



1. Hét 3. lecke

Felkészülés a jövőbeli túlevési epizódokra

Az étkezési problémák nem az ellenségeid

Az étkezési problémák ajtót nyitnak a valódi problémáink felé, amelyeket meg kell vizsgálnunk. Ezek lehetnek párkapcsolati, karrierrel, gyerekneveléssel, anyagi problémákkal, szerelemmel, családdal, szexualitással vagy spiritualitással kapcsolatos problémák, vagy ezek kombinációja. Az első lépés az, hogy az ajtó mögé nézz, hogy megtudd, mit akarnak az étkezési kihívásaid megtanítani neked.

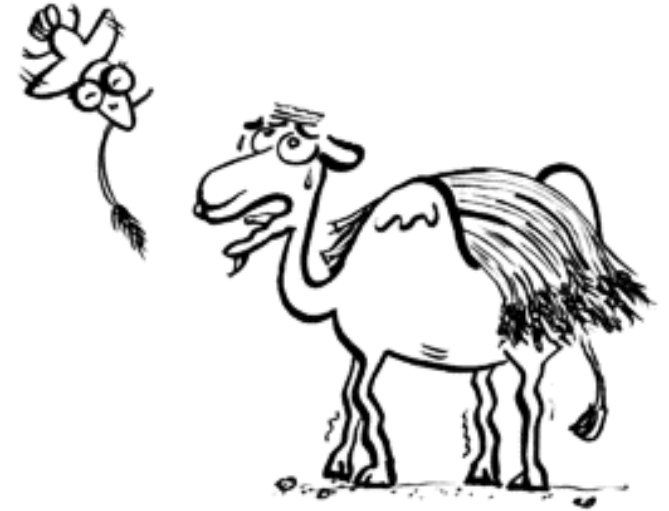
Ne úgy tekints az étkezési kihívásaidra mintha ellenségek lennének. Pont az ellenkezője. A barátod, egy nyitás az igazi problémáid felé. Ha átlépsz ezen az ajtón az mindent megváltoztathat.

Segíteni fog, hogy boldogabb, egészségesebb legyél és könnyebben megteremtsd azt az életet amire vágysz.



Önismereti gyakorlat

Sokszor a túlevést egy egészen jelentéktelen dolog váltja ki ami azonban az utolsó csepp volt a pohárban. Már órák (vagy akár napok) óta gyűlt benned a feszültség a napi szokásaid, hitrendszered, önbeszéded és automatikus gondolataid miatt. Aztán hirtelen egy látszólagos apróság miatt nekiesel a jégkrémes doboznak.



Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy megtanuld felismerni a túlevést kiváltó okokat.

Lehet, hogy egy bizonyos napszak, egy szituáció, egy bizonyos étel, egy személy (vagy a magány), egy érzelem – vagy egy kombinációja ezeknek.

Írd le a lehető legrészletesebben, hogy mit tapasztalsz vagy mire emlékszel, hogy tapasztaltál minden egyes állapotban. Aztán olvasgasd át az egészet és analizáld. Keress közös vonásokat, nézd meg mikor mit csinálsz, mi mit vált ki, stb.

Önismereti munkalap 1

Mi történt 1-2 órával a túlevési epizód előtt?	
Mit csináltál?	
Mire gondoltál??	
Hogy érezted magad érzelmileg?	
Hogy érezted magad fizikailag?	
Hol voltál?	
Hány óra volt?	
Ki volt veled?	

Önismereti munkalap 2

Mi történt közvetlenül a túlevési epizód előtt?	
Mit csináltál?	
Mire gondoltál??	
Hogy érezted magad érzelmileg?	
Hogy érezted magad fizikailag?	
Hol voltál?	
Hány óra volt?	
Ki volt veled?	

Azonosítsd be a szokást

Nézd meg a táblázatok első két sorát, **“Mit csináltál?”**.

Azonosítsd be a szokást. Ne ítéld meg, ne aggódj, hogy ez jó vagy rossz. Csak a tényekre szorítkozz.

Például:

- Eszek miután beszélek a főnökömmel.
- Eszek amikor egyedül vagyok.
- Eszek amikor izgulok vagy félek valamit megcsinálni.
- Eszek miután kiabáltam a gyerekemmel.
- Eszek amikor elkezdek fogyni.
- Eszek amikor úgy érzem nem jól csináltam meg valamit.
- Eszek mikor rossz híreket hallok.

Nézd meg mit írtál a táblázatokba, és írd le a tényeket: mit csináltál evés előtt, mik voltak a kiváltó okok és jelzések? Minden tény csak egy mondat legyen.

Mi hozta létre a szokást?

Minden amit csinálunk egy gondolattal vagy egy érzéssel kezdődik.

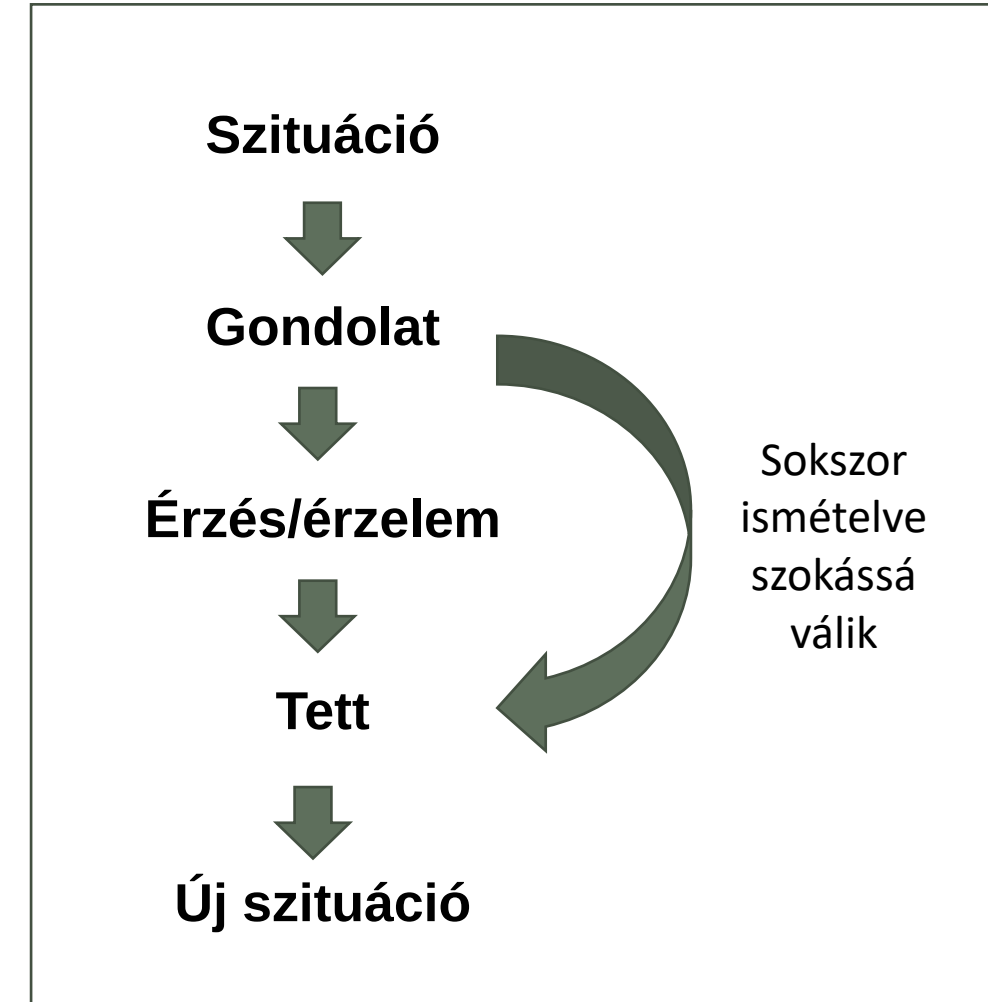
Miután sokszor gondolunk, érzünk és csinálunk valamit, egy szokás alakul ki.

Mi történt: Nem sikerült egy vizsgád vagy a főnököd letolt.

Mit gondoltál: Egy csőd vagyok, nekem semmi sem sikerül, béna vagyok.

Mit éreztél: Megszégyenült, csalódott, szomorú.

Mit csináltál: evéssel és tévézéssel vigasztaltad magad és elterelted a figyelmed.



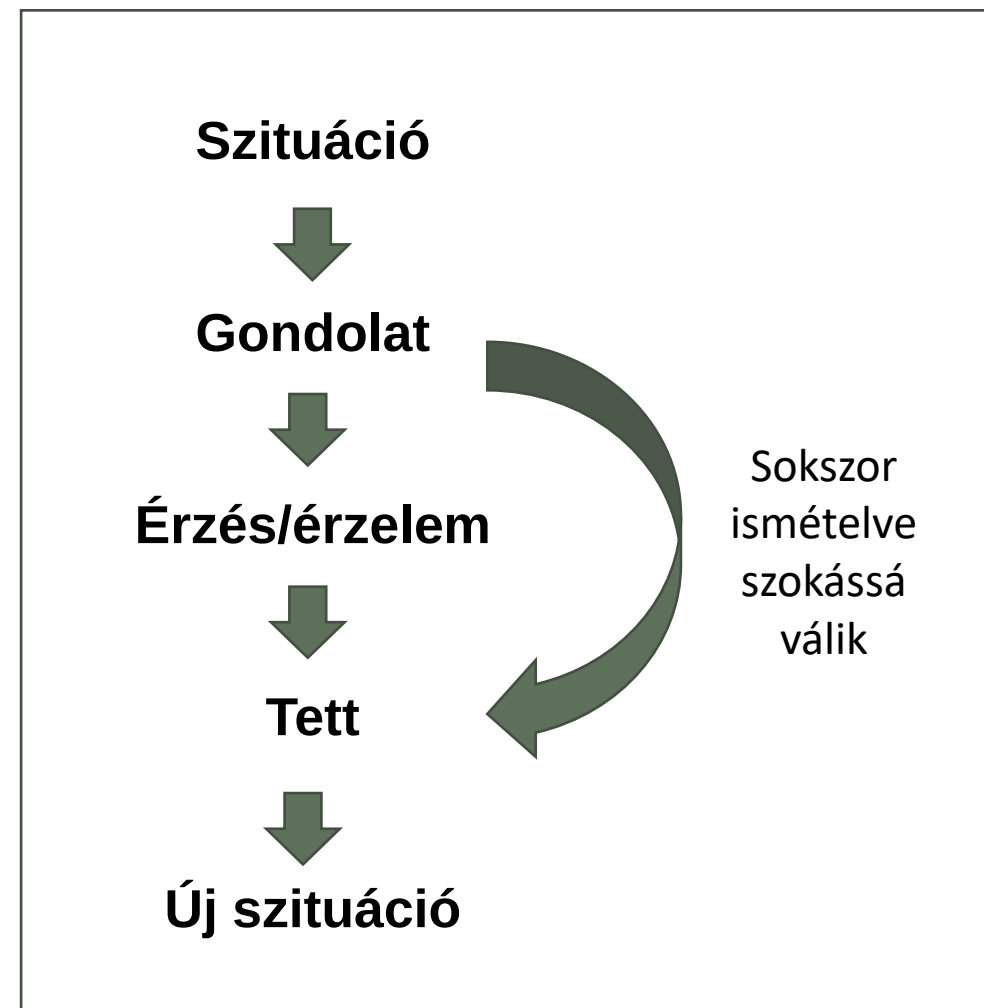
Mi hozta létre a szokást?

Mi történt: leültél tévét nézni. A párod hozott egy zacskó csipszet és elkezdte melletted enni.

Mit gondoltál: de jól néz ki, én is ennék.

Mit éreztél: nem fair, hogy ő ehet csipszet én meg nem. Kimaradok a jóból, nélkülözök.

Mit csináltál: Ettél, hogy ne érezd úgy, hogy nélkülözöl, kimaradsz a jóból.



Mi hozta létre a szokást?

Mi történt: Hazaértél fáradtan, egyből a hűtőhöz mentél.

Elkezdted enni ami a kezéd ügyébe esett. Nem is tudod éhes vagy e vagy sem, csak eszel.

Mit gondoltál: Nehéz, fárasztó nap volt. Végre itt az én időm!

Mit éreztél: Fáradt és megkönnyebbült, hogy végre otthon vagy.

Mit csináltál: Ettél, hogy megjutalmazd magad egy fárasztó nap után.

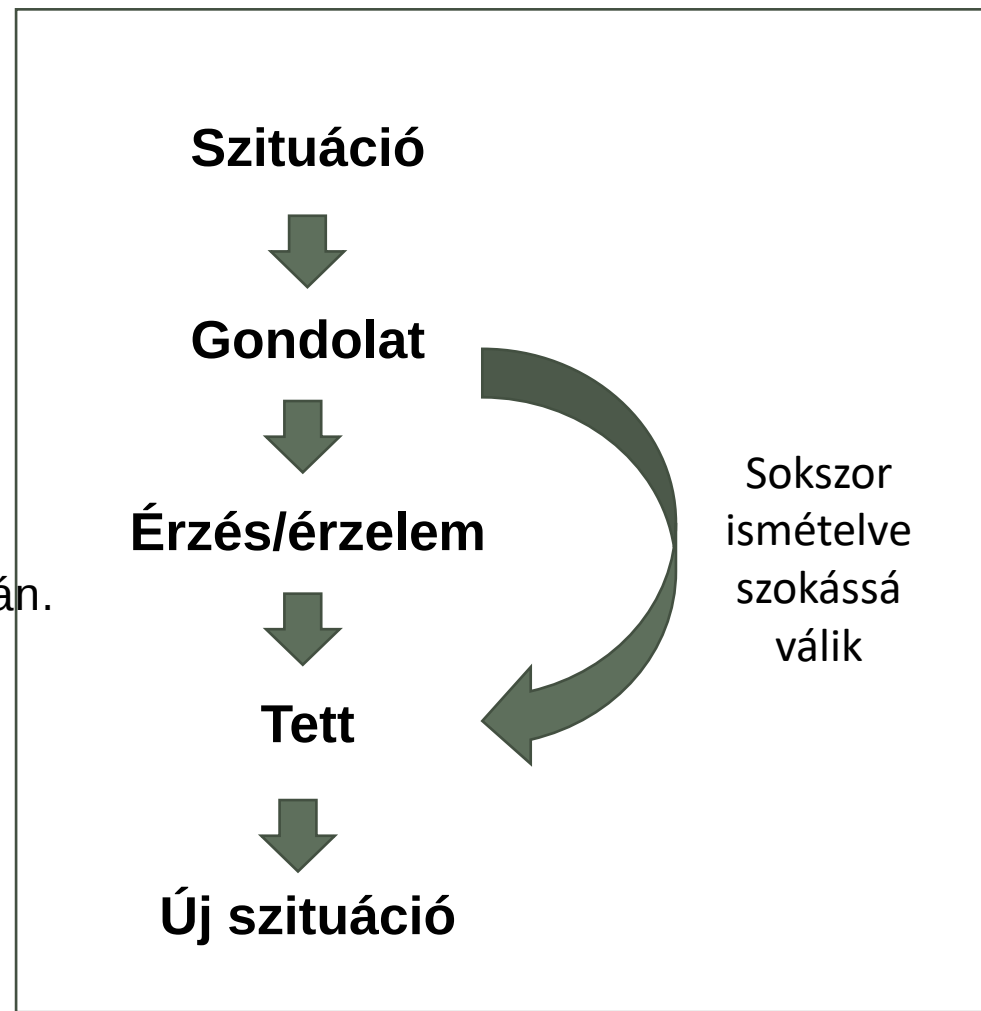
Mi történt : Befejezted a vacsorát, összepakolod a konyhát.

Észreveszed a maradékot.

Mit gondoltál: Nem kellene pazarolni az ételt, nem akarom kidobni, eltenni már nem érdemes. Ez a pár falat nem számít.

Mit éreztél: Roszzul érezted magad, mert azt tanították neked, hogy ne pazarold az ételt. Kicsit bűnösnek érezted magad, hogy ki akartad dobni a teljesen jó ennivalót.

Mit csináltál: Megetted a maradékot.



Mi hozta létre a szokást?

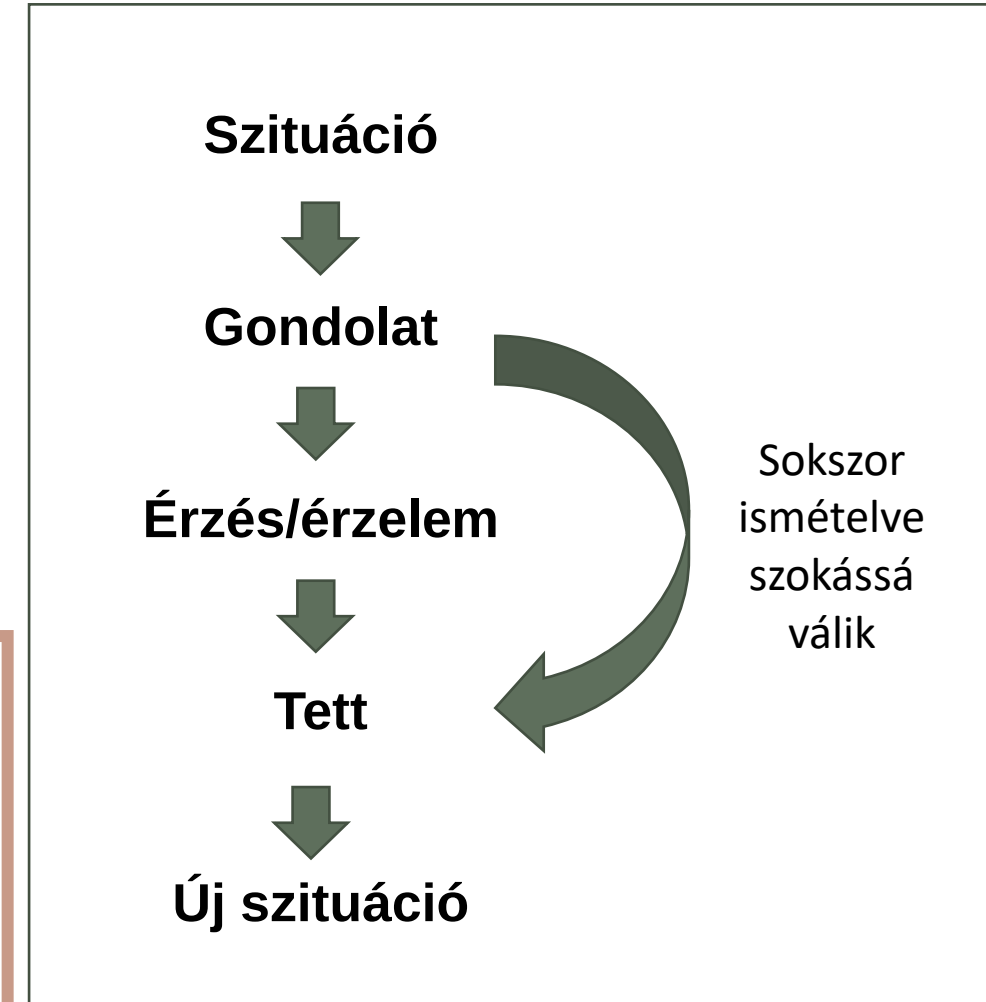
Most rajtad a sor. A kitöltött táblázat első két sora alapján válaszold meg a kérdéseket:

Mi történt (kiváltó ok):

Mit gondoltál:

Mit éreztél:

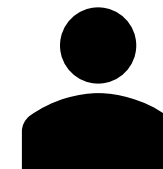
Mit csináltál:



Mi hozta létre a szokást?

A szokást a **környezeted** is kiválthatja..

Ez lehet egy **hely**, **időpont** vagy egy **személy**, aki arra készítet, hogy túl sokat egyél.



Példák:

- Miután kiabálsz a **gyerekeddel/pároddal** rosszul érzed magad és eszel, hogy elnyomd ezt az érzést. 
- **Este**, amikor fáradt vagy, eszel, hogy megjutalmazd magad. 
- Amikor a **főnököd** letol, úgy érzed semmit sem tudsz jól megcsinálni és eszel, hogy elnyomd ezt az érzést vagy legalább eltereld róla a figyelmed. 
- Mikor a strandra mész úgy érzed, hogy sohasem fogsz elég jól kinézni a fürdőruhádban, úgyhogy eszel, mert ögyis mindegy és hogy jobban érezd magad. 

Találsz egy közös környezeti tényezőt ami túlevésre készítet?

Önismereti munkalap 3

Mi történt a túlevési epizód alatt?	
Mit csináltál?	
Mire gondoltál??	
Hogy érezted magad érzelmileg?	
Hogy érezted magad fizikailag?	
Hol voltál?	
Hány óra volt?	
Ki volt veled?	

Mire gondoltál és hogy érezted magad a túlevési epizódod alatt?

Eddig azt néztük meg, hogy mi történt a túlevés előtt. Most vizsgáljuk meg a gondolataidat, és hogy érezted magad érzelmileg és fizikailag a túlevés folyamata alatt.

Példák:

- **Gondolatok:** Csak néhány falatot eszek még, nem ettem ma sokat, megérdemlek egy kis finomságot, ezt még meg kell ennem, nem tudok már leállni, majd holnap kevesebbet eszek, holnap nem reggelizek, holnap többet edzek, tornázok vagy futok majd.
- **Érzelmileg mit éreztél:** megkönnyebbülés, nyugalom, kikapcsolódás, boldogság, leeresztés, agyilag nem vagyok jelen, kontrollálhatatlan.
- **Testedben mit éreztél:** élvezem az ízeket, elégedett, tele, túl tele, feszül a hasam, hányinger.

Írd le az evés közbeni gondolataidat, érzelmi és testi érzéseidet.

Ezt gondoltam:

Így éreztem érzelmileg:

Így éreztem a testemben:

Hol, mikor és kivel történt ez:

Önismereti munkalap 4

Mi történt a túlevési epizód után?	
Mit csináltál?	
Mire gondoltál??	
Hogy érezted magad érzelmileg?	
Hogy érezted magad fizikailag?	
Hol voltál?	
Hány óra volt?	
Ki volt veled?	

Mire gondoltál és hogy érezted magad a túlevési epizódod után?

Most vizsgáljuk meg a gondolataidat, és hogy érezted magad érzelmileg és fizikailag a túlevés után. Ne ítéld el magad! Próbálj olyan semleges és kedves, szeretetteljes maradni magad irányában amennyire csak tudsz.

Példák:

- **Gondolatok:** Már megint túl sokat ettem és az eredeti problémám még mindig megvan. Nem érte meg ennyit enni. Utálni fogom reggel ahogy a ruháim állnak rajtam.
- **Érzelmileg mit éreztél:** Kontrollálhatatlan, reménytelen, frusztrált, és még ugyanúgy megvan az az érzés is ami kiváltotta a túlevést (stresszes, fáradt, kimerült, magányos, szomorú, unott, fásult). Félek, hogy holnap ugyanígy megismétlem majd az egészet. Nem tudok magamon uralkodni. Akaratgyenge vagyok. Csalódott, sajnálkozó, bűnös érzések. Miért csinálom mindig ezt?
- **Testedben mit éreztél:** túl tele vagyok, fel van puffadva a hasam, hányinger, úgy érzem híztam, szorít a ruha, undor.

Írd le az evés utáni gondolataidat, érzelmi és testi érzéseidet.

Ezt gondoltam:

Így éreztem érzelmileg:

Így éreztem a testemben:

Hol, mikor és kivel történt ez:

Következő lépések

Lehet, hogy úgy érzed, hogy akaratgyenge vagy mert nem tudod abbahagyni ezt a szokást. De ez csak egy szokás, amelyet ugyanazon tevékenység többszöri megismétlésével hoztál létre. Olyan ez, mint biciklizni vagy autót vezetni. Nem gondolkodsz, csak végigmész a megszokott mozdulatokon. De a szokásokat meg lehet változtatni, és ezen a szokáson is változtatni fogsz. Teljesen lehetséges. (Mint ahogy meg tudunk tanulni automatikus sebváltót használni vagy Angliában a másik oldalon vezetni. Először nehéz és odafigyelést igényel, de aztán már könnyen megy az is.)

Nem igaz, hogy ha egyszer elkezdted a túlevés folyamatát, akkor nem lehet megállni. A folyamat bármelyik pillanatában meg lehet állni, csak azért nem állsz meg mert azt mondod magadnak, hogy már úgyis mindegy. DE egyáltalán nem mindegy! Minden falat számít, bármikor abbahagyhatod az evést.

- Lehet, hogy most még csak akkor tudsz megállni, amikor már túl sokat ettél. Nem baj. A lényeg, hogy most már legalább tudatában vagy annak amit csinálsz, adatokat gyűjtesz róla és lehet, hogy következő alkalommal már eszedbe fog jutni hogy érezted magad túlevés után vagy a következő reggelen, miközben eszel vagy talán már előtte is.
- Később már lehet, hogy abba tudod hagyni az evést félúton, amikor rájössz, hogy mit is csinálsz valójában, kinek a hagját hallod (a hüllőagyét)). Jobb megállni akkor amikor már többet ettél mint akartál és nem folytatni tovább, mint azt gondolni, hogy ki bánja, már úgyis mindegy, majd holnap diétázok vagy hétfőn új fogyókúrába kezdek.
- Végül majd képes leszel megállni amikor észreveszed a túlevésre készítető ingereket és jeleket. Már találtál megoldást ezekre a szituációkra, már nem jelentenek gondot számodra. Tudod, hogy csak a hüllőagyad beszél hozzád és el tudod engedni azt a gondolatot és nem reagálni rá.

Házi feladat

- Azonosítsd be a kiváltó ingereket és jeleket (környezet: idő, hely, személy; gondolatok és érzések) és kezdj el odafigyelni rájuk.
- Gyakorold idejében észrevenni őket és megállni egy pár pillanatra és elgondolkozni, hogy tudnád e most másképp csinálni mint szoktad.
- Gondolj arra, hogy fogod érezni magad érzelmileg és a testileg túlevés után mielőtt elkezdesz enni. Mérlegeld a jó és rossz kimenetelét és következményeit annak, hogyha a túlevést válsztod. Megéri?
- Néha úgy fogod érezni, hogy megéri, de egyre gyakrabban jut majd eszedbe, hogy milyen jó érzés volt amikor nem ettél túl sokat, milyen könnyednek és légiesnek érezted magad, milyen büszke voltál magadra és inkább ezt fogod majd választani.
- Ha a túlevést választod ne ítéld el magad. Mindenkiel előfordul, emiatt nem szabad büntetni, ostromozni magad. Emlékezz, kudarc nem létezik, csak tapasztalat és információ gyűjtés. Tanulj belőle, vond le a következtetéseket és gondolkozz el, hogy mi váltotta ki, és min tudsz a jövőben változtatni.