

DUYGUSAL YEMEYLE BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ

Bu önerileri yeme isteği gelmeden önce deneyimlemiş ve şartları önceden hazırlamış olmanız yeme isteğinizi daha iyi yönetmenizi sağlar.

- 1) Hangi durumlar seni çok kırılğan yapıyor ve yemeğe itiyor? Bunu takip etmek için bir günlük tut.
- 2) Yeme isteği geldiğinde günlüğüne kısa notlar yaz. Ardından kendine içinde yiyecek olmayan bir ödül ver.
- 3) Olumlu davranışı anlatmak yerine **yap**. Eyleme geç.
- 4) Yiyecek olmadan kendini sakinleştirdiğin zamanlar için kendini ödüllendir. Başarını mutlaka biriyle paylaş.
- 5) Sıkıntılı durumlarda seni sakinleştirecek şeylerin listesini yap. Bu listeyi yanında tut.
- 6) Duygusal açıklığınla fiziksel açıklığını ayırt et.
- 7) Bütün duyularını kullanarak içinde bulunduğun durumun bir adım dışına çık. Gözlerini kapat ve duyularından gelen mesajlara odaklan.
- 8) 5-4-3-2-1 tekniğini kullan. **1** parfüm/esans kokla. **2** ses duy. Bedenin hissettiği **3** duyuyu fark et. **4** renk gör. Etrafında gördüğün **5** şeyi adlandır. Hala yiyecek düşünüyorsan bunu tekrarla.
- 9) Meditasyon yap. Yapamıyorsan bir objeye odaklanıp tüm ayrıntılarına bak.
- 10) Aşırı yediğin bir anı düşün. Oradaki düşüncelerini fark et. Hepsinin bir sala binip gittiğini hayal et.
- 11) Nefesine odaklan ve nefesinle küçük denemeler yap. Hızlı veya yavaş nefes almayı dene. Seni rahatlatan nefes ritmini bul.
- 12) Duygusal yeme isteği geldiğinde bunu 1'le 10 arasında puanla. Yiyeceklerle yöneldiğin süreyi 5 dakikadan 10 dakikaya kadar uzat. Bu sürede "yemeksiz de yapabilirim" "sakinleşebilirim" gibi olumlamları kullan. Dikkatini yoğunlaştıramıyorsan odadaki her nesnenin adını tekrarla. Boşluğu dolduracak bir **eylem** yap. 1-10 arasında isteğini tekrar değerlendir.
- 13) Zihnini meşgul eden düşünceleri ve aşermeleri tut (fark et) ve tuttuğun balığı tekrar denize atmak gibi onları bırak. "*Yiyecek bir şeye ihtiyacım var.*" –"***Bu sadece bir düşünce.***"
- 14) Öfke hissettiğinde plastik bir şeyleri sıkıştır.
- 15) Suya taş at. Attığın taşların olumsuz birer duyguyu temsil ettiğini düşün.
- 16) Özeleştirici kısırdöngüyü tetikler. Özşefkatini devreye sok ve sadece olumlu düşüncelerini söyle. "Kendimle barış içinde olabilirim." Bunları önce kendine sonra da tanıdığın birine söyle.
- 17) Senin için özel bir anlamı olan kısa bir dua seç ve yeme isteğin geçene kadar bunu tekrarla.
- 18) Güvenli, huzurlu bir ortam hayal et. Mümkün olduğunca çok duyuyu kullanarak yiyeceklerin olmadığı imajınasyonlar (görselleştirmeler) yap.
- 19) Olumsuz düşüncelerini yiyeceklerle bastırdığını kabul et.
- 20) Aydınlık yönere bak. Hayatındaki olumlu anlardan birini seç ve tüm ayrıntılarını yaz.
- 21) Günlük yazarak geçmiş-şimdi-gelecek özeti yap.
- 22) Mizahı hayatına kat. Eğlenceli bir şeyler yap. Yaşadığın komik anları hatırla.
- 23) Kullandığın kelimelere dikkat et. Gerekirse revize et. Eksiklik-hata, tekrarlama-öğrenme vs..
- 24) Sağlıklı imajlardan oluşan geleceğe dair bir kolaj çalışması yap.
- 25) Üzülme için özel bir zaman ayır. Gün içindeki üzüntülerini bu özel zamana erte.
- 26) Tesbih çekmek zihni sakinleştirir.
- 27) Zihnini boşaltacak şeyler yap. Magazin dergilerine bak, tv izle, internette sörf yap..
- 28) O an için uğraşmaya gücünün olmadığı dertlerin için DERT KUTUSU yap. Dertlerini yazıp kutuya at ve kendini hazır hissettiğinde bir tanesiyle başla.

- 29) Sana iyi hissettiren bir objeyi yanında taşı.
- 30) Daima/asla/mükemmel/felaket kelimelerini kullandığın zamanları fark et. Bunların yerine bazen/yeterince iyi/ara sıra gibi kelimeleri kullanmayı dene.
- 31) Bedenini sakinleştirmek zihnini de sakinleştirir. Bedenini sakinleştirmenin yollarını bul.
- 32) Duyularını harekete geçir. Gün ışığından faydalan. Sıcak/soğuk çay iç. Gözlerine, ayaklarına ve alınına sıcak/soğuk bezler koy. Kendini battaniyeye sar. Eve basit bir çeşme/şelale al. Su sesi sakinleştirir. Lavanta, gül, papatya gibi farklı kokular veya aromatik yağlar kullan. Bu özellikle gece yiyenler için önemlidir. Nevresimlere de sürülebilir.
- 33) Yanında kahve taşı. Kahve kokusu hem sakinleştirir hem de uyarır.
- 34) Bir mum yak ve yeme isteği geçene kadar yemeyi ertele.
- 35) Yeme isteği geldiğinde 10 dakika farklı yoga pozları dene. Yoga yavaşlamayı sağlar.
- 36) **Yaşam sporu** yap. Gün içindeki aktivitelerindeki işlerini arttır. Her seferinde 1 poşeti bulduğun kata çıkarmak gibi.
- 37) Günde 7-9 saat uyumaya çalış. Az uyuduğunda hormonal denge bozulur. Uyuyamayacağın bir yerdeysen bir süre başını masaya koy ve zihnini dinlendir.
- 38) Sıcak duş al. Haftada 6 gün günde 30 dakika sıcak duş alan diyabet hastalarında 10 gün sonra kilo kaybı yaşadığı ve insüline daha az ihtiyaç duydukları tespit edilmiş.
- 39) Duş alamıyorsan ellerini ılık suyun altında tut veya yüzüne buhar banyosu yap. Duyularına odaklan.
- 40) Yeme isteği geldiğinde evi temizle. Evde yapılacak işlerin listesini elinde hazır tut ve yeme isteği geldiğinde bunlardan birini yapmaya başla.
- 41) Etrafındaki uyaranları en aza indir. Sessiz bir yere git. Telefonunu kapat. Tüm duyularını kapat.
- 42) Bedenine odaklan. Kafandan başlayarak tüm kaslarını gevşet.
- 43) Bedeninin yorgun olan bölümlerine masajlar yap. Losyonları kullanabilirsin.
- 44) Dikkatini dağıtacak bir şeyler yap. Mutlaka aktif ve eyleme dayalı davranışlar seç. Müzik açıp dans etmek gibi.
- 45) Bol su iç. Sakız çiğne.
- 46) Yiyecek dışında seni mutlu edebilecek şeylerin listesini yap. Yeme isteği geldiğinde bunlardan birini almak için alışverişe çık.
- 47) Hazırda bir film listen olsun. Yeme isteği anlarında seçtiğin bir filmi izle.
- 48) Araştırmalar örgü örmenin bir çeşit meditasyon olduğunu gösteriyor. Örgü ör, öremiyorsan ellerini kullanabileceğin bir hobi edin.
- 49) "Ölmeden önce yapılacaklar" listeni (Bucket list) yap. Bunlara nasıl ulaşabileceğini planla.
- 50) Evine seni meşgul edecek küçük bir atölye alanı yap. Sabun, kart, dikiş veya mandala gibi etkinlikler olabilir. Çalışmak için rutin zamanlar belirle.
- 51) Aile albümünü düzenle.
- 52) İnternette seyahat veya hobi sitelerini araştır. Viral videolar izle.
- 53) 20 dakika meditatif müzikler dinle. Bu müzikler kalp atışlarını yavaşlatacak müzikler olmalı.
- 54) Bahçe veya bitkilerle uğraş.
- 55) Küçük zihinsel molalar ver. Sudoku, puzzle ve bulmacaları kullan. Basit bilgisayar oyunları oyna.
- 56) Sana iyi gelen kişilerle iletişime geç.
- 57) Düzenli görüştüğün ve sana destek olacak kişilerden destekleyici arkadaş sistemini kur.
- 58) Blog sitelerini takip et. Kendi blog siteni kur.
- 59) İçinden geçenleri paylaşabileceğin birini bul. Kimse yoksa birini hayal et ve ona bir mail yaz. Tüm sıkıntılarını bu mailde anlat ama postalama.

- 60) Koşulsuz sevgi veren bir evcil hayvan edin. Boşluk, sıkıntı ve yalnızlık duygusuna iyi gelir. Rutine duydukları ihtiyaç seni harekete geçirir.
- 61) Kendisini yiyecek dışında bir şeyle sakinleştiren insanları gözlemler ve onların yaptıklarını deneyimle.
- 62) Rutininin dışına çık ve daha önce hiç denemediğin şeyleri dene. Yolunu, dinlediğin radyoyu vs.. değiştir.
- 63) Dokunmak önemli. Güvendiğin birini kucakla veya birinin sırtını sıvazlamasını iste. Kimse yoksa iki yastık arasında kendini sandviç yap.
- 64) Birilerine gönüllü ve küçük yardımlar yap. Komplimanlarla başlayabilirsin.
- 65) Spontan olarak gülümse ve herkesle merhabalaş.
- 66) Acil ilk yardım kutusu yap. Yukarıda yazan tüm teknikleri tek tek yazıp bir kutuya at. İhtiyaç duyduğunda kutudan bir teknik çekip uygula.