

3. gyakorlat: Az ítélkező hang megszelídítése

Naplózás:

- Hogyan személyesítenéd meg az ítélkező belső hangjaid? Milyen neveket vagy leírásokat adnál nekik?
- Soroljon fel néhány dolgot, amit az ítélkező hangod mond Neked.
„Nem szabad enni, mert...”
„Ezt meg kéne enned, mert...”
„Ezt be kéne fejezned mert...”
„Egyél ezt/Ne egyél azt”
„Egyél így, mert...” stb.
- Milyen dolgokat mondana neked a semleges megfigyelőd?
- Milyen dolgokat mondana neked az együttérző hangod?

Feladat:

- Tervezz be néhány tudatos étkezést
- Végezd el a „Melyek az étkezési szabályaid?” ellenőrző lista kitöltését

A belső hangok típusai:

- A diétádat felügyelő hang megmondja, mit, mikor és mennyit egyél. Étkezési szabályokat ír elő a számodra.
- A lázadó az a hang, amely akkor szólal meg, ha elfáradtál a diétázásban. Ez az, ami azt mondja neked, hogy akár megeheted az összes sütit, hiszen a diétád úgyis le van fújva.
- A semleges megfigyelő egyszerűen megjegyzi, mi történt. Nincs ítélet. Nincs vélemény. Olyan mintákat keres, mint például: „Észreveszem, hogy az alacsony fehérjetartalmú ételek után hamarosan ismét éhes leszek.”

A semleges megfigyelő NEM azt mondja, hogy „Nem szabad szénhidrátszegény és fehérjeszegény ételeket fogyasztanom, mert rossz nekem.” A különbség ezek között az állítások között nagyon nagy fontos.

- A kedves, együttérző és támogató belső hangod ilyeneket mond:
„Sajnálom, hogy most kellemetlenül tele vagy. Ha készen állsz, próbáljuk meg kitalálni, hogy ez miért történt. De ne feledd, hogyha túl sokat eszel, még nem leszel rossz ember.”
Ha nincs meg ez a belső hangod, próbáld meg a hangjára ráhangolódni.