

6 сетива щастие



Бележник

Теодора Хаджибожева

Въведение

Пълната връв е първата ни връзка със света още докато сме в зародиш. През нея получаваме всичко необходимо, за да растем и да се развиваме. Благодарения на нея се храним, изграждаме се и се превръщаме в пълноценен и автономен организъм.

Докато сме в корема на мама, тя е нашата вселена. Изграждаме усещането си за реалност, докато попиваме от нейните хранителни вещества и от нейните емоции.

С настъпването на зрелостта се оформяме като индивидуалности и се отделяме все повече от зоната на семейството, утвърждавайки се в социалната ни среда със своите лични качества, умения, таланти и характер.

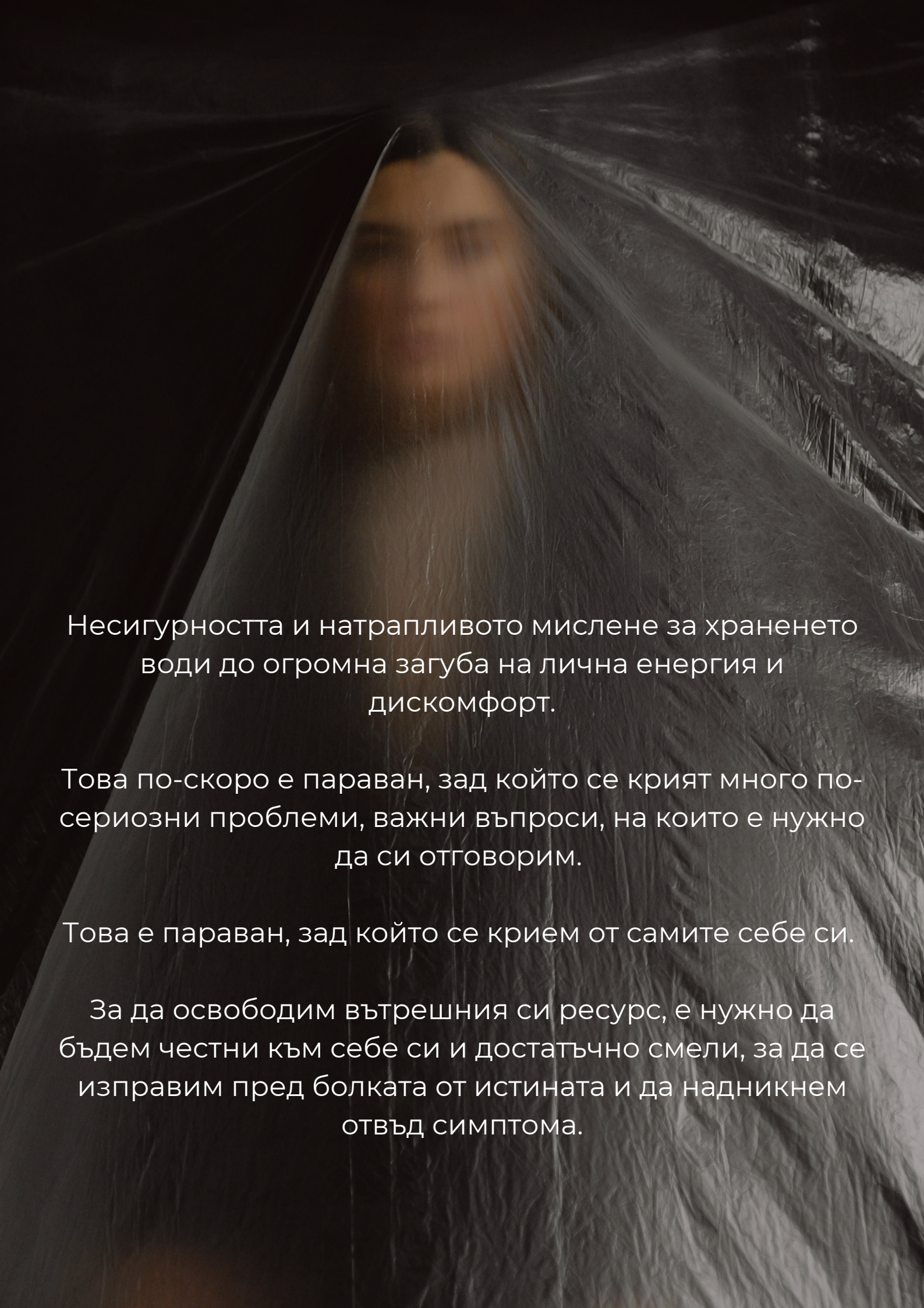
Потребността от сигурност, защита, любов, приемане и грижа у дома се допълват от потребността да се чувстваме харесвани, приети и реализирани сред нашите връстници и приятели. За целта е нужно да развием по-широк спектър от инструменти, с които да умеем да боравим, за да бъдем и да се чувстваме успешни.

Но какво се случва, ако не съумяваме да се утвърдим и да изградим пълноценна самооценка?

Какво се случва, ако емоционалните дефицити, които имаме, се пренесат и в нашата социална среда?

Какво се случва, ако продължим да възприемаме храната като основен инструмент и източник за емоционална пълнота?

Или пък сме болезнено фокусирани върху визията и килограмите?

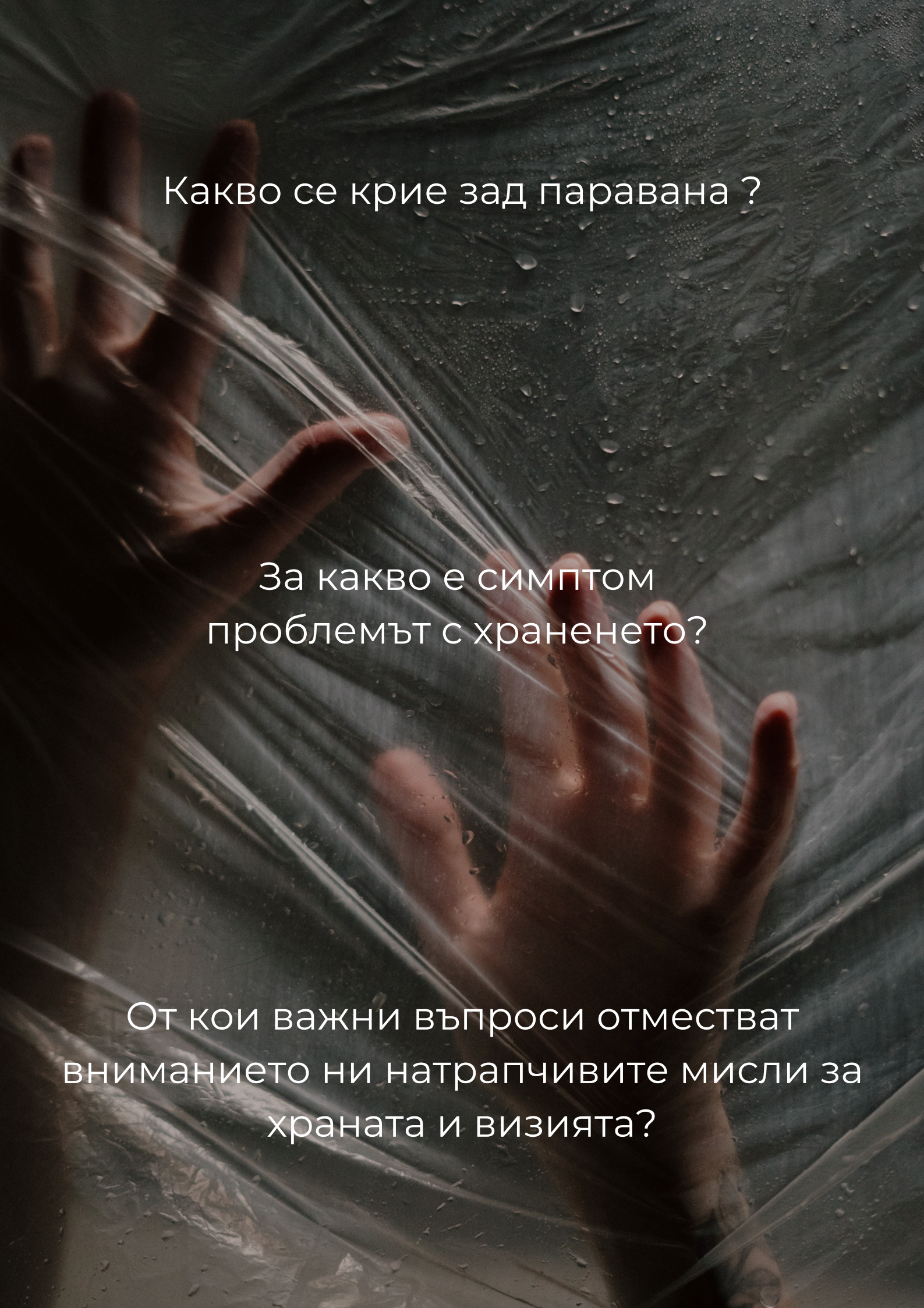


Несигурността и натрапливото мислене за храненето
води до огромна загуба на лична енергия и
дискомфорт.

Това по-скоро е параван, зад който се крият много по-
сериозни проблеми, важни въпроси, на които е нужно
да си отговорим.

Това е параван, зад който се крием от самите себе си.

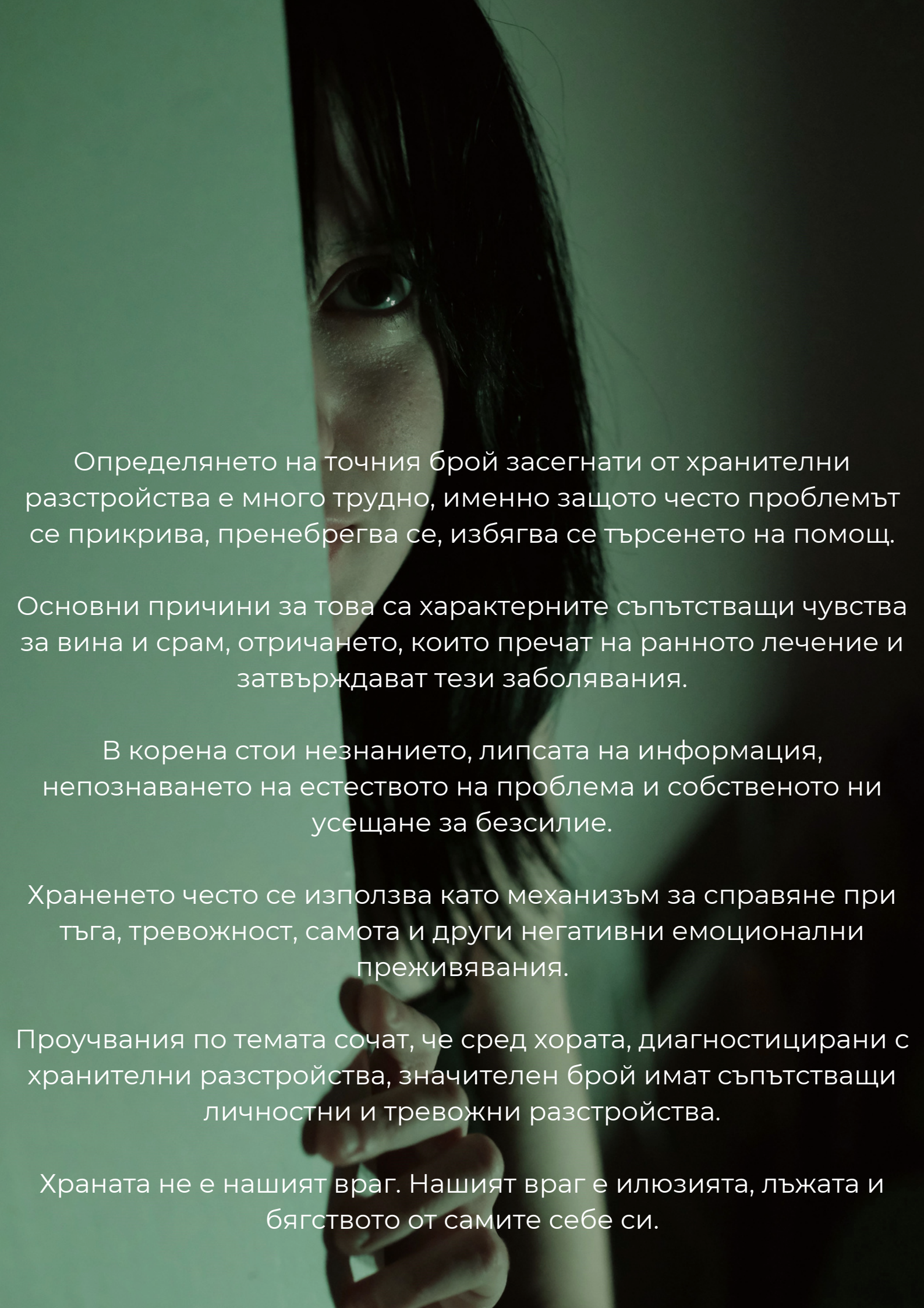
За да освободим вътрешния си ресурс, е нужно да
бъдем честни към себе си и достатъчно смели, за да се
изправим пред болката от истината и да надникнем
отвъд симптома.



Какво се крие зад паравана ?

За какво е симптом
проблемът с храненето?

От кои важни въпроси отместват
вниманието ни натрапчивите мисли за
храната и визията?



Определянето на точния брой засегнати от хранителни разстройства е много трудно, именно защото често проблемът се прикрива, пренебрегва се, избягва се търсенето на помощ.

Основни причини за това са характерните съпътстващи чувства за вина и срам, отричането, които пречат на ранното лечение и затвърждават тези заболявания.

В корена стои незнанието, липсата на информация, непознаването на естеството на проблема и собственото ни усещане за безсилие.

Храненето често се използва като механизъм за справяне при тъга, тревожност, самота и други негативни емоционални преживявания.

Проучвания по темата сочат, че сред хората, диагностицирани с хранителни разстройства, значителен брой имат съпътстващи личностни и тревожни разстройства.

Храната не е нашият враг. Нашият враг е илюзията, лъжата и бягството от самите себе си.

Упражнение 1

Представи си, че се движиш по пътека обляна от слънчева светлина. Изведнъж се озоваваш пред висока стена с порта, зад която се крие градина.

Влизаш и се оглеждаш с притаен дъх. Виждаш, че тази тайна градина е твой собствен живот. Представи си как изглежда.

Всички положителни неща, които ти носят радост и удовлетворение са посадени цветя във великолепни форми и цветове.

Откриваш, че в градината има и места, които са обрасли в плевели, заблатени са или са толкова сенчести, че ти е трудно да разпознаеш какво има там. Това са всички тези неща, които ти носят негативни емоции, които те плашат, натъжават, безпокоят.

Опитай се да се приближиш, да разгледаш отблизо и да вникнеш точно в тези потайни, сенчести кътчета.

Знаеш ли, че сред плевелите също има семена на цветя?

Просто никога никой не се е осмелявал да навлезе сред сенките и да ги "разреше", така че слънцето да проникне сред тях.

Ти си този смел и силен човек. Твоят дъх и чувстване ще подхранят почвата и ще я напоят, за да пораснат още цветя.

Постой в тишината.

Твоето присъствие е достатъчно.



“Цветята на всяко ново утро са
скрити в семената на днешния ден.”
Индийска поговорка

Упражнение 2

- Най-напред забрави думите режим, диета и лъжа. Никой не е излъгъл живота. Ако искаш да надхитриш себе си, това означава, че вътрешно все още си на режим и че често се чувстваш виновен.
 - Приеми тялото си и си позволи да бъдеш това, което си в момента. Не дължиш обяснение на никого освен на себе си. Ти си способен да ръководиш живота си и да поемаш отговорност за своите решения, действия, навици.
 - В края на всяко ястие или на деня отбелязвай всичко, което си изял и изпил, с какви мисли и чувства си го направил и дали е било от глад, по навик, от апетит или от емоция. Това не е диета. Целта на това упражнение е да наблюдаваш, да си осъзнат и да разбереш кой аспект в теб има нужда от специално внимание и подхранване: физическият, менталният, емоционалният.
- *Ако не си се хранил изобщо или съвсем оскъдно, опитай се да дадеш честен отговор на себе си - защо? В кои моменти криеш своята слабост и уязвимост? От къде произтича болката, която искаш да заглушиш, да изтощиш, за да изчезне.
- Опитай се да вникнеш в себе си и направи списък на емоционалните си нужди. От каква емоционална храна се лишаваш?
 - Отбележи едно действие, което можеш да изпълниш през седмицата, за да задоволиш това, което ти липсва най-много в емоционален план. Колкото по-добра храна даваш на емоционалното си тяло, толкова по-добре ще се грижиш за физическото си тяло и действията и навиците ти ще произхождат от любов.



Сътвори
седмицата,
сътвори живота,
сътвори себе си.



Понеделник / Вторник / ... Неделя

ден __ месец __ година __

Сутрешен ритуал

Въпрос на деня и саморефлексия

Моите три действия в отговор

Утвърждение

Вечерен ритуал

Благодаря за

Подготовка за утрешния ден

Примерни въпроси на деня

- Кога започнах да вярвам, че не изглеждам добре и че имам проблем с теглото и визията ?
- Кое е това в моя живот, което не се поддава на контрол и аз се опитвам да контролирам подсъзнателно чрез храната ?
- Кое е това, за което съм разстроен/а и от което ме боли ?
- Кое е това, за което съм гладен/а наистина ?
- Кое е това, от което се крия и ме е срам ?
- От какво ме е страх ?
- Позволявам ли си да изпитвам удоволствие? Какво в моето ежедневие ми носи наслада ?
- Позволявам ли си да изразя своята слабост и уязвимост, пред кого и как ?
- Кое е това, което ми носи чувство за сигурност? Чувствам ли се защитен/а, в безопасност в моята социална среда и у дома ?

*След като избереш своя въпрос на деня и дадеш искрен отговор в полето за саморефлексия, можеш да набележиш три действия, чиято цел е да балансират и компенсират, за да се усили и затвърди веднага положителният ефект.

Например:

Ако въпросът за деня е "Кога започнах да вярвам, че не изглеждам добре и че имам проблем с теглото и визията?", твоите три действия могат да бъдат:

1. Заставам пред огледалото по бельо и се възхищавам на формите си, казвам си, че се харесвам и че съм красив/а.
2. Храня се с удоволствие и с вярата, че заслужавам питателна храна, която да ми дава сили и която ми носи усещане за лекота и вътрешен комфорт.
3. Обличам се и излизам с любимата си рокля/облекло. Чувствам се наистина красив/а и добре в кожата си. С лекота приемам и се радвам на комплиментите през целия ден.

Примерни утвърждения

- Възприемам тяло си като моят най-голям приятел и водач на земята. Приемам го, уважавам го и го обичам.
- Заслужавам да бъда щастлив/а.
- Аз съм в безопасност и се доверявам на живота.
- Аз съм красив/а, лек/а и се харесвам в огледалото.
- Аз съм достатъчен/на, свободен/на съм да бъда себе си и да се изразявам пълноценно.
- Позволявам си да успея в това, което предприемам.
- Заслужавам да бъда обичана, уважавана и щастлива.
- Аз съм харесван/а и уважаван/а от моите колеги/съученици/ приятели/ семейство.
- Вселената е неизчерпаем източник на богатство и ми дава всичко, от което имам нужда.
- Днес избирам радостта и се изпълвам със щастие.
- Преживявам удоволствие от всяка своя крачка и с всяко свое вдишване.
- Аз съм отговорен/на за своя живот и имам силата да го създам така, както мечтая.
- Животът е избор. Моето щастие, моят просперитет, любовта и хармонията зависят от моите мисли, изпълнени с любов към мен.
- Приемам всички свои емоции и уважавам нуждите на емоционално си тяло. Постигам емоционално здраве, хармония и баланс.
- Вслушвам се в нуждите на своето физическо тяло и се грижа за него с любов и доверие.
- Приемам се и се обичам такъв/ава, какъвто/вато съм сега. Аз съм уникален/на и съвършен/на.
- Моята сексуалност е свята. Позволявам си да я изразявам и да изпитвам удоволствие. Имам здраво либидо.
- Изпълнен/а съм с енергия и тонус. С лекота сбъдвам всички свои намерения и съм успешен/на във всичко, което правя.

6 сетива щастие



© Всички права запазени
Copyright © Теодора Хаджибожева 2024