Автор: admin
21.04.2013 22:11 -

Избавление от пищевой зависимости - чем себя поддержать? Контракт с Жевуном

Проработайте и подпишите новый контракт вашей Взрослой части с Жевуном.

Возьмите его портрет или постарайтесь представить его максимально реалистично – например, мысленно спроецировать образ на белый экран, как в кинотеатре, – и от имени своей Взрослой части сначала серьезно поговорите с ним. О чем? О переделе сфер влияния на вас, Взрослую Умницу.

Поблагодарите Жевуна за замечательные способности пережевывать любимую пищу, но твердо стойте на том, что с сегодняшнего дня вы сами будете стараться выбирать что, когда и сколько вы едите. А на него вы возложите заботу о качественном пережевывании выбранных вами полезных и вкусных продуктов. Используйте по максимуму свои зубы! Многие из нас относятся к твердой пище, как к жидкой, заглатывают все кусками, торопятся… Куда, зачем?!

Помним, что еда – это удовольствие, и растягиваем его, пережевывая каждый вкусный кусочек, концентрируясь на виде, запахе, вкусе! И еще: зубы, помимо всего прочего – это инструмент агрессии. Когда мы ими слабо пользуемся для пережевывания-разгрызания-перемалывания пищи, мы размещаем свою агрессию где попало… Достается всем – и близким, и далеким…

Попробуйте эксперимент: если вас кто-то разозлил – вместо того, чтобы зажать свою ответную агрессию и по привычке заглотать на ее энергии огромную КУЧУ еды, возьмите что-нибудь твердое (и желательно низкокалорийное) – например, морковку – и грызите ее, тщательно пережевывая, со всей своей сегодняшней яростью. Итак, жевать-жевать-жевать – слава Жевуну! – но выбирать, что именно жевать, осознанно и по-взрослому.

Для этого составляем письменный контракт с перераспределением полномочий и обязанностей. Когда будете составлять контракт, избегайте частицы «не».

Примерный перечень пунктов контракта:

1. Сняв с Жевуна большинство полномочий – за время, количество и набор продуктов для вашего пропитания, вы от лица своей Взрослой части берете на себя ответственность за ваш пищевой выбор.

2. Вы стараетесь начать осознанно относиться к своим отношениям с едой: отменяете на время еды книжку, журнальчик, телевизор, разговоры – в том числе и по телефону... Да, я настаиваю! Любая из нас скажет, еда – это тааакое удовольствие! Вот и славно – предлагаю смаковать одно только это удовольствие, в полном объеме и без смешивания его с другими «приятностями»…

3. Вы признаете, что всегда свободны в своем выборе еды и, опираясь на свою избирательность, в каждый момент своей жизни можете заботиться о себе так, как считаете нужным «здесь и сейчас»… Еда – пожалуй, единственная сфера вашей жизни, которую вы можете контролировать полностью. Если у кого-то есть аргументы это оспорить – с удовольствием с ними ознакомлюсь…

Да, этот принцип отказывает, если вы сейчас находитесь с местах лишения свободы – там вы едите то, чем вас кормит тюремщик. Но если вы свободный человек – вы свободны в своем ежедневном выборе пищи. Зачем здесь слово «ежедневный»? Затем, что, по моему глубокому убеждению, делать выбор «Раз и навсегда!» – это очень далеко от ощущения свободы…

4. Вы письменно признаете, что зависимость – порождение вашей психики, ваш фиксированный выбор в отношениях с едой, и вы свободны делать и другие выборы! Здесь я имею в виду, прежде всего, каждодневный выбор, «здесь и сейчас» – пойти за зависимостью либо принять ее, но воздержаться от немедленного подчинения с поглощением пищи. И попробовать выдержать какое-то время… Но, опять-таки повторяю – следуя своему осознанному выбору.

5.Зависимость от еды, с одной стороны, не противоречит рамкам, одобряемым социумом, – у нас нет таких «изменений состояний сознания», как у алкоголиков и наркоманов. С другой стороны, в борьбе с пищевой страстью у нас нет необходимости

отказаться от еды целиком – как это происходит при лечении алкоголиков и наркоманов. Наша задача – восстановить чувство меры. При этом нам точно придется встретиться с «ломкой», но в нашем случае – поскольку мы продолжаем есть – она будет гораздо мягче и безобидней…

6. В случае непреодолимой тяги – форсмажорные обстоятельства – и нарушения контракта вы говорите себе примерно следующее: «Сегодня я сорвалась. Я принимаю на себя всю ответственность за сегодняшний срыв. Я свободна в своих выборах. Мой взрослый выбор – забота о себе. Если сегодня я проиграла, я точно могу выиграть!»

Надеюсь, у вас достаточно мотивации к освобождению, и она победит раздражение на те «очевидные вещи», которыми я вас тут кормлю… Да, самые действенные решения обычно очень просты… На первый взгляд.

Этот контракт надо перечитывать каждый день в течение как минимум 2 недель. Удачи вам.

(Материалы из книги «Раба еды? Восстание рабов!»)

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник