

10 Cum calmăm mintea ca să ajungem la inimă

Subtitlu: Modelul ABC, recunoștința reală și eliberarea emoțională (Letting Go)

DE CE AI NEVOIE DE ABC (ȘI DE CE AFIRMAȚIILE NU FUNCȚIONEAZĂ)

Majoritatea femeilor încearcă să se schimbe spunându-și:

- „nu ar trebui să simt asta”
- „trebuie să fiu pozitivă”
- „o să fie bine”

Problema este că:

👉 mintea NU se calmează cu ordine

👉 emoțiile NU dispar prin negare

Când emoția este activă, corpul este deja în stres.

Iar un corp în stres:

- mănâncă
- se apără
- se blochează

Modelul ABC nu este motivațional.

Este un instrument de reglare.

CE ESTE MODELUL ABC (SIMPLU, DAR PROFUND)

ABC vine din psihologia cognitiv-emoțională, dar în Restart este folosit **somatic**, nu intelectual.

◆ **A – Activatorul**

Ce s-a întâmplat concret (fapt, nu interpretare)

◆ **B – Belief (Interpretarea)**

Ce ai spus TU despre acel fapt

◆ **C – Consequence (Reacția)**

Ce a simțit corpul și ce a făcut

👉 Nu A creează reacția.

👉 B creează C.

DE CE ABC ESTE CHEIA PENTRU MÂNCATUL EMOȚIONAL

Mâncatul emoțional NU apare din mâncare.

Apare dintr-o **interpretare automată** care activează emoția.

Exemplu simplu:

A: Cineva nu răspunde la mesaj

B: „Nu sunt importantă / am greșit”

C: Anxietate → mâncat compulsiv

👉 Corpul NU reacționează la realitate.

👉 Reacționează la **sensul pe care i-l dai**.

DE CE MINTEA TREBUIE CALMATĂ ÎNAINTE DE ORICE

Când B este activ:

- sistemul nervos intră în alertă
- cortexul prefrontal se închide
- corpul caută reglare rapidă

Mâncarea devine soluție.

ABC:

👉 oprește spirala

👉 aduce spațiu

👉 reactivează partea rațională

Nu ca să te convingi.

Ci ca să **nu mai fii luată pe sus**.

CUM FOLOSEȘTI ABC ÎN MOD CORECT (NU MENTAL)

PASUL 1 – A: CE S-A ÎNTÂMPLAT DE FAPT

Fără poveste. Fără dramatizare.

✗ „M-a ignorat”

✓ „Nu a răspuns la mesaj”

PASUL 2 – B: CE ȚI-A SPUS MINTEA

Aici este cheia.

✓ „Nu contez”

✓ „O să rămân singură”

✓ „Nu fac suficient”

👉 Nu judeca B.

👉 Doar observă-l.

PASUL 3 – C: CE A SIMȚIT CORPUL

Nu ce ai gândit.

Ce ai **simțit**.

✓ tensiune

✓ gol

✓ agitație

✓ nevoie de mâncare

👉 Aici apare comportamentul alimentar.

MOMENTUL CHEIE: SPAȚIUL DINTRE B ȘI C

ABC creează un lucru esențial:

👉 **pauză**

În pauză:

- emoția începe să se regleze
- corpul nu mai e luat prin surprindere
- mâncarea nu mai e singura opțiune

Nu pentru că „te abții”.

Ci pentru că **nu mai e nevoie**.

DE CE ABC NU ESTE DESPRE „A SCHIMBA GÂNDUL”

Greșeala clasică:

„O să-mi spun altceva mai pozitiv.”

Asta NU funcționează pe un corp activat.

În Restart:

- nu contrazicem mintea
- nu forțăm pozitivitatea

Facem:

👉 validare

👉 normalizare

👉 reglare

„Are sens că ai simțit asta.”

Când corpul se simte validat:

👉 se relaxează.

LEGĂTURA DINTRE ABC ȘI MÂNCATUL COMPULSIV

De fiecare dată când apare pofta:

- există un A
- există un B
- există un C

Mâncarea NU e problema.

Este **C-ul**.

Dacă lucrezi cu ABC:

👉 C se schimbă

👉 comportamentul se schimbă

👉 fără luptă

DE CE ABC FUNCȚIONEAZĂ ACOLO UNDE DIETELE NU POT

Pentru că:

- lucrează cu cauza
- nu pedepsește corpul
- creează siguranță internă

Un corp sigur:

👉 nu mănâncă compulsiv.

De ce?

👉 Nu trebuie să te controlezi mai mult.

👉 Trebuie să te înțelegi mai bine.

ABC nu te schimbă.

👉 Te întoarce la tine.

Asta e cel mai puternic instrument, dar atât de des ignorat. Asta lucrăm doar în Academie!

DE CE RECUNOȘȚINȚA ESTE GREȘIT ÎNȚELEASĂ

Pentru multe femei, „recunoștința” a devenit:

- o obligație morală
- o formă de autocenzură
- un mod de a nu simți ce doare

Forme frecvente de **recunoștință toxică**:

- „Ar trebui să fiu recunoscătoare, alții o duc mai rău”
- „Nu am voie să fiu tristă, am atâtea motive de mulțumire”
- „Nu e atât de grav, hai să văd partea bună”

👉 Asta NU reglează corpul.

👉 Îl închide.

CE ESTE RECUNOȘTINȚA REALĂ (ÎN RESTART)

Recunoștința reală NU este:

- afirmație pozitivă
- gând frumos peste durere
- negare emoțională

Recunoștința reală este:

👉 o stare fiziologică de siguranță

👉 care apare DUPĂ ce emoția a fost recunoscută

Ordinea este esențială:

simt → validez → abia apoi apare recunoștința

DE CE CORPUL NU POATE FI RECUNOSCĂTOR CÂND ESTE ÎN STRES

Când corpul este în:

- frică
- rușine
- furie
- supraviețuire

sistemul nervos simpatic este dominant.

👉 În acest stadiu, recunoștința NU poate fi accesată real.

👉 Orice încercare devine forțare.

De aceea, multe femei:

- „spun” lucruri frumoase
- dar mănâncă compulsiv
- pentru că corpul NU e convins

LEGĂTURA DINTRE RECUNOȘTINȚĂ ȘI MÂNCATUL EMOȚIONAL

Un corp care se simte:

- văzut
- conținut
- validat

nu mai are nevoie să se regleze prin mâncare.

Recunoștința reală:

- scade cortizolul
- activează nervul vag
- aduce corpul din luptă în siguranță

👉 Este **opusul** mâncatului compulsiv.

CUM SE PRACTICĂ RECUNOȘTINȚA REALĂ (MODEL ABC INCLUS)

PASUL 1 – NU SĂRI PESTE EMOȚIE

Exemplu:

„Sunt epuizată și frustrată.”

✓ adevărat

✓ onest

✓ sigur pentru corp

PASUL 2 – VALIDARE (NU REZOLVARE)

„Are sens că simt asta. Am dus mult.”

👉 Nervosul începe să se liniștească.

PASUL 3 – RECUNOȘTINȚA CARE APARE NATURAL

Nu „trebuie”.

Apare singură.

Exemple reale:

- „Sunt recunoscătoare că pot să mă opresc acum.”
- „Sunt recunoscătoare că corpul meu îmi vorbește.”
- „Sunt recunoscătoare că pot avea grijă de mine.”

👉 Aceasta este recunoștință cu efect biologic.

DE CE ACEASTĂ FORMĂ FUNCȚIONEAZĂ

Pentru că:

- nu minte corpul
- nu sare peste traumă
- nu creează conflict interior

Un corp care se simte respectat:

👉 nu mai cere alinare prin mâncare.

CE NU FACEM ÎN RESTART

❌ liste de recunoștință făcute mecanic

❌ „trebuie să fii pozitivă”

❌ spiritualitate peste durere

Pentru că acestea:

- cresc rușinea
- adâncesc ruptura corp–minte
- întrețin mâncatul emoțional

