



Привет, меня зовут Анна.

Я — психолог и нутрициолог с доказательным подходом. Но главное — я прошла путь, который ты, возможно, проходишь сейчас.

После третьих родов я весила 70+ кг при росте 163 см. Я ненавидела себя в зеркале. Пробовала все: диеты, изнуряющие пробежки, «волшебные» таблетки. Вес стоял или возвращался с плюсом.

Меня не поддерживали. Родственники говорили: «Ты и так нормальная». Муж, любя, бессознательно саботировал: стоило мне сесть на диету — он готовил плов или приносил чипсы.

Я почти сломала себе ЖКТ. Усталость была постоянной. Вечерние срывы — единственным способом снять стресс.

Я профессионально углубилась в нутрициологию, а потом — в психологию пищевого поведения. Изучила КПТ, АСТ, МАК, арт-терапию. И только тогда всё сдвинулось.

Сейчас:

- Мой вес стабилен: 53-55 кг (без борьбы и запретов)
- Я спокойно отношусь и к плову, и к чипсам — они не «остаются на боках»
- У меня есть энергия на детей, работу, блог и себя
- Я помогаю другим пройти этот путь — без насилия над собой

Моя экспертиза:

- ✓ Высшее образование + диплом нутрициолога (доказательный подход)
- ✓ Клинический психолог с углубленной подготовкой в пищевом поведении
- ✓ Личный опыт трансформации + работа с мамами, подростками, людьми в стрессе

Я не даю универсальных диет. Я помогаю «перепрошить» твой пищевой сценарий — через психологию, а не через силу воли.

Этот чек-лист — мои любимые инструменты из КПТ и АСТ, адаптированные под реальную жизнь.

С любовью и верой в тебя, Анна 

ЧЕК-ЛИСТ: 7 Практик КПТ и АСТ **для устойчивой трансформации**

Научные инструменты для работы с мотивацией, срывами и привычками. Основано на методах когнитивно-поведенческой и контекстуальной терапии.

Почему именно КПТ и АСТ?

Я выбрала эти два направления, потому что они:

- Работают с причиной, а не со следствием
- Дают конкретные инструменты, а не общие советы
- Подходят для реальной жизни с детьми, работой и стрессом
- Подтверждены наукой (сотни исследований)

Подробнее про эти методы ты найдешь на последней странице чек-листа.

✂ Практика 1: «Внутренний Адвокат» (КПТ) .

Когда срабатывает:

- Ты сорвалась, забыла, «слилась» — и включается самокритика: «Я безвольная», «Опять всё испортила», «Никогда не получится»

Что это за искажения (простыми словами):

Искажение	Что значит	Пример
Катастрофизация	Раздувать проблему до масштабов катастрофы	«Съела конфету → вся диета провалена → я никогда не похудею»
Чёрно-белое мышление	Видеть только два варианта: идеально или провал	«Если я не сделала тренировку по плану — значит, я бездельница»
Чтение мыслей	Думать, что знаешь, что думают другие	«Все видят, что я поправилась, и осуждают меня»

Шаги практики:

1. Поймай мысль. Запиши её дословно.

Пример: «Я сорвалась на ужин — значит, я безвольная»

2. Найди искажение. Это катастрофизация? Чёрно-белое? Чтение мыслей?

3. Собери доказательства «ЗА» и «ПРОТИВ».

Будь адвокатом — ищи факты, а не эмоции.

Примеры для разных целей:

4.

Твоя цель	Доказательства «ЗА» мысль	Доказательства «ПРОТИВ»
▼ Похудеть	«Я съела больше плана»	«Я держала план 5 дней из 7. Один срыв не отменяет прогресс. Я вернулась к плану следующим утром»
▲ Набрать массу	«Я пропустила тренировку»	«Я тренировалась 3 раза на этой неделе. Пропуск — это не провал, а часть процесса. Я вернусь завтра»
❤ Здоровье	«Я не пошла на прогулку»	«Я спала 8 часов, пила воду, ела овощи. Здоровье — это не один день, а система»

5. Вынеси «адвокатскую речь».

Представь, что ты выступаешь перед присяжными — защищаешь себя.

Пример речи:

«Уважаемые присяжные. Да, мой подзащитный съел больше плана. Но!

За эту неделю она:

- 5 дней держала план питания
- 2 раза тренировалась
- Пила достаточно воды
- Спала по 7 часов

Один срыв не делает ее «безвольной»! Он делает ее человеком. И она уже вернулась к плану. Прошу признать: прогресс есть».

 Применяй: Как только ловишь себя на самокритике — или сразу после срыва. Не жди «идеального момента».

✂ Практика 2: «Наблюдающее Я» (АСТ)

Когда срабатывает:

Тяжесть в теле, сопротивление, «не хочу, не могу», «опять это»

Подробные ситуации:

Цели	Типичная ситуация
▼ Похудеть	«Опять вечер, опять хочу сладкого. Я не могу остановиться»
▲ Набрать вес	«Не хочу идти на тренировку. Устал(а), лень, зачем?»
❤ Для здоровья	«Опять забываю пить воду. Не могу выработать привычку»

Шаги практики:

1. Отделись от эмоции.

Скажи вслух: «Я замечаю, что во мне есть сопротивление / усталость / желание съесть».

💡 Это нормально. Сопротивление — часть пути. Ты не «сломана», ты в процессе.

2. Не борись.

Разреши чувству быть. Не нужно его вытеснять, анализировать или стыдиться.

💡 Это часть тебя, твоего пути, твоей трансформации. Принятие снижает напряжение.

3. Смести фокус.

Задай вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, даже с этим чувством?»

Дай себе 1-2 минуты подумать. Не требуй мгновенного ответа.

4. Сделай микро-шаг.

То, что реально сделать СЕЙЧАС:

- 5 приседаний
- стакан воды
- 3 глубоких вдоха
- Открыть окно
- Написать одно предложение в дневнике



Перспектива:

Твоя задача — не убрать дискомфорт, а научиться действовать вместе с ним.

Со временем мозг учится: «Да, есть сопротивление, но я всё равно могу сделать шаг». Это и есть устойчивость.

Практика 3: «Ценности-Компас» (АСТ)

Когда срабатывает:

Потеря мотивации, «зачем мне это вообще?», «опять одно и то же»

Шаги практики:

1. Выпиши 3 глубинные ценности.

Не «похудеть», а:

- «Здоровье, чтобы играть с детьми без усталости»
- «Энергия для работы и творчества»
- «Уверенность в себе, чтобы носить любимые джинсы»

 Дай себе время. Пусть пройдет целый день. Если сложно — найди человека, с которым можно обсудить этот вопрос.

2. Свяжи действие с ценностью.

Пример:

«Я иду на тренировку не чтобы сжечь калории, а чтобы инвестировать в свое здоровье — чтобы через 10 лет бегать с внуками».

3. Повесь напоминание.

Видное место: холодильник, зеркало, заставка телефона.

 Подпись: «Когда не хочу — вспоминаю, ЗАЧЕМ. Это не про насилие. Это про заботу о себе в долгую».

 **Важно:** Ценности не зависят от результата. Они работают даже в дни срывов. Потому что «здоровье для детей» важно и тогда, когда ты сорвалась.

Практика 4: «Экстренное Возвращение»

(КПТ + АСТ)

Когда срабатывает:

Сразу после срыва, в первые 10 минут — или даже позже, когда «вспомнила и стало стыдно»

Шаги практики:

1. СТОП.

Не ругай. Не планируй «отработку». Просто остановись.

2. Дыши.

- Вариант 1: 4 секунды вдох — 6 секунд выдох (3 цикла)
- Вариант 2: Дыхание по квадрату
 - Вдох (4сек) → Задержка (4сек) → Выдох (4сек) → Задержка (4сек)
 - Повторить 3-4 цикла

 Дыхание успокаивает нервную систему. Это «кнопка перезагрузки».

3. Назови факт.

«Я съела больше плана / пропустила тренировку». Без оценок, без «ужасов».

4. Выбери одно действие на «сейчас».

Стакан воды, прогулка 10 мин, белок + овощи на ужин, 5 минут растяжки.

 **Срыв не перечёркивает путь. Возвращение — это и есть прогресс.**

Подробнее об этом мы обсуждали в статье:

shindakova.ru/psihologiya-pohudeniya-i-transformatsii-tela/

Практика 5: «Договор с собой на Минимум»

(Поведенческая активация)

Когда срабатывает:

Нет сил, времени, желания. «Всё равно не сделаю как надо — лучше не начинать»

Шаги практики:

1. Определи «дно» нормы.

Что ты сделаешь в самый плохой день?

- 10 мин растяжки
- Салат вместо фастфуда
- 5000 шагов
- стакан воды перед едой

2. Зафиксируй договор.

Напиши: «Даже если всё идёт наперекосяк, я делаю минимум. Это уже победа».

3. Отметь выполнение.

Галочка в трекере = сигнал мозгу: «Я держу курс».



**Минимум сохраняет нейронную привычку.
Ноль — разрывает её.**

Практика 6: «Самосострадание вместо Критика»

(АСТ)

Когда срабатывает:

Вина, стыд, желание «наказать» себя голодом или нагрузкой

Шаги практики:

1. Останови внутреннего судью.

Представь, что так же ошиблась твоя лучшая подруга. Что ты ей скажешь?

2. Скажи себе вслух:

«Это сложно. Я устала. Я имею право на ошибку».

3. Добавь поддержку:

«Я выбираю заботу, а не наказание. Завтра я продолжу».



Исследования показывают: самосострадание повышает возврат к цели на 40% по сравнению с самокритикой.

Практика 7: «Дневник Процесса, а не Результата» (КПТ)

Когда срабатывает:

«Вес стоит», «Не вижу изменений в зеркале», «Зачем стараюсь?»

Шаги практики:

Вечером отвечай на 3 вопроса (1 минута):

1. Какое действие сегодня приблизило меня к цели? (Даже маленькое)
2. Где я проявила гибкость вместо жесткости?
3. За что я могу себя похвалить? (Не за вес, а за выбор, усилие, возвращение)

Сколько вести дневник:

Твой тип	Рекомендуемый срок	Почему
 Худеющие	4-6 недель	Чтобы перестать фокусироваться только на весах и увидеть прогресс в привычках
 Набирающие	6-8 недель	Рост мышц медленный — дневник помогает видеть «невидимый» прогресс
 Для здоровья	3-4 недели	Чтобы закрепить связь «действие → самочувствие», а не «действие → цифра»

 **Мозг фиксирует прогресс только тогда, когда ты его явно отмечаешь.**

Как пользоваться чек-листом:

- Не внедряй всё сразу. Выбери 1–2 практики на неделю.
 - Распечатай или сохрани в телефоне. Обращайся к нему в моменте сопротивления.
 - Если какая-то практика не подошла — это нормально. Мы разные. Возможно, она не резонирует с твоим стилем мышления сейчас. Попробуй другую — или вернись к этой через месяц.
- Отмечай галочками: практика работает, только когда применяется регулярно.

...Ниже есть трекер на 3 месяца... 

* * *

Инструменты основаны на протоколах КПТ (А. Бек, Д. Бернс) и АСТ (С. Хайс). Адаптированы под реальный ритм жизни.

КПТ (Когнитивно-поведенческая терапия)

Представь: твои мысли — это как навигатор в машине.

Если навигатор «глючит» (показывает не туда), ты едешь не туда.

КПТ учит:

1. Замечать «глюки» навигатора — автоматические мысли вроде «я безвольная», «всё пропало»
2. Проверять их на правдивость — а точно ли это так?
3. Перенастраивать маршрут — на более гибкие, поддерживающие мысли

Пример: Мысль: «Я сорвалась — значит, я безвольная»

Проверка: «А точно ли один срыв делает меня безвольной? Или я просто человек, который устал?»

Новая мысль: «Я сорвалась. Это нормально. Я могу вернуться к плану следующим приемом пищи».

Почему КПТ работает для трансформации тела:

Потому что срывы часто начинаются не в тарелке, а в голове. КПТ даёт инструменты, чтобы «поймать» мысль до того, как она приведёт к действию.

АСТ (Терапия принятия и ответственности)

АСТ — это не про борьбу с мыслями и эмоциями. Это про то, чтобы действовать, даже когда трудно.

Представь: ты идёшь по дороге, а на пути — кочки, лужи, ветер.

Можно:

-  Стоять и ждать, пока дорога станет идеальной
-  Или идти, принимая, что кочки есть — и делать шаги, несмотря на них

АСТ учит:

- Принимать дискомфорт, не борясь с ним
- Отделяться от мыслей («у меня есть мысль, что...», а не «это правда»)
- Действовать в сторону ценностей — даже с дискомфортом

Пример: Ты устала, не хочешь тренироваться.

Вместо: «Я не могу, значит, не буду»

АСТ предлагает: «Я замечаю усталость. Это нормально. Что я могу сделать прямо сейчас, даже с этим чувством? 5 приседаний? стакан воды?»

Почему АСТ работает для трансформации тела:

Потому что путь к телу мечты — это не прямая линия. Это дорога с кочками. АСТ учит идти, не ожидая идеальных условий.

Готова перестать бороться с собой и начать жить полной жизнью?

Я могу помочь тебе:

- Разобраться, какая практика подойдёт именно тебе
- Адаптировать инструменты под твой ритм жизни
- Проработать глубинные установки, которые мешают двигаться

вперёд



Напиши мне в Telegram — обсудим твою ситуацию:

[@Anna_Shindakova] - https://t.me/Anna_Shindakova



Мой сайт с подробностями об услугах:

[shindakova.ru] - <https://shindakova.ru>



Обо мне и моем подходе:

shindakova.ru/anna-shindakova-psikholog-i-nutritsiolog/



WhatsApp / Телефон: +7 (961) 085-62-95



Чат для консультаций:

[MAX] -

https://max.ru/u/f9LHodD0cOLA_4piS5ats-2PApAdl2FmMjTvqwKPQK67s246ygJ4R2hy3sl

Стройность начинается с заботы, а не с чувства вины

С верой в тебя, Анна 

	Практика	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Адвокат																															
2	Наблюдающее Я																															
3	Ценности-Компас																															
4	Экстренное Возвращение																															
5	Договор на Минимум																															
6	Самосострадание																															
7	Дневник Процесса																															

	Практика	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Адвокат																															
2	Наблюдающее Я																															
3	Ценности-Компас																															
4	Экстренное Возвращение																															
5	Договор на Минимум																															
6	Самосострадание																															
7	Дневник Процесса																															

	Практика	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Адвокат																															
2	Наблюдающее Я																															
3	Ценности-Компас																															
4	Экстренное Возвращение																															
5	Договор на Минимум																															
6	Самосострадание																															
7	Дневник Процесса																															