



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

SAPTAMANA_2

INSTRUMENTE PENTRU ÎMPUTERNICIREA TA ÎN PROCES

DE LA CONVINGERI LIMITATIVE LA CONVINGERI PRODUCTIVE

Intrăm în jocul diferitelor gânduri zi de zi, care mai de care monstruase sau mai blânde.

Care ar fi gândul tău care te urmărește zi de zi ?

Ar putea fi acesta: Îmi e frică să mă îngraș !

Te-ai gândit până acum cum să înțelegi această nevoie de a slăbi?

Problema este ca nici nu știm ce căutăm defapt.

Avem nevoie sa ne întrebăm: Dacă am corpul pe care mi-l doresc, cu adevărat voi avea ce îmi doresc? Îmi va satisface toate nevoile, toate grijile?

Asociem imaginea noastră, talia cu FERICIREA . Iar frica de a ne îngrășa ne trimite involuntar la acele ganduri:

- *Nu o să trec peste interviul de angajare*
- *Dacă o țin tot așa nu o să mai găsesc nici un partener cu care să împărtășesc viața*
- *Iar voi fi privită cu dispreț, și îmi vor cere imposibilul ca să mă accepte așa cum sunt....*

Ceea ce cu adevărat căutăm, când dorim să slăbim e:

- *A fi acceptate așa cum suntem*
- *Să întâlnim iubirea, afectiunea la care tot am tânjit*
- *Să avem siguranța zilei de mâine*
- *Să evităm respingerea, abandonul, umilința, judecata*



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Te-ai gândit că acestea sunt răspunsurile minții din filtrele pe care ni le-am creat datorită ecourilor din experiențelor traumatice trăite fie în copilărie, adolescență sau la maturitate?

Cum ar fi pentru tine dacă ți-aș spune că nici una dintre aceste probleme pe care le rulezi NU se rezolvă având greutatea ideală sau corpul perfect. Perfect pentru cine, pentru ce ?

Cum având corpul perfect asta va evita critica vizavi de persoana ta, va evita sa fi respinsă, sau să nu ai un job visat?

Putem sa mancam fructe și legume , sa facem exerciții, și totuși să nu avem corpul perfect. Ne creăm așteptări care pot fi nerealiste și nu se adaptează la experiența vieții noastre, sau la tipul de corp pe care îl avem.

Uităm de conexiunea cu corpul nostru cu care am venit pe lume, cu biologia noastră. Îl folosim numai pentru a-l folosi în atribuțiile noastre zilnice...pentru a satisface nevoile noastre materiale, și îl vlăguim.

Cât timp ne vom mai permite să pierdem energia noastră vitală, timpul cu care ne-a binecuvântat Dumnezeu, câți bani vom mai cheltui pentru a controla greutatea noastră? Cât ne-a costat aceasta încredere superficială pe care am cumparat-o prin diete, pastile, diferite tratamente?

Nu mai bine ar fi sa lucrăm cauza: frica, rușinea...sa însănătoșim stîmă de sine?

Posibil să ne fie frica chiar de ideea de a ne simți că merităm sau că suntem curajoase, pentru ca nu am ști să menținem acest REZULTAT?

Cum ar fi să mergem mai profund, să aflăm ce mesaj dorește să ne transmită celulele noastre

PREGĂTITĂ PENTRU UN TEST PRIN CARE SĂ AFLI DACĂ AI KG EMOȚIONALE?

1. Care este acel lucru care îți cântărește cel mai mult ?
2. Există o pierdere- separare după care încă suferi (persoană, job, mascotă, relație), care încă îți generează emoții grele?
3. Ești certată cu cineva din familie, prietenă, sau persoană apropiată ?
4. Există vreo experiență (episod) din viața ta care încă îți generează părere de rău, vinovăție, sau îți e frică că s-ar putea afla ceva rușinos despre tine?
5. Tinzi sa fi foarte dominantă, să controleze tot, să fi perfecționistă, sa nu poți delega?
6. Te simți în pericol chiar dacă nu ai motiv?
7. Te consideri volubilă din punct de vedere emoțional?
8. Îți e greu să vorbești despre emoțiile tale, despre viața ta intimă cu persoanele apropiate?



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

9. Ai un comportament compulsiv cu mancarea, ai adicție la cumparaturi, băuturi alcoolice, sex, job, social media?
10. Dacă ai face o introspecție a vieții tale, sunt episoade dureroase, care te înfurie sau pur și simplu sunt ani din viața ta de care nu îți amintești nimic- în blank?

Dacă ai răspuns cu DA măcar la o întrebare, există un spațiu în interiorul tău, o încărcătură emoțională

1. Primul pas pe care poți să îl faci este să DECIZI TU pentru tine.

A permite să se elibereze greutatea are la bază o decizie conștientă, nimeni nu o va face în locul nostru. Tocmai de aceea avem liberul arbitru...nici Dumnezeu nu ne-o va lua dacă nu i le dăruim și nu decidem să ne deschidem în primul rând față de noi, acceptând să le privim și să afirmăm că ne doare.

2. Conștient dorești să pierzi kg, să scapi de ele, ca și când vina ar fi a kg corporale ...le privești ca și un inamic, în luptă continuă cu ele. Ne întrebăm de ce nu se duc ?

Inconștient există un motiv suficient de puternic, există o altă ordine, care are în vedere să îți protejeze partea emoțională, existența - sufletul.

Când simți foame exagerată pentru un tip de aliment sau ai alte adicții, oare ce există acolo în sufletul tău de simți nevoia să-l acoperi, să îl blochezi? Înțeleg că ne e frică să scoatem dopul de frică că am fi prea expuse și ne-ar arunca într-o mai mare incertitudine și neputință...dar **DACĂ NU AR FI ADEVĂRATĂ ACEASTĂ IDEE?**

Vreau să-ți spun ceva...ADEVĂRAT

Încep cu o singură frază: **"Rămâi singură"**

**Cum ai reacționa tu la această frază spusă cu teroare?
Ce se aprinde în interiorul tău ?**

Orice afecțiune este cauzată de un șoc emoțională. Trăim într-o lume bolnavă de îngrijorare, mânată obsesiv de nevoia de a se analiza, compara, verifica, proteja.....

Degeaba tratăm simptomele corpului fizic, cum ar fi îngrășatul, dacă nu tratăm cauza din emoțional. Sunt persoane care cheltuiesc pe operații estetice și tratamente, zeci de mii de euro, și nu zic că e rău sau bine e o alegere, se cheltuiește timp, banii, așteptăriși câteodată aceste acțiuni nu le asigură rezultatul scontat, ba chiar sunt numeroase persoane care ajung într-o depresie silențioasă. Într-un final își dau seama că nu își



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

tratase rana din spate (de abandon, de respingere, de umilință), nu ajungem să decodificăm acea motivație ascunsă pentru care îmi doresc să fiu frumoasă ... să mă plac. Doare prea tare rana în sine, ca să mai tulburăm apele.

Revenim la acea afecțiune care tinde să răsară în corpul nostru. Oare apare așa din senin? NU - există un șoc emoțional care îndeplinește 4 criterii în același timp, conform Noii Medicini Germanice (cele 5 legi biologice)

- 1. Trăim acel moment într-un mod dramatic. Aici percepția diferă, fiecare trăiește în mod diferit o experiență. Ce se întâmplă aici este ca DRAMA din trecut să consume mare parte din energie și resursele din prezent, ajungem să mergem văturate de energie și vitalitate, dacă nu am putut elibera, reîncadra, înțelege momentul nostru conflictual.*
Pe fundal în subconștientul nostru se aude și se repetă, într-un mod răgușit acel: "Rămâi singură"- fie că e vorba de o copilă sau o femeie în toată firea - poate trăi o dramă în acel moment inițial.
- 2. Este **NEAȘTEPTAT**, ne ia prin surprindere, nepregătite.*
ex: Mama mi-a zis că o să fiu un nimeni în viață dacă nu pun mâna pe carte sau dacă nu mă căsătoresc, și mi-a mai zis-o și cu cineva de față unde m-am simțit umilită. Mai târziu acest șoc se repetă dar la o intensitate mai mare .
Apare în scena soțul care îți spune că e îndrăgostit de altcineva și în minte răsună atât de tare : "Rămâi singură". Totul mergea bine și dintr-o dată vine această veste "pe neașteptate". Cele două momente se colapsează (cea din copilărie cu cea de adult). Cumva auto profeție împlinită. De ceea ce îmi era frica nu am scăpat.
- 3. Și dacă acest episod cu soțul este trăit și în **SOLITUDINE**, singurătate, când simți că nu mai ai repere în viață...simți că ești un nimeni (cuvintele vechi ale mamei sau ale tatălui) problema se conturează mai mult.*
Aici, de exemplu mai putem enumera cazurile de agresiune fizică, psihică sau sexuală, când mă refer la momentul trăit în singurătate , nu mă refer neapărat că am fost singură când mi s-a întâmplat , nici la faptul că ceilalți nu au știut ce mi s-a întâmplat neapărat, însă contează cum l-am trăit în interiorul nostru.
Auzim persoana zicând : Nimeni nu mă înțelege, nu știe prin ce am trecut eu...
Cum ne dăm seama de drama pe care o trăim?
Multe femei spun: "nu știu prin ce am trecut eu". S-au simțit neajutate, înspăimântate, momentul înscrierii în minte a devalorizării care s-a amprentat în corp.
De aici s-a născut frică de expunere, de relaționare cu ceilalți, pentru a se proteja, pentru a nu mai trăi impactul frazei "Rămâi singură"



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

4. **Nu putem SA EXPRIMĂM VERBAL** acea tensiune în corp pe care o resimțim într-un moment de mare intensitate. Ne muțeste de-a dreptul, iar energia momentului de șoc (dintr-o circumstanță din viața noastră) se descarcă din psihic în creier, într-o anumită zonă a creierului, depinzând de nuanța conflictului (dacă este de frustrare, furie, pierdere de identitate, amenințare). Acel impact în creier îl numim releu. Fiecare releu coordonează și influențează activitatea unui organ prin care se va descărca acel stres din impact. Organul își va modifica funcția, tocmai pentru ca noi să supraviețuim. KG corporale se includ în acest proces (vom experimenta o creștere a țesutului adipos sau o retenție de apă excesivă ce ne îngrașă).

Să luăm același caz practic : Soțul spune că nu o mai iubește, că e îndrăgostit de altcineva și îi cere divorțul femeii. Analizând această familie cu copii, fiecare membru al familiei percepe total diferit evenimentul- șocul, în funcție de nevoile sale care se văd afectate.

- Femeia, în acest caz este pusă într-o situație mai complicată...poate trăi mai multe conflicte odată:
 1. Conflict la nivel sexual- frustrare sexuală, când află că a fost înșelată
 2. conflict de Auto-devalorizare ("nu sunt suficient de bună, frumoasă ca și cealaltă)
 3. Conflict de frica de înfometare- siguranță ("nu mai are cine să-mi furnizeze pentru mine și copii resursele financiare: Ce mă fac acum?"
 4. Conflict de abandon: "nimeni nu mă iubește, nu mă vrea"
 5. conflict de separare: "Nu mai e cu mine, mi l-a smuls de la piept, ceea ce era al meu"

Corpul femeii va declanșa reacție - simptom în corp în urma acestor conflicte emoționale.

Întotdeauna să ascultăm mesajul corpului ca să găsim cauza a ceea ce ne doare.

Cum alegem să răspundem acestui "RĂMÂI SINGURĂ" ?

Scrie toate frazele mentale negative cu care te identifici când vine vorba de ceea ce dorești să obții și dă-le o nouă direcție, convertindu-le în convingeri productive (care să îți servească nu numai în proces, dar și în alte aspecte ale vieții tale care sunt priorități).



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

EXEMPLU

CONVINGERI LIMITATIVE	CONVINGERI PRODUCTIVE
Întotdeauna am fost ultimul loc cand a fost vorba de disciplina	În sfarsit dezvolt abilitatea disciplinei din perspectiva jocului, astfel incat sa devin mai productivă și relaxată
Chiar dacă vreau nu găsesc timp, NU REUȘESC	Acum știu ca nu timpul mă controlează , ci prioritățile în viața mea pe care aleg sa le vad zi de zi și să mă bucur de ele chiar dacă și pentru 10 minute
Îmi ia mult timp sa mă organizez, am alte obligații: copii, job, părinți	Învat sa mă organizez mai bine și asta îmi aduce satisfacție și in Îmbin acum utilul cu plăcutul si familia mă va percepe - sursa GURU al Bucuriei si împăcării :)
Știu ce mi-as dori, dar nu pot, am tot încercat	Dacă cred - il voi crea, NU EXISTA DATA FINALĂaleg sa experimentez si sa curg cu viața, sa observ ce mă învață

Te invit să investighezi convingerile pe care le ai despre așa- zisa greutate a ta, imagine și hrană pentru ca ulterior să le poți gestiona.

Ești pregătită pentru un mic joc mental? :)



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

SĂ ÎNCEPEM

Scrie-ți convingerile despre supraponderabilitate (cel puțin 5) și gândește-te , încercându-ți să îți amintești cum le-ai dobândit.

CONVINGERI LIMITATIVE

CONVINGERI PRODUCTIVE

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Scrie-ți convingerile despre silueta ta actuală și gândește-te de când le ai . Cand ai decis asta?

CONVINGERI LIMITATIVE

CONVINGERI PRODUCTIVE

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Scrie-ți convingerile pe care le ai despre mâncare, dacă o consideri a ta sau ca ai imprumutat-o de la părinți, bunici, prieteni...mediu

CONVINGERI LIMITATIVE

CONVINGERI PRODUCTIVE

1.	
2.	
3.	



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

4.	
5.	
6.	

Pe măsură ce respiri adânc, ce sentimente apar când te gândești la asta și în ce parte a corpului le simți?

Exercițiu : CUM TE ÎMPRIETENEȘTI CU CRITICII ȘI CRITICIILE

Criticii te enervează, te disperă pentru că ei îți arată că ești insuficient însă, îți spun un adevăr care poate să doară...CRITICII îți arată ce e în interiorul tău. Un critic evidențiază ce era deja în tine și nu vrei să recunoști. Privit astfel, un critic este un CADOU pentru tine.

Să te împrietenești cu criticii poate însemna multe lucruri însă eu doresc să mă opresc asupra unui singur aspect:

1. Du-te în momente concrete când ai fost criticat/ă sau ai perceput că cineva te ridiculizează sau te tratează cu superioritate, refuză să te laude pentru ceva, ș.a.m.d. Atenție, să fie acțiuni și nu cum te-ai simțit tu. (Exemple: mama m-a făcut să mă simt un nimic, colegii de la muncă au șters pe jos cu mine. Acestea sunt percepții ale unor evenimente, stări, nu acțiuni.)
2. **Nimeni nu are putere asupra ta decât dacă tu le-o dai. Tu le-o dai pentru că așteptai inconștient un salvator.**



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Practică

Identifică momente concrete când ai fost criticat/ă sau au existat nuanțe de critică și în acele momente îți pui **o singură întrebare: cum a fost un beneficiu pentru tine faptul că persoana te-a criticat pentru imaginea ta sau obiceiul tău atunci?** (Exemple: m-a determinat să fiu ordonată și precaută cu sănătatea mea, m-a determinat să mă imputernicesc să găsesc resurse, mi-am făcut prieteni cu bune obiceiuri, etc... Dacă acea critică te-a oprit înseamnă că lucrul respectiv nu era pe calea ta sau tu nu erai la maturitatea necesară să duci lucrul respectiv până la final. Caută cel puțin cinci beneficii și identifică zece astfel de momente pentru maximizarea rezultatelor. Impactul se va vedea cel mai bine în îmbunătățirea relațiilor tale cu următorii critici

Întrebări importante:

- **Cum fac diferența între critica care mă face să cresc și critica menită să mă dărâme?**

Dacă te-a dărâmat, înseamnă că n-a fost pe calea ta (pentru că în valorile tale înalte ai rezistență) iar dacă ai rezistat și ai ieșit la liman, atunci a fost menită să te șlefuiască în anumite aspecte de care poate nu erai conștient/ă.

- **Dacă te-a făcut să renunți, cum a fost un beneficiu pentru tine faptul că ai renunțat la a mai face acel lucru?**

Vei vedea că erai într-un „trebuie” și voiai să faci pe plac cuiva. Criticul te împiedică să fii pe plac cuiva, criticul te ajută, te îndeamnă și te invită să îți fii pe plac ție. Criticul este un ajutor pentru încrederea de sine, chiar dacă noi l-am vazut exact invers. Este cel mai bun coach.

Astfel, dintr-o perspectivă mai înaltă, **INSUFICIENȚA este un cadou din partea sufletului meu, care mă obligă să nu mai pretind că sunt doar într-un fel.**

Este o invitație la autenticitate.