



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Alimente de care ne temem :

- *alimente care oferă multă plăcere , dar cărora le-am atribuit o eticheta negativă*
- *desprind mare frica: teama de a pierde controlul, a nu se putea opri din mâncat, teama de a se îngrășa.*
- *dorința de a nu pierde controlul poate veni din dorința de a acoperi o posibilă traumă: ex. ca să nu ajungă la eșec, frica de a nu mai fi considerată bună, experiențe de rușine și de vină.*
- *persoana alege controlul (prin restricție) ca și mecanism de apărare.*

Exercițiu practic: (2 pixuri cu culori diferite, bucăți de hartie, aliment ce îți oferă plăcere, însă simți restricție)

1. *Contactul cu alimentul (observă-l, miroase-l, gustă-l). Ce efect îți produce în corp, minte, dar emoții? Ce gânduri apar , ce se intampla in corp când intri în contact cu acest aliment, ce senzații apar?*
2. *În câteva bucăți de hârtie să scri etichetele negative pe care tu le asociezi acestui aliment (ex: junk food, nu mă pot opri, nu e sănătos, îngrășă...etc). Dacă nu găsești etichete negative, poți lăsa în alb.*
3. *Pe alte bucăți de hârtie, scrie toate emoțiile care te determină să apelezi la acest aliment (ex: plictiseala, stres și anxietate, excitare-entuziasm, oboseală). Dacă rămân foi nescrise, nu este nici o problemă.*
4. *Pune etichetele pe langa aliment, la vedere, și observă ce se intampla la nivel mental, emoțional, ce senzații apar în corp când te uiți la ele, în timp ce mănânci acest aliment?*
5. *Acum schimbă starea, mișcă-ți corpul, fă câteva respirații conștiente 4 timpi inspiri - 4 timpi reții - 4 timpi expiri*
6. *Cu o culoare diferită, pe spatele etichetelor negative scrie de data aceasta, etichete pozitive despre acel aliment, reprezentand alte forme de a gândi despre acel aliment*



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru

Exemplu:

Îngrașă - "nici un aliment nu are puterea să imi schimbe forma corpului"

Nu mă pot opri - "îmi permit sa îl mănânc cu plăcere și în liniște pentru că nu mai simt acea urgență de a face ceva"

- *Iar în spatele emoțiilor negative scriem modalități de a le direcționa către unele pozitive. Ne gândim la strategii:*

excitare- entuziasm - soluție: când mă simt super super entuziasmată pot sa vb cu cineva la telefon, să dansez, să fac sărituri

Anxietate - soluție: pot sa fac câteva respirații 4-4-4 timpi, mă uit la desene animate, etc...

Oboseala - soluție: Să adorm pe muzică relaxantă

7. *Pui acum, de jur împrejurul alimentului, acele etichete pozitive împreună cu noile strategii de a transforma emoțiile negative, le citești în timp muști din nou din acel aliment.*
8. *Ce observi acum? Ce îți trece prin minte, ce simți?*
9. *Încheie exercițiul, scuturându-ți încă o dată corpul*

Este interesant sa faci testul cu următoarele:

1. ***cu aliment care îți dă plăcere, dar la care simți restricție***
2. ***cu salată verde, sau oricare altă legumă pe care te obligi să o consumi, dar nu îți face plăcere***



Re-Conectarea Emotiilor Nutritive

cu Ana Maria Zidaru