

Cómo superar el hambre emocional

Tu guía en 5 pasos

by Mentxu da Vinci



ARMONÍA CORPORAL

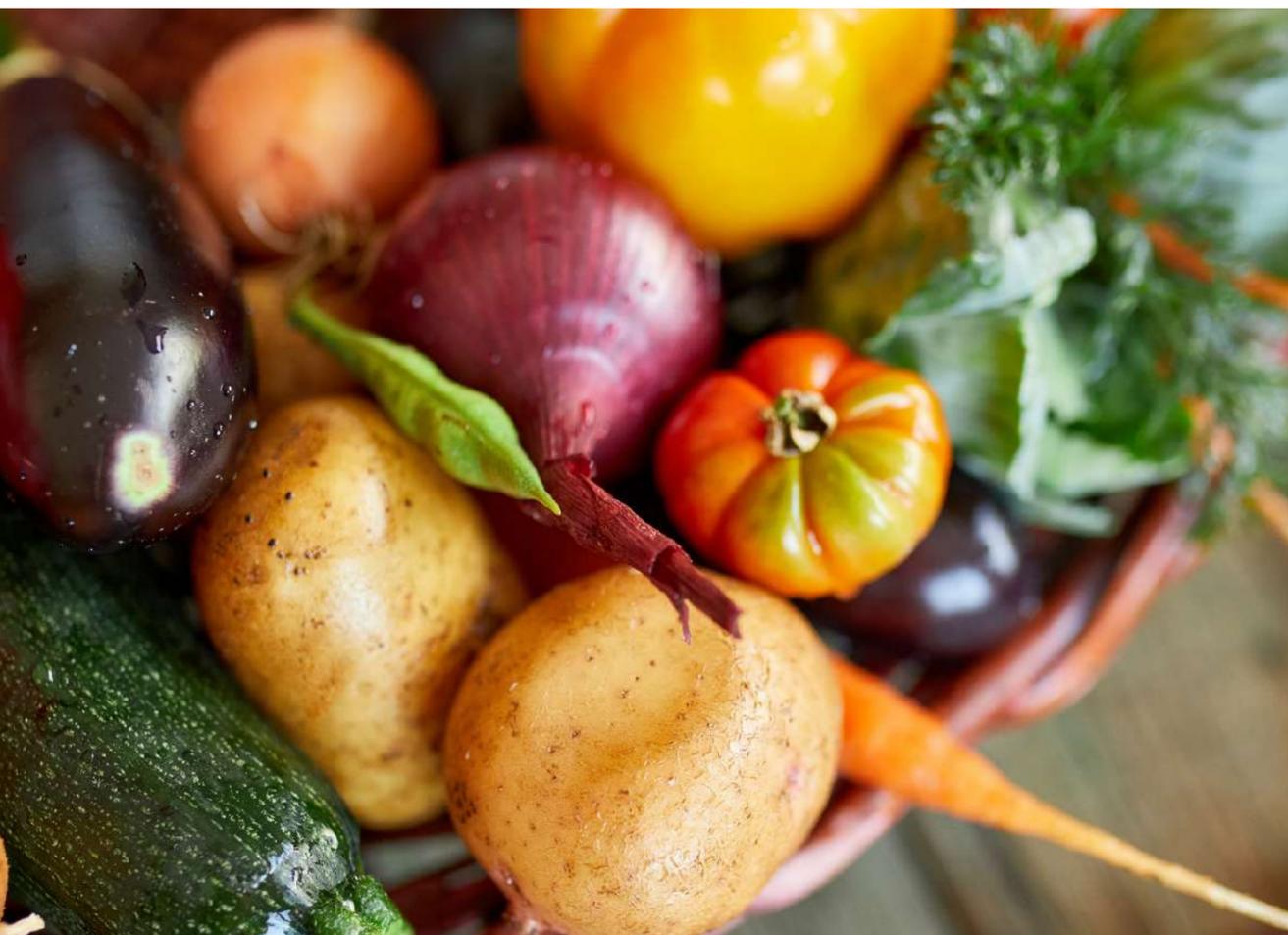
Mentxu da Vinci

El hambre emocional es un proceso natural

NECESITAS COMPRENDER POR QUE ESTA AHÍ Y ENCONTRAR MANERAS DE USARLA COMO UNA GUÍA ÚTIL EN LUGAR DE QUE TE DESEMPODERE.

Estamos diseñados para evitar el dolor (emociones incómodas) y buscar placer (comida), por eso tiene sentido usar la comida como una forma de afrontar esas emociones.

Entonces, mirar la nevera buscando algo que te haga sentir mejor es una respuesta normal, ya que el cerebro está diseñado para evitar el peligro y cuando surgen emociones o pensamientos que nos alteran, el cerebro cree que la comida resolverá el problema porque la comida es calmante. Te calma pero no soluciona la causa de tu malestar, por lo tanto abusamos de la comida, luego viene la **CULPA Y LA VERGUENZA** por **PERDER EL CONTROL**. Sanar tu relación con la comida se basa en sanar la causa que te lleva a comer de más y como puedes afrontar esas situaciones sin comer. Esta guía te proporcionará 5 pasos que puedes llevar a cabo **HOY** para comenzar a ver el progreso en tus batallas emocionales con la comida.





ARMONÍA CORPORAL
el efecto secundario de una vida sana

1. Come con Consciencia

**COMER CON CONSCIENCIA TE AYUDA
A ROMPER PATRONES DE CONDUCTA**

**Antes de comer CHEQUEA TU
ESTADO DE ÁNIMO INTERNO, pon
atención a como te sientes física y
emocionalmente, Luego, mientras
comas sólo come, dáte cuenta de
los sabores, texturas, olores,
sensaciones,..**

2. Dirige tu mente

¿POR QUÉ ME DA POR COMER ASÍ?

Surge un pensamiento que nos lleva a una emoción y esta a una acción. Por lo tanto hay pensamientos, muchos de ellos **INCONSCIENTES**, que nos abocan a comer de más.

Tomar consciencia de pensamientos y creencias son y aprender a transformarlos te ayudará a dirigir tu mente y por ende, tu vida.



3. *Dedicarte atención*

SOY LA PRIORIDAD EN MI VIDA

Durante este proceso te recomiendo que te escuches, y satisfagas tus necesidades reales (no las de tu hambre emocional).

El ansia por comer suele aparecer debido a que queremos tapar comiendo una intensa emoción que nos incomoda: aburrimiento, rabia, tristeza,... Al atenderte, das espacio para integrarla y sanar, y además te ayuda a **RECONECTAR CON TU YO INTERNO** y tus necesidades reales.



ARMONÍA CORPORAL
el efecto secundario de una vida sana

4. *Consolidar hábitos saludables*

CUANDO CUIDARTE SE CONVIERTE EN ALGO COTIDIANO, LA CONSECUENCIA ES DISFRUTAR DE LA COMIDA, DE UN PESO SANO Y DE UNA MAYOR PAZ MENTAL.

Para consolidar hábitos hay que **NUTRIRLOS**, para ello es importante que nos gusten y por otro lado incorporarlos en nuestra rutina. No crecen las plantas regándolas sólo dos días. Conmigo aprenderás estrategias para afianzarlos y disfrutar de sus beneficios.



5. Tu refugio verdadero

TU REFUGIO VERDADERO ES UN SITIO TAN PODEROSO Y AGRADABLE QUE SOLO QUERRÁS POTENCIARLO

Abusar de la comida es un **FALSO** refugio, falso porque realmente no te cobija ni te resguarda, simplemente **TE ANESTESIA, TE QUITA ENERGÍA Y MERMA TU CONFIANZA EN TI** y en tus capacidades.

El refugio verdadero es la alimentación consciente: comes cuando realmente te lo pide el cuerpo, te cuidas, te valoras y te amas, **ES UN LUGAR CÁLIDO, SEGURO** y agradable donde acudir cuando surgen problemas, en lugar de desconectarte de ti. Es tu centro, el lugar donde tus niveles de energía aumentan, al igual que tu bienestar, tu confianza en ti y tu autoestima, y así, resolver los problemas del día a día se hace más fácil, porque **AHORA** cuentas contigo.



ARMONÍA CORPORAL
el efecto secundario de una vida sana

Gracias!



Si necesitas apoyo adicional o quieres profundizar en el POR QUÉ de tus problemas con la comida, el peso y la imagen corporal para que finalmente pueda ver algunos resultados, contáctame clicando aquí para programar una llamada GRATUITA de 30 minutos conmigo.

www.armoniacorporal.com