

## Foaie de lucru Mindfulness

Data

Asupra a ce îți propui să-ți duci azi conștientizarea?

 inimă  gând  corp  respirație  mediu înconjurător

Pentru a începe această tehnică, adu în conștientizare:

- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură cu acest subiect
- cum te-ai putea simți cu o conștientizare crescută în legătură cu acest subiect
- când poți aplica o atenție sporită acestui subiect în viața de zi cu zi



- ✚ Stresul psihologic, cauzat în general de sentimente de anxietate, ne afectează viața în multe moduri pe care nu le vedem. Poate afecta tiparele de somn, relațiile cu ceilalți și sănătatea și putem avea și probleme de greutate.
- ✚ Pentru unii oameni, anxietatea îi face să-și piardă pofta de mâncare, cauzând deseori pierderea în greutate. Dar pentru alții, anxietatea provoacă pofta de alimente „confortabile”, adesea alimente nesănătoase care pot provoca o creștere în greutate.
- ✚ Stresul poate declanșa niveluri ridicate de cortizol, cunoscut sub numele de hormonul stresului eliberat din glanda suprarenală și, de asemenea, declanșează insulina să fie eliberată din pancreasul nostru. La rândul ei, aceasta stimulează apetitul. Deci, după un eveniment stresant, s-ar putea să te simți foarte flămând, dar ar putea proveni de la un nivel ridicat de cortizol și nu de la o adevărată nevoie calorică.
- ✚ Respirația conștientă și conștientizarea corpului te poate ajuta să te concentrezi asupra stării fizice și stabili dacă sentimentul de foame este *foame adevărate* sau *foame emoționale*.
- ✚ Cortizolul și insulina ridicate pot provoca pofta de mâncare „confortabilă” - alimente dulci sau sărate care sunt bogate în grăsimi. Odată ce alimentele *confortabile* sunt consumate, hormonul cortizol este scăzut, care calmează răspunsul la stres. Cu toate acestea, acesta este doar un efect pe termen scurt, până când anxietatea declanșează din nou cortizolul... ciclul se repetă. Acest ciclu continuu poate duce la sentimente de vinovăție.
- ✚ Cortizolul și insulina ridicate determină corpul să ia mai multe calorii decât arde, astfel încât acestea calorile sunt stocate ca grăsime viscerală (grăsime abdominală).



## Foaie de lucru Mindfulness

- ✚ Grăsimea de pe burtă este mai dăunătoare sănătății decât grăsimea depozitată în altă parte a corpului. Deoarece este viscerală, grăsimea eliberează factori proinflamatori și acizi grași în sânge. Pe de altă parte, grăsimea viscerală este cea mai ușor de pierdut și pierderea a doar câțiva centimetri de pe talie, poate reduce dramatic riscul bolilor cardiovasculare și al diabetului de tip 2.
1. Mindfulness poate ajuta la prevenirea consumului mâncării emoționale pe bază de stres și a impulsului de a se îndrepta spre alimente nesănătoase și de a se transforma în poftă, oferind răspunsuri alternative pentru a face față anxietății.
  2. Mâncarea conștientă poate fi de asemenea utilă atunci când pofta este prea puternică pentru plăcerea mâncării - mâncarea mai lentă și savurarea mâncării, satisfăcând astfel pofta cu o porție mai mică.

### Jurnal Mâncarea pe bază de stres

Gândește-te la situațiile stresante din trecut! Ai tendința de a mânca atunci când te simți stresat? Dacă da, ce alimente consumi în general în perioadele stresante? Enumeră aceste alimente mai jos și observă dacă acestea sunt alegeri alimentare sănătoase sau nesănătoase.

În următoarele câteva săptămâni, scrie orice situații stresante pe care le întâlnești. Ai folosit practici de atenție pentru o abordare alternativă ca răspuns la anxietate sau ai cedat poftelor de a mânca stresat? Dacă te-ai orientat către mâncare *confortabilă*, ai reușit să folosești tehnica mâncării conștiente (mindfuleat) pentru a-ți satisface pofta?



## *Foaie de lucru Mindfulness*

Indiferent de răspunsul tău, nu te descuraja. Este nevoie de timp pentru a rupe un obicei nesănătos la fel cum este nevoie de timp pentru a dezvolta unul. Conștientizarea situației este în favoarea ta. Fără conștientizare, este imposibil să rupi un obicei.

Cum vei duce ceea ce ai învățat de aici înainte în viața ta?

