



1. hét 2. lecke

7 lépés az érzelmi evés abbahagyásához

7 lépés az érzelmi evés abbahagyásához

1.lépés: Fizikai és érzelmi éhség

Mielőtt elkezdesz enni, kérdezd meg magadtól:

Tényleg éhes vagyok?

Hogy segítsek eldönteni, készítettem egy táblázatot a különbségekről. Egy blogposztot is írtam erről ahol részletezem a különbségeket:

<https://ritamayblog.com/erzelmi-es-fizikai-ehseg-kulonbsegek/>

Ha valódi fizikai éhséget érzel egyél valami tápláló ételt.

Ha érzelmi éhséget érzel folytasd a következő 6 lépéssel.

AZ ÉRZELMI ÉS FIZIKAI ÉHSÉG KÖZÖTTI KÜLÖNBSEGEK

ÉRZELMI ÉHSÉG

- Hirtelen jön
- Sürgős és leküzdhetetlen érzés
- Specifikus (egészségtelen) ételek kívánása
- A fejben kezdődik
- Nem múlik el mikor tele a hasunk
- Az evés negatív érzésekhez (bűntudat, tehetetlenség, szégyen) vezet

FIZIKAI ÉHSÉG

- Fokozatosan lesz egyre erősebb
- Tud várni
- Bármilyen jól hangzik, az egészséges ételek is
- A gyomrunkban érezzük (korog, fáj)
- Vége lesz amikor tele a hasunk
- Az evés kielégítő és pozitív érzéseket okoz

RITAMAYBLOG.COM

2. lépés: Távolság

Ha lehetséges, hagyd ott egy kicsit az ételt.

Ha a konyhában vagy, menj egy másik szobába.

Ha egy étteremben vagy és már jóllaktál de nem bírod abbahagyni az evést, menj a fürdőszobába.



3. lépés: Késleltetés

- Állítsd be az órát 10-20 percre és ne egyél ezalatt az idő alatt. Ha az idő lejártá után még mindig enni akarsz, nem gond, nyugodtan ehetsz. De ezalatt az idő alatt kövesd a következő lépéseket.
- Ha már egy túlevési epizód közepében vagy, próbálj meg lelassulni. Segíthet, ha minden falat között veszel egy mély lélegzetet.
- Lehet, hogy nem tudod abbahagyni az evést, de nem baj. Hogy mennyit eszel jelenleg nem olyan fontos, mint az, hogy visszakerülj egy tudatosabb állapotba az automatikus, tudatmentes evés állapotából.



4. lépés: Disszociáció - önmegfigyelés

Azonosítsd az érzéseidet és érezd őket!

Ne egyél, csak engedd, hogy az érzéseid, érzelmeid felbuborékoljanak és figyeld meg őket kívülről.

Azonosítsd be és üdvözöld őket (Szia szorongás, rég láttalak), számíts az érkezésükre.

Mondd magadnak: „csak egy teljesen normális emberi érzést tapasztalok, teljesen rendben van, hogy nem érzem jól ma magam, hogy kimerült vagyok, hogy nem vagyok boldog, hogy mérges vagyok, vagy összetört a szívem, megszégyenültem vagy magányos vagyok... ma.

Semmi rossz nem történhet velem, ez az érzés nemsokára elmúlik mint minden más érzés mindig el szokott. Semmit sem kell tennem, hogy elmúljon.”

Maradj az érzéssel, tényleg nem tud semmi kárt tenni benned, csak engedd, hogy átmenjen rajtad. Minél inkább próbálsz neki ellenállni, harcolni ellene vagy visszautasítani, annál tovább fog veled maradni. „Aminek ellenállsz az megmarad.” Carl Jung

Mi a legrosszabb dolog ami történhet veled ha megengeded magadnak, hogy érezd az érzelmeidet, érzéseidet?



4. lépés: Disszociáció - önmegfigyelés

Engedd el az érzéseidet és térj vissza a tiszta, kék égbolt állapothoz

Végy néhány mély lélegzetet, hogy lelassítsd a felpörgött agyadat.

Hogy visszatérj az intelligens, gondolkodó, tudatos állapotodhoz, mondd ki a gondolataidat hangosan és tedd eléjük, „A hüllőagyam azt mondja, hogy....”

Hívhatod ezt a részét az agyadnak felpörgött agynak, vagy agytörzsnek, vagy primitív agynak vagy túlélő agynak is. Bárminek ami neked szimpatikus.

Például:

- A hüllőagyam azt mondja, hogy egyek, mert megérdemlem, mert hosszú, fárasztó, nehéz napom volt.
 - A hüllőagyam azt mondja, hogy még egy szelet torta simán belefér.
 - A hüllőagyam azt mondja, hogy majd holnap kevesebbet eszek.
 - A hüllőagyam azt mondja, hogy majd holnap többet edzek, tornázok, futok, stb.
 - A hüllőagyam azt kérdezi, hogy biztos vagyok benne, hogy itt akarom hagyni ezt a sok finomságot?
 - A hüllőagyam azt akarja, hogy beismerjem, hogy minden vágyam az, hogy egyek.
- És így tovább.

4. lépés: Disszociáció - önmegfigyelés

Viszza a tudatossághoz

Ez a tudatosság. Most már észreveszed mi történik, kinek a hangját hallod a fejedben. Gratulálok!

Most már csak várnod kell, hogy ezek az gondolatok elhagyjanak téged és más gondolatok jöjjenek helyette. Csak egyszerűen engedd el őket. Nem szolgálnak téged.

Azonban ezek a gondolatok megtévesztőek tudnak lenni és lehet, hogy még nem veszed észre, hogy nem igazak, illetve nem érdemes rájuk figyelened.

Kisértést érzel, hogy higgy nekik és megtedd amit mondanak.

Ha így érzel, a következő lépés az, hogy elgondolkozz mi is történik. Most eldöntheted, hogy igazak e ezek a gondolatok vagy nem, de ami még fontosabb, hogy ezek a gondolatok jó szolgálatodra vannak e abban, hogy elérd a céljaidat. Tényleg szükséged van több ételre? Lehetséges, hogy a túlevés, bezabálás után még rosszabbul fogod érezni magad, mint most az evési ingertől érzed magad? Az evés után boldogságot, büszkeséget és önbecsülést fogsz érezni vagy önkritikát, kudarcélményt és önostorozást?

Most a tudatos döntéshozás állapotában vagy.



4. lépés: Disszociáció - önmegfigyelés

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Mire „éhezek” igazából érzelmilegr? (Lehet, hogy csak ellazulni, pihenni akarsz vagy éppen egy kis izgalomra vagy szeretetre vagy örömrre, stb. „éhezel”.) Gondolkozz el rajta.
- Mi a túlevés következménye? Hogyan fogom érezni magam fizikailag és érzelmileg evés után?Milyen lesz holnap reggel?
- Szolgálatomra van? Közelebb visz a céljaimhoz?
- Táplálni fog engem?
- Ki akarok ebben a szituációban lenni, a régi vagy a jövőbeli énem?



Mikor úgy reagálsz egy evési ingerre ahogy szoktál, akkor úgy viselkedsz ahogy a múltban szoktál és ebből a múltból teremtesz még többet (ezt ismételed).

Ha úgy reagálsz ahogy a jövőbeli, karcsú, fitt, egészséges éned, aki lenni szeretnél reagálna, akkor tudatosan ezt a jövőt teremted magadnak.

4. Lépés Disszociáció

Disszociálj – Nézd magad kívülről, mintha valaki más lennél, lehetőleg olyan valaki aki szeret és támogat téged. „Emelkedj a tested fölé”, nézd ahogy eszik és tedd fel a következő kérdéseket:

- Mit csinál ez a nő (te)?
- Miért csinálja ezt?
- Mi mást tehetne?



5. Lépés Figyelemelterelés

- Gondolkozz el mi mást tehetnél evés helyett.
- Bármilyen lehet, ami nem evés: beszélj valakivel, hívd fel valakit, sétálj egyet, fuss helyben vagy csinálj pár fekvőtámaszt, takarítsd ki a konyhát, igyál valamit, kapj be egy rágógumit, olvasd egy jó könyvet, halgass egy podcastot, stb.
- Találj valamit ami most jónak hangzik.



6. lépés: Döntés

Dönts el, hogy eszel e vagy sem. Ha sikerült elterelned a figyelmed az evéstről, az nagyszerű.

Ha még mindig enni akarsz, az is teljesen rendben van. Ne aggódj, idővel egyre gyakrabban döntesz majd úgy, hogy nem akarsz enni.

Legyél türelmes magaddal. Ne ostorozd magad, ha úgy döntöttél, hogy enni akarsz. Helyette tudatosan élvezd amit eszel.

Ha tudod, szépen lassan, tudatosan, ízlelgetve egyél, élvezz minden egyes falatot. Próbáld meg nem degeszre tömni magad, hanem törekedj elegánsan, kis falatokat enni és amikor már nem találod elképeztően ízletesnek és kielégítőnek amit eszel, hagyd abba az evést.

Az is teljesen rendben van, ha most még nem tudsz megállni és jól teletömöd magad, hogy jobban érezd magad. Csak próbáld meg lelassulni amennyire csak tudsz.



7. lépés: Felkészülés a jövőbeli túlevési epizódokra

Amikor nyugodt vagy és nincsenek evési ingereid, ülj le, és készülj fel a jövőbeli epizódokra. Így lesz egy eszközkészleted amit majd használni tudsz, hogy megállítsd magad a túlevés előtt. Most még az evés az egyetlen eszköz a szerszámosládádban.

Használd az Önismereti Munkalapokat hogy megismerd a túlevési szokásodat, beazonosítsd a kiváltó okokat és gondolkozz el, hogyan tudnád megtörni ezt a rutint, ezt az eseménysorozatot (amikor ezt érzem, gondolom, mondom magamnak, akkor ennem kell).

Az Étkezési és Életmód Naplóval nyomon követheted az étkezésed, alvásod, érzéseid, éhségjelzéseid és még sok más dolgot, amelyek mind segítenek beazonosítani az érzelmi evés okait.

7. lépés: Felkészülés a jövőbeli túlevési epizódokra

Az érzelmi evésnek lehetnek olyan „rejtett előnyei”, amelyekre még nem is gondoltál.

Általában az érzelmi evés célja az, hogy evéssel nyomjunk el egy kényelmetlen érzést (mások alkoholt, drogokat, vásárlást, közösségi médiát, szerencsejátékot, stb. használnak). Evéssel tereljük el a figyelmünket. Az evés megnyugtat, átmenetileg jól érezzük magunkat tőle, segít kikapcsolódni és nem gondolni a problémáinkra. Nem érezzük az érzelmeket amiket el akarunk kerülni.

- De, mint egy „rejtett előnyként” a túlevés arra is jó, hogy utána azon rágódj, hogy miért ettél már megint ennyit, milyen undorítóan érzed magad, miért vagy ekkora csőd, és hogy fogsz kompenzálni (vagyis megtervezed a következő diétádat vagy edzéstervedet). Ez is lefoglalja az agyad egy jó ideig úgyhogy nem kell az igazi érzelmeiddel és problémáiddal foglalkoznod amiket valójában meg kellene oldanod.
- Lehet, hogy egy nehéz élethelyzetben vagy (párkapcsolat, munkahely, anyagi gondok, stb.) amiről tudod, hogy meg kellene oldanod, de nem teszed. Miért? Mert valamilyen szinten azt hiszed, hogy ennek a problémának a megoldása több fájdalmat okoz, mintha nem foglalkozol vele. Úgyhogy inkább megszállottan a súlyoddal, a kinézeteddel kezdesz el foglalkozni, utálsz a tested, és szigorú, fenntarthatatlan fogyókúrákba kezdesz, és kínozz a tested túl sok edzéssel. Ez lefoglalja szinte az összes szabad idődet és energiádat, úgyhogy nincs időd és energiád az igazi problémáddal foglalkozni (pl. a boldogtalan párkapcsolatoddal vagy az elviselhetetlen főnököddel). És ha a kellemetlen érzések időnként felbuborékolnak akkor evéssel elnyomod őket.

7. lépés: Felkészülés a jövőbeli túlevési epizódokra

- Képzeld el milyen lesz az életed 5 év múlva ha nem változtatsz a jelenlegi étkezési szokásaidon, gondolkodásmódodon, hitrendszereden és hozzáállásodon?
- Milyen lenne az életed 5 év múlva ha most a változás mellett döntenél, és 100%-osan elköteleznéd magad? Milyen hatással lenne a megjelenésedre, magánéletedre, társasági életedre, intim életedre, pénzügyi életedre, és karrieredre?
- Melyik tetszik jobban, melyiket akarod inkább?



7 lépés az érzelmi evés abbahagyásához

