



6. hét 1. lecke

Vigyázz a szavaiddal

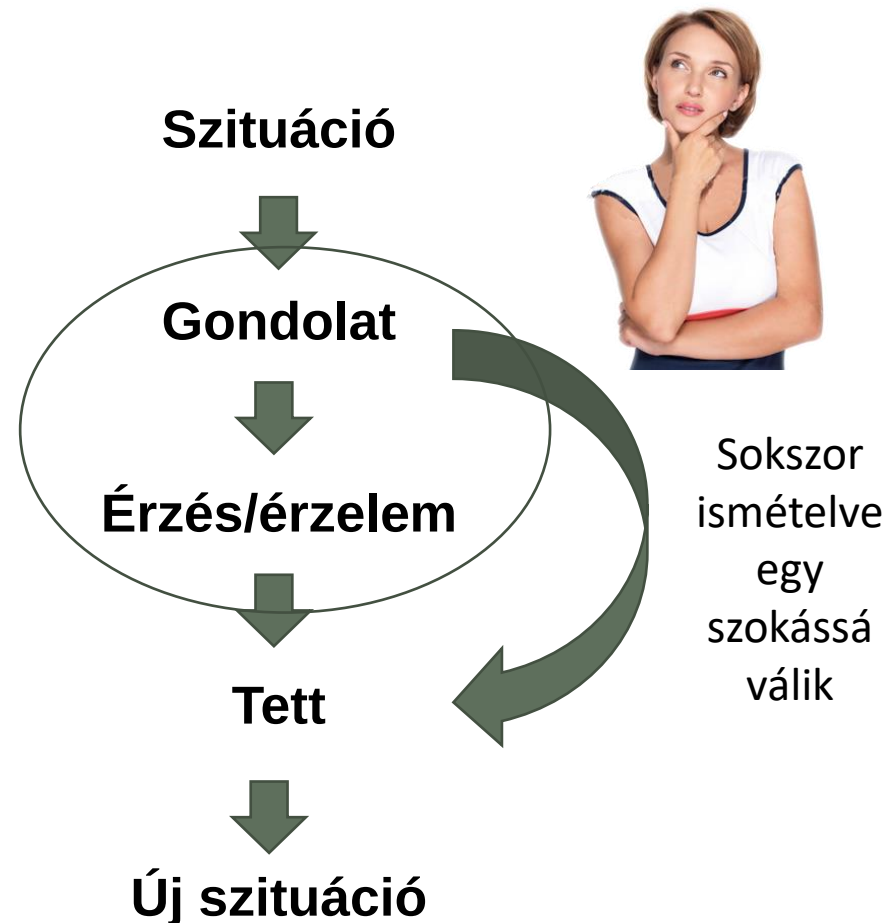
Vigyázz a szavaidra

Általában azt gondoljuk, hogy amikor elértünk valamit, akkor fogjuk magunkat egy bizonyos módon érezni. De pont az ellenkezője igaz.

Az igazság az, hogy amikor egy bizonyos módon érezzük magunkat, akkor fogjuk elérni amit szeretnénk.

Az alábbiakat nagyon fontos megérteni:

- Amikor egy bizonyos szituációban vagyunk, gondolataink vannak a szituációval kapcsolatban.
- Ezek a gondolatok érzéseket és érzelmeket generálnak bennünk.
- Az érzéseink miatt teszünk dolgokat, azok vezérelnek a tetteinket.
- A tetteinknek következményei vannak amik hatnak a jelenlegi szituációra, vagyis megváltoztatják azt.
- Most egy új szituációban vagyunk, amiről megint vannak gondolataink. A kör újra kezdődik.



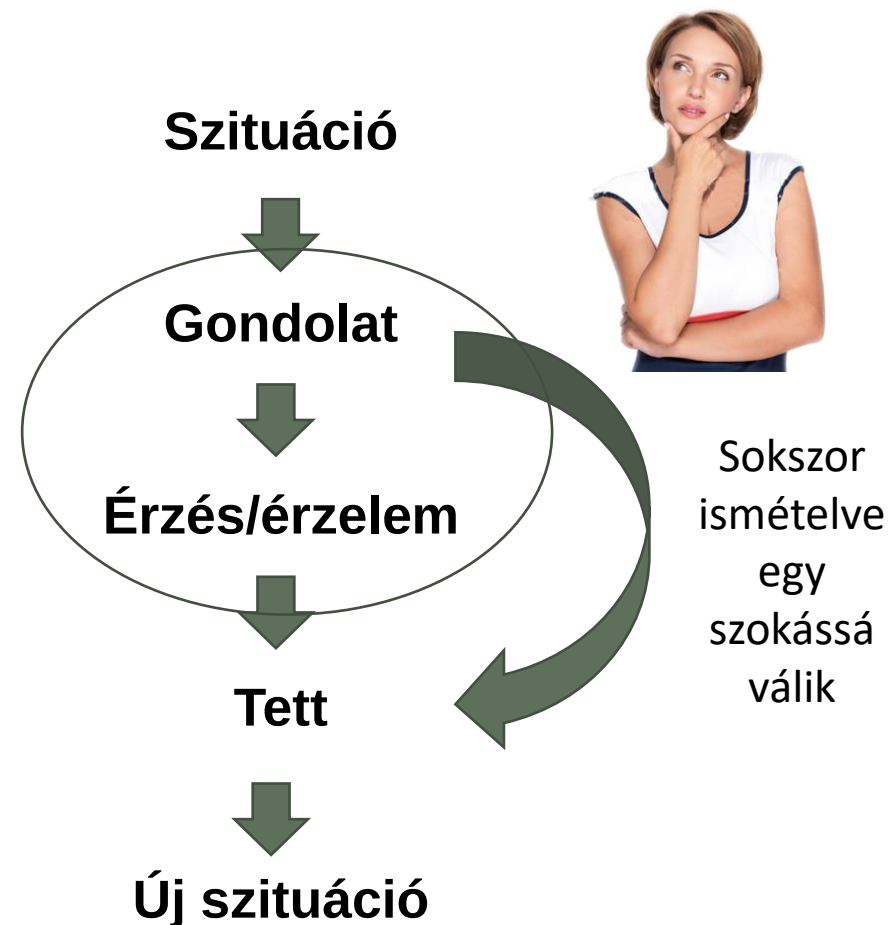
Vigyázz a szavaidra

Ebből láthatod, hogy ha a vágyott irányba akarsz a jelenlegi szituációt irányítani (pl. fogyni akarsz), akkor tudatosan meg kell választanod a gondolataidat és amiket mondasz (magadban vagy hangosan), úgy, hogy azok a megfelelő érzéseket hozzák létre.

Milyen érzések lennének hasznosak? Lehet, hogy inspirálnak, motiválnak, elszánnak, magabiztosnak akarsz magad érezni. Olyan gondolatokat válassz magadnak amiktől így érzed magad.

A gondolataid nem te vagy. A gondolataid jönnek mennek és te dönthetsz, hogy melyekre akarsz odafigyelni és melyekre nem. Mindig választhatsz magadnak új gondolatokat!

Most mutatok néhány gyakori gondolatot (vagy önbeszédet), amik nem támogatnak, nem segítenek bennünket és hogy mivel lehet helyettesíteni őket, hogy segítő gondolatokká váljanak.



Én nem ... ahelyett, hogy Nekem nem lehet....

Nagyon hatásos azt gondolni, hogy Én nem csinálom azt... ahelyett, hogy azt mondanánk vagy gondolnánk, hogy Én nem csinál**hat**om azt...

Nézd meg pl. ezt a kísérleti adatot: azon nők 80 %-a akik azokat a szavakat használták, hogy „Én nem eszem azt” (mint a személyiségük, azaz valaki aki olyat nem eszik) mikor szembesültek valami nyalánksággal, amit szívesen kihagytak volna, ragaszkodni tudtak az egészséges étkezési szokásaikhoz. Összehasonlítás képpen, azoknak, akik azokat a szavakat használták, hogy „Én nem ehetem azt” csak 10 %-a nem ette meg a nyalánkságot.

Az „Én nem tehetem azt” a nélkülözést, a szűkösséget, valami olyasmiről való lemondást jelképez, amire vágysz, míg a „Én nem teszem azt” a felhatalmazás érzését kelti.

Olyan ember vagyok, aki nem csinál ilyet; ez az új identitásom. Megtehetném, ha akarnám, de úgy döntök, hogy nem. Ez az én döntésem, nem külső erő kényszerít rá.

Írd le azokat a mondatokat, amelyeket rendszeresen használsz, és amelyek tartalmazzák az Én nem tehetem, majd írd át őket az Én nem teszem segítségével.



Én szoktam (volt) ilyet csinálni

Lehet, hogy rád is vonatkozik az alábbiak közül valamelyik:

- “Miután veszekszem valakivel mindig ennek kell.”
- “Mikor egy fontos előadásra, interjúra vagy vizsgára készülök, mindig emgeszek egy egész csomag kekszet.”
- “Mikor a gyerekeim felidegesítenek mindig ennek kell, hogy megnyugodjak.”
- “Menstruáció előtt (alatt) mindig felszedek pár kilót.”
- “Mikor hazaérek munkából olyan fáradt és éhes vagyok, hogy gyorsételt kívánok.”
- “Amint lefektetem a gyerekeket és végre leülök, elkezdek a csokit/bort kívánni.”

Amikor ezeket mondod, ezekkel a kijelentésekkel azonosítod magad. Hogyan lehet ezen változtatni?



Csinálj úgy mintha...

Kezdj el múlt időt használni, és csinálj úgy mintha már úgy lenne, amíg valóban úgy nem lesz. Ha megvannak a szokásos gondolataid, kezd el megváltoztatni őket:

„Miután veszekedtem valakivel, enni vágytam.”

„Amikor egy fontos előadásra, vizsgára vagy interjúra készültem, megettem egy csomag sütit/zacskó chipset.”

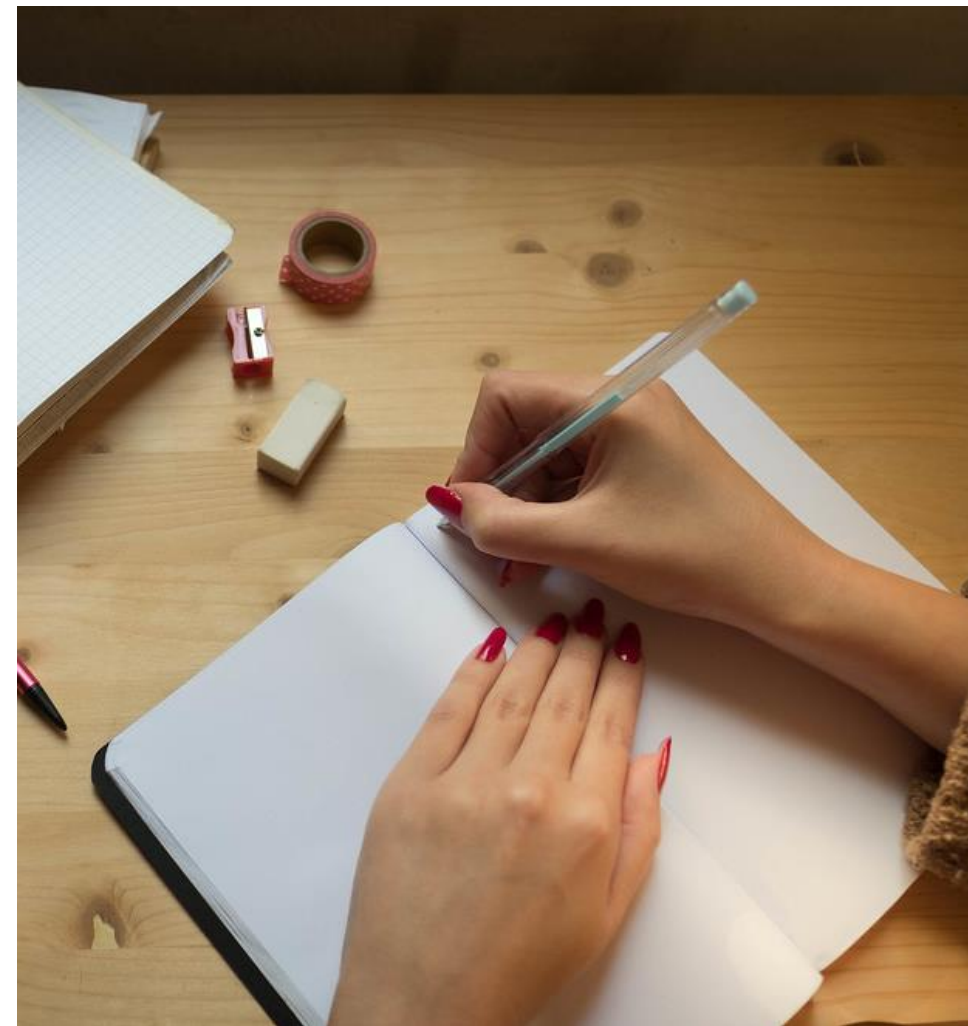
„Amikor a gyerekeim az idegeimre mentek, ettem, hogy megnyugodjak.”

„A menstruációm előtt (vagy alatt) mindig híztam.

„Amikor hazaértem a munkából, annyira kimerült és éhes voltam, hogy korábban gyorsétteremri kajákra vágytam, most pedig a gyors és egyszerű házi egészséges ételeket kívánom.”

„Amint lefektettem a gyerekeket, és végre volt lehetőségem leülni, csokit/bort kívántam.”

Írd le azokat a mondatokat, amelyeket étkezési szokásaiddal kapcsolatban rendszeresen gondolsz vagy mondasz magadról, és írd át a múlt időbe és használd ezeket a mondatokat inkább.



Lehetne a kellene vagy nem kellene helyett

Mi történik, ha azt mondom, hogy ne gondolj egy édes, krémes, finom csokitortára? Azonnal elképzeled a tortát, igaz?

Ha azt mondjuk magunknak, hogy ne tegyünk valamit, az az ellenkező hatást váltja ki. Ehelyett próbáld meg a *lehetne/szabad* használatát.

Ahelyett, hogy azt mondanám, hogy *nem szabad/nem kellene* megennem ezt a szelet csokitortát, próbáld ki ezt: *megehetném* ezt a szelet csokitortát – tényleg akarom, jól fogom érezni magam utána?

Ha a válasz: „Jóllakott és elégedett vagyok, ma nincs szükségem erre a csokitortára”, akkor nagyszerű, keress másik tevékenységet.

Ha a válasz: "Igen, most nagyon jól esne, nagyon élvezném ezt a szelet csokitortát", edd meg. Ez is rendben van.

Ha mindig megtagadod magadtól, amikor tényleg nagyon vágysz arra a „finomságra”, később lehet, hogy az egész tortát megeszed majd egyetlen szelet helyett (vagy valami másból eszed túl magad).



Lehetne a kellene vagy nem kellene helyett

Egyél „finomságokat” mértékkel, amikor jó hangulatban vagy is, ne csak vigasztként vagy stressz oldásként, hogy ne társítsd ezeket az ételeket csak rossz érzelmekkel.

Ahogy ezt gyakorolod, rá fogsz jönni, hogy egyre gyakrabban fogsz nemet mondani.

A korábban korlátozott ételek már nem lesznek olyan vonzóak és izgalmasak, ha egyszer engedélyezed őket (mértékkel) amikor szeretnéd őket.

Írd le az általad használt mondatokat, amelyek tartalmazzák a nem szabad/nem kellene szavakat, és írd át őket a lehetne/szabad szavakkal.



Kis, következetes változtatások

Szavaid és gondolataid megváltoztatása óriási hatással lesz az étkezési szokásaidra, de ez nem megy egyik napról a másikra.

Addig gyakorold, ameddig szükséges.

Egy idő után érezni fogod a változást a személyiségedben és tetteidben is.



Házi feladat

Írd le azokat a mondatokat, amelyeket rendszeresen használsz, és amelyek tartalmazzák az *Én nem tehetem*, majd írd át őket az *Én nem teszem* segítségével.

Írd le azokat a mondatokat, amelyeket étkezési szokásaiddal kapcsolatban rendszeresen gondolsz vagy mondasz magadról, és írd át a *múlt időbe* és használd ezeket a mondatokat inkább.

Írd le az általad használt mondatokat, amelyek tartalmazzák a *nem szabad/nem kellene* szavakat, és írd át őket a *lehet/szabad, tényleg akarom?* szavakkal.

