

Technika: Świadome angażowanie się w alternatywne działania

Cel: Zamiast sięgać po jedzenie jako odpowiedź na emocje, świadomie wybierz alternatywną aktywność, która angażuje ciało lub umysł, przynosząc odprężenie i przyjemność. Technika ta, opiera się na skierowaniu uwagi na działanie w chwili obecnej.

Opis techniki

1. Zatrzymaj się i rozpoznaj moment impulsu

- Gdy poczujesz chęć sięgnięcia po jedzenie, zatrzymaj się na chwilę. Usiądź wygodnie i weź kilka głębokich oddechów.
- Zadaj sobie pytanie: „Czy naprawdę jestem głodny/-a, czy po prostu chcę się zająć czymś, co poprawi mi nastrój?”

2. Przyjmij emocje i skieruj uwagę na teraźniejszość

- Zauważ swoje emocje i myśli, które pojawiają się w tej chwili (np. „Czuję się znudzony/-a”, „Chcę poczuć ulgę”). Nie oceniaj ich ani nie próbuj zmieniać.
- Powiedz sobie: „To naturalne, że tak się czuję. Teraz spróbuję zrobić coś, co mnie angażuje i poprawi mi samopoczucie w inny sposób.”

3. Wybierz alternatywne działanie

- Wybierz aktywność, która w danej chwili może zaangażować Twoją uwagę i przynieść przyjemność. Oto kilka przykładów:
 - **Spacer:** Wyjdź na zewnątrz, nawet jeśli to tylko 5–10 minut. Zwróć uwagę na otaczające Cię dźwięki, kolory i ruch powietrza.
 - **Książka lub audiobook:** Zanurz się w historii, która Cię interesuje, aby oderwać myśli od emocji.
 - **Aktywność fizyczna:** Zrób kilka minut rozciągania, kilka przysiadów lub tańcz do ulubionej piosenki.
 - **Rękodzieło:** Spróbuj czegoś kreatywnego, np. rysowania, kolorowania, szydełkowania czy gotowania zdrowej przekąski (ale świadomie i bez impulsywności).
 - **Medytacja w ruchu:** Wykonuj proste czynności, takie jak składanie ubrań, z pełną uważnością na to, co robisz (np. dotyk materiału, rytm ruchu).

4. Pozostań obecny/-a w wybranej aktywności



- Podczas wykonywania wybranej czynności skoncentruj się na niej całkowicie. Jeśli myśli zaczynają krążyć wokół jedzenia lub emocji, delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem na to, co robisz.
- Przykład: Jeśli spacerujesz, zwróć uwagę na dźwięk kroków, szum wiatru czy zapach powietrza. Jeśli czytasz książkę, skup się na opisywanych obrazach i wydarzeniach.

5. Obserwacja po zakończeniu aktywności

- Po zakończeniu alternatywnego działania zadaj sobie pytanie: „Jak się teraz czuję? Czy emocje się zmniejszyły? Czy nadal mam ochotę na jedzenie?”
- Zauważ, jak zmieniły się Twoje emocje i impulsy – często angażowanie się w alternatywne działanie wystarcza, by zmniejszyć intensywność potrzeby jedzenia.

Czas trwania

Technika ta zajmuje od 5 do 15 minut w zależności od wybranej aktywności. Możesz ją stosować wielokrotnie w ciągu dnia, gdy zauważysz emocjonalne impulsy jedzenia.

Korzyści:

- **Redukcja impulsu jedzenia:** Angażowanie się w alternatywną aktywność daje czas na „ostygnięcie” emocji i przerwanie automatycznego nawyku sięgania po jedzenie.
- **Zwiększenie świadomości:** Obserwacja emocji i wyboru działań pomaga rozpoznać, że impulsy emocjonalne nie wymagają jedzenia jako rozwiązania.
- **Budowanie nowych nawyków:** Regularne wybieranie alternatywnych działań zastępuje nawyk emocjonalnego jedzenia konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z emocjami.