

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS

VELKOMMEN TIL UGE 2

SPISNING

INDHOLD I DENNE ØVELSE:

Del 1 – Spisemønstre

Del 2 – Dosering + Last Supper Eating

Del 3 – Cravings & Struktur vs. Restriktion

FORMÅL MED DENNE ØVELSE:

Et dybere kig på din spisning og nogle af de irriterende fælder, som op til nu, har afholdt dig fra at nå dit mål... nemlig at din spisning matcher det liv du er i gang med at skabe for dig selv!



DEL 1 – SE VIDEO

Spisemønstre

Vi starter med at kigge på dine spisemønstre.

Hvordan spiser du på en typisk dag?

Vær opmærksom på at vi i den grad har en tendens til at glemme eller overse både ting vi spiser og når vi ikke spiser nok.

Morgen: _____

Formiddag: _____

Middag: _____

Eftermiddag: _____

Aften: _____

Sen aften: _____

Nat: _____

Er det anderledes i weekenden?

Hvis ja, hvordan?

Hvis ja, hvorfor mon det er anderledes i weekenden?

Hvad påvirker ellers dine spisemønstre?

EKSEMPLER:

Fysiske behov: Træthed - God næring - Brug for søvn

Følelshåndtering: Kedsomhed - Ked-af-det-hed - Glæde - Ensomhed -
Usikkerhed

Grænsesætning: Sige til - Sige fra - Tydelighed - Klarhed

Bearbejdning: Oplevelser - Samtaler - Hændelser

Tempo

Hvilket tempo spiser du i, gerne delt op i tidspunkter eller måltider hvis det er meget forskelligt?

Har du nogle tanker, erfaringer eller overbevisninger om det tempo du spiser i?

Generelle tanker og overbevisninger om spise-tempo?

At spise hurtigt er = _____

At spise mellem er = _____

At spise langsomt er = _____



DEL 2 – LYT TIL AUDIO

Dosering

Dine noter & Refleksioner på audioen:

EKSEMPLER:

*Alene tid *Familie og børn *Arbejde *Kæresten *Inspiration

*Fritid og hobbyer *Hvile og aktivitet *Spisning og madlavning

*Natur og by *Venner

(Hvis du søger mere inspiration kan det varmt anbefales at tage et smugkig på de svar du skrev i UGE 1 - MAD under symbolikker.)

Højere dosis af?

Stimuli/Inspiration + Selvskabt tryghed + Samvær + Arbejde

Grænser + Selvomsorg + Hvile + Aktivitet + Træning + Sex

Lavere dosis af?

Stimuli + Samvær + Arbejde + Kontrol + Spisning +

Hvile + Aktivitet + Træning + Sex

Last Supper Eating

(også audio)

Dine noter & refleksioner på audioen:



DEL 3

Cravings

Hvad er Cravings?

CRAVINGS ER EN REAKTION

En reaktion på hvad?

Sult:

Hvis du ikke har fået nok at spise i løbet af en dag. Din krop ikke har fået nok næring.

Restriktion:

Tryk avler modtryk. Restriktion har det med at skabe en bølge af trang til at spise det forbudte.

Træthed:

Når du er træt er det svært at mærke hvad dit egentlige behov er. Her fortæller cravingen dig at det er et quick-fix som chips – det er det ikke – det er søvn!

Behov du ikke dækker:

Det er svært at opfylde et behov vi ikke vil anerkende, eller høre.

I stedet søger vi at komme udenom. Det kan vi ikke. Vores cravings bilder os ind at vi kan opfylde behovet med _____ (indsæt selv det du bruger).

Træthed er behov for hvile. Sult er behov for næring.

Grænser du ikke respekterer:

Får du ikke sat dine grænser, overfor dig selv og andre, skaber det underskud i dig.

Et underskud på kontoen, som dine cravings senere vil forsøge at dække med indbetalinger i form af Ben & Jerry's.

Følelser du undgår:

Følelser forsvinder ikke af, at vi vælger ikke at mærke dem.

De råber bare højere. Nogle gange i form af en megafon af chokolade.

Hvad forbinder du med cravings? Frit fra leveren....

Hvilke følelser forbinder du med at opleve en craving?

F.eks. * Skam *Skyld *Spænding *Glæde *Frihed *Stress *Fortrydelse *Kontroltab *Kontrol

Før: _____

Under: _____

Efter: _____

Hvad craver du egentlig i livet?

EKSEMPLER:

*Næring fysisk *Næring mentalt *Næring følelsesmæssigt
*Ro *Stimuli *Pause *Inspiration *Eventyr *Samhørighed
*Samvær *Udfordringer *Succes *Kærlighed *Nærhed

Spørgsmål til refleksion:

Hvem kan tage ansvar for at se nuanceret på dine cravings?
Så de ikke er sort/hvide.

Hvem kan tage ansvar for at skabe det, eller give dig dét, du craver, når først du har nuancerne på plads? Hint hint...

6 måder du kan håndtere dine cravings på:

1. Ti minutters reglen

Du sidder i sofaen og craver is. I stedet for at gå i kamp og kontrol, så giv dig selv lov til at spise isen, med den betingelse, at du venter i ti minutter. I mellemtiden drikker du noget vand, spiser noget rugbrød, danser en lille dans, og trækker vejret dybt ned i maven. Har du efter de 10 minutter og efter dine aktiviteter stadig lyst til is, så spis den med god samvittighed, og overvej hvilket behov eller hvilke følelser og grænser som isen har til formål at dulme eller trøste.

2. Lyt til Cravings-meditationen (som du fik i Food Freedom Meditations)

3. Breathworks

De fleste af os trækker vejret overfladisk. Vi spænder i maven, og bruger kun det øverste af vores lunger til at trække vejret og tilføre ilt til hele vores krop. Vores lunger er kæmpestore. De går fra toppen af vores overkrop, og helt ned under det nederste af vores ribben. Det vil sige at mange af os går rundt i livet, uden at trække vejret i bund. Det er meget basalt, og sindssygt gavnligt, at sørge for bevidst at trække vejret helt ned i maven. Når vi gør det skaber vi ro og afslapning. Lige præcis det, som din craving måske søger at skabe - med kage.

4. Journalling

SKRIV. DET. UD.

Hvad craver du? Hvad tror du det vil gøre for dig at følge din craving? Hvordan føles det bagefter?

Tag en hurtig status på dig selv:

- Hvad sker der i min krop?
- Hvad sker der i mit hoved?
- Hvad sker der i mit følelsesliv?

5. Fra hovedet ned i kroppen

En craving foregår i tankerne. Ved at komme ned i kroppen, skaber vi afstand til vores craving, og er dermed bedre rustet, til at træffe en bevidst beslutning.

Der er mange måder at komme ned i kroppen på. At strække ud, at finde fysisk nydelse, at lave en krops scanning hvor du starter med at bemærke følelsen i dine fødder, og bevæger dig op ad, for at slutte med ansigtet. Hvilke oplevelser har du i kroppen lige nu? Find nydelses fuld bevægelse hvad end det betyder for dig: At hoppe i trampolin, at danse, blid yoga, eller noget helt fjerde. Vi har nævnt det før, og nu nævner vi det igen: Træk vejret. Det er også en rigtig god måde at komme ned i kroppen på.

6. Knips

Knips sagde det, og hun lavede en ny virkelighed.

Når vi knipser med fingrene, så gør vi noget andet, end det vi er i færd med lige nu.

Hvis du sidder på sofaen, så rejser du dig op, og får pulsen op i 3 minutter. Hvis du er ude, og stresser rundt, så finder du dig en bænk, og skaber et øjeblik ro. Du kan også tage et koldt bad, eller et varmt. Du kan gribe massagebolden, du kan synge, du kan gå en tur, du kan spille to minutters badminton, du kan hoppe i havet, du kan nusse dig selv i håret, du kan læse lidt i din yndlingsbog, eller du kan ringe til en veninde.

Uanset hvad du gør, så er hensigten at ændre din State of Mind. At skabe en ny virkelighed. At ændre ramme for det mønster der udspiller sig lige nu.



SE VIDEO

Struktur vs. Restriktion

Kan du få øje på hvor du er gået i restriktion?

Hvordan kan du ændre restriktion til at være en støttende struktur i stedet?

Hvilke tanker ligger bag din restriktion?

Hvilke tanker ligger bag din støttende struktur?

Når du kigger på din spise plan er der så nogen steder du er gået i restriktion?

Hvis ja, hvordan kan du så lave din spise plan om, så du fjerner restriktion?

Er der andre livsområder hvor du går i restriktion?

UGE 2 - SPISNING

Fyld Din Skattekiste

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

Spisemønstre:

Dosering:

Last Supper Eating:

Cravings:

Struktur vs. Restriktion:

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS