

Ce încearcă mâncatul emoțional să îți spună despre tine

O abordare blândă despre emoții,
sens și reconectare cu tine

Bun-venit!

Am scris aceste rânduri pentru momentele în care **descurajarea, singurătatea, furia** sau **epuizarea** te trimit la frigider.

Pentru serile în care mănânci nu pentru că îți este foame, ci pentru că ai nevoie de **alinare**.

Le-am scris și pentru clipele în care te uiți în oglindă și îți este greu să te privești cu **blândețe**.

Atunci când ai avea nevoie de o **îmbrățișare** sau de o vorbă bună, dar nu e nimeni lângă tine, mâncarea poate părea cel mai la îndemână sprijin.

Dacă te regăsești într-una dintre situațiile de mai sus, vreau să știi ceva important:

nu este vorba despre **lipsă de voință**.

De cele mai multe ori, mâncatul emoțional este o formă de **protecție**. Un mod prin care încerci să gestionezi emoții pe care nu ai fost învățată să le simți, să le recunoști și să le exprimi.

În paginile următoare vom privi lucrurile diferit – cu mai multă **înțelegere** și mai puțină judecată. Nu trebuie să te forțezi să te schimbi peste noapte, dar poți începe să vezi diferit relația ta cu mâncarea – și cu tine.

Nu îți promit soluții rapide. Ți propun, în schimb, o altă **perspectivă**.

Cu drag,

Elena



5 idei care te ajută să vezi lucrurile altfel

A venit momentul să stai față în față cu... TINE, să-ți acorzi importanță 100% și să inviți schimbarea să-și facă loc în viața ta – în relația cu mâncarea și în relația cu tine însăși.

1. Despre mâncare

Mâncarea nu este dușmanul tău. Mâncarea te menține în **viață** pe acest pământ, îți oferă **energie** și, da, îți poate aduce **plăcere** – uneori chiar **bucurie** pură.

Problema nu apare atunci când mănânci dintr-un tort delicios de ciocolată cu nuci caramelizate.

Problema apare atunci când aștepti de la mâncare să îți aline singurătatea, să îți reducă furia sau să umple un gol care, de fapt, are nevoie de **alt tip de hrană**.

2. Despre kilograme, corp, vinovățe

Câteva kilograme în plus nu apar doar din lipsă de voință. De multe ori, ele sunt semnul că în interiorul tău ceva cere **atenție**.

În spatele relației dificile cu mâncarea se pot ascunde oboseală, nemulțumiri nespuse, dorințe amânate, nevoi neîmplinite.

Nu este nevoie să fugi de asta. Este suficient să începi să te întrebi, cu blândețe:

„Ce încercă această situație să îmi spună despre mine?”

3. Mâncarea nu înseamnă doar calorii. Mâncarea este hrană.

Dar hrana nu înseamnă doar mâncare, doar ceea ce pui în farfurie. Uneori, hrana este o conversație sinceră.

Alteori, este un concert, o carte bună, o plimbare prin pădure sau o oră în care îți permiti să respiri.

De multe ori confundăm foamea trupului cu foamea sufletului.

Iar întrebarea nu este „Ce să mănânc?”, ci „De ce anume am nevoie cu adevărat acum?”

4. Uneori, kilogramele în plus pot fi un semnal.

Nu doar despre mâncare, ci despre viața ta în ansamblu.

Poate că există nevoi neascultate.

Poate că te-ai pus pe ultimul loc prea mult timp.

Poate că trăiești într-un ritm care nu îți mai face bine.

Poate că simți că ai nevoie de protecție.

Nu este nevoie să îți schimbi viața peste noapte.

Este suficient să începi să ascuți, să te întorci către tine.

Iar atunci când începi să ai mai multă grijă de tine – cu blândețe și onestitate – relația ta cu mâncarea începe, firesc, să se transforme.

5. Emoțiile tale nu sunt dușmanul tău.

Poate că, în copilărie, ai învățat că este mai sigur să te adaptezi, să arăți și să faci „ce trebuie”, să nu arăți **ce simți cu adevărat**.

Poate că ai pus **măști** pentru a fi **acceptată și iubită**. Astăzi, însă, ești adult. Și poți începe, pas cu pas, să îți permiți să simți.

Emoțiile nu trebuie blocate sau corectate. Ele sunt informație. Sunt energie. Sunt parte din tine.

Iar atunci când înveți să le asculți, nu mai ai nevoie să le înlocuiești, ascunzi, amortești prin mâncare.

În munca mea, am văzut de nenumărate ori cum, atunci când emoțiile sunt ascultate, mâncatul emoțional începe să se liniștească.

Un spațiu doar pentru tine

Ia-ți câteva minute doar pentru tine și ascultă-te, ca și cum ai asculta un prieten. Cel mai bine este să așterni răspunsurile la întrebări pe hârtie.

Ce emoții ai simțit cel mai recent?

Dacă ar fi să le numești, care ar fi primele trei care îți vin în minte?

Ți se întâmplă să mănânci chiar și atunci când nu îți este foame fizic? Dacă da, în ce momente apare acest impuls?

Ce simți, de obicei, chiar înainte să mănânci în aceste situații? Este vorba despre oboseală? Singurătate? Frustrare? Nevoia de alinare?

Ce ai avea nevoie cu adevărat în acele momente?

Care sunt lucrurile pe care ți-ar plăcea să le faci, dar îți spui mereu că „nu ai timp”?

Ce-ți face inima să cânte?

Dacă ai face loc, chiar și pentru 15 minute pe săptămână, pentru unul dintre aceste lucruri... care ar fi acela?

Ce ar însemna pentru tine să îți oferi permisiunea de a-l face, fără vinovăție?

Poate nu este nevoie de un plan perfect.

Poate este suficient un prim pas mic și sincer.

Vrei să înțelegi, cu adevărat, de ce mănânci atunci când nu îți este foame?

Sau ce mesaj încearcă să-ți transmită mâncatul
emoțional?

Poate că ai încercat **diete**.

Poate că ți-ai promis că „de mâine” va fi diferit.

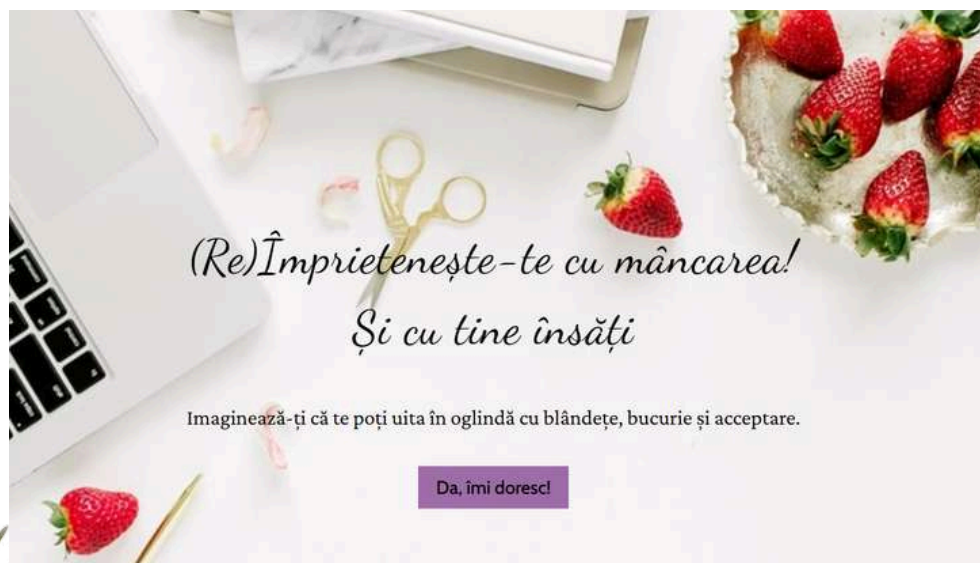
Și totuși, ajungi din nou în același loc.

Pentru că problema nu este mâncarea.

Problema este ceea ce mâncarea încearcă să ascundă
ceva.

Mâncatul emoțional nu este despre lipsă de voință.

Este despre emoții neascultate, nevoi amânate și goluri
care cer atenție.



În acest ghid ți-am oferit o perspectivă.

În cartea *(Re)Împrietenește-te cu mâncarea. Și cu tine însăți* mergem mai departe.

Vei învăța:

- să recunoști tiparele din spatele mâncatului emoțional
- să diferențiezi foamea fizică de foamea emoțională
- să înțelegi ce transmit kilogramele în plus
- să construiești, pas cu pas, o relație mai blândă cu corpul tău

Nu este o dietă.

Nu este o listă de reguli.

Este un proces de înțelegere și transformare.

Dacă simți că este momentul să nu mai lupți cu tine, ci să te înțelegi, te invit să descoperi cartea aici:

<https://fericiri.ro/program-de-psihonutritie/>





Sunt psiholog și Food Psychology Coach și cred că relația cu mâncarea este, de fapt, o relație cu noi înșine.

În cartea *(Re)Împrietenește-te cu mâncarea. Și cu tine însăți*, am pus în lumina reflectoarelor procesul de a înțelege mesajul din spatele mâncatului emoțional.

Este un program de psihonutriție dedicat celor care își doresc o relație mai blândă cu ele însele.

Scriu despre aceste teme pe fericiri.ro, într-un spațiu dedicat reconectării și blândeții față de sine.

Mă poți găsi și pe pagina de Facebook [fericiri](https://www.facebook.com/fericiri).

