

AZ EVÉSSSEL KAPCSOLATOS BELSŐ PÁRBESZÉD -Ki beszél?

Forrás: Evelyn Tribole - Elyse Resch:
Intuitív Étkezés - Forradalmi antidiéta- szemlélet c. könyv

A diétakultúra hatásaként az evéssel kapcsolatos gondolatok naphosszat cikáznak a fejünkben. Szinte észre sem vesszük, és szabályokká válnak, meghatározzák az ételválasztásainkat és az önmagunkról alkotott képet. Fontos, hogy a napi teendők közti rohanásban is megálljunk egy pillanatra, és figyelmet szenteljünk ezeknek a gondolatoknak. Figyeljük meg a belső hangot, amely ezeket a gondolatokat ismételteti! Ki beszél, melyik hang?

1. BELSŐ HANG: AZ ÉTELRENDŐRSÉG

Belső bíráló, aki eldönti hogy "jól" vagy "rosszul" teljesítesz.



Pl.: "Ma nem mozogtál, úgyhogy jobb, ha nem vacsorázol!"



Szemmel tart minden evéshez kapcsolódó cselekedetet



Soha nem válik a szövetségeseddé!



asiamaevelyn



asiamaevcsi



asiamaevcsi.hu



info@asiamaevcsi.hu

2. BELSŐ HANG: A TÁPÉRTÉK-INFORMÁTOR

Alattomos, az egészség nevében tápérték-adatokkal gondoskodik róla, hogy a diétázás medrében maradj.

Pt.: "Ne egyél olyan ételeket, amelyek hozzáadott édesítőket tartalmaznak!"



Tudattalan diétára ösztönöz.



Ha száműzöd az ételrendőrséget, tápérték-szövetségessé válik.



3. BELSŐ HANG: A DIÉTALÁZADÓ

Dühösen és elszántan ordít a fejedben.



Pt.: "Ki ne találod már, hogy meg kell ennem azt a száraz sültcsirkét magában!"



A lázadó viselkedésnek gyakran nincsenek korlátai, reaktív evéshez vezethet.



Szövetségessé teheted: vele megvetheted az evéssel kapcsolatos tered határait.



asiamaevelyn



asiamaevcsi



asiamaevcsi.hu



info@asiamaevcsi.hu

SZÖVETSÉGES: AZ ÉTELANTROPOLÓGUS

Semleges megfigyelő, aki bírálat nélküli megfigyeléseket tesz, ezáltal segít kikövezni az Intuitív Étkezéshez vezető utat.

Pl.: "Kihagytam a reggelit, és 11-kor már farkaséhes voltam."



Segíthet átlátni a tényeket az evés érzelmileg ingatag élményében is.



SZÖVETSÉGES: A TÁPLÁLÓ



Együttérző és gyengéd, megnyugtató mint egy jó barát. Megküzdést segítő üzeneteket nyújt az ételrendőrség és a diétalázadó kemény megjegyzéseire.

Pl.: "Teljesen oké, ha kekszet eszem. Kekszet enni normális."



Segít nemet mondani az ételrendőrségnek.



asiamaevelyn



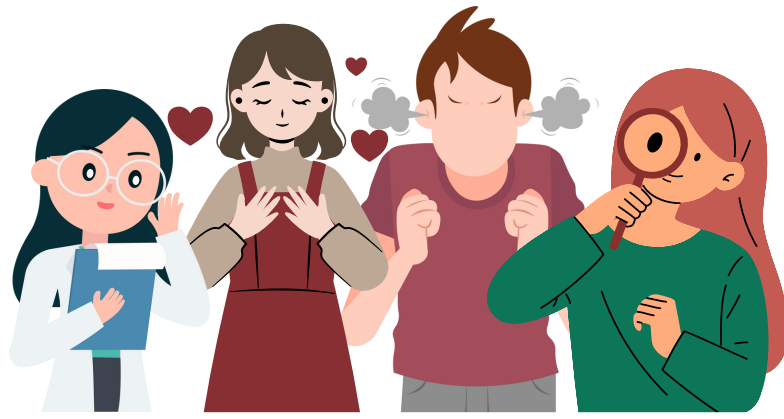
asiamaevcsi



asiamaevcsi.hu



info@asiamaevcsi.hu



AZ INTUITÍV EVŐ

Az ételantropológus, a tápláló, a lázadó szövetséges és a tápérték-szövetséges pozitív hangjából adódik össze.

Pl.: "Ez a kis korgás a gyomromban azt jelenti, hogy éhes vagyok és ennem kell."



asiamaevelyn



asiamaevcsi



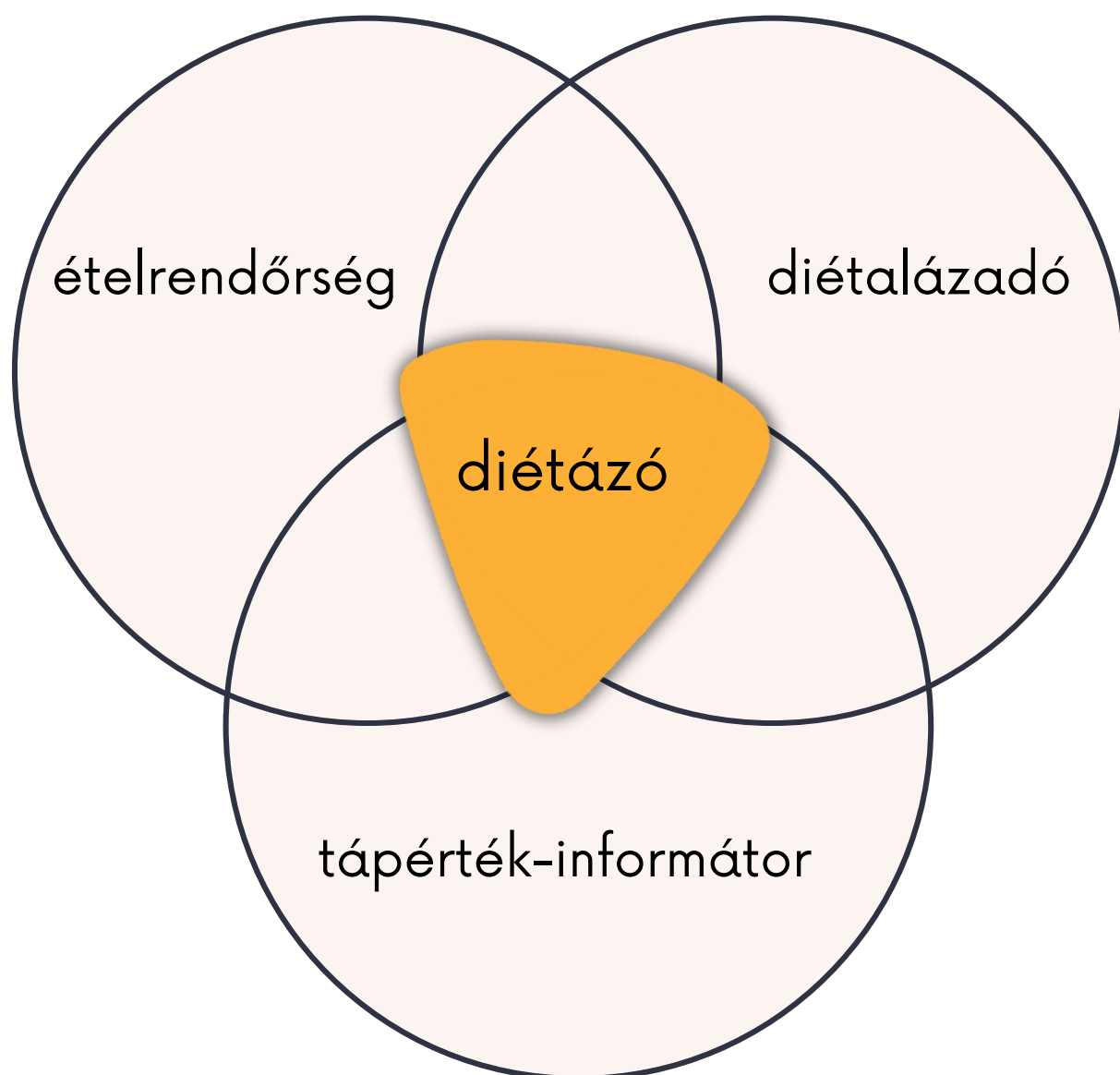
asiamaevcsi.hu



info@asiamaevcsi.hu

ÖSSZEFOGLALÁS:

A DIÉTÁZÁSSAL KAPCSOLATOS ÁRTALAMAS HANGOK



asiamaevelyn



asiamaevcsi

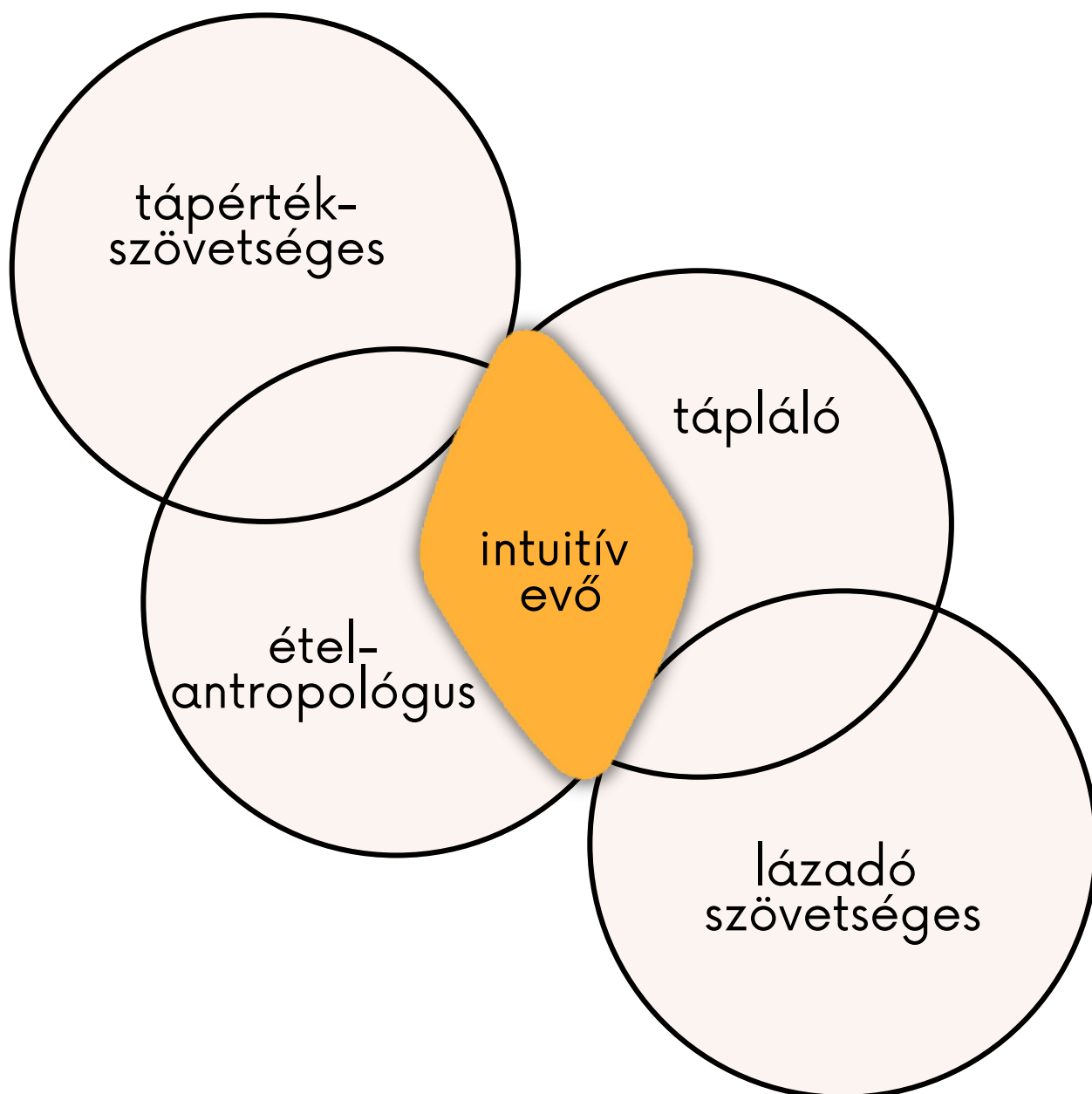


asiamaevcsi.hu



info@asiamaevcsi.hu

ÖSSZEFOGLALÁS: ERŐS SZÖVETSÉGESEK



asiamaevelyn



asiamaevcsi



asiamaevcsi.hu



info@asiamaevcsi.hu