



1. Hét 1. Lecke

Hogyan hagyjuk abba az érzelmi és
kényszeres evést

Az érzelmi evés és a túlevés egyszerűen csak szokások

Egyszerűen rájöttél, hogy az ételt „fájdalomcsillapítóként” is lehet használni vagy saját magadtól vagy pedig valaki mástól láttad (szülő, testvér, barát, mintakép).

Nem a te hibád. Azt tetted amit a legjobbnak ítéltél az akkori tudásod alapján.



Szokás kialakulása

Miután többször is megismételted ezt a viselkedésformát, a felelős idegpályák megerősödtek és felgyorsultak és egy erős beidegződés, egy szokás alakult ki.

Most a tudatalattid ezt a megoldást javasolja minden egyes esetben amikor kellemetlen érzéseid vannak, mert tudja, hogy a múltban jól működött és jobban érezted magad tőle.

De ezek az idegpályák megváltoztathatóak a neuroplaszticitás miatt.



Az érzelmi evés és a túlevés egyszerűen csak szokások

Eredetileg ez a szokás ugyan azért alakult ki, hogy jobban érezd magad, ahogy egyre jobban megerősödött, maga a szokás vált a problémává. Most már a szokás maga nagyobb gondot okoz, mint a probléma amit eredetileg megoldott valaha is okozott.

Most már úgy érzed, hogy képtelen vagy abbahagyni ezt a szokást, azaz muszáj enned amikor rosszul érzed magad vagy unatkozol vagy leülsz este a TV elé.

Ennek az az oka, hogy van az agyadnak egy része, ami azért felelős, hogy megtartsa a szokásaidat, különösen, ha jól/jobban éreztél magad amikor kialakultak. **Mivel az érzelmi evéstől jobban éreztél magad, az agyad erős, szinte ellenállhatatlan ingereket küld, hogy folytasd ezt a szokásodat.**



A túlevést sokszor szigorú diétázás okozza

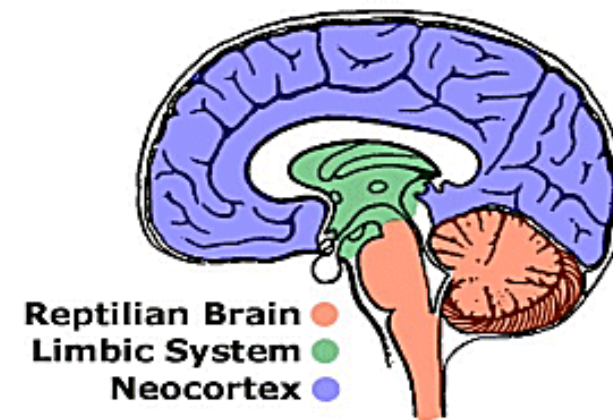
Mikor túl keveset eszel vagy nem viszel be elég hasznos tápanyagot a „túlélő agyad” (hüllőagy vagy agytörzs) az agyad legrégebbi része, megijed.

Érzékeli, hogy hiány van a táplálék bevitelben, ezért elkezd intenzív éhség jeleket küldeni és megnöveli az étvágyadat, hogy több táplálékot vigyél be.

Az anyagcserédet is lelassítja, hogy ne használj annyi energiát, mivel nem kapsz eleget.

Nem „rosszindulatból” teszi, hanem azért, hogy életben és egészségesen tartson téged. Nem tudja, hogy a „racionális agyad”, (a neocortex vagy új agykéreg), a legújabb része az agyadnak úgy döntött, hogy diétázni fog és megvonja a testedtől az ételt.

The Evolution-Designed Brain



A túlevést sokszor szigorú diétázás okozza

Viszont, ennek eredményeképpen, állandóan éhes vagy és kibírhatatlanul kívánsz az ételt.

A lelassult anyagcseréd miatt már egy almától is hízol.

Nem csoda, hogy nem bírod tovább és jól bezabálsz.



Aztán reggel bepánikolsz és még szigorúbban kezdesz diétázni és edzeni, mert most már a tegnapi zabálást is le kell dolgoznod. Természetesen ez tovább rontja a szituációt. A hüllőagy még jobban megijed, még erősebb éhségjeleket küld, még jobban kívánsz az ételt és még jobban és egyre gyakrabban bezabálsz. És így tovább...

Ez is egy szokás most már amit az agyad meg akar tartani, mert olyan jó érzés végre enni a koplalás után (és emlékszel, az agyad azt akarja, hogy jól érezd magad), ráadásul ez a szokás életben is tart.



Ahogy az idegpályák megerősödnek, az ingerek (amik evésre késztetnek) is egyre erősebbek és ellenállhatatlanabbak lesznek

Minden (szigorú diétázás vagy érzelmi evés okozta) túlevéssel a megfelelő idegpályák egyre erősebbekké és gyorsabbakká válnak. Ennek eredményeként az ingerek amik evésre késztetnek is egyre erősebbekké és ellenállhatatlanabbakká válnak.

Az egyetlen módja, hogy jobban érezd magad az, hogyha beadod a derekad és eszel. Mégpedig jó sokat. Ezzel viszont tovább erősíted a szokást.

De ne aggódj, mint mondtam, ezt a szokást is abba lehet hagyni a neuroplaszticitás miatt.



Neuroplaszticitás

Ha nem adod be a derakad és nem eszel, ezek az idegpályák elgyengülnek és egy idő után eltűnnek.

Mikor a túlélő agyad látja, hogy nincs veszély, abba fogja hagyni az éhségjelek küldözését.

Olyan mint egy kóbor macska. Ha eteted visszjár.

Ha nem foglalkozol vele, jön még egy párszor, de aztán végül feladja és máshová megy ételt kunyerálni.



Neuroplaszticitás

Vagy képzelj el egy kis ösvényt egy réten. Ha gyakran használják, kiszélesedik, és nagyobb lesz. De ha nem használják többet, újra kinő ott is a fű és eltűnik az ösvény.

Ugyanez történik az idegpályákkal is.

Tudom, hogy most lehetlennék tűnik nem beadni a derekad, de amint megtanulod, hogy kell csinálni, rájössz, hogy teljesen lehetséges és meg tudod csinálni.



Fontos figyelmeztetés: Eleget kell enned ahhoz, hogy képes legyél ellenállni az ingereknek. Ha éhezel, a túlélési ösztönöd le fog győzni és **jogosan**. Ha éhezel, nem szabad az evési ingerednek ellenállni!



HOGY ÁLLJ ELLEN A TÚLEVÉSI INGERNEK

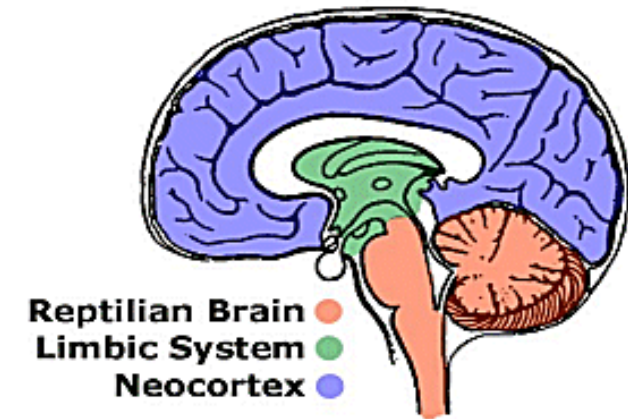
A lényeg az, hogy felébreszted a „racionális agyad” és figyelmen kívül hagyod a „hüllőagyad”.

Az inger, hogy túl sokat egyél egy gondolat a fejedben. Ez a gondolat erős érzelmeket és fizikai érzéseket generál, de alapjában véve csak egy gondolat. Nem tud semmit sem csinálni veled.

Ha nagyon le akarom egyszerűsíteni, csak engedned kell, hogy ez a gondolat átfusson az agyadon és aztán egy másik gondolat jöjjön a helyére.

Megmutatom milyen ereje van a gondolataidnak.

The Evolution-Designed Brain



A gondolataink ereje



Képzeld el, hogy egy hatalmas kutya üldöz. Hangosan ugat és fut utánad. Futsz ahogy csak a lábad bírja, de a kutya egyre közelebb ér hozzád. Az út végére értél és nincs hová menekülnöd. Egy nagy téglafal van előtted. Nem tudsz átmászni rajta és megkerülni sem lehet. A vad kutya már a sarkadban van és a lábad után kap...

Ha tényleg elképzelted ezt a szituációt a szived valószínűleg gyorsabban dobog.

Vagy gondolj arra, amikor egy horror filmet nézel. Semmi sem történik veled, ott ülsz a biztonságos házádban a fotelben, de mégis rettegsz.

Csak a gondolataid okozzák, hogy félsz. Hasonlóan a gondolataid okozzák azt is, hogy enni akarj.



A gondolataink ereje



Most képzelj el, hogy a kocsidban ülsz egy dugóban és már késésben vagy munkába menet. Egy fontos előadást kell tartanod, vagy egy fontos találkozód van, 10 perc múlva muszáj ott lenned. Az autók meg sem mozdulnak előtted, kezdesz egyre türelmetlenebb lenni, megy fel benned a pumpa. El fogod veszíteni ezt a fontos projektet, a főnököd magán kívül lesz, lehet, hogy ki is rúg. A kezeid remegnek, a szived örülten kalapál, annyira frusztrált vagy, hogy sikítani tudnál...



A gondolataink ereje

Ne haragudj, nem akartalak felidegesíteni, csak szimplán azt illusztrálni, hogy milyen kellemetlenül tudod magad érezni egyszerűen a gondolatoktól a fejedben. **Semmi sem történt valójában veled, csak gondolatokat produkáltam a fejedben, mégis valószínűleg fizikai és érzelmi változásokat tapasztaltál a testedben. Ugyanezt csinálod te is magaddal a gondolataid segítségével, amikor késztetést érzel a túlevésre vagy kényszeres bezabálásra.**

Most akkor nyugodjunk le egy kicsit 😊



Várj a tiszta kék égboltra

Van mindannyiunkban egy nyugodt, bölcs állapot, ahová mindig vissza tudunk térni amikor az elménk nyugodt.

Gondolj úgy rá mint a tiszta kék égbolt a felhők fölött.

Amikor késztetésed, ingered van a túlevésre és mindenféle gondolatok kavarnak róla a fejedben, olyan ez mint az időjárás. A gondolataid a felhők, az eső, a szél, néha akár egy nagy vihar is lehet. De előbb vagy utóbb az időjárás is mindig „lenyugszik”, kiderül és megjelenik a tiszta kék ég. Még a legeslegnagyobb vihar alatt is ott van a nyugodt, tiszta, kék égbolt a felhők fölött.



Várj a tiszta kék égboltra

Szóval amikor megjelenik a túlevési inger, a legjobb dolog amit tehetsz az az, hogy kivárod amíg az időjárás lenyugszik és újra megjelenik a tiszta kék égbolt, vagyis lenyugszik az elméd.

Ne próbálj meg beugrani és megváltoztatni az időjárást, úgysem tudod.

Csak beszippantana, körbeforgatna, és bőrig áznál.

Csak figyeld meg az időjárást (a gondolataidat) kívülről és várd ki amíg a tiszta kék égbolt megjelenik.

Engedd, hogy a gondolatok jöjjenek és menjenek szabadon a fejedben, csak figyeld meg őket, mintha a felhőket néznéd az égen, vagy egy filmet néznél, vagy valakik beszélgetését hallgatnád egy másik szobából. **Ne vegyél részt benne, maradj egy külső szemlélő.**



Nem minden gondolat a TE gondolatod

Némelyik csak valamikor, valahol az életed során a fejedbe lett ültetve és az agyad időnként felhozza őket.

Legtöbbször nem tudatosan alkotod meg a gondolataidat, hanem csak úgy jönnek ki tudja honnan.



Fontos és nem fontos gondolatok

Mindenféle gondolatok kavarnak a fejedben egész nap és ezek alapján tapasztalod meg a külvilágot körülötted.

Egyes gondolatok nem tűnnek fontosnak és nem szentelsz nekik különösebb figyelmet. Például: „Hány óra van?” „Mi volt az a zaj?” „Jól áll neki ez a haj.” Nem ismételgeted ezeket a gondolatokat, csak jönnek és mennek.

Viszont más gondolatok jelentőségteljesnek, fontosnak tűnnek és nagyon komolyan vesszük őket. Például: „Miért nem hívott még fel? Biztos nem szeret engem.” „Miért mondta ezt nekem?” „Muszáj ennem egy kis _____.”

Ezeket a gondolatokat folyamatosan ismételgetjük a fejünkben, kapaszkodunk hozzájuk, nem engedjük el őket.



Elengedheted a gondolataidat anélkül, hogy reagálnod kellene rájuk

Amikor reagálsz ezekre a gondolatokra, megerősíted a nem kívánt szokást és ezek a gondolatok még gyakrabban fognak felbukkanni és még erősebb érzelmi választ fognak kiváltani. **Ha képes lennél engedni, hogy csak jöjjenek és menjenek, ahogy a nem fontos gondolataiddal teszed, akkor nem gerjesztenék benned olyan erős érzelmeket.**

Nem kell a gondolataidat olyan komolyan venni. Egyszerűen csak elfogadhatod és elengedheted őket. A te döntésed. **Ha úgy döntesz, hogy elengeded őket, mint ahogy a túlevésre készítő gondolataiddal fogod, nem is kell irányítanod vagy megváltoztatnod őket.** Egy idő után ezek a gondolatok elmennek és újak jönnek helyettük, ahogy ez mindig lenni szokott.



Nincs szükséged akaraterőre, hogy ellenállj a gondolataidnak

Most már remélhetőleg látod, hogy a túlevés folyamata egy átmeneti gondolattal kezdődik. Nem számít milyen fontosnak, érvényesnek és tettere késztetőnek tűnik abban a pillanatban, csak egy gondolat, ami egy idő után el fog tűnni.

Nincs szükséged akaraterőre, hogy ellenállj neki.

**Nem kell ellenállni neki egyáltalán.
Egyszerűen csak engedni kell, hogy eltűnjön.**

Akaraterővel ellenállni egy gondolatnak olyan mintha jógázni próbálnál egy haragos folyó közepén. Borzasztó nehéz lesz, talán nem is lehetséges. A víz kiviszi alólad a lábad és elsodor.



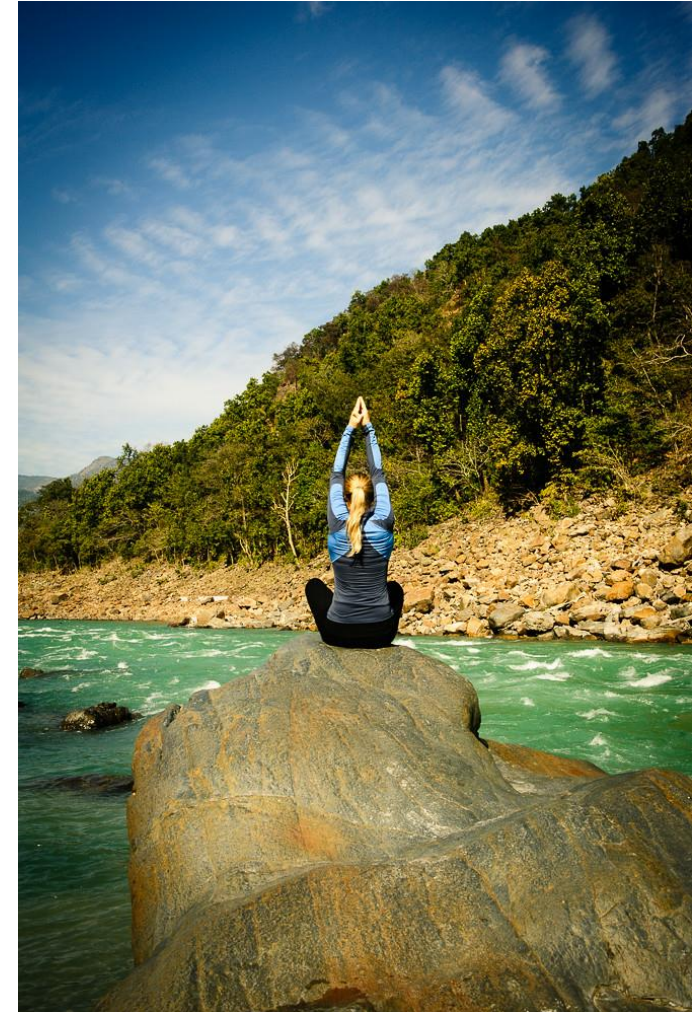
Nincs szükséged akaraterőre, hogy ellenállj a gondolataidnak

De ha kijössz a vízből és a parton jógázol inkább, akkor nyugodtan figyelheted a haragos, gyors sodrású folyót egy biztonságod helyről.

Mintahogy nem tudjuk a vizet irányítani, a gondolatainkat sem tudjuk kontrollálni. De nem is kell.

Helyette az érzelmi toleranciánkat kell megerősíteni, hogy ezek a gondolatok ne tudjanak hatni ránk.

Ugyanúgy ahogy az izmainkat edzük, az agyunkat is edzenünk kell.



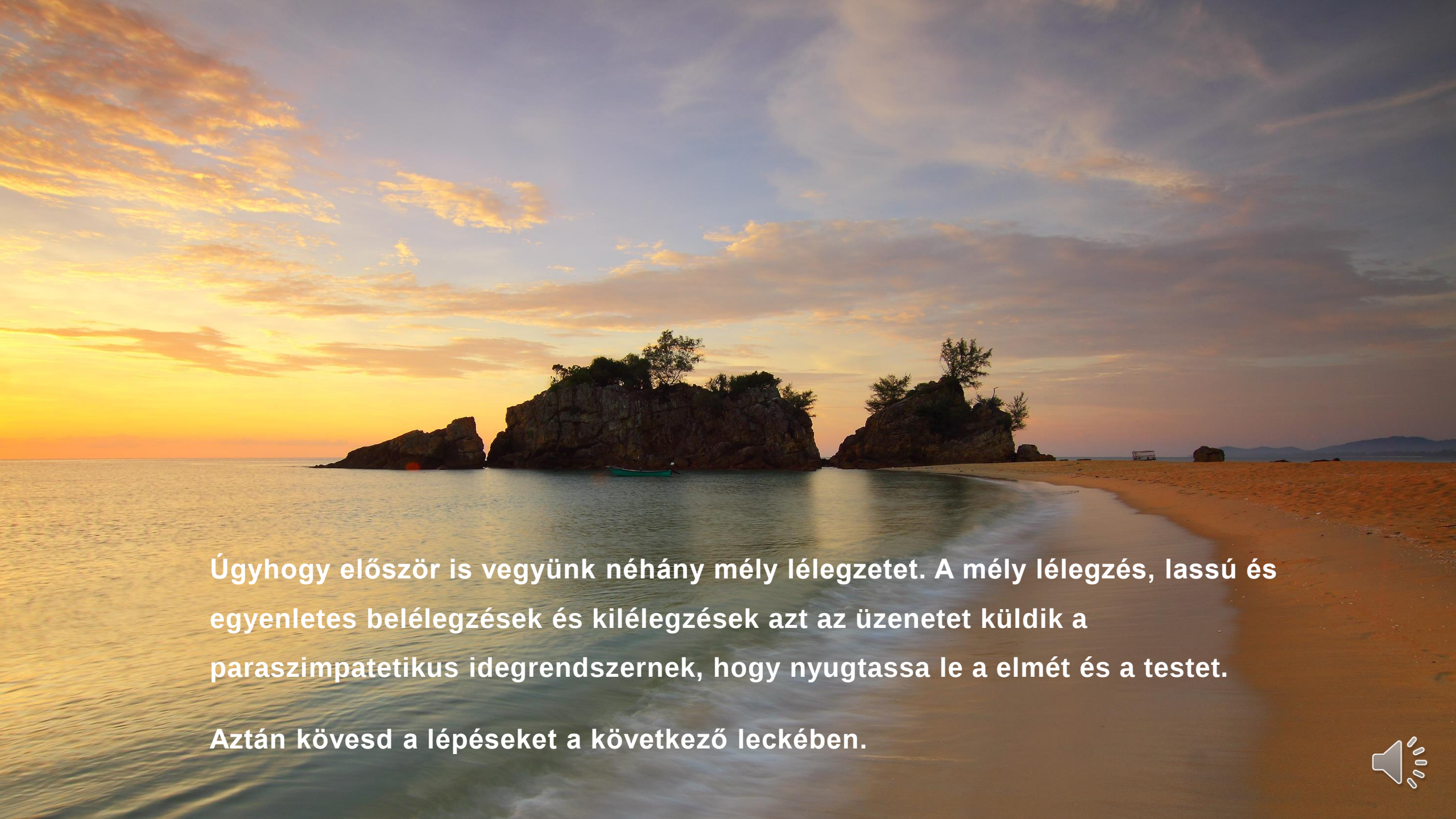
Nincs szükséged akaraterőre, hogy ellenállj a gondolataidnak

Amikor az elméd, a gondolataid fel vannak pörögve, (az evési inger alatt), nem tudsz tisztán gondolkozni, egy unintelligens állapotban vagy.

Biztos mondtál már valakinek valami nem túl szépet, amit igazából nem is gondoltál komolyan, amikor ideges voltál. Amikor nagyon mérgesek vagyunk olyankor is ilyen felpörgött, unintelligens állapotban van az agyunk.

A nyugodt, tiszta, kék égbolt állapot a bölcs és intelligens állapot. Az ide való visszatérés a cél.



A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sky is filled with soft, orange and yellow clouds, transitioning into a pale blue at the top. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the water and sand. In the middle ground, there are several large, dark rock formations jutting out from the water. A small, green boat is visible near the base of the central rock formation. The beach is sandy and stretches from the foreground towards the right. The water is calm, reflecting the colors of the sky.

Úgyhogy először is vegyünk néhány mély lélegzetet. A mély lélegzés, lassú és egyenletes belélegzések és kilélegzések azt az üzenetet küldik a paraszimpatetikus idegrendszernek, hogy nyugtassa le a elmét és a testet.

Aztán kövesd a lépéseket a következő leckében.

