

Vorbe de suflet #3

„Știu ce am de făcut. Doar că... nu fac.” De ce repeți aceleași tipare, chiar când ai informația

Fraza asta o aud atât de des, încât dacă aș primi un leu de fiecare dată... știi și tu.

„Știu ce să mănânc.”

„Știu că nu-mi face bine seara.”

„Știu că somnul contează.”

„Știu că îmi fac rău când sar mese.”

Și totuși, ajungi iar aici:

- ronțăială seara
- abandon după câteva zile „perfecte”
- „lasă că de luni”
- aceeași strângere de inimă când te urci pe cântar

Asta e partea pe care nimeni nu ți-o explică corect:

nu lipsa de informație e problema.

Problema e că informația rațională nu rescrie singură un tipar vechi, neurologic și emoțional.

1) Un tipar nu e o alegere. E un circuit

Un tipar se construiește din:

- experiențe repetate
- emoții atașate
- recompense rapide (liniște pe moment)
- reacții automate ale corpului
- povești despre tine („eu sunt așa”)

Dacă ai fost liniștită cu mâncare în copilărie:

„hai că trece, ia ceva dulce”,

creierul a învățat asocierea:

emoție grea → mâncare → calm

Asta nu e „slăbiciune”.

E învățare neuronală.

Și dacă nu crezi alt mecanism de reglare, creierul merge pe autostradă, nu pe drumuri noi.

2) De ce tiparele se activează fix când „nu ar trebui”

Pentru că tiparele nu apar când ești bine.

Apar când corpul e în stres.

Stres + puțin somn + cortizol → creierul caută:

- dopamină rapidă
- serotonină rapidă
- confort rapid

Și ghici cine livrează rapid?

Dulcele.

Pâinea.

Snack-urile.

Ronțăiala.

În stres, tu nu lupți cu „pofta”.

Lupți cu un corp care cere un sedativ chimic.

3) „Nu mă pot opri la timp” nu e despre voință. E despre reglare

Când ești în supraviețuire, cortexul prefrontal (partea de decizie) se retrage.

În față rămâne sistemul de alarmă.

De aceea:

- mănânci repede
- mănânci pe pilot automat
- îți dai seama după
- te judeci
- apoi intri iar în stres
- și reiei cercul

E un loop perfect.

4) Unde e cheia (și aici majoritatea nu vor să se uite)

Când o femeie îmi spune:

„știi ce trebuie și tot nu fac”,

nu mă uit la disciplină.

Mă uit la:

- cât e corpul ei în supraviețuire
- ce emoție acoperă cu mâncare (furie, singurătate, oboseală, respingere, frustrare)
- ce rol trăiește (salvator, fetița cuminte, femeia care nu cere)
- ce crede despre ea când greșește

Întrebări grele, dar corecte:

- Ce îți spui despre tine când „n-ai reușit”?
 - Ce simți fix înainte să deschizi frigiderul aiurea?
 - Cu cine te cerți de fapt când mănânci haotic: cu tine sau cu viața ta?
-

5) Partea din tine care „nu face” nu e leneșă. E o parte care vrea să fie bine acum

De obicei e:

- un copil interior speriat
- o femeie epuizată
- o parte care n-a avut niciodată odihnă reală
- o parte care nu știe să ceară

Și care spune doar atât:

„Te rog, fă-mă să nu mai simt asta.”

Mâncarea devine butonul.

Nu „strici” tiparul cu rușine.

Îl întărești.

6) Puterea personală: locul unde se rup tiparele

Puterea personală nu e duritate.

E capacitatea de a alege fără vină.

În practică, puterea personală înseamnă:

- să spui „nu” fără să te simți un om rău
- să nu te mai pui ultima din reflex
- să nu mai mănânci „ce a rămas” doar ca să nu se arunce
- să nu mai accepți haosul altora ca normalitate
- să îți asumi deciziile pentru corpul tău

Cele mai epuizate femei sunt „femeia bună care duce totul”.

Și corpul, la un moment dat, nu mai duce.

ARTICOL 3

Identitatea: motivul pentru care te blochezi la aceeași cifră

Ai observat că există o cifră la care revii mereu?

Poate 78. Poate 82. Poate 90. Ai fost sub ea? Da. Ai rămas acolo? Nu. Și ai concluzionat că:

- metabolismul
- vârsta
- hormonii
- „așa e corpul meu”

Uneori da, sunt factori biologici.

Dar există ceva mai invizibil și mai constant: Identitatea.

1) Identitatea nu e filosofie. E program

Identitatea este setul de propoziții pe care le crezi despre tine:

- „Eu sunt cea puternică, care duce totul.”
- „Eu nu cer ajutor.”
- „Eu mănânc pe fugă.”
- „Eu îmi țin emoțiile în mine.”
- „Eu trebuie să performez.”
- „Eu nu am timp pentru mine.”

Corpul tău e foarte obedient față de identitatea ta.

Dacă identitatea spune „eu duc, eu rezist, eu nu simt”,

corpul își construiește protecție.

2) Neurobiologie simplă: creierul iubește familiarul

Creierul funcționează pe un principiu brutal de simplu: **familiar = sigur**

Dacă ai stat ani la 80 kg, corpul tău înregistrează: 80 = normal, sigur. Sub 80 poate însemna:

- vizibilitate
- atenție
- expunere
- schimbare
- ieșire din rol
- reacții de la oameni

Și pentru multe femei, asta e periculos emoțional, chiar dacă e dorit rațional.

De aceea apar sabotaje „misterioase”:

- pofte inexplicabile
- relaxare bruscă
- „am meritat”
- „lasă că oricum...”

Nu e prostie. E protecție.

3) De ce kilogramele sunt uneori armură

Greutatea poate fi:

- protecție de atenție
- protecție de sexualizare
- protecție de respingere
- protecție de viață (da, unele corpuri țin greutate când viața a fost grea)

Asta e partea care nu se discută în diete.

4) De ce ultimele 2–3 kg sunt cele mai grele

Pentru că acolo e granița dintre:

Academia Restart Metabolic

„slăbesc puțin”

și

„devin altcineva”.

Și apar frici:

- „Dacă nu mă recunoaște lumea?”
- „Dacă devin prea vizibilă?”
- „Dacă nu mai pot să mă ascund?”
- „Dacă mă vede și tot nu mă alege?”

Corpul ține uneori exact acolo unde tu nu vrei să intri emoțional

Dacă te regăsești,

Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>