

4 Cele 5 răni fundamentale și greutatea corporală

Neosomatica: de ce corpul tău ține ceea ce mintea a învățat să evite

CADRUL RESTART (IMPORTANT)

În Restart, NU lucrăm cu:

- „vindecare emoțională” vagă
- explicații simbolice fără aplicabilitate

Lucrăm cu:

👉 **răni relaționale timpurii → tipare nervoase → comportamente → corp**

Corpul NU stochează grăsime „random”.

Corpul stochează **siguranță**.

CE ESTE NEOSOMATICA (PE LIMBA CORPULUI)

Neosomatica spune simplu:

corpul continuă adaptările emoționale chiar și după ce pericolul a trecut

Dacă în copilărie:

- nu ai fost văzută
- nu ai fost ținută emoțional
- ai fost rănită în atașament

👉 corpul **nu uită**

👉 doar se adaptează

Greutatea este una dintre aceste adaptări.

DE CE „ȚINE” CORPUL

Pentru corp:

- grăsimea = protecție
- greutatea = barieră
- retenția = control
- mâncarea = calm

👉 Toate sunt **funcții**, nu erori.

CELE 5 RĂNI FUNDAMENTALE (MODEL RESTART)

Le folosim ca **hartă de orientare**, nu ca etichete.

1 RANA DE RESPINGERE

Mesaj interior: „Nu e loc pentru mine.”

Cum se manifestă în corp:

- tendință de a mânca puțin → binge
- foame ignorată
- corp subnutrit → stocare
- grăsime ca „disparație controlată”

Tipar alimentar:

- mănânci haotic

- sari mese
- te simți vinovată că ai nevoie

👉 Corpul învață: „mai bine țin ce am”.

2 RANA DE ABANDON

Mesaj interior: „Pot fi lăsată oricând.”

Cum se manifestă în corp:

- poftă de dulce seara
- mâncat emoțional repetitiv
- anxietate legată de lipsă

Tipar alimentar:

- mâncarea = companie
- mâncarea = siguranță

👉 Greutatea devine **plasă de siguranță emoțională**.

3 RANA DE UMILIRE

Mesaj interior: „Ceva e greșit cu mine.”

Cum se manifestă în corp:

- rușine corporală
- retenție
- balonare
- nevoia de a te ascunde

Tipar alimentar:

- mănânci pe ascuns
- te pedepsești cu mâncare
- te critici constant

👉 Corpul se îngroașă ca să **nu mai fie văzut**.

4 RANA DE TRĂDARE

Mesaj interior: „Nu pot avea încredere.”

Cum se manifestă în corp:

- control alimentar extrem
- rigiditate
- rezistență la schimbare
- cortizol crescut

Tipar alimentar:

- reguli stricte
- „dacă nu controlez, pierd”

👉 Corpul ține greutatea ca formă de **control**.

5 RANA DE NEDREPTATE

Mesaj interior: „Trebuie să fiu perfectă.”

Cum se manifestă în corp:

- suprasolicitare
- burnout
- mănânci puțin și nu slăbești

- metabolism bocat

Tipar alimentar:

- disciplină dură
- lipsă de plăcere
- rigiditate

👉 Corpul încetinește ca să **te oprească**.

DE CE SLĂBITUL NU FUNCȚIONEAZĂ DACĂ RĂNILE SUNT ACTIVE

Pentru că:

- dieta activează rana
- restricția reface trauma
- controlul validează pericolul

👉 Corpul NU renunță la protecție cât timp rana e activă.

CUM LUCRĂM ÎN RESTART (CONCRET)

PASUL 1 — IDENTIFICARE

Nu „ce rană ai”, ci:

👉 **ce tipar e activ acum**

PASUL 2 — REGLARE SOMATICĂ

Nu retraire.

Nu analiză.

👉 Siguranță fizică + nervoasă.

PASUL 3 — SCHIMBAREA RITMULUI

- mese regulate
- pauze
- suficiență

👉 Corpul începe să renunțe la apărare.

PASUL 4 — ÎNLOCUIREA MECANISMULUI

Mâncarea NU dispare până nu există **alternativă de reglare**.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND RĂNILE SE CALMEAZĂ

Femeile observă:

- scăderea poftei
- slăbit spontan
- mai puțină retenție
- mai puțină nevoie de control

👉 Pentru că **protecția nu mai e necesară**.

GREȘEALA MAJORĂ

❌ „Vindecăm rana ca să slăbim”

Corect:

👉 reglăm sistemul nervos

👉 corpul renunță singur

IDEEA CENTRALĂ

Greutatea NU este problema ta.

Este soluția corpului tău.

Când corpul simte siguranță:

👉 soluția nu mai e necesară.

Nu trebuie să te „repari”.

Trebuie să-ți **întorci corpul din supraviețuire în siguranță**.

Acolo începe:

- slăbitul
- liniștea
- libertatea

Vezi și 5 obiceiuri prin care îți iei controlul înapoi

<https://docs.google.com/document/d/1NK1ENYvx6hRaZwAD45UgGC7FR929EkHIYEjPs-KSlp4/edit?usp=drivesdk>