

# Pratica di visualizzazione del *gelato*

Quando si esce dalla propria zona di comfort è naturale avere paura ed essere timorosa. Questo vale anche nel proprio rapporto con il cibo: tornare a comprare, avere in dispensa e consumare alimenti che ci tentano così tanto spaventa.

Non so se lo sai, ma esiste una teoria psicologica relativa al cambiamento che divide questo processo in più fasi. Le prime fasi sono proprio quelle più "contemplative", in cui si nota l'ostacolo, si capisce quanto sia importante per noi superarlo, si valutano pro e contro, si pensa a ciò che ci spaventa di questo cambiamento.

In queste prime fasi, uno strumento molto utile è la visualizzazione, ossia immaginare di star già vivendo quel cambiamento immedesimandosi nella situazione e vedendo come le cose possono andare. E' una sorta di allenamento per quando la situazione verrà vissuta davvero. Gli studi mostrano che la persona, grazie a queste pratiche, affronta con più serenità il cambiamento una volta che si trova a viverlo.

Quindi in questo esercizio applicheremo questa teoria alla preoccupazione di consumare liberamente i cibi "proibiti".

Prenditi qualche minuto in un ambiente tranquillo ed immergiti nella lettura di questo esercizio come se tu lo stessi vivendo in questo momento. Se non ami il gelato, puoi ripeterlo con qualsiasi alimento a tua scelta

---

*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..*

# Pratica di visualizzazione del *gelato*

Immagina di andare al supermercato e di comprare tutto il necessario per un bellissimo gelato-party. Puoi comprare tutto ciò che ti piace e che renderebbe l'occasione speciale: gelato, topping, salse...

Una volta arrivata a casa con tutti gli ingredienti, inizi ad immaginare la tua coppa gelato ideale: una combinazione dei tuoi gusti preferiti, topping come scaglie di cioccolato - cereali - caramelle - biscotti..., e salse. Ricordati che non ci sono regole o limiti.

Adesso immagina di essere da sola in casa, senza interruzioni. Il telefono è in modalità notturna, non aspetti ospiti o familiari, nessuno ti osserva o ti giudica.

Realizzi di aver saltato l'ultimo pasto e di avere davvero tanta fame e decidi, quindi, di preparare la coppa gelato dei tuoi sogni.

Una volta pronta, vai in giardino. E' una bellissima giornata e nessuno può vederti, a parte qualche uccellino.

Consumi il tuo gelato, assaporando ogni boccone e godendoti la sensazione di libertà del poter mangiare senza sensi di colpa e giudizio. Alla fine ti senti piena e felice.

Ti dedichi ad altre attività e dopo qualche ora senti nuovamente fame. Vai quindi in cucina e ti prepari un'altra coppa di quel buonissimo gelato. E così fai per il pasto successivo, e gli spuntini, per diversi giorni. Mangi il tuo gelato preferito ad ogni singolo pasto e spuntino.

# Pratica di visualizzazione del *gelato*

Come ti senti dopo la prima coppa gelato? Cosa ti soddisfa così tanto? Ti senti piene? In modo piacevole, neutro o non piacevole?

Ora pensa come ti senti dopo aver mangiato solo gelato per l'intera giornata. E' soddisfacente? Ti senti piene? In modo piacevole, neutro o non piacevole?

Quanti pasti a base di gelato pensi che mangeresti prima di esserne annoiate? E quanto tempo passerebbe prima di esserne un po' infastidite?

Pensi che avresti voglia di qualche altro alimento? E se sì, quale?

**Naturalmente non ci sono risposte giuste o sbagliate.**

Vorrei però mostrarti come, al di là di quanto tu possa amare un alimento (che sia gelato, pizza, formaggio, patatine...) ad un certo punto desiderai altri sapori e altri tipi di alimenti.

Inizialmente o in alcuni periodi dell'anno potrai consumare più dolci o alimenti vissuti come proibiti, magari per le tante regole o per una situazione particolare, ma poi tornerai comunque a desiderare pasti più completi e vari.

E più consumi con serenità e libertà ogni alimento, più questo equilibrio diventa parte della tua quotidianità.

**Come sono adesso i timori riguardo questo passo?**

