

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS

VELKOMMEN TIL UGE 1

MAD

INDHOLD I DENNE ØVELSE:

Del 1 – Symbolik + Fortællinger

Del 2 – Myter + Hijacks + Typer

Del 3 – At bruge mad

FORMÅL MED DENNE ØVELSE:

At se på fortid og nutid, så vi kan skabe en anden fremtid.



DEL 1 – SE VIDEO

Symbolik & Fortællinger

Hvad symboliserer mad for dig?

Tag en brainstorm på det. Hav opmærksomhed på at forholde dig åbent og nysgerrigt, der kan dukke både skam, sorg og spisetrang op, og det er okay.

Fokusér på at mærke dine svar, fremfor at tænke dem - det kan du gøre ved at lukke øjnene og genkalde dig en situation med noget af din foretrukne mad. Hvad dukker op?

EKSEMPLER:

Forkælelse - Frihed - Oprør - Hygge - Tryghed - Velstand - Overskud
Hemmeligheder - Skamfuldhed - Alene tid - Ro - Pause
Sundhed - Kontrol - Succes

Har noget mad stærkere symbolik end andet?

Uuuu det er spændende at gå på opdagelse i. Har noget mad en stærkere symbolik for dig, og hvad er det?

Mad: _____ Symbolik: _____

Mad: _____ Symbolik: _____

Mad: _____ Symbolik: _____

Mad: _____ Symbolik: _____

Mad: _____ Symbolik: _____

EKSEMPLER:

Lagkage = Familiekærlighed
Chips = Aftenhygge og fokus på mig
Grøntsagssticks = Sundhed & at være i kontrol
Hjemmelavet mad = Overskud & succes
Slik = Oprør mod reglerne "Fuck dig! Du skal ikke bestemme over mig"
Chokolade = Nu skal jeg forkæle mig selv

Symbolik & Fortællinger fortsat...

Tag et kig på de symbolikker du har skrevet ned

Hvad lægger du mærke til?

Er der en chance for at denne øvelse fortæller dig noget om dine behov?

Eller måske om dine grænser...?

Måske ligger der endda et guldkorn gemt, i form af at se et behov (forklædt som symbolik) som kalder på dig? Måske noget du ikke troede var specielt vigtigt for dig - men som maden i hverdagen faktisk hjælper dig med at opnå, føle, udleve?

Hvad kunne det det/de guldkorn være?

Dine fortællinger om mad

Lad os høre dine fortællinger om mad. De starter typisk med:

"Jeg er sådan én der..." eller med "når det kommer til mad er jeg..."

Hvis du lige lægger hjernen lidt i blød, kan du så genkende nogle af fortællingerne fra dine forældre, venner eller andre influenter i dit liv?

Symbolik & Fortællinger fortsat...

Sammenhængen

Måske kan du endda se/genkende en sammenhæng imellem den symbolik noget mad har for dig - og den fortælling der kører i dig, eller i din familie omkring den?

EKSEMPLER:

"Ih hvor vi hygger os med..."

"I vores familie er vi jo sådanne nogle der..."

"Uh der var uartigt med al den..."

"Så I hvordan hun spiste af..."

"Godt man ikke spiser som..."

"Hvis man spiser for meget, så..."

"Nu skal du passe på, at du ikke bliver for..."

Hvilke sammenhænge ser, eller husker du?

Symbolik & Fortællinger fortsat...

Den nye fortælling

Hvordan skal din nye madfortælling lyde?

(i nutid)

"Jeg er sådan én der...."

EKSEMPLER:

"...der spiser når jeg er sulten"

"...der ikke er bange for mad. Mad er ikke farlig for mig"

"...der ikke giver min magt til maden. Den kan til gengæld fortælle mig, om der er behov eller grænser jeg har overhørt hos mig selv"

"...har oplevet at maden fyldte utroligt meget, og nu forstår jeg hvorfor"

"...ærer og nærer mig selv som jeg bedst kan. Og husker at hverken jeg eller nogen andre er perfekte"



DEL 2 – LYT TIL AUDIO

Myter, Hijacks & Typer

Dine noter & refleksioner på audioen:

EKSEMPLER:

”Hvilken mad er næring, og hvilken mad er leg for mig?”

”Hvilken balance ville være god for mig?”

”Hvilke myter har jeg handlet på?”

Har nogle af myter bidraget til sort/hvid tænkning?”



DEL 3 – SE VIDEO

At Bruge Mad

Jeg håber du har set videoen til øvelsen her - og er blevet endnu mere nysgerrig på i hvilke situationer du måske "bruger maden" i stedet for bare at spise den?

Når maden går hen og bliver et værktøj, i stedet for at blot at være næring, så bliver det ekstra svært at "få maskinen til at fungere" uden at bruge værktøjet.

Måske har du ført hørt os bruge udtrykket "Hvad var problemet som maden blev din løsning på?", og det er præcis dét vi kan se nærmere på i lige præcis denne lille øvelse.

Du har allerede noget virkelig vigtig information på bordet fra den forrige øvelse om "Symbolikker & Fortællinger". De informationer fortæller dig snorlige hvad maden gør for dig.

Hvad du bruger den til at opnå. (Ingen panik). Det er noget vi alle gør. I større eller mindre udstrækning. Og din villighed til at forstå din egen situation, er din mulighed for - og din vej til forandring!

Hvad kan du se at du bruger maden til at opnå?

EKSEMPLER:

Om aftenen --> Til at skabe ro for mig selv

Hemmelige indkøb --> Selvforkælelse

Spise til jeg er stopmæt --> Skabe ro eller følelsesløshed

Restaurations besøg --> Føle mig som en succes

Gå i lækkert supermarked --> Blive sanseligt stimuleret

At bruge mad fortsat...

Hvilke ting tror du det er vigtigt at øve dig på?

Med den viden du nu har om hvad mad kan bruges til - og hvilke ting du ikke ønsker fortsat at bruge den til - hvad tror du så det er vigtigst at øve dig på for at kunne sætte noget mere hensigtsmæssigt i stedet for maden?

EKSEMPLER:

At skabe ro for mig selv - Selvforkælelse - Pauser i hverdagen

Øve mig på de følelser der svære for mig - Dyrke følelsen af succes

Sanselig stimulering - Sætter flere grænser selvom det skræmmer mig

Sætte mig selv først - Italesætte hvordan jeg har det

Dække mine behov før de skriger mig i hovedet og kanelgiflerne tager kvælertag

UGE 1 - MAD

Fyld Din Skattekiste

Hvad har du forstået, indset eller spottet i denne uges øvelse?

Mad symbolik:

Mad fortællinger:

Mad typer:

Hijacking:

Myter om mad:

At bruge mad:

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS