

Vaihe 4

vapaudu ulkoisista paineista

- Etenkin kiltit ja kohteliaat ovat alttiita ulkoisille paineille, opettele vapautumaan niistä.
- Sinun syömisestäsi päätät sinä itse, ei kukaan muu.
- Päätöksen tekijä olet sinä itse
- Miksi minä syön?

Syöminen muiden vuoksi

- Moni syö liikaa sen vuoksi, koska muut ihmiset toivovat niin.
- Älä pelkää loukkaavasi muita tai aiheuttavasi huomiota tai ihmetystä.
- **Kun sinä haluat syödä, saat syödä – mutta älä ihmeessä syö siksi, että joku muu haluaa!!!**
- Ei ole epäkohteliasta tehdä niin kuin itse parhaaksi näkee. Tarjoaja on itse epäkohtelias, jos kiukustuu ruokien jäädessä pöytään.
- On aivan sama mitä muut ajattelevat syömisestäsi, on mahdotonta elää niin, että kaikki ajattelisivat sinusta hyvää.
- Harjoittele sanomaan ei kiitos tai saisinko tuosta puolet, tuo on aivan liian iso annos minulle.
- Jos joku kommentoi syömistäsi ja se tuntuu pahalta, voit aivan hyvin pyytää heitä lopettamaan.

Esimerkki

- Kuinka monta kertaa syöt herkkuja kuukaudessa?
10, 20, 30 tai 40?
- Kuinka monta kertaa syöt hyvällä omallatunnolla?
- Syömiskertojesi määrä olisi about 10-15 kertaa kuussa, jos söisit vain silloin, kun itse haluat?
- Miltä kuulostaa?

Syömättä jättäminen muiden vuoksi

- =vähäinen syöminen muiden vuoksi
- Häpeän kokemus omasta kehosta tai syömisen mielikuvista
- Muiden läsnäolo herättää itsessä voimakasta tarvetta kontrolloida syömistä
- Syön vain vähän, etteivät nuo luule, että olen ahmatti
- Normaalikokoinenkin annos ihmisille voi vaikuttaa isolta ja tulee heti kommentointia: “syötpä sinä paljon” tai “onpas sinulla nälkä, kun on noin iso annos”
- Ratkaisu: tunnista nämä, prosessoi ja siedätä
- Kukaan muu ei voi tietää, mikä on sinulle sopiva annos sillä hetkellä
- Hyvässä syömisessä on kyse runsaasta terveellisen ruoan syömisestä, ei vähäisestä syömisestä

Elämänhistoria muokkaa syömistämme

- Jokin ihminen on kontrolloinut tai rajoittanut syömistäsi tai kritisoinut painoasi / kehoasi
- → ikuinen arpi → kyse ei ole syömisestä vaan hyväksymisestä laajemmassa mittakaavassa
- Ratkaisu: pyri ymmärtämään, miksi he ovat toimineet niin, ymmärrys on ensiaskel paranemisprosessissa.
- Muista, että keho voi olla hyvä ja toimiva monen kokoisena ja sellaisena sitä on hyvä oppia arvostamaankin.

Lähteet

- Borg, P. 2018. Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti. Saavuta tuloksia. Gummerus.