

## BÖLÜM 3

# İYİLEŞME VE DENEYİMSEL MÜDAHALELER

## İYİLEŞMEK NEDEN ZORDUR?

Birçok kişi ne yapması gerektiğini bilir.

Fakat bilmek ve değişmek aynı şey değildir.

Çünkü yeme davranışı çoğu zaman:

- bir baş etme mekanizmasıdır, • bir güvenlik alanıdır, • bir duygu düzenleme aracıdır, • bir kimlik parçasıdır.

İyileşmek bazen yalnızca davranışı değiştirmek değil, kişinin kendisiyle yeni bir ilişki kurmayı öğrenmesidir.

### Soru:

İyileşmek senin için ne anlama geliyor?

### Notların:

.....  
.....

## ŞÜKÜR VE MİNNET ÇALIŞMALARI

Beyin tehlikeye odaklanmaya eğilimlidir.

Olumsuz deneyimler zihinde daha uzun süre kalabilir.

Şükür çalışmaları, beynin yalnızca eksik olana değil, sahip olunan kaynaklara da yönelmesini destekler.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .



Şükür;

- psikolojik dayanıklılığı, • olumlu duyguları, • umut hissini, • özşefkati destekleyebilir.

---

## UYGULAMA-3 ŞÜKÜR DEFTERİ

Bugün şükrettiğin üç şeyi yaz.

1. ....
2. ....
3. ....

---

## UYGULAMA-4 DESTEK LİSTESİ

İyileşme yalnızca bireysel bir süreç değildir.

İnsanlar, ilişkiler içinde iyileşir.

Zor zamanlarda başvurabileceğimiz destek kaynaklarını fark etmek, güvenlik hissini artırabilir.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENİN İYİ YILINIZ

---

### Soru:

Hayatında seni gerçekten gören ve destekleyen insanlar kimler?

### Notların:

.....  
.....

---

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .



## UYGULAMA-5 ÖDÜL LİSTESİ

Kendini daha iyi ve daha motive hissetmek için bazı ödüllere ihtiyaç durabilirsin. Beyninin de haz ve ödül sistemiyle çalıştığını unutma. Tek kural ödüllerin yemekle ilgili bir şey olmasın. Haz ve yemek ikilisinden çıkmak için soruyu yanıtla.

### Soru:

Sana yiyecekler dışında ne haz verir? Kendini ödüllendirmek için başka neleri kullanabilirsin?

### Notların:

.....

.....

---

## MÜZİK VE LİMBİK REZONANS

Müzik yalnızca işitilen bir deneyim değildir.

Müzik;

• duyguları, • anıları, • bedensel duyuları, • bağlanma deneyimlerini harekete geçirebilir.

Bazen sözcüklerle ulaşamadığımız duygulara müzik aracılığıyla ulaşabiliriz.

Müzik, sinir sistemini düzenlemeye ve kişinin kendisiyle yeniden bağ kurmasına yardımcı olabilir.

---

### Soru:

Sana kendini güvende hissettiren bir şarkı var mı?

Bu şarkı seni hangi zamana götürüyor?

### Notların:

.....

.....

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .

---

## MEDİTASYON VE NÖROPLASTİTE

Beyin yaşam boyunca değişmeye devam eder.

Düşüncelerimiz, duygularımız, davranışlarımız,

beyinde yeni bağlantılar oluşturabilir.

Araştırmalar, düzenli meditasyon uygulamalarının dikkat, duygu düzenleme ve öz farkındalıkla ilişkili beyin bölgelerinde yapısal değişikliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

İyileşme;

yeni nöral yollar inşa etmek anlamına da gelir.

---

### Soru:

Zihnini sakinleştirmek için bugün kendine ayırabileceğin beş dakika nasıl olurdu?

### Notların:

.....

.....

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENEM EKE YILDIZ

---

## ÖZ-OLUMLAMA (SELF-AFFIRMATION)

İnsanlar bazen değişime değil, benliklerinin tehdit altında hissetmesine direnç gösterirler.

Öz-olumlama;

kişinin değerlerini, güçlü yönlerini ve yaşamındaki anlam kaynaklarını hatırlamasına yardımcı olur.

Bu süreç:

- savunmacılığı azaltabilir, • değişime açıklığı artırabilir, • öz değeri destekleyebilir.

Öz-olumlama mükemmel olduğumuzu söylemek değil;

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .



kendimize şefkatli ve gerçekçi bir yerden yaklaşabilmektir.

## Soru:

Zor zamanlarda sana güç veren özelliklerin neler?

## Notların:

.....  
.....

## OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRME

Zihin çoğu zaman:

• ya hep ya hiç, • felaketleştirme, • aşırı genelleme, • kendini eleştirme eğilimindedir.

Bir düşüncenin sık tekrarlanması, onun doğru olduğu anlamına gelmez.

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENEM EKE YILDIZ

## UYGULAMA-6

En sık tekrarladığın eleştirel düşünce:

.....

Bu düşünceye daha şefkatli bir yanıt:

.....

## DENEYİMSEL TEKNİKLER

İnsanlar yalnızca konuşarak değil;

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .



hissederek, deneyimleyerek, hareket ederek  
de deęişebilirler.

Deneyimsel çalışmalar:

- duygulara erişmeyi, • içgörü geliştirmeyi, • yeni deneyimler oluşturmayı kolaylaştırabilir.

---

## OYUN VE SOMUTLAŞTIRMA

Bazen bir duyguya isim vermek zordur.

Ancak onu bir renk, bir nesne veya bir karakter olarak görmek daha kolay olabilir.

Soyut olanı somutlaştırmak, kişinin kendisini daha iyi anlamasına yardımcı olur.

---

### Soru:

Yeme bozukluğun bir karakter olsaydı nasıl görünürdü?

### Notların:

.....  
.....

---

## SEMBOLLER VE ARKETİPLER

İnsan zihni çoğu zaman deneyimlerini semboller aracılığıyla ifade eder.

İçimizde;

- yaralı çocuk, • eleştirmen, • koruyucu, • bilge yan

gibi farklı parçalar bulunabilir.

İyileşme, bu parçalar arasında daha güvenli bir ilişki kurmayı da içerir.

---

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .



## Soru:

Bugün en çok hangi parçan konuşuyor?

## Notların:

.....  
.....

## ÜÇÜNCÜ ALAN

Üçüncü alan;

kişinin kendisiyle ve başkalarıyla yeni bir deneyim yaşayabildiği güvenli psikolojik alandır.

Bazen değişim tam da bu alanda mümkün olur.

Çünkü kişi ilk kez:

- görülür, • anlaşılır, • yargılanmadan kabul edilir.

## SUBLİMASYON

İnsanlar zorlayıcı duygularını bazen:

- sanat, • yazı, • müzik, • üretkenlik

aracılığıyla dönüştürebilirler.

Acının yaratıcı bir ifadeye dönüşmesi, iyileşmenin güçlü yollarından biridir.

## PROJEKSİYON

Bazen kendimizde kabul etmekte zorlandığımız özellikleri başkalarında görürüz.

Bu durum ilişkilerimizi ve bedenimizle kurduğumuz bağı etkileyebilir.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .



YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
İYİLEŞME YOLU

## Soru:

Başkalarında seni en çok rahatsız eden özellik ne?

Bu özellik sende hangi duyguyu uyandırıyor?

## Notların:

.....

.....

## UYGULAMA- 7

ANNELEK, ÇOCUKLAR VE BEDENLER

## UYGULAMA-8

KENDİ REKLAM AFİŞİNİ TASARLA

## SON SÖZ

*İyileşme; bedenle savaşmayı bırakıp onunla yeniden ilişki kurabilmektir.*

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENEM EKE YILDIZ

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz .

