

Αυτό-υποστήριξη

Είναι καλό να έχω άτομα γύρω μου που με βοηθούν και με υποστηρίζουν στην προσπάθεια μου να αλλάξω τις διατροφικές μου συνήθειες. Όμως ο **no 1 σύμμαχος μου είναι ο εαυτός μου!** Κανείς δεν μπορεί να επιλέγει τι να τρώω για εμένα. Μόνο **εγώ μπορώ να αλλάξω τις “δυσλειτουργικές” σκέψεις και συμπεριφορές** μου ακολουθώντας τα παρακάτω **7 βήματα**:

Βήμα 1ο: Εξασκούμε στο να **σκέφτομαι και να «μιλάω» θετικά στον εαυτό μου** όταν αρχίζω τις δικαιολογίες και αποθαρρύνομαι με διάφορες αφορμές. Γράφω τις δικές μου θετικές σκέψεις όπως:

ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

1. Έφαγα παραπάνω και νιώθω ενοχές. Ας συνεχίσω αφού το χάλασα πλέον δεν έχει σημασία.
2. Δεν θα έπρεπε να είχα φάει αυτό το μπισκότο. Κατέστρεψα όλη την ημέρα. Θα αρχίσω «δίαιτα» από αύριο.
3. Όταν τρώω έξω, θέλω να φάω ότι υπάρχει μπροστά μου. Εξάλλου, το έχω πληρώσει.
4. Το χαλάω πάντα τα σαββατοκύριακα ή στα πάρτι ή μετά το βραδινό.
5. Ας φάω τώρα αυτό το γλυκό, δεν ξέρω πότε θα μου δοθεί η ευκαιρία να το φάω.

ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

1. Συνέβη να παρεκκλίνω. Δεν είμαι ρομπότ, είμαι άνθρωπος. Με συγχωρώ, το σταματώ τώρα και επιστρέφω στη διατροφή μου σαν να μη συνέβη.
2. Το ότι έφαγα το μπισκότο δεν ήταν προγραμματισμένο αλλά για ένα μπισκότο δεν αξίζει να σαμποτάρω την καλή προσπάθεια που έχω κάνει μέχρι τώρα. Επιστρέφω στο διατροφή μου τώρα σαν να μην συνέβη.
3. Τρώω έξω κυρίως για την παρέα. Αυτό είναι για το οποίο πληρώνω. Θα ζητήσω να μου βάλουν σε πακέτο ότι δεν φάω.
4. Θα προγραμματίζω έτσι ώστε να αποφεύγω ανεπιθύμητες καταστάσεις και θα έχω καλές επιλογές τροφίμων στο σπίτι.
5. Δεν θα πάθω κάτι αν αντισταθώ και δεν το φάω. Μπορώ να το φτιάξω στο σπίτι σε χαμηλών υδατανθράκων εκδοχή και έτσι θα το απολαύσω περισσότερο.

Βήμα 2ο: Είμαι ο καλύτερος μου φίλος. Εστιάζω στις θετικές αλλαγές που κάνω.

Βήμα 3ο: Λέω μπράβο στον εαυτό μου καθημερινά για τις θετικές αλλαγές που κάνω. Το βάρος δεν είναι το μόνο σημάδι προόδου!

Βήμα 4ο: Παρακολουθώ την πρόοδο μου με καταγραφές — ημερολόγιο γευμάτων, άσκησης, βάρους, πόντων. Οποιαδήποτε πρόοδος είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Βήμα 5ο: Διαχειρίζομαι τις σκέψεις μου. Βελτιώνω τη στάση μου προς τον εαυτό μου:

- είμαι *διεκδικητικός/η* — εγώ θα πρέπει να βοηθήσω τον εαυτό μου.
- είμαι *ρεαλιστής/ρια* — αφήνω χώρο για μικρά λάθη. Κάνω μικρά βήματα αλλαγής.
- είμαι *αισιόδοξος/η* — νιώθω θετικά για τον εαυτό μου, για τις επιτυχίες μου και για την ικανότητα μου να φτάνω στους στόχους μου και να τους διατηρώ.
- είμαι *περήφανος/η* — που ακολουθώ αυτό τον τρόπο διατροφής και ζωής.

Βήμα 6ο: Εξασκούμε στο να σκέφτομαι θετικά:

- Οραματίζομαι τον εαυτό μου πιο λεπτό και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
- Βλέπω τον εαυτό μου να μπορεί να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις φαγητού με ένα θετικό τρόπο.

Βήμα 7ο: Γράφω ποιες είναι οι προτεραιότητες στη ζωή μου. Σκέφτομαι τι δεσμεύσεις θέλω να κάνω και δίνω σε αυτές την ανάλογη προσοχή!