



Workbook

semana 7



Semana 7



1.

Los automatismos constituyen un mecanismo del que dispone el cerebro para acudir en nuestra ayuda.

Cuando nuestro cerebro detecta que hay un comportamiento que realizamos con frecuencia, lo automatiza. De hecho si queremos automatizar un comportamiento o crear un hábito es necesario repetirlo.

Tu inconsciente busca una solución para tu ansiedad utilizando la comida para tranquilizarte.

Si lo repites varias veces, el atracón se hace automático y se pone en marcha el solito sin preguntarte, y no dependen de tu voluntad.

1.1 DESCRIBE TU PILOTO AUTOMÁTICO MÁS COMÚN: DONDE COMES? QUE COMES? ¿CON QUÉ POSICIÓN CORPORAL? ¿EN QUÉ HABITACIÓN DE LA CASA?

Descríbelo en cada detalle, en cuanto más, mejor.

1.2 HAZ MEMORIA: TE RECUERDAS CUÁL FUE TU PRIMERA VEZ QUE BUSCASTE CONSUELO O CASTIGO CON LA COMIDA? QUE PASÓ? QUE PENSABAS? COMO TE SENTIAS?

1.3 ¿QUÉ PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS ESTÁN PASANDO POR TU MENTE CUANDO SIENTES ESTE IMPULSO DE COMER?

¡MUY BUEN TRABAJO! AHORA, VAMOS A DESMONTARLO



Semana 7



INSTRUCCIONES: es importante que sigas estas instrucciones a la letra, o lo más posible. Al principio te sentirás rara, casi hasta ridícula. Es normal, está bien y es CORRECTO.

Vamos a desmontar este piloto automático, a decirle a tu subconsciente que hay nuevas reglas que tiene que aprender y automatizar.

Confía en el proceso.

1: CAMBIA el lugar donde te das recorres a la comida. (Si es cocina, salón, si es salón, en el pasillo...)

2: CAMBIA la posición corporal. (Si lo hacías sentada, de pie, y al revés)

3: CAMBIA la logística de la cocina. Tanto de herramientas, cuantos de cajones. Si guardas la comida reconfortante, por ejemplo, arriba a la derecha, ponla abajo a la izquierda etc etc

4: NO TENGAS a tiro fácil, a portata de mano, tu comida reconfortante. Pon a la vista comida saludable QUE TE APETEZCA.

5: Con todo esto, seguramente el piloto ya no será automático. Será con CONSCIENCIA. Te enterarás de cuando estás buscando comida de manera ansiosa. Aquí será más fácil pararse o contenerse.

En el caso de que comas, QUE ESTÁ BIEN, independientemente de las cantidades o del que, escribe QUE has comido, COMO te sientes y QUE DIFERENCIA HAY respecto a otras veces.



Semana 7



2.1 IMPLEMENTANDO NUEVOS AUTOMATISMOS POCO A POCO

Cuando desmontamos un automatismo como los atracones, estamos rompiendo un patrón que tu subconsciente ha utilizado durante mucho tiempo para gestionar emociones o necesidades

Por eso, es fundamental no solo desmontar el automatismo, sino crear un nuevo hábito positivo y alineado con tus objetivos. Este nuevo automatismo debe construirse poco a poco, para que sea sostenible y efectivo.

El secreto está en empezar pequeño.

2.1 : DISEÑANDO UN NUEVO AUTOMATISMO

1. ¿Cómo te gustaría reaccionar en lugar de recurrir al atracón?
 - *Ejemplo: Quiero sentir calma en lugar de ansiedad.*
2. ¿Qué acción pequeña puedes empezar a practicar para construir este nuevo hábito?
 - *Ejemplo: Beber un vaso de agua antes de actuar.*

2.2: PLANIFICACIÓN Y PRÁCTICA

1. ¿En qué momento del día o situación específica practicarás esta nueva acción?
 - *Ejemplo: Cuando sienta ansiedad por la comida, haré una pausa y respiraré.*
2. ¿Cómo puedes recordarte que debes hacerlo?
 - *Ejemplo: Colocar una nota en la nevera o configurar una alarma.*

2.3: EVALUACIÓN Y AJUSTES

1. Después de practicar durante unos días, pregúntate:
 - ¿Cómo me siento al hacer este nuevo hábito?
 - ¿Qué tan fácil o difícil ha sido mantenerlo?
2. ¿Hay algo que puedas ajustar para que sea más sencillo o efectivo?



Semana 7



2.4: CELEBRACIÓN Y PROGRESO

1. Escribe tres logros pequeños que hayas conseguido con este nuevo hábito.
 - *Ejemplo: Hoy respiré antes de comer impulsivamente.*
2. ¿Qué acción extra puedes añadir a tu nuevo automatismo una vez que el primer paso se sienta natural?



Semana 7



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

