

Esplorazione dei cibi *proibiti*

Creiamo una lista di cibi *sfidanti* da esplorare insieme

Proviamo ad esplorare più a fondo. Cosa rende questi cibi sfidanti per te? Ci sono dei pensieri nutrizionali o non che associ a ciascun alimento?

Questo materiale è riservato esclusivamente all'uso personale e all'applicazione nel lavoro individuale con le persone che accompagni. Non è consentita la diffusione, riproduzione, né l'utilizzo dei contenuti per fini commerciali o per integrare formazioni, corsi o workshop propri, senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice.

Grazie per la cura e il rispetto..

Prima di passare all'esercizio vero e proprio, ci tengo a lasciarti alcuni consigli pratici tratti dall'Intuitive Eating che sono spesso d'aiuto nel lavorare sul non giudizio:

- Quando il pensiero è del tipo **bianco-nero o tutto-nulla**, per alleggerirlo prova ad introdurre delle sfumature. Es. "Lo zucchero è un alimento malsano" può diventare "Lo zucchero è un alimento che ha alcuni effetti negativi a livello nutrizionale se assunto quotidianamente in quantità molto elevate"
- Quando il pensiero è **assoluto**, prova ad alleggerirlo con un po' di flessibilità. Es. "Devo mangiare bene" può diventare "Potrei lavorare sulle mie abitudini alimentari per migliorare ciò che è per me sostenibile e vantaggioso cambiare"
- Quando il pensiero è **catastrofico**, prova ad aggiungere un po' di ottimismo. Es. "Non riuscirò mai a piacermi" può diventare "Finora è stato difficile piacermi, ma posso fare qualche piccolo passo in avanti"
- Quando i pensieri sono **molto lineari**, prova ad inserire un po' di possibilità e cambiamenti. Es. "Più veloce farò il percorso, più veloci e migliori saranno i risultati" può diventare "Le giornate sono piene di impegni, pensieri e imprevisti. Un grande risultato sarà già lavorare sul lasciar andare il perfezionismo e il senso di colpa, ed imparare a rispettare i miei ritmi"

Raccogliamo insieme le risorse costruite finora - tra radicanti e distraenti - a cui poter attingere durante l'esplorazione, se ne senti il bisogno.

Pratica di esplorazione mindful con i sensi.

Ci sono sensazioni, pensieri, scoperte, difficoltà che hai notato? Alcune domande-guida possono essere:

- La quantità che hai mangiato e che ti ha permesso di sentirti soddisfatta con piacere, è troppa/troppo poca rispetto alla tua idea di porzion?
- E' stato appagante come immaginavi?
- Ci sono dei sensi che ti hanno colpito di più?
- Come sarebbe mangiare questo alimento tutti i giorni ad ogni pasto? Sarebbe comunque altrettanto appagante? Pensi che ne avresti voglia con questa frequenza?
- Come senti adesso le tue paure al riguardo?