

Svoboda v jídle - 2. den

Strach a kontrola

Napiš si, co všechno si zakazuješ jíst:

Zruš všechny své zákazy - ony nám totiž víc škodí, než pomáhají. Vytváří nám stres a trávení je tím oslabené, tělo ukládá “na horší časy.” Rekni si větu: “Můžu jíst cokoliv” a pozoruj co to s tebou dělá. Vede to ke svobodě v jezení a ty si pro sebe začneš vybírat jen ty nejlepší potraviny.

Zruš rozdělení na zdravou a nezdravou stravu - vnímej to, že některé potraviny nejsou pro tebe k jídlu vhodné (na to nezapomínej), ale nedávej si to jako zákaz.

Technika na práci se strachem:

Zavři si oči a zvědom si jeden svůj největší strach a neřeš příčinu. Navnímej místo, kde tento strach cítíš, 3x hluboce vydechni, nech strach ze sebe odejít a posad' si ho před sebe. Pozoruj ho, pořádně si ho prohlédni. Pak si představ sebe, jak se rozpouštíš do lahodného nektaru.

Znovu navnímej esenci bytosti strachu a zeptej se ho, co chce a co potřebuje a nakrm ho sama sebou. Najdi všechny cesty, jak ho nakrmit.

Na závěr se ho můžeš zeptat: “Můžeš mi i k něčemu dobrému sloužit?”