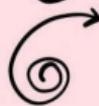


»———— Percorso ————>

EAT



Emozioni • Alimentazione • Trasformazione

Il workbook che ti guida nella trasformazione di te,
del tuo corpo e del tuo rapporto tra emozioni e cibo.
IL TUO CAMBIAMENTO DA DENTRO, VISIBILE FUORI.

SILVIA PASQUALINI

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA IN ANALISI BIOENERGETICA



ilCorpoelaMente

Silvia Pasqualini

Copyright® 2018 by Silvia Pasqualini

All rights reserved.

Prima Edizione Settembre 2018.

ISBN-13: 978-1726123587

Alle mie nonne,

per avermi insegnato l'amore

e l'arte del cibo.

INDICE

INTRO: BENVENUTI IN EAT

7

CHE STRUMENTI USEREMO?

10

COS'È

IL

WORKBOOK

EAT

12

COSA ASPETTARTI QUANDO
DECIDI DI CAMBIARE DAVVERO

15

1.

START 23

DEFINIZIONE DELL'OBBIETTIVO:
COSA VUOI DAVVERO?

23

IL POTERE DELLA VISIONE:
#DISEGNAILCORPOCHEVUOI

29

MINDSET: SINTONIZZIAMO LA
RADIO INTERNA CON LE GIUSTE
CANZONI

37

MANTRA EAT

43

1.

DEEPER

46

QUANDO LA RAZIONALITÀ NON
BASTA

47

Interrompi

il

duello

mentale

55

Come trovare l'accordo tra tutte le parti:
ovvero tra 100 e 0 c'è 50!

68

LE

EMOZIONI

75

Quali

emozioni

copri

mangiando?

76

Usare le emozioni per scegliere cosa fare!

82

**SCOLLEGA IL CIRCUITO
SITUAZIONE-CIBO-EMOZIONE**

86

Spiegare l'oggi (qui e ora) ritrovando le radici (là e allora)

887

SLACCIA LE CINTURE DEL
PASSATO E ALLACCIATI AL
MOMENTO PRESENTE

97

Il

metodo

EAT

98

Eat:

Prima

parte

100

Eat:

Seconda

parte 101

Conclusioni

sul

processo

EAT 114

LE EMOZIONI PER IL TUO CORPO

117

EMOZIONI E RELAZIONI: MANGI
CON TE O PER GLI ALTRI?

120

MANTRA

EAT

125

3. ACTION

126

COSA

FARE

CONCRETAMENTE

127

ALLENAMENTO MENTALE

134

1.

Visualizzazione

134

2.

Visualizzazione

del

corpo 137

3.

Visualizzazione

del

sorriso

interiore

138

ESERCIZI

DI

BIOENERGETICA

139

1.

Il

Grounding

140

2. Esercizi per la percezione di Sé e
l'aumento dell'energia personale

142

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

145

1.

Grounding

e

respiro

(su

e

giù)

145

2.

Respirazione,

rilassamento

e

visualizzazione

146

3.

So

Ham 147

ESERCIZI PER LASCIARE ANDARE
LE EMOZIONI E RIDURRE LA FAME
NERVOSA

149

SUGGERIMENTI

PER

LA

FAME

NERVOSA

155

CONSIGLI

ALIMENTARI

PSICO-ECO-SOSTENIBILI

159

CONCLUSIONE

174

4.

ENJOY

176

IL CAMBIAMENTO SOSTENIBILE E
... NON PERFETTO!

176

SUGGERIMENTI PRATICI PER
GESTIRE E SUPERARE ALTI E
BASSI MOTIVAZIONALI 180

ULTIMI CONSIGLI PER TRATTARTI
COME UNA REGINA (A TAVOLA E
NON) 187

MANTRA PER LA PERSEVERANZA
E LA FORZA

190

LA VERA TRASFORMAZIONE:
NUTRIRSI DI GIOIA!

192

DIARIO

EAT

197

BIBLIGRAFIA

228

Intro

Benvenuti in EAT!

Eccoci che iniziamo!

Si sta per aprire un percorso di conoscenza di te, delle tue emozioni e di come si esprimono nel tuo delicato

rapporto con il cibo.

Prima di entrare nel vivo del percorso voglio subito dirti:

“sono fiero di te” e anche...

“complimenti per il coraggio!”

Sì, coraggio di scegliere di approfondire un tema delicato, e spesso scomodo, come il proprio modo di mangiare e di nutrirsi.

Perché se sei qui lo sai bene! Nutrirsi non riguarda solo il cibo e le cose che mangi, ma riguarda molto di più: il modo di vedere te stessa, di trattare te stessa.

Cosa pensi di te?

Cosa meriti?

Come ti tratti?

Mangiare, o non mangiare, riguarda tutto questo quindi...

Sei coraggiosa nell'aver appena deciso di volerti conoscere meglio, di più e più a fondo, e di voler rispondere a queste domande.

Sono fiera di questa tua scelta: significa che hai già sentito dentro di te la spinta a voler cambiare qualcosa, in te e nelle tue modalità!

E credo che se oggi hai scelto EAT, è perché hai già provato a rifugiarti in una (o tante!) diete, e che... non sempre hanno funzionato! O funzionano per un po’

ma poi... cedi.

Perché “cosa e quanto” mangiare è solo la fine di un lungo processo relativo 7

al “*come*” mangiare: come usiamo il cibo per tappare, riempire, svuotare, consolare, punire e come ci sentiamo ad un livello più profondo del semplice fare una dieta.

E allora ecco qui, **il percorso EAT, non è una dieta**, e io non sono una

nutrizionista o una dietologa, **ma è un percorso di conoscenza di te**, che si snoda tra **riflessioni, domande sbloccanti, risposte** (che solo tu puoi dare), **mantra, credenze potenzianti e soprattutto esercizi.**

Esercizi che ti aiutino a “scendere in profondità”, a vedere cosa si nasconde dietro il cibo e l'alimentazione e a riconnetterti con te stessa, le tue emozioni vere, la tua parte più autentica. **Così potrai avere più energia per la tua vita e per i cambiamenti (alimentari e non) che vorrai per te.**

Spero che tu possa dedicare tempo a questo viaggio dentro di te, seguendo le

pagine e gli esercizi di questo libro, e ritagliandoti del tempo per te. Potrai tornare a questo percorso ogni volta che vorrai perché questo strumento, e questo metodo di consapevolezza, è qui, disponibile per te ogni volta che nella tua vita sentirai di dover fare (e rifare) il punto tra te e il tuo modo di nutrirti.

In fondo troverai anche una sezione speciale, un diario da 30gg con citazioni e domande guida che possano aiutarti nel continuare e approfondire il tuo viaggio e le tue scoperte. Sentiti libera di usare il diario prima, durante o dopo la parte degli esercizi.

Con affetto, fiducia e stima,

Silvia

8

**Quando ho cominciato
ad amarmi davvero,
mi sono liberato di tutto ciò
che non mi faceva del bene:
cibi, persone, cose, situazioni
e da tutto ciò che mi tirava
verso il basso
allontanandomi da me stesso.**

All'inizio lo chiamavo

“sano egoismo”,

ma oggi so che questo è

amore di sé. Charlie Chaplin

9

CHE STRUMENTI USEREMO?

**Il percorso EAT unisce e integra 3
strumenti in cui credo fermamente:**

■

**l'Analisi Bioenergetica: è il mio
approccio di psicoterapia, scelto**

proprio perché promuove l'unità e
l'integrazione continua di mente

e corpo, la lettura dei processi
energetici della persona e lo

sblocco dei nodi mentali, emotivi e
fisici. Gli strumenti che prendo

dall'Analisi Bioenergetica saranno
quelli "adatti a scendere in

profondità": ad approfondire i 3 livelli
conoscenza di sé (pensiero,

emozione e sensazione) e a integrarli per
avere una maggiore

consapevolezza. Soprattutto una

maggior disponibilità di energia
per il proprio cambiamento.



Il life coaching: da 10 anni mi occupo
di formazione e coaching

aiutando persone come te a trovare
nuove strategie di visione dei

problemi e a scegliere e testare strategie
alternative per superare

i propri ostacoli per arrivare a pensare e
vivere in un modo diverso.

Più pieno.

Gli strumenti che prendo dal coaching sono l'alternanza di domande

costruttive e potenzianti, così come un atteggiamento mai critico e

sempre esploratore. Il Coach è un curioso investigatore che vuole

“capire” un fenomeno, e mai giudicarlo.

■

La mia esperienza personale: come donna io stessa ho attraversato

alti e bassi nel mio rapporto con il cibo e con il mio corpo. Tutto

quello che propongo a te, l'ho prima
proposto a me: ogni domanda

qui presente è stata in passato anche una
“mia” domanda a cui

ho dovuto dare risposta. Ogni esercizio
mi ha richiesto tempo,

riflessione e infine azione. A te... come a
me.

Perché so che cambiare stile alimentare
significa toccare anche

alcune parti scomode di sé.

Unisco e integro questi 3 strumenti per
lavorare sulla consapevolezza del

passato, la profondità e lucidità nel presente e lo slancio strategico nel futuro.

Il percorso che ho creato è completamente originale: ho integrato gli studi e la 10



pratica professionale con la mia
esperienza personale, per cercare di
darti non quello che “in teoria” funziona
ma quello che “davvero funziona”
perché so già che ha aiutato me e molte
altre persone..

Ora tocca a te:

Hai la responsabilità di vivere la tua vita al meglio di come puoi e vuoi.

Hai il potere di sciogliere i tuoi nodi, rimuovere i tuoi blocchi, e avere più energia per te.

Sei la regina della tua vita e puoi, devi, trattarti come una regina.

È tua responsabilità vivere al meglio, per te stessa, e poi per gli altri.

CHI È SILVIA PASQUALINI:

Silvia Pasqualini è una psicologa psicoterapeuta specializzata in Analisi Bioenergetica, iscritta all'Albo degli Psicologi e Psicoterapeuti del Lazio.

Silvia, oltre al lavoro clinico con decine di pazienti, da più di 10 anni lavora nel mondo della formazione e del business & life coaching, disegnando percorsi di sviluppo individuale e di gruppo con centinaia di persone.

Scrittrice del libro LentoLentoVeloceLento, ha fondato nel 2016 ilCorpoelaMente, portale di promozione del benessere sostenibile, con il quale propone attività formative on-line e off-line.

La biografia completa di Silvia è visibile sul sito:

www.ilcorpoelamente.com

COS'È IL WORKBOOK DI EAT?

Il percorso EAT si snoda attraverso l'utilizzo di questo *Workbook 1*.

Di solito, preferisco sempre usare i nomi in italiano ai miei materiali (sono super affascinata dalle parole della mia lingua) ma non ho trovato una buona traduzione di quello che in inglese si chiama “Workbook” = *libro di lavoro*.

In italiano è forse quaderno di appunti, sussidiario, manuale di esercizi... Ma in realtà la parola *manuale* mi rimandava tanto al “dovere” e non è questo lo spirito che ho, mentre lo scrivo, o che spero abbia tu mentre lo completi. Allo stesso modo, *sussidiario*, fa tanto scuola

di una volta... e allora sì, forse questo è un quaderno di lavoro, di appunti, di tue annotazioni personali e di esercizi.

COM'È ARTICOLATO EAT?

È diviso in 4 sezioni: Start, Deeper, Actions & Enjoy!

Se preferisci: Inizia, Vai in profondità, Agisci e... Goditela!

Anche in questo caso metto 4 nomi inglesi ma solo perché credo abbiano la forza intuitiva di andare dritti al punto, senza fronzoli, articoli o congiunzioni!

Forti e immediati

Start sarà il lavoro iniziale di Visione e di Sintonizzazione del Mindset.

Lavoreremo sulle credenze e i pensieri che hai su di te, il tuo corpo e sui tuoi obiettivi legati all'immagine corporea, al peso, alle sensazioni e al rapporto con il cibo. Questa è la parte iniziale di definizione del percorso di auto-coaching: la chiarezza è necessaria perché ci sia poi crescita.

Vedremo anche cosa vuol dire transitare per un cambiamento reale e duraturo: quanto tempo occorre, quali fasi e quali emozioni “fisiologicamente” incontrerai nel percorso.

Deeper è invece la sezione dedicata ad

andare più in profondità e dove useremo alcuni strumenti dell'Analisi

Bioenergetica per andare oltre il semplice livello della razionalità degli obiettivi. Andremo a toccare il tema delle sensazioni fisiche, delle emozioni e dei pensieri associati. Toccheremo il tema delle 1 E se vorrai approfondire anche attraverso il corso digitale: EAT della piattaforma digitale di ilCorpoelaMente.

Trovi tutte le info su www.ilcorpoelamente.com.

12

abitudini alimentari, spesso radicate da tanto tempo, tanto.

Cercheremo di vedere se ci sono collegamenti tra un “*là e allora*” (come si stava a tavola a casa tua quando eri piccola, si mangiava tanto o poco) e un “*qui e ora*” (come stai a tavola oggi? Hai bisogno di tanto o poco?). Questo per capire se ci sono nodi e fili intrecciati in questi collegamenti e poterli così sciogliere.

In ***Action*** trovi invece i suggerimenti: le azioni concrete da fare per sbloccare il tuo rapporto con il cibo, il corpo e il movimento. Questa forse è la parte di cui più spesso i coach parlano: fare sport, muoversi, mangiare sano. Ma se hai in mano questo libro è perché sai che non basta “sapere” cosa fare, anzi quello

lo sai già! Noi arriveremo alle azioni, solo dopo aver lavorato sui 2 livelli precedenti in modo che *le azioni le sceglierai tu, e solo quelle sentite davvero, da dentro*. Perché solo quelle scelte e azioni saranno durature, pensate, volute, sentite appunto.

Enjoy è la parte finale (del percorso e del metodo) dedicata a godersi il durante del viaggio del cambiamento. Vedremo gli ultimi strumenti per “manutenere”

il cambiamento iniziato e i suggerimenti per quando vacillerai, inciammerai, e ricadrà in vecchie abitudini.

In Enjoy torneremo a parlare di trattarsi

come una regina e di avere a disposizione tutte le energie “buone” dentro di te per realizzare la miglior versione di te stessa, a tavola e non solo.

Le 4 sezioni rappresentano anche i livelli di integrazione che voglio raggiungere con te: la mente (Start), le emozioni (Deeper) e le sensazioni (Action) in un circuito vizioso che ti porterà a goderti (Enjoy) la tua alimentazione e la tua vita.

E potrai ripercorrere le 4 sezioni ogni volta che vorrai.

Sono un'amante della scrittura a mano, e

per questo oltre al testo ci sarà tanto spazio per te, per scrivere di tuo pugno le tue riflessioni. *Goditi il piacere di scrivere*: accenditi una candela, sorseggia un buon the, o un bicchiere di vino, circondati dell'ambiente giusto e dai appuntamento a te stessa.

Prenditi il tuo tempo, dedicati attenzione e cura: stai per incontrare una versione di te stessa, più consapevole, meno spaventata o arrabbiata, e più radicata in sé e nelle sue emozioni.

13

**Qualunque cosa tu
sogni di fare inizia.**

L'azione porta con sé

audacia, coraggio

e magia. MARCEL PROUST

14

**COSA ASPETTARTI QUANDO
DECIDI DI**

CAMBIARE DAVVERO

Voglio chiudere questa prima parte
introduttiva con una riflessione sul
cambiamento.

Perché se hai in mano questo libro è

perché hai il desiderio di cambiare il tuo rapporto con il tuo corpo e il cibo.

E forse ti stai facendo queste domande:

Quanto tempo serve?

È possibile cambiare davvero?

E le vecchie abitudini torneranno?

Cosa serve per cambiare?

E sono tutte domande buone e legittime!

Se conosci già la mia guida STRESS OFF2 o la playlist dei miei video “Motivazione e Cambiamento”³ sai già molte cose sul circuito delle abitudini

(altrimenti vai pure ad approfondire usando i link) e sai già che serve tempo perché i neuroni plasmino nuove strade, o circuiti neuronali, nel nostro cervello. Serve un tempo di “lavori in corso” che va dai 21 giorni (ormai famosi in mille programmi di allenamento!) a... una vita intera!

Oggi, qui, voglio infatti raccontarti una cosa diversa: cosa ci succede mentre cambiamo? Quali fasi e quali atteggiamenti incontriamo? Quali emozioni

“tipiche” implica il tempo del cambiare?

Perché è questo che stai per fare: entrare

nella tua transizione al cambiamento.

E se è vero che è un viaggio interessante, è vero anche che serve una mappa e una bussola.

2 Scaricabile da

<https://ilcorpoelamente.lpages.co/stress-off-mini/>

3 Playlist disponibile su Youtube, canale ilcorpoelamente.

15

Queste sono le 4 tappe che probabilmente incontrerai:

NEGAZIONE

RICOSTRUZIONE

(status quo)

(impegno)

SHOCK

consapevolezza

perseveranza

RESISTENZA

ESPLORAZIONE

(turbamento)

(curiosità e fatica)

azione

A “turbare” il nostro stato iniziale di tranquillità arriva un input, un segnale, a volte uno shock: qualcosa che rompe lo status quo e ci dice: ora hai un problema devi cambiare!

Lo shock potrebbe essere una foto in cui ci vediamo da fuori e non ci piacciamo, l’ennesimo paio di jeans che non ci entrano più, un commento sgradito avuto da un’amica o da un conoscente, o una conversazione allo specchio severa e critica, tra te e te.

1.

Qui spesso **la prima reazione è la**

Negazione: dire che non è vero,

che forse sono gli altri ad avere un problema non noi! Che 3-5 kg

di troppo non sono poi così tanti, che anzi essere in carne è meglio

che essere super secche; o che 3 kg in meno invece sono una

fortuna, chissà quante donne vorrebbero essere magre come te!

Spesso in questa prima fase ci vogliamo ancora convincere (sì, ce la stiamo 16

raccontando) che infondo, non abbiamo un problema! È tutto sotto controllo!!

Ma dentro la vocina ha iniziato a fare il suo lavoro di tarlo: ormai la crepa si è fatta ed è impossibile richiudere il vaso. Orami hai acceso la luce, cioè la consapevolezza: sai che qualcosa non va e che devi far qualcosa!

La negazione può durare anche molto tempo... ma se hai già provato ogni

tipo di dieta, letto libri sul tema, consultato specialisti nutrizionisti, dietologi, naturopati, o hai dalla tua abbonamenti in palestra (più o meno utilizzati) o mille oggetti per allenarti a casa... Sei già uscita da questa fase perché hai iniziato a fare qualcosa!

2. La Resistenza è la fase successiva:

iniziare i primi movimenti: esplorare l'idea di fare, di provarci, ma arrabbiarsi perché non

funziona, o non serve, o non basta!

È anche il momento delle mille giustificazioni (o alibi... o scuse) del tipo: “non riesco a stare a dieta perché c'è la famiglia... il lavoro... la fretta... la mancanza di tempo”. O non riesci ad allenarti perché... beh gli stessi motivi: famiglia, figli, lavoro e mancanza di tempo!

Che emozioni accompagnano questa fase?

La frustrazione sicuramente! E quindi il

turbamento, l'inquietudine la rabbia per il momento, il fastidio per il senso di non riuscire... e quindi anche la fatica!

Tanta tantissima fatica. E tanta tantissima tendenza a trovare scuse.

A volte in questa fase compare anche il suo opposto, la perdita cioè di energia e la voglia di non fare allora più niente, perché tanto niente serve davvero!

Si alternano magari rabbia e delusione, sbalzi di energia (e di umore) che come un'altalena ci danno la vaga sensazione di muoverci ma ci lasciano più spesso fermi nello stesso punto... solo con tanta stanchezza in più.

Ma intanto il tempo scorre, ed ogni movimento, ogni consapevole movimento, genera un piccolissimo cambiamento, il quale scava dentro di noi, come l'acqua scava la roccia. Anche se non ce ne rendiamo conto.

Arriviamo così alla terza fase, quella più attiva.

3. Siamo nell' Esplorazione
caratterizzata da una sperimentazione

non solo più consapevole, ma anche più consistente. Cioè più

motivata e continuativa.

Grazie al bagaglio di emozioni passate,

stiamo progredendo: la rabbia per 17

quanto scomoda ci dà energia! E la tristezza per quanto faticosa ci da profondo contatto con noi stessi (e con quello che non ci va più bene) per cui siamo più pronti e coraggiosi nel portare avanti il cambiamento concreto.

In questa fase le emozioni sono più “attive”: coraggio, desiderio attivo di continuare sulla strada presa, gioia e contentezza per i primi feedback positivi che ci invia il nostro corpo o che raccogliamo da altri (i primi complimenti per esempio).

Qui però possiamo aspettarci anche cadute, ricadute, giornate nere e

momenti NO in cui invece abbiamo solo voglia di mangiare tutto, tanto e male, o niente, mai, per forza.

Nella fase di sperimentazione i nostri neuroni si muovono, i circuiti si

“destabilizzano”: ci sono i lavori in corso dentro e fuori di noi (anche le abitudini familiari cambiano se noi cambiamo!) e questo genera sempre qualche

scossone.

Proprio come un'altalena potremo fare 1 passo avanti e 2 indietro, 2 avanti e 1

indietro, e ogni tanto tornare

drasticamente ad un punto in cui credevamo di non tornare più (per esempio attaccate alla vaschetta di gelato, dopo cena sul divano!).

In quel caso arriverà rabbia, frustrazione e il suo opposto: la depressione del

“allora vedi... è davvero tutto inutile”

Preparati, e anche se non ti farà piacere sentirlo, è normale! E anzi sano. Ricorda che sei in transito sulla strada del cambiamento e non ancora all'arrivo.

È importante quindi che ogni caduta, ogni passo indietro, sia accettato e usato come occasione per approfondire la consapevolezza: come mai sei caduta?

Cosa è successo quel giorno, quella sera, la sera prima? Chi o cosa ha variato così tanto il tuo umore?

In questo caso, come dico spesso alle mie clienti: “quando inciampi e cadi...

puoi sempre raccogliere qualcosa!” E tranquilla, torneremo a parlare di questo di nuovo nell’ultimo capitolo del libro.

Quindi non preoccuparti se accade e anzi utilizzalo per capire meglio come funzioni e come proteggerti la volta successiva. C’è sempre da imparare per aggiustare il percorso verso l’ultima fase.

Cadere è sempre

una buona cosa:

puoi raccogliere

qualcosa che ti eri perso.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

4. Quarta e ultima fase è la Ricostruzione. Ora, dopo aver tanto

esplorato, abbiamo trovato cosa funziona per noi: cosa tenere, cosa

lasciare, i lavori in corso sono al

termine e abbiamo consolidato

alcuni nuovi impegni... con noi stesse principalmente!

Abbiamo ricostruito una nuova situazione, più equilibrata rispetto alla precedente e sulla quale possiamo assestarci: non siamo più “a dieta”, abbiamo proprio cambiato “stile” alimentare e ancora più... modo di nutrirci.

Qui possiamo sentire la fatica fatta, ma anche la soddisfazione di **un cambiamento che ormai sentiamo “dentro” e che nessuno può portarci più via:** difficilmente torneremo a fare

quello che facevamo prima.

A volte ci attaccheremo al gelato sul divano ma sarà per puro gusto, magari con gli amici, in una serata in cui siamo di buon umore. E non tristi o arrabbiate, a consolarci con il cucchiaino.

E questo... fa tutta la differenza del mondo!

Come avrai capito quindi, la strada di transizione del cambiamento ha un suo tempo... e una serie di passaggi obbligati.

Aspettati alcune emozioni e alcuni blocchi qua e là.

È tutto ok.

Del tutto.

Davvero.

Troverai qui in EAT, alcune domande e alcuni esercizi proprio per affrontare anche i momenti no e gli alti e bassi del cambiamento.

Perché il miglior modo di venire fuori è passarci in mezzo.

In te c'è già tutto.

Ogni qualità che

desideri, ogni talento,

ogni capacità.

In te c'è già il germe di

quello che vuoi diventare.

DEEPAK CHOPRA

Ci tengo a fare una precisazione: come avrai visto per ogni fase c'è un punto di sblocco. Un “insight” prezioso che fa fare la svolta, come un passaggio a livello che si apre e ti porta allo stato successivo.

Tra negazione e resistenza lo sblocco è la **Consapevolezza**: la lucina accesa, la

vocina interiore del grillo parlante. La domanda che non puoi più fare finta di sentire.

Se prima “non sai di avere un problema”, dopo te ne rendi perfettamente conto.

La parola chiave del **secondo passaggio** è **Azione**: tra resistenza e esplorazio-20

ne infatti la grande novità è l’aver iniziato a fare cose (cambi di alimentazione, ricette diverse, passeggiate... diete varie...). E più l’azione sarà continuativa più procederai lungo la fase di esplorazione.

Più la rallenti più avvanzerai lentamente.

Il grande salto richiesto qui è proprio la capacità di agire, anche se non si è soddisfatti, anche se i feedback positivi tardano ad arrivare. Agire con consapevolezza e intenzionalità.

E questo porta al terzo e ultimo scalino, o passaggio, verso la Ricostruzione.

Serve ora **Perseveranza e Coraggio**.

Il fare si è trasformato con continuità e intenzionalità in un impegno magari piccolo (camminare a piedi, bere di più, mangiare in un certo modo, allenarsi 2 volte a settimana...) ma costante.

E lo portiamo avanti con coraggio e

consistenza.

Sappiamo che fare quella cosa ci serve, fa stare bene, ci migliora l'umore e le energie e per niente (e nessuno) al mondo siamo disposti a farne a meno.

Consapevolezza, Azione, Perseveranza e Coraggio: questi sono gli ingredienti necessari della ricetta EAT, per la trasformazione della consapevolezza alimentare e di qualsiasi altro cambiamento nella tua vita.

Non esiste un supermercato per comprare queste 4 cose.

Ma esisti tu, la tua mente, il tuo corpo, il

tuo cuore e la tua anima.

E hai tutto quello che ti serve per diventare come tu vuoi.

E ora...

Sei pronta ad iniziare?

21

**Non sono più disponibile
a lamentarmi, a mangiare
male, a stare male.**

Sono disponibile solo a

**nutrimi di ciò che mi
aiuta ad avere energia e
a costruirmi
una vita migliore.**

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

22

1. Start

**DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO:
COSA VUOI DAVVERO?**

“Se non sai dove andare ogni vento è buono” diceva Seneca. E in effetti quando non sappiamo la nostra meta, o la sappiamo in modo confuso, facciamo tanti sforzi ma non arriviamo dove volevamo arrivare.

E a mete poco precise corrispondono azioni sparse e venti diversi.

Risultato: sensazione di aver usato tanto energia, aver fatto fatica e non aver avuto il risultato desiderato.

Quindi il primo passo di questo processo di miglioramento del rapporto con il cibo e il nutrirsi è definire chiaramente cosa vuoi.

Qual è il tuo obiettivo?

Voler dimagrire non è un obiettivo.

Sì, hai capito bene.

E neanche perdere 5 kg.

Non sono obiettivi perché sono solo idee: concetti astratti della mente. O sì forse ci immaginiamo anche il nostro corpo “reale”, con meno 5 kg, ma la motivazione e, soprattutto, l’energia per far accadere quel cambiamento, non arriverà in modo continuativo da un “idea” della mente.

Perché la mente avrà poi mille altre idee e quindi toglierà “benzina” a questa per

darla a veloci e immediate “altre” idee.

Oggi vogliamo dimagrire ma domani vogliamo passare una cena con amici

senza rinunciare alla pizza. E dopodomani vogliamo perdere 5 kg in 5 giorni con la dieta del minestrone (per fare un esempio a caso).

Idee, volontà, desideri... “solo” idee.

È chiaro che perdere 3 kg (prima della faticosa prova costume, o dopo le vacanze 23

di natale) è un primo obiettivo interessante.

Anche preciso.

Ma non ti terrà ogni giorno “attenta” alla dieta. Perché ci saranno dei giorni in cui ti dirai: *“e chi se ne frega, oggi mangio e alla dieta penso domani!!”* . **Se a guidarti sono le idee (livello dei pensieri) quando cambierai idea cambierai anche comportamento.**

E le idee per loro natura sono nel nostro cervello come foglie al vento: vanno e vengono di continuo, avanti e indietro nel tempo, legate a quello che c'è e a quello che non c'è e vorremo. Le idee sono veloci, continue, e non bastano a tenerci “inchiodate” nel processo di cambiamento che vogliamo.

Il vero obiettivo, **il Grande Perché** non può essere “solo” il grasso perso, una taglia, dei cm o un numero su una bilancia.

È qualcosa di **più profondo**, cioè di **sentito in fondo al cuore**.

Qualcosa che ha a che fare con te profondamente: l'immagine di te, come vuoi essere, **le sensazioni e le emozioni che hai per te**.

È l'amore per te stessa. E l'amore non è solo una categoria, un'idea della testa, ma ha precise sensazioni e emozioni dentro di noi.

**Non so che cosa voglio fare,
ma so che donna voglio essere.**

Diane Von Furstenburg

Affinché allora un obiettivo sia davvero “motivante”, cioè sia un buon motivo per agire, serve accedere ad almeno altri 2 livelli di energia: quella delle emozioni e quella delle sensazioni fisiche.

**Perché questi tre elementi
(percezione, emozione e pensieri)
sono i 3 livelli di esperienza che
ciascuno di noi ha della vita, giorno
dopo giorno. Ogni evento, ogni stimolo**

è sentito dalla “pelle” (sensazione), dal “cuore” (emozione) e dal “cervello” (pensieri).

Possiamo essere più consapevoli di un livello piuttosto che di un altro, più 24

abituati a sentire un livello o l'altro... ma tutti e 3 sono sempre interconnessi e vibrano uno con l'altro, come 3 sfere che si sfiorano e che girano se solo inizia a girare la prima.

Quindi **per formulare un obiettivo di cambiamento** che sia davvero sentito, pensato, voluto **serve disegnarlo ai 3 livelli: obiettivo razionale, obiettivo emotivo, obiettivo sensoriale.**

1.

Il primo livello è il motivo della testa, il *Razionale*, cioè i pensieri e desideri “astratti”, e può essere, ad esempio:

■ Perdere 3 kg

■ Entrare nella taglia 42 (o 44, o 40, o 46..)

■ Dimagrire perché lo dice il medico, la famiglia il compagno.

■ Mangiare meglio per prevenire il diabete

■ Dimagrire per stare meglio in costume

2. Il motivo *Sensoriale* per cui stare attenta al corpo e a quello che mangio può essere (e parlo della mia personale esperienza):

■ Non intossicarmi con cibi che poi mi causano gonfiore

sonnolenza e soprattutto emicrania

■ Svegliarmi bene al mattino, senza testa pesante e la sensazione

di non aver dormito bene ed essere rintontita già al risveglio

■ Sentirmi comoda nei vestiti, con pantaloni che non tirano

quando mi siedo e magliette che non sento “troppo attillate”

■ Essere comoda, e sentirmi apposto qualunque cosa mi metto

■ Sentirmi a mio agio quando sto in mezzo agli altri, in contesti

di lavoro soprattutto dove so che ho bisogno di tutta la mia

energia senza dubbi su “come sto”

3. Il motivo *Emotivo* è ancora più profondo delle sensazioni, poiché le emozioni sono sempre collegate alle sensazioni, vibrazioni del

nostro corpo:

■ Sentirmi bene in mezzo agli altri =
sentirmi accettata e non

giudicata dagli altri

25

■ Sentirmi bene con me stessa = non
criticarmi e giudicarmi

anche per quello che mangio

■ Interrompere il circuito vizioso tra
cattive emozioni e □ cattivo cibo, per
cui mangio male quando mi sento male
(cioè provo,

ad esempio, tristezza o rabbia)

**Se vuoi un obiettivo
che ti motivi davvero,
devi andare oltre
i pensieri o i desideri.**

**Devi riconnetterti
alle emozioni e alle
sensazioni.**

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

Ora tocca a te: *perché davvero vuoi intraprendere questo percorso di consapevolezza alimentare?*

Usa le pagine successive per scrivere e definire il tuo obiettivo multidimensionale.

26

MOTIVO RAZIONALE

Perché la tua testa vuole migliorare il tuo rapporto con il cibo?

Che pensieri, idee, desideri hai?

MOTIVO SENSORIALE

Quali sensazioni nel corpo vuoi raggiungere migliorando il tuo rapporto con il cibo?

27

MOTIVO EMOTIVO

Quale emozioni cerchi nel migliorare il tuo rapporto con il cibo?

Bene, il primo grande passo è fatto!

Ora hai qui il tuo obiettivo, sentito e profondo!

Torneremo a parlare di emozioni nel

capitolo Deeper, per il momento... torna a rileggere queste pagine ogni volta che sentirai di voler mangiare qualcosa, e chiediti:

Questo cibo mi avvicina o no alle sensazioni ed emozioni che cerco?

28

IL POTERE DELLA VISIONE:
#DISEGNAILCORPOCHEVUOI

E ora: secondo passo di questo percorso!

Ora che hai chiaro il tuo obiettivo, è il momento di aiutare il cervello a sentire che è possibile. Se vogliamo averlo

dalla nostra... gli va data “la caramella” in anticipo, per fargli venire voglia di fare poi il cammino per raggiungerla.

Qual è quindi questo incentivo?

Una visione.

Una visualizzazione chiara di chi sarai: quelle sensazioni, emozioni, immagini che hai di te, della te del futuro, devono compattarsi in un'immagine “chiara”

nella tua mente.

Il potere della visualizzazione è ormai conosciuto e provato anche dalle

neuroscienze. Oprah Winfrey, Jim Carrey e Will Smith per fare dei nomi famosi dello spettacolo, ma anche sportivi olimpionici (e non solo) usano *il mental training* per “allenare” il cervello a fare dei gesti più o meno complessi. Lo allenano visualizzando in anticipo il percorso, la traiettoria e il gran finale.

Jim Carrey giovane e squattrinato immaginava di incassare il suo primo assegno milionario.

Oprah di visualizzare i commenti positivi in suo favore di molte testate giornalistiche (quando lei era ancora una sconosciuta).

Lo sportivo immagina i dettagli della sua gara... E tu?

Cosa puoi immaginare della te del futuro?

Se ti stai dicendo: *“mah la visualizzazione è un po’ una moda e non ci credo”*

oppure *“ma mica si dimagrisce pensando”* ... o sei semplicemente scettica facciamo questo rapido test.

Ti è mai capitato di pensare intensamente ad un cibo che ti piace molto (per me per esempio la pizza calda o una torta appena sfornata) e man mano che ci pensi... ti sale l’acquolina

in bocca?

Ecco se ti è successo quella è la prova concreta del potere della visualizzazione: ad un certo pensiero, importante per il cervello che lo pensa, parte tutta una 29

reazione bio-chimica di feedback tra la mente e il corpo per cui fisicamente produciamo più saliva (che appunto è l'acquolina in bocca).

Perché il nostro cervello funziona così: che sia reale o immaginato per lui è la stessa cosa. Un'idea è un'idea: sia che sia reale, davanti a noi l'oggetto che la attiva, sia che sia solo immaginato.

Del resto ecco perché ci emozionano le foto dei nostri cari, o i film al cinema.

Non è reale, ma per il nostro cervello sì... e quindi ci influenza “da dentro”.

Per finire qualche dato dalle ricerche in campo neuro-psicologico: Guang

Yue, psicologo della Cleveland Clinic Foundation in Ohio, in una ricerca ha paragonato 2 gruppi di persone (simili per caratteristiche) “persone che sono andate in palestra” con “persone che hanno svolto allenamenti virtuali nella loro testa”.

I risultati⁵ sono stati:

■
Un aumento della forza muscolare del 30% nel gruppo che è andato in palestra

■
Un aumento della forza muscolare del 13,5% (quasi la metà quindi) nel gruppo di partecipanti che hanno condotto esercizi mentali. E questa media è rimasta per 3 mesi dopo l'allenamento mentale
Ecco allora il potere il potere della

nostra mente!

Come creare allora visualizzazioni davvero efficaci alla trasformazione che cerchi?

Emily Cook, della squadra statunitense di sci freestyle, utilizza le immagini come allenamento mentale per le Olimpiadi. Crede nel coinvolgimento di tutti i sensi quando si prepara per i suoi salti aerei. *“Devi sentirne l’odore. Devi sentirlo. Bisogna sentire tutto”*, ha detto in un articolo del New York Times. La Cook immagina tutto nei minimi dettagli e poi si registra leggendo uno script dettagliato che include ciò che vede, sente, pensa nella

sua mente, e poi gioca con la registrazione sentendola quando vuole con gli occhi chiusi in uno stato rilassato.

Lei crea letteralmente la sua visualizzazione e la trasforma nella sua meditazione 5 E se vorrai approfondire anche attraverso il corso digitale: EAT della piattaforma digitale di ilCorpoelaMente. Trovi tutte le info su www.ilcorpoelamente.com.

30

personalizzata!

I tuoi pensieri influenzano

la tua forza e la tua energia.

Sii sicura che siano buoni pensieri.

Utili al tuo cambiamento.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

**1 - CREA A TUA VISIONE MULTI-
SENSORIALE**

Come avrai capito, perché la visualizzazione funzioni davvero, dovrà essere **il più simile possibile all'esperienza "reale"** . È quindi importante creare una visione che sia **ricca di elementi dei 5 sensi**: odori,

sapori, profumi, colori, dettagli particolareggiati e unici.

Prenditi quindi il tuo tempo per “perderti” in un’esperienza multisensoriale quando si utilizzano le tecniche di visualizzazione. Permettiti di essere creativa, di sentire le sensazioni nel vostro corpo, e sognare senza limiti. Tanti più elementi riuscirai ad aggiungere tanto più la visualizzazione avrà “presa” nel tuo cervello.

Come creare una visione che abbia a che fare con te e questo percorso di cambiamento nel rapporto con il cibo?

Pensa a te, alle sensazioni che hai scritto nelle pagine dell’obiettivo, a come vuoi

sentirti (mente, corpo, emozioni, anima)
nelle situazioni della tua vita.

E immagina che sei già quella donna lì,
sei già diventata così.

31

Chi sei?

*Come sei vestita? Che profumo
indossi?*

Dove sei? Con chi parli?

*Come ti vedi? Cosa senti dentro di te?
Cosa vedi fuori di te?*

Ricevi dei complimenti? O sei tu a

guardarti allo specchio fiera di te?

Cosa mangi? Com'è la tua tavola apparecchiata?

Cosa pensi del tuo corpo? Del cibo? Delle tue abitudini?

Come ti senti in casa? Come ti senti in mezzo alle persone?

Magari sei tu che ti muovi “leggera” nei tuoi vestiti, a tuo agio quando scegli e provi abbigliamento, comoda in mezzo alle persone.

O sei la te in casa, dopo aver fatto un bagno rilassante, comodamente avvolta nel tuo pigiama preferito, che ti sta a

pennello. I rotolini non esistono. Esiste solo una pelle compatta, liscia, magari profumata da un “tic” del tuo profumo preferito.

O forse sei in una riunione con clienti importanti, o ad un esame davanti ad una commissione di professori, con il tuo pantalone portafortuna e una camicia perfetta per te. I capelli profumati di shampoo, e il tuo rossetto preferito in tinta con lo smalto. Sei serena, sai che stai in forma e hai scelto un ottimo abbigliamento, che fa risaltare il tuo corpo facendoti sentire femminile e curata.

O forse stai apparecchiando e cucinando per il pranzo della domenica con i tuoi

cari, con della buona musica che ti fa compagnia, e gli odori che si sprigionano dai cibi già sul fuoco. Il tuo menù è sfizioso, buono, di gusto e sano. Magari sei lì che prepari la crema per il tiramisù e ti chiedi quale dei tuoi amici porterà il vino giusto.

Chiudi gli occhi, e comincia a immaginare che accada nei minimi dettagli.

Accertarti di coinvolgere tutti i sensi. E trascorri tutto il tempo che vuoi in questo spazio, davvero permettendo a te stessa, di vedere tutto ciò che si svolge come tu lo desideri.

Hai già ottenuto il corpo che vuoi, le sensazioni che vuoi, le emozioni che cerchi. **Sei già diventata quella donna lì. Più la vedrai, la coltiverai, la nutrirai più diventerà reale.**

Sei tu la regina della tua visione.

Sii creativa e spudorata.

Fai in modo che la tua visione sia il più bello e vivido dei tuoi sogni.

Perché sarà benzina per il fuoco della tua energia trasformativa.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

2 - TRASFORMALA IN UNA MEDITAZIONE GUIDATA E PERSONALIZZATA

Dedica qualche minuto ogni giorno per “rientrare” in questo spazio magico: diventa quella donna e ripercorri la tua visione, in ogni suo aspetto. Se vuoi arricchiscila di volta in volta di dettagli e, ricorda, la cosa importante è che siano **“sensoriali”**, cioè **il più intensi e veri possibile** proprio come se fossi davvero in quella circostanza: cosa vedresti? Cosa sentiresti con le orecchie?

Cosa annuseresti con il naso? Cosa

toccheresti con la pelle?

Vuoi dare un boost in più alla tua visualizzazione?

Puoi fare un passo in più e **registrare la tua visione come nota vocale** nel tuo telefono in modo da poterla utilizzare come una forma di meditazione guidata ogni volta che... hai bisogno di una spinta!

33

CREA LA TUA VISIONE

Nello spazio sottostante scrivi la tua visione, ricca, sensoriale e... spudorata!

Se vuoi usa le domande guida del paragrafo precedente e dai libero spazio alla tua creatività!

34

35

Resta sempre focalizzata sulla tua visione.

Sarà la luce nella notte,

il sole sopra le nuvole.

La calma dietro la tempesta.

Sei già quella donna lì.

Resta focalizzata.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

36

MINDSET: SINTONIZZIAMO LA RADIO INTERNA

Dopo la visione è venuto il momento di definire cosa ruota nella tua testa.

Che pensieri hai? E soprattutto quali credenze girano dentro di te?

Mi piace pensare alle credenze come ad una radio sempre accesa, o forse... un

CD masterizzato (anni fa) che gira dentro di noi facendoci ascoltare sempre le stesse canzoni, ops... pensieri!

È venuto quindi il momento di ascoltare bene questo CD, o questa radio, e di mettere nero su bianco le tue credenze sul tema alimentazione, cibo e sul potere che hai tu di ascoltare e guidare il tuo corpo. E di nutrirlo al meglio.

Il nostro cervello, come abbiamo detto, **si nutre di idee e pensieri** e abbiamo allora 2 possibilità tra cui scegliere:

■

Se i pensieri sono tossici (credenze limitanti) avremo meno

energia disponibile per il cambiamento.
Vedremo sicuramente più

“nero” intorno a noi, più limitazioni e
ostacoli e sentiremo di più

la fatica. È come avere degli occhiali
che potenziano i limiti e le

difficoltà.

■

**Se i pensieri sono favorevoli
(credenze potenzianti) invece**

vedremo ampi spazi di manovra,
sentiremo il nostro potere

personale di modificare la realtà intorno a noi, e dentro di noi.

Vedremo i piccoli miglioramenti, le cose che funzionano. Avremo

degli occhiali che amplificano le possibilità e le piccole, buone

scelte quotidiane.

Le credenze limitanti sono cioè tutti quei pensieri che fai legati al “non potercela fare”, dove appunto non senti di avere potere ma solo limiti. Dove il focus sono le tue incapacità, le difficoltà, i limiti in te e nel tuo contesto per i quali è impossibile (o molto difficile) cambiare davvero.

Un esempio di credenza limitante, legata al cibo, può essere: “sono grassa, lo sono sempre stata, è costituzione, non posso farci niente”. Oppure: “dato il lavoro che faccio, la famiglia e gli orari frenetici che ho, non riesco proprio a prendermi cura del mio stile alimentare”.

37

Le credenze potenzianti sono invece quei pensieri che puoi fare legati al

“potercela fare” e che ti danno il potere, la responsabilità e l’intenzione del cambiamento. Il focus sono le tue capacità, le tue intenzioni “cristalline”, il tuo senso di responsabilità e le tue

altre qualità che possono sostenere il tuo percorso di cambiamento.

Un esempio di credenza potenziante, legata al cibo, può essere: “sono

pienamente capace di scegliere lo stile di vita giusto per me e il mio benessere”.

Oppure “posso anche io come tutti, lavorare sul mio corpo per tonificarlo, compattarlo e renderlo sempre più simile a come lo vorrei.”

Ti ricordo che le credenze potenzianti non devono essere “finzioni” o frasi false tipo: “*sono magra e bella*” se in realtà dentro penso: “*sto una schifezza e*

mi vedo sempre grassa!” Questo è prendere in giro il nostro cervello con un livello di finzione troppo alto. O meglio... il salto logico tra quello che vedo, e ho sempre pensato, e la nuova affermazione o credenza è troppo alto. Davanti a questo paradosso il cervello dice: “*Seeeeeeee... mica è vero!*” e così non è più nostro alleato ma anzi annulla il beneficio della credenza potenziante; un po’ come quando non crediamo più alla magia perché abbiamo scoperto che c’è un

trucco.

Quindi la credenza potenziante deve essere “sostenibile” e “verosimile” .

Facciamo un esempio.

Se penso di essere grassa di costituzione (fattore casuale, ereditario, su cui non ho alcun potere = sono passiva e impotente) chiaramente non rimarrò aderente a nessuna dieta perché dentro di me... ho già la convinzione che niente funziona!

Ma se penso “posso anche io, come tutti, tonificare il mio corpo, compattarlo e renderlo simile alla mia visione” non sto né “fingendo”, né me la sto raccontando con un salto logico troppo alto.

Anzi: ho ribaltato la prospettiva e la responsabilità! Il mio corpo dipende da me e posso (senso di responsabilità) adattarlo alla mia visione. Significherà

che più credo di avere questo potere più so che dovrò fare azioni concrete e specifiche per fare in modo che accada, come ad esempio bere più acqua, camminare,

fare qualche attività fisica.

Da una parte io sono impotente.

Dall'altra ho la responsabilità.

38

Nelle pagine successive dedicati alla scrittura delle tue credenze.

Prima scrivi, di getto e nell'ordine sparso con cui arriveranno, le tue credenze limitanti.

Poi vai a lavorare sulle credenze potenzianti che possono essere tue altre qualità utili a questo processo di cambiamento, oppure possono essere trasformazioni potenzianti dei limiti scritti prima.

Ad esempio, potresti ritrovarti delle qualità utili: magari non sei costante (pensiero che va nelle convinzioni limitanti) ma sai di essere creativa e curiosa (qualità buone perché ti aiuteranno a cucinare con inventiva e creatività, o a provare con fiducia nuovi sapori o ricette)

Quando invece vorrai lavorare sulla scrittura e trasformazione delle tue credenze limitanti o potenzianti puoi

seguire queste 3 regole semplici e pratiche: 1.

Togli le negazioni: dai “non posso seguire una dieta perché mangio sempre a lavoro...” a “posso imparare a organizzarmi diversamente

i pasti per mangiare abbastanza bene anche a lavoro...”

2. Togli gli assoluti come i “mai/sempre” e “tutto/niente”: meglio

“a volte”, “nella circostanza X succede che...”

3. Togli il presente delle negazioni “non sono capace” e sostituisci

con il passato “non ero in passato capace” . Oppure da “ho fallito in ogni dieta quindi fallirò anche ora perché non sono costante

abbastanza” a “in passato ho fallito e ho capito che la costanza

è una cosa importante per riuscire nel mio obiettivo. Oggi voglio

essere più costante”

Se vuoi approfondire il tema delle credenze, e avere altri esempi pratici, trovi tutto nei miei video sul “cibo per la mente”⁶ e sul dialogo interno⁷.

Altrimenti è venuto il momento di mettere “play” al tuo CD interno e di

ascoltare il flusso di pensieri.

6 Video “Cibo per la mente” disponibile su Youtube, canale ilcorpoelamente.

7 Video “Dialogo interno e pensieri” disponibile su Youtube, canale ilcorpoelamente.

39

CREDENZE LIMITANTI

Scrivi nelle righe sotto tutte i pensieri limitanti (difficoltà, limiti, incapacità, critiche...) che pensi e sai di te sulla tua bellezza, il tuo corpo, il tuo rapporto con il cibo.

Esempi: non sono costante. Il mio corpo è grasso. Io odio fare sport. Ho fallito in tante diete. Non posso con i miei ritmi seguire un'alimentazione bilanciata. Sono destinata a questa forma fisica perché è costituzione...

40

CREDENZE POTENZIANTI

Scrivi nelle righe sotto tutte i pensieri positivi (qualità, possibilità, capacità, talenti...) che pensi e sai di te sulla tua bellezza, il tuo corpo, il tuo rapporto con il cibo.

Cosa conosci di te in termini di qualità, atteggiamenti, capacità che possono

aiutarti nel percorso di consapevolezza alimentare e di modifica del tuo rapporto con il cibo?

Esempi: sono curiosa, sono creativa, sono testarda quando mi impunto, ho la responsabilità della mia salute...

*E rileggendo le credenze limitanti...
Come puoi trasformarle e riscriverle?*

41

Che tu creda di farcela, o di non farcela,

avrà comunque ragione.

Henry Ford

Mantra EAT

Se mi conosci8 sai benissimo quando personalmente uso, creo e credo nei

Mantra.

Cosa sono?

Suoni, o meglio, pensieri, che puoi ripeterti all'infinito.

Sono spesso costruiti con poche parole, positive, specifiche che servono a focalizzare la tua direzione.

Servono a potenziare alcune

affermazioni e credenze potenzianti.
Diciamo che mettono l'amplificatore ad alcune canzoni del tuo nuovo CD, o della tua radio interna.

Puoi costruire i tuoi Mantra a partire proprio dall'esercizio precedente sulle tue credenze potenzianti oppure puoi prendere liberamente spunto dai primi 20

Mantra pensati apposta per questo percorso EAT.

Se vuoi trovi, tra i materiali on-line del corso EAT*9, anche l'audio per la visualizzazione guidata di questi Mantra.

Puoi cioè sentire il file audio dal

cellulare, in auto o in casa, e rafforzare così l'effetto potenziante dei Mantra EAT.

Se preferisci puoi tu stessa registrare con la tua voce la tua lista personale di Mantra, o questi che troverai scritti nel libro, usando una nota vocale sul tuo cellulare e averla così sempre a disposizione con te.

L'effetto per il tuo cervello sarà ancora più forte perché proverranno dalla tua stessa voce!

È venuto il momento di masterizzare un nuovo CD, sintonizzare la tua nuova radio interna e ... Dargli voce!

8 Segui il profilo Instagram
@ilcorpoelamente_lifestyle o la pagina
Facebook @ilcorpoelamente 9 Trovi
tutte le info su
www.ilcorpoelamente.com.

43

MANTRA PER POTENZIARE IL TUO DIALOGO INTERNO

■
*Sono capace di influenzare il mio
corpo e di plasmarlo*

■
Posso allineare il mio corpo all'idea

che ho di me

█
*Il mio stile alimentare sprigiona tutto
il mio benessere*

█
Sto bene perché mangio bene

█
*Vivo pienamente le mie sensazioni e so
scegliere cosa mangiare*

█
So prendere per me le decisioni giuste

per il mio benessere



Scelgo i cibi pensando a come mi fanno stare



Sono capace di curare le mie emozioni senza usare il cibo



Ho la forza per raggiungere i miei obiettivi di benessere



*Sono inarrestabile in questo percorso
di consapevolezza e*

cambiamento



*Sono disponibile al cambiamento e ai
cibi che mi fanno bene*



*Non sono più disponibile a gonfiori e
malessere*



La mia salute viene prima di tutto

█
*Posso spiegare alla mia famiglia il mio
cambiamento e non mi*

farò fermare

█
*Ogni momento sono in contatto con le
mie sensazioni e mi*

faccio guidare da loro

█
*Nutro stima e fiducia in me e nelle mie
capacità di scegliere il*

giusto cibo per me

■

Mi amo molto

■

Amo ogni cm del mio corpo

■

*Smetto di criticarmi perché il mio
corpo è il miglior involucro che
mi ha portato fino a qui*

■

*Ascolto con fiducia i bisogni del mio
corpo, quelli veri e sentiti*

che mi guidano verso il benessere

44

Iniziamo ad amarci quando

non ci criticiamo.

Il giudizio negativo ci imprigiona

proprio nello schema mentale

che stiamo cercando di cambiare.

Essere comprensivi e buoni

con noi stessi

ci aiuta a uscirne.

Ricorda che ti critichi da anni

e non ha funzionato.

Cerca invece di apprezzarti

e vedi cosa succede.

LOUISE HAY

45

2. Deeper

Ora che abbiamo sistemato obiettivo,

credenze e dialogo mentale, sei pronta a fare un passetto in più.

Anzi in giù.

Sei pronta a scendere dall'olimpico della testa alla profondità del cuore e delle sensazioni corporee.

È lì che avviene tutto il gran “casino” interno, o forse tutta la magia.

Affronteremo insieme questo tratto di percorso, il più complicato e il più meraviglioso, perché è lì che stanno molti dei nodi, e delle trappole, del tuo rapporto con te stessa e il cibo.

Sai già infatti che molto spesso la

razionalità non basta e hai già sperimentato quanto è difficile contrastare i pensieri che ti vorrebbero sazia, piena, appagata da quel cibo ricompensa; o quanto è dura contrastare il duello mentale del

“dovrei/non dovrei” mangiare, dovrei/non dovrei allenarmi... dovrei, potrei, farei... chissà!

Quindi non è con la sola razionalità che dovremo allearci: servirà capire che ruolo ha il cibo per te, vedere la differenza tra gratificazione, ricompensa e soddisfazione e distinguere i due livelli di consapevolezza, bianca e nera, che sono un po' come la vocina buona e la vocina cattiva dentro di noi.

Riapriremo quindi il dialogo con altre parti del nostro corpo: oltre la testa infatti ci sono il cuore e lo stomaco, o meglio intestino, chiamato dalla scienza proprio

“secondo cervello”!

Andremo allora a parlare di emozioni, del ruolo che ha il nostro passato nel nostro modo di mangiare e di vivere il cibo oggi, e di come certe emozioni come la rabbia, la noia, l'ansia spesso vengano “calmate” proprio dal cibo.

46

Infine vedremo anche che a volte, il

bisogno profondo di mangiare non è solo emotivo, ma anche relazionale, cioè mangiamo “per gli altri”.

Infatti alcune relazioni ci fanno venire voglia di mangiare di più, e altre di meno, alcune compagnie ci fanno chiudere lo stomaco, e altre invece ci fanno venire un “sano appetito”.

Perché sì, a volte il mangiare diventa un mangiare per gli altri e non con gli altri.

E ora... iniziamo ad andare... In profondità!

Il miglior modo per uscirne fuori è passarci in mezzo.

ROBERT FROST

QUANDO LA RAZIONALITÀ NON BASTA

Eh sì, non siamo solo razionalità,
ragione e pensiero.

C'è ben di più!

E la prova di questo sai qual è?

La quantità di “teoria” che già sai e che
però, da sola, non è bastata a sbloccarti
e a farti avere un cambiamento duraturo.

Quante ricette, libri, video, corsi, visite
mediche, diete... hai già letto, visto,
provato?

Quante cose già sai su cosa significa mangiare sano, o avere un buon rapporto con il proprio corpo, o su come prenderti cura di te?

Ma sapere una cosa non equivale al farla. Al sentirla dentro.

47

Sapere è nelle idee, nella testa.

Fare è nelle azioni.

Sentire è ancora più dentro, nel tuo corpo.

Quindi la razionalità (e la teoria)... Non basta!

E anzi ci apre ad un grande duello
“mentale” che avviene ogni giorno,
dentro di noi, dentro di te!

È come se avessi dentro di te, due
diverse vocine, o due diversi livelli di
consapevolezza, che ora per semplicità
chiamiamo “coscienza bianca” e
coscienza nera”.

1.

La **coscienza bianca** è quella parte di te
che conosce la teoria

“buona”, il concetto del limite e delle
regole, quella che ha, e

mette, giudizio nelle cose che fai, che in qualche modo mantiene

le redini e il controllo delle tue azioni. È la parte dei pensieri che

sa che è meglio mangiare un gelato e non tre, o che è meglio, se

oggi hai mangiato tanto a pranzo, mangiare meno a cena, o che se

è un po' che non fai movimento ti dice dentro di te “ ehi... dai fai una

passeggiata oggi tornando a casa!”

2. Dall'altra parte c'è la **coscienza nera**, che invece raccoglie tutti pensieri

legati al voglio tutto, subito, quanto mi pare, come mi

pare. È la parte che non conosce il limite e la regolazione, è la

parte “insaziabile e vorace”. La parte nera che ti porta ad avere

comportamenti sregolati, attacchi di fame, o all'inverso che ti vieta

di mangiare qualunque cosa o di sottoporli a eccessi di allenamenti

forzati. È la parte del subito, tanto, senza limiti, senza regole!

BIANCA

NERA

regole

vorace

equilibrio

senza limiti

controllo

insaziabile

Queste due consapevolezza si trovano
ogni giorno a parlare dentro di te,

quando devi scegliere cosa comprare al supermercato, cosa cucinare oggi, cosa scegliere al bar o al ristorante.

Una (la bianca) ti ricorda tutte le cose che sai sul mangiare bene, e l'altra (la nera) ti preme invece a mangiare quello che vuoi, senza regole, solo perché ti dice che te lo meriti, ne hai bisogno, è necessario!

Quale parte vince in te il duello più spesso?

Chi regola le tue scelte alimentari?

È molto importante a questo punto del percorso **diventare consapevoli di**

come queste due parti vivono in te, e soprattutto con che parole precise si esprimono.

Che motivazioni porta ciascuna per vincere ?

Chi parla di più o di meno?

Chi usa parole più gentili e chi più dure?

49

Nelle pagine che seguono prova proprio a dare spazio al dialogo tra queste due parti. Puoi immaginarlo come 2 monologhi, prima tutta una voce poi tutta l'altra, oppure come un botta e risposta,

una sorta di dialogo, commedia o tragedia, tra la voce bianca e la nera.

Se può aiutarti puoi scrivere questa parte pensando all'ultimo duello reale che c'è stato in te, rispetto a cosa hai mangiato/non mangiato oggi, o ieri, o negli ultimi giorni.

Su cosa coscienza bianca e nera si sono scontrate?

Su quale pasto, vizio, o attacco?

E com'è andato il fluire dei tuoi pensieri?

Prenditi qualche minuto, ripensa ad una circostanza realmente accaduta in questo

ultimo periodo e, come se fosse un film, rivivi appieno la scena che ora puoi rivedere a rallentatore.

Dove eri? Con chi eri? Cosa stavi vedendo davanti a te?

Come eri vestita? Eri sola o in compagnia? A casa o in giro?

Ritorna “dentro” a quella scena del tuo film e metti il fermo-immagine nel momento in cui è partito il duello mentale e, senza giudizio, lascia tornare fuori il tuo dialogo interno: il duello tra voce bianca e voce nera.

E trascrivilo qui sotto. Senza giudizio e come ti viene, con le parole con cui ti

viene, la lentezza o la velocità con cui arriva.

Non c'è giusto o sbagliato, non c'è farlo bene o male: sei unica e unico è il percorso della tua coscienza e delle motivazioni del “perché sì” e “perché no”, del tuo “dovrei” e “non dovrei”.

Per farvi un esempio vi racconto il mio dialogo reale, avvenuto qualche tempo fa, al ristorante durante una cena con la famiglia:

Bianca: “Ehi Silvia, scegli una cosa senza glutine e latticini se no poi 50 sai come ti senti”

Nera: “No Silvia, scegli gli gnocchi con pomodorino e scampi che sono molto più buoni”

Bianca: “No meglio la spigola al forno, con patate pomodorini e olive, che oltre che buono, sai che ti fa bene sicuro”

Nera: “Si ma che palle, ogni volta al ristorante devi passare per quella che non mangia niente!”

Bianca: “Non è vero che non mangi niente, anzi, mangi molte cose, certo non tutte, ma quelle che ti piacciono e fanno star bene senza intossicarti”

Nera: “Si ma hai già avuto una settimana nera a lavoro, vuoi almeno concederti un cavolo di piatto di pasta come si deve!”

Bianca: “Meglio di no, pensa a come stai domani”

Nera: “E chi se ne frega di domani, vivi l’oggi, e oggi vuoi gli gnocchi!

Che poi sono il tuo piatto preferito fin da bambina, te li faceva tua

nonna... Oggi non te li fa più nessuno... prendili che qui in questo

ristorante li fanno a mano e te li meriti proprio!

E così via... Questo sarebbe il mio lungo dialogo, che è durato un buon 10

minuti, finché non è arrivato il cameriere a prendere le ordinazioni. In realtà è continuato per un po': per tutta la durata della cena mi sono chiesta se avessi fatto la scelta giusta.

Ma ora tocca a te.

Scrivi il tuo.

Potrebbe comparire come un dialogo, botta e risposta, o come due lunghi

monologhi diversi, va bene in ogni modo.

Prenditi il tuo tempo, ritrova la scena esatta, ritorno al tuo dialogo, e senza giudizio scrivilo qui sotto.

Lascialo fluire come viene, senza cancellare o cercare “belle parole”, fino a che viene fuori.

Come viene viene.

Chi vince alla fine?

51

COSCIENZA BIANCA E COSCIENZA
NERA

52

INTERROMPI IL DUELLO MENTALE:
dovrei, non-dovrei e... chissenefrega!

Ora che ti è più chiara la voce della mente, nelle sue due versioni bianca e nera, è venuto il momento di vederci più chiaro. Di leggere tra quelle righe e di arricchire il dialogo.

Molto spesso litighiamo dentro di noi per le scelte alimentari (o di allenamento) tra la lista dei dovrei e quella dei non dovrei.

Tra il fare le “cose giuste mentalmente” e fare le cose “che ci vanno” o più ancora, “che sentiamo di meritarcì”.

Chi ha ragione allora? La voce bianca o la nera? La coscienza che ci ricorda i limiti e il nostro-autocontrollo o quella che ci dice di goderci la vita, chisseneffrega delle regole, della salute, dei limiti?

Ecco questo duello in realtà è mal posto. Nel senso che non sono queste due voci le uniche a giocarsi questa battaglia, o a vivere e dialogare dentro di noi.

E se ci basiamo solo su questo stiamo compiendo un **doppio errore**.

1.

Primo: il tutto o niente! Se

consideriamo solo queste due voci

della mente cadiamo dentro ad un
pericoloso atteggiamento

mentale che è quello del “tutto o niente”.
La coscienza bianca vuole

il “niente” e la nera “il tutto”. Una ci
vuole a dieta, a stacchetto, nel controllo
totale di noi. L'altra ci vuole voraci, in
continuo “diritto”

di meritarcì quel cibo o l'altro, quel
vizio e l'altro. Tutto o niente

appunto!

2. Secondo: non dare voce al corpo! Se

infatti viviamo solo ascoltando queste due voci stiamo ignorando una grande parte di noi: il corpo,

il cuore e la pancia. E cioè le sensazioni e le emozioni. Che invece

vanno integrate perché ogni esperienza, come abbiamo visto nel

primo capito, è fatta di 3 livelli: percezione, emozione e pensiero!

54

E perché ci possa essere in te una regolazione, una auto-regolazione efficace, modulata, flessibile e duratura nel tempo, devi poter smettere di

pensare con la logica del tutto o niente, e poter integrare anche altre voci. Tutte le parti di te hanno diritto di esprimersi e di aver voce in te per guidarti in modo consapevole, e non reattivo, verso le tue scelte (alimentari e non!).

Non siamo fatti di sola testa e pensieri.

Abbiamo un corpo, un cuore e una pancia.

E le nostre scelte sono il frutto di un delicato accordo tra tutte le

parti.

Imparare ad ascoltarsi

interamente,

significa imparare a scegliere

il meglio per te stessa.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

55

Per risolvere questa trappola ti propongo due esercizi, dedicati all'uno

e all'altro possibile errore.

Fai gli esercizi ripensando sempre a quella occasione su cui hai riflettuto poco fa quando hai scritto le tue voci bianca e nera.

Avere in mente un caso specifico ti aiuterà a fare chiarezza più velocemente rispetto a se cerchi di ragionare in generale, o in assoluto.

Per trovare buone risposte serve fare buone domande.

Quindi, tenendo a mente il film che hai visto poco fa (per me sarebbe il film della “me al ristornate”), ... andiamo avanti e smascheriamo un grande killer

del dialogo vero con te stessa: il tutto o niente!

1 - IL TUTTO, IL NIENTE E LA FORZA DI VOLONTÀ

Il primo dei grandi “errori mentali”, o atteggiamenti, che poi influenzano come viviamo il cibo, è proprio entrare nella logica del tutto o niente.

Cioè stare nel duello tra “mangio tutto quello che mi va” oppure “non mangio niente”.

Il tutto o niente si può presentare infatti con diversi gradi di sfumature.

Questi che vedi nella tabella successiva

sono solo alcuni.

Aggiungi pure i tuoi, se si presentano in altri modi, con alte parole o variazioni!

56

VERSIONI DEL TUTTO

VERSIONI DEL NIENTE

■

Voglio mangiare sempre e solo

■

Non mangerò mai più schifezze

cose super-sane

■

Sto a dieta ferrea per sempre

■

Non voglio fare alcuna dieta

■

Voglio mangiare tutto quello

■

Non voglio mangiare più niente

che mi va

■
Non magio ne la pizza ne la

■
Se mangio una fetta di pizza/
torta perché se no esagero

torta, poi la mangerò tutta

■
Il gelato fa malissimo, non si

■
Se prendo un po' di gelato, poi

mangia per nessun motivo

mangio tutta la vaschetta

■

Se bevo un aperitivo, berrò

■

Gli aperitivi non si fanno, se no

sicuro poi anche altro

si prendono troppe calorie

■

Quando esco a correre devo

■
Non esco a correre, perché non
correre 10 km

so correre e non mi piace

■
Quando mi alleno devo fare

■
Non mi posso allenare a casa
almeno mezz'ora/un'ora se no
perché non ho tempo

non serve

■

Mi merito tutto

■

Non mi merito niente

■

Voglio il piatto pieno, sempre

■

Neanche mi siedo a tavola,

■

Se apro la scatola di biscotti/

digiuno, salto il pranzo, così non

patatine, poi la finisco per forza

penso al cibo

■

...

■

Neanche le compro le scatole

■

...

di biscotti/patatine

■

...

■

...

■

...

■

...

Come si esprime quindi nella vita quotidiana questo “vizio”?

Prima cosa, ci fa sicuramente cadere nell'errore visto poco fa nel paragrafo sulla coscienza bianca e nera: di metterci di fronte ad una scelta univoca.

Tra cedere al tutto (i miei gnocchi), o resistere e stare con il niente (niente gnocchi e accontentarsi di un'altra cosa)

Quindi: Cedere VS Resistere.

In altre parole:

■

Godere VS Privarsi.

■
Appagamento VS Restrizione.

■
Cibo Gustoso VS Cibo “Triste”

E continuando così diventa:

■
Libertà VS Controllo

■
Piacere VS Dolore

■

Felicità VS Tristezza

Ora se la situazione è posta in questi termini dicotomici, e se tu fossi il tuo cervello stanco dalle mille attività della giornata, magari spaventato da qualche preoccupazione in corso, magari addolorato da qualche brutta faccenda,

magari a volte triste o solo annoiato...

Cosa sceglieresti?

Ecco. Sì.

Tu, come tutti noi, magari scegli più facilmente quello che sembra simile a piacere, felicità, godimento.

E allontani quello che sembra

**restrizione, controllo, e... altra
tristezza o altra fatica!**

Perché non ne vogliamo più sapere di
“sforzarci” e di continuare a privarci
delle cose!

58

Così, per quanto quindi sappiamo che
quel cibo non è il massimo, che ci fa
male, o che è solo un vizio che ci
concediamo per un attacco di fame
nervosa, cediamo.

**Perché “cedere” sembra fare molto
meglio che resistere!**

E in parte lo è, come vedremo tra poco

nel paragrafo delle emozioni, perché resistere attiva frustrazione, proibizione e in qualche caso anche ansia e angoscia (ad esempio, la classica paura che se non mangio qualcosa poi magari svengo!).

Ma questa logica dicotomica, cioè di polarità opposte, alimenta il duello tra voce bianca e nera ed esaspera il confronto fino alla scelta tra tutto o niente.

O gli gnocchi o un deludente piatto più semplice.

Porre la scelta infatti in questi termini opposti attiva sempre un grande sforzo di volontà: scegliere la cosa più

simile a “privazione-restrizione-controllo” e non la cosa più simile a “piacere-gusto-appagamento” è possibile solo con un grosso “sforzo”

E per come siamo programmati a livello fisiologico, **la forza di volontà** è una capacità di cui certamente disponiamo, ma che è **neurologicamente limitata!**

Eh sì, per quanto noi tutti vorremo una capacità di auto-controllo illimitata, la forza di volontà è invece soggetta ad un “esaurimento” proprio come la batteria del cellulare quando lo si usa tanto!

La forza di volontà, è l'insieme dei processi mentali che determinano la

CAPACITA' DI CONTROLLO E AUTO-CONTROLLO.

Serve cioè a:

■

Saper fare una scelta e poi a tralasciare tutte le altre cose non scelte.

■

Saper rimandare una soddisfazione immediata a favore di una a più lungo termine

Ecco la forza di volontà prende energia dalla stessa batteria, che gestisce anche altre 4 capacità della nostra mente, che sono le funzioni esecutive.

1 Trovi un approfondimento di questo sia nel mio video “Come migliorare la forza di volontà?” (disponibile su Youtube, canale ilcorpoelamente) sia nel testo “2 ore al top” di Josh Devis, in bibliografia.

59

Se il cellulare è il nostro cervello pronto a vivere la sua giornata, la batteria che lo alimenta nel quotidiano è la nostra funzione esecutiva che da elettricità e potenza a 5 app.

Le 5 app sono quindi le 5 funzioni esecutive, gestite dalla stessa batteria elettrica.

Le 5 funzioni esecutive sono:

FORZA DI VOLONTÀ

CAPACITÀ DI DECIDERE

PIANIFICAZIONE

MEMORIA A BREVE TERMINE

GESTIONE DELLE EMOZIONI

Le funzioni esecutive sono quindi cinque:

1.

I processi decisionali (es. decidere cosa studio oggi, come mi

vesto per andare a lavoro, cosa mangio a pranzo, cosa scelgo al

ristorante...)

2. La capacità di pianificazione (faccio prima questa attività poi l'altra, o viceversa?)

3. La Memoria a breve termine (devo ricordarmi il nome di quel cliente, devo farmi tornare in mente quel capitolo letto ieri, devo

ricordarmi la lista della spesa...)

60

4. La Gestione delle emozioni del momento (ad esempio la scelta

di ignorare alcune emozioni, pensieri, azioni che sento impellenti

come andare in bagno, mangiare il cioccolato perché sono triste,

trattenere una battuta acida, piangere, arrabbiarsi ...)

5. La forza di volontà o auto-controllo (ad esempio: faccio la

colazione sana a casa, ignoro l'invito della collega di andare al

bar con lei, ignoro anche il cioccolatino con il caffè al bar dopo

pranzo...)

Ecco quindi che, esattamente come per il cellulare per il quale, a prescindere da quale App io uso, so che sto scaricando la batteria disponibile per tutte le altre, allo stesso modo accade alle nostre funzioni esecutive

Se uso 1 delle 5 funzioni, sto comunque togliendo batteria, cioè forza ed energia alle altre 4.

Ogni giorno per vivere usiamo tutti tutte le funzioni, che infatti si chiamano esecutive proprio perché ci consentono di “eseguire” i compiti quotidiani!

Inizi quindi a capire come mai, per quanto vorresti rinunciare a quel cibo la sera che sai essere di troppo... non riesci sempre a “resistere”?

Ecco, sì, la risposta è quella: sei arrivata a fine giornata con la batteria scarica!

O meglio: la funzione esecutiva si è scaricata prima di quell'ultima decisione in base alle altre cose che hai già deciso/fatto/rimandato nel corso della tua giornata!

È proprio così: se tu usi tutte e 5 le App il cell si scarica.

Ma anche se ne usi tanto una sola lui a fine giornata si scarica!

E lo stesso accade con la nostra forza di volontà.

Vediamo 2 esempi:

■

Se in questi giorni hai usato tanto auto-controllo, per esempio

per stare a dieta, o per svegliarti prima per cercare di fare sempre

allenamento prima di colazione, per portarti il pranzo a lavoro e non

sgarrare, (e magari sono giorni che ci riesci), ecco quando arriverà

l'ultima scelta di stasera forse sarai in crisi. Magari sei stanca sul

divano, in preda ad un attacco di fame, o con la voglia di qualcosa

61

di dolce come ricompensa di una lunga giornata... ecco lì, in quel

momento che servirebbe ancora un po' di forza di volontà ... Lei

non c'è più! E quella scelta richiede uno SFORZO atomico!

■

Se oggi hai usato tanto le funzioni di Decisione e Gestione emozioni

(perché hai avuto un esame universitario, o un incontro importante

a lavoro, o una discussione su cosa fare con la tua famiglia) e ritorni

a casa e, nell'ordine, devi ancora sistemare casa, fare la lavatrice,

preparare la cena, e magari evitare di arrabbiarti con i tuoi figli per

il casino che c'è in giro, o con tuo marito (o madre) per non essersi

ricordato di comprare il pane... ecco lì, all'ultima scelta relativa a

“cosa mangiare a cena”... Potresti fare fatica ad avere “altra” batteria

disponibile per la forza di volontà.

Più usi l'auto-controllo meno ne avrai disponibile per le azioni successive.

Più usi le altre funzioni esecutive (decisione, emozioni, memoria, pianificazione) **meno batteria avrai disponibile per il tuo auto-controllo e la forza di volontà.**

Pensa che le ricerche in campo psicologico su questo tema della “quantità di forza di volontà” disponibile negli uomini vanno avanti dagli anni '60 e sono diventati famosi con il “*test dei Marshmallow*”. Nella ricerca si chiedeva infatti ai bimbi tra i 4-6 anni se volevano una caramella subito o due caramelle dopo un quarto d'ora.

I risultati: solo pochissimi bambini accettavano la proposta del “due caramelle dopo” anziché “una subito” a dimostrazione che la **forza di volontà non è scontata e presente in tutti in modo uguale**. E che anzi “è rara”!

Cosa ancora più interessante è quello che accadeva dopo: quando il ricercatore tornava a dare le 2 caramelle ai bambini che avevano accettato di “controllarsi”, riponeva la domanda a tutta la classe su chi, di nuovo, volesse 1 caramella subito, o 2 dopo un po’ di tempo.

E sai com’è andata alla seconda richiesta?

Ancora meno bambini della prima volta hanno accettato di controllarsi e rimandare la soddisfazione. Tradotto: se ho rimandato prima non ho voglia di rimandare ancora! Se ho già fatto uno sforzo di volontà prima, poi ho meno

batteria disponibile per un altro atto di volontà e controllo.

Ecco quindi perché è **importante in questo percorso di trasformazione** del tuo rapporto con il cibo **uscire dalla logica del tutto o nulla!**

62

Perché se stai in questa polarità corri il rischio di far ricorso, troppo spesso, alla tua (limitata) forza di volontà.

E più la usi e meno ne avrai a disposizione, ricordalo sempre!

Le diete restrittive per questo falliscono: sono neurologicamente

incompatibili con il nostro modo di funzionare e con i criteri “di risparmio energetico” del nostro cervello.

E va sempre a finire che scegliamo il “cedere” perché è più amico del nostro cervello rispetto al trattenersi e allo sforzarsi!

Torneremo a parlare di questo rischio del “tutto o niente”, o del “o Zero o Cento”, più avanti quando parleremo di emozioni, facendo un esercizio specifico di sblocco. Per il momento annota nella tabella di pag. 60 i modi in cui si esprime in te, nei tuoi pensieri, questo meccanismo e questo atteggiamento e inizia ad essere più consapevole della

tua “reale” batteria e del tuo reale uso della funzione esecutiva.

2 - RECUPERA IL DIALOGO CON IL CORPO, LE SENSAZIONI E LE EMOZIONI

Il secondo rischio, dicevamo poco fa, che si corre nel dare spazio solo al dialogo dei pensieri (coscienza bianca e nera) è quello di non dare voce alle altre parti del corpo, e cioè emozioni e sensazioni!

È invece importante riconnettere tutte le parti di noi, la mente e il corpo, e tutti i livelli della nostra esperienza.

Già nella definizione dell’obiettivo

abbiamo visto quanto sia importante accedere ai 3 livelli per avere un bacino di maggiore forza e motivazione e ora è venuto il momento di allargare il duello, o meglio la discussione, a tutte le parti.

Cosa dice il tuo cuore quando mangi bene?

Cosa dice il tuo cuore quando mangi male?

Che emozioni provi durante e dopo i pasti buoni/cattivi?

Cosa dice il tuo stomaco/intestino?

Di cosa ha voglia lui?

E di cosa invece non ha voglia e anzi si infastidisce se lo mangia?

È venuto il momento di sospendere il dialogo della testa, e far parlare loro!

Tornando al mio esempio:

Cosa diceva il mio cuore? Che emozioni provavo in quel momento?

Il cuore mi dice: sei a cena con la famiglia, è sabato sera, un momento di relax dopo una settimana difficile. Sono tornata ad Ancona dai miei

genitori, è un bel momento per rivedersi tutti. Siamo nel ristorante sul

mare dove lavoravo d'estate ai tempi dell'università per fare qualche

soldo e pagarmi le vacanze. Qui ho molti ricordi, sono affezionata al

luogo e alle persone. È una serata piacevole, calda, con l'aria che sa

di sole e di sale.

Poi continua però: eri venuta a casa così piena di voglia di benessere,

di chiacchierate nutrienti e di relax e invece hai già litigato con tua

madre nel pomeriggio, per questioni vecchie e una serie di battute

sono diventate una litigata faticosa.

E poco utile.

Ma ora sei esausta, stanca dalla settimana e da questa litigata che ti

ha drenato le energie. Sei qui a tavola con la famiglia e non sai bene

cosa fare, scherzare ed essere leggera, o tenere il punto e quindi il

muso.

Le emozioni sono ambivalenti: ero piena

di aspettative belle e invece

sono nervosa, irrequieta, infastidita.

Il panorama è meraviglioso, gli occhi riempiono il cuore di belle cose

ma la compagnia un po' mette tensione.

No, il mio umore non è dei migliori:
sono stanca e nervosa.

Cosa diceva il mio stomaco/intestino?

Che cosa sa e vuole lui in quel momento?

Lo stomaco mi dice: abbiamo pranzato in treno con mandorle, noci e

frutta... ora abbiamo fame! E abbiamo fame di qualcosa da mordere,

64

di sostanzioso e anche calorico.

Abbiamo fame non temere che

mangeremo di gusto.

Ma non darci i latticini ti prego che poi ci gonfiamo come una palla!

Abbiamo fame di carboidrati, di “sostanza” vera, ma non di latticini ti

prego! E sai cosa... neanche di glutine!

TI prego il glutine no che poi

ti viene mal di testa e soprattutto ti fanno più male le articolazioni.

Domani vuoi andare a nuotare e hai una giornata piena, men che

meno ti serve sentirti gonfia, indolenzita nelle articolazioni e con una

cattiva energia. Ecco sì, dacci da mangiare cibo buono, tanto, ma

senza latticini o glutine per favore!

Vogliamo avere buona energia

stasera e domani!

Come vedi, già solo fin qui, il discorso si allarga... e anche tanto!

Ognuno aggiunge la sua voce in capitolo, le sue richieste e le sue sfumature.

E in realtà, come vedremo nel prossimo capitolo, più il tavolo si allarga di opzioni più, anche se sembra paradossale, diventa facile prendere una decisione

equilibrata e sostenibile!

Ma andiamo per gradi... ora è venuto il momento di **allargare il tuo dialogo**, dalla sola consapevolezza bianca e nera, **alle altre parti del corpo!**

Ripensa alla situazione di prima, al film dentro al quale si era scatenata consapevolezza bianca e

consapevolezza nera. E se riesci², ritorna ancora per una volta, dentro di te, come protagonista di quella scena del tuo film.

In quella stessa situazione: cosa diceva lo stomaco? E il cuore?

² Per aiutarti puoi usare i file di visualizzazione guidata che trovi nel corso EAT, nella scuola digitale de ilCorpoelaMente. Tutte le info disponibili su

www.ilcorpoelamente.com.

65

COSA DICE IL TUO CUORE

Che emozioni provi in quel momento mentre devi scegliere?

66

COSA DICE IL TUO STOMACO/INTESTINO?

Di cosa ha voglia? Cosa ti chiede? E cosa invece detesta?

67

COME TROVARE L'ACCORDO TRA TUTTE LE PARTI: ovvero tra 100 e 0 c'è 50!

Ora è venuto il momento di mettere insieme tutti i fattori in gioco, tutte le

parti di noi, e di integrare mente e corpo verso una scelta... sostenibile!

*Qual è la scelta definitiva quindi?
Come va a finire questo dialogo?*

Cosa si ordina al ristorante?

Prima di arrivare al verdetto finale rivediamo gli step del dialogo interno.

1.

Parte la testa, nel suo tipico duello mentale tra dovrei/non dovrei, e quindi nella logica del tutto o niente!

2. *Aggiungiamo il cuore, quindi il livello delle emozioni, del perché*

vorremo mangiare o non mangiare, di come ci sentiamo in quel

preciso momento

3. *Aggiungiamo lo stomaco e l'intestino*, e quindi le sensazioni fisiche di come ci sentiamo quando mangiamo bene/male

Se riprendiamo infatti tutte le parti del mio dialogo sulla cena al ristorante io mi trovo che per la mia testa il duello si esauriva in 2 posizioni:

■

Voce Nera: voglio il 100, cioè un bel piatto di gnocchi!

■
Voce bianca: voglio 0, gli gnocchi mi fanno male, mangerò un pesce al forno

A queste poi aggiungiamo:

■
Cuore/emozioni: sono in cerca di leggerezza e affetto, ma sono nervosa e infastidita, cerco un cibo che mi coccoli, come avrebbe fatto mia nonna, preparandomi gli gnocchi

I

Stomaco/intestino: ho fame, tanta, e cerco qualcosa di sostanzioso e goloso. Ma che non abbia glutine o latticini se no mi gonfio e poi

sto peggio, non meglio!

68

Se può aiutarti possiamo vedere anche il dialogo così:

BIANCA

NERA

pesce al forno

gnocchi!

nervosismo e bisogno di

nutrimento e relax

affetto

no latte e glutine

tanto buono e sostanzioso

Già facendo questi 3 step, senza fermarci al primo, arriviamo ad una posizione diversa: che non esiste il tutto e niente, il 100% (gli gnocchi) o lo 0% (un piatto neutro – e triste- come un pesce al forno, in bianco!). Tra 0 e 100 ci possono essere un milione di

sfumature, che tengano conto delle richieste degli altri 2

livelli di esperienza: cuore e intestino!

Quindi dobbiamo andare a cercare le sfumature... e cioè il 50!

Quali sono le alternative intermedie che soddisfano cuore, pancia e mettono in equilibrio la testa?

69

La posizione intermedia è:

■

la scelta più equilibrata, nata
dall'ascolto, dalla sintonizzazione e
dall'accordo tra mente e corpo

■

la scelta bilanciata, che tiene conto di
tutte le nostre istanze e richieste interiori

■

la scelta sostenibile a lungo termine
proprio perché necessita di poco
(s)forzo di volontà perché non equivale
ad una totale rinuncia

che ci riporta alla tristezza e alla
privazione

Significa uscire dalla logica delle alternative opposte “o... o” (o pesce bollito o gnocchi sugosi) ed entrare nel mondo della logica “e... e”, cioè includendo e accettando i perché desideri quelle cose.

Esplicitando e tenendo conto infatti delle tue motivazioni profonde, puoi essere in grado di assecondare i tuoi desideri senza per questo “torturarti” mangiando sempre meno e senza “gusto”.

Puoi uscire dalla privazione e abbracciare l’inclusione!

SCELTA ZERO

SCELTA CINQUANTA

SCELTA CENTO

consapevolezza bianca

equilibrio mente-corpo

consapevolezza nera

RICHIESTE E PENSIERI:

RICHIESTE E PENSIERI:

RICHIESTE E PENSIERI:

Voglio stare in salute e

Ho bisogno di mangiare tanto

Devo ripagarmi dalla

non ingrassare quindi...

e qualcosa di sostanzioso stanchezza
della

perché ho fame E perché devo

settimana e dalla

ripagarmi dalla litigata di oggi.

litigata di oggi... sono

Voglio curare il nervosismo, inquietà e
mi merito il

ho bisogno di affetto. E ho meglio per
ripagarmi!

bisogno che sia senza glutine

e senza latte così poi non mi

sento male, e anzi mi sento

sia stasera, sia domattina, di

buon umore.

UNICA POSSIBILITÀ:

POSSIBILITÀ:

UNICA POSSIBILITÀ:

Pesce bollito, o al forno,

1. Antipasto abbondante

Gnocchi ben

neutro e salutare

pieno di sfizi (che fanno bene

conditi e saporiti

(ma triste)

alla leggerezza e al senso di

(ma sto male dopo)

ripagarmi con il tanto) e poi un secondo di pesce (che fa bene alla salute generale).

2. Antipasto + risotto (soddisfa sia il bisogno di pasta, condita, sostanziosa, che l'evitare il glutine)

3. Secondo di pesce + un dolcetto (quantità ridotte di glutine e appagamento totale

della voglia di buono).

4. E in più un buon bicchiere di vino che fa bene all'umore e alla leggerezza.

71

Cme vedi, con le sfumature possiamo vedere nel mezzo, **avere più alternative e cercare tra quelle ciò che più ci soddisfa. Non in assoluto, ma in quel preciso istante, qui e ora, per il mix di bisogni, desideri e voci che abbiamo in quel preciso momento.**

Bene, ora torniamo a te, alla tua storia

e alla tua scelta!

Torna ancora una volta al tuo film, alla tua scelta e completa la tua tabella e ricorda...

Tra 0 e 100... c'è sempre un 50!

SCELTA ZERO

SCELTA CINQUANTA

SCELTA CENTO

consapevolezza bianca

equilibrio mente-corpo

consapevolezza nera

RICHIESTE E PENSIERI:

RICHIESTE E PENSIERI:

RICHIESTE E PENSIERI:

I

...

I

...

I

...

I

...

█

...

█

...

█

...

█

...

█

...

█

UNICA POSSIBILITÀ:

UNICA POSSIBILITÀ:

POSSIBILITÀ:

█

...

█

...

█

...

■

...

■

...

■

...

72

**Ecco quindi il metodo che potrai
sempre, e dico sempre, ripercorrere,
caso per caso, pasto per pasto, scelta**

dopo scelta.

I passaggi sono sempre gli stessi:

1.

parti dando ascolto alla tua *testa* con le sue voci della

consapevolezza bianca e nera

2. fai parlare *il cuore* e le emozioni del momento, di quel preciso momento. Più ti ascolti più saprai trovare il “perché” di quelle voglie

e di quelle scelte

3. scendi al *piano dello stomaco* e

dell'intestino cioè delle sensazioni più vere. Di cosa hai davvero voglia? In che quantità? È fame o

golosità? Quali cibi davvero ti danno buone sensazioni e buona

energia e quali invece poi ti mettono in cattive condizioni

energetiche?

4. solo dopo cerca di *valutare le sfumature*, e le versioni intermedie.

Ci sono sempre più possibilità concrete per soddisfare quanti più

bisogni puoi. Ricorda basta pensare tutto

o niente, 100 o 0, “o... o”.

Potrai ripetere questa sequenza di step, per tutti i casi che vorrai del passato, per capire come funzioni e quali sono i tuoi schemi più ripetitivi. Man-mano che diventerai abile ad ascoltare tutte le voci in azione dentro di te, potrai accorgerti

“dal vivo” di situazione in situazione, di chi parla di più, di meno, come, quanto e potrai dare spazio intenzionalmente alle voci silenziose.

Questa è la consapevolezza: essere presenti a se stessi, momento per momento e serve proprio per

contattare e connettere tutti i livelli delle tue esperienze.

Da oggi puoi scegliere in modo consapevole, autoregolato ed equilibrato!

Puoi pensare in termini “e... e” dove consideri e salvaguardi sia le emozioni, sia i desideri, sia i cibi, in un mix di sfumature che sarà sempre diverse, e sempre sintonizzato con te.

73

Mai più diete imposte, mai più fredde restrizioni.

Se è vero che la strada è intricata e

complicata, è anche vero che tu, e solo tu, sei il pilota, sempre!

Tu sei l'unica che può conoscere la preziosa e delicata miscela di desideri, emozioni, pensieri, sensazioni che si muove in te, momento per momento.

Puoi scegliere tu, momento per momento, giorno per giorno, cosa fare dei tuoi pasti e del tuo corpo.

È vero, la rigidità di una “dieta fissa” può semplificare la vita, ridurre le scelte e sembrarti più facile da seguire. Ma è anche vero che sacrifica a lungo termine le emozioni, fa usare tanta forza di volontà (che invece naturalmente è

limitata) e non ti fa radicare dentro di te, nelle tue sensazioni e nel tuo corpo. Anzi la costrizione ad aderire ad un “modello fisso”, blocca il sentire e la connessione con se stessi.

La vera libertà è conoscersi, integrarsi, e riconoscersi la possibilità di darsi il meglio, di pasto in pasto, di giorno in giorno. Questo significa trasformare il proprio stile alimentare e il proprio stile di vita.

Nutrirsi per darsi il meglio.

Non è privazione, è auto-regolazione!

Ora so che stai pensando: “*eh si ma non è così facile!*”. Oppure che ci sono

situazioni in cui è più dura, in cui sembra impossibile trovare una soluzione che sia intermedia, o che non sia mangiare tutto!

E hai ragione, a volte è più difficile!

Infatti è venuto il momento di vedere cosa c'è dietro a questo complesso

dialogo che accade in te, tra la mente e il corpo, facendo un passetto in più, ancora più “deeper”, più giù, nel mondo delle emozioni.

E vedere alcune associazioni tra situazione-cibo-emozione che si sono “saldate”

in te tempo fa, ma che tornano e ritornano.

74

Perché sì, certe emozioni le hai sempre “curate” con il cibo.

Fino ad ora.

Adesso le cose stanno per cambiare.

LE EMOZIONI

L'abbiamo appena visto dialogando con il cuore: le emozioni influenzano

notevolmente cosa mangiamo e anche quanto e come.

Per rabbia mangiamo di più. O forse per noia.

Molto spesso mangiamo di più, o certi cibi, quando cadiamo in alcuni stati, o scivoliamo in alcune emozioni.

Ognuno di noi è diverso e ha una differente mappa delle emozioni e dei cibi associati. È importante diventarne consapevoli: vedere i meccanismi con cui abbiamo creato queste associazioni per renderle un po' meno automatiche e inconsapevoli e farle diventare quindi più gestibili.

Sei tu a guidare le tue scelte, non un pilota automatico che si è inserito tempo

fa e che non si disattiva più!

Per fare questo viaggio nel mondo delle tue emozioni, ricorda che hai sempre a disposizione anche l'ultima parte di questo libro, e cioè il *Diario dei 30 giorni EAT*, dove ogni giorno trovi domande guida e citazioni stimolo per le tue riflessioni.

Usa il diario come vuoi e quando vuoi!

Ora è venuto il momento di toccare dapprima il tema dell'uso del cibo come compensazione e risarcimento, poi andremo a vedere alcune connessioni tra il tuo passato e il tuo presente. Infine ci occuperemo di (s)collegare i circuiti situazione-cibo-emozione per ricostituire

schemi di azione più efficaci. Vedremo quindi altri passaggi del **metodo EAT**, dopo le prime fasi già viste, completando gli **8 step EAT** per gestire le emozioni e scegliere cosa mangiare momento per momento.

75

EAT servirà a ridarti tutto il potere di scelta nella tua vita!

Lo scopo finale, come vedremo, sarà avere degli strumenti concreti per nutrirci

... di gioia!

La relazione più importante,

difficile ed emozionante

è quella che si ha con se stessi.

CARRIE BRADSHAW

Sex and the city

**QUALI EMOZIONI COPRI
MANGIANDO?**

Se ripenso all'esempio di prima, dei miei gnocchi, mangiare un piatto così di pasta, succoso e ricco, mi sarebbe servito a:

■

sedare la rabbia provata nel pomeriggio

durante la litigata

■

calmare il nervosismo che avevo ancora a tavola a cena

■

ripagarmi dalla stanchezza della settimana e del viaggio in treno

verso casa.

Sì.

Mangiare quel piatto avrebbe coperto tutto questo: avrebbe curato, anzi

“sedato” tutto questo.

Tradotto: mi avrebbe fatto sentire meno triste e meno arrabbiata. E mi avrebbe dato affetto e amore, di cui mi sentivo bisognosa (non a caso gli gnocchi fatti a mano erano il piatto che mi preparava mia nonna a mano, come gesto di amore, per me!).

Prima di analizzare il ruolo delle diverse emozioni e il metodo concreto di sconnessione tra cibo-situazione-emozione, voglio fare con te una riflessione 76

sul concetto di compensazione e risarcimento.

Spesso usiamo il cibo **come risarcimento** per le fatiche fatte, o come ricompensa per alcuni nostri dolori o emozioni spiacevoli.

Il cibo diventa *il calmante* per non sbottare e litigare.

Diviene *il tappo* con cui ci evitiamo di parlare.

Altre volte è *la medicina* con cui leniamo la mancanza di amore.

Altre è *l'antidoto* per l'ansia, e ci rimette calma.

Spesso è *l'aiutante* in casi di noia.

Potrebbe essere che, al posto o oltre al cibo, usi sessioni molto intense di allenamento: non fatte quindi per “il piacere” ma per “il dovere”. Di nuovo, quindi, per “coprire” un malessere.

Il cibo calma, distrae, porta l'attenzione altrove, seda.

In nessun caso guarisce e risolve... semplicemente “copre”.

Eh sì, mangiare calma e distrae. Ma non cura le emozioni davvero!

La rabbia non passa con il cibo, neanche la noia.

Serve arrabbiarsi.

O ritrovare il piacere.

Non mangiare.

Sii sincera con te stessa.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

77

I bisogni emotivi hanno bisogno di risposte sullo stesso piano, quindi emotive.

Il cibo non soddisfa l'emozione

**davvero, così come mangiare non
soddisfa l'assetato.**

Chi ha sete vuole l'acqua, non il cibo.

E tu? Il cibo per te, in te, a cosa serve?

*Che emozione ti aiuta a sedare, gestire,
calmare?*

Un modo per organizzare meglio le idee,
anzi le emozioni, nei casi di fame
nervosa, o emotiva, è proprio quello di
procedere con la lista delle “rimozioni”
che stiamo cercando di fare.

Se è vero infatti che, addentando altra
pizza, mangiando un altro biscotto,

infilando un altro cucchiaino nel gelato, stai cercando di “dimenticare”, calmare, placare, sedare qualcosa, allora significa che **stai usando il cibo per aiutare una “rimozione forzata”** .

Il cibo diventa in sostanza il carro attrezzi che porta via e allontana per un po’

un’emozione ferma e ingombrante.

Prova allora, quando hai un attacco di fame nervosa, o un desiderio di mangiare qualcosa che attiva il tuo duello mente/corpo, a fare l’elenco delle rimozioni emotive che quel cibo ti aiuta a compiere.

Questo significa fare la lista delle “non voglie” e delle “rabbie” o “tristezze” in corso.

Inizio io, seguendo sempre la storia del ristornate e degli gnocchi.

■

non avevo voglia di cenere con i miei, dopo quella litigata del

pomeriggio, avrei preferito disdire la cena e chiacchierare magari

con delle amiche

■

non avevo voglia di fare finta che andasse tutto bene, ero ancora

arrabbiata e volevo dirlo

■

non avevo voglia di fare la parte sempre della figlia buona e

comprensiva

■

ero arrabbiata con mia madre

78

■

ero nervosa per la stanchezza della settimana

■

ero arrabbiata con me stessa perché non riuscivo a scollarmi quelle

emozioni di dosso, e anziché godermi la serata, il clima, il mare,

ero impegnata a combattere con le mie emozioni

Ora tocca a te, prova a pensare questa volta in generale alla funzione dei tuoi cibi “rimozione”.

Che rabbie, tristezze, non voglie cerchi

di coprire?

Pensa sempre al tuo caso di queste pagine, oppure più in generale alle emozioni che sai di provare. Puoi pensare anche a oggi stesso, o a questi giorni, se ti è capitato di essere “intrappolata” in qualche duello mentale.

Con il cibo ... cosa stai cercando di coprire?

Più darai risposte specifiche e concrete più sarà facile arrivare poi a disinnescare la connessione!

In questo senso è meglio scrivere: “sono arrabbiata con mia madre” piuttosto che

scrivere “sono arrabbiata in generale” o “sono arrabbiata con la mia famiglia”.

Anche se può essere faticoso guardare in faccia tutte le emozioni, nelle sue sfumature, è importante dare i nomi, le forme, le consistenze giuste a ogni ingrediente.

Fidati del processo: passarci in mezzo è l'unico modo per venirne fuori!

Saltare delle parti è una scorciatoia che cambia la direzione.

79

LA LISTA DELLE RIMOZIONI (non voglie, rabbie, tristezze, dolori...)

**Ogni emozione è la benvenuta,
perché genera sempre un
movimento energetico.**

**Quando appare porta in sé il
motore della trasformazione.**

Accoglila anziché nasconderla.

Sarà lei a muoverti,

con meno fatica

e più autenticità.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

81

USARE LE EMOZIONI PER SCEGLIERE COSA FARE!

Diciamo la verità: se usare il cibo come
compensazione fosse una buona

soluzione ... ne saremo soddisfatte e non
avremo alcun problema successivo!

Se cioè il meccanismo funzionasse, ci
ritroveremo dopo aver mangiato saziati,
curati, sane e senza sensi di colpa!

Se invece (come credo) dopo un attacco di emozioni “spiacevoli” gestite con il cibo, ti ritrovi più stanca, triste, arrabbiata e invasa da altri sensi di colpa, significa che questa soluzione non è davvero vantaggiosa per te, né per la mente né per il corpo.

Non uscirai mai appagata da un duello mentale, finito con la concessione di cibo che sai essere troppo, o sbagliato, o troppo sbagliato.

Forse allora in questi casi più che di “*Compensazione*” dovremo parlare di “*Risarcimento*”. Cibo come risarcimento.

La **compensazione** infatti accadrebbe se, dopo uno stato di disequilibrio tra cosa vorrei/non vorrei mangiare, ritornasse l'equilibrio e quindi la soddisfazione grazie al cibo ingerito.

Ma se la soddisfazione non c'è significa che la compensazione non è andata a buon fine.

In questi casi allora il cibo diventa **risarcimento** di un dolore (precedente o in atto) come una rabbia scatenata poco prima o in corso, o una tristezza che ti porti avanti da un po'.

E il cibo diventa quel qualcosa che ci risarcisce dal dolore.

Per tornare al mio esempio:

■

Se scelgo il 100 (gli gnocchi) è perché mi ripago della fatica che

sto facendo, del trattenermi e fare la brava figlia! Sarò felice al

momento, avrò appagato la fame e la rabbia del momento ma sarò

82

triste, arrabbiata e con i sensi di colpa poco dopo (oltre che con il

mal di testa e gonfia l'indomani)!

I
Se scelgo lo 0 (il pesce semplice),
scelta possibile solo se ho grande

disponibilità di forza di volontà, mi
sento comunque in debito, cioè

ho fatto la brava, ma sto consumando
grande energia, e potrebbe

essere una scelta che mi si ritorce contro
domani. Mi sentirò brava,

forte, ma frustrata nel rinunciare sempre
a tutto, poiché, oltre che

arrabbiata non mi merito neanche un po'
di “godimento alimentare”!

In entrambi i casi quindi, non c'è punto di equilibrio, ma ritorna uno squilibrio dopo poco.

La vera compensazione, il ripristino dell'equilibrio, allora dove sta?

Per rispondere a questa domanda serve tornare al punto di vista delle emozioni.

La compensazione vera c'è se si ripristina l'equilibrio mente-corpo, e la connessione con noi stessi, nei 3 livelli: sensazione, emozione e pensiero.

Si è compensati davvero quando, fatta la scelta, ci si sente, e si resta, in armonia nei 3 livelli.

Torniamo a te, e al tuo caso, alla tua vita.

Se scegli l'opzione del 100 come ti senti subito dopo e a distanza di tempo?

83

Se scegli l'opzione 0, come ti senti subito dopo e a distanza di tempo?

Se scegli le sfumature e le possibilità del tuo 50 come ti senti?

Il vero punto della compensazione, è il sentirsi attivi, centrati, leggeri, presenti, concentrati ma senza stress.

Significa **sentirsi grounded**, radicati nel

proprio corpo; un corpo che si rispetta, si custodisce e si ascolta, in armonia tra le sue parti.

In questi casi di vera compensazione, il corpo torna anche in un equilibrio energetico: viene ripagato, nutrito, senza avere altri dispendi energetici.

Se invece ci si trattiene troppo, ci si rilascia troppo, si rinuncia a tutto o ci si concede il troppo, avviene sempre una dispersione energetica e ci si sente inquieti, tesi o carichi, agitati.

84

Solo se rispetti le richieste del tuo corpo, e le lasci fluire senza

**rimuovere, cancellare, sedare saprai
nutrirlo con qualità e con fiducia.**

**E la tua energia sarà limpida, senza
dispersioni o drenaggi improvvisi.**

Nessuna forzatura è sostenibile

a lungo termine

né in termini fisiologici,

né energetici, né emotivi.

È sempre l'ascolto di te stessa,

delle tue emozioni, del tuo corpo,

a consentirti di saper scegliere

in modo grounded e armonico.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

85

SCOLLEGA IL CIRCUITO SITUAZIONE-CIBO-EMOZIONE

Potresti esserti accorta, già riflettendo fin qui, che alcune emozioni sono più frequenti in te, o che solo certe emozioni ti portano a mangiare (o non mangiare), o che questo meccanismo scatta soprattutto in certe situazioni e non in altre.

In effetti... è così che capita!

A volte è la stanchezza il nostro personale “attivatore” di questi duelli mentali e di queste cattive abitudini.

Altre volte è il trattenere la rabbia, o il dover star zitti.

Altre ancora è il sentirsi impotenti, o tristi, o soli.

Potrebbe essere che ci venga l'attacco di fame proprio quando siamo tristi, giù di morale, a casa da soli.

Oppure a cena, con persone (colleghi, parenti, amici...) che stanno parlando di un tema che non ci piace o che ci

risveglia certe emozioni.

Spesso infatti dentro di noi **abbiamo saldato nel tempo**, e senza esserne del tutto consapevoli, **delle connessioni “cibo-emozione-situazione”** e queste **si attivano, e riattivano di continuo.**

emozione

azione

cibo

uti s

86

Come le luci dell'albero di Natale, se

scatta quella particolare emozione, si illumina tutto il circuito che ci porta a mangiare/non mangiare in modo sregolato.

O se si cade dentro quella situazione si attiva l'emozione e la richiesta di cibo, il quale può essere uno specifico, il nostro “cibo-rifugio”, oppure cibo in generale, qualunque esso sia!

È molto importante **riconoscere queste nostre “antiche associazioni”** per tornarne consapevoli e **imparare così a “scollegare” i fili** che le tengono unite per creare nuovi collegamenti più sani ed equilibrati.

Parlo di “antiche associazioni” perché alcuni dei nostri atteggiamenti alimentari li abbiamo imparati veramente tanto tempo fa, a casa dei nostri genitori, quando eravamo davvero piccine, lattanti e poco più!

Ecco perché faremo questo percorso a partire dalle radici, cioè le associazioni più lontane: per vedere se ci sono delle cose imparate là e allora (da bimbi) che però restano attive qua e ora (adesso, nella vita adulta).

Questo è solo l'inizio di una riflessione che se vorrai potrai fare nel tempo, con calma, tornando a pensarci su se noti qualcosa, o se ti vengono dei ricordi.

Qui troverai solo lo spunto e le domande chiave per partire! A te poi il lavoro di andare in profondità quanto vuoi!

Fatto questo primo step (che può essere talvolta fastidioso, ma davvero sempre prezioso!) andremo a vedere cosa concretamente puoi fare oggi, quando ti

accorgi di essere caduta dentro un circuito “cibo-emozione-situazione”.

Come puoi cioè, attraverso il metodo EAT, concretamente scollegare i fili con vecchie modalità e avere reazioni più equilibrate con te stessa, di rispetto e armonia per la tua mente e il tuo corpo.

SPIEGARE L'OGGI (QUI E ORA) RITROVANDO LE RADICI (LÀ E ALLORA)

Alcune delle tue associazioni cibo-emozione-situazione sono nate davvero

molto tempo fa e sono abitudini che non hai “generato” tu, ma che ti sono state tramandate in famiglia, un po’ come le ricette della nonna, tramandate di madre in figlia.

87

Le abitudini alimentari infatti sono davvero frutto di un imprinting familiare molto radicato, che passa spesso in modo inconsapevole; potremo

dire che passa attraverso “il latte materno” tanto è antico come apprendimento.

In effetti quanto e come mangi è sempre influenzato da quanto e come sei stata nutrita da piccina.

Molte sono le ricerche nel campo della psicologia dello sviluppo sul delicato tema dell'allattamento e dell'effetto che fa l'allattamento (naturale, artificiale, a orario a richiesta...) nello sviluppo neuro-cognitivo e affettivo-motorio nel bambino.

Per il momento quello che interessa di più alla nostra riflessione è qualcosa di

diverso e successivo al tema dell'allattamento.

E cioè gli **schemi familiari riferiti al cibo.**

Come veniva vissuto il cibo a casa tua?

Cenare in famiglia era convivialità e allegria o silenzio e regole?

Il cibo era concesso o proibito? Un piacere o un dovere? Abbondante o limitato?

E che funzione aveva il “cibo e il mangiare”: serviva per nutrire? Per perdonare? Per far star zitti?

E quando eri bambina e stavi male (triste, arrabbiata, annoiata, ...) cosa facevi?

Per caso mangiavi o ti veniva dato da mangiare?

Sono molte le possibilità di come puoi avere associato il cibo a certi stati emotivi e a certe situazioni.

Questo è quindi il momento di ripensare, senza giudizio, alle abitudini alimentari di casa tua, quando eri piccina, fin dove riesci a salire con la memoria. Magari risali ai pranzi dopo il liceo, alle merende con gli amichetti delle elementari, alle gite la domenica oppure più indietro ai compleanni di

quando eri davvero piccina.

Altre cose potresti non ricordarle direttamente ma magari ti sono state dette 88

e ridette dai familiari, come per esempio, se prendevi tanto o poco latte, se adoravi gli spaghetti da bambina o i broccoli!

Non importa se risali agli eventi oggettivi, come stavano davvero le cose, qui **l'importante è il tuo ricordo, come le ricordi tu, con le sensazioni avevi tu.**

Per esempio, tu potresti ricordare che “non ti veniva mai comprata la

cioccolata”

mentre tua madre giura di sì. A noi in questo momento importa cosa ricordi/

senti tu, non quello che altri ti dicono. Sei tu la protagonista della tua storia, con

i tuoi ricordi e le tue “impressioni” delle cose.

Ora è importante scavare un po’ più indietro nella memoria per risalire alle tue prime abitudini alimentari, o a quelle più radicate nella tua famiglia di origine.

Potrebbe venirti in mente tanto, oppure

poco, e non importa! La mente procede a strati (come le cipolle) e non sempre tutto ri-emerge in un colpo solo.

Prenditi il tuo tempo (insieme ad un buon caffè o the) e fai sbocciare i ricordi e le sensazioni di te bambina senza spaventarti: è normale che ci siano sensazioni piacevoli e altre spiacevoli.

Ricorda: non c'è giudizio e ogni cosa è buona perché ti ha consentito di essere la donna che sei oggi.

Per essere forti bisogna amare se stessi;

per amare se stessi

bisogna conoscersi in profondità:

sapere tutto di sé,

anche le cose più difficili da accettare.

SUSANNA TAMARO

89

LE ABITUDINI DELLA PICCOLA TE

– Parte 1

Come si mangiava a casa tua quando eri bambina? Tanto o poco?

I piatti erano abbondanti o scarsi? Avevi diritto ad una seconda porzione o no?

Erano previsti piccoli vizi e piccoli premi o mai niente?

Che merendine potevi mangiare?

Com'era il frigo? Sempre pieno o mezzo vuoto? E la dispensa?

Come si faceva la spesa: facevate la scorta, per avere sempre qualcosa in più in dispensa, o facevate la spesa settimanale da finire di volta in volta?

90

91

LE ABITUDINI DELLA PICCOLA TE
– Parte 2

Com'era l'abitudine dei pasti a casa tua? A che ora si mangiava?

Ci si aspettava per mangiare tutti insieme o no? Si mangiava a orari fissi o quando si poteva?

Si curavano i piatti o l'apparecchiatura? Si apparecchiava bene ogni giorno, o solo nelle feste, o solo se c'erano ospiti? Si facevano inviti o si mangiava sempre da soli?

Come ricordi i pranzi con i parenti?

Il cibo come veniva usato? Per "fare festa"? O per "perdonare"? O per "tutti zitti ora si mangia"?

Ricordi se avevi più spesso da bambina la sensazione di essere affamata o sazia? E se c'erano orari in cui ti sentivi più affamata (esempio: tardo pomeriggio, dopo scuola...) o più piena?

C'erano situazioni in cui più spesso sentivi attacchi di fame o mangiavi in modo sregolato?

E cosa facevi da bambina quando eri triste-arrabbiata-annoiata-impaurita?

92

93

LE ABITUDINI DELLA TE DI

ADESSO

Ora dopo tutto questo scavare è venuto il momento di... **Tornare al presente!** Ci sono abitudini imparate là e allora che hai mantenuto nel tempo? Procedi sempre con le *associazioni* come ti vengono, mentre accadono, senza cercare la risposta giusta o perfetta. Ogni cosa, ha già senso così come è!

Il tuo modo di apparecchiare, fare la spesa, riempire il frigo, preparare i piatti com'è oggi?

Simile o diverso da quello della tua famiglia di origine?

Il tuo modo di invitare le persone a

mangiare a casa com'è? Simile o diverso?

La tua sensazione di essere affamata o sazia com'è variata nel tempo?

Ci sono delle associazioni negli orari o nell'uso del cibo di allora con oggi?

Ci sono oggi situazioni in cui più spesso senti attacchi di fame o mangi in modo sregolato?

E cosa fai oggi quando sei triste-arrabbiata-annoiata-impaurita?

94

95

Potrai tornare a ripensare a questi ponti, tra passato e presente, quando vorrai.

La consapevolezza è il primo passo per sciogliere e lasciare andare. Non giudicarti, qualsiasi cosa viene fuori da te e dai tuoi ricordi, è ben accetta.

Siamo tutti portatori di storie intricate, di fili contorti ma bellissimi.

È la tua storia a renderti unica, saggia e infinitamente portatrice di vita.

Ogni albero per essere

forte e stabile deve avere

radici forti e lunghe.

La tua storia

è la tua radice.

Non temerla, nutrila.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

Ora è venuto il momento di andare a capire i passi concreti per slacciare, ancora di più, le tue associazioni cibo-emozione-sensazione.

96

**SLACCIA LE CINTURE DEL
PASSATO E ALLACCIATI**

AL MOMENTO PRESENTE

Già nei paragrafi precedenti abbiamo visto come, uscendo dalla logica tutto o niente, 100 o 0, e scegliendo le sfumature dei 50, puoi fare scelte più ragionevoli e bilanciate.

E abbiamo visto anche che, se ti riconnetti alle emozioni, e individui che emozione ti spinge per il 100 (o per lo 0) diventa anche più semplice fare una scelta di reale compensazione e non di “risarcimento”.

La compensazione (vera) è quella che infatti rimette il corpo e la mente in equilibrio e armonia, senza sensi di colpa o altre emozioni spiacevoli che

perturbano il tuo spazio interno.

Se infatti scegliamo la logica del “e... e”, del soppesare i nostri bisogni, del dar credito e ascolto alle sensazioni e al corpo, e se scegliamo di volta in volta il compromesso tra tutte le voci, allora le emozioni che proviamo sono più stabili ed equilibrate.

Questa è la via da seguire.

Stare nel momento presente e non nelle associazioni con il passato.

Nell'equilibrio e non nelle ricompense a breve termine.

Se da piccole soffocavamo il senso di

**colpa, la vergogna, la tristezza
mangiando... Oggi possiamo fare
scelte diverse.**

Se abbiamo associato il cibo alla noia, o
alla rabbia, è venuto il momento di
cambiare schema.

**Possiamo imparare a gestire le
emozioni al livello delle emozioni, e
non con il cibo.**

**E usare il cibo per il suo scopo: darci
benessere e vita, e non per intossicarci
o stordirci.**

Il professor Franco Berrino, medico e
ricercatore delle IEO, autore di diversi

video, saggi e libri sul tema della corretta nutrizione, chiama questa attenzione alle emozioni “*dieta emozionale*”.

Come dice lui, le emozioni, così come i cibi, possono farci bene o male, e quindi possiamo stare attenti alla loro “digestione” così come stiamo attenti al resto del cibo che mangiamo.

È venuto ora il momento di affrontare proprio le situazioni più spinose, e le associazioni cibo-emozione-situazione più forti.

Lo faremo dandoci un metodo. Sono 8

passi, o domande, che puoi farti:

■

ogni volta che sei in dubbio su cosa mangiare e cosa fare della tua prossima scelta alimentare a pranzo, cena, merenda...

■

ogni volta che una situazione killer (cioè quella che richiama l'associazione emozione-cibo) attiva in te il desiderio di mangiare o di controllare come mangi

IL METODO EAT – 8 passi per gestire le emozioni e scegliere cosa mangiare, nel momento presente

Il metodo EAT, e la proposta che ti faccio dei passi per slacciare le cinture di associazioni passate e allacciarti al momento presente, è un'integrazione tra i

“6 passi della dieta emozionale” di Berrino³, con alcune tecniche di gestione delle emozioni tipiche dell'Analisi Bioenergetica e con la mia esperienza sul campo, con decine e decine di clienti.

Potrai seguire e applicare gli 8 passi EAT ogni volta che vorrai, scrivendoli

su carta (o su una nota del cellulare) o “ripassandololi a mente”.

Non dovrai sempre farli tutti e 8! Ti basterà fermarti quando sentirai di aver preso la scelta giusta per te: quella cioè che ti lascia in equilibrio senza sensi di colpa o restrizioni eccessive.

0 - PASSO PRELIMINARE: LA TUA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA.

Per allenarti alla consapevolezza delle tue emozioni ti propongo di

3 “21 giorni per rinascere” di F. Berrino, D.Lumera e D.Mariani, p. 180, in bibliografia.

tenere sempre aperta la tua finestra emotiva.

Stampa (o tieni sempre a mente) queste 19 emozioni, per allenarti di

giorno in giorno alla tua consapevolezza emotiva.

Cosa senti più spesso? Quale emozione invece non senti mai o poco?

C'è qualcosa che non hai mai provato?

Come ti senti di ora in ora nella tua giornata?

In alcune situazioni ripetitive, ti tornano emozioni simili?

Più ti alleni, di giorno in giorno a maneggiare le tue emozioni, a

toccarle, nominarle e lasciarle vivere, più diventerai capace di sentirti e di connetterti profondamente con te.

Più sarai consapevole del fluire delle tue emozioni (o dei possibili

ingorghi e blocchi) più sarai capace di gestirti quando arriveranno

attacchi di fame e situazioni spiacevoli.

Tanto più sei consapevole di quale

qualità e intensità sono le tue

**emozioni tanto più saprai vederle in
azione e potrai slacciare le**

connessioni cibo-emozione-situazione.

LA FINESTRA DELLE EMOZIONI

■

Paura

■

Noia

■

Senso di colpa



Speranza



Tristezza



Empatia



Gelosia



Simpatia



Odio



Sorpresa



Disgusto



Gratitudine



Rabbia



Compassione



Rancore



Gioia



Risentimento



Amore

I

Vergogna

99

Mano a mano che ti allenerai sulla tua consapevolezza emotiva... migliorerà il tuo approccio al cibo e al tuo stile di nutrirti di ben-essere!

A questo punto però arriva la situazione killer, quella cioè che fa scattare l'associazione emozione-cibo. E ci ritroviamo (un po' come me prima al ristorante davanti alla scelta degli gnocchi) a dover decidere di cosa

nutrirci!

Rivediamo allora gli step concreti a cui stare attenti e arrivare, passo dopo passo, ad una scelta rispettosa di noi ed equilibrata... da regina!

I primi 4 li abbiamo già visti e testati.

La seconda parte del percorso raccoglie invece i passi 6-8 del nostro viaggio nelle emozioni e nel cibo.

EAT: Prima parte

Rivediamo i primi 5 passi:

1.

LA VOCE DELLA TESTA: Il tuo duello
consapevolezza bianca e nera. Il

dovrei/non dovrei, il 100 e lo 0

2. LA VOCE DEL CUORE: che
emozione provi in quel momento?

**3. LA VOCE DELLO STOMACO/
INTESTINO:** che sensazioni provi in
quel

momento? Cosa vuole e non vuole il tuo
secondo cervello?

4. VOCE AL CIBO: a cosa ti servo?
Cosa non vuoi sentire mangiandomi?

a. Quel cibo che rimozione sta cercando

di aiutarti a fare?

b. Fai l'elenco, scritto o mentale, delle rimozioni in corso (rabbie,

tristezze, noie, non voglie...) e chiediti se davvero il cibo risolve

quell'emozione o la "seda" solo per un po'. Ricorda infatti che

risarcimento, non è soddisfazione! Non è reale compensazione

che riporta equilibrio!

**5. SCEGLI LE SFUMATURE E
TROVA LA TUA POSIZIONE "E-E",
IL 50: A**

questo punto sarai già sempre in grado di fare (scritta o mentale) la

100

tua tabella sulle scelte “100-0 e 50“ inserendo i motivi e le emozioni

delle 3 posizioni: tutto, niente e sfumature intermedie.

Quali possibilità hai, in quel momento di scegliere in modo e-e,

equilibrato e rispettoso della mente e del corpo?

In questo modo la scelta sarà gestita in base all'emozione di

compensazione vera, e non di risarcimento, e potrà orientarti

davvero all'equilibrio

Se però certe situazioni attivano spesso (sempre) certe risposte emotive, o certi bisogni del cuore diventano collegati automaticamente a richieste di cibo, questo significa che ci sono in te degli schemi ripetitivi, delle associazioni che si ripetono simili, e che hanno così generato le tue “abitudini” alimentari più o meno consapevoli.

EAT: Seconda parte

In questi casi allora è il caso di andare avanti, **con la seconda parte del**

processo, che richiede ancora più consapevolezza, intenzionalità e presenza per la trasformazione.

6 - SCOLLEGA LA SITUAZIONE-CIBO-EMOZIONE

Tre sono le domande importanti di questa fase.

a.

Come mai questa situazione mi attiva questa emozione

e mi chiede questo cibo?

b.

*È qualcosa che ho imparato in passato
o è una cosa*

*nuova per me? (Sta nelle mie
associazioni passate o è nuova, qui,
ora, nel presente?)*

*c. Se è una cosa che mi succede di
frequente... di cosa*

*avrei bisogno realmente per risolvere
definitivamente questa*

*emozione e scollegarla dal cibo?
(Tradotto per esempio: mangiare*

*risolve la mia rabbia davvero? Cosa
dovrei fare davvero per la*

mia rabbia?)

Per rispondere a queste domande, soprattutto l'ultima, è importante avere
101

consapevolezza della qualità delle proprie emozioni e riconoscere il messaggio, il valore, e la direzione che queste ci danno.

Ogni emozione ha infatti un linguaggio “segreto” che puoi imparare per aiutarti nel trovare la direzione di “cosa avresti bisogno di fare” per risolvere quella emozione e scollegarla dal cibo.

Usa il cibo per il suo scopo, nutrirti e

darti benessere, e usa le emozioni per il loro scopo: farti muovere nella vita per farti ottenere ciò che desideri (amore, protezione, cura, gioia...

Ecco uno schema riassuntivo di quale messaggio, o spinta energetica, nasconde ogni emozione⁴ in modo che tu possa comprendere meglio la “spinta energetica”

di ogni emozione.

EMOZIONE

ORIGINE

COSA NASCONDE

DI BUONO

MESSAGGIO - MOVIMENTO PSICO-
FISICO

Collera/

Sopruso, ingiustizia,

Energia e

Prendi coscienza di cosa ti fa

rabbia

impotenza

determinazione

arrabbiare e dirigi fuori la tua forza:

liberati dall'impotenza! Si alza il

metabolismo e sei fisicamente

calda e attiva puoi fare qualcosa!

(parlare, camminare, correre...).

Paura

Pensiero negativo,

Amore

La paura ti blocca e allora...

spesso per un

dichiara la tua paura e passerà!

evento futuro

Condividila e troverai conforto. Se ti

ha raffreddato o indurito una parte

del corpo puoi metterci una mano

sopra e scaldarla. Tratta con amore

e calore la tua parte spaventata!

Vergogna

Sensazione di

Autostima

Qualcosa ti sta facendo tornare

inadeguatezza e di

“piccola” e “sbagliata”. Ricordati

sentirsi sbagliati

allora tutte le cose belle che

fai e hai fatto, i cambiamenti, i

miglioramenti e i successi. La stima

di te stessa è una chiave che tu

per prima devi sempre avere!

4 In questo caso, integro il lavoro di

Berrino (2018) con alcune teorie e tecniche bioenergetiche di Lowen.

102

EMOZIONE

ORIGINE

COSA NASCONDE

DI BUONO

MESSAGGIO - MOVIMENTO PSICO-
FISICO

Senso di

Giudizio negativo

Perdono

Lascia andare il passato, è

colpa

su qualcosa che

andata così, è successo così.

abbiamo fatto

Concentrati sul presente: cosa

puoi fare ora per stare meglio?

Tristezza

Giudizio negativo su

Amore e Gratitude

Si abbassa il metabolismo e

un evento passato

vorresti farti piccola per evitare

o futuro spiacevole

che quella cosa accada o per

sentire meno dolore possibile.

Ti sembra impossibile avere la

forza per reagire. Ed invece, così

connessa con te stessa puoi

scoprire l'amore e la gratitudine
per ciò che hai e che resta e farti
nutrire e scaldare da questo.

Ansia

Paura anticipatoria

Pace

Nasconde attenzione e cura di

che accada sempre

noi e degli altri. Lascia andare

qualcosa di brutto, o

l'iper-produzione di pensieri e
di perdere qualcosa

il tentativo di controllare ogni
aspetto della tua vita o dei tuoi cari.

Resta in contatto con il momento
presente e usa tutta l'energia di
questa emozione per fare azioni
generative, vitali, momento per
momento e non per restare
bloccata e avvitata su te stessa.

Gelosia

Senso di possesso e

Amore

Trasforma l'energia bloccante

paura della perdita

della gelosia in amore creativo

e trascendente, fiducia verso

l'altro e condivisione: ogni

cosa è perfetta così com'è!

Come vedi **ogni emozione, anche**

spiacevole, porta con sé l'energia per un movimento.

La stessa parola “emozione”, dalla sua etimologia latina

e-movère (**ex** = fuori + **movere** =muovere), significa letteralmente *portare fuori, smuovere.*

Quindi sta a te cogliere la direzione di quel movimento, e usare quell'energia
103

non per mangiare (e intossicarti di cibo e di emozioni mal gestite) ma per muoverti nella vita: per ottenere quello che ti serve, per parlare, per dare,

prendere, scappare, lottare.

Ogni emozione è buona, perché ogni emozione **ha un suo significato**

biologico adattivo, cioè “è servita” per farci evolvere, è servita per garantirci la sopravvivenza.

È servita e serve per farci vivere ogni giorno.

Ad esempio:

■

la rabbia serve ad “attaccare” ma anche ad essere assertivi e risoluti, ad “aggredire” la vita, a darci energia per i

nostri obiettivi. La rabbia è un potente motore energetico se anziché rivolgercela contro, la

usiamo per spingerci e muoverci nella vita. Ci rende determinate.

■

la tristezza serve a “ritirarci” a farci diventare introspettivi, a portarci maggior contatto con noi stessi, Ci fa stare meno “fuori, nel mondo”

e più “dentro, con noi stessi”. È un’emozione calda, che come la

rabbia, porta con sé grande potere di trasformazione. Ci insegna

l'amore per noi stessi, e la gratitudine.



vergogna e senso di colpa, per quanto scomode, ci aiutano a

confrontarci con il nostro giudice interiore, con il perfezionismo e

con il passato e ci insegnano a praticare il perdono, verso gli altri

e verso di noi.



Come vedi, e non mi stancherò mai di dirlo: ogni emozione è buona.

Perché serve a qualcosa!

Per usarla però serve poterla nominare, trovare, toccare, vivere nel corpo, e lasciarla fluire.

Altrimenti se cerchi di sopprimerla, nasconderla, surrogarla,... rimane bloccata da qualche parte in te! Infatti niente nel corpo scompare, e quell'energia contenuta nell'emozione semplicemente viene "depositata" e nascosta

altrove, come la polvere sotto il tappeto, o i vestiti calzati alla rinfusa nel cassetto.

Neuroscienze, medicina e psicologia trattano ampiamente il tema della psicosomatica e dell'effetto del trattenimento delle emozioni nel corpo (infiammazioni, contratture, organi bersaglio...) e nella mente.

104

Come analista Bioenergetica credo fermamente nell'**unità psico-somatica** secondo la quale tutto quello che accade nella mente accade nel corpo e

viceversa. Ogni energia fisica ha un riverbero in energia mentale e viceversa, e ogni stimolo della mente è tradotto in uno stimolo fisico e viceversa.

In questo senso allora il corpo diventa capace di adattarsi, comprimersi, contrarsi, per gestire, o meglio “resistere”, ad alcune pressioni emotive e relazionali.

Non voglio dilungarmi ora sul tema della psicosomatica per non deviare troppo dal nostro percorso ma se vuoi approfondire ti ricordo che ne ho parlato in diversi video, sempre disponibili su YouTube.

In particolare in “*Stress ed emozioni: che effetto ci fanno sul corpo*”⁵: parlo dei distretti fisici di maggiore contrattura, 7 aree conosciute come le 7 cinture dell’armatura caratteriale di W. Reich.

Se vuoi approfondire segui il video o scorri verso la sezione bibliografia per altri suggerimenti sul tema

Quello che mi interessa sottolineare ora è il grande potere energetico nascosto dentro ogni emozione: se riusciamo a nominare, toccare, sentire l'emozione, e a non deviarla sul cibo, avremo accesso a maggiore energia da spendere per la nostra vita.

Se riesci cioè a usare l'energia delle emozioni, senza rimuoverle o comprimerle con il cibo, potrai usare quel movimento per sbloccare le situazioni, evitare di mangiare, e

cambiare di volta in volta l'esito delle tue scelte e della tua vita.

Quindi:

Cosa serve davvero al tuo corpo in quel momento per lasciar fluire

quell'emozione?

Cosa puoi fare davvero per dare dignità, rispetto ed esistenza a

quell'emozione?

Se non la rimuovi mangiando, cosa davvero puoi fare per gestire

quell'emozione scollegandola dal

cibo?

5 Il video completo è disponibile su Youtube, canale ilcorpoelamente.

105

Maggiore è la qualità del contatto con te stessa e del radicamento nel tuo corpo, maggiore sarà la possibilità di sentire, riconoscere e usare le emozioni e lasciarle fluire.

Ma prima di arrivare al settimo passo, “Grounding e respirazione”, prova subito a fare un **elenco di azioni alternative con cui puoi soddisfare, o meglio detonare la bomba della tua emozione “scomoda”**.

Se infatti hai riconosciuto l'emozione e la situazione, ora sei nel punto in cui dentro hai una "certa carica emotiva". Una sorta di "bomba a mano" (grande o piccola dipenderà dalla tua intensità) e hai due possibilità: sfogarla sul cibo (scelta che abbiamo detto non essere così utile ed efficace, ma solo di risarcimento o rimozione) oppure **detonarla in altro modo.**

Quale?

Lasciandola cioè fluire in te, e fuori di te. **Dandogli lo spazio** (interno o esterno) che serve, **senza tappi e rimozioni.**

Facendo il movimento espressivo giusto, che curi l'emozione, senza usare il cibo.

Trovi più avanti, in “Action”, diversi esercizi che ti aiuteranno a ri-

conoscere e gestire al meglio le tue emozioni e il tuo corpo.

106

I TUOI “ALTRI” MODI DI DARE SPAZIO E SFOGO ALLE EMOZIONI

Scrivi qui sotto l'elenco dei modi che ti vengono in mente per curare le tue emozioni che non siano attraverso il

cibo.

Cosa puoi fare anziché riempirti la pancia?

Pensa alla tua vita concreta e quotidiana, alle reali possibilità che hai.

Potrebbero venirti in mente cose diverse, adatte ad una specifica emozione, oppure trasversali adatte a tutte.

■

azioni specifiche per emozione possono essere: “per la rabbia posso uscire a fare una bella corsa o posso prendere a pugni il cuscino

del divano”, “per la tristezza un bagno caldo e un bel film che mi

faccia piangere, o una commedia che mi faccia rasserenare”

■

azioni trasversali possono essere:
accendermi una candela o

scrivere, cantare e ballare...

107

108

7. GROUNDING E RESPIRAZIONE

A questo punto del processo hai scavato a diversi livelli, e hai trovato quale sono le emozioni che cerchi di “rimuovere con il cibo” e quali sono le tue associazione cibo-emozione-situazione.

Sei lì in grado di riconoscere l’emozione e la sua qualità energetica.

Cosa fare ora?

Questo è il momento in cui concentrarti sul tuo corpo, sulle sensazioni del momento presente: su come stai dalla punta dei piedi alla punta della testa.

In realtà questo processo di ascolto è iniziato fin dal principio del tuo processo quando hai dato ascolto alla

testa, e poi al cuore e alla pancia. Lì è iniziato la tua discesa in te stessa, a tutti i livelli di esperienza: pensieri, emozioni e sensazioni.

In Bioenergetica questo si chiama **Grounding, o Radicamento**, e cioè la capacità di diventare e restare presenti a se stessi, nell'attimo, qui e ora, percependo tutto il corpo.

Significa *scendere dalla testa* e stare nel corpo.

Significa *avere i piedi ben poggiati per terra*, le gambe leggermente flesse, il busto dritto, ma non rigido, collo e testa dritte, attive, presenti, ma non irrigidite.

Grounding *significa prendere consapevolezza* con le proprie tensioni corporee, sentire i punti caldi e freddi del proprio corpo, significa portare attenzione e consapevolezza al proprio respiro e a tutte le parti del proprio corpo (seduto, o in piedi che sia).

Grounding è “sentire e non scappare” da quello che c’è dentro di sé: sentire le sensazioni corporee, le emozioni, le tensioni, e non andare nella testa, cioè nelle idee, o nel fare. **Non scappare dal corpo, ma anzi restarci e “imparare” .**

Restare quindi “con i piedi per terra” e avere la capacità di sentire, recuperare e vivere la sensazione di

“essere radicati (grounded), avere fermezza

(standing) e battersi (standing for) per i propri valori importanti”⁶.

6 Lowen, 2012, pag. 84

109

Nella sezione ACTION troverai diverse schede con alcuni esercizi, tratti dal Manuale di Esercizi Bioenergetici⁷, per aumentare il tuo grounding, sia da seduta che da in piedi.

Inoltre per provare e allenare il tuo grounding trovi nel corso digitale EAT⁸ diversi video dedicati proprio a mini-

sequenze di esercizi da fare nella vita quotidiana, pochi minuti al giorno. E sempre nella sezione on-line dedicata esclusivamente agli allievi del corso EAT, troverai anche alcuni esercizi di respirazione e di visualizzazione guidata con audio registrati, da scaricare e usare giornalmente ovunque tu sia.

Puoi sempre integrare queste tecniche con altri esercizi che conosci di

consapevolezza: Mindfulness, Training Autogeno, esercizi di yoga, meditazione o tutto quello che sai che in te funziona per darti calma e attenzione dentro di te, al tuo corpo e al tuo respiro.

Più sarai in grado di entrare in te e

**restare in te, più saprai prendere
sempre più facilmente la strada giusta
per le tue emozioni.**

**Siate il vostro corpo,
nei suoi movimenti,
nelle sue azioni
ed espressioni.**

A. LOWEN

7 Lowen A, Lowen L. (1979),
Espansione ed integrazione del corpo –
Manuale di esercizi pratici - Astrolabio
8 Tutte le info disponibili su
www.ilcorpoelamente.com.

8. FAI LA TUA SCELTA

A questo punto più abituerai te stessa a stare nel tuo corpo, a riconoscere quello che c'è e a lasciarlo fluire attraverso la respirazione e il grounding più saprai risponderti alla domanda del punto 6:

Di cosa avrei bisogno realmente per risolvere definitivamente questa emozione e scollegarla dal cibo?

Potresti per esempio scegliere di respirare e darti diritto di far uscire da te la rabbia parlando (e non gridando) con la persona che ti ha fatto arrabbiare.

Senza andare in testa, e senza perdere il tuo grounding: parlare anziché mettere il tappo del cibo.

O potresti scegliere di commuoverti, o di lasciarti andare ad un pianto liberatorio per far uscire la tristezza o il dolore anziché soffocarlo con i dolci.

O potresti scegliere di farti un bagno caldo e di respirare in modo profondo e consapevole per nutrire e fare spazio in te, anziché comprimerti e riempirti con altro.

Sono molte le sfumature che puoi trovare di come soddisfare, o meglio nutrire, il tuo bisogno emotivo se lo

scollegi dal cibo. E nella lista di azioni che hai scritto poco fa ci sono molte possibilità con cui puoi far fluire le tue emozioni senza che influenzino cosa mangerai.

ozion

m

e

e

risposta emotiva efficace

X

zione

cibo

autis

X

111

**Dividi l'associazione cibo-emozione:
uno non cura l'altra, e così potranno
avere due “sfoghi diversi”!**

L'emozione avrà il suo movimento e tu sarai libera di fare la tua scelta alimentare in modo consapevole ed equilibrato.

Le emozioni passano se darai loro ascolto, diritto, e movimento.

Una via di uscita e non un tappo.

Potrai scegliere il tuo 50, che mette d'accordo la testa, il cuore e la pancia. Che bilancia la richiesta di cibo, con le emozioni che in quel momento si muovono dentro di te.

Il cibo è quella cosa che in passato abbiamo associato alla cura di noi stessi (mamma ci dava il latte quando eravamo piccoli e piangevamo no?) ma **oggi, da adulte, abbiamo molte più possibilità con cui “sfamarci” e “calmarci”**.

E questo, oltre ad un miglioramento della nostra salute psico-fisica, offre un secondo grande vantaggio.

La voracità di cibo oggi può trasformarsi in voracità di vita.

Voracità di cose belle, di attenzioni nutrienti, di azioni consapevoli, di atti coraggiosi, di gesti gentili.

Trasforma l'associazione "sto male quindi mangio" e falla diventare più generativa e trasformativa per te.

Riconosci l'emozione, respiraci dentro, sentila nel corpo e dagli dignità di esistere e di uscire senza blocchi (fisici) o tappi (alimentari).

Usa il tempo anziché per mangiare per creare, nutrire, vivere a pieno la tua vita.

Torneremo a parlare di vita, e gioia di vivere nell'ultima capitolo ENJOY, per cui al momento fermiamoci qui.

Rivediamo insieme l'intera sequenza, il processo completo EAT, che potrai seguire pasto dopo pasto.

112

IL METODO EAT

per gestire le emozioni e scegliere cosa mangiare, nel momento presente

Situazione iniziale. Devi scegliere cosa mangiare e parte il duello: cosa voglio e non voglio?

1.

La Voce della testa: Il tuo duello
consapevolezza bianca e nera. Il dovrei/
non dovrei, il 100 e lo 0

2.

La voce del cuore: che emozione provi
in quel momento?

3.

La voce dello stomaco/intestino: che
sensazioni provi in quel momento?

arte

Cosa vuole e non vuole il tuo secondo cervello?

4.

Voce al cibo: a cosa ti servo? Cosa non vuoi sentire mangiandomi? Fai

Prima p

l'elenco, scritto o mentale, delle rimozioni in corso (rabbie, tristezze, noie, non voglie...) e chiediti se davvero il cibo risolve quell'emozione o la "seda"

EAT:

solo per un po'

5.

Scegli le sfumature e trova la tua posizione “e-e”, il 50: Fai la tua tabella (scritta o mentale) sulle scelte “100-0 e 50” inserendo i motivi e le emozioni delle 3 posizioni: tutto, niente e sfumature intermedie. Chiediti che

emozione ti darà ciascuna delle 3 scelte... E scegli la situazione di vera compensazione ed equilibrio (non il risarcimento!)

Se però certe situazioni attivano spesso (o sempre) certe risposte emotive, significa che ci sono in te degli schemi ripetitivi, dei circuiti situazione-cibo-emozione. In questi casi allora è il caso

di andare avanti, con la seconda parte del processo.

6.

Scollega la situazione-cibo-emozione:

come mai provo di nuovo questa emozione e questo bisogno di cibo? Cosa posso fare davvero per gestire e risolvere questa emozione? Usa la lista di azioni e movimenti possibili, e arte

aggiornala di volta in volta

7.

Grounding e Respirazione: stai in te con esercizi per connetterti a te stessa e al proprio corpo. Più li farai, più

diventerai veloce nel tornare in te, e
Seconda p

sapere cosa vuoi

8.

**Fai la tua scelta equilibrata e
armonica!**

EAT:

Scegli 2 percorsi diversi per cibo ed
emozione in modo da saziare e

non intossicare te stessa. La fame si cura
con il cibo. Le emozioni con il
movimento

CONCLUSIONI SUL PROCESSO EAT

Complimenti!!

Il lavoro che hai fatto fin qui, dentro e fuori queste pagine, di conoscenze e discesa in te è stato importante e propedeutico ad un percorso di consapevolezza che potrai sempre continuare tra te e te, o con chi vorrai tu, scrivendo e pensando alle tue modalità, alle tue emozioni e alle tue associazioni cibo-emozione-situazione.

Ora hai davvero tutte le conoscenze e gli ingredienti base per scollegare il cibo dall'emozione e trovare azioni

sostenibili per scegliere cosa mangiare in modo “pulito”, cioè nutriente e non intossicante.

Ricorda che il cibo serve a darti benessere, energia e forza.

Serve a farti vivere meglio.

Così le emozioni, sono energia e ti danno la forza per il tuo movimento vitale.

Puoi sempre scegliere come far fluire l'energia senza usare il cibo.

E puoi sempre scegliere come usare il cibo in modo equilibrato e armonico.

La vera compensazione è quella con cui, dopo mangiato, stai bene, cioè senza sensi di colpa, ansia, vergogna o mal di pancia!

Hai il potere e la capacità di scegliere

le cose giuste per te, nelle sue sfumature

ogni giorno diverse, saziando e nutrendo

te stessa in modo più autentico.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

La promessa che ti faccio ora è proprio questa:

■

tanto più diventerai consapevole, tanto più sarai attenta a te mentre prepari, ordini, mangi il tuo cibo

■

tanto più allenerai il tuo grounding, tanto più sarai capace di tornare in te, e abitare in te “velocemente”, senza finzioni o fughe

■

maggiore sarà la tua consapevolezza e il tuo grounding, *maggiore*

sarà la capacità di scegliere quotidianamente cosa mangiare,

quanto, come. E se, quanto, come, allenarti per il tuo benessere Infatti più ti allenerai in questo processo EAT, nelle sue fasi e nel fluire del tuo dialogo interno tra tutte le tue parti, più sarai sempre in grado, a cena al ristorante, a pranzo in famiglia, sul divano la sera da sola, di sapere come stai, cosa senti e di cosa hai davvero voglia e bisogno per nutrirti al meglio.

Le tue scelte alimentari ed emotive saranno naturalmente sane ed

equilibrate!

La vecchia te, che si intossica di cibo ed emozioni mal digerite non esiste più.

Sei tu, 100% in te e con te.

Non hai più bisogno del cibo per consolarti.

E anzi sai esattamente di cosa hai bisogno per nutrirti al meglio.

Prima di passare al prossimo capitolo, ACTION, dedicato a potenziare nella pratica la tua connessione con te stessa e il tuo corpo, ci sono ancora un paio di tasselli che dobbiamo toccare: le

emozioni rivolte al tuo corpo, e le emozioni che si attivano nelle relazioni con le persone intorno a te con cui mangi.

115

Più impari a riconoscere

il tuo corpo

e ad abitare il tuo corpo

più imparerai a trovare

in te la tua casa.

Non avrai bisogno

di scappare via,

o di riempirla con altro.

Sei tu la regina

del tuo corpo,

che è la tua casa.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

116

LE EMOZIONI PER IL TUO CORPO

So bene che può essere spiacevole

pensare al proprio corpo proprio perché lo abbiamo trattato male in tanti modi diversi.

Lo abbiamo coperto di cibo, sfiancato di allenamenti, nascosto nei vestiti.

E lo abbiamo torturato con giudizi, interni ed esterni, dolorosi e pericolosi.

Magari lo abbiamo “semplicemente” dimenticato, escluso, vissuto come inesistente.

È venuto il momento di riprendere contatto con il nostro corpo, con i pensieri, e le emozioni che ci genera, e non solo con i desideri di come lo

vorremo diverso!.

Perdonare te stesso,

credere in te stesso e scegliere

di amare te stesso

sono i migliori doni

che tu possa ricevere.

BRITTANY BURGUNDER

Per far questo abbiamo 2 strumenti a disposizione:

1.

hai già le *convinzioni* che hai scritto nel capitolo START a proposito di te, della tua bellezza e del tuo corpo. Ti ricordo che puoi sempre

in ogni momento arricchirle e lavorare per trasformare da limitanti

e potenzianti

117

2. il passo in più che ti chiedo ora è quello di lavorare *sulle emozioni* positive che puoi avere “se lo nutri di più”. Significa come puoi

dedicargli concretamente del tempo? E come puoi trattarlo,

toccarlo, pensarlo in modo che ti dia emozioni più positive?

Come sempre trovi delle domande stimolo, ma solo tu puoi sapere quello che funziona per te. Prenditi il tuo tempo e... trattati da vera regina.

Possono essere cose anche molto semplici come “farmi la doccia con più calma”, “andare a dormire la sera dedicandomi qualche minuto mettermi una crema profumata...”, “scegliere il pigiama con cura e non indossare vecchie tute”.

Scegli tutti i gesti, i pensieri e le attenzioni che puoi darti per avere

emozioni più positive nel pensare,
toccare, muovere il tuo corpo.

COME MIGLIORARE L'ASCOLTO DI
TE, IL CONTATTO CON IL TUO
CORPO, E

LE EMOZIONI CHE PROVI PER LUI?

*Come puoi aumentare la conoscenza
del tuo corpo, e abitarlo con più
comodità?*

*Come puoi allenarti ad avere emozioni
più positive e gentili nei tuoi
confronti?*

EMOZIONI E RELAZIONI: mangi con te o per gli altri?

Ultimo tassello di questo lungo percorso in profondità nelle emozioni,

rappresenta anche **l'ultima delle variabili che ci influenza: la presenza degli altri.**

sì, a volte mangiare con gli altri attiva proprio quegli schemi associativi situazione-cibo-emozione.

Potresti aver notato che la compagnia di alcune persone influenza il tuo modo di mangiare. Alcune compagnie ti fanno

mangiare di più, altre invece ti fanno chiudere lo stomaco.

Con altre invece magari sei a tuo agio, ed è più facile sentirsi e scegliere con calma.

Spesso quello che succede è che **anziché mangiare con noi stessi, e per noi stessi, mangiamo per gli altri.**

A volte può capitare di parlare così intensamente che non ci accorgiamo neanche di quanto o come mangiamo.

Altre invece siamo così annoiati in quella compagnia... che mangiamo per

“ammazzare il tempo”.

Altre volte “mangiamo per gli altri” che significa per farli contenti o per non deluderli.

Per riconoscenze o per paura del loro giudizio.

Per non sentirli parlare, per non avere da ridire.

Perché semplicemente è più facile.

Sono tutte reazioni possibili, e normali.

Ma è venuto il momento di riprendere in mano il potere su queste situazioni e anche in questi casi, rompere certe

associazioni (non certo le amicizie!).

Io per esempio, sono solita seguire uno stile alimentare per cui glutine e latticini li riduco al minimo.

Ma per lungo tempo cadevo sistematicamente nella stessa situazione killer.

120

Quando mi ritrovavo a cena con altre persone, soprattutto non molto conosciute, mi “scordavo” di mangiare come invece sapevo farmi bene.

Ho esplorato di più questa situazione (che è chiaramente un’associazione

situazione-cibo-emozione) e mi sono chiesta: perché con le persone che

conosco poco (cene di lavoro, nuove conoscenze, amici di amici, parenti alla lontana...) mi ritrovo a mangiare male?

Cosa mi influenza a tal punto da rompere la connessione con me?

E la mia risposta è stata: la paura del giudizio. Il giudizio che si sarebbero fatti a sentirmi ordinare “variazioni”, cioè piatti senza questo o quello.

Ma se vado un po’ più giù (in stile Deeper) c’era la paura di mostrarmi vulnerabile.

L'ordinare un cibo diverso significava dichiarare a voce alta di avere un problema di salute. Significava far vedere a tutti come stavo. E io che ci tenevo a dare di me un'immagine sempre "bella e perfetta" non potevo dire: questo non lo mangio, quest'altro mi fa male, questo sì, quello no.

Io dovevo essere "normale" come tutti!

E non volevo passare nemmeno per quella strana o fissata!

Al che mi sono chiesta, sempre seguendo il metodo EAT (passo 6):

ma questa paura del giudizio, e di essere vulnerabile si cura con il cibo?

Risposta: assolutamente no! Anzi mangiando tutto, poi mi gonfio, mi viene l'emicrania, divento scontrosa e stanca... e allora sì che diventa certo ed evidente che non sto bene! Quindi il non dire niente non mi garantiva il dare l'immagine della perfetta comunque! Anzi mi esponeva ad un pericolo maggiore: stare

male davvero e far vedere ancora più chiaramente come stavo.

E quindi altra domanda: *cosa posso fare per risolvere questa situazione e curarmi della mia emozione senza usare il cibo?*

Per esempio chiamare prima il ristorante

e chiedere in anticipo se ci sono piatti senza glutine così da non dover fare mille domande al cameriere. Oppure

ordinare delle cose che sono sicura non contengano nulla (come carne o pesce) o ancora meglio: ordinare con sincerità e autenticità.

Sono come sono e vado bene così.

Mangio perché devo stare bene, e non il

121

contrario.

Ecco quindi rotta l'associazione:

Mangio per me, e non per gli altri.

Mangio per il mio corpo, e non per la mia immagine.

E me lo ripeto, come un mantra, ogni volta che ceno con colleghi o amici

alla lontana. E ogni volta **torno in me, responsabile di me e della mia salute riducendo il potere che lascio agli altri di influenzare il mio benessere.**

Così ho smesso di lasciarmi influenzare da quelle relazioni.

Perché le relazioni sono “altri modi” in cui si manifestano le nostre associazione situazione-cibo-emozione.

Ora tocca a te: *ci sono occasioni in cui*

ti lasci influenzare dagli altri?

Usa il metodo EAT per esplorare la tua associazione e le tue emozioni in compagnia!

Troverai tra poco una serie di nuovi mantra, dedicati a darti più forza e potere quando sei coinvolto nelle relazioni con altri “a tavola”.

**Accetta te stesso, ama te stesso
e continua ad andare avanti.**

**Se vuoi volare, devi rinunciare
a ciò che ti appesantisce.**

LE EMOZIONI E LE RELAZIONI IN
TE

Come ti senti a mangiare con altre persone? Ti succede di lasciarti influenzare dalle relazioni intorno a te nel tuo modo di mangiare?

Ci sono persone specifiche che hanno un impatto sul tuo modo di vivere e consumare il cibo?

Come mai ti succede?

Cosa puoi fare per trasformare la

situazione e darti più potere?

123

124

Mantra EAT

MANTRA PER DARTI FORZA
NELLA GESTIONE DI TE NELLE
RELAZIONI

■

*Nessuno può influenzare e togliermi
energia e consapevolezza*

■

*La mia alimentazione dipende da me,
solo da me*

■

*L'energia è mia ed è mia
responsabilità mantenerla pulita*

■

*Solo io ho il potere di riconoscere le
mie emozioni e sensazioni*

■

*Nessuno può dirmi cosa e quanto
mangiare*

■

*Il mio stile alimentare è mia
responsabilità e priorità*

■

*A tavola con altre persone (metti il
nome di chi vuoi) vivo la connessione
con me stessa al 100%*

■

*Io sono io, e resto con me, anche in
mezzo agli altri*

■

Mangio per me e non per gli altri

■

Mangio per il mio corpo e per stare bene, sempre

I tuoi pensieri hanno molta forza.

Finiranno per convincerti.

Sceglili con cura.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

125

3. Action

Questa sezione è dedicata alle azioni.

Sì alle cose che concretamente puoi fare per potenziare il percorso EAT e cioè per aprire, mantenere e manuteneere il dialogo con te stessa!

Sono azioni, concrete, semplici, quotidiane per aiutarti a raggiungere l'equilibrio mente-corpo e la capacità di nutrirti al meglio... in tutti i sensi!

Sono fiera del percorso che hai già fatto fino qui... davvero tanta strada!

Rivediamola:

■

hai allineato la mente con gli *obiettivi* a 3 dimensioni (razionalità, emozioni,

sensazioni)

■
hai creato il giusto mindset con la visualizzazione

disegnailcorpochevuoi

■
hai costruito *credenze* potenzianti per correggere le limitanti e, con i mantra, hai potenziato la forza di alcune tue intenzioni

■
hai arricchito il *dialogo mente-corpo*,

uscendo dalla testa e

prendendo in considerazioni cuore e
pancia



hai lavorato sul duello mentale
Dovrei/NonDovrei, piacere/dovere

per uscire dalla posizione “*o tutto o
nulla*”



Hai scavato nelle tue *emozioni* per
ritrovare connessioni tra vecchie
abitudini alimentari e le tue attuali scelte

■
Hai scollegato alcuni *circuiti*
situazioni/cibo/emozione (e sarà un
terreno da continuare a esplorare e ...
ripulire!) sapendo riconoscere

e dare valore alle tue emozioni, senza
usare il cibo per coprirle o

rimuoverle

■
hai applicato *l'intero metodo EAT*, in 8
passi, per usare le emozioni e 126

imparare a scegliere cosa mangiare in
modo equilibrato, armonico

tra mente e corpo, e stabile nel tempo

■

Infine, hai lavorato sulle emozioni legate al tuo corpo, e su alcune

relazioni che, più di altre, influenzano il tuo rapporto con il cibo Adesso è venuto il momento di **arricchire il metodo EAT con alcune azioni, pratiche, chiare e semplici per dare concretezza al tuo percorso di**

trasformazione e potenziare il tuo grounding e respiro.

Potrai tornare ai capitoli precedenti, per riflettere e approfondire alcuni esercizi,

o potrai andare avanti in Action per scegliere ogni tanto un nuovo esercizio da provare e da aggiungere alla tua settimana.

Qui risponderemo a queste domande:

Cosa fare concretamente per aumentare la connessione con te stessa?

Cosa fare per trovare e mantenere l'equilibrio mente corpo?

Come allenare e preservare la capacità di scegliere come nutrirsi al meglio?

Vedremo dapprima il concetto generale di allenamento progressivo e del

#unmillimetroalgiorno, poi parleremo di allenamento mentale (visualizzazioni e non solo), di esercizi di bioenergetica per il grounding e l'energia personale, di respirazione e rilassamento guidato e, infine, qualche consiglio anche dal punto di vista alimentare.

Qui, ormai lo sai bene, diete non esistono! Esiste il buon senso inteso proprio come “sensi”, cioè sentire bene. Sentire come si sta e scegliere di conseguenza.

In un processo che una volta avviato... non smetterà mai.

COSA FARE CONCRETAMENTE

Iniziamo da questo: “poco e spesso” è meglio di “tanto e raro”.

Questo significa meglio fare qualcosa 5 minuti ogni giorno che 1 ora una volta a settimana.

127

Tradotto: meglio abituarsi a camminare un pochino ogni sera tornando dal

lavoro, oppure ogni mattina fare 10 minuti di esercizio a casa, che cercare a fatica quell'ora settimanale (o ogni 2 settimane) per infilarsi a tutti i costi in palestra a fare qualche corso.

Meglio “poco e spesso” di “tanto ma raro”!

Meglio dare segnali chiari al corpo, ogni giorno, della direzione energetica che vogliamo avere per noi, piuttosto che uno shock ogni tanto.

Meglio educarlo che ogni weekend si fa una lunga passeggiata che portarlo a correre una volta al mese del tutto fuori forma. Con grande sacrificio nostro (emozione, fatica, senso di colpa...)... e suo (acido lattico, crampi, storte...)!

Ancora più semplice, meglio fare ogni giorno anche solo un buon esercizio di respirazione che ammorbidisce la pancia e i tessuti, rilassa il corpo nel

profondo e riduce lo stress ... che stressarsi ancora di più cercando di fare 100 addominali al giorno.

Il corpo ha una saggezza millenaria e delicatissimi meccanismi di autoregolazione.

Quando si alterano, come nel caso di forzature eccessive (iper-allenamento) o di abbandono frequente (zero esercizio), può sembrare difficile ri-regolarsi.

Da dove iniziare quindi? Come fare START anche dal punto di vista fisico?

Dalla **strategia del Carico**

Progressivo! Si basa sul concetto del miglioramento lento ma progressivo e

costante. La regola è semplice: passi piccoli, e continui, ti faranno sempre progredire!

L'idea della progressività arriva dalla strategia orientale Kaizen che in giapponese sta per *Kai* – cambiamento, miglioramento - e *Zen* – migliore, buono, cioè: **miglioramento progressivo.**

Quindi 2 sono gli ingredienti di questa fase di Azione:

■

la Progressività: azioni anche piccole, ma progressive, in aumento un po' alla

volta, passo dopo passo

■

la Varietà: azioni diverse per dare al corpo stimoli nuovi che lo

1 Sui social puoi usare sempre l'hustag #unmillimetroalgiorno per condividere i tuoi allenamenti, esercizi, progressioni e anche trovare ispirazioni da altre come te, che credono in un allenamento mente-corpo progressivo e armonico.

128

incuriosiscano, lo facciano stare sempre un pochino al di fuori dalle

abitudini e dal confort e gli consentano di sperimentare movimenti

ed esercizi (e quindi muscoli) diversi

La mia filosofia la conosci già: *un millimetro al giorno* 1.

E a suon di un millimetro al giorno tra una settimana, un mese, 3 mesi, 6 mesi...

ti ritroverai a fare cose completamente diverse da oggi.

Un millimetro al giorno è tutto quello che puoi fare **per migliorare senza distruggerti, privarti o torturarti**. Anzi sarà un **modo di “allenarti” rispettoso** di te e del tuo equilibrio, e anche

sostenibile rispetto al sistema di vita
che hai oggi (impegni familiari,
professionali).

In fondo... spazio per un millimetro lo si
trova sempre!

Cosa significa un millimetro?

Significa fare le scale di casa a piedi
oggi. E anche domani.

Significa scendere dalla metro una
fermata prima e fare l'ultimo pezzo a
piedi.

Significa andare a fare la spesa a piedi e
tornare a piedi sollevando le buste (i
pesi).

Significa fare una passeggiata la domenica mattina, da sola, con un'amica, o con i figli o il cane.

Significa fare 10 addominali la mattina.

O 5 minuti di yoga.

O 3 minuti di meditazione.

Non sai meditare?

Allora 2 minuti di respirazione.

Anche meno.

1 minuto per 10 respirazioni lente, rilassare l'addome e togliere le tensioni.

Come vedi **puoi iniziare dalla cosa più piccola e salire, di complessità, varietà, intensità e durata.**

Quelli che troverai nelle pagine seguenti sono esercizi sia dal punto di vista mentale (mental training) sia esercizi di bioenergetica per l'aumento dell'energia e la consapevolezza.

Non parlerò di yoga o fitness, perché è pieno il mondo di libri, video, trainer
129

esperti in questo e potrai trovare mille proposte e mille attività da esplorare.

Per me l'intento di questo capitolo è **aprirti la mente alle possibilità.**

Qui non importa quanto hai fatto sport nella tua vita, o quando ami o detesti muoverti o sudare. **Qui si parla di tornare alle sensazione e di tornare ad abitare un corpo che ti fa sentire vitale, forte, energica... Viva!**

Come affrontare questi esercizi allora?

Con Gentilezza e delicatezza. In base al punto in cui sei ora che inizi.

Se sei sempre stata sportiva, se sei abituata a correre ogni mattina allora parti da li e aggiungi un millimetro, che potrà essere meditare, respirare, fare bioenergetica!

Se invece è un po' che trascuri il

movimento e il tuo corpo non sa più neanche dove sono i muscoli inizia passeggiando o facendo le scale di casa. Sono

troppe? Fai solo un piano, ogni giorno, E vedrai che presto diventeranno due, tre... e così via.

Come fare a sapere quando aumentare la dose e crescere di intensità

o durata?

Sono sicura che lo saprai, perché se recuperi il contatto con te stessa e il tuo corpo, saprai dire quando hai voglia di fare qualcosa in più, o saprai sentire quando non hai più il fiatone dopo una

passaggiata e anzi hai fiato che avanza e desiderio di fare ancora 50 mt!

Trattati con gentilezza e delicatezza.

L'armonia è anche in questo: **basta premerti, tirarti, costringerti, privarti e usa quell'energia per rivolgere a te attenzioni e cure.**

Prima di iniziare con l'elenco delle alternative possibili di esercizi che puoi fare voglio farti le **domande più semplici e più potenti con cui puoi auto-regolarti...**

sempre!



Cosa puoi fare di più oggi per darti energia?



E cosa puoi fare di meno oggi per salvare la tua energia?

130

Puoi usare queste due domande come bussola quotidiana, anche a fine

giornata, quando sei ancora in tempo per fare un millimetro in più, o in meno, per il tuo benessere.

Potrà essere anche solo un bagno caldo,

e non un allenamento, se le forze non le hai.

E quel bagno, fatto per il piacere e l'aumento dell'energia, sarà il migliore degli allenamenti.

Benvenuta nell'era della gentilezza nei tuoi confronti, dell'amore per te stessa e il tuo corpo.

Non devi più forzarti, controllarti e premerti.

Puoi accoglierti, conoscerti e guidarti un passo alla volta.

Un millimetro alla volta.

Ho fiducia nel tuo percorso.

Che da adesso in poi... è in discesa!

Sei come sei, e vai bene così.

**Puoi migliorare e hai già tutto
dentro di te.**

**Devi smettere di forzarti e lasciare
che venga fuori la vera te.**

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

COSA TI DRENA E COSA TI DÀ FORZA

Ripensando alle tue attività giornaliere o settimanali, personali, professionali, familiari...

Quali attività, compiti e pensieri ti drenano?

Quali attività, compiti e pensieri ti danno energia e vitalità?

132

Come puoi assicurarti concretamente ogni giorno/settimana di inserire attività (anche piccole) che ti danno forza ed energia?

*Come puoi assicurarti concretamente
ogni giorno/settimana di
ridurre/eliminare/*

*delegare attività (pensieri, compiti...)
che ti drenano e ti tolgono forza ed
energia?*

133

ALLENAMENTO MENTALE

Eccoci nella sezione di allenamento dedicata alla mente.

Ti propongo 3 esercizi, inizia da quello che ti piace di più e poi sperimenta, aggiungi, cambia in base alle tue curiosità e sensazioni.

1 - VISUALIZZAZIONE -

#disegnailcorpochevuoi versione PRO

In START abbiamo già parlato di visualizzazione e di “spazio magico” a cui tornare per mantenere alta la focalizzazione su come vuoi essere.

Il #disegnailcorpochevuoi era infatti l'esercizio con cui ci allenavamo a “disegnare”

il corpo, ma anche i pensieri, le abitudini, le azioni quotidiane della te del futuro.

Persino il profumo che sarai solita mettere, o il tipo di pigiama che userai.

In questo caso l'allenamento quindi consiste nel darti un appuntamento

quotidiano con la te stessa “magica”, del futuro, in modo che ti potrà dare nutrimento ed energia per la tua trasformazione ogni giorno.

Quando visualizzare?

Ogni giorno, nei momenti possibili. Per esempio a colazione mentre sorseggi il tuo caffè, in autobus mentre vai al lavoro o in auto ferma al semaforo. La sera rientrando a casa, o dopocena sul divano mentre ti dedichi gli ultimi minuti della giornata.

Potrà durare 1 minuto o, se hai tempo,

anche 10: potrai perderti nella tua fantasia

“potente” quanto vorrai! Ricorda la visualizzazione per funzionare, cioè essere davvero un “come se” reale per il tuo cervello, dovrà essere multi-sensoriale.

Quindi... sii creativa e spudorata!

Suggerimento 1 – Trasformalo in meditazione auto-guidata

Se non lo hai fatto quando hai letto Start, è venuto il momento di registrare l’audio della tua visualizzazione con il cellulare e renderla una meditazione-auto-guidata che potrà facilitare il tuo percorso.

Quanto ascoltarla?

Sempre! Appena puoi, mentre lavi i piatti, o stiri. Mentre sei in auto che vai in ufficio, o mentre passeggi con il tuo cane.

Ogni momento è buono per “incontrare” la te che stai per diventare. Più riuscirai a connetterti con lei, e a sentirla reale, più si avvicinerà e ti guiderà ogni giorno.

Suggerimento 2 – Trasformalo in una bacheca da guardare

Per dare ancora di più un’ ancora al tuo

cervello (e alla tua motivazione) puoi trasformare la tua visione anche in una raccolta di foto ed elementi che si addicono alla futura te.

Potresti usare foto e immagini di abiti, accessori, scarpe, o tagli di capelli e colori di smalto.

Potresti aggiungere foto di giardini o case, di arredamenti, cuscini, divani o lampade.

E potresti aggiungere citazioni, o frasi che ti mettono gioia, serenità o fiducia.

Che diano benzina alla te di adesso per avvicinarsi, giorno dopo giorno, alla te del futuro.

Come farla?

Puoi usare sia il mondo reale che digitale. Puoi scaricare foto da internet, tagliare giornali e riviste, e incollare così le immagini con puntine o scotch su una tela bianca da pittore o una tavola di sughero. In questo modo creerai la tua bacheca “cartacea” con tutti i tuoi “pezzi” preferiti. Ricorda: non c’è limite all’immaginazione, e non hai limiti né di budget né di fantasia. Meriti tutto quello che riesci a immaginare!

A quel punto basta appenderla in camera, in studio, in cucina e... ogni volta che l’occhio ci passerà sopra si “ricorderà” di chi sei e di cosa vuoi davvero.

Alternativa “digitale” è quella di creare una bacheca in *Pinterest* (social usato proprio per organizzare foto e articoli sul tuo account) o una cartellina sul desktop del tuo computer dove salvare via via citazioni, immagini, file che ti mantengano “allineata” e in contatto con te.

135

Credimi... incontrarti nella tua miglior versione ogni giorno, respirarti ogni giorno, viverti anche solo 2 minuti al giorno, ti darà la voglia e la forza per continuare il tuo percorso. E sarà anche la visione da avere quelle volte in

cui

“vorresti tanto mangiare una cosa” e ti chiedi: ma devo o non devo? La prendo o no?

Ecco... la tua visione creativa, se allenata, saprà risponderti velocemente!

A questo punto, i prossimi 2 esercizi che ti propongo sono due esercizi di visualizzazione guidata. Potrai leggere l'esercizio e poi chiudere gli occhi e... pensarci da subito! Oppure registrare l'audio e tenerlo pronto all'uso dal cellulare.

Se hai acquistato il corso EAT2 on-line, parallelo a questo libro, troverai lì

anche altri audio guidati da usare per esplorare sempre nuove modalità.

L'immaginazione è più importante della conoscenza.

**La conoscenza è limitata,
l'immaginazione abbraccia il Mondo.**

ALBERT EINSTEIN

2 Tutte le info su
www.ilcorpoelamente.com.

136

2 - VISUALIZZAZIONE DEL CORPO

Il primo esercizio che vediamo di visualizzazione guidata è famoso anche come body-scanning. Io ci aggiungo un elemento sensoriale per renderlo più “reale”

e quindi più efficace.

TRACCIA PER LA CONSAPEVOLEZZA NEL CORPO

Siediti o sdraiati in una posizione piacevole e comoda per te. Chiudi

gli occhi e porta attenzione al respiro, senza forzarlo o alterarlo,

semplicemente diventa consapevole dell'aria che entra ed esce.

Per i primi 7 respiri ogni volta che l'aria esce dal naso prova a rilassare un pochino le spalle, la schiena, le mani, i piedi. Ad ogni espirazione

il corpo si distende e rilassa e le tensioni diminuiscono.

Dopo queste prime 7 respirazioni immagina di avere un pennello,

o una torcia accesa che passa delicatamente sul tuo corpo e che,

mano a mano che passa la sua luce calda su di te (o la sua vernice

morbida) aiuta quella parte del tuo corpo a distendersi.

Dirigi la tua attenzione (e la tua torcia)
sulle dita del piede e fai

un respiro completo per aiutare il
rilassamento delle dita e poi

lentamente fai scorrere lungo il dorso
del piede, la pianta, il tallone.

Respira in ogni zona e sposta lentamente
il pennello a risalire,

pezzetto dopo pezzetto, dalla punta dei
piedi alla punta della testa,

sia il lato posteriore che anteriore del
corpo.

Più il passaggio della luce (o della

vernice) sarà lento più il rilassamento corporeo aumenterà.

Insisti soprattutto nella zona della pancia (stomaco, intestino,

fegato e milza) e del cuore (quindi cuore e polmoni) così l'effetto di

rilassamento e consapevolezza del tuo corpo sarà maggiore.

137

Fai durare questa visualizzazione 5 minuti, o anche di più se vorrai,

e una volta ripassato tutto il corpo, goditi gli ultimi respiri restano

ancora ferma.

Solo dopo qualche altro istante
lentamente muovi il corpo, apri gli

occhi e, con molta gentilezza e calma,
rialzati.

3 - VISUALIZZAZIONE DEL SORRISO INTERIORE

Questo esercizio è tratto da una pratica
balinese molto antica: il sorriso
interiore.

TRACCIA PER IL SORRISO INTERIORE

Siediti in una posizione comoda e chiudi

gli occhi. Porta l'attenzione

al respiro e inizia a rilassare il corpo.

Quando il tuo respiro sarà regolare e fluido inizia questa sequenza:

■ Porta l'attenzione al cuore, che batte, e immaginalo come un

palloncino che delicatamente si allarga e si rimpicciolisce. Ad

ogni battito, gentilmente ma chiaramente, si gonfia e sgonfia

leggermente. Immaginati che sul palloncino appaia un sorriso

e ad ogni battito puoi vederlo più chiaramente e intensamente.

Visualizza il sorriso del tuo cuore e ascolta le tue sensazioni

per una decina di secondi

■ Passa ora allo stomaco e porta lì l'attenzione. Anche in questo

caso dedica i primi respiri a immaginarlo, e a vedere i suoi

ritmici movimenti continui. E immagina che lo stomaco ti

faccia un sorriso. Guarda il sorriso e ascolta le tue sensazioni

per qualche secondo

■ Puoi continuare così andando verso intestino, reni, fegato,

milza, pancreas... e tutto il corpo!

(PS: puoi usare questa traccia anche per alleviare le parti del corpo indolenzite, come il collo, la schiena, o le gambe, se ti capiterà di avere dolori localizzati!)

138

ESERCIZI DI BIO-ENERGETICA

Questa è la sezione dedicata agli esercizi di Bioenergetica: esercizi descritti e raccolti da A.Lowen, il medico-psicoterapeuta fondatore

dell'Analisi

Bioenergetica.

Sono esercizi che hanno lo scopo di:

■

Aumentare la consapevolezza e il contatto con il proprio corpo

■

Favorire il rilascio di tensioni e blocchi temporanei o cronici

■

Aumentare l'energia personale e la

capacità di farla fluire dentro

di sé



Lavorare sul contatto con le proprie emozioni e la loro espressione



Migliorare la propria espressività nella vita quotidiana

Tra tutti gli esercizi disponibili ho scelto qui quelli più indicati per prendere contatto con te e il tuo corpo (area della pancia e non solo) e per potenziare il tuo grounding e la

respirazione perché, come abbiamo visto in Deeper, è davvero molto importante saper “*stare sui propri piedi*” quando si sceglie come nutrirsi ogni giorno.

Quando fare questi esercizi?

You are your body

A. LOWEN

Puoi provarli la mattina, appena scesa dal letto, oppure la sera al rientro a casa.

O in una qualunque pausa di relax.
Alcuni (come il grounding da seduti) sono assolutamente “compatibili” con la

sedia dell'ufficio e "invisibili" agli occhi degli altri.

La magia accade dentro di te, più che fuori di te, quindi anche in questo caso non è importante l'intensità del movimento, o la ripetizione, o la forza con cui lo fai.

Ma la precisione, la connessione con le sensazioni, e la calma.

Un millimetro è tutto quello che devi fare.

139

1 - IL GROUNDING

Puoi eseguire questi esercizi al mattino, 3-5 minuti quando ti alzi dal letto, oppure nel corso della giornata quando hai qualche minuto da dedicare alla tua consapevolezza. Ricorda, più sarai in grado **di tornare velocemente a te, di**

“abitare il tuo corpo”, conoscerlo senza scappare via, più diventerai “abile”

nel ri-trovare il tuo grounding velocemente quando dovrai scegliere cosa mangiare, o non mangiare, a cena al ristorante, a pranzo con la famiglia o la sera da sola sul divano. E varrà per qualunque altra scelta nelle altre sfere della tua vita.

Ricorda: il centro sei tu.

Abita in te.

VERSIONE 1 - GROUNDING DA SEDUTI

Stando seduta con le gambe incrociate
inclinati in avanti fino a sentire

il sedere che preme contro il suolo. È
importante non collassare

all'indietro appoggiandosi sull'osso
sacro, ma anzi lasciare il peso

del corpo equilibrato sulle tuberosità
ischiatriche (le ossa che senti

“dentro” al gluteo quando stai seduta).

Continuando a respirare in modo il più possibile fluido, tieni le mani

appoggiate sulle ginocchia, cercando di restare dritta senza collassare

all'indietro.

Sedersi in modo grounded significa che la schiena rimane dritta, ma

non rigida, e la testa è diretta in avanti, mento leggermente in alto,

sguardo dritto al tuo orizzonte (metaforicamente al tuo obiettivo).

Se invece sei seduta sulla sedia, e non vuoi stare a gambe incrociate,

tutto il corpo resta come abbiamo appena descritto, e rilascia le

gambe appoggiando le piante dei piedi al pavimento.

Puoi immaginarti di avere un palloncino legato sopra la tua testa, un

palloncino che ti aiuta a stare dritta, ma non tesa.

Stare in questa posizione significa ridurre le tensioni corporee,

cercare di lasciar fluire il respiro dentro

il corpo, sentendo lentamente e consapevolmente “come stai dentro di te”.

140

VERSIONE 2 - GROUNDING IN PIEDI

Con i piedi paralleli all'altezza delle anche, le ginocchia leggermente

flesse, bacino sciolto e leggermente retratto (come se ci fosse un

immaginario sgabello o muretto dietro di te su cui appoggiarti),

sposta il peso del corpo sugli avampiedi senza sollevare i talloni.

Tenendo la testa dritta e guardando davanti a te, continua a respirare profondamente.

Lascia cadere le spalle e il torace e tieni il ventre morbido e rilassato (cioè non trattenere indentro la pancia). Le natiche e il pavimento

pelvico sono rilassati, in modo da avere meno contrazioni possibile

nella regione addominale e della parte bassa della schiena.

Dopo qualche minuto in cui prendi confidenza con questa posizione

eretta, ma rilassata, puoi aumentare il contatto con le gambe, i piedi

e quindi potenziare il grounding iniziando ad oscillare sui piedi.

SUGGERIMENTO AGGIUNTIVO:
oscillare sui piedi

Dalla posizione di grounding eretta, dondolati delicatamente avanti e indietro sui piedi, sollevando leggermente i talloni quando ti spingi in avanti e alzando le dita dei piedi quando vai indietro.

Per non perdere equilibrio è importante continuare a respirare con

naturalezza e mantenere le ginocchia piegate e il bacino sciolto. Se

vuoi puoi far oscillare leggermente le braccia, morbide e non rigide,

per accompagnare il movimento e avere più equilibrio.

Dondolati, come un'altalena, sentendo tutto il corpo che si muove, il

respiro che si regolarizza e l'energia che fluisce.

141

2 - ESERCIZI PER LA PERCEZIONE
DI SÉ E L'AUMENTO

DELL'ENERGIA

PERSONALE

Questi esercizi, che partono dalla posizione di grounding in piedi hanno il doppio scopo di migliorare la consapevolezza corporea e il contatto con sé, e di alzare il livello energetico.

Durata totale dell'esercizio 5 minuti, ma se vorrai... anche molto di più: basterà insistere di più con i colpetti su ogni parte del corpo!

Più ripeterai questo esercizio nei giorni e nelle settimane, più riuscirai a prendere consapevolezza e contatto con tutte le parti del corpo, più o meno

indolenzite, e a scioglierle, imparando così un linguaggio di comunicazione unico tra te e il tuo corpo.

ESERCIZIO 1 - CONTATTO ED ENERGIA NEL CORPO

Dalla posizione di grounding (in piedi) lentamente avvicina il mento

al petto e delicatamente abbassa la testa e le braccia fino a trovarti

con le mani che sfiorano il pavimento (o se non arrivi al pavimento,

andrà benissimo, mani libere nell'aria all'altezza dei polpacci o delle

ginocchia).

Le ginocchia ricurve sono semi piegate, quindi mai irrigidite, e a

questo punto dovresti trovarti in una posizione simile ad un lenzuolo

steso sul filo ad asciugare. Piedi a terra, gambe morbide, sedere in

alto (sul filo da stendere) e busto, testa, braccia che ricadono in avanti anche loro morbide e non rigide. Se riesci rilassa il collo e la mimica

del viso e continua respirare.

A questo punto stringi le mani a pugno e

inizia a picchiettarti i piedi, le dita dei piedi, l'interno, l'esterno e il dorso. Se hai bisogno di piegare di più le gambe per arrivare ai piedi fallo pure, l'importante è che il

sedere e le anche restino in alto, ancora appese al filo.

Lentamente risali sulla caviglia continuando a picchiettare con i pugni

e perlustra tutti i lati della caviglia. Poi risali al polpaccio, sede di 142

molte tensioni "nascoste" e qui puoi metterci un pochino più di forza

nei tuoi colpetti. Se senti tensione, o un

leggero dolore, è normale:

questo genere di automassaggio serve proprio a prendere contatto

con alcune parti di noi “silenziosamente indolenzite” e aiutarle a

sciogliere. Se però il dolore è più forte semplicemente riduci la forza

dei tuoi colpetti.

Dal polpaccio passa allo stinco e poi alle ginocchia, sempre sia

davanti che dietro. Sulle ginocchia sii più delicata, mentre, arrivando

alle cosce puoi metterci tutta la tua forza. Passando con i tuoi colpi

su cosce, quadricipiti e glutei farai del bene anche alla cellulite e alla ritenzione idrica... quindi... dacci dentro!

Diventa poi più delicata quando risali nella zona genitale e nella

pancia. Queste parti sono più fragili e soprattutto nella zona della

pancia, intestino, stomaco ci interessa avere un contatto morbido,

accogliente, esplorativo. Senti se è contratto, morbido, rilassato e

attraverso l'automassaggio... distendi la parte.

Sii delicata anche su seno e petto mentre, nel passare sul resto del busto, costole, schiena e poi spalle, torna a mettere più forza, così come su cervicale e collo.

Bei colpetti energizzanti e forti.

ESERCIZIO 2 - SALTELLI!

Anche questo è uno degli esercizi “must have” per innalzare il tono della tua energia velocemente.

Dalla posizione di grounding da in piedi, inizia ad oscillare tra un piede e l'altro mettendo ogni volta pensiero, attenzione e consapevolezza

sul piede in cui metti più peso.

Dopo qualche oscillazione, quando sentirai le gambe più “presenti” e

attaccate, inizia a fare qualche saltello.

Inizialmente dovrai staccarti da terra di pochi millimetri appena.

Saltella su un piede e sull'altro in modo alternato, come se dovessi

far scivolare la pioggia dai tuoi vestiti.

Poi, sempre continuando a respirare,
aumenti l'intensità dei saltelli e

se riesci anche l'altezza

Ricorda non è fitness! Quindi non serve
dimostrare di saltare tanto o

poco, di durate tanto o poco: questo è un
modo per tornare in contatto

con te e con i meccanismi di
innalzamento della tua energia.

Potresti sentire caldo, arrossire in volto,
o iniziare leggermente a

sudare... Benissimo!

Significa che il metabolismo si è acceso e il corpo sta producendo

energia!

Continua a respirare e saltare per 2-3 minuti, o quanto vorrai, sempre

prestando attenzione che “tutto il corpo” salti. Quindi sì, sono coinvolti piedi e gambe ma, con consapevolezza, anche glutei, schiena,

braccia, mani e testa.

Tutto il corpo salta, perché sei sempre... tutta attaccata! E più renderai il

movimento libero, e meno meccanico,
più divertente e sciolto e

meno rigido e controllato, più sentirai il
benefico effetto di questo

esercizio!

Suggerimento:

Se riesci puoi aggiungere ai saltelli
anche l'uso della voce e iniziare a dire
il suono della lettera A per qualche
saltello (il suono prolungano

“Aaaaaaaa” oppure “ah-ah-ah” ad ogni
saltello) e poi E-I-O-U. Questo

aiuta ancora di più a caricare e a

connettere corpo-respiro-movimento

e suono.

144

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

L'altra grande leva su cui puoi fare affidamento per conoscere di più te

stessa, “abitarti” con più comodità e aiutarti a scegliere, è quella di diventare consapevole del tuo respiro.

E di ampliarlo, usarlo, guidarlo per darti una maggiore centratura e un miglior grado di rilassamento.

Avrai 3 alternative di esercizi tra cui scegliere, creati mescolando le tecniche di bioenergetica con alcune delle respirazioni della meditazione orientale con mantra.

Quale funziona di più?

Tutti sono tecnicamente giusti, validi ed efficaci.

Sta a te trovare quello che si sintonizza meglio con te e ti dà il maggior benessere!

1 - GROUNDING E RESPIRO (SU E GIÙ)

Con questo esercizio unirai in modo più

consapevole due aspetti

importanti: sia il senso di presenza e radicamento, e quindi la

consapevolezza del tuo corpo, del tuo appoggio a terra, del tuo

essere sui piedi, sia il respiro.

Partendo dalla posizione base del grounding che già conosci

(piedi paralleli, ginocchia flesse, bacino appoggiato ad un muretto

immaginario e busto dritto ma rilassato, come se avessi un palloncino

che ti tiene per la testa) piega un po' di più le ginocchia, facendo così abbassare leggermente il corpo, e intanto inspira.

Quando risali invece, spingendoti dai piedi, stendi di nuovo le

ginocchia ed espira.

Mentre scendi ispiri, con la bocca aperta, e mentre risali espiri,

buttando fuori l'aria con la bocca. Se vuoi tieni una mano sulla pancia

e una sul petto per aiutarti a focalizzarti nella respirazione.

Entrambi i movimenti sono lenti e regolari: ad ogni ripetizione prova

a scendere di un millimetro in più o a inspirare un secondo in più.

Come per gli altri esercizi che leggerai è importante arrivare ad avere

inspirazioni e espirazioni lente e profonde, mobilitando il diaframma

e sentendo bene l'aria che scorre dentro di te.

Ripeti questo movimento di salita e discesa, unito al respiro, per 30

volte approfondendo ogni volta un poco

di più il movimento e il respiro

e ricorda, anche quando risali, le ginocchia rimangono morbide e le gambe mai irrigidite.

Cerca di restare attenta a te stessa, al tuo corpo, al respiro per tutte le 30 volte. Capiterà sicuramente che ti distrarrai attratta da altri pensieri e in questo caso... semplicemente riporta l'attenzione gentilmente a te e al tuo respiro. E continua.

**2 - RESPIRAZIONE, RILASSAMENTO
E VISUALIZZAZIONE**

Questo esercizio serve per aiutarti a prendere consapevolezza

del respiro, ad ammorbidire l'addome e darti un leggero stato di

rilassamento.

Da sdraiata a pancia in su inizia a respirare portando la tua attenzione

al tuo ombelico. Puoi chiudere gli occhi se ti aiuta ad entrare in

contatto con te.

Respira in modo naturale, come ti viene, restando consapevole e

attenta al tuo ombelico.

Quando ispiri prova a stare attenta al piccolo movimento della tua

pancia che si alza e quando espiri, che si abbassa.

Inspira ed espira concentrandoti sull'ombelico che si alza e abbassa.

Se preferisci puoi mettere una mano sulla pancia, sopra l'ombelico, e

aiutarti in questo modo ad avere maggiori “sensazioni” in quella zona del corpo.

Dopo i primi 2 minuti di questa respirazione consapevole e

“diaframmatica” prova a prolungare i secondi di inspirazione ed

146

espirazione, facendo respiri più approfonditi e ampi.

Non serve esagerare o entrare in movimenti forzati e meccanici. Basta

un secondo in più, e un millimetro in più: sarà già tanto.

Mantieni sempre la regolarità e la fluidità del movimento respiratorio,

non forzare e non irrigidire. Migliorerà un po' alla volta, di giorno in giorno.

Se può farti piacere puoi anche visualizzare una luca chiara e brillante che entra ed esce attraverso il naso, ad ogni respirazione.

Una luce buona che inspirando entra, illumina, libera, apre, e distende.

Ed espirando sgombra, porta via, ripulisce e fa spazio.

Continua così con la respirazione approfondita e la visualizzazione

associata per altri 3 minuti (o di più se vorrai). Al termine apri gli occhi, rimani sdraiata qualche altro istante e rialzati dolcemente. Dopo

i lavori di respirazione e rilassamento evita movimenti bruschi o il

rimetterti in piedi velocemente, altrimenti ti girerà la testa.

Siediti prima e rialzati poi con calma, riportando il tuo corpo con

gentilezza alla “vita attiva”!

Una volta che hai preso confidenza con il tuo respiro (e il tuo ombelico) potrai unire questo tipo di respirazione anche

alla posizione del

grounding seduta o in piedi, aggiungendo a quella posizione fisica,

questa qualità di respirazione (e la visualizzazione).

3 - RESPIRAZIONE SO HAM

Questo esercizio arriva direttamente dalle pratiche meditative

orientali. In sanscrito SO HAM significa “*io sono Quello*” e sta ad indicare la connessione profonda di ognuno di noi con l’universo.

Da seduta o sdraiata (con le tecniche che

ormai conosci) inspira

lentamente pronunciando dentro di te la
parola SO, ed espira

pronunciando dentro di te il suono
HAM.

147

L'ispirazione con il SO richiama
l'intenzione di essere totalmente
presenti e consapevoli in se stessi.

L'espirazione con HAM richiama la
possibilità di espandere le proprie
radici fino a connettersi con la terra e la

Creazione.

È importante che i 2 movimenti respiratori (e i suoni dentro

di te) siano prolungati e lenti... una specie di: “*Sooooooooo...*

Haaaaaaaammmmmmmmm” ripetuto e continuo.

Puoi provare a ripetere questa respirazione per 30 volte, oppure darti

3-5 minuti di pratica. Se ti distrai... semplicemente riporta l’attenzione gentilmente a te e al tuo respiro.

Suggerimento aggiuntivo:

Una volta che avrai presto confidenza
con la respirazione SO-HAM

potrai variare le parole che pronunci
dentro di te, inserendo le parole

e le intenzioni che sono più “giuste” per
il momento che stai vivendo.

Per esempio se vuoi lavorare
sull’aumentare la tua consapevolezza,

quando ispiri puoi dirti dentro di te:
“sono pienamente consapevole

di me” e mentre espiri *“io espando le
mie percezioni”*. O come vedremo negli
esercizi per le emozioni usare le
espirazioni per far uscire rabbia o

tristezza.

Su questo torneremo tra poco. Andiamo per gradi e intanto allenati

con il So Ham per cominciare.

148

ESERCIZI PER LASCIARE ANDARE
LE EMOZIONI E

RIDURRE LA FAME NERVOSA

Questa sezione è dedicata agli esercizi più utili per la gestione delle emozioni e soprattutto per lasciarle andare prima che causino una scelta poco benefica per te stessa.

In particolare infatti vedremo sia **come fare a prendere contatto con le proprie emozioni nel corpo**, sia **come poter ridurre la fame “nervosa”**, cioè motivata da irrequietezza e “fastidi emotivi” vari.

Arriva a fare questi esercizi, nati unendo la Bioenergetica con alcuni spunti del Training Autogeno, quando hai già allenato il grounding e la respirazione, così da avere già un buon livello di consapevolezza e contatto con il tuo corpo, altrimenti rischi di sentire poco il beneficio e l'effetto di questi esercizi.

In questo caso puoi svolgere questi esercizi “ **a freddo**” in modo

propedeutico, cioè per allenarti alla consapevolezza, quando hai 5 minuti liberi. Oppure nel momento “**caldo**” cioè proprio quando, in preda alla fame nervosa, o ad una situazione killer che attiva il tuo circuito situazione-emozione-cibo, sei lì che devi scegliere se e cosa mangiare.

1 - CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI: DOVE LE SENTI NEL CORPO

Questo primo esercizio fa parte di quelle attività “propedeutiche” che

cioè puoi fare per aumentare sempre di più il contatto con te stessa

e prendere sempre più confidenza con il linguaggio del tuo corpo.

Dalla posizione di grounding, seduta o in piedi (o se preferisci puoi

farlo anche da sdraiata) resta vigile ma rilassata e inizia a prendere

contatto con te stessa. Senti la consistenza del tuo corpo, il peso del

tuo corpo sul pavimento (o sulla sedia o su qualunque altra superficie

tu stia usando), la tua temperatura interna, e senti com'è il tuo respiro.

Prendi contatto con te, e il tuo respiro, come ormai sei abituata a fare, a occhi aperti o chiusi come preferisci.

Dopo qualche minuto inizia a pensare ad una circostanza recente in

cui hai provato rabbia e nel ripensarci richiama alla mente i dettagli,

con chi eri, dove eri, cosa facevi, cosa stavi dicendo o cosa ti veniva

detto. Come sempre più dettagli sensoriali richiami più il tuo corpo

reagirà “come se” fosse vero.

Percepisvi a quel punto in quale parte

del corpo senti questa rabbia

“ri-attivata”: potrebbe essere che senti il volto tornare caldo, oppure

riattivarsi il nodo alla gola, oppure potresti sentire le formiche alle

mani o lo stomaco che si chiude.

Resta nell'emozione qualche istante, anche se può essere spiacevole,

per mappare come il tuo corpo, risponde a quell'emozione. Quali parti

di te si attivano, quali diventano calde, o fredde. Quali si muovono e

quali si spengono.

Respira e, come se tu potessi disegnare la mappa del tuo corpo

diventa “consapevole” di come è il tuo corpo quando senti la specifica

emozione “rabbia”. Non fare niente, resta ferma e in contatto con te

stessa.

Poi senti se c'è qualche movimento spontaneo che ti viene voglia di

fare, non per cancellare l'emozione ma per lasciarla uscire. Questo

significa che “non scappi via dall’emozione”, andando per esempio

a cucinare, ma che resti nell’esercizio e se senti il volto caldo puoi

portarti le mani sulle guance per raffreddarlo, oppure se senti il nodo

alla gola puoi aprire la bocca e muovere un po’ la mandibola, oppure

cantare a squarciagola! Se senti le gambe irrequiete puoi muoverle, o

sbattere i piedi a terra, e se senti le mani agitate puoi dare un pugno

ad un cuscino e così via.

**Prova a recuperare il linguaggio
spontaneo del tuo corpo che**

**vorrebbe “far uscire quell’emozione”
in un modo fluido e naturale**

usando appunto... se stesso e non altri
mezzi.

150

Fai quel gesto o movimento per un
minuto o due, fino a che sentirai

che va bene per te, che ti ha aiutato a
fare uscire e a scaricare l’energia in
eccesso. Poi sempre continuando a
respirare torna in grounding a

fare qualche altra respirazione per rilassarti.

Se vuoi puoi ripetere l'esercizio richiamando ogni volta un'emozione

diversa, di cui vuoi esplorare il suo linguaggio corporeo e quindi

andare a cercare la tristezza, la noia, la vergogna, l'invidia e via così.

Parti dagli esercizi visti in Deeper e dalle emozioni che più spesso

“abitano” in te e immergiti in ciascuna di esse per conoscerle e

alleviarle con i tuoi movimenti

spontanei.

Ti suggerisco soprattutto all'inizio di fare un'emozione alla volta così

da rendere tutto più "nitido" e semplice.

Dopo un po' che avrai preso

confidenza con le varie emozioni separatamente, puoi magari fare

delle sessioni di allenamento, dove le richiami e le lasci fluire una

dietro l'altra, sempre intervallate da qualche respirazione per riportare il corpo in fisiologia neutra, cioè rilassata.

So che, soprattutto all'inizio, potrebbe

essere difficile, o fastidioso,

entrare nelle emozioni “a freddo”, cioè richiamandole alla mente

apposta, ma credimi, è un potentissimo allenamento per poter poi

sentire e riconoscere i propri movimenti emotivi quando invece sarai

nei momenti “caldi”. Lì dove ti servirà usare tutta la tua consapevolezza per interrompere il circuito emozione-cibo e usare quindi tutto il

metodo EAT di gestione delle tue scelte.

Più ti eserciterai e più avrai, non solo

una consapevolezza maggiore

di te e di come il tuo corpo vive le emozioni, ma anche un linguaggio

unico e specifico per aiutarti a usare i movimenti del tuo corpo e

lasciar scorrere le emozioni fuori di te senza più “detonare” la bomba

dentro di te. O senza più dover ricorrere al cibo come unica soluzione

per “attutire” il colpo.

151

2 - ESERCIZIO PER LASCIARE

ANDARE I PENSIERI

Questo esercizio prende spunto da alcune tecniche di training

autogeno, tecniche cioè di induzione che la tua mente può usare per

dare suggestioni specifiche al tuo corpo.

Il training autogeno è usato per il rilassamento ma anche, come

vedremo in questo caso, per favorire il lasciare andare di alcune

tensioni fisiche o emotive.

Parti questa volta da sdraiata e come

abbiamo visto negli esercizi di

respirazione precedenti, concentrati sul tuo corpo e sulla respirazione.

Chiudi gli occhi e prendi contatto con il peso del tuo corpo sul

materasso (o divano) con la sensazione degli abiti sulla pelle, e con

il tuo respiro.

Non modificarlo, semplicemente osservalo, e inizia a dirigere la tua

attenzione verso i polmoni e poi, ancora di più verso l'ombelico che

sale e scende con la tua respirazione.

Fai 7-10 respirazioni così, lente e profonde.

A questo punto inizia a ripeterti dentro di te frasi corte e semplici

come: *“il mio corpo è rilassato.”*

Anche se senti che ancora non lo è, tu lascia che la tua mente lo

dica e che il tuo corpo, con il tempo e l'allenamento, sappia reagire a

questa “voce” e si adatti.

Ripetiti dentro di te questa frase una

decina di volte.

Puoi aggiungere poi:

“La mia mente lascia andare i tanti pensieri” (e lo ripeti qualche volta)

“I pensieri scivolano via come acqua sui tetti” (e ripeti anche questa una decina di volte)

Già queste 3 frasi, ripetute ciascuna 10 volte, possono essere di

grande “impatto” sulle percezioni del tuo corpo.

Fatto così durerà 5 minuti ma ti suggerisco di continuare per più

tempo (10-15 minuti) in modo tale che, soprattutto all'inizio, tu non

abbia “fretta” di vedere che funziona.

Rieducare il contatto e lo scambio tra mente e corpo è un lavoro che

richiede più tempo, soprattutto all'inizio se è una “comunicazione”

che si è interrotta tanto tempo fa.

Un'ultima frase che puoi dirti, per allenare la tua capacità di lasciare

andare anche le emozioni è: *“Le emozioni scivolano via fuori di me come acqua sui tetti”*.

In questo caso è meglio ancora se dici già il nome dell'emozione

specifica quindi ad esempio: “la tristezza scivola via fuori di me...”, o “la rabbia scivola via...” ecc...

Nel prossimo esercizio vedrai che, questo esercizio “preparatorio”

diventerà molto utile quando servirà “a caldo” lasciar scorrer via le

emozioni.

3 - RESPIRARE NELLE EMOZIONI PER LASCIARLE ANDARE

Questo esercizio è l'integrazione tra respirazione con il So-Ham che

hai visto prima e l'esercizio di poco fa sul training per lasciare andare i pensieri.

L'unione e l'allenamento di questi 2 esercizi propedeutici genera in

te una grande capacità:

Saprai usare la respirazione, e la conoscenza di te e del tuo

**unico e prezioso linguaggio mento-
corpo, per tornare nel**

**momento presente, lasciar andare le
emozioni e i pensieri e**

scegliere il meglio per te.

**Riuscirai in 10 secondi a far accadere
la “magia” di lasciare**

**andare le emozioni interrompendo il
circuito emozione-cibo-**

**situazione e di sbloccare la tua scelta
su cosa mangiare**

senza farti influenzare da come stai nel cuore.

Questo è l'esercizio che puoi fare "a caldo" per lasciar scorrere via le

emozioni quando sei lì, tentata sul mangiare o no una certa cosa.

Funzionerà, e velocemente, tanto più ti sarai allenata e avrai preso

confidenza con il tuo corpo, e con te.

Prendi la tua posizione grounded, comoda, rilassata e vigile. E inizia il contatto con te e la tua respirazione.

Come ormai sai fare, approfondisci la

respirazione, allenta il diaframma, rilassa la pancia ed espandi i tuoi movimenti respiratori fino ad avere

una lenta inspirazione e una lenta espirazione.

Dopo i primi respiri inizia a dirti:

■

quando ispiri: “*i o ispiro calma*”

■

quando espiri: “*io espiro rabbia*” (o tristezza, o noia... o qualunque emozione spiacevole stai provando in quel momento).

Con l'aria che entra dal naso immaginati
che insieme all'ossigeno

arrivi quella sensazione di calma, o di
gioia, o di serenità che cerchi.

Mentre quando espiri immagina che esca
da te, con l'aria che esce

dal naso, quella emozione che vuoi far
fluire via.

Ripeti queste due frasi, come prima
ripetevi "So-Ham" ad ogni

respirazione.

Puoi semplificarle per esempio con: "Io
prendo calma" e "io faccio

uscire la noia”... o puoi usare le parole che più ti somigliano, ma ricorda frasi molto corte: soggetto (te stessa) + verbo + l’emozione che vuoi

(quando ispiri) e che lasci andare (quando espiri).

Più ti allenerai in questo esercizio e più ti accorgerai che ti basteranno alla fine **3 respirazioni complete, centrate e grounded, per sentire**

che quell’emozione non è più così penetrante e impattante sulle tue

154

scelte. Ma anzi, la saprai sentire, nel

corpo e la saprai far uscire da te senza aver bisogno di calmarla con il cibo.

SUGGERIMENTI PER LA FAME NERVOSA

Lo so, arrivata a questo punto vorresti il suggerimento magico, il trucco, per eliminare una volta per tutte la fame nervosa.

Eppure, proprio questo punto del percorso, dovresti aver chiaro cos'è per te la fame nervosa, come si presenta nel tuo corpo, e quali emozioni la alimentano. E

avrà già capito che non è “così facile” o “magico” il farla passare in un

secondo.

Anzi richiede allenamento e tanta consapevolezza.

Prima di vedere i suggerimenti pratici facciamo allora una distinzione tra fame naturale e fame nervosa.

■

la fame “*naturale*” è lo stimolo fisiologico prodotto dal bisogno

“corporeo” di mangiare per avere “nutrienti” ed energia per muscoli, cuore, organi, cervello.

la fame “*nervosa*” è uno stimolo mentale prodotto dal bisogno

“emotivo” di mangiare per sedare, assopire, cancellare, rimuovere

certi dolori in corso.

Può essere difficile all’inizio riconoscere la differenza perché, dato il collegamento mente-corpo, entrambe producono un’attivazione dello stomaco, e un desiderio di mangiare.

Nel primo caso si ha voglia di cose “sane”, cioè spesso macro-nutrienti, proprio perché il corpo ha bisogno di

energia per carburare, **nel secondo caso si ha voglia di tutto**, senza guardare gusto, qualità, forma.

Se con la prima fame siamo ben orientati nel mangiare “quello che ci fa bene e ci serve” (di volta in volta proteine, carboidrati, zuccheri a seconda di quello che chimicamente il nostro corpo registra come “mancante”) quando invece siamo

“in preda” alla fame nervosa perdiamo la bussola, e mangeremo di tutto, tanto, ignorando ingredienti o qualità dei cibi.

155

La fame nervosa è spesso scollegata

dalla fame vera, non a caso compare

anche dopo poco che si è mangiato, per esempio l'attacco di fame dopo cena sul divano. Lì il corpo in quei casi è già nutrito, sazio e pieno, ma la spinta a mangiare arriva comunque, mossa appunto da un altro canale, che è quello

emotivo. E poiché il cibo diventa la riparazione di un buco, non importa quale sia, dolce o salato, l'importante è che arrivi, e tanto, a coprire il malumore.

La fame nervosa è infatti, diversamente dalla fame naturale, spesso associata alla sensazione di “*dover mangiare e*

basta”, come se non si avesse più alcuna capacità di scelta e di controllo del comportamento impulsivo.

Eppure sai bene, oggi, che questa “impulsività” invece è frutto di un preciso meccanismo di salvataggio del tuo corpo e... che puoi farci ben più di qualcosa!

Lo so, forse preferivi il trucco magico, ma la verità è questa: **per poter sempre di più distinguere la fame nervosa e imparare a gestirla dovrai allenarti.**

Allenarti a:

■

diventare consapevole del tuo corpo e delle sensazioni fisiche



diventare consapevole nel riconoscere le emozioni che ti

“esplodono” dentro e come queste modificano e attivano il tuo

corpo



diventare capace di respirare in un modo che ti consenta di

allargare il tuo spazio interno “mentale e

fisico” per poter sentire e

scegliere in maniera più lucida

■

trovare e ritrovare il tuo grounding e la tua comodità nell’abitare il

tuo corpo

■

conoscere i tuoi movimenti spontanei con cui puoi esprimere e far

uscire le emozioni senza ricorrere al cibo

In questo modo sarai capace di sentire,

senza spaventarti, le situazioni killer in cui si attiva il binomio cibo-emozione e avrai tutti gli strumenti per ascoltarti e per agire in modo sano, naturale, armonico e rispettoso di te.

Più farai pratica con gli esercizi di visualizzazione, di grounding, di bioenergetica, di respirazione e di auto-training più ritroverai la possibilità di abitare il tuo corpo e di riaprire un dialogo mente-corpo che sarà la tua unica bussola per sempre.

156

Ci saranno sempre infatti occasioni che ti renderanno “nervosa” ma nessun

nervosismo e nessuna emozione sarà più collegata al bisogno impulsivo e irrefrenabile di cibo.

Come promesso però, ecco dei piccoli suggerimenti pratici per gestire e ridurre i danni della fame nervosa:

I

Se senti lo stimolo della fame bevi 1 o 2 bicchieri di acqua, o

tisana, e aspetta qualche minuto, prima di decidere se e cosa

mangiare. Se era sete e non fame (stimoli che spesso confondiamo)

passerà; se era fame allora hai comunque creato una prima scelta

“sana”, cioè bere anziché fiondarti a mangiare subito!

■

Svuota la casa di cibi “cattivi” in modo che, anche davanti ad un attacco di fame nervosa in cui correrai a mangiare, male che vai ti

riempirai di cibi “buoni” quindi più sani.

■

Esempi di **cibi buoni** sono:

√ Frutta fresca, secca, o essiccata.

Mangiarsi una scatola di

albicocche o prugne essiccate, una dopo l'altra, fa male, ma fa

comunque meno male di una scatola di patatine

√ Cereali, scelti da te in un momento "sano" nella versione

più naturale possibile, meglio finire una scatola di cereali così

che una scatola di pop-corn o caramelle

√ Pane o pizza integrale, molto meglio di pane o pizza di

farina bianca

√ Cioccolato fondente di qualità (e non merendine o snack

piene di zuccheri e grassi)

√ Una crostata o altro dolce fatto da te, piuttosto che

industriale

■

Sì, lo so, stai pensando: ma potrò sempre uscire a comprarli e a

mangiarli! Sì, certo, ma almeno per gli attacchi notturni o serali hai

ridotto la portata del danno, e forse
piano-piano, mentre ti alleni,

imparerai a far fronte a questi desideri
di cibi-schifezza usando le

altre tecniche viste e facendo appello
alla vera te, alla tua visione

e ai tuoi valori

157

■

Se invece sei già in mezzo ad un attacco
di fame nervosa... ok hai

già iniziato a mangiare! Prova allora a

fermanti tra una scatola e

l'altra, un pezzo e l'altro, e a fare uno degli esercizi di respirazione.

Prova a creare cioè, dentro a quei momenti che credi incontrollabili

e più forti di te, 30 secondi di consapevolezza. Potrebbe cambiare

la scelta tra aprire/non aprire la prossima scatola, o il prossimo

pacchetto.

Ricorda: il cibo serve per avere energia e vita, e non per intossicarti.

E le emozioni servono per darti energia e movimento, se le lasci fluire senza bloccarle e intossicarti.

La fame “vera” prende la via del cibo “sano”.

La fame “nervosa” prende la via del cibo “impulsivo e senza controllo”.

Bene, ora sai come fare a separare davvero il nervosismo dal cibo e come

dare spazio e movimento al tuo corpo per fargli scaricare quella emozione spiacevole senza ricorrere al cibo.

E serve pazienza, ascolto, coraggio... e allenamento!

Abbiamo concluso così tutta la parte degli esercizi ACTION, e passiamo ad alcuni suggerimenti relative ad abitudini e alla scelta di cibi “psico-eco-compatibili”: cioè scelte che siano sostenibili nel tuo ambiente, per le tue abitudini e anche per la tua testa!

Ora dipende tutto da te.

Fai la tua pratica, con gentilezza,
#unmillimetroalgiorno.

Buon allenamento!

Se sapessero

quanto ci ho messo ad imparare

non direbbero che sono un genio.

MICHELANGELO

158

CONSIGLI ALIMENTARI PSICO- ECO-SOSTENIBILI

Ancora una volta lo dico e lo ridico: non si parla di dieta in questo libro. Ma di scelte armoniche, equilibrate e sostenibili.

Forse potrei chiamare “dieta del buon senso”, o ancora meglio... dieta della nonna: fatta di quelle abitudini tradizionali e campagnole (forse perché mia nonna veniva dalla campagna)

compatibili con i sensi e il corpo.

Trovi in fondo, nella bibliografia, una serie di libri suggeriti se vuoi approfondire i perché e i come dell'alimentazione. Trovi testi scritti da medici e ricercatori, così come testi più leggeri e divulgativi. Se ti va di approfondire... troverai pane per i tuoi denti!

Qua voglio farti una super sintesi, di quelli che sono a mio avviso, dopo anni di studio, e di pratica, **i suggerimenti che mi sento di consigliarti perché, nella loro semplicità sono sostenibili a lungo termine.**

Il grande problema delle diete infatti è che, oltre alla rigidità della privazione (che sfrutta e consuma la forza di volontà), spesso non sono tanto **compatibili e sostenibili a lungo termine con il contesto in cui si vive, con le altre abitudini personali, familiari, lavorative che si hanno.**

E questi “contesti” diventano poi la scusa per “smettere” la dieta.

I suggerimenti che sto per darti, per quanto semplici, sono perfettamente compatibili con la vita di una donna studente, lavoratrice, casalinga, che viva in famiglia o da sola.

I primi riguardano più la scelta dei cibi, mentre gli ultimi sono abitudini generali.

In più troverai uno strumento unico per mappare i tuoi cibi e poterti orientare al meglio nelle tue scelte.

159

Ricorda... sei tu la regina della tua vita.

Metti tu le tue regole e le tue condizioni per la tua vita. Sana e armonica.

E se vivi con altre persone... sii contagiosa.

Tanto più tratterai te al meglio, e nutrirai
te al meglio,

tanto più sarai di ispirazione per le
persone intorno a te.

Crea il tuo modo

di vivere armonico,

riacquista

la tua energia

e diventa ispirazione

per le persone

intorno a te.

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

160

1 - PIÙ ACQUA E MENO NERVINE

Questa è la prima delle grandi regole per stare bene: **bere tanta acqua.**

Siamo corpi formati per la maggior parte della nostra composizione di acqua e quindi fa bene bere acqua. Almeno 1,5/2 lt al giorno.

Di più se vorrai.

Ma perché fa bene bere l'acqua?

■
Fa bene per dimagrire, per la cellulite, per la pelle, per le rughe.

Quindi sono i famosi motivi estetici

■
 Ma fa bene anche al sistema drenante e l infatico, quindi al sistema immunitario poiché più bevi più espelli le tossine che evitano di rimanere intrappolate nel corpo. Quindi ecco uno scopo medico,

serio

■

Fa bene alle *cartilagini*, alle *articolazioni*, alla fascia e ai tessuti connettivi. Quindi ancora un motivo medico, serio



E ancora di più: *fa bene ai neuroni*, e alloro motilità, chiamata anche plasticità neuronale

Cioè l'acqua è la benzina che olea i meccanismi di motilità nel

nostro cervello. La plasticità neuronale infatti (quella che tutti vogliono quando vogliono cambiare abitudini) dipende infatti da

2 fattori: quanto siamo abituati o no ad esercitarla, un po' come

un muscolo che se non usi spesso si atrofizza, e da quanta acqua

c'è nel nostro corpo e nei nostri neuroni che sono avvolti da una

sostanza gelatinosa che li rende mobili ed elastici.

Ecco se bevi tanta acqua la tua pelle è più bella, ma anche i tuoi

neuroni! E se si muovono meglio... cambiano meglio!!

Quindi bevi acqua, per dare da bere alla

pelle, ai tessuti profondi, agli organi...

e al cervello!

In più bere riduce il senso della sete, che spesso si confonde con la fame, e potresti notare quindi che, bevendo di più... mangi di meno!

All'inverso riduci il consumo delle sostanze nervine che come dice il nome "danno 161

ai nervi". Questo significa meno caffè o the, ma anche meno ginseng, guaranà e altri eccitanti. Bevi acqua semplice, acqua e limone, o acqua aromatizzata con pezzi di frutta o erbe (pesca, cetriolo, limone, menta, basilico...)

oppure tisane.

In questa fase iniziale anche ridurre l'alcool può essere di aiuto ad un processo di maggiore contatto e consapevolezza.

Suggerimento:

Bevi sempre, prima di ogni pasto, 1-2 bicchieri di acqua. Ti aiuterà a

ridurre la quantità di cibo che vorrai durante il pasto e ti assicurerai

così almeno 6 grandi bicchieri di acqua al giorno!

2 - PIÙ VERDURE E FRUTTA DI

STAGIONE

Seconda grande attenzione, che puoi avere ogni giorno della tua nuova vita è quella di raddoppiare, o triplicare la quantità di verdura o frutta che usi giornalmente.

Inserisci sempre un frutto a colazione, o negli spuntini, e raddoppia le verdure durante i pasti. Significa non farti solo un contorto, ma 2. E idem se mangi fuori, al bar, a mensa o al ristorante: **raddoppia le verdure.**

Sia che mangi un primo, o un secondo, abbinaci due verdure diverse così da avere più quantità e quindi un piatto più pieno che “fa bene all’umore” e “calma

la mente che chiede cibo”. Ti riempirai sì, ma... di cose sane. Oltre a vitamine, sali minerali, farai il pieno di polifenoli, elemento importantissimo per ridurre gli stati infiammatori.

Possibilmente scegli 2 verdure entrambe cotte o 2 verdure crude, perché la digestione di 1 e 1, potrebbe essere più lenta. Comunque sperimenta, prova, aggiungi verdura, raddoppia i contorni e vedrai che sarai sazia, piena, appagata dai pasti abbondanti e... farai il pieno di vitamine e sostanze nutritive importanti.

In questo senso quindi è utile consumare frutta e verdura di stagione, che cioè è arrivata a maturazione e contiene davvero le sostanze nutrienti: per

esempio i pomodori mangiali d'estate, poiché d'inverno i suoi semini, non avendo ancora visto il sole e un processo di maturazione completo, non ha prodotto le vitamine 162

e soprattutto... sono ancora molto acidi. Acidità che invece diminuisce con la maturazione e quindi d'estate. Non a caso pomodori, peperoni e melanzane

sono chiamate Solanacee proprio perché “maturano al sole” e sono pronte da mangiare nel periodo estivo. D'inverno, oltre a non sapere di niente, e a non contenere alcuna sostanza nutritiva, sono anche acide e dannose ad esempio, per la gastrite.

Mangia allora le solanacee d'estate e tutto il regno dei cavoli, cavolfiore, verza, broccoli d'inverno e così via. Segui la natura più che puoi e, se cerchi su internet, troverai milioni di immagini sulla stagionalità delle verdure che possono aiutarti nel fare la spesa armonica.

Sperimenta e segui la natura che... anche in questo caso, aiuta!

3 - MENO ZUCCHERI, SOPRATTUTTO BIANCHI!

Terza grande indicazione: ridurre gli zuccheri. Quello bianco in primis, da sostituire con zucchero di canna grezzo, cioè quello marroncino e morbido, un

po' appiccicoso (e non quelli in granelli come quello bianco) o con zucchero di cocco o stevia (pianta da cui si estrae uno zucchero completamente naturale).

Lascia perdere dolcificanti chimici (stiamo tornando a scelte naturali no?) e invece via libera a miele o marmellate soprattutto senza aggiunta di zuccheri.

Lo zucchero, e non mi dilungo su spiegazioni scientifiche, fa male da tanti punti di vista: dal diabete, alla sonnolenza dovuta ai cali di insulina nel sangue, all'impatto sugli stati infiammatori cronici, fino all'incidenza nella crescita dei tumori.

La regola qui è semplice: **meno**

zucchero. Punto.

Se usi marmellate, sceglile senza zuccheri aggiunti (solo zuccheri della frutta).

Se zuccheri the o caffè, prova a ridurre o, ancor meglio, a sostituire con zucchero di canna o miele. Cambierà un pochino il sapore ma credimi, sarà un investimento in salute.

Se fai torte o biscotti in casa, sperimenta le tue ricette abbassando la quantità 163

di zucchero e sostituisci con stevia o zucchero di cocco o canna.

Se sei solita comprare (per te o la

famiglia) snack e merendine confezionate...

Vedi il suggerimento successivo.

4 - PIÙ CIBI INTEGRALI E FRESCI, E MENO CIBI CONFEZIONATI

Inizia a pensare che tutto quello che c'è di confezionato ha, oltre al cibo, una dotazione di zuccheri, sali, grassi, ma anche conservanti e ingredienti vari, inutili alla salute, ma utili solo a far durare il prodotto più a lungo possibile.

Questo significa che più consumi cibi freschi, e non in scatola o confezionati, più ti fai del bene. Oltre a farlo all'ambiente riducendo il consumo di

involucri di carta e plastica.

Preferisci i cibi integrali (riso, pasta, pane..) ai cibi bianchi perché funziona un po' come con lo zucchero: bianco fa male. I cibi integrali invece sono preferibili perché sono chimicamente meno trattati, contengono più fibre, hanno un indice glicemico più basso, saziano di più e più a lungo.

Compra il pane integrale anziché quello bianco (tostato, con sopra olio e sale è comunque una favola!), prova a fare tu biscotti integrali o miscelando farine non di grano tenero. Compra riso e pasta integrale: mangerai meglio, saziandoti di più, riducendo gli zuccheri.

Lo stesso vale per i **cibi freschi, da preferire a quelli confezionati.**

Introdurrai sempre meno sale e zucchero aggiunto (e conservanti e coloranti e additivi con lettere e codici strani nella lunga fila di ingredienti...) e come lessi da qualche parte: quando stai per comprare qualcosa in scatola al supermercato fermati e leggi gli ingredienti.

■

Se ci sono parole che non conosci, o che tua nonna non conosce,

non comprarlo.

■

Se ci sono più di 5 ingredienti non comprarlo.



Se infine, tua nonna non lo comprerebbe... non comprarlo!

164

Questo è forse l'unico punto che richiede, a differenza degli primi 3, un pochino in più di organizzazione. Perché se bere di più, raddoppiare le verdure, o sostituire con cose integrali è tutto sommato facile e puoi farlo ovunque, smettere di ricorrere al cibo in scatola o pre-confezionato significa organizzarsi meglio.

Ma anche in questo caso trovi milioni di risorse on-line, ricette, trucchi, meal-prep e modi di preparare e congelare in casa, che potranno aiutarti.

Applica coraggio e curiosità... e vedrai che fare questo cambiamento sarà più facile del previsto!

5 - SCEGLI TU COSA E QUANTO MANGIARE

Se fino a qui abbiamo parlato di scelte e sostituzioni, ora è venuto il momento di rispondere ad una grande domanda: e quindi cosa mangio? Quanto mangio?

Sul quanto usa la regola del piatto che mi sembra la più semplice: ogni pasto

corrisponde ad un piatto composto da: metà piatto verdure, un quarto del piatto proteine (carne, pesce, legumi...) e il restante quarto da carboidrati (pane, riso, pasta...).

È un'indicazione complessiva, e generica, ma che ti potrà sempre aiutare a capire

“a occhio” come regolarti e che diventa sostenibile in qualunque circostanza, a casa e fuori casa.

Oltre al piatto principale così composto puoi sempre aggiungere un'altra ciotola di brodo o di verdure (il famoso secondo contorno!) e da bere.

Sul cosa mangiare invece non mi espongo perché non posso dirti io cosa fa bene per te.

Potresti avere allergie o intolleranze a certi alimenti, o aver fatto scelte vegetariane, vegane, o di qualsiasi altro tipo e le rispetto totalmente.

L'unico suggerimento che mi sento di dare (perché fondato dalla letteratura scientifica) è quello di ridurre la quantità di proteine animali responsabili di infiammazioni croniche e correlate allo sviluppo dei tumori.

Come sempre vale il principio del buon senso: in alta montagna, con “animali

165

veri” che pascolano e mangiano erba
forse mangiare una bistecca è più sano
che mangiarla comprata al
supermercato, in città, da bestie di
allevamento riempite di ormoni
industriali.

Ancora una volta... natura, buon senso...
e il parere della nonna di campagna!

Pasta e ceci (non in scatola) è di solito
più sana di un hamburger congelato e
inscatolato.

È importante che, all'interno di questo
tuo percorso di consapevolezza, tu inizi
a **sviluppare una mappa dei cibi che ti
piacciono, che ti fanno bene e che
preferisci.** E che diventi la tua

“speciale” bussola per orientarti nelle tue scelte.

Nessuno meglio di te può dirti cosa mangiare, i medici e dietologi stessi a volte si contraddicono dando indicazioni che sembrano opposte.

Anche la scienza contempla la variabilità e l'unicità delle persone quindi, più di tutto, mi sembra sensato che sia tu a stabilire cosa mangiare.

Per questo ti propongo questo esercizio che ti porterà a completare la tua personale mappa delle scelte alimentari.

Questa tabella è formata da due assi, che determinano 4 quadranti.

■

L'asse orizzontale è il grado di piacere e godimento

■

L'asse verticale è il grado di benessere e di quanto stai bene dopo aver mangiato quel cibo (davvero)

In questo modo potrai valutare il cibo con due criteri diversi: una cosa potrebbe piacerti tantissimo, ma sapere che poi ti gonfia o ti fa star male (come per esempio la mozzarella se sei intollerante al lattosio) o viceversa un altro alimento potrebbe farti sentire benissimo, ma non piacerti.

A questo punto perché sia sostenibile a lungo tempo, la tua scelta di cosa mangiare dovrà ricadere alternando tutti e 4 i quadranti. Anzi, sarebbe ancora meglio eliminare l'ultimo quadrante e alternare solo i primi 3, ma ci arriverai per gradi.

La freccia in obliquo che vedi passare tra i quadranti simboleggia proprio la frequenza: parte da 0, cioè non mangiare mai, e via via sale... e corrisponde a mangiare spesso.

166

+

3

1

+ BENESSERE

+BENESSERE

-PIACERE

+PIACERE

frequenza

BENESSERE

4

2

- BENESSERE

- BENESSERE

-PIACERE

+PIACERE

-

PIACERE

+

Non a caso i cibi del quadrante 4 sono quelli da evitare il più possibile e quelli del quadrante 1 (ti piacciono e ti fanno bene) sono quelli da mangiare tutti i giorni e ad ogni pasto! Quelli del quadrante 2 e 3 sono da mangiare, ma con meno frequenza e via così.

Nota bene: i cibi del quadrante 3 sono “ottimi” per la salute ma poco per il gusto per cui se ti focalizzi a voler mangiare *solo* questi, ignorando la variabile piacere e gusto, rischi di far diventare questa scelta poco compatibile e sostenibile a lungo termine perché presto o tardi anche il gusto vorrà la sua parte e la tua forza di volontà sarà esaurita.

167

Quindi usa il concetto della varietà e della frequenza: puoi dire di sì a tutto, anche alla pizza, ma non tutti i giorni! Così ogni cibo è consentito soprattutto se lo saprai alternare e intervallare con i

cibi del quadrante 1 e 3.

ESERCIZIO - LA TUA MAPPA DEI CIBI ECO-PSICO-SOSTENIBILI

Ecco a te una mappa vuota: prenditi il tuo tempo, parti dai cibi di

cui sei certa e poi magari lasciala appesa in cucina per riempirla via

via che “senti” un alimento e vorrai aggiungerlo nel quadrante che si

merita.

Completa la mappa inserendo:

1.

Quadrante 1: i cibi che ti piacciono molto, e che ti lasciano nel

benessere e vitalità

2. Quadrante 2: i cibi che ti piacciono molto, ma che ti accorgi

hanno effetti negati su di te (gonfiori, mal di testa, stanchezza,

pesantezza, cattiva digestione...)

3. Quadrante 3: cibi che ti fanno stare bene, leggera ed energica

ma che ti piacciono meno

4. Quadrante 4: cibi che sai che ti fanno

male, e che neanche ti

piacciono un gran che. (attenzione:
proprio qui potresti scoprire

che finiscono molti dei cibi spazzatura
che ricerchi durante gli

attacchi di fame)

168

+

3

1

+BENESSERE -PIACERE

+BENESSERE +PIACERE

4

2

BENESSERE

- BENESSERE

- BENESSERE

-PIACERE

+PIACERE

-

PIACERE

+

169

6 - COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE, CENA DA POVERO.

Ora passiamo a 3 abitudini che voglio suggerirti, anche queste da sperimentare un millimetro alla volta, adattandole alla propria vita.

La prima, ancora riferita ai pasti e alla quantità, risale a questo vecchio detto: *colazione da re, pranzo da principe e cena da povero.*

Tradotto mangia tanto, ma tanto, a colazione, pranza normale, cena poco.

Se sei un'amante dei dolci, e senti che non puoi farne a meno benissimo:

inseriscili a colazione senza sensi di colpa. È infatti il momento in cui serve energia e carica e, se proprio vuoi esagerare, o concederti qualcosa in più, è il pasto giusto per farlo. Sei metabolicamente pronta e quello che mangerai in più sarà più probabilmente smaltito durante la giornata rispetto a se, quella stessa fetta di crostata, la mangi dopo cena.

Questo forse ribalta le tue più radicate abitudini alimentari dove la colazione (se c'è) è veloce, e poi il pranzo e la cena in base al lavoro e alla famiglia possono variare, con il conseguente

risultato che spesso si arriva alla cena molto affamati.

Invece ribalta tutto: la colazione è il pasto della giornata in cui mangiare di più.

La colazione, se volessimo fare una proporzione, sarà... il doppio della cena!

E il pranzo una via di mezzo.

Così la sera mangerai meno e andrai a dormire meglio, senza pesantezza sullo stomaco, e riallineerai la naturalità del ciclo del giorno e della notte con i tuoi pasti. A fine giornata quando ormai il corpo è stanco, (e anche il metabolismo

è più lento e smaltisce meno) mangerai meno, dormirai meglio e ti sveglierai...

con la fame giusta della colazione!

7 - MASTICARE LENTAMENTE

La seconda abitudine che ti propongo è quella della masticazione lenta.

Masticare lentamente infatti consente di favorire la digestione e

l'assimilazione del contenuto degli alimenti, riducendo le disbiosi (gonfiori addominali) e gli episodi di cattiva digestione.

Alcune patiche di mindfulness suggeriscono di mangiare in silenzio, senza tv o cellulare, completamente consapevoli di quello che si sta facendo, dei gusti, sapori, odori del momento presente.

Altre tecniche suggeriscono di portare il cibo alla bocca con la forchetta e di riappoggiare la forchetta sul tovagliolo lasciando libera la mano. Masticare con calma il cibo e solo dopo riprendere in mano la forchetta e prendere un nuovo boccone. E così via.

La tecnica di lasciare e riprendere la forchetta fa sì che automaticamente rallenterai la frequenza dei bocconi e quindi il processo di digestione.

Più semplicemente puoi masticare ogni boccone 3-5 volte e vedere come ti trovi.

Mangiare lentamente ti aiuta a sentirti di più, ad essere consapevole della qualità e quantità del cibo che mangi, ad avere il tempo di respirare e di vivere il cibo in modo armonico e non con voracità. In più il tuo pasto, consumato lentamente, durerà almeno 20 minuti che è il tempo minimo perché la chimica dello stomaco invii il giusto segnale di sazietà al cervello.

Tradotto in pratica: se mangi un abbondante pasto, o un panino ben

farcito, in 5-10 minuti è molto probabile tu possa sentire ancora fame. Ma non perché non hai mangiato abbastanza, ma solo perché non è passato il tempo fisiologico affinché la chimica della digestione mandi il giusto messaggio al cervello.

Quindi mangiare lentamente, di nuovo, ti farà digerire meglio, ridurrà le disbiosi e ti farà mangiare meno, educandoti di nuovo alla sazietà.

8 - PREPARA IL PIATTO E CUCINA CON QUALITÀ

Così come mangiare lentamente è un modo per vivere il cibo, l'alimentazione e la digestione in maniera più sana e

armonica, allo stesso modo anche preparare i piatti e cucinare può avere degli effetti importanti in come vivi il pasto.

Cura la preparazione dei cibi: cucina con attenzione e cura perché, anche se potrà sembrarti strano o assurdo, la digestione inizia dai profumi che senti

171

mentre cucini. Gli odori che si sprigionano attivano la salivazione (l'acquolina) e così il cervello inizia a mangiare.

Ricordati che mangiamo prima con il naso, poi con gli occhi, e infine con la

bocca.

Quindi cura tutte queste 3 dimensioni. Cucina i tuoi alimenti con cura, anche quando vai di fretta, perché prenderti cura di te e di quello che mangi è la tua priorità numero uno ogni giorno.

E cura anche il piatto dove mangerai e i bicchieri, la tovaglia, e gli accessori.

La stessa quantità di cibo sembrerà molto diversa su un piatto piccolo rispetto ad un piatto grande. Nel primo caso sembrerà abbondante, nell'altro scarso.

Usa piatti belli e bicchieri diversi. Impara e bere il frullato nel bicchiere

del vino, o a mangiare la frutta tagliandola e versandola in una coppetta di gelato anziché in piedi al volo morsicchiando il nocciolo: tutto avrà un gusto migliore se curerai anche questi aspetti, che non sono affatto dettagli.

Ricorda mangiamo prima con il naso e con gli occhi e che **trattarsi da regina significa anche toccare, usare, cucinare, preparare il proprio cibo con attenzione e consapevolezza. Ti stai nutrendo al meglio.**

E se ti accorgi di essere di fretta o che stai cucinando senza alcuna attenzione o cura?

Usa la gentilezza e fatti solo la semplice domanda: cosa posso fare un pochino di più per metterci più qualità? E cosa posso fare di meno?

Il cambiamento sarà millimetrico... ma ci sarà.

E avrai già rallentato.

9 - LA QUALITÀ DEL SONNO

Ultima abitudine importante per gli effetti sull'alimentazione è il sonno. Ognuno ha un numero di ore “giusto” in cui si ricarica, per alcuni 8, per altri 6,5 o 7, ed è importante che tu riconosca il tuo.

I periodi di stress e di minor sonno esistono ma è importante che in ferie, o nel weekend tu possa almeno recuperare il sonno.

Dormire abbastanza è importante per tantissimi aspetti ma, quello che interessa oggi noi, è l'aspetto collegato al cibo.

Dormire male e poco fa innescare in noi una reazione ormonale diversa rispetto a se dormiamo bene e ci svegliamo ricaricati. La privazione del sonno infatti ha profondi impatti sulla fisiologia e la chimica ormonale di tutto il corpo.

Dormire male una notte, o più ancora, andare in giro sempre stanchi, avrai notato che produce come minimo ... nervosismo e irritabilità.

Quel nervosismo e quella irritabilità sono come benzina sul fuoco nel tuo groviglio di emozioni che proprio ora stai cercando di srotolare, riordinare e lasciar fluire.

Dormire poco no, non aiuta la consapevolezza e l'ascolto di sé. Anzi fa comparire come un sottile brusio di sottofondo che altera tutto.

Inoltre, dormire meno, altera l'espressione dei geni Clock, che sono i geni che si occupano di sincronizzare i

nostri orologi e ritmi interni e si occupano, per esempio, anche del buon funzionamento dell'insulina. Dormire male, o poco, o soffrire d'insonnia, causa quindi anche un'alterazione nel ciclo dell'insulina con conseguenti effetti sulla ricerca di cibo dolce durante la giornata o sul diabete.

Conclusione: cerca di prenderti cura anche del tuo sonno.

Come?



Riduci la sera l'uso di cellulare, tablet, pc o tv. Sono fonti di grande stimolazione per la tua retina, l'occhio e

il cervello. Risultato: chiudi la luce, abbassi le palpebre, ma il cervello è sveglio per cui non

dormi

■

Dedica l'ultima mezz'ora a qualcosa per te: bagno caldo, scrittura, lettura, tisana, piacevoli conversazioni in famiglia in modo che il

tuo cervello rallenti il passo e si prepari alla calma del sonno

■

Mangia meno a cena (come il povero

ricordi) così da andare a letto senza
digestione in corso

173

■
*Fai uno degli esercizi di rilassamento e
respirazione che conosci per
accompagnarti in un dolce sonno*

Tanto più avrai una routine serale pre-
sonno lenta e armonica tanto più il tuo
sonno arriverà più facilmente e sarà più
duraturo.

CONCLUSIONE

Ora hai tutta una serie di esercizi e

suggerimenti su cosa e quanto mangiare, e su quali abitudini sono propedeutiche e buone per favorire la tua consapevolezza e la buona gestione di te, del tuo corpo e delle tue scelte alimentari.

Ancora una volta... Resta “solo” la pratica.

Da attuare, con rispetto, gentilezza e cura.

Perché fare tutto questo?

Per avvicinarti alla te del futuro, per stare bene e in salute, e ritrovare in te quella persona allegra, vitale, vibrante, che è stata nascosta tempo

sotto troppi kg e troppi centimetri, o che ha perso la spontaneità e la gioia di vivere dentro una dieta rigida e controllante o l'assenza di cure.

Scopo di tutto questo percorso EAT non è semplicemente “evitare di stare male”

ma è ben di più: è “*l'essere vivi in modo vibrante*” usando le parole di Lowen³.

Energia, vibrazione, fluidità sono i segni infatti di un corpo vitale, che sta bene e che porta nel mondo se stesso: nutrita al meglio, avrai un livello di energia più alto! Potrai godere della tua vita ogni giorno nei suoi aspetti belli, e potrai avere maggiore capacità di resilienza e

flessibilità nei suoi momenti più aspri.

Allenati dunque per raggiungere la tua salute vibrante e avrai:

■

più energia e vibrazione

■

più radicamento (grounding)

■

più profondità nella respirazione

■
più consapevolezza di te stessa

■
più possibilità di auto-espressione delle tue emozioni

■
più resilienza e flessibilità

Ora è venuto il momento di allenarti e poi, come vedremo in Enjoy, di goderti appieno il tuo corpo, la tua salute vibrante e la tua vita.

Possa la mia vita

aumentare la bellezza

dell'essere.

LUIGI LOMBARDO VALLAURI

175

4. Enjoy

**EAT: IL CAMBIAMENTO
SOSTENIBILE E... NON PERFETTO!**

Ecco arrivati all'ultimo capitolo del
percorso EAT, un percorso denso,
consapevole e... attivo!

Enjoy arriva come ultimo tassello, ma

potrebbe anche essere l'inizio di tutto perché... **Godere della propria vita davvero è sia lo scopo finale sia l'intenzione iniziale, motore del cambiamento.**

Vedremo ora in Enjoy gli ultimi suggerimenti pratici e alcune considerazioni finali sulla trasformAZione in atto in te. Ma prima di tutto... torniamo alla base: al tuo perché.

Perché ora che il libro sta per finire, rimanere sulla rotta del cambiamento?

Perché insistere e allenarsi, anziché mettere solo il libro sul comodino e... aspettare domani?

Per risponderti torniamo un secondo all'inizio.

Ricordi infatti che, quando hai preso in mano questo libro, volevi assolutamente cambiare.

E ora forse, accompagnata da questo libro, stai attraversando la tua curva di transizione al cambiamento. Sai che ti sei mossa inizialmente con l'obiettivo

“mentale” di arrivare ad un certo peso o avere una gestione del cibo più

equilibrata. E sai ora anche però che c'è qualcosa di più, oltre il numero di kg o di cm che vuoi: **più in profondità vuoi davvero “sentirti una donna diversa”** ,

che vive il rapporto con il proprio corpo e con le proprie emozioni in modo 176

molto più autentico e veritiero.

Quindi godersi la vita (enjoy), goderla giorno per giorno, attimo per attimo, pasto per pasto... è la vera direzione da seguire, l'intenzione da coltivare, la strada da mantenere. Ben più radicata e profonda di un numero su una bilancia.

E se questa è la **direzione**, la **meta**, il **nord** del tuo cambiamento ... il viaggio sarà di certo interessante, complesso, emozionante e vulnerabile.

Di sicuro non esiste la pillola magica che domani renderà tutto quello che hai letto “realtà”. O facilità. O comodità.

Anzi, tutto potrebbe sembrare molto in salita, tortuoso, complicato.

Per questo infatti **concentrati affinché il tuo cambiamento sia sostenibile e non perfetto!**

Sostenibile significa **compatibile** realisticamente con i tuoi ritmi e stili di vita, personali, familiari, professionali e non fissato su regole e schemi rigidi difficili da mantenere nel tempo.

Sostenibile significa che non si basa sul succhiare continuamente energia dallo

sforzo di volontà o dal dovere, ma che invece **punta alla gentilezza** con se stessi e alla ricerca del piacere.

Il **piacere**, sì, esatto hai capito bene!

Nutriti di cose piccole, piccole soddisfazioni, cambiamenti millimetrici, sarà l'olio che renderà il percorso della tua trasformazione più fluido e veloce.

Sì, il piacere, le piccole attenzioni quotidiane che saprai darti.

Non le punizioni o i rimproveri: ne hai già avuti abbastanza, da te e dagli altri!

Sostenibile significa: compatibile con il tuo contesto, gentile con te, orientato

al piacere.

Allora forse per le prossime settimane di allenamento puoi tenere a mente i 3

pilatri del percorso EAT:

■

Sensato: ora hai tutte le spiegazioni psicologiche ed emotive, e

anche quelle più scientifiche

■

Sostenibile: compatibile con il tuo contesto, gentile con te,

orientato al piacere (senza dovere o sforzo)

177

■

Semplice: un millimetro al giorno sarà l'unico gesto quotidiano da fare

Del resto nella perfezione, nella ricerca delle regole perfette, nella sofferenza della privazione si produce solo altro stress che si esprime in un'alta produzione di altro cortisolo, ormone che rende davvero difficile... dimagrire!

Quindi per favore **trattati con amore, a partire da qui. Ora.**

Allenati, sperimentati, esercitati in modo sensato, sostenibile e semplice e ti assicuro che avrai tutti i risultati che desideri.

Ora ti starai dicendo: e cosa faccio se ci saranno cadute e ricadute?

Ricordi lo abbiamo visto in START: prima di tutto pensa che è assolutamente normale! Nella transizione al cambiamento e nelle fasi di resistenza ed

esplorazione ogni tanto si inciampa e si cade, o si torna ad un vecchio

comportamento che credevi superato.

Cosa fare?

Per risponderti in concreto scorri al prossimo paragrafo ma intanto voglio ricordarti la tua grande missione.

Tieni fede alla tua intenzione, è il tuo nord: è come una bussola sempre orientata. Anche se la scuoti o la agiti saprà sempre ripuntare il Nord. La serata stanca, o la giornata No esistono, ma è tua responsabilità non fare in modo che distruggano il tuo sogno e la tua visione.

La tua intenzione punterà sempre al tuo Nord.

Impara da te: sei il capitano, il

marinaio, la bussola, e la nave. E il tuo nord è solo in mano a te.

Visualizzazione, respirazione, esercizi di rilassamento, esercizi di bioenergetica, suggerimenti alimentari e consigli su “buone” abitudini sono strumenti in più, a tua disposizione ora, per farti avere tutta l’energia, interna, vera, autentica, per farti muovere nel tuo percorso.

La scelta ogni giorno è tua.

Solo tua.

178

Mantieni pulita,

vitale e autentica

la tua energia

Così avrai sempre

la forza per arrivare

al tuo Nord. Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

179

**SUGGERIMENTI PRATICI PER
GESTIRE E SUPERARE**

ALTI E BASSI MOTIVAZIONALI

Sono fiduciosa delle tue intenzioni chiare, del tuo Nord ritrovato con la mente e con il corpo, e della tua determinazione e coraggio nel continuare questo percorso, sostenibile e meraviglioso.

Alti e bassi ci saranno sempre, fanno parte della vita, e di ogni strada che percorrerai, questa inclusa.

Voglio darti allora **alcuni suggerimenti pratici, concreti, che potranno aiutarti se cadi, vacilli o se semplicemente vuoi un Boost in più nel sentirti la regina della tua vita.**

SUGGERIMENTO 1: Cosa fare se

“inciampi, cadi, e ricadi”

Ci sarà il giorno che torni a fare “100 o 0”, o che non ti allenerai, o che cederai ad un allenamento forzato, o che non avrai voglia di sentire il

tuo cuore, o ti ritroverai dentro ad un’abbuffata.

Respira: è ok, sapevamo sarebbe successo.

Applica in questi casi il ragionamento con le 3 S di EAT e non criticarti o affossarti nel senso di colpa:

I SENSATO: Ripercorri la situazione, accorda le tue voci, cerca

di capire cosa c'era di così scomodo in quella situazione che ti

ha fatto vacillare così tanto. Non è capitato per caso, o perché

sei “*posseduta*” da forze che non controlli: è sempre una tua

scelta, sempre! Solo che a volte è meno consapevole, quindi...

quando inciampi prendi la lente di ingrandimento e cerca... il

perché

I SEMPLICE: chiediti “*cosa posso fare ora (poco di più/di meno) per tirarmi*”

su e riprendere la strada verso il mio Nord?“. Trova

gesti concreti e semplici così userai quella occasione per

180

imparare qualcosa su di te e le tue reazioni.

I SOSTENIBILE: cambia il comportamento, il pensiero, la

situazione di un millimetro e non per forza di un metro! Andrà

benissimo! Ci saranno cambiamenti macroscopici, e altri più

millimetrici. E va bene così! Ricorda...
perfetto non esiste!!

Vista così anche inciampare diventa
un'occasione molto preziosa per

crescere e rafforzare la tua
trasformazione. Userai quel momento
“no”

per conoscerti di più, potenziare la tua
consapevolezza e migliorare,

anziché per giudicarti, scoraggiarti e per
buttare tutto all'aria!

Impara da questa caduta cosa puoi fare
in più o in meno la prossima

volta.

Se hai bisogno, soprattutto all'inizio, potrebbe esserti di aiuto scrivere questi 3 passaggi sulla tua agenda o sul cellulare, o sul diario

giornaliero. Man mano che imparerai la sequenza (1. cosa è successo

davvero – 2. cosa potrei fare di più/di meno – 3. qual è la cosa più

sostenibile ora?) diventerà un ragionamento sempre più veloce e

immediato. Ma all'inizio potrebbe facilitarti scrivere, dopo la caduta, il tuo processo di “ri-alzata”.

Anche Newton sbagliò 999 volte la sua lampadina ma intanto...

continuò a fare pratica.

SUGGERIMENTO 2: Cosa fare il giorno che “non ho voglia di fare gli esercizi EAT”

Succederà, che ti passerà la voglia, o che sarai presa da altre letture,

suggerimenti, consigli... Ma torna sempre al Semplice e all'Essenziale.

Cosa vuoi, quanto e perché. Con la testa, le emozioni, e le sensazioni.

■ Se impari a respirare ti servirà per il cibo... e per la vita

■ Se impari a conoscere la tua anatomia emozionale e a lasciar

fluire le tue emozioni ti servirà per mangiare meglio... e per

vivere meglio le tue relazioni

181

■ Se impari come avere più consapevolezza e più energia

autentica... avrai più forza in ogni altra area della tua vita

Quindi gli esercizi EAT fanno bene alla tua vita, da tanti punti di vista.

Usa allora i momenti in cui sei carica e ottimista per allenarti di più,

fare più pratica, magari unendo 2-3 esercizi al giorno. Fai in modo

che diventino “un’abitudine” quando sei in UP, in modo che quando

arriverà il DOWN saprai usare “l’inerzia” per continuare.

Trova un esercizio, anche solo uno, per ogni area che hai visto e

rendilo il tuo “*mai più senza*”. Fai in

modo di avere la tua personale cassetta degli attrezzi con almeno 2-3 utensili “must have”.

E se c'è il giorno che non hai voglia... non hai voglia. Punto.

Se vuoi non fare niente, ma non perdere l'occasione di chiederti come mai.

È successo qualcosa quel giorno, o la sera prima, che ti ha infastidito

e bloccato a tal punto? È solo pigrizia che magari dura 10 minuti?

È un tentativo di sabotarti perché per

caso “non ti meriti” questa

trasformazione? Che emozioni ha sotto?

È legittimo e assolutamente normale avere giorni più scarichi, in cui

godersi del meritato ozio, ma tieni pronta la lente di ingrandimento

delle 3 S per chiederti qual è il senso di quel “non ho voglia”, e qual

è la cosa più piccola che puoi fare per aiutarti. Magari sarà fare un

esercizio per avere più energia... o sarà sederti sul divano a respirare

mettendoti lo smalto.

La vita non è solo allenamento ma anche, piccoli, preziosi, spudorati momenti di calma e felicità.

SUGGERIMENTO 3: Cosa fare se, mentre approfondisci, ti spaventi di qualche tua emozione o riflessione

Potrebbe succedere che nel seguire le riflessioni di Deeper, o nel

fare gli esercizi di Action, tocchi punti tuoi scomodi, o emozioni che

credevi sepolte o mai esistite, o potresti

tornare in contatto con

qualcosa di doloroso che appunto,
mammano che ridurrai il cibo...

182

riaffiorerà.

Preparati... perché significherai che stai
già meglio, anche se ora può

sembrarti paradossale.

Proprio perché aumenterai la tua
consapevolezza, inizierai a saper

fare scelte ottimali (i tuoi 50), e inizierai
così a vederti fare cose diverse e a

sentirti diversa. Potrebbe essere che applicherai i suggerimenti

alimentari di EAT, o che avrai più consapevolezza e determinazione

nel portare avanti la dieta che seguivi già... e quindi sì, mangerai

meno cibo. In quantità e qualità diverse. Il che significa che, tra le

domande “attive” (che ti farai grazie alla tua nuova e forse più chiara

consapevolezza) e tra gli stimoli non dell’essere senza “droga magica”

che rimuove... potresti toccare

riflessioni o emozioni scomode.

A volte incontrare la “tua bambina” può essere doloroso e faticoso. Ma

se è vero che rivedrai ferite vecchie, e qualche tua parte ammaccata,

è altrettanto vero che oggi, intorno a quella bambina c'è già un'adulta

forte, bella, capace, amorevole in grado di prendersi cura della parte

spaventata.

Se oltre al libro hai acquistato anche il percorso on-line EAT1 potrai

entrare a far parte del gruppo chiuso di Facebook dove tante donne

come te si confrontano e confortano con le loro storie, le loro fragilità e le loro infinite risorse. Siamo tutte accumulate, e davvero dico tutte, da una bambina dentro fragile che in passato si è dovuta rinchiudere

e nascondere in un pozzo. Dentro, profondo.

Trattala come tratteresti tuo figlio, o un bambino piccino spaventato

dal “lupo cattivo”. Non deridere o squalificare la sua/tua paura ma

accoglila. Avvicinati a lei con fiducia e gentilezza e chiediti: “*come posso continuare ad avere un poco meno di paura e un poco di più*

di fiducia? ”. Spesso ai bimbi che hanno paura del buio in camera gli si lascia accesa una lucina... Tu, per la tua bambina spaventata, che

gesto, segnale, attenzione puoi avere per non ricacciarla in fondo al

pozzo ma anzi avvicinarla?

183

SUGGERIMENTO 4: Posso condividere e parlare delle mie

riflessioni con

altre persone a me care?

Potrebbe essere, anche un po' per quello che dicevano nel punto

3, che potresti aver voglia di raccontare le tue riflessioni, e le tue

paure, gioie, scoperte, novità alle persone a te più vicine. E potrebbe

essere che inizierai forse a notare qualcuno intorno a te che dice

“ehi, c'è qualcosa di diverso in te!”
oppure *“ehi, sembri più serena, che succede?”* o qualcosa del genere ... e

anche in questo caso potresti aver desiderio di parlare e raccontare cosa stai facendo. Chi sei, le

tue nuove consapevolezza, i lavori che stai portando avanti per te.

Ti invito a fidarti e a raccontare alle “tue persone” chi sei e chi stai

diventando ma ti invito a farlo quando senti che sei serena e chiara

con te stessa.

Se sono però i primi giorni che fai certe riflessioni ti suggerisco di

mantenerle tra te e te, magari scrivile nel

diario EAT1, o nel tuo diario quotidiano, in modo da poterle assaporare, gustare, e sedimentare. Fai in modo che la mezza intuizione di oggi diventi parola scritta, pensata, riletta, prima di tutto da te. Fai in modo che i pensieri scendano dalla mente alle mani che devono scriverli, e di nuovo risalgono agli occhi che dovranno rileggerli.

Fai in modo di gustarle una ad una e prendici confidenza. Fai che diventino da intuizioni a consapevolezze

“grounded”, radicate anche

loro. A quel punto raccontale e condividile, sii fiduciosa della tua luce e della tua energia grounded e sii contagiosa nel tuo mondo.

Se poi hai amiche o conoscenti in difficoltà, anziché cercare di

spiegargli tu tutto il processo e il percorso, suggeriscigli di comprare

il libro, o regalagliene tu una copia.

Questo lo dico non per farmi pubblicità ma perché, come diceva

Pascal *“mi persuado prima e meglio*

*delle ragioni che trovo da me che
da quelle trovate dagli altri”.*

Fai in modo che la persona che vuoi
aiutare legga e faccia il suo

percorso: le sue risposte e scoperte non
saranno le tue. E lascia che

1 Lo trovi come ultimo capitolo di
questo libro.

184

accada anche in lei la magia della
riflessione, della consapevolezza

e della scoperta della sua bambina e

della sua “regina”.

SUGGERIMENTO 5: e se invece dopo qualche giorno perdo proprio la

speranza e torno al vecchio schema che “con me niente funziona”?

Oh beh dubito che davvero potrai ricadere in tutto e per tutto nel

vecchio schema, perché una volta che esci dalla negazione sei per

forza già più avanti. E sarà difficile negare di nuovo tutto! Potrai non

avere gran voglia di approfondire Deeper e di fare molte Action

ma sarà impossibile per te tornare alla vecchia logica binaria della

mente e della forza di volontà. Quindi si fiduciosa del tuo processo e

ricorda che l'unico modo per passare da Resistenza e Esplorazione,

e poi a ricostruzione ottimale, è sempre quello di agire con curiosità,

coraggio e perseveranza.

Quindi se ti senti che davvero sei a terra applica le 3 S: cosa davvero

significa per te questo “disfattismo”? Da cosa ti protegge? Non c'è

nessun'altro a pilotare le tue scelte ma tu
e solo tu e analizza ancora

una volta questa grande “difesa” che hai.
Ricorda che tanto più una

difesa è alta e forte (come in questo
caso) tanto più significa che

è preziosa la cosa che difendi. Questo
significa che, o credi molto

prezioso il tuo rapporto insoddisfacente
con il cibo e il tuo corpo (ma

non credo se no non avresti questo libro
in mano), oppure è molto

preziosa la cosa che copri mangiando e

impedendoti di lavorarci

sopra. Di nuovo, forse vale la pensa di provare a fare qualcosa: trovare

la tua bambina ferita e la tua regina.

In questi casi riparti allora dagli esercizi di grounding e di aumento

dell'energia.

Usa quelli per una settimana di fila e ascoltati, senti come stai, cosa

cambia e se... per caso hai più voglia di provarci.

Non “cercare con la mente” ma stai solo

nel corpo.

Ricorda anche che sia nel percorso online sia nel gruppo chiuso di

Facebook² puoi trovare altre risorse come contenuti aggiuntivi e altre

² Il cui accesso sarà disponibile dopo l'acquisto del corso online "Eat": info su www.ilcorpoelamente.com.

185

persone che con te attraversano gli alti e bassi del cambiamento, i

desideri e le resistenze!

Infine, tra qualche pagina avrai nuovi mantra da usare proprio per

richiamare più forza e perseveranza nel tuo percorso EAT!

SUGGERIMENTO 6: Cosa fare se anziché pensare a te e al tuo percorso,

ti trovi a bruciare di invidia per le persone intorno a te?

L'invidia è una emozione e come ormai sai bene ogni emozione ha un

carico di energia e un messaggio/movimento preciso. Quindi anziché

avvilirti o criticarti per averla... usala!

Se provi invidia per il loro corpo, la loro forma fisica, o il loro modo di mangiare usa l'energia di questa potente emozione non per abbassarti

ma per alzarti. Trasformala in curiosità: cosa fa lei/lui? Come fa ad avere quel corpo? Cosa potrei fare di simile? Cosa potrebbe insegnarmi?

Cosa potrei fare di più, o di meno, per avvicinarmi? Prova a prendere

il loro stile e a chiederti “come posso lasciarmi ispirare?” e non come

“copiarlo” al 100% perché ricorda: tu

sei tu, e sei preziosa e perfetta

così come sei, e quello che funziona per
l'altro non funzionerà mai

esattamente uguale per te.

Lasciati ispirare... e prendi spunto da
tutto quello che vedi funzionare

e che ti attrae. Trasforma l'invidia in un
motore di attrazione per nuovi stimoli
positivi.

Trasforma la persona invidiata in un
potente amuleto d'ispirazione.

Sei capace della tua più grande

trasformazione.

Da oggi non metterti più in dubbio,

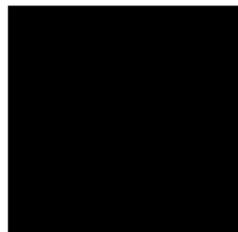
e non chiedere più il permesso,

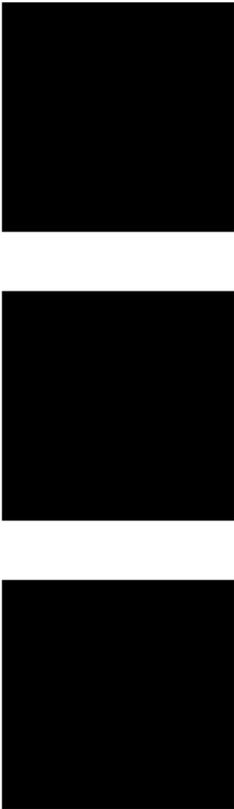
**per essere te stessa, davvero, fino in
fondo.**

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

186





ULTIMI CONSIGLI PER TRATTARTI COME UNA REGINA

(A TAVOLA E NON)

Eccoti 6 consigli per trattarti da regina,

ogni giorno, nelle piccole cose, a tavola e non.

Ogni mattina quando ti guardi allo specchio (per lavarti i denti, truccarti, o pettinarti) ditti: *“sono pronta ad amarti e rispettarti infinitamente”*. E così ogni volta che passerai davanti ad uno specchio ripetitelo guardandoti

negli occhi. Da che ti sembrerà assurdo... diventerà vero! E infatti dopo diversi giorni, o settimane, quando sentirai che è davvero così, cioè

che ti ami totalmente e veramente, puoi togliere il “sono pronta” e puoi

dirti: *“mi amo e mi rispetto*

infinitamente”. Questa frase ogni giorno avrà potentissimi effetti su di te!

Ogni giorno circondati di cure e attenzioni che nutrano il tuo corpo e il tuo spirito, e che ti mantengano attenta al tuo obiettivo di benessere. Ad esempio: lascia la crema mani sulla scrivania dell’ufficio, indossa il tuo profumo preferito ogni giorno (e non solo nelle feste), mettiti una crema corpo ogni sera dopo la doccia, prendi un bagnoschiuma “prezioso” per

i bagni serali, compra un profumo delicato da spruzzarti la sera prima di andare a dormire, ecc... usa la fantasia e la tua visione per farti guidare nei tuoi

piccoli gesti di bellezza!

Butta via il vecchio pigiama, o la vecchia vestaglia da nonna, o la tuta logora che usi in casa. Ti meriti che i vestiti che ti toccano, anche in

casa e anche di notte, siano degni di una regina. Scegli tu se la tua

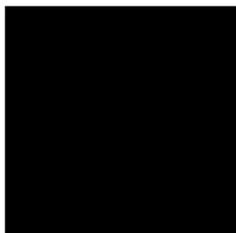
anima è più rock, più confort, più romantica o più sexy e non chiedere il permesso: puoi! Compra una o due cose che siano in linea, già oggi, con

la visione del *#disegnailcorpochevuoi* in modo che ogni sera tu abbia un boost di energia e di buone vibrazioni allineate con il tuo percorso... sì te le

meriti!

Compra un quaderno o un'agenda, se non l'hai già, per scrivere: ogni trasformazione porta con se il bisogno di “fissare” alcune pietre miliari del tuo percorso. Come Pollicino che lascia delle briciole, tu potresti

ogni tanto voler rileggere qualche passaggio per risentire viva in te una
187





certa considerazione o riflessione avuta
giorni o settimane prima. Puoi

usare anche il diario EAT, che trovi in
coda a questo capitolo, o ricopiare le
domande sul tuo quaderno che ti invito a
scegliere con cura: dovrà

essere bello e un po' “magico”.

**Usa il tuo quaderno anche per scrivere
le cose di cui sei grata ogni**

giorno e i tuoi piccolo successi

giornalieri. Potranno essere piccole vincite, i primi 50 che scegli con gusto, la riflessione che hai finito di fare senza scappare da te, o l'aperitivo con le amiche davvero ben fatto... Ma ogni giorno fai mente locale su ciò che è andato bene nelle tue scelte.

Se anche ne sbagli 50 e ne fai 2 giuste, scrivi quelle due. Dopo qualche

giorno, soprattutto se è una giornata No, potrai rileggere e ricordarti

quante cose invece hai già fatto per te sulla strada del benessere!

Usa la tavola come un momento di piacere e non come un dovere!

Significa apparecchiare con cura e cucinare con qualità (come abbiamo

visto in Action) ma significa anche curarsi dell'ambiente intorno al cibo.

Cambia piatti, bicchieri, tovaglie e tovaglioli se sono vecchi, logori o

non, togli di mezzo tutto quello che ti ricorda la vecchia te pigra, stanca, arrabbiata e impotente. Circonda il cibo di "lusso" ma non nel senso di

comprare cose costose ma nel senso più regale del termine: sei la regina

del tuo pasto e della tua tavola. Fai in modo che ogni cosa che tocchi

mentre mangi emani le vibrazioni migliori per mantenerti focalizzata sul tuo percorso e sul tuo piacere.

188

TRATTATI COME UNA REGINA

Come puoi aggiungere ogni giorno un trattamento “regale”, anche millimetrico, che ti aiuti a restare sintonizzata nel tuo percorso di trasformazione?

Come puoi ridurre i sabotaggi?

Come puoi potenziare l’energia e la forza quotidiana?

Come puoi essere regina ogni giorno?

189

Mantra EAT

MANTRA PER LA PERSEVERANZA
E LA FORZA

Eccoti altri 13 Mantra pensati apposta per te e per darti perseveranza, energia e forza.

Potrai come sempre stamparli, riscriverli (o registrarli in audio su una nota vocale).

A seguire.... Un piccolo suggerimento, versione PRO (ovvero...

professionista!).

I Mantra per la perseveranza:

■

Dispongo di forza ed energia infinita per
questa trasformAZione

■

Mi impegno con tutta me stessa, mente,
corpo e anima per

diventare la regina della mia vita

■

Sono la regina della mia vita e nessuno

può fermarmi

■

Accetto di avere meno energia oggi ma
so che avrò grande forza

domani

■

Se oggi cado, domani avrò il doppio
della voglia e della forza

■

Nessuno può decidere per me sulla mia
salute

■

Ogni volta che inciampo sfrutterò
l'occasione per capire qualcosa
di me.

■

Non sono né superiore né inferiore a
nessuno: sono me stessa.

■

Sono preziosa e unica, ogni giorno della
mia vita.

■

Ho coraggio, determinazione e forza per
continuare ad esplorare il

rapporto con il mio corpo, il cibo e le
emozioni

■

Nessuna situazione mi abatterà così
tanto da smettere di farmi

190

credere di essere la regina della mia
vita

■

Nessuna situazione o persona ha il

potere di distruggere la mia

energia e i miei obiettivi

■

Sono forte, vitale e degna di... [metti tu cosa]

Suggerimento PRO:

Ti invito a usare il tuo diario, i pensieri che fai più spesso, le risposte che hai dato via via tra le pagine di questo libro, **per formulare i tuoi mantra unici e personalissimi.**

Dovranno essere frasi formulate con la prima persona singolare

(quindi “io”), e usa costruzioni semplici per iniziare: *soggetto* (sarai sempre tu, quindi “io”) + *verbo* (sono, sono in grado, posso, voglio, credo,....) + *complemento oggetto* (la cosa che vuoi, emozione, scelta, situazione, scenario).

Così potrai sempre costruirti dei mantra personalizzati molto efficaci

per te. In alternativa sui social de [ilCorpoelaMente](#) trovi ogni settimana pubblicati nuovi mantra che puoi usare e adattare alle tue riflessioni.

Cosa accadrebbe

se fossi disponibile

da oggi e per sempre,

solo per le scelte

migliori per te stessa?

Silvia Pasqualini

#EATilCorpoelaMente

191

**LA VERA TRASFORMAZIONE:
NUTRIRSI DI GIOIA!**

Ci siamo... questa è la fine del libro.
Ora hai davvero teoria, pratica, esercizi,
suggerimenti e mantra e tutto quello che
potrà servirti e accompagnarti in questo

viaggio di scoperta, che è appena iniziato e che forse ti accompagnerà per sempre, verso te.

La vera te.

Autentica.

Certo questo percorso di riappropriazione di sé, di tutte le tue parti interne, delle emozioni comode e scomode, dimenticate e nascoste, è un percorso

delicato, vulnerabile e lento.

Se puoi percorri la tua strada in questo percorso con la fiducia del “è possibile”

e non con la domanda “*quando?*” o “*entro quanto?*”.

Capisco la fretta, ma credimi
l'importante è la meta, non il tempo.

**La meta sei tu. Riconnetterti con te,
pianamente.**

Lo ripeterò all'infinito: sei la regina del
tuo corpo e della tua vita e solo tu puoi
decidere di trattarti al meglio, giorno
dopo giorno, pasto dopo pasto.

**Mantieni fede a te stessa e alla tua
intenzione più profonda di salvarti “da
dentro”.**

Tieni sempre accesa la tua

visualizzazione del futuro, di chi tu sai di essere, di come sai che puoi essere, e persevera su questa via.

Come sai in ogni cambiamento, dopo lo shock e dopo la resistenza, c'è

l'esplorazione e solo dopo la ricostruzione. E la nuova costruzione sei ancora tu, ma con un corpo diverso, dentro e fuori.

Più armonico fuori, nei suoi comportamenti alimentari, e più armonico dentro, senza più parti scomode “rimosse” grazie al cibo.

EAT è questo: la trasformazione da dentro, visibile fuori.

E che cosa cambierà dentro di te?

Che non avrai bisogno di mangiare, o controllare il cibo e gli allenamenti per scappare da una strana sensazione di inquietudine.

Non avrai più bisogno di “rimuovere” certe emozioni usando il cibo, o il controllo totale.

Non ti servirà il cibo per sedare il nervosismo o la paura.

Abiterai il tuo corpo, con la qualità e il contatto che meriti.

Basta fughe, finzioni o auto-inganni, sarai radicata e grounded, nel momento presente.

Saprai stare dentro di te, toccare, nominare e maneggiare le emozioni che provi e saprai “vederle” in azione in te e fuori di te. Saprai gestirle senza che ti intossichino o esplodano in modo confuso.

Ti sentirai più pienamente e sentirai chi sei e come stai: sarai in grado di sentire meglio cosa vuoi, di cosa hai bisogno, e di cosa nutrirti.

Il cibo è solo una metafora della vita.

Puoi nutrirti bene, o intossicarti.

Di cibo, di emozioni e di vita.

■

Sostituisci la voracità di cibo con la voracità di vita, di esperienze

belle, di sensazioni buone

■

Sostituisci il controllo e la limitazione di te con l'accettazione di te, delle tue reazioni, e con il darti la possibilità di essere come sei

■

Sostituisci la rigidità del dovere con la

forza vitale del piacere

Questo è più di tutto il regalo che vorrei che tu facessi a te stessa: **impegnati per nutrirti di gioia.**

Si la gioia che arriva dall'ottenere i propri obiettivi, ma soprattutto la gioia di saper stare in contatto con te stessa, senza bisogno di scappare dalla tua prima vera casa.

La gioia più grande non è infatti ottenere qualcosa, ma è tornare ad abitarsi con grazia e amore: potersi riconnettere con tutte le proprie emozioni senza 193

averne più paura, e tornare ad avere un

cuore che vibra all'unisono con il corpo, la mente e l'anima. La tua e quella delle persone intorno a te.

Sentirsi pienamente vivi, vitali, armonici, davvero.

E amarsi per questo.

Il centro di tutto sei tu e non altro fuori di te: la famiglia che hai o non hai, la casa, il lavoro che hai o le cifre sul tuo conto in banca.

Il vero centro di tutto sei tu e il tornare ad essere la propria base sicura: il proprio luogo amato, sicuro, sacro e prezioso. Niente ti potrà scuotere così tanto da farti mangiare in

modo disconnesso dal tuo sentire, e niente potrà confonderti così tanto da farti perdere il contatto con te e la tua consapevolezza.

Tu sei tu, il centro di tutto, rispettati.

Il vero cambiamento, la vera trasformazione è allora questa: tornare ad amarsi, pienamente. Anche per le proprie parti fragili, ferite e a lungo nascoste.

Non c'è più bisogno che fai finta di essere diversa da come sei: puoi davvero pensare che sei degna di amore, di attenzioni, di fiducia e di ascolto, così come sei, proprio perché sei così come sei.

Sei donna, incredibilmente forte e coraggiosa, fragile, vulnerabile e viva.

E puoi usare tutte le risorse EAT per nutrirti di gioia e di amore.

Potrai respirare, correre, meditare, mangiare sano, allenarti, dormire, vivere...

in modo sensato, semplice, e sostenibile per te e per le persone intorno a te.

Potrai vivere più pienamente, davvero.

Ti sembra forse che le promesse della trasformazione EAT siano allora solo filosofia?

Voglio condividere allora un'ultima riflessione perché tutto diventi ancora più sensato.

Anche la scienza ha dimostrato che gratitudine, compassione e amore allungano la vita. Queste sensazioni ed emozioni sono infatti correlate con il processo di sviluppo e ri-crescita dei telomeri che sono un pezzettino importantissimo dei tuoi cromosomi contenuti nel tuo DNA.

194

I telomeri così preziosi si consumano ogni volta che la cellula si duplica e sono così “destinati” ad esaurirsi e a far morire a quel punto la cellula.

Ma c'è un MA.. La scienza ha scoperto che non è irreversibile questo processo, anzi!

Amare se stessi e gli altri, provare compassione, gratitudine, nutrirsi di emozioni, e anche nutrirsi bene, respirare, meditare, fare movimento... allunga i telomeri.

Quindi se è vero che lo stress e le cattive abitudini accelerano il deterioramento del tuo DNA, è altrettanto vero che l'amore per se stessi, e i gesti concreti di rispetto per il proprio corpo, lo migliorano e renderanno le tue cellule più sane, e così il tuo corpo.

**Non è solo filosofia allora, è realtà:
amare se stessi, provare compassione
e gratitudine è la svolta di ogni
cambiamento, dal profondo delle tue
cellule alla superficie della tua vita.**

Adoro poi che questa scoperta l'abbia
fatta una donna di nome Elizabeth

Blackburn: sì proprio una donna, come
me, come te. Lei ha anche vinto il
premio Nobel per la medicina, proprio
per questa rivelazione, e mi piace
pensare che non sia affatto un caso: una
donna ha spiegato alla scienza e al
mondo che l'amore cura se stessi, fin nel
profondo del DNA!

E allora, ancora una volta, **fallo per te:
ora.**

Sei tu il Nord.

**Sei la regina del tuo corpo e della tua
vita: amati in ogni tua sfumatura.**

E che EAT sia la tua cartina per
ritrovare il Nord ogni volta che ti
sembra di perdere la bussola.

Torna a queste pagine.

Torna a te.

Brilla.

Ci sono due forze motrici

fondamentali:

la paura e l'amore.

Quando abbiamo paura,

ci ritraiamo indietro dalla vita.

Quando amiamo ci apriamo

a tutto ciò che la vita

ha da offrire

con passione, entusiasmo

e accettazione.

J. LENNON

196

Diario EAT

Non viaggio mai senza il mio diario.

**Si dovrebbe avere sempre qualcosa
di sensazionale da leggere.**

OSCAR WILDE

Puoi usare questo spazio come diario
giornaliero.

Troverai in ogni giornata alcune
domande buone per avviare le tue

riflessioni e “manutenere” il percorso di consapevolezza e una citazione al giorno che possono ispirare le tue giornate.

197

GIORNO 1

Come ti sei sentita stamattina svegliandoti?

Come puoi migliorare i tuoi risvegli affinché il tuo umore (e la tua colazione) siano incredibilmente piacevoli per te?

È il cibo un sostituto dell'amore?

No, l'amore è un sostituto del cibo.

GIORNO 2

Oggi è stata una giornata lenta o veloce?

Cosa pensi ti serve per rallentare un po' e goderti meglio le ore che passano?

E hai mangiato lentamente o velocemente?

Conserva e tratta il cibo come se fosse il tuo corpo,

ricordando che nel tempo il cibo sarà il tuo corpo.

B.W. RICHARDSON

199

GIORNO 3

Cosa ti ha dato energia oggi?

Cosa te l'ha tolta?

E cosa puoi fare domani per avere più energia, o preservare quella di oggi?

Non si nasce donne: si diventa.

SIMONE DE BEAUVOIR

GIORNO 4

Cosa ti ha dato energia oggi?

Hai creduto in te oggi?

Cosa te l'ha tolta?

Come puoi credere di più in te domani?

E cosa puoi fare domani per avere più energia, o preservare quella di oggi?

Abbiamo bisogno di rimodellare

la percezione che abbiamo di noi stesse.

**Dobbiamo avere il coraggio di farci
avanti**

e prendere il comando.

BEYONCÉ

201

GIORNO 5

*Per cosa ti piaci? Quali aspetti fisici,
caratteriali, emotivi?*

*E che cibi ti fanno sentire ancora
“meglio”?*

*Quali cibi invece ti drenano e tolgono
forza?*

L'imperfezione è bellezza, la pazzia è genialità,

Ed è meglio essere assolutamente ridicoli

che assolutamente noiosi.

MARILYN MONROE

202

GIORNO 6

Per cosa ti piaci? Quali aspetti fisici, caratteriali, emotivi?

E che cibi ti fanno sentire ancora "meglio"?

Quanto tempo dedichi al cucinare? E' un obbligo o un piacere?

Quali cibi invece ti drenano e tolgono forza?

Sono gesti che fai con amore e cura, oppure con fretta e disattenzione?

Come puoi prenderti cura di te, anche attraverso la cucina?

La priorità per chi cucina

è prendersi cura di se stessi,

e delle persone che mangeranno con lui.

GIORNO 7

*È passata una settimana. Come stai?
Come sta andando?*

*Guardati allo specchio ora ...e scrivi
quello che vedi.*

*Il tuo viso, la tua espressione, la tua
emozioni. La postura del tuo corpo.*

Che faccia fai?

*Che emozione vuoi trasmettere con il
tuo volto? E con il tuo corpo?*

Prendi un metodo e giocaci per tre giorni almeno.

Se ti darà una particolare sensazione di affinità, di

benessere, se ti darà la sensazione particolare che

questo farà per te, dovrai diventare serio.

OSHO RAJNEESH

204

GIORNO 8

Pensa alle fatiche del tuo ultimo

periodo.

Come le hai gestite? ...con il cibo?

Come ti fa sentire oggi questo? Cosa puoi fare di leggermente diverso la prossima volta?

Prendi il tuo cuore spezzato e rendilo Arte.

CARRIE FISHER

205

GIORNO 9

Che attività fai che ti danno davvero piacere?

*Cosa hai fatto oggi che ti ha dato
carica e benessere?*

*E se non è successo niente... cosa puoi
fare domani affinché accada?*

Non si è mai troppo giovani

o troppo vecchi

per la conoscenza e la felicità.

A qualsiasi età è bello occuparsi

del benessere dell'animo nostro.

EPICURO

GIORNO 10

Che attività fai che ti danno davvero piacere?

Che cibi puoi usare per te e il tuo benessere?

Cosa hai fatto oggi che ti ha dato carica e benessere?

Che cibi ti danno energia? Quali gioia?

E se non è successo niente... cosa puoi fare domani affinché accada?

Come puoi assicurarti di averne sempre a portata di mano?

Diceva che gli altri uomini vivono per mangiare,

mentre lui mangiava per vivere.

SOCRATE

207

GIORNO 11

Che cosa ti spaventa in questo percorso di cambiamento del tuo rapporto con il cibo?

Quali sono le fatiche che senti?

E come puoi aiutarti a ridurre questa paura, fatica o preoccupazione?

**La decisione più difficile da prendere
è l'agire. Il resto è**

**mera tenacia. Le paure sono tigri di
carta.**

**Puoi fare tutto ciò che decidi di fare,
puoi agire in modo**

**da cambiare e controllare la tua vita e
i tuoi metodi.**

**Il processo stesso diventa la
ricompensa.**

AMELIA EARHART

GIORNO 12

Che cosa ti spaventa in questo percorso di cambiamento del tuo rapporto con il cibo?

Hai mai fatto caso se mangi davvero quando senti fame o se invece mangi ad orari fissi?

Quali sono le fatiche che senti?

Quali sono i pasti in cui tendi a mangiare di più? E quali di meno?

E come puoi aiutarti a ridurre questa paura, fatica o preoccupazione?

Come puoi assicurarti di fare cene

buone ma meno abbondanti?

**Mangia poco a pranzo e meno ancora
a cena,**

**che la salute di tutto il corpo si
costruisce nel**

laboratorio dello stomaco.

MIGUEL DE CERVANTES

209

GIORNO 13

Sei stata gentile oggi con te stessa?

Cosa hai pensato di te oggi nel corso

della giornata?

*Come puoi essere più gentile con te,
domani?*

**Credo fermamente che tutto cominci
da qui,
dalla gentilezza.**

**Come sarebbe diverso il mondo
se tutti la mettessero al primo posto.**

AUDREY HEPBURN

210

GIORNO 14

Che cosa ami del mangiare? (non i tipi di alimenti ma proprio del rito del mangiare) Cosa hai fatto oggi per mangiare nutrendoti davvero anima e corpo?

E cosa puoi fare domani per nutrirti ancora di più, con amore per te?

Non c'è amore più sincero di quello per il cibo.

GEORGE BERNARD SHAW

211

GIORNO 15

Come ti comporti quando avanza il

cibo? O quando qualcosa che hai sul piatto non ti va più perché sei già piena? Sei solita “finire” comunque?

Pur di non buttare, mangi tu ciò che avanza?

Se sì, come mai? Il tuo corpo è più o meno del cestino della spazzatura?

**Tutti gli uomini si nutrono,
ma pochi sanno distinguere i sapori.**

CONFUCIO

212

GIORNO 16

Hai mai pensato di digiunare per qualche ora? Magari un intero giorno, o anche solo una cena e prendenti il tempo e calma per bere qualcosa di buono?

Se sì, come ti ha fatto sentire digiunare?

Se no, che paura ti tiene lontana dal provarci?

Il digiuno è il primo principio della medicina.

RUMI

GIORNO 17

Come ti senti in questo periodo?

Come ti senti quando riesci a prenderti cura davvero della tua alimentazione e di te? E

come invece quando trascuri la scelta di cosa mangiare, o ti accontenti, o ti riempi?

Come puoi fare per stare ancora meglio domani?

**Il medico del futuro non prescriverà
medicine,**

invece motiverà i suoi pazienti a

prendersi cura del

**proprio corpo, alla corretta
alimentazione, e alla**

causa e prevenzione della malattia.

THOMAS ALVA EDISON

214

GIORNO 18

*Di solito ti prepari sempre le stesse
cose o riesci a variare?*

*Sei curiosa in cucina o abitudinaria?
Esplori o ripeti?*

Cosa credi sia più interessante per la tua mente, il tuo cuore e il tuo stomaco?

Cosa ti serve per migliorare un po' la creatività in cucina?

La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa

per il genere umano che la scoperta di una nuova stella.

ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

215

GIORNO 19

*Rivedi la tua mappa dei cibi emozionali-
compatibili: qual è il meglio per te?*

*Cosa hai mangiato oggi? E ieri? Riesci
ogni giorno a inserire i tuoi cibi
migliori?*

*Se no, cosa puoi fare domani per
riuscire a darti il meglio un millimetro
di più?*

**Ho dei gusti semplicissimi;
mi accontento sempre del meglio.**

OSCAR WILDE

GIORNO 20

Come vivi il duello mentale dovrei/non dovrei mangiare? Quanta guerra ti fai?

Come puoi regolarti meglio?

Cosa puoi fare per a volte concederti un piacere senza che diventi un'abbuffata?

A volte è difficile fare la scelta giusta

perché o sei roso dai morsi della coscienza

o da quelli della fame.

TOTÒ

GIORNO 21

Oggi hai mangiato da sola o in compagnia?

Chi ha influenzato la qualità del tuo pasto? E come?

Come puoi proteggerti da eventuali effetti collaterali di alcune circostanze e potenziare gli effetti positivi di altre?

Le giornate dovrebbero iniziare con un

abbraccio, un bacio, una carezza e un caffè.

**Perché la colazione deve essere
abbondante.**

CHARLES M. SCHULZ, PEANUTS

218

GIORNO 22

*Come ti tratti quando fai l'aperitivo?
Curi ciò che bevi e mangi?*

*O sei distratta e prendi quel che
capita?*

*Come puoi fare per regalarti domani
un aperitivo da regina?*

Un popolo con una così grande varietà

di aperitivi

come il nostro non può morire di fame.

MARCELLO MARCHESI

219

GIORNO 23

Quanto hai bevuto oggi?

*Riesci a darti tanta- tanta-tantissima
acqua ?*

*Come puoi allenarti a bere di più e a
trasformare anche il bere (acqua, the,
tisane) in un rituale di cura e di
consapevolezza di te?*

**La saggezza di tutto l'universo è in
una tazza di tè.**

PROVERBIO TUAREG

220

GIORNO 24

*Sono 3 settimane che va avanti il tuo
viaggio interiore e ... guardati oggi.*

*Come stai quando mangi? Cosa senti di
diverso?*

*Che movimenti, magari millimetrici,
vedi in te?*

Come vivi la tua fame, e le tue scelte

alimentari, oggi rispetto a prima?

Ho capito che tutto ciò che accade ha un senso.

Ma non un verso.

LUCIANA LETIZZETTO

221

GIORNO 25

E' il momento di scrivere le tue nuove regole, nate da te, in base alle tue sensazioni e alle tue scoperte del periodo.

Che piccole, millimetriche, regole puoi

darti per migliorare ogni giorno il rapporto tra te, il tuo corpo, il cibo e le scelte alimentari?

Come farai colazione? Come vivrai le golosità? Come puoi preservare il tuo essere regina a tavola?

Non seguo le regole scritte...

Io dirigo con il cuore, non con la testa.

LADY DIANA

222

GIORNO 26

Quali sono i cibi proprio per te super-

golosi?

Come vivi le golosità, e i “peccati di gola”?

E come puoi garantirti di non doverci rinunciare mai perché sempre, e dico sempre, ti meriti il tuo cibo-coccola?

Delle buone torte di mele sono una parte

considerevole della nostra felicità domestica.

JANE AUSTEN

GIORNO 27

*Come hai dormito queste ultime sere?
Riesci a prenderti cura del tuo sonno?*

*Ti accorgi se c'è un legame tra
come/quanto mangi e come dormi?*

*Come puoi prenderti cura del sonno, e
dell'amore per te, usando il cibo?*

**Non si può pensare bene, dormire
bene,**

**amare bene, se non si ha mangiato
bene.**

W. WOOLF

GIORNO 28

Come ti senti quando ti guardi allo specchio? Com'è la tua pelle rispetto a un mese fa?

Come vedi il tuo viso? Che emozioni emana?

E cosa pensi dentro di te oggi guardandoti allo specchio?

E come puoi aggiungere un pensiero estremamente grato e pieno di amore per te?

Non togliermi neppure una ruga.

Le ho pagate tutte care.

ANNA MAGNANI

225

GIORNO 29

Cosa ami di te? Cosa ami del tuo corpo?

Quante volte oggi hai pensato dentro di te ad un complimento per te? In cosa sei stata brava oggi?

Le persone che amano mangiare, sono sempre le migliori.

JULIA CHILD

GIORNO 30

Quanto ti sei divertita oggi? E ieri?

Cosa puoi fare domani per divertirti ancora di più?

Cosa puoi fare per regalarti attimi di gioia e di serenità ogni giorno?

**Sei qui una sola volta nella vita:
divertiti.**

HELEN “BADDIE” VAN WINKLE

BIBLIOGRAFIA

Allegro G, Villarini A. (2013), *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, Sperling&Kupfer, Milano

Berrino F., Lunera D., mariani D. (2018), *Ventuno giorni per rinascere*, Mondadori, Milano

Blackburn E. Epel E. (2017), *La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri*, Mondadori, Milano

Bond M, (1994), *Energia ed equilibrio del corpo*, Astrolabio, Roma Davis J. (2016), *Due ore al topo. 5 strategie scientifiche per gestire con efficacia il tuo tempo e la tua produttività*. Macro

Edizioni, Cesena Enders G. (2015),
L'intestino felice, Sonzogno Ed.,
Milano

Filoni R (2014), *L'emozione e la forma*,
Franco Angeli, Milano (a cura di)

Garratt T. (2000), *Allenamento mentale
per gli sportivi*, NLP Italy, Bergamo

Gershon M.D. (2015), *Il secondo
Cervello. Gli straordinari poteri*

dell'intestino, Utet, Torino

Gockel R. (2014), *Donne che Mangiano
troppo*, Feltrinelli, Roma

Lowen A. (1984), *Il piacere. Un
approccio creativo alla vita*, Astrolabio

Roma

Lowen A. (1994), *Arrendersi al corpo*,
Astrolabio, Roma (Ristampa) Lowen A.
(1997), *Il tradimento del corpo*,
Mediterraneo, Roma

(Ristampa)

Lowen A. (2003), *Il linguaggio del
corpo*, Feltrinelli, Roma

Lowen A. (2012), *Bioenergetica,
L'armonia del corpo e della mente con
la bioenergetica*, Feltrinelli, Roma
(Ristampa)

Lowen A, Lowen L. (1979), *Espansione
e integrazione del corpo in*

Bioenergetica, Manuale di esercizi pratici, Astrolabio, Roma

Lowen A. (1991), *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Astrolabio, Roma

Mosconi L. (2018), *Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente*, Mondadori, Milano

Nardone G, Speciani L. (2015), *Mangia, muoviti, ama*, Ponte alle Grazie, Arezzo

Serafini Prosperi G. (2017), *Ho mangiato abbastanza. Come ho perso*

60 kg con la meditazione, Sonzogno
Ed., Milano

Tolja J. Sprecciani F, (2003), *Pensare
con il corpo*, Zelig editore, Milano

Veronesi U. (2016), *La dieta del
digiuno*, Mondadori, Milano

Document Outline

- [Indice](#)
- [Intro](#)
- [1.Start](#)
- [Mantra](#)
- [2. Deeper](#)
- [Mantra EAT](#)
- [3. Action](#)
- [4. Enjoy](#)
- [Mantra EAT](#)
- [Diario EAT](#)
- [Bibliografia](#)