

CIBO E IL VUOTO EMOTIVO



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Fame nervosa

Spesso scegliamo il cibo al posto del contatto con le nostre emozioni, invece di ascoltarle e interpretare il messaggio che vogliono trasmetterci.

La fame nervosa è un modo specifico di affrontare le difficoltà: attraverso il cibo. Perché, ancora una volta, ti ritrovi davanti al frigorifero, anche se sei già sazia?

Forse il cibo ti offre:

- Tranquillità, quando vuoi rilassarti dopo una situazione stressante
- Energia, quando devi farcela anche se ti senti esausta
- Piacere, quando invece avresti solo bisogno di prenderti più cura di te stessa
- Consolazione, quando ti senti insicura o sola

Quello che facevi era leggere un bisogno del tuo corpo o della tua anima e soddisfarlo nel modo più rapido ed efficace che conoscevi: con il cibo.

Il cibo può consolare, riportarti a uno stato di benessere, darti una spinta di energia e calmarti...

quando la vita fa male.



Le 6 cause più comuni della fame nervosa

1. *Non hai consapevolezza del tuo ritmo di vita.*

Ti sei mai fermata a chiederti: Come mi sento davvero? A cosa sto pensando? Come sto affrontando le cose?

Forse non sei pienamente presente in ciò che vivi e non ti rendi conto se ciò che accade ti soddisfa davvero.

2. *Vivi a un ritmo che non è il tuo.*

Ti costringi a fare troppo, e ti senti sopraffatta dai doveri. La vita frenetica ti spinge a riempire ogni minuto... e così arriva la voglia di dolce, salato o grasso.

Il corpo sotto stress è teso e malnutrito. Peggio ancora, se non ti accorgi di quando sei stanca o tesa.

Forse non è il tuo piatto a dover essere cambiato, ma la tua vita.



3. Hai paura di sentire le tue emozioni.

Le emozioni ti sembrano caotiche, pesanti, ingestibili. E allora cerchi qualcosa di dolce per coprirle, per non sentirle.

La sensazione spiacevole svanisce... ma anche il messaggio importante che quell'emozione voleva darti.

4. Ti rifugi nel cibo e perdi il contatto con te stessa.

Il corpo si rilassa, l'anima si abbandona... ma le emozioni che volevano parlarti si nascondono di nuovo.

Rabbia, solitudine, delusione... non sono "problemi", sono segnali preziosi. Vogliono guidarti verso scelte più vere.

Hai solo paura che ti travolgano. Ma la verità è che un'emozione non ha il potere su di te e dura solo 90 secondi se non resisti.



5. Non sai cosa potresti fare di diverso.

Il cibo è lì. Dà conforto, energia, piacere.
È disponibile subito.

Quando ti annoi, sei triste o tesa... sembra
la soluzione più semplice.

E non è "sbagliato". Ma può avere
conseguenze.

Ci sono alternative più nutrienti, anche per
l'anima.

6. Inconsciamente ti fai carico dei problemi degli altri.

Ti dici: "Li aiuterò, salverò il mondo", ma il
messaggio che mandi è:

"Gli altri sono più importanti di me."

E intanto ti esaurisci, ti svuoti... e cerchi nel
cibo una compensazione che non può darti
ciò che davvero ti manca: priorità, amore
per te stessa, confini.



Ti capita di assorbire le emozioni degli altri?

Ti carichi dei loro problemi?

Ti senti responsabile di tutto e di tutti?

Le conseguenze possono essere tante...

ma una è certa: ti svuoti. L'energia cala.

E cosa fai per ritrovarla in fretta?

Cerchi il cibo.

È lì, disponibile, ti dà sollievo... almeno per un momento.

Cosa puoi fare invece?

Inizia con una scelta semplice ma potente:

Sii più gentile con te stessa.

Il corpo – e anche l'anima – può chiedere cibo quando non riceve ciò di cui ha davvero bisogno.

Ma quando comincerai ad accettare il tuo corpo, ad amarlo così com'è, non avrai più bisogno di usare il cibo per farlo al posto tuo.



Comincia da qui:

Fermati ogni giorno e chiediti con sincerità:

- "Di cosa ho bisogno oggi?"
- "Cosa desidero davvero fare?"

Magari è riposare, incontrare un'amica, fare una passeggiata... o persino cambiare lavoro.

Datti il permesso di ascoltarti.

Perché il nutrimento che cerchi non è nel cibo, ma nella cura di te.

Il cibo può...

- Aumentare la tua energia
- Rilassarti
- Calmarti
- Essere come una coperta di sicurezza
- Protegerti da tristezza, delusioni, paure...



Ma invece di aprire la porta del frigorifero, possiamo imparare ad aprire la porta alle nostre emozioni.

Se sei una persona sensibile, è possibile che assorba anche le emozioni degli altri.

E forse ti sei abituata a preoccuparti per tutti... tranne che per te stessa.

È tempo di cambiare.

È tempo di alleggerirti dal peso che non ti appartiene: quello dei bisogni e delle emozioni altrui.



Come cambierebbe la tua vita se ti concedessi di occuparti prima di te?

Comincia da te ❤️

Coltiva l'abitudine di porti queste domande:

- "Come mi sento oggi?"
- "Di cosa ho davvero bisogno?"
- "Cosa posso fare per me stessa, adesso?"

Ascolta il tuo mondo interiore.

Lì dentro c'è già tutto ciò che stai cercando.

Rendi la tua vita un capolavoro.

Comincia da te.

Con affetto,

Urszula ❤️

