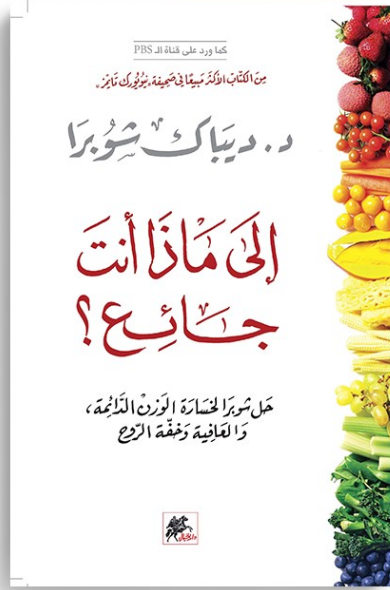


باب الإدراك وخسارة الوزن : لماذا ستجد نتيجة



Hessah.peace
Hessahpeace

- من رسائل الوزن الزائد في الجسم (لقد حاولت ان تحرمني، لا تعد الكرة)
- التحول اتباع نظام الاكل بوعي-
- هذا الكتاب سيشجعك على:
- التخلص من العادات السيئة في الاكل-
- مواجهة الخوف من التغيير والضغط العائلي بعدم التغيير
- محاربة الشعور بالضعف بسبب الوزن الزائد
- الانفصال عن التاريخ السابق عند الفشل بخسارة الوزن
- فهم الشهوات اتجاه الأطعمة المألحة والحلوة والدمية
- المشكلة كانت ب:
- الاكل دون وعي وعدم اكتراث الى محتوى الاكل
- فقدان السلطة على الشهية
- اللجوء على قطع أكبر وأكبر
- استخدام الاكل لأسباب عاطفية
- اكل الأطعمة السريعة التي تشبع الشهوات

- تبدأ جميع الحواجز في عقلك، والحل الوحيد هو تغيير الادراك، لأنه **ليس بإمكانك التحكم بما لا تعي اليه.** وعند اكتسابك مستوى جديد من الادراك يحدث التغيير.
- لا تنفع الحميات لأنها انعكاس زكران الذات وعيش الحرمان ومصارعة الجوع يوميا.
- ما نريده هو ان تعيد التوازن الى اشارات الجوع التي يرسلها اليك جسدك، يجب ان تثق في جسدك لان يعرف أفضل ما تحتاجه "الانتباه الى اشارات الجسد".
- من الممكن ان الشعور بالجوع لا يرتبط بالحاجة الى الاكل ولكن الى امور أخرى.
- ما يؤثر على طريقة اكلك الحالية هي صورتك الذهنية عن نفسك + عاداتك + ذكرياتك .. كل هذه الأمور موجوده في عقلك.
- اذا استطعت ان تعيش الاكتفاء عن طريق تغذية الجسد بالاكل الصحي + تغذية القلب بالفرح والحب + تغذية العقل بالمعرفة + تغذية الروح بالاتزان والوعي فإنك ستصل الى مرحلة الاكتفاء الذاتي

الإدمان على الطعام	الاستسلام للشهوات	الاكل المفرط	الاكل الطبيعي
يؤدي الى المعاناة ويضر بالصحة	لا يبعث شعور جميل بل شعور	شعور جميل في اللحظة ونتائج	يبعث فيك شعور جميل

التي تبعدك عن شراهة الاكل-

- السؤال: لماذا يبدأ الاكل الطبيعي بالانزلاق نحو الافراط؟ والجواب، هو غياب **الاكتفاء فتبدأ بالتفريط في الاكل لتعويض غياب في مكان آخر.**
- تلعب احساسينا ومشاعرنا في التأثير على اختيار نوعية اكلنا ولذلك للبحث عن الاكتفاء. فالجميع بحاجة الى (الشعور بالأمان والطمأنينة + الحزن + الحب والتقدير + معرفة ان حياتهم مهمة واسبابية)
- اذا اكتفينا على صعيد هذه الحاجات سيتحول الكل الى ملذة.



- الان بهدف خسارة الوزن عليكم الاستمتاع بكل خطوة تخطونها.
- والسؤال المهم:
- ◊ الى ماذا اتوق أنا؟
- ◊ ما الذي يدفعك الى الطعام؟
- ◊ هل انت جائع وبجاجة الى الاكل؟
- ◊ هل تحاول تملأ فراغ والاكل هو اسرع طريقة؟
- على مر السنين والوقت انت خلقت محفزات جديدة للأكل، فيعتبر الإحباط محفز، الإرهاق محفز، الخسارة والغضب محفز.

ما الذي يثير أكلك المفرد؟

الفريق ب	الفريق أ		
<input type="checkbox"/>	أشعر بالإحباط	<input type="checkbox"/>	أكون مشغول في العمل او ملتهى
<input type="checkbox"/>	أشعر بالوحدة	<input type="checkbox"/>	أكون مستعجلاً
<input type="checkbox"/>	لا أشعر بأني جذاب	<input type="checkbox"/>	أكون متعب وقد نمت خلال ساعات قليلة
<input type="checkbox"/>	أشعر بالقلق والتوتر	<input type="checkbox"/>	أكون مع أصدقائي وهم يتناولون الطعام
<input type="checkbox"/>	أفكر بطريقة سلبية تجاه جسدي	<input type="checkbox"/>	أكون في مطعم
<input type="checkbox"/>	أشعر بالإرهاق	<input type="checkbox"/>	أشاهد التلفاز او أعمل على الكمبيوتر
<input type="checkbox"/>	أحتاج إلى العطف	<input type="checkbox"/>	يوجد صحن قبائلي وأعر بالحاجة الى تنظيفه

- إذا كانت أغلب اجاباتك من **الفريق أ** فمن السهل تخطي الأمور فقط عليك تسليط اهتمامك على عادات اكلك لأن مشكلتك الأساسية هي أنك تريد ان تلهي نفسك، أما اذا كانت أغلب اجاباتك من **الفريق ب** فهناك أمر آخر تتوق اليه غير الأكل وعليك التركيز في معالجته وأهم ما عليك فعله هو الابتعاد عن اتباع حمية غذائية، فالحل ليس الحرمان بل إيجاد الاكتفاء.

خطوات العمل

- لاحظ ما يحفزك قبل أن تأكل، راقب نفسك، أعط دماغك لحظة يقوم فيها بالخيار المناسب.
- كلما رغبت بتناول الطعام خارج مواعيد الأكل اتخذ هذه الخطوات:
- ◀ توقف وخذ نفس عميق.
- ◀ اسأل نفسك عن سبب جوعك؟ - حدد المحفز
- ◀ اسأل نفسك هل انت فعلاً بحاجة للأكل؟ ربما يمكنك إيجاد بديل يؤجل رغبتك مثل (القيام بعمل منزلي، الاتصال بصديق، مراجعة الرسائل الالكترونية، قراءة كتاب، شرب ماء) فتش عن أي مصدر الهاء لا يضرك.
- ◀ اذا استمر شعورك بالجوع فقم وتناول وجبة خفيفة
- ◀ اجعل هذا التمرين عادة لتعويد نفسك على حرية الاختيار.

يمكن تقسيم الحافز الذي تشعر به الى فئات:

1. أنت جائع وتريد ان تأكل.
2. تريد ان تملأ فراغ عاطفي.
3. تريد أن تملأ فراغ فكري (كإعدام الثقة بالنفس، صورة ذهنية سلبية، شعور بالفشل والإحباط)
4. الرغبة أن تملأ فراغ روحي.