

1 Relația cu corpul și reglarea sistemului nervos central

De ce corpul tău nu te urmează până nu se simte în siguranță

DE CE ACEST PILON ESTE DIFERENȚA REALĂ

Poți avea:

- strategia nutrițională perfectă
- mesele corecte
- suplimentele potrivite
- mișcarea „ideală”

Dacă sistemul tău nervos este în **alertă cronică**, corpul va face un singur lucru:

👉 **se va proteja de tine.**

Nu pentru că e „încăpățânat”.

Ci pentru că **nu se simte în siguranță.**

CORPUL NU URMEAZĂ LOGICA. URMEAZĂ SIGURANȚA.

Aici este ruptura majoră dintre:

- femeile care „știu”
- și femeile care **se transformă**

Corpul nu răspunde la:

- planuri
- obiective
- presiune
- voință

Corpul răspunde la:

👉 **stare internă.**

CE ESTE SISTEMUL NERVOS CENTRAL, PE LIMBA CORPULUI

Sistemul nervos este:

- centrala de comandă
- primul care decide dacă arzi sau stochezi
- cel care pornește sau oprește digestia
- cel care influențează hormonii

Are două stări mari:

- **siguranță (reglare)**
- **supraviețuire (alertă)**

Un corp în supraviețuire:

- NU slăbește
 - NU digeră
 - NU doarme profund
 - NU se relaxează
-

CUM AJUNG FEMEILE ÎN SUPRAVIEȚUIRE (FĂRĂ SĂ-ȘI DEA SEAMA)

Cele mai frecvente cauze reale:

- diete repetate
- rușine corporală
- autocritică constantă
- perfecționism
- lipsă de pauză
- traume nerezolvate
- „trebuie să mă controlez”

👉 Corpul trăiește asta ca pe un atac continuu.

DE CE CORPUL „SE OPUNE” SCHIMBĂRII

Când spui:

- „trebuie să slăbesc”
- „nu mai suport cum arăt”
- „mă apuc serios”
- „de mâine trag tare”

Corpul aude:

👉 pericol

👉 presiune

👉 amenințare

Și răspunde corect biologic:

- ține grăsimea
- ține apa
- ține energia
- încetinește tot

RELAȚIA CU CORPUL = FUNDAMENT METABOLIC

Relația cu corpul NU este:

- iubire de sine superficială
- afirmații în oglindă
- pozitivitate forțată

Este:

👉 modul în care corpul se simte **în prezența ta**.

Întrebarea reală este:

„Corpul meu se simte în siguranță cu mine?”

SEMNE CĂ RELAȚIA CU CORPUL ESTE DE SUPRAVIEȚUIRE

- îți ignori foamea
- mănânci cu vină
- te pedepsești prin sport
- nu te oprești când ești obosită
- te critici constant
- nu simți semnalele corpului

👉 Acestea NU sunt trăsături de caracter.

👉 Sunt **mecanisme de apărare**.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND CORPUL NU SE SIMTE ÎN SIGURANȚĂ

La nivel fiziologic:

- crește cortizolul
- scade digestia
- se dereglează insulina
- scade conversia tiroidiană
- apare inflamația

👉 Slăbitul devine imposibil, indiferent de strategie.

CE ÎNSEAMNĂ REGLAREA SISTEMULUI NERVOS (CONCRET)

Reglarea NU înseamnă:

- „mă calmez”
- „nu mai gândesc negativ”
- „las stresul”

Reglarea înseamnă:

👉 să aduci corpul din alertă în siguranță **prin experiență fizică reală**.

CUM ÎNCEPE REGLAREA (ÎN METODA RESTART)

1 RITM

- mese regulate
- somn previzibil
- pauze

👉 Predictibilitatea calmează sistemul nervos.

2 SUFICIENTĂ

- mâncare suficientă
- fără foame
- fără pedeapsă

👉 Corpul se relaxează când știe că nu e lipsă.

3 MIȘCARE CARE CALMEAZĂ

- mers
- mobilitate
- respirație

👉 Mișcarea trebuie să spună: „ești în siguranță”.

4 SCHIMBAREA DIALOGULUI INTERN

- mai puțin „trebuie”
- mai mult „observ”

👉 Tonul intern este limbaj nervos.

CE AM VĂZUT ÎN PRACTICĂ (RESTART)

Femei care:

- aveau planuri perfecte
- dar corp blocat

Când:

- au lucrat pe siguranță
- au scos presiunea
- au încetinit

👉 corpul a început să răspundă **fără alte schimbări majore.**

De ce?

Corpul tău nu este problema.

Relația ta cu corpul este cheia.

Când corpul se simte:

- văzut
- ascultat
- în siguranță

👉 începe să coopereze.

Aici ai un video în care explic pe larg tot procesul emoțional în 10 min

https://youtu.be/NfEeKX__-jo