела	19
Почему образ тела так важен	20
Научный подход к улучшению образа тела	22
В чем действительно нужно себе помогать	23
Расстройства пищевого поведения	24
Дисморфофобия	25
Дополнительная помощь	26
Если человек стремится изменить само тело, а не его образ	26
Важно все правильно взвесить	27
Хирургические вмешательства при неудовлетворенности образом тела	28
Построение улучшенного образа тела: шаг за шагом	29
Этап 1	30
Этап 2	30
Этап 3	30
Этап 4	30
Этап 5	31
Этап 6	31
Этап 7	31
Этап 8	31
Итоги	31
Как получить максимум преимуществ от этой книги	32
Этап 1. Ищем собственный образ тела	35
Три человека с негативным образом тела	35
Исследование собственного образа тела с помощью опросников	38
Опросник оценки образа тела	39
Опросник мыслей об образе тела	40
Опросник дистресса от образа тела	42
Опросник значимости внешнего облика	44
Копинг-опросник стратегий, связанных с образом тела	46
Опросник качества жизни в отношении образа тела	49

Подсчет баллов в опросниках по проверке образа тела	51
Опросник оценки образа тела	51
Опросник мыслей об образе тела	51
Опросник дистресса от образа тела	51
Опросник значимости внешнего облика	52
Копинг-опросник стратегий, связанных с образом тела	52
Опросник качества жизни в отношении образа тела	52
Рабочий лист исследования. Ваш профиль образа тела	53
Три зоны образа тела	54
Оценка образа тела: в чем трудности	55
Размышления об образе тела	55
Когда ваш образ тела приносит страдания	56
Значение внешности: сколько вы вкладываете в своей облик	57
Как вы справляетесь с ощущением “уродливости”	58
Как образ тела влияет на нашу жизнь	59
Перевод результатов опросников в цели для изменений	60
Потребность в изменениях	60
Заключительные слова поддержки	64
Этап 2. Узнаем историю своего образа тела	65
Развитие негативного образа тела: голоса из прошлого	66
Культурное воздействие	68
Моя прекрасная леди	69
Прекрасный принц	70
От культурных образов к образу тела	71
Межличностный опыт	72
Палки и камни: “Эй, толстяк!”	72
Физические характеристики и изменения	74
Разные личности, разные пути	76
Переживание образа тела: тогда и сейчас	78
Снимки из прошлого	78
Снимки крупным планом	78
Заклучительные слова поддержки	90
Этап 3. Осознанно воспринимаем образ тела	91
Переживания	91
Движущая сила “сейчас”: мы сами являемся зрителями	92
Что такое осознанность	94
Что такое принятие	95

Узнаем больше о принятии и осознанности	96
Практика осознанности “Изюмина”	97
Сканирование тела	98
Быть осознанным к мелочам	99
Отражения в зеркале	100
Существующие отражения в зеркале	102
Мои осознанные отражения в зеркале	104
Осознанные отражения в зеркале	105
Понимание своего образа тела в повседневной жизни	108
Осознанная самопроверка	108
Что такое АВС образа тела	110
Не забываем вести дневник образа тела	111
Ретроспективная самопроверка	112
Самопроверка здесь и сейчас	112
Заключительные слова поддержки	113
Этап 4. Погружаемся во внутренние диалоги о теле	117
Голоса внутри: мысленный разговор о теле	118
Тайные предположения о внешности	120
Как предположения о внешности определяют недовольство	121
Десять самых сильных предположений о внешности	123
Разговор со своими предположениями: новый внутренний голос	124
Предположение 1. Всё есть лишь у физически привлекательных людей	125
Предположение 2. Моя ценность как личности зависит от того, как я выгляжу	128
Предположение 3. Мне всегда нужно делать все, что в моих силах, чтобы выглядеть как можно лучше	129
Предположение 4. Первое, что люди замечают во мне: с моей внешностью что-то не так	130
Предположение 5. Если бы люди знали, как я на самом деле выгляжу, они бы симпатизировали мне меньше	131
Предположение 6. Контролируя свой внешний вид, я могу контролировать свою социальную и эмоциональную жизнь	132
Предположение 7. Моя внешность во многом повлияла на то, что со мной произошло в жизни	133
Предположение 8. Если бы мне удалось выглядеть так, как я хочу, моя жизнь была бы намного счастливее	134
Предположение 9. Тенденции моей культуры не позволяют мне получать удовлетворение от своей внешности	135
Предположение 10. Единственный способ принять свою внешность — это изменить ее	136

Новый внутренний голос начинает звучать	137
Заключительные слова поддержки	149
Этап 5. Осознанно исправляем ошибки мышления	151
Определение когнитивных искажений в собственном образе тела	152
Восемь ошибок непривлекательности в мысленном разговоре с самим собой	157
Искажение “Красавица или чудовище”	157
Искажение “Несравнимые вещи”	157
Искажение “Увеличительное стекло”	159
Искажение “Поиск виновных”	160
Искажение “Ошибочное прочтение мыслей”	161
Искажение “Предсказание несчастья”	162
Искажение “В плену красоты”	163
Искажение “Кривое зеркало”	164
Неискаженная правда об искаженных мыслях	165
Корректирующее мышление: меняем русло внутреннего диалога	166
Корректируем искажение “Красавица или чудовище”	168
Корректируем искажение “Несравнимые вещи”	170
Корректируем искажение “Увеличительное стекло”	173
Корректируем искажение “Поиск виновных”	175
Корректируем искажение “Ошибочное прочтение мыслей”	178
Корректируем искажение “Предсказание несчастья”	181
Корректируем искажение “В плену красоты”	184
Корректируем искажение “Кривое зеркало”	187
Делаем свой новый внутренний голос неотъемлемой частью жизни	190
Осознанный умственный настрой: остановиться, посмотреть и послушать	190
Ведем новый дневник образа тела	190
Заклучительные слова поддержки	193
Этап 6. Принимаем избегание образа тела	195
Заведомо провальная самозащита	195
Выявляем свои маневры уклонения	198
Убегать	198
Прятать	200
С избеганием лицом к лицу	201
Учимся расслаблению тела и ума	203
Снимаем напряжение	203
Диафрагмальное дыхание	204
Используем воображение	204

Строим свою лестницу успеха в практике “Встретиться лицом к лицу”	205
Подбираем свой темп	208
Подготовка	208
Действие	209
Совладание	209
Удовольствие	209
Подготовка планов РАСЕ	210
Реализация ваших планов РАСЕ	212
Перестаем маскироваться	212
Строим лестницу успеха для практики маскировки с помощью одежды и косметики	213
Подготовка и реализация плана по прекращению маскировки	215
Заключительные слова поддержки	215
Этап 7. Убираем ритуалы, связанные с образом тела	217
Определяем свои ритуалы, связанные с внешностью	218
Проверка внешнего вида	218
Исправление внешнего вида	220
Стираем ритуалы	221
Создаем препятствия ритуалам	223
Откладываем ритуалы	224
Ограничиваем ритуалы	225
Сопротивление бунтаря	228
Строим лестницу успеха для стирания ритуалов	229
Заключительные слова поддержки	232
Этап 8. Правильно относимся к собственному телу	233
Позитивные отношения со своим телом	233
Совершаем позитивные действия	234
Письмо другу	234
Занимаемся позитивной физической активностью и наслаждаемся ею	237
Хорошо проводим время, занимаясь спортом и улучшая здоровье	242
Хорошо проводим время, занимаясь чувственной деятельностью	245
Хорошо проводим время, занимаясь деятельностью с акцентом на внешний вид	248
Позитивные действия: подтверждение изменений	252
Заключительные слова поддержки	254

Послесловие. Отныне и навсегда: сохраняем позитивный образ тела на всю жизнь	255
Чего вы достигли	255
Пересматриваем потребности, ставим новые цели	255
Советы по устранению трудностей	256
Если люди провоцируют проблемы	258
Красивые люди	258
Невнимательные люди	259
Нечувствительные люди	260
Осознавайте отсталые взгляды	263
Метаморфозы	265
Заключительные слова поддержки	266
Рекомендуемые ресурсы для читателей, исследователей и терапевтов	267
Источники для работы с образом тела	267
Книги	267
Измерения образа тела для исследователей	268
Источники для работы с нарушенным пищевым поведением	269
Книги	269
Сайты	269
Источники работы с дисморфофобией	270
Книги	270
Сайты	270
Источники для изучения практик принятия и осознанности	271
Ресурсы других авторов	272
Информация для терапевтов	273
Список литературы	275

ЭТАП 1

Ищем собственный образ тела

Путешествие к изменению и принятию образа тела начинается с понимания себя. Все мы знаем выражение “Познай себя”, поэтому понятно, что сначала нужно получить конкретные знания о собственном образе тела, прежде чем идти дальше. Но поскольку мы часто получаем представление о себе, пытаясь понять других, давайте сначала рассмотрим на примере опыт 3 человек — Эмили, Эндрю и Кэтлин, у них всех есть проблемы с образом тела.

Три человека с негативным образом тела

Эмили — 19-летняя студентка колледжа, яркая, энергичная и общительная, большинство людей назвали бы ее симпатичной. У нее средний вес и рост, красивые голубые глаза и потрясающая улыбка. Но Эмили видит себя не такой. Она жалуется: “Большая задница и толстые бедра полностью портят мой внешний вид”. Девушка озабочена своим весом. Эмили признается, что ей нравится цвет и стиль ее светлых волос, и она описывает форму своей верхней части тела как “наверное, неплохую”. При этом у нее нет особых чувств к большинству других частей своего тела.

Каждый раз, когда Эмили приходит в спортзал или встречается незнакомого человека (особенно парня) в кампусе, на работе или на светском мероприятии, ее охватывает волна неловкости, и ей кажется, что ее тело рассматривается под микроскопом. Другая неприятная ситуация возникает, когда она взвешивается и видит, что на несколько килограммов тяжелее, чем ей хотелось бы. Ее особенно беспокоит тело, когда она носит обтягивающую одежду — например, купальный костюм в бассейне или спортивные шорты из спандекса в тренажерном зале. В таких ситуациях Эмили овладе-

вает извечный поток привычных мыслей: “Я здесь самая толстая. Я похожа на дирижабль. Мне хочется исчезнуть. Ненавижу это чувство”. У нее редко появляются приятные мысли о своей внешности, например, когда другая девушка хвалит ее одежду. Но даже комплименты легко приводят к самокритичным мыслям, например: “Наряд выглядел бы намного лучше, если бы моя задница не выпирала так сильно”.

Из-за дискомфорта по поводу своей внешности Эмили иногда избегает вечеринок, особенно если знает, что на мероприятии будут новые люди, которых она не знает. Девушка также избегает походов на пляж или в бассейн. На занятиях по аэробике Эмили старается занять дальний угол комнаты. Чтобы похудеть, она постоянно пробует новые причудливые диеты. Ее бывший парень думал, что она хорошо выглядит, но ее “безумная одержимость своей внешностью” не имела для него никакого смысла, и он стал испытывать злость в ее адрес.

Эндрю — 40-летний биржевой маклер, разведен. Он имеет стройное тело, ухаживает за собой, аккуратно стрижет бороду и стильно одевается. Но Эндрю сокрушается по поводу своей залысины и редеющих волос. Он также недоволен своей мускулатурой, полагая, что из-за отсутствия выпуклых мышц он “выглядит неудачником”. Мужчина чувствует себя “внешне обделенным”. Как только его мысли концентрируются на внешности, а так бывает часто, Эндрю становится раздражительным и подавленным до конца дня. Он убежден, что ни одна женщина никогда не найдет его достаточно привлекательным для того, чтобы согласиться на свидание. Но если появляется девушка, кажущаяся заинтересованной в нем, он задается вопросом, что с ней не так.

Существует несколько ситуаций, предсказуемо провоцирующих расстройство Эндрю от образа тела. Прежде всего, когда он проводит время с парнями, которых считает красивыми, поскольку у них много волос или есть четко очерченные мускулы. Эндрю сравнивает свою внешность с их внешним обликом, и его охватывает горечь. Перед тем как пойти на работу, он рассматривает себя в зеркало, осматривает свою лысеющую голову и мускулы со всех сторон. Мысли Эндрю о своей внешности гневные и унижительные: “Я выгляжу как чертов слабак. Это совершенно несправедливо”. Он думает: “Я выгляжу хуже с каждым днем. Чем больше я теряю волос, тем тупее выгляжу”.

Как Эндрю справляется с этим? Чтобы не чувствовать себя слишком “тощим”, он старается избегать общения с хорошо сложенными мужчи-

нами, насколько это возможно. Время от времени он тренируется с гантелями дома (тренажерный зал слишком пугает его), но ему не терпится получить заметные изменения, поэтому он быстро бросает тренировки. Эндрю носит бейсболки даже в помещении, чтобы скрыть выпадение волос. Он перепробовал множество схем стимуляции роста волос, но это не работает. Вместо того чтобы пригласить женщину на свидание и пойти на риск получить отказ, он ходит в кино и на вечеринки один, если вообще ходит.

Кэтлин 31 год, она замужем за Патриком уже 10 лет. У них двое детей. Кэтлин преподает английский в средней школе. Около 3 лет назад женщина попала в автомобильную аварию, которая едва не закончилась смертью, в результате чего ее лицо сильно пострадало от порезов и ожогов. Несмотря на улучшения, полученные в результате пластической хирургии, ее лицо все еще покрыто шрамами — в основном на подбородке, правой щеке и лбу. Эти физические изменения также повлияли на ее образ тела.

Женщина озабочена тем, как она выглядит, и что, по ее мнению, другие люди думают о ней. Она очень чувствительна к взглядам незнакомцев и редко бывает в общественных местах со своими детьми, опасаясь, что им будет неудобно, если их увидят с ней. Иногда, ведя урок, Кэтлин замечает, как ученики шепчутся или хихикают, и задается вопросом, смеются ли они над ее внешностью. Перед выходом из дома она всегда наносит толстый слой косметического консилера. В социальных ситуациях она старается стоять слева от людей, чтобы они не могли видеть правую сторону ее лица. Патрик беспокоится о том, что ей трудно “выглядеть иначе”, и о том, что его жена перестала улыбаться, хотя физически способна на это. Ей кажется, что после очередной пластической операции она снова станет “нормальной”. Иногда Кэтлин смотрит на свои фотографии, сделанные до аварии, и плачет. “Я больше никогда не буду собой”, — сокрушается она.

Исследование собственного образа тела с помощью опросников

Образ тела каждого человека уникален, как отпечаток пальца. Эмили, Эндрю и Кэтлин имеют негативные образы тела, но если присмотреться, то можно увидеть, что этот опыт уникален для каждого человека. Им не нравятся разные физические особенности, они обеспокоены отличающимися событиями-триггерами, имеют разные мысли и эмоции и по-разному решают свои проблемы. Что общего у этих трех людей, так это то, что они, как и вы, устали бороться со своим негативным образом тела.

Настал момент узнать больше о вашем собственном уникальном образе тела — о ваших сильных и слабых сторонах. На следующих страницах вы найдете серию опросников, позволяющих детально исследовать свой личный образ тела. После того как вы их заполните, каждый научно разработанный опросник предоставит точно настроенное информативное резюме некоторых важных аспектов вашего образа тела [Cash, 2008]. После того как вы заполните все 6 опросников, я покажу вам, как посчитать результаты. Не волнуйтесь, для этого не нужно быть математическим гением. Затем, когда вы подсчитаете свои баллы, я дам вам их интерпретацию.

Опросник оценки образа тела

В первом опроснике вы обнаружите собственное определение образа тела. Речь о том, как вы относитесь к своей внешности в целом, а также к конкретным физическим характеристикам или особенностям. Поставьте галочку в столбце, который показывает, насколько вы недовольны или удовлетворены каждой из перечисленных характеристик.

Физические характеристики	Полное недовольство	Недовольство в общем	Удовлетворение в общем	Полное удовлетворение
1. Общий вид				
2. Лицо (черты, цвет)				
3. Волосы (цвет, густота, текстура)				
4. Нижняя часть туловища (ягодицы, бедра, ноги)				
5. Средняя часть туловища (талия, живот)				
6. Верхняя часть туловища (грудь, плечи, руки)				
7. Тонус мышц				
8. Вес				
9. Рост				
10. Другие физические характеристики, вызывающие недовольство: _____				

Опросник мыслей об образе тела

Мысли о внешности могут постоянно приходить в голову в течение дня. В этом опроснике перечислены некоторые из этих мыслей. Просто прочтите каждую мысль и определите, как часто за последний месяц она возникает у вас в течение дня. Для каждой мысли поставьте галочку в столбце, который указывает, как часто эта мысль появляется. Определяя указанные мысли, не воспринимайте описанные формулировки слишком буквально. Ваши собственные мысли могут быть похожими по содержанию, но состоять из иных слов. Например, у вас может не быть точной мысли “Я непривлекательный(ая)”, но у вас могут быть эквивалентные мысли, такие как “Я уродлив(а)” или “Я ужасно выгляжу”.

Мысли об образе тела	Никогда или очень редко	Один раз в несколько дней	Почти ежедневно или каждый день
1. Почему я никогда не могу выглядеть хорошо?			
2. Моя жизнь ужасна из-за того, как я выгляжу			
3. Моя внешность делает меня никем			
4. Они (другие) выглядят лучше меня			
5. Это несправедливо, что я выгляжу именно так			
6. Никто не полюбит того, кто выглядит как я			
7. Мне бы хотелось выглядеть лучше			
8. Мне бы хотелось выглядеть, как кто-то другой			

Мысли об образе тела	Никогда или очень редко	Один раз в несколько дней	Почти ежедневно или каждый день
9. Я не нравлюсь им (другим) из-за своей внешности			
10. Мне нужно изменить что-то в своем облике			
11. То, как я выгляжу, разрушает для меня все возможности			
12. Они (другие) замечают, что в моей внешности что-то не так			
13. Они (другие) думают, что я непривлекателен			
14. Моя одежда плохо на мне сидит.			
15. Мне бы хотелось, чтобы они (другие) на меня не смотрели.			
16. Я больше не могу жить со своей внешностью			
17. Они (другие) оценивают меня по моей внешности			
18. Я ничего не могу сделать, чтобы выглядеть лучше			
19. Я не могу сделать это (если вас куда-то пригласили или от вас чего-то ожидают) из-за своей внешности			
20. Мне нужно выглядеть правильно, чтобы сделать это (если вас куда-то пригласили или от вас чего-то ожидают)			

Опросник дистресса от образа тела

Эмоции от негативного образа тела, такие как тревога, отвращение, уныние, гнев, разочарование, зависть, стыд или самосознание, возникают у разных людей в разных ситуациях. В следующем опроснике вас попросят подумать о случаях, когда вы оказывались в одной из 20 определенных ситуаций. Поставьте галочку в столбце, чтобы указать, как часто вы испытывали негативные эмоции по поводу своей внешности в подобной ситуации. Конечно, могут быть перечислены ситуации, с которыми вы не сталкивались, или ситуации, которых вы избегали. В таком случае просто укажите, как часто у вас, вероятно, были бы неприятные эмоции, если бы вы оказались в таких ситуациях.

Ситуации, связанные с образом тела	Никогда или крайне редко	Иногда или раз в несколько дней	Почти каждый день или ежедневно
1. Общественные мероприятия, где я мало кого знаю			
2. Когда смотрю на себя в зеркало			
3. Когда люди видят меня до того, как я приведу себя в порядок			
4. Когда я рядом с привлекательными людьми своего же пола			
5. Когда я рядом с привлекательными людьми противоположного пола			
6. Когда кто-то смотрит на мои части тела, которые мне не нравятся			
7. Когда рассматриваю себя в зеркале, будучи без одежды			
8. Когда выбираю новую одежду в магазине			

Ситуации, связанные с образом тела	Никогда или крайне редко	Иногда или раз в несколько дней	Почти каждый день или ежедневно
9. Когда съедаю полную порцию еды			
10. Когда вижу привлекательных людей на ТВ, в журнале или Интернете			
11. Когда взвешиваюсь			
12. При ожидании сексуальных отношений или вступлении в них			
13. Когда у меня уже плохое настроение из-за чего-то другого			
14. Когда тема разговора касается внешности			
15. Когда кто-то отрицательно отзывается о моей внешности			
16. Когда вижу себя на фотографии или видеозаписи			
17. Когда думаю о том, как бы хотелось выглядеть			
18. Когда думаю о том, как могу выглядеть в будущем			
19. Когда я рядом с определенным человеком			
20. Во время определенных развлекательных мероприятий			

Опросник значимости внешнего облика

У людей есть различные убеждения и опыт относительно значения и важности их внешнего вида. Некоторые из этих убеждений отражены в утверждениях следующего опросника. Прочтите каждое утверждение и определите, является оно в большей степени верным или неверным для вас. Запишите свои ответы, поставив галочку в соответствующем столбце рядом с каждым утверждением.

Впечатления и представления о вашей внешности	В общем верно	В общем неверно
1. Когда я вижу людей, которые выглядят хорошо, и задаюсь вопросом, насколько этому соответствует моя внешность		
2. Когда что-то в моей внешности заставляет меня чувствовать себя хорошо или плохо, я заикиваюсь на этом		
3. Если мне нравится, как я выгляжу в определенный день, легко радоваться другим вещам		
4. Когда я впервые встречаюсь с людьми, мне интересно, что они думают о том, как я выгляжу		
5. В моей повседневной жизни происходит множество вещей, которые заставляют меня задуматься о том, как я выгляжу		
6. Если мне не нравится, как я выгляжу в определенный день, мне трудно радоваться другим вещам		
7. Я фантазирую о том, каково быть красивее, чем я есть		
8. Контролируя внешность, я могу контролировать многие социальные и эмоциональные события в моей жизни		
9. Моя внешность во многом повлияла на то, что со мной произошло в жизни		

Впечатления и представления о вашей внешности	В общем верно	В общем неверно
10. Я часто сравниваю себя с другими людьми, которых вижу		
11. Если бы кто-то негативно отреагировал на то, как я выгляжу, это бы меня беспокоило		
12. Мой внешний вид имеет значительное влияние на мою жизнь		

Копинг-опросник стратегий, связанных с образом тела

В повседневной жизни бывают ситуации и события, которые могут негативно повлиять на наш образ тела. Эти ситуации и события называются *угрозами или вызовами в отношении образа тела*, потому что они угрожают или бросают вызов нашей способности нормально относиться к тому, как мы выглядим. Ниже перечислены некоторые из способов, с помощью которых люди могут попытаться справиться с угрозами или вызовами в отношении образа тела. Подумайте, насколько каждый пункт соответствует вашей манере справляться с подобными событиями и ситуациями. Отметьте галочкой, является ли каждая реакция совладания характерной для вас или нет. Неважно, насколько полезны или бесполезны ваши способы справиться с ситуацией. Не отвечайте, исходя из того, как вы хотите отреагировать. Просто будьте честны.

Реакции совладания	Похоже на меня	Непохоже на меня
1. Трачу много времени на то, чтобы исправить то, что мне не нравится во внешности		
2. Думаю о том, как скрыть недостатки собственной внешности		
3. Делаю много всего, чтобы исправить свою внешность		
4. Провожу много времени перед зеркалом		
5. Размышляю о том, что еще нужно сделать, чтобы исправить внешний облик		
6. Фантазирую о том, чтобы выглядеть иначе		

Реакции совладания	Похоже на меня	Непохоже на меня
7. Жду откликов о своей внешности от других людей		
8. Сравниваю свой облик с физически привлекательными людьми		
9. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы создать свой лучший внешний вид		
10. Прилагаю особые усилия, чтобы прикрыть или спрятать то, что мне не нравится во внешности		
11. Пытаюсь отключиться от мыслей и чувств		
12. Ем что-то, чтобы помочь себе справиться с ситуацией		
13. Избегаю смотреть на себя в зеркало		
14. Говорю себе, что у меня нет шансов что-либо исправить в ситуации		
15. Я устраняюсь или сокращаю контакты с другими людьми		
16. Не предпринимаю попыток справиться с ситуацией или пережить ее		
17. Пытаюсь игнорировать ситуацию и свои чувства		
18. Передаю, чтобы совладать с происходящим		

Реакции совладания	Похоже на меня	Непохоже на меня
19. Я сознательно делаю то, что поможет мне ощущать себя лучше		
20. Напоминаю себе о своих хороших качествах		
21. Говорю себе, что поступаю иррационально в отношении собственной внешности		
22. Говорю себе, что ситуация изменится		
23. Пытаюсь понять, почему ситуация бросает мне вызов или угрожает		
24. Говорю себе, что, вероятно, просто слишком остро реагирую на ситуацию		
25. Напоминаю себе, что через некоторое время мне станет лучше		
26. Говорю себе, что есть вещи поважнее, чем внешний облик		
27. Говорю себе, что, может быть, выгляжу лучше, чем мне кажется		
28. Реагирую особенно терпеливо по отношению к себе		
29. Говорю себе, что ситуация не критична		

Опросник качества жизни в отношении образа тела

Люди различаются по тому, как их образ тела влияет на другие аспекты жизни. Образ тела может иметь положительный, отрицательный эффект или не иметь никакого эффекта вообще. Ниже перечислены различные способы, которыми ваш образ тела может повлиять на жизнь. В каждом пункте поставьте галочку в столбце, чтобы указать, как ваши чувства по поводу своей внешности влияют на этот аспект вашей жизни. Прежде чем отвечать на каждый вопрос, тщательно обдумайте ответ, является ли он наиболее точным в отношении того, как восприятие тела обычно влияет на вас.

Аспекты жизни	В целом отрицательный эффект	Нет эффекта	В целом положительный эффект
1. Мои основные чувства о себе — ощущение личной адекватности и собственная ценность			
2. Мои чувства к себе как мужчины или женщины — ощущение мужественности или женственности			
3. Мои взаимодействия с людьми своего же пола			
4. Мои взаимодействия с людьми противоположного пола			
5. Мои переживания, когда встречаю новых людей			
6. Мои переживания на работе или в школе			
7. Мои отношения с друзьями			

Аспекты жизни	В целом отрицательный эффект	Нет эффекта	В целом положительный эффект
8. Мои отношения с членами семьи			
9. Мои ежедневные переживания			
10. Мое удовлетворение жизнью в целом			
11. Мои чувства принятия сексуального партнера			
12. Мое удовлетворение сексуальной жизнью			
13. Моя способность контролировать, что и как я ем			
14. Моя способность контролировать вес			
15. Моя физическая активность			
16. Моя готовность делать то, что может привлечь внимание к моей внешности			
17. Моя повседневная деятельность по уходу за телом (например, одеться, физически подготовиться к новому дню)			
18. Насколько уверенно я себя чувствую в повседневной жизни			
19. Насколько я переживаю счастье в повседневной жизни			

Подсчет баллов в опросниках по проверке образа тела

После заполнения опросников большинство людей говорят, что это был потрясающий опыт. Они становятся более осведомленными о себе и лучше осознают, как образ тела влияет на их эмоции и жизнь. Конечно, рассмотрение этих переживаний под микроскопом может быть немного утомительным. Итак, если вы хотите сделать передышку, прежде чем считать баллы, сделайте это. Ваш дискомфорт пройдет, и вы будете готовы продолжить с того места, на котором остановились. Давайте оценим ваши опросники по одному. Следуйте моим инструкциям ниже по каждому опроснику. Введите каждую полученную оценку в профиль образа тела, описанный ниже.

Опросник оценки образа тела

Здесь вы указали те области или аспекты своей внешности, которые вам нравятся или не нравятся. Подсчитайте количество характеристик, которыми вы очень не удовлетворены (в столбце 1), и умножьте результат на 2. Подсчитайте количество, которое вы оценили как “недовольство в общем” (т.е. галочка поставлена в столбце 2). Сложите эти две суммы, чтобы получить оценку вашего образа тела. Введите этот балл (от 0 до 20) в свой профиль образа тела ниже.

Опросник мыслей об образе тела

Заполняя этот опросник, вы выяснили, как часто за последний месяц у вас возникали различные негативные мысли о своей внешности. Чтобы подсчитать результат, сначала выявите количество отметок, которые вы поставили в столбце “Один раз в несколько дней”. Затем посчитайте мысли, возникающие ежедневно или почти ежедневно (отмеченные галочкой в последнем столбце), и умножьте это второе число на 2. Сложите две суммы и введите результат (от 0 до 40) в свой профиль образа тела ниже.

Опросник дистресса от образа тела

Этот опросник фокусируется на ситуациях и событиях, которые приводят к дискомфорту или расстройству из-за образа тела. Сначала сложите галочки, которые вы поставили в столбце “Иногда или раз в несколько

дней”. Затем сложите галочки в столбце “Почти каждый день или ежедневно” и умножьте это второе число на 2. Сумма этих двух значений и есть ваша оценка дистресса от образа тела (от 0 до 40), ее нужно ввести в свой профиль образа тела.

Опросник значимости внешнего облика

Этот опросник легко посчитать. Выявите, сколько утверждений вы отметили как “В общем верно”, и введите эту сумму (от 0 до 12) в свой профиль образа тела.

Копинг-опросник стратегий, связанных с образом тела

Этот опросник включает три типа областей, которые отражают различные стратегии совладания, используемые людьми противодействия угрозам и проблемам, связанным с образом тела. Первая стратегия совладания называется “Исправление внешности”, и ее оценка представляет собой количество отметок, которые вы указали в столбце (“Похоже на меня”) для пунктов с 1 по 10. Второй тип баллов предназначен для определения стратегий совладения через “Экспериментальное избегание”. Это пункты с 11 по 18 в столбце “Похоже на меня”. Наконец, посчитайте отметки в пунктах с 19 по 29 в первом столбце, чтобы выяснить степень совладания с “Положительным рациональным принятием”. Введите каждую оценку в свой профиль образа тела.

Возможный диапазон оценок: от 0 до 10 за “Исправление внешности”, от 0 до 8 за “Экспериментальное избегание” и от 0 до 11 за “Положительное рациональное принятие”.

Опросник качества жизни в отношении образа тела

Последний опросник позволит вам понять, как образ вашего тела влияет на жизнь. Вам нужно посчитать два типа баллов. Первый — это показатель негативного воздействия, представляющий собой количество галочек (от 0 до 19), которое вы поставили в первом столбце как “В целом отрицательный эффект”. Второго типа баллов, позитивное влияние, — это количество отметок (от 0 до 19) в последнем столбце “В целом положительный эффект”. Введите эти две оценки в свой профиль образа тела.

Рабочий лист исследования. Ваш профиль образа тела

Зоны образа тела			
Баллы в опросниках образа тела	Зона принятия	Зона риска	Зона проблем
Опросник оценки образа тела ____ + ____ = ____	0, 1	2, 3, 4, 5, 6	6–10; 11–15; 16–20
Опросник мыслей об образе тела ____ + ____ = ____	0-1; 2-3; 4-5	6–8; 9–11; 12–14; 15–17	18–22; 23–29; 30–40
Опросник дистресса от образа тела ____ + ____ = ____	0-1; 2-3; 4-5	6–8; 9–11; 12–14; 15–17	18–22; 23–29; 30–40
Опросник значимости внешнего облика ____	0, 1, 2	3, 4, 5, 6	7-8; 9-10; 11-12
Копинг-опросник стратегий, связанных с образом тела:			
<i>Изменение внешности</i>	0, 1, 2	3, 4, 5, 6	7, 8, 9, 10
<i>Экспериментальное избегание</i>	0, 1	2, 3, 4, 5	6, 7, 8
<i>Положительное рациональное принятие</i>	11, 10, 9, 8, 7	6, 5, 4, 3	2, 1, 0
Опросник качества жизни в отношении образа тела			
<i>Негативное воздействие</i>	0, 1	2-3; 4-5; 6-7	8–11; 12–15; 16–19
<i>Позитивное воздействие</i>	19, 18	16-17; 14-15; 12-13	8–11; 4–7; 0–3

Интерпретация опросников образа тела

Вы прошли комплексную серию опросников для исследования образа тела и в процессе уже начали понимать некоторые ключевые моменты о собственном образе тела. Теперь давайте перейдем к новому уровню самопознания и узнаем, что на самом деле означают ваши результаты опросни-

ков. Я расскажу вам, как интерпретировать результаты опросников таким образом, чтобы вы могли точно определить, что вам нужно изменить.

Три зоны образа тела

В правой части профиля образа тела в разделе “Зоны образа тела” для каждой оценки обведите значение или диапазон, представляющий вашу собственную оценку. Это поместит каждую оценку опросника в позицию, которая поможет вам понять значение баллов с точки зрения трех зон образа тела — зон принятия, риска и проблем.

Баллы в *зоне принятия* отражают позитивный аспект вашего образа тела, связанный со здоровьем. В этом аспекте не так много нужно улучшать. Люди с лучшим образом тела будут иметь много баллов в этой зоне. Основная цель этой рабочей тетради — помочь вам набрать как можно больше баллов в зоне принятия.

Баллы в *зоне риска* сигнализируют о предупреждении и указывают на направления изменений, которые эта книга сделает возможными. Данные аспекты образа тела в этой зоне иногда или в некоторых ситуациях вызывают у вас неприятности или трудности. Чем ближе оценка к зоне принятия, тем лучше; и чем ближе она к зоне проблем, тем больше у вас сложностей с образом тела. Зона риска оценивает точные аспекты вашего образа тела с определенными возможностями для улучшения, над которыми вы захотите поработать.

Результаты в *зоне проблем* или рядом с ней означают “красный флаг”. Эти аспекты вашего образа тела особенно неприятны для вас и вносят большой вклад в негативный образ тела. Баллы зоны проблем выделяют ключевые области, на которые нужно нацеливаться в ваших усилиях по изменению и более приемлемому отношению к своему внешнему виду.

Теперь давайте подробно рассмотрим результаты по каждому опроснику, чтобы понять, что ваши баллы могут показать в отношении образа тела. Однако вы должны понимать, что данные оценки — это всего лишь числа, и они не могут быть абсолютно точными для конкретных людей. Эти результаты опросников — инструменты для самопознания, а не утверждения абсолютной истины. Я предложу толкования как повод для размышлений. В конце концов, самые важные идеи должны исходить от вас. Итак, найдите время, чтобы по-настоящему обдумать то, что я описываю здесь. Подходит ли это вам? Обсуждая результаты вашего опросника, я спрашиваю вас столько же, сколько и поясняю.

Оценка образа тела: в чем трудности

Люди, набравшие много баллов в зонах риска и проблем в этом опроснике, недовольны многими своими физическими характеристиками [Cash, 2000b]. Поскольку вы, вероятно, выбрали эту книгу, чтобы преодолеть негативный образ тела, не удивляйтесь, если получите такой результат в одной из этих зон. Есть как минимум две возможные причины таких показателей. Во-первых, у вас может быть несколько источников недовольства. Чрезмерно критично относясь к своей внешности, вы обнаруживаете целый ряд различных физических атрибутов, которые не можете принять такими, какие они есть. Когда вы смотрите на свое тело, то ищете проблемы и не желаете найти ничего, что действительно является нормальным. Ваше тело — это постоянная мишень для вашего недовольства. Во-вторых, есть побочный эффект. Например, если вам не нравится ваш вес, это может распространиться на любую часть тела (например, нижнюю часть туловища, среднюю часть туловища, мышечный тонус), которая, по вашему мнению, выдает лишние килограммы. На самом деле у вас только одна жалоба, но она влияет на вашу оценку нескольких характеристик.

Некоторые люди могут иметь низкий балл неудовлетворенности при оценке образа тела, что является более серьезной проблемой, чем кажется. Часто это происходит потому, что вы довольны большинством своих физических характеристик, за исключением одной или двух, но чувствуете, что области недовольства портят ваш внешний вид в целом. Вы ответили, что недовольны своим внешним видом по пункту 1? Если да, то считаете ли вы все свое тело непривлекательным лишь на основе одной или двух неудовлетворительных черт? Это может создать множество неприятных проблем. Независимо от вашего результата и недостатков, на которых вы сосредоточены, устранение любого недовольства стоит усилий. Эта рабочая тетрадь поможет вам принять свой внешний вид со всеми его недостатками.

Размышления об образе тела

Отвечая на вопросы об образе тела, вы начали замечать такие мысли. Опросник показывает негативные мысли, которые люди могут иметь о своей внешности [Cash, Lewis & Keeton, 1987]. Баллы в проблемной зоне означают, что вы склонны думать плохо о своей внешности, и вы думаете таким образом часто. Вы, наверное, убедили себя, что эта ментальная самокритика действительно правильна. Обдумывая аспекты своей внеш-

ности, вы сосредоточиваетесь на своих “недостатках”. Вы размышляете о том, что другие думают о вашей внешности, и, вероятно, предполагаете, что они судят вас так же неодобрительно, как и вы сами. Оказавшись в потоке этих мыслей, вы не можете их игнорировать. Если вы набрали баллы в зоне риска, можете быть мягче в своих самокритичных мыслях или при размышлении о своем теле. В любом случае вы колете сами себя — и напрасно.

Давайте рассмотрим другую сторону медали. Как часто у вас возникают позитивные, самоутверждающие мысли о своей внешности? Насколько открыт ваш разум для приятных, одобрительных мыслей о своем теле? Если на эти вопросы отвечаете отрицательно, тогда стоит подумать: почему? Почему вы закрываете свой разум для принятия себя? Может быть, вы не обращаете внимания на свои физические достоинства и не верите, что есть, о чем можно думать именно так. Или, может быть, вы отбрасываете любые одобряющие мысли, говоря: “Да, но...” — за чем следует та или иная самокритика. Например: “Я неплохо выгляжу с этой прической, но я все равно толстый”.

Другой причиной нехватки позитивных мыслей о теле может быть сделанный вами вывод, что только тщеславные, эгоистичные люди положительно относятся к своей внешности. Если это так, то любой мысленный комплимент по поводу собственного облика может привести к кратковременному ощущению вины, поэтому вы отбрасываете позитивную мысль, говоря себе: “Нельзя так думать”. Прочитав это учебное пособие, вы научитесь признавать свои лучшие качества и наслаждаться ими без чувства вины. Как бы вы себя чувствовали, если бы в вашем уме не проносились самокритичные мысли об образе тела? Каково было бы иметь частые хорошие мысли о своем образе тела?

Когда ваш образ тела приносит страдания

Теперь давайте узнаем больше о ситуациях и событиях, которые вызывают у вас трудности. Оценка дистресса от образа тела отражает, сколько ситуаций заставляют вас беспокоиться или расстраиваться из-за своей внешности. [Cash, 1994b; 2002b]. Вы можете чувствовать тревогу, отвращение, уныние, гнев, разочарование, зависть, стыд или неловкость. Если у вас много баллов в зоне проблем, то повседневная жизнь, вероятно, похожа на пересечение минного поля, где вы постоянно сталкиваетесь с негативными эмоциями и переживаниями, которые могут вспыхнуть почти повсюду.

Баллы, которые находятся в зоне риска, указывают на то, что у вас есть моменты и места, которые усиливают неудовлетворенность образом тела. Даже если ваш дистресс вызван ограниченными обстоятельствами, в любом случае вы не обязаны постоянно испытывать сильное страдание и можете научиться устранять его. В этом учебном пособии вы сосредоточитесь на самых провокационных ситуациях — тех, в которых вы вынуждены реагировать эмоционально. Также вы научитесь иначе справляться с этими ситуациями. Вы поймете, что сама ситуация не причиняет вам беспокойства. Настоящий виновник, который вас расстраивает, — то, как вы думаете и ведете себя в этой ситуации.

Значение внешности: сколько вы вкладываете в своей облик

Опросник значимости внешнего вида определяет очень важный аспект образа тела [Cash & Labarge, 1996; Cash, Melnyk & Hrabosky, 2004]. Он предоставляет измеримый показатель, чтобы выяснить, сколько человек вкладывает в свою внешность, определяя свою личность и самооценку. Чем больше вы вкладываете, тем более уязвимы становитесь к трудностям и проблемам, связанным с образом тела. Если вы набрали баллы в зоне риска, то считаете, что ваша внешность умеренно влияет на то, как вы думаете о себе или на то, как, по вашему мнению, другие люди думают и оценивают вас. Баллы в зоне проблем показывают, что вы уделяете чрезмерное внимание своему внешнему виду с точки зрения того, как воспринимаете себя в повседневной жизни.

Доказанная истина состоит в том, что, чем больше люди придают значимость своей внешности, тем больше она их волнует — в их мыслях, эмоциях и поведении. Если вы вкладываете много ожиданий, энергии и усилий в то, чтобы быть физически привлекательным или выглядеть иначе, чем есть, особенно потому, что вы считаете это важным для самооценки, то вы на самом деле не будете чувствовать собственную ценность. Сделайте себе одолжение: перечитайте этот абзац и хорошенько подумайте. Вы видите, как это применимо к вам? Несколько приемов из этой рабочей тетради помогут вам постепенно ослабить акцент на своей внешности и представить ее в правильной, более счастливой перспективе. Ваша внешность — это еще не все, что определяет человека, и вы, безусловно, намного больше, чем визуальная картинка.

Как вы справляетесь с ощущением “уродливости”

Есть три основных способа, которыми люди пытаются совладать с угрозами или вызовами своему образу тела или справиться с ними [Cash, Santos & Williams, 2005]. Копинг-опросник стратегий, связанных с образом тела показывает баллы по каждому подходу: исправлению внешности, экспериментальному избеганию и позитивному рациональному принятию. Давайте попробуем понять каждую стратегию совладания и что означают ваши баллы.

Исправление внешности — это распространенная стратегия совладания, которая включает в себя психические и поведенческие попытки изменить что-то в своем облике. Когда вас беспокоит какая-то неудовлетворительная физическая характеристика, вы можете рефлекторно попытаться изменить ее, чтобы чувствовать себя более комфортно. Вы можете суесться и волноваться из-за характеристики и пытаться скрыть ее, чтобы она выглядела лучше. Например, если есть что-то, из-за чего мы чувствуем себя толстыми, то можем надевать свободную одежду, планировать свою следующую диету или начать тренироваться дома с помощью видеокурсов.

Другая тактика исправления внешности называется *компенсацией*. Вы пытаетесь улучшить что-то конкретное в своей внешности, например делая новую прическу, покупая новую косметику или одежду, чтобы “выглядеть лучше, а значит — чувствовать себя лучше”. Еще одна стратегия заключается в том, чтобы получить от других подтверждение своих мыслей о внешности. Когда вы спрашиваете подругу: “Как ты думаешь, я выгляжу толстой в этом свитере?” — то надеетесь услышать “Нет, конечно, нет” и решить проблему. Еще можно “исправить внешность фантазией” — представить, как вы будете смотреться после похудения или косметической операции. На этапе 6 этого учебного пособия вы увидите, как совладание с помощью исправления внешности может превратиться в проблемный паттерн, называемый *ритуалом, связанным с внешним видом*. Также вы узнаете, как преодолеть эту проблему.

Чтобы устранить дискомфорт, связанный с образом тела, с помощью экспериментального избегания, человек прилагает усилия для устранения или уклонения от негативных эмоций, связанных с внешностью. Вы можете говорить себе: “Не думай об этом” или “Я не могу думать об этом”. Возможно, вы избегаете этого, отвлекая себя от неприятных переживаний: смотрите телевизор или едите, чтобы переключить внимание. Часто люди справляются с дискомфортом, связанным с образом тела, полностью избе-

гая ситуации, которая, как они ожидают, вызовет его. Если вы чувствуете, что переживете неловкость на пляжной вечеринке или тренировке по аэробике, то просто откажетесь идти. Избегание может дать вам временное облегчение, но оно увековечит проблемы с восприятием тела. На этапе 3 вы научитесь принимать свои чувства вместо того, чтобы избегать их. На этапе 6 вы также научитесь отказываться от действий избегания.

В отличие от первых двух стратегий совладания с эмоциями от негативного образа тела, позитивное рациональное принятие — это здоровый подход. Как вы увидите на этапе 3, дискомфорт не несет как больших рисков, так и облегчения от признания какой-то ужасной внутренней правды о самих себе. Это просто чувство. Вы можете научиться осознавать и принимать это чувство вместо того, чтобы пытаться отрицать, избегать, трансформировать его или позволять ему диктовать, как жить. На этапах 3, 4 и 5 этого учебного пособия вы научитесь новому образу мышления на основе своих чувств и разовьете более честную, самоутверждающую точку зрения на свой образ тела.

Как образ тела влияет на нашу жизнь

Как уже говорилось во введении, неудовлетворенность внешним обликом может не быть проблемой, а может стать огромной трудностью. Разница определяется влиянием или формированием последствий образа тела на повседневную жизнь [Cash, Fleming, 2002b; Cash, Jakatdar & Williams, 2004]. Влияет ли образ тела на ваши чувства по отношению к себе, социальное взаимодействие, питание, тренировки, половую жизнь и т.п.? Нам самим важно понимать, как образ тела влияет на качество жизни. Это измеряется двумя оценками качества жизни в отношении образа тела. Высокий показатель негативного воздействия означает, что образ тела оказывает множество разрушительных эффектов и помех в вашей жизни. Низкий показатель позитивного воздействия означает, что ваш собственный взгляд на свою внешность редко вызывает чувство удовольствия, удовлетворения, радости или гордости. Конечная цель программы, представленной в этом учебном пособии, — повысить качество вашей жизни, помогая улучшить принятие образа тела.

Перевод результатов опросников в цели для изменений

На этом этапе после заполнения и интерпретации всех опросников ваш образ тела должен стать более четким. Теперь вы должны увидеть закономерности: как сильные стороны, так и уязвимости, которые раньше не были вам очевидны. У вас может возникнуть соблазн наказать себя: “Не могу поверить, что мое тело настолько плохо. Я сплошное недоразумение!” Но я призываю вас принять для себя иную, дающую большую уверенность в себе точку зрения. Ваши открытия помогут понять, что именно вам нужно изменить. И это пронизательное знание — сила. Без этого вы не сможете измениться.

Потребность в изменениях

Давайте превратим ваши открытия в конкретные направления для улучшения. Взгляните на рабочий лист “*Потребность в изменениях*”, приведенный далее. Определите и запишите две или три важные потребности в изменениях на основе результатов каждого опросника для исследования образа тела. Рабочий лист разбит на конкретные темы, чтобы можно было легко определить и перевести свои собственные открытия в индивидуальные цели для изменений. Если вы вернетесь и посмотрите свои ответы на конкретные вопросы в каждом опроснике, то увидите, где именно нужны эти изменения. У вас также могут быть идеи о том, что вам нужно изменить, не основанные на результатах ваших опросников.

Не сомневайтесь в том, над чем вам нужно работать, решив, что вы не можете это изменить. Отложите суждения о том, что вы можете или не можете сделать. Просто запишите изменения, которые, как вы подозреваете или знаете, улучшат ваш образ тела (и жизнь). В каждом разделе рабочего листа есть место для внесения трех изменений. Если вы хотите перечислить больше, используйте поля или собственную записную книжку.

Вы помните Эмили, с которой познакомились в начале этой главы? Вот несколько примеров из ее *рабочего листа “Потребность в изменениях”*.

Мне нужно:

- перестать ненавидеть свою нижнюю часть тела;
- меньше самокритичных мыслей о своем весе;
- позволить себе позитивно думать о том, что мне нравится в моей внешности;
- привыкнуть к тому, что я посещаю общественные мероприятия (например, бассейн);
- смотреться в зеркало и не расстраиваться;
- тратить меньше времени на то, чтобы решить, что надеть перед выходом;
- перестать сравнивать себя со всеми красивыми женщинами, которых я вижу (особенно с теми, которые фигурируют в журналах о красоте);
- правильно питаться, а не придерживаться глупых диет;
- прекратить выбирать место в заднем ряду в классе аэробики.

Ниже приведены выдержки из списка потребностей Эндрю.

Мне нужно:

- перестать так сильно злиться на себя из-за выпадения волос;
- перестать прятаться под бейсболкой, хотя мне страшно даже думать об этом;
- принять тот факт, что я не мускулистый мужчина, и на самом деле никогда им не стану;
- меньше времени тратить на самокритику, когда смотрюсь в зеркало;
- отдать должное тому факту, что я тренируюсь регулярно и нахожусь в хорошей форме;
- перестать думать, что женщины считают меня неинтересным из-за моей внешности;
- ценить то, что у меня красивая кожа, красивая борода и я действительно хорошо одеваюсь;

- быть дружелюбнее с мускулистыми парнями. Они не виноваты, что устроены иначе, чем я;
- больше общаться и перестать использовать свою внешность как оправдание, чтобы остаться дома;
- признать, что не все незамужние женщины откажутся от меня из-за моей внешности, и что те, кто откажется, не те женщины, с которыми я в конечном итоге хочу быть.

Что определила для себя Кэтлин?

Мне нужно:

- признать, как бы тяжело это ни было, что теперь я выгляжу по-другому, и поработать над этим;
- перестать смотреть свои старые фотографии, потому что это всегда меня расстраивает;
- прекратить попытки сделать мои шрамы невидимыми, потому что этого никогда не будет;
- действительно начать чувствовать себя комфортнее, когда другие люди смотрят на меня;
- больше улыбаться, потому что все более привлекательно, когда улыбаются;
- придумать, что сказать людям, которых, кажется, беспокоят мои шрамы;
- перестать думать, что мой муж и дети стыдятся меня, потому что я знаю, что я потрясающая жена и мама, и что они действительно меня любят;
- понять, что моя внешность не должна мешать мне получать удовольствие от жизни.

Рабочий лист "Потребности в изменениях"

Физические характеристики, которые мне нужно больше принимать.

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Негативные мысли об образе тела, которые мне нужно в первую очередь уменьшить или устранить.

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Ситуации, в которых мне действительно нужно чувствовать себя более комфортно.

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Убеждения и поступки, которые мне нужно изменить, чтобы меньше заботиться о внешности ради повышения собственной ценности.

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Способы совладания с трудностями в отношении образа тела, которые мне нужно изменить.

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Последствия (эффекты) трудностей моего образа тела, которые я особенно хочу (мне необходимо) изменить.

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Мне нужно _____

Заключительные слова поддержки

Каждая из следующих глав книги изобилует возможностями найти дополнительные активные и пассивные аспекты, влияющие на образ тела. И каждый раз, узнавая, что не так, вы также поймете, как это исправить.

Это раскрытие деталей того, что является рискованным или проблемным в вашем образе тела, может вызвать ощущение, будто вы находитесь у подножия горы, на которую вам никогда не подняться. Это вполне понятное, естественное человеческое чувство. Путешествие зачастую труднее в самом начале. Поймите, подъем не такой крутой и опасный, как может показаться в данный момент. Другие уже прошли по тому же пути, что и вы, и им удалось достичь вершины. Вы определили свои трудности и использовали их для выявления позитивных направлений, и вы можете достигать своих целей постепенно, шаг за шагом. Я благодарю вас за выполнение этого первого важного шага. Идем дальше!