

3 Siguranța în corp

Cum oprești pofta, anxietatea și controlul prin reglare nervoasă (nu voință)

PRINCIPIUL DE BAZĂ (RESTART)

👉 **Nimic nu se reglează până corpul nu se simte în siguranță.**

Nici foamea.

Nici poftele.

Nici hormonii.

Nici greutatea.

Asta nu e mindset.

Este **neurobiologie + somatică**.

CE NE ARATĂ NOUA MEDICINĂ GERMANICĂ (NMG)

În Restart folosim NMG ca **hartă de înțelegere**, nu ca dogmă.

👉 Orice simptom apare după un **conflict biologic trăit în izolare emoțională**.

Exemple clare:

- **poftă compulsivă** → conflict de lipsă / abandon
- **balonare** → conflict de „nu pot digera ce mi se întâmplă”
- **grăsime abdominală** → conflict de frică, protecție, nesiguranță
- **retenție** → conflict de pierdere / atașament

⚠️ Corpul NU creează simptome „din greșeală”.

Le creează ca **strategie de adaptare**.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ CONTROLUL

Când încerci să:

- te oprești forțat
- te controlezi
- „reziști”
- te pedepsești

👉 sistemul nervos intră în **și mai multă alertă**.

Rezultatul:

- pofta crește
- corpul accelerează comportamentul
- episodul devine mai intens

👉 Controlul validează pericolul.

👉 Siguranța îl dezactivează.

COPILUL INTERIOR (FĂRĂ PSIHOLOGIE SIROP)

În Restart, copilul interior =

👉 **partea din tine care a învățat să se regleze prin mâncare.**

Nu metaforic.

Biologic.

Dacă în copilărie:

- nu ai fost liniștită
- nu ai fost ținută emoțional
- ai fost nevoită să te descurci singură

👉 corpul a învățat:

„mâncarea = calmare”

Nu e defect.

E inteligență adaptativă.

DE CE APARE POFTA „DIN SENIN”

Pentru că NU apare din senin.

Secvența reală:

1. stimul (stres, singurătate, presiune)
2. activare nervoasă
3. copil interior = „pericol”
4. corpul caută calm rapid
5. poftă

👉 Poftele NU sunt despre mâncare.

👉 Sunt despre **reglare emoțională ratată**.

SOMATICA RESTART – CE FACEM EFECTIV

Nu vorbim.

Nu analizăm.

Nu „înțelegem”.

👉 **Lucrăm cu corpul.**

PROTOCOL SCURT (10 MINUTE)

1 OPRIREA

– te oprești fizic

– picioarele pe podea

– spatele sprijinit

👉 Corpul trebuie să simtă suport.

2 RESPIRAȚIE DE SIGURANȚĂ (2–3 min)

– expir mai lung decât inspir

– fără forțare

👉 Exhalarea spune: „pericolul a trecut”.

3 CONTACT SOMATIC

– o mână pe piept / abdomen

– presiune ușoară

👉 Corpul recunoaște prezența.

4 FRAZA-CHEIE (NU AFIRMAȚIE)

Nu „sunt bine”.

Ci:

„Acum sunt în siguranță.”

„Nu trebuie să fac nimic.”

👉 Simplu. Nervos.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND APLICI

În practică, femeile observă:

- pofta scade sau dispare
- corpul se liniștește
- apare claritate

- nu mai e nevoie de mâncare

👉 Nu pentru că „s-au abținut”.

👉 Ci pentru că **nevoia a fost auzită**.

GREȘELI MAJORE (CARE SABOTEAZĂ TOT)

✗ mănânci „preventiv”

✗ sari mese

✗ te cerți cu tine

✗ încerci să „fii puternică”

✗ ignori corpul și continui

👉 Toate întăresc supraviețuirea.

CE FACEM DIFERIT ÎN RESTART

✓ normalizăm mecanismul

✓ scoatem rușinea

✓ lucrăm cu corpul, nu contra lui

✓ transformăm copilul interior din sabotor în aliat

IDEEA-CHEIE (REȚINE ASTA)

👉 Nu trebuie să te oprești din mânca.

👉 Trebuie să oprești **starea care te duce la mânca**.

Când corpul e reglat:

- pofta cade
 - controlul dispare
 - slăbitul devine consecință
-

CONCLUZIE

Pofta NU e problema.

Anxietatea NU e problema.

Mâncatul compulsiv NU e problema.

👉 Toate sunt **simptome ale lipsei de siguranță**.

Și siguranța se învață.

Somatic. Biologic. Fără luptă.

Pt asta am nevoie să te ghidez pas cu pas

Vezi si ghidul gratuit de aici, e mai explicat. e un bonus pe care il descarci automat.

https://drive.usercontent.google.com/download?id=1ItxPU_OxJ2H7_3UmUllp5l7rT-1_lvvt&authuser=0&acrobatPromotionSource=gdrive_chrome-list