

Syö, nauti, vapaudu

TYÖKIRJA



Laihdutushistoriasi

Ikä	Laihdutus- kuurin syy	Mikä laihdutus- kuuri	Kuinka pitkään olit kuurilla?	<u>Laihduitko?</u>	Jos laihduit, kuinka pitkään paino pysyi poissa?	Nousiko paino takaisin?	Nousiko paino yli sen, mistä aloitit?	Muuta

Miltä sinun laihdutushistoriasi näyttää? Kirjoita viikkoosi, mitä kaikkia eri kuureja, ruokavalioita ja elämäntapamuutoksia olet elämäsi varrella tehnyt.

Tämän jälkeen kirjoita viikkoosi vastaukset alla oleviin kysymyksiin.

Pohtimalla, mikä on tuonut sinut pisteeseen, jossa olet nyt, ymmärrät tilanteesi sekä syy- ja seuraussuhteet paremmin.

Kirjoittamalla myös työstät samalla asioita mielessäsi, mikä johtaa muutoksiin ajatusmaailmassasi.

Laihdutushistoriasi

Muistele, miksi aloitit laihduttamisen? Tunsitko painostusta perheeltäsi, ystäviltäsi tai lääkäritäsi?

Miltä ensimmäinen laihdutuskuurisi tuntui? Oliko se helppoa, jopa vaivatonta? Millä tavalla?

Mikä on pisin aika, jonka olet onnistunut pitämään laihtumasi painon poissa?

Millaisen kehityssuunnan näet painossasi, alkaen ensimmäisestä laihdutuskuuristasi?

Kuinka usein olet sanonut, että laihdutuskuuri toimi, koska painosi väliaikaisesti putosi? Kun tarkastelet laihdutushistoriaasi, oliko laihtuminen koskaan pysyvää vai tuliko paino vähitellen takaisin?

Onko sinusta nykyään vaikeampaa pysyä laihdutuskuurilla – sekä henkisesti että fyysisesti?

Historiasi ruoan ja kehon kanssa

“Laihduttaminen” ei monesti ole tietoista, vaan se on monella jatkuvaa alitajuista pyrkimystä syödä vähemmän, tarkkailla kaloreita, vältellä tiettyjä ruoka-aineita tai esim. harrastaa liikuntaa laihtumisen toivossa. Syömisen kontrolloiminen ja rajoittaminen johtaa aina ongelmiin.

Jos koit ettet koskaan ole varsinaisesti "laihduttanut" ja ennakkotehtävä oli sinulle erityisen haastava, tee sen sijaan tämä tehtävä.



Piirrä aikajana historiastasi syömisen kanssa lapsuudesta nykypäivään. Merkitse, mitä elämässäsi oli kulloinkin meneillään ja miten painosi on sen seurauksena kehittynyt. (Voit käyttää painon sijaan painoindeksiä, jos muistat sen paremmin, tai vaikka vaatekokoa.)

Tehtävän tarkoitus ei ole kiinnittää huomiota painoon (joka on huono mittari hyvinvoinnille) vaan tuoda esiin se, miten ruoan ja syömisen hallinnoiminen on pitkällä tähtäimellä tuottanut päinvastaisen tuloksen kuin mitä olit toivonut.

Historiasi ruoan ja kehon kanssa

Kun olet piirtänyt aikajanasi, voit kirjoittaa vastauksesi seuraaviin kysymyksiin:

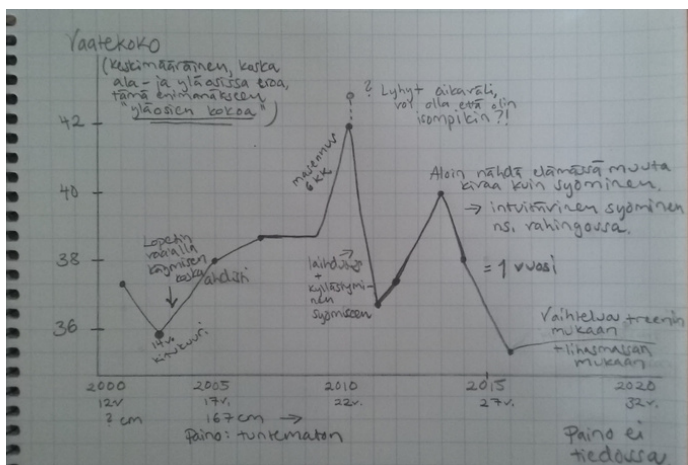
Miksi aloit muokata syömisiäsi?

Kuinka pitkään jaksoit noudattaa eri ruokavaliota?

Miten ruokavaliot, terveystoimenpiteet, liikunta ym. ovat vaikuttaneet sinuun, sekä henkisesti että fyysisesti?

Mitä olet ajatellut kehostasi?

Millaisen kaavan näet painossasi?



Esimerkkikuva: Heid in aikajana.

Viikko 1: Luodaan perusta

ELÄMÄNPYÖRÄ



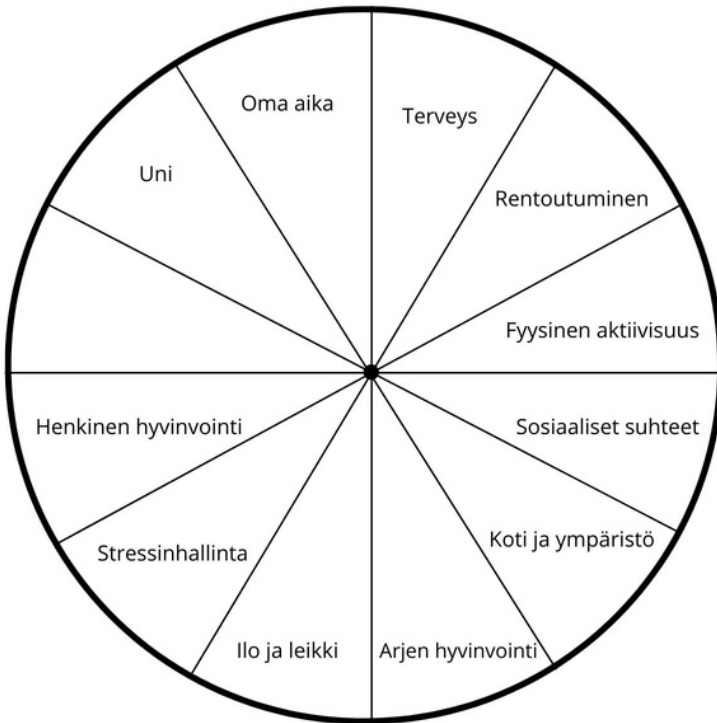
Seuraavalta sivulta löydät kuvan elämänpyörästä. Piirrä ja täytä vihkoosi elämänpyörä-tehtävä, jotta saat kokonaiskuvan elämäsi eri osa-alueista. Mitkä osa-alueet kaipaavat huomiota?

Voit myöhemmin yllättyä, kuinka pienellä muutoksella saat ajan kuluessa aikaan isoja tuloksia. Perustan rakentaminen tuo sinulle enemmän vakautta ja tasapainoa, mikä on terveen ruokasuhteen edellytys. Samalla opit kohtelevaan kehoasi paremmin, jolloin yhteys sen antamiin viesteihin vahvistuu.

Viikko 1: Luodaan perusta

Elämänpyörä

Lisää tyhjään palaan sinulle tärkeä osa elämässäsi, esim. harrastus tai työ. Laita piste keskelle tai lähelle keskustaa, jos olet tyytymätön tähän alueeseen. Mitä lähempänä ulkoreunaa piste on, sitä tyytyväisempi olet. Lopuksi voit yhdistää pisteet toisiinsa.



Onko elämänpyöräsi tasainen vai rosainen, pyöriikö pyörä eteenpäin?

Mitkä alueet kaipaavat muutosta?

Mitä yhtä tai kahta osa-aluetta haluat työstää seuraavan kuukauden aikana?

Viikko 1: Luodaan perusta



Jos sinulla on vaikeuksia näillä osa-alueilla:
uni, stressi tai henkinen hyvinvointi, puutu
yhteen niistä.



Valitse yksi näistä osa-alueista, ja luo
suunnitelma, jonka avulla alat
parantaa sitä.

Esimerkiksi, jos haluat parantaa unta,
toimintasuunnitelmasi voi olla
rauhhoittavan iltarutiinin luominen, puhelimen
sulkeminen klo 20 ja
nukkumaan meneminen viimeistään klo 22.

Tarpeen ja omien voimavarojesi
mukaan voit valita lisäksi yhden pienemmän
osa-alueen, jota työstätä,
esim. henkisen hyvinvoinnin lisääminen
meditaation avulla.

Jos kaipaat konkreettisia työkaluja omaan
muutokseesi, sinun kannattaa käyttää
hyväksesi tämän sivuston ohjelmia:

<https://www.laadukaselama.fi/jaesenille>

Viikko 1: Luodaan perusta

SUUNNITELMANI

Suunnitelma

1 OSA-ALUE, JOTA PARANTAA

MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ

MITEN SEN TEEN

MIKÄ MINUA TUKEE

MITEN MUUTOS NÄKYVÄ ELÄMÄSSÄNI (HYVÄT PUOLET)

© Syö, nauti, vapaudu



Nyt kun tiedät, mihin osa-alueeseen sinun kannattaa panostaa, tee suunnitelma yllä olevan mallin mukaan ja päättä sitoutua siihen. Muista, että sinun ei kannata tehdä isoa muutosta kerralla. Pieni, pysyvä muutos on aina parempi kuin iso, hetkellinen muutos.

Viikko 2: Heikot hetket

SUUNNITELMANI OSA 2

-  Alta löydät suunnitelmapohjan, johon voit täyttää sen, miten toimit kun kaikki ei mene nappiin. Esimerkiksi, jos olet valinnut unen parantamisen, mutta parina iltana et malta lopettaa somen selaamista, mitä aiot tehdä tästä eteenpäin? Aiotko muokata iltarutiiniasi, tehdä uuden suunnitelman vai kenties hyväksyä sen, että näin kävi ja palata seuraavana iltana takaisin suunnitelmaan? Tai jotain muuta?
-  Jos sinulle käy niin, että sinun on vaikea noudattaa suunnitelmaasi, mieti miksi näin on? Mikä sinulle on tärkeämpää, eli mikä tarve sinulla menee edelle? Millä muilla tavoilla voit täyttää tämän tarpeen?

Nyt on aika laittaa suunnitelma käytäntöön. Kuten sanonta kuuluu: hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Olet siis jo voiton puolella.

Viikko 2: Heikot hetket

SUUNNITELMANI OSA 2

Suunnitelmani II

**OSA-ALUE, JOTA
HALUSIN PARANTAA**

MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ

MITÄ TEEN, KUN KAIKKI EI MENE NIIN KUIN PITI?

**MITÄ RESURSSIJA JA
TUKEA MINULLA ON**

MITÄ OLEN OPPINUT

Viikko 2: Heikot hetket

Tunne myötätuntoa itseäsi kohtaan



Emme yleensä puhu kenellekään niin ilkeään sävyyn kuin puhumme itsellemme. Etenkin silloin, kun olemme mielestämme epäonnistuneet. Negatiivinen itsepuhe vaikuttaa aina tunteisiimme ja käytökseemme. Vaikutus käytökseemme onkin, ei yllättäen, monesti negatiivinen. Sen sijaan lempeä ja ystävällinen suhtautuminen omaan itseensä ja omiin oletettuihin virheisiin ja “epäonnistumisiin” auttaa sinua huomattavasti matkallasi kohti rentoa ruokasuhdetta.

Viikko 2: Heikot hetket

Tunne myötätuntoa itseäsi kohtaan

Vastaa kirjallisesti seuraaviin kysymyksiin:

-  Muistele aikoja, jolloin olet kamppaillut syömistesi kanssa. Kuinka tyypillisesti reagoit?
-  Kirjoita, mitä tyypillisesti teet ja mitä sanot itsellesi. Huomaa ajatustesi äänensävy - ovatko ne ankaria vai lempeitä ja ystävällisiä?
-  Jos sinulla olisi läheinen ystävä, joka kamppailisi syömisen kanssa, miten puhuisit hänelle?
-  Kirjoita mitä sanoisit ystävällesi. Kiinnitä myös huomiota äänensävyysi, olisiko se ankara vai ystävällinen? Onko eroa sillä, miten puhut ystävällesi ja sillä, miten puhut itsellesi?
-  Jos vastaus on kyllä, mitkä tekijät tai pelot vaikuttavat siihen, että kohtelet itseäsi eri tavalla kuin muita? Miten asiat saattaisivat muuttua, jos puhuisit itsellesi ystävälliseen sävyyn (kuten puhut vaikeuksia kohtaavalle ystävälle)?

Viikko 2: Heikot hetket

Tunne myötätuntoa itseäsi kohtaan

Kiusaaminen ja pelonlietsominen terveyden nimissä ei toimi ja ne saattavat itse asiassa heikentää terveyttäsi pidemmällä tähtäimellä.

Käytätkö itsekritiikkiä tai itsesi kiusaamista motivaattoreina syömisongelmissasi?

-  Pohdi viimeaikaista, vaikeaa tilannetta syömisesi tai kehosi kanssa. Kun muistelet tilannetta mielessäsi, katso kykenetkö tuntemaan tunteiden aiheuttaman epämukavuuden kehossasi.
-  Kuvaile, miltä se tuntuu. Mitä myötätuntoisia sanoja tai lauseita voisit käyttää korvaamaan sisäisen kiusaajasi? Ajattele ystävällisempää, kannustavampaa sisäistä dialogia. Mitä sinua rakastava ystävä sanoisi sinulle kun kärsit?
-  Miltä ystävällisempi sisäinen puhe saa olosi tuntumaan, niin kehoillisesti kuin tunnetasolla?

Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

Miten vaa'alla käynti vaikuttaa sinuun, tunteisiisi, mielialaasi ja syömiseesi?

Voit palata tekemääsi laihtutushistoriatehtävään. Miten vaaka on vaikuttanut elämääsi menneisydessä? Onko se auttanut sinua vai onko se vaikuttanut oloosi ja käytökseesi negatiivisesti?

Vaaka on täysin toimimaton mittari hyvinvoinnille. Se ei kerro sinulle mitään terveydestäsi ja se mitä se kertoo (numeron), saa sinut tuntemaan, ettet ole riittävän hyvä.

Samalla se syöttää sinulle pajunköyhtä siitä, että et voi muka luottaa omaan kehoosi.

Ja me ihmiset emme oikeasti pysty hallitsemaan painoamme pitkällä tähtäimellä.



Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

Painon seuraaminen kannattaa jättää kokonaan pois tai vähintään käydä vaa'alla mahdollisimman harvoin, maksimissaan kerran kuukaudessa.

Vaakanumeroiden aiheuttamat paniikkireaktiot eivät palvele sinua ja matkaasi kohti rentoa ruokasuhdetta millään tavalla. Älä anna metallista ja muovista koostuvan kapistuksen määrittää arvoasi ja sitä, onko sinulla hyvä vai huono päivä.

Olet huteralla pohjalla, jos annat ulkoisten mittareiden määritellä itsetuntosi ja arvosi. Ota valtasu takaisin.

Vaa'asta eroon hankkiutuminen on nopein ja helpoin askel rauhan solmimisessa kehosi kanssa.

Mitä haluat tavoitella vaakalukeman sijaan? Lisää energiaa, itseluottamusta, iloa?

Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

VAA'ASTA LUOPUMINEN

Nopein tapa kunnioittaa kehoasi on lopettaa itsesi punnitseminen.

Vaa'alla on valta pilata päiväsi tai tuoda sinulle väliaikaista huumaa, joka haihtuu nopeasti.

Vaakanumeron palvominen ja seuraaminen katkaisee yhteytesi siihen, mikä oikeasti on tärkeää: aidosti tyydyttävien ruokien syöminen, nälän kunnioittaminen ja kehon kohteileminen kunnioituksella.



Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

VAA'ASTA LUOPUMINEN

Unelmakehon ajatuksesta, ja unelmakehon mukana luvatussa elämän maagisesta paranemisesta, luopuminen edellyttää punnitsemisen lopettamista. Vaa'an armoilla olemisesta luopuminen avaa sinulle uuden yhteyden elämäsi oikeasti tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin.

Seuraava harjoitus voi auttaa sinua vapautumaan vaa'an tyranniasta.

Visualisoi se kerta, jolloin viimeksi astuit vaa'alle.

Kirjoita vihkoosi vastaukset seuraaviin kysymyksiin:



Miltä sinusta tuntui ennen kuin astuit vaa'alle? Tunsitko olosi ahdistuneeksi vai toiveikkaaksi? Tunsitko pelkoa?



Kun näit numeron, kuinka se muutti mielialaasi ja sitä, mitä ajattelet itsestäsi?

Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

VAA'ASTA LUOPUMINEN



Miltä kehossasi tuntui?



Vaikuttiko vaa'an numero siihen miten söit päivän aikana? Saiko se olosi tuntumaan siltä, että sinun pitäisi syödä vähemmän sinä päivänä - tai ehkä se antoi sinulle luvan syödä enemmän, koska lukema oli alempi kuin odotit?



Miten vaa'alla käyminen vaikutti koko viikkosi kulkuun?



Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

VAA'ASTA LUOPUMINEN

Jos sinulle tulee hinku astua vaa'alle vielä tämän harjoituksen tekemisen jälkeen, jatka harjoitusta alla olevien kysymysten avulla, tullaksesi tietoiseksi punnitsemisen negatiivisista vaikutuksista. Muista tarkkailla ajatuksiasi ja tunteitasi, jos jatkat punnitsemista.

Jos astut vaa'alle, vastaa seuraaviin kysymyksiin sen jälkeen:

-  Kirjoita tunteistasi ennen ja jälkeen sen, kun valitsit vaa'alle astumisen.
-  Tarkastele sen jälkeen valitsisitko kokemuksen jatkamista, muistaen mitkä tahansa esiin nousseet negatiiviset tunteet.
-  Oletko halukas harkitsemaan vaa'an poisheittämistä?
-  Jos et, mikä on ensimmäinen askel, jonka voisit ottaa jotta punnitsisit itseäsi harvemmin ja lopulta, et ollenkaan?

Viikko 3: Oletko vaakasi vanki?

VAA'ASTA LUOPUMINEN

Vaa'asta luopuminen voi tuntua sekä riemastuttavalta että pelottavalta.

Se auttaa sinua suunnattomasti siirtyessäsi pois painoon keskittyvästä elämästä kohti elämää, jossa kuuntelet kehosi sisäistä viisautta ja viestejä.

Vaa'asta vapautuminen on mahdollista!



Viikko 3: Bonustehtävä

MITÄ LAIHDUTTAMINEN ON SINULLE MAKSANUT

Vastaa kirjallisesti seuraaviin kysymyksiin:



Miten laihduttaminen on vaikuttanut sosiaaliseen elämääsi?



Miten laihduttaminen on vaikuttanut parisuhteeseen tai perhe-elämääsi?



Miten laihduttaminen on vaikuttanut syömiskäyttäytymiseesi?



Millä tavoilla laihduttaminen on vaikuttanut mieleesi ja mielialaasi?



Mitä fyysisiä seurauksia sinulle on tullut laihduttamisesta?



Viikko 3: Bonustehtävä

MITÄ LAIHDUTTAMINEN ON SINULLE MAKSANUT

- Kuinka paljon aikaa ja rahaa olet käyttänyt yrittäessäsi pudottaa painoa?
- Ottaen huomioon laihdutushistoriasi ja sen vaikutuksen painoosi, syömiskäyttäytymiseesi, sosiaaliseen elämääsi ja henkiseen hyvinvointiisi, mitkä olisivat ne syyt, jotka saisivat sinut päästämään irti laihduttamisesta lopullisesti?
- Mitä se vaatii?



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Tällä viikolla jatketaan uusien tapojen juurruttamista.

Voit kuvitella olevasi kuin puu, joka tarvitsee vahvat juuret ja ravinteikkaan maaperän voidakseen kasvaa vahvaksi ja kukoistaa. Tällöin mikä tahansa myrsky ei pysty puuta vahingoittamaan.

Arvioi, mitä positiivisia muutoksia olet huomannut?

Onko sinulla enemmän energiaa, nukutko levollisemmin tai ehkä osaat elää hetkessä paremmin?

Mikä on toiminut ja mikä ei?



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Mitä olet oppinut?

Tarvitseeko jotain muuttaa tai hioa?

Jos näin on, palaa takaisin tekemääsi suunnitelmaan ja tee tarvittavat muokkaukset.

Arvioi energiatasosi asteikolla 1 - 10 ja kirjoita numero vihkoosi.

Tällä viikolla tehtäväsi on oppia, mitä kaikkea muuta olet kuin painosi ja ulkonäkösi.



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ OMINAISUUKSIA JA LAHJOJA SINULLA ON?

Tässä harjoituksessa mietit, mitä kaikkea muuta olet kuin ulkonäkösi, ulkomuotosi ja painosi.

Ota kynä ja muistivihkosi esille.
Listaa vastauksiasi jokaiseen kysymykseen luetelmaviivoin.

Huomioi jokaisen sanan kohdalla mahdollisesti esiin nousevia epämukavia tunteita.

Jos tunnet olosi epämukavaksi muistuta itsellesi, että et väitä olevasi parempi kuin kukaan muu tai väitä olevasi täydellinen.



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ OMINAISUUKSIA JA LAHJOJA SINULLA ON?

- Mitä erilaisia rooleja minulla on elämässäni?
(Ts. kuin jokin tehtävä elämässä, kuten ystävä, tytär, vapaaehtoistyöntekijä.)
- Millaisia taitoja minulla on? (Taito on jotain, mitä osaa tehdä, kuten sujuva kirjoittaminen, kuuntelemisen taito tai vaikka leipominen.)
- Millaista tietoa minulla on? (Opittua ja opiskeltua, kuten italian kielen taito, kasvien hoito tai kaupunkihistorian tuntemus.)
- Millaista kokemusta minulla on? (Kokemus on sellaista, mikä on kertynyt esim. harrastusten, työn tai elämän tapahtuessa, esim. vaativien lasten kanssa työskentely tai ystävien piirissä kohdatut asiat.).



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ OMINAISUUKSIA JA LAHJOJA SINULLA ON?

- Millaisia tavoitteita minulla on? (Tavoite on jotain sellaista, mitä haluat saavuttaa, esim. koulutus, työpaikka tai uuden kielen opetteleminen.)
- Millaisia ominaisuuksia minulla on? (Ominaisuus on jotain, mikä näkyy muille ihmisille ja mikä on itsellesi ominainen tapa toimia ja olla, kuten uteliaisuus, innostuvuus ja rehellisyys.)
- Millaisia vahvuuksia minulla on? (Vahvuus on ominaisuus, jossa ihminen on parhaimmillaan, esim. paineensietokyky, tiimihenkisyys tai sosiaalinen älykkyys.)



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ OMINAISUUKSIA JA LAHJOJA SINULLA ON?

- Millaisia lahjoja minulla on? (Lahja on jokin ominaisuus, jossa olet luontaisesti hyvä ja jota toteutat sisäisen innon kautta, kuten musikaalisuus tai muiden ihmisten kohtaaminen.)
- Pystytkö myöntämään, hyväksymään ja nauttimaan näistä hyvistä ominaisuuksista? Käytä aikaa ja viivy hetki ominaisuuksiesi parissa



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ OMINAISUUKSIA JA LAHJOJA SINULLA ON?

- Lopuksi pohdi, miten voisit omassa arjessasi käyttää enemmän näitä kaikkia hyviä puoliasi.
- Käy läpi oma listasi vielä huolellisesti ja listaa jokaiselle kohdalle muutama konkreettinen idea, miten voisit lisätä näiden taitojen, kokemusten, ominaisuuksien, vahvuuksien ynnä muiden ilmentymistä omassa elämässäsi.

Sovellettu kirjasta: Meskanen, Katarina; Strengell, Heidi: Rakas keho. Tuuma, Jyväskylä 2019.



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ LAIHDUTUSMENTALITEETTI ON JA MIKSI ON TÄRKEÄÄ LUOPUA SIITÄ

Laihdutusmentaliteetti tarkoittaa ulkoapäin tulevaa syömisen ja ruoan säätelyä sekä opittuja haitallisia ajatusmalleja.

Se on ruoan ja kehon jatkuvaa analysointia, jossa syömistä värittää lihomisen pelko ja/tai yritys pudottaa painoa. Tyypillisesti laihdutusmentaliteetti johtaa kuluttavaan kierteeseen, jossa ”terveellinen syöminen” ja ”hällä väliä” -syöminen vuorottelevat.

Olet luultavasti huomannut, että halu laihtua sekä ruokaa ja syömistä koskevat säännöt eivät ole parantaneet terveyttäsi, vaan päinvastoin ne ovat vieneet sinut kauas intuitiivisuudesta ja rennosta ruokasuhteesta. Ne ovat yksinkertaisesti huonontaneet terveyttäsi.



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

MITÄ LAIHDUTUSMENTALITEETTI ON JA MIKSI ON TÄRKEÄÄ LUOPUA SIITÄ

Laihdutusmentaliteetista luopuminen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että alat kunnioittaa nälkääsi ja alat suhtautua ruokaan neutraalimmin, ilman tuomitsevuutta ja luokittelua hyviin ja huonoihin ruokiin.

Alat ymmärtää, että kehosi on hyvä sellaisena kuin se on. Kehosi ei ole viallinen eikä sitä tarvitse korjata.

Jos harrastat liikuntaa teet sen siksi, että se luo hyvää oloa eikä vain siksi, että se polttaa mahdollisimman paljon kaloreita.

Ytimenä on se, että alat elää elämääsi nyt, et vasta sitten kun kehosi on jonkin mielivaltaisen standardin mukainen.



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Ota seuraavat askelet luopuaksesi laihutusmentaliteetista



Tunnusta, että laihduttaminen aiheuttaa vahinkoa. Ehkä et ole koskaan varsinaisesti laihduttanut, vaan pyrkinyt “syömään terveellisesti” ja välttelemään tiettyjä ruoka-aineita kuten sokeria tai hiilihydraatteja.

Tulos on kuitenkin sama, eli vääristynyt suhde ruokaan. Muista, että jos laihduttaminen (ja ruoan rajoittaminen) on ongelma, miten se voisi olla osa ratkaisua? Käy läpi ne tavat, joilla laihduttaminen tai ruoan hallinnoiminen on vahingoittanut sinua.

Tässä sinua auttaa tekemäsi tehtävä laihdutushistoriastasi.

Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Ota seuraavat askelet luopuaksesi laihdutusmentaliteetista



Ole tietoinen laihdutusmentaliteetin
piirteistä ja ajatuksista.

Luovu itsekuriajattelusta! Intuitiivisessa
syömisessä ei voi epäonnistua – se on
oppimisprosessi alusta loppuun.

Mustavalkoisen ajattelun sijaan alat nähdä
lukemattomat eri harmaan sävyt. Kun ei ole
epäonnistumista, on vain palautetta.

Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Ota seuraavat askelet luopuaksesi laihutusmentaliteetista



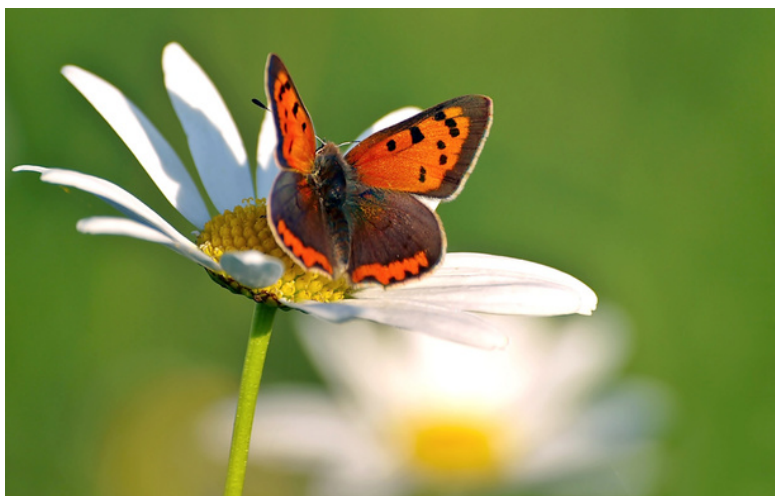
Luovu laihduttajan työkaluista, kuten vaa'asta, ruokien punnitsemisesta ja ennalta määrätystä ruoan määrästä. Syö niin, että olet kylläinen.

Jos mahdollista, hankkiudu kokonaan eroon vaa'asta tai vähintään astu sille mahdollisimman harvoin.

Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

On selvää, että
laihutusmentaliteetista luopuminen ei
käy yhdessä yössä tai kuukaudessa,
sillä monilla meistä se on ollut
seuranamme lapsuudesta saakka.

Nykymaailmassa ei voi välttyä sen
viesteiltä. Aluksi siis riittää, että alat
tiedostaa nämä ajatukset.
Tiedostamisen jälkeen ne voi
kyseenalaistaa.



Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Helpottaaksesi matkaasi, voit tukea itseäsi seuraavilla tavoilla jo tänään:

1 Lakkaa seuraamasta laihdutusta ajavia ihmisiä sosiaalisessa mediassa sekä kaikkia niitä, jotka mainostavat laihdutukseen tähtäävää sisältöä.

2 Lakkaa seuraamasta sellaisia ihmisiä, joiden kuvien katselu saa sinut tuntemaan negatiivisia tunteita, erityisesti omaan kehoon ja syömisiin liittyen. Ohjenuora: jos jonkun ihmisen tai tilin seuraaminen synnyttää sinussa ajatuksia siitä, että sinun tarvitsee muokata kehoasi ja rajoittaa syömisiäsi, sinun kannattaa ehdottomasti lopettaa tämän tilin seuraaminen. Henkinen hyvinvointisi paranee hetkessä!

3 Ota seurantaan erilaisia kehoja ja kehonmuotoja omaavia ihmisiä. Meillä kaikilla on omat, ainutlaatuiset kehomme!

4 Ala sisäistää, että sinä olet niin paljon enemmän kuin vain kehosi koko tai ulkonäkö. Mikä on sinun lahjasi maailmalle?

Viikko 4: Vahvista perustuksiasi

Bonustehtävä: Negatiivisuuden muuttaminen

Kun olet negatiivisten tunteiden valtaama, liittyen kehoosi tai ihan mihin tahansa, voit kokeilla herättää positiivisia tunteita niiden viereen. Voit käyttää seuraavia virkkeitä kun olet jumissa negatiivisuudessa. Ne sekä validoivat tunteesi että keskittyvät toiveeseesi olla iloinen ja onnellinen.

On vaikeaa tuntea [tunne] juuri nyt.

[Tunteen] tunteminen on osa ihmisyyden kokemusta.

Mitä voin tehdä ollakseni iloisempi tässä hetkessä?

Voit tuntea myötätuntoa vaikeita tunteitasi kohtaan, hyväksyä niiden olemassaolon ja samalla haluta tuntea olosi hyväksi. Kun sanot nämä lauseet ääneen mielessäsi, mielialasi voi alkaa nousta. Sinua voi jopa alkaa huvittaa koko tilanne, ja huumori on aina hyväksi. Kun fokuksesi laajenee, kykenet kehittämään luovempia tapoja edetä tilanteessa. Voit ottaa vaikka kuuman kylvyn tai huomata, mitä hyvää tilanteessa on. (Melkein joka tilanteessa on jotain hyvää.) Harjoitus ei tarkoita, ettet saisi olla huonolla tuulella vaan se auttaa sinua etenemään, koska sinä haluat voida hyvin.

Harjoitus on mukautettu teoksesta: Neff, Kristin: Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. HarperCollins, 2011.

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

Suurin osa, varsinkin naisista, syö aivan liian vähän. Kyllä, liian vähän.

Kyse on osin tiedostamattomasta pyrkimyksestä syödä “mahdollisimman kevyesti” ja/tai säästää kaloreita iltaan. Juuri nämä metodit johtavat mm. hallitsemattomalta tuntuvaan iltasyömiseen ja energianpuutteeseen. Voimakkaat mieliteot ja sokerinhimo ovat lähes aina merkkejä siitä, että syöt liian vähän tai epäsäännöllisesti



Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

Jos olet aikaisemmin yrittänyt tehdä elämäntapamuutoksia, olet luultavasti yrittänyt syödä vähemmän. Jotta pystyisit ylläpitämään uusia elämäntapoja pitkällä tähtäimellä ja edetä kohti intuitiivista syömistä sinun täytyy syödä riittävästi ja säännöllisesti.

Fyysisen nälän rauhoittaminen on ensisijaisen tärkeää. Kun kehosi on ravittu, sekä mielialasi että energiatasosi nousevat ja kykenet suhtautumaan “kiellettyihin” ruokiisi neutraalimmin.



Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

RIITTÄVÄ JA SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN

Varmista, että syöt joka päivä vähintään 1800 kcal, ei missään nimessä vähemmän!
Mielellään reilusti enemmän ja yli 2000 kcal.

Tämä on ensisijaisen tärkeää. Voit käyttää aluksi apuna (väliaikaisesti!) kalorilaskinta, mutta se ei ole välttämätöntä. Jos sinusta yhtään tuntuu, että sinun ei kannata ollenkaan laskea kaloreita tai ajatella niitä, toimi sen mukaan.

Pääasia on, että et pyri syömään laihduttavasti tai rajoita annoskokojasi sellaisiksi, joita kuvittelet että niiden pitäisi olla.



Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

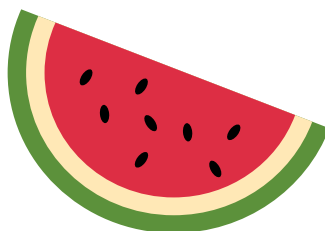
RIITTÄVÄ JA SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN

Samalla voit tarkastella ajatuksiasi ja pistää merkkeille, millaisia haitallisia ajatusmalleja syömiseen ja ruokaan liittyen löydät.

Syö vähintään kolme kertaa päivässä, mielellään useammin, kuten neljä tai viisi kertaa, tasaisin väliajoin.

Jos syömisesi on aikaisemmin ollut kaoottista, pitäydy viidessä ateriasa. Tämä on tärkeää sekä keholle, että mielelle ja opit, että ruokaa on aina saatavilla eikä verensokeri laske liikaa.

Suosittellemme, että syöt kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä, mielellään reilusti enemmän. Jollekin se voi olla kaksi kiloa, toiselle nipin napin puoli kiloa.



Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

RIITTÄVÄ JA SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN

Sisällytä mielellään jokaiselle aterialle hiilihydraattien lisäksi rasvaa ja proteiinia. Tämä yhdistelmä pitää nälkää paremmin ja luo suuremman tyydyttyneisyyden tunteen aterian jälkeen, sekä pitää verensokerin tasaisena.

Ala nähdä syöminen niin, että enemmän on parempi! Alta löydät kuvan hahmottamaan, miten kannattaa syödä. Samalla opit ateriarytmiä ja pyri siihen, että ateriaväli ei kasva yli viiden tunnin. Aamiaisen on hyvä olla niin tukeva, että pärjääät sillä lounaaseen asti eli jopa 4–5 tuntia.

Jos sinulle tulee nälkä “vaikka ei pitäisi”, se on merkki siitä, että tarvitset enemmän ruokaa!

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

Syö riittävästi ja säännöllisesti.

Opi syömään riittävästi ja rajoittamatta. Ohjeet ovat suuntaa antavia. Kalorit on mainittu siksi, että varmasti syöt tarpeeksi.

Lounas

600-800 kcal

Isohko ateria, vähintään 1/3 kasviksia. Halutessa ruokajuomaa, leipää, jälkiruokaa.

Välipala

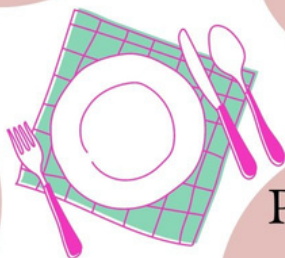
150-300 kcal

Esim. pähkinöitä ja omena.

Aamiainen

300-600 kcal

Proteiinia, rasvaa, hiilihydraatteja ja kasviksia/marjoja.



Päivällinen

400-800 kcal

Vähintään 1/3 kasviksia. Halutessa ruokajuomaa, leipää, jälkiruokaa.

Iltapala

nälän mukaan

Esim. banaania ja jogurttia

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

TUNNISTA NÄLKÄ JA KYLLÄISYYS

Voit käyttää aterioilla apunasi nälkä- ja kylläisyysasteikkoa, mutta tämä ei todellakaan ole pakollista. On tärkeää, ettet ala tehdä tästä taas uutta dieettiä, jossa syöminen pitää lopettaa tiettyyn kohtaan. Muista: syöminen on vaisto, ei taito.

Riippumatta siitä, haluatko käyttää asteikkoa apuna vai et, päädyt lopulta samaan lopputulokseen: nälän ja kylläisyyden mukaan syömiseen. Syö sen verran kuin hyvältä tuntuu. On ymmärrettävää, että sinun saattaa tehdä mieli ylianalysoida. Se on suora jäännös laihdutusmentaliteetista ja ajasta, jolloin toimit kehoasi vastaan. Nyt kun rakennamme uudelleen luottamusta kehoosi on tärkeää, että annat kehollesi luvan saada ravintoa. Ja miten voisit koskaan oppia, mikä sopiva määrä ruokaa aterialla on, jos et välillä syö itseäsi epämukavan täyteen?

Kehosi tasapainottaa energiansaantisi pitkällä tähtäimellä sillä se tunnistaa aina, paljonko ravintoa se saa.

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

TUNNISTA NÄLKÄ JA KYLLÄISYYS

Päivän aikana



Ruokailun aikana



Syö, nauti, vapaudu - Lempä elämäntapamuutos

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

Bonustehtävä: Mitä häiriötekijöitä sinulla on, kun syöt?

Tämä harjoitus auttaa sinua tulemaan paremmin tutuksi kylläisyyden tunteen kanssa. Harjoitus on erityisen hyödyllinen, jos huomaat usein syöväsi autopilotilla ja lopetat syömisen vasta kun lautanen on tyhjä ja/tai olet epämukavan täynnä.

Aloita kirjoittamalla vihkoosi, mitä seuraavista harrastat samaan aikaan, kun syöt: tv:n, elokuvien ym. katsominen, puhelimella viestittely, kirjan lukeminen, lehden lukeminen, nettisurffailu, somen lukeminen tai sen päivittäminen, työpöydän ääressä työskentely, kotitöiden tekeminen, sähköpostien tai postin läpikäyminen, älypuhelimien selailu, pelien pelaaminen, tehtävälistojen tekeminen, päivän lehden lukeminen, maitotölkin tai muun tuotteen tekstien lukeminen, kävely tai harhailu, ajaminen, puhelimessa puhuminen, ruokien valmistaminen.

muu: _____

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

Bonustehtävä: Mitä häiriötekijöitä sinulla on, kun syöt?

Seuraavaksi käy läpi vastauksesi ja tarkastele kuinka usein harrastat tällaista syömistä.

Joka aterialla

Useimmalla aterialla

Vain aamiaisella

Vain lounaalla

Vain päivällisellä

Vain välipalojen/napostelujen kanssa



Kirjoita vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

Muistele hetkeä, jolloin teit jotain muuta samalla kun söit. Missä tapauksissa muistat olleesi silmiinpistävästi ei-läsnä syömiskokemuksessa? (Esim. kun söit elokuvaa katsellessa.)

Mitä pelkoja tai epämiellyttäviä ajatuksia sinulla nousee esiin, kun mietit millaista olisi syödä ilman mitään harhautustoimia ja häiriötekijöitä?

Viikko 5: Opettele syömään riittävästi

Bonustehtävä: Mitä häiriötekijöitä sinulla on, kun syöt?

Mitä tarvitset tunteaksesi olevasi valmis syömään ilman harhautustoimia? Ehkä sinun täytyy varmistaa, että sinulla on tarpeeksi aikaa, tai ehkä sinun täytyy syödä eri huoneessa kuin missä tv ja tietokoneesi on. Tai jotain muuta?

Ihanteellisesti olisi tärkeää välttää kaikkea toimintaa, joka saattaa häiritä keskittymistäsi syömisen aistilliseen kokemukseen, mutta se on yleensä liian iso askel useimmille.

Kuvaile yhtä askelta, jonka voit ottaa syödäksesi ilman häiriötekijöitä. Esim. syön suurimman osan päivällisistäni ilman häiriötekijöitä yhden viikon ajan.



Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Miltä vesi maistuu silloin, kun olet todella janoinen?

Montako kertaa olet syönyt uppoutuneena tv-sarjaan tai lukemiseen ja huomannut, että lautasesi on tyhjä, mutta sinun tekee edelleen mieli syödä? Tai ehkä olet nopea syöjä ja huomaat kylläisyyden vasta, kun olet epämiukavan täynnä? Kuinka paljon olet nauttinut *ruoasta* näissä hetkissä?

Lautasen eteen “nukahtaminen” ja tiedostamaton autopilotilla syöminen ovat monille meistä tuttuja ongelmia. Vaikka olemme jo syöneet, jokin osa tai osia meistä jää silti vielä nälkäisiksi, koska emme ole olleet läsnä ruokaillessamme. Jos et koe nautintoa syömästäsi ruoasta, mieliteot kasvavat helposti, koska osa sinusta haluaa lunastaa takaisin kokemansa mielihyvävajeen.



Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Läsnäolo ja nautinto kulkevat käsi kädessä. Tällä viikolla tehtäväsi on rauhoittaa ruokailutilanteet ja kokea, millaista on aidosti maistaa se ruoka, mitä syöt? Miltä se maistuu? Pidätkö edes tästä ruoasta vai syötkö rutiininomaisesti, ajatukset muualla harhaillen? Riippumatta siitä, mitä syöt, voit aina vaikuttaa siihen, miten syöt.

Kun harjoittelet läsnäoloa ja ruoasta nauttimista tämän viikon ajan, opit olemaan paremmin läsnä silloin kun syöt. Kun koet todellisen ruoan tuoman nautinnon, se avaa sinulle aivan uuden, aisteja hellivän maailman.

Suosittellemme aloittamaan tekemällä rusinameditaatio-harjoituksen. Tämän saman harjoituksen voit mielellään tehdä joka päivä. Harjoituksen voi tehdä minkä tahansa ruoan kanssa.

Toisena tehtävänä alat tunnistaa kylläisyyden häiriötekijöitä.



Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Rusinameditaatio



Ota mukava asento tuolilla.

Ota yksi rusina kämmenellesi tai etusormen ja peukalon väliin. Keskity rusinaan täydellä huomiollasi ja kuvittele, että näet rusinan ensimmäistä kertaa elämässäsi.

Katsele rusinaa kaikessa rauhassa. Kiinnitä siihen jakamaton huomiosi. Kuvittele, että näet rusinan ensimmäistä kertaa elämässäsi. Kuvittele, että se on tippunut avaruudesta. Anna katseesi tutkia rusinaa joka puolelta. Tarkkaile sen muotoja, uurteita, miten valo osuu siihen ja kaikkia sen näkyviä piirteitä.

Kääntele rusinaa sormien välissä. Tunnustele sen pintarakennetta. Halutessasi voit sulkea silmäsi niin herkistät tuntoaistia ja tunnet sen tarkemmin.

Pitele rusinaa nenäsi alla ja ime jokaisella hengenvedolla siitä nousevaa aromia ja tuoksua. Pane samalla merkille, tapahtuuko suussasi tai vatsassasi mitään mielenkiintoisia tuntemuksia.

Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Rusinameditaatio

Nosta rusina hitaasti huulillesi ja huomaa, kuinka kätesi tietää tarkasti, miten se viedään suuhusi. Ota rusina suuhusi puraisematta sitä ja tarkkaile sen asettumista suuhun. Millaista on pitää rusinaa suussa ja tunnustella sitä kielellä?

Valmistaudu pureskelemaan rusinaa. Pane merkille missä kohtaa sen pitää olla, jotta voit pureskella sitä. Puraise sitten hyvin tietoisesti kerran tai kaksi ja pane merkille mitä tapahtuu. Aisti kaikki makuaallot, mitä rusinasta lähtee, kun jatkat pureskelua. Aisti kaikki pureskelun äänistä siihen, muuttuuko rusinan maku pureskellessa. Älä nielaise vielä, vaan tarkkaile aistimuksiasi, rusinan makua ja rusinan rakennetta suussasi ja miten aistimuksesi muuttuvat. Aisti muutokset rusinassa itsessään.

Kun tunnet olevasi valmis nielaisemaan rusinan, tarkkaile, huomaatko nieluaikeesi heti sen herätessä, niin että koet tuon aikomuksen tietoisesti ennen kuin nielaiset rusinan.

Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Rusinameditaatio

Seuraa, miten rusina laskeutuu vatsaasi. Huomaa rusinan jälkeen jäävät aistimukset ja maut suussasi. Lopuksi huomioi, miltä kehossasi tuntuu, kun olet tehnyt tämän harjoituksen hyväksyvän tietoisien syömisen taidossa.

Jos sinulla on aikaa, voit toistaa harjoituksen toisella rusinalla, ehkä jopa vielä hitaammin. Pysy tietoisena, sillä toista rusinaa alkaa herkästi verrata ensimmäiseen sen sijaan, että ottaisi sen sellaisena kuin se on.

Kun hidastat tahtia ja kiinnität tietoisesti huomiota jokaiseen aistikokemukseesi, voit oivaltaa asioita, joita et ehkä ole koskaan aikaisemmin huomannut. Nämä ovat asioita, jotka voit huomata vain silloin, kun mielesi on hiljaa ja syöt ruokasi tietoisesti ja hyväksyvästi, ilman arvostelua.

Kun sinulla on aikaa, yritä syödä yksi ateria läsnäolevasti ja hiljaisuudessa. Voit avata aivan uuden suhteen ruokaan, kun havainnoit tietoisesti, mitä ja miten syöt, miltä ruoka maistuu, sekä miltä se tuntuu syödessä ja myöhemmin.



Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Lautasen tyhjäksi syöminen

Seuraavien kysymysten avulla voit arvioida taipumustasi syödä lautanen tyhjäksi ja sitä, miten voit työskennellä tämän tavanomaisen kaavan kanssa, sillä se ei palvele intuitiivisen syömisen prosessia.

Lue seuraavat väittämät ja merkitse vihkoosi ne väittämät, jotka pätevät sinuun.



Kasvoin isossa perheessä ja ruoka-ajat olivat kilpailuhenkisiä. Äitini laittoi kaiken ruoan pöydälle ja jos en heti ottanut omaa annostani, jäin ruokaa vaille. Enempää ruokaa ei tulisi.



Kun olin lapsi ja/tai nuori, ruokaa oli niukasti saatavilla. Välillä en tiennyt, tulisiko seuraavaa ateriaa ollenkaan, joten varmistin, että söin *kaiken*.



Joskus tarjolla oli juuri ja juuri tarpeeksi ruokaa, ja minun odotettiin syövän kaiken. Kun istun alas syömään, olen yleensä sudennälkäinen ja minulla on kova kiire syödä – ja syödä todella nopeasti.

Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Lautasen tyhjäksi syöminen



Lautasen syöminen tyhjäksi oli arvo, jonka mukaan minut kasvatettiin. Ruoan jättämistä lautaselle pidettiin tuhmaa. Kun minulle tarjotaan ns. kokonainen ruoka, esim. voileipä, syön sen automaattisesti kokonaan.



Kun syön pakkauksessa olevaa ruokaa, kuten perunalastuja, syön automaattisesti koko pakkauksen tyhjäksi. Tunnen syyllisyyttä jos en syö kaikkea ruokaani.



Kun olen ravintolassa, minulla on tapana ylensyödä, jotta saisin aterialta rahalle vastinetta. Kun syön "syö niin paljon kuin halua"-buffetissa, minulla on tapana hakea lisää ruokaa silloinkin, kun olen täynnä, jotta saan rahalle vastinetta.



Lapsena minun oli syötävä kaikki lautasellani oleva ruoka, jotta saisin jälkiruokaa.



Syön todella nopeasti ja olen yleensä valmis ennen muita syöjiä.

Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Lautasen tyhjäksi syöminen



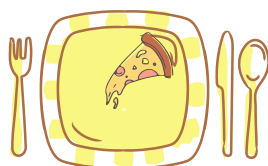
Murehdin muiden ihmisten tunteiden loukkaamista, jos he ovat valmistaneet ruokaa ja odottavat minun syövän sitä, vaikka olisin liian täynnä.

Käy läpi vastauksesi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Kuinka usein syöt lautasesi tyhjäksi: Harvoin, vähemmän kuin puolet aterioistani, enemmän kuin puolet aterioistani, joka kerta.

Tuntuuko lautasen tyhjäksi syöminen enemmän A. automaattiselta tavalta vai B. arvolta (Huom. jos tunnet syyllisyyttä ruoan jättämisestä lautaselle, se on todennäköisesti osa uskomusjärjestelmääsi tai henkilökohtainen arvo.)

Jos olet tottunut syömään lautasesi tyhjäksi, kuinka vaikeaa sinulle olisi jättää ihan vain yksi tai kaksi suupalaa lautaselle, jos olet jo kylläinen: ei ollenkaan vaikeaa, suht vaikeaa, todella vaikeaa.



Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Lautasen tyhjäksi syöminen

Harjoittele.

Muuttaaksesi tämän tavan, kokeile jättää yksi tai kaksi palaa ruokaa syömättä. Tarkoitus on lopettaa tapasyöminen, joka ei ota huomioon kylläisyyttäsi. Tämän tekniikan harjoittelu auttaa sinua luomaan taukoja, jolloin pääset kosketuksiin kehosi antamien kylläisyyssignaalien kanssa.

Harjoitus on mukautettu teoksesta: Tribole, Evelyn; Resch, Elyse: *The Intuitive Eating Workbook*. New Harbinger Publications, 2017.



Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Bonustehtävä: Tapasyömisestä katkaisua: syö vasemmalla kädellä

Jos olet vasenkätinen, kokeile syödä oikealla kädellä. Syöminen on monella niin automatisoitua, että syömmekin helposti yli kylläisyyden emmekä nauti ruoan aistillisista ominaisuuksista kunnolla. Syömällä ei-hallitsevalla kädelläsi kykenet katkaisemaan tapasyömisestä ja pääsemään paremmin kosketuksiin kehosi antamien signaalien kanssa.

Tämän harjoittelu onnistuu luultavasti parhaiten omassa kodissasi. Sinun täytyy myös varmistaa, ettet ala käyttää hallitsevaa kättäsi tiedostamatta. Voit esim. pitää tätä kättä reitesilläsi alla tai voit kiinnittää käden kiinni jalkaasi. Varaa harjoitukseen runsaasti aikaa ja varmista, että saat syödä keskeytyksettä.

Kun syöt ateriasi ei-hallitsevalla kädelläsi, pistä merkeille:

- orastavat kylläisyyden tunteet
- miten nopeasti syöt

Viikko 6: Pysähdy ja nauti

Bonustehtävä: Tapasyömisestä katkaisua: syö vasemmalla kädellä

Harjoituksen jälkeen vastaa seuraaviin kysymyksiin:

-  Miten pitkään sinulla kesti syödä ateriasi?
Miten samanlainen tai erilainen aterian kesto oli verrattuna tavallisiin aterioihisi?
-  Oliko sinun helpompi huomata, kun sinulla ei enää ollut nälkä ja kun aloit tuntea kylläisyyttä? Missä vaiheessa aterialla koit tämän?
-  Millaista syömistä olisi jos pystyisit syömään näin – tällä nopeudella ja kylläisyyden kokemuksella – silloin kun käytät hallitsevaa kättäsi?

Harjoitus on sovellettu kirjasta: Tribole, Evelyn; Resch, Elyse: The Intuitive Eating Workbook. New Harbinger Publications, 2017.

Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Kuvittele, että keskustelet inhoamasi ihmisen kanssa. Onko keskustelu tyydyttävää? Pystytkö kuuntelemaan tämän ihmisen puheita ilman, että tuomitset ne jo ennen kuin hän saa ne sanottua? Miltä tilanne hänestä mahtaa tuntua? Kertoisiko hän sinulle syvimmit salaisuutensa?

Monesti suhteemme omaan kehoamme toimii samalla tavalla. Yhteys on negatiivisten tunteiden värittämä.

Sinut on opetettu uskomaan, että kehosi on huono ja vääränlainen ja että sitä pitää muuttaa. Mutta se on valhetta!

Niin kauan kuin taistelet kehoasi vastaan, on todella vaikeaa tehdä rauha itsesi ja ruoan kanssa. Et voi koskaan tuntea oloasi mukavaksi kehossa, jonka näet väliaikaisena. Miten kehosi voisi viestittää sinulle tarpeitaan, jos et anna sille kunnioitusta? Miten voisit kuunnella näitä viestejä, jos et arvosta kehoasi ollenkaan?



Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Sinun ei tarvitse rakastaa kehoasi, mutta sinun täytyy *kunnioittaa* sitä. Kehon kunnioittaminen pitää sisällään sen, että pidät siitä yhtä hyvää huolta kuin jos nykyinen keho olisi unelmakehosi. Anna kehollesi lepoa, unta, riittävästi ravintoa ja fyysistä kosketusta. Puhut kehollesi nätisti, niin kuin puhuisit hyvälle ystävälle.

Kun alat kunnioittaa kehoasi ja ymmärrät, että jos painosi on biologisen normaalipainosi yläpuolella, se on seurausta laihdutusmentaliteetista ja epätasapainosta elämässäsi, ei itsekurin tai tahdonvoiman puutteesta! Vika ei ole sinussa, vaan kulttuurimme sairaassa laihuuden ihannoinnissa ja viesteissä siitä, että sinä et muka riitä sellaisena kuin olet.

Voit osoittaa kehollesi kunnioitusta monella eri tavalla. Yksi helpoimmista tavoista on pukeutua vaatteisiin, jotka eivät kiristä mistään ja joissa sinun on mukava olla.

Tällä viikolla käy vaatekaupassa ja osta vaate, joka tuntuu *hyvältä* päällä!



Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Tehtävä: osta vaate, joka tuntuu hyvältä päällä!

Miltä kehossasi tuntuu, kun vaate ei enää kiristä ja purista ja muistuta sinua jatkuvasti siitä, että olet mukamas vääränkokoinen?



Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Kirjoita kirje kehollesi



Ota muistivihkosi esille. Haluamme, että kirjoitat kirjeen kehollesi. Voit tehdä tehtävän kahdella eri tavalla:

A) Pyydä anteeksi keholtasi. Pyydä anteeksi niitä vuosia, kun olet kohdellut kehoasi kaltoin, käyttänyt liikuntaa rangaistuksena, näännyttänyt kehoasi, kieltänyt keholtasi ravintoa, yrittänyt tunkea kehosi vaatteisiin, jotka olivat sille väärän kokoisia, kun olet inhonnut kehoasi siitä, että se ei ole ollut yhteiskuntamme kapeiden standardien mukainen... Tämä on todella haastava tehtävä, joten jos tämä tehtävä tuntuu liian intensiiviseltä tai hermostuttavalta, aloita kohdasta B.

B) Kirjoita rakkauskirje kehollesi kiittäen sitä kaikesta siitä, mitä se on sinulle mahdollistanut. Kehosi on liikuttanut sinua paikasta toiseen, tuonut sinulle nautintoa, mielihyvää, mahdollisesti antanut sinulle lapsia. Kehosi on antanut sinun ehkä tanssia ja harrastaa rakastamaasi lajia. Ainakin se on antanut sinun lukea, kuunnella musiikkia, liikkua luonnossa ja ehkä halata lemmikkiäsi.

Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Kirjoita kirje kehollesi

Jos kykenet, olisi hienoa, jos kirjoitat kummatkin kirjeet. Tai ehkä samassa kirjeessä voisi olla kaksi osaa? Saat itse päättää, mihin olet valmis.

Tehtyäsi tehtävän reflektoi, koitko yhteyden kehoosi ja saitko kiinni kiitollisuuden tunteesta?

Harjoitus on sovellettu kirjasta: Thomas, Laura: Just eat it. How intuitive eating can help you get your shit together around food. Blue bird UK, 2019.

Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Bonustehtävä:

Elämäsi ilman kehonegatiivisuutta

Niin monet arvokkaat, mielenkiintoiset ja kiltit ihmiset ajattelevat kehostaan negatiivisesti. He eivät huomaa mitä kaikkea positiivista ja kaunista heissä on.

Tämä harjoitus auttaa sinua muuttamaan tapasi ajatella ja arvostella kehoasi. Suosittelemme varaamaan harjoitukseen aikaa 20 minuuttia ja kirjoittamaan kaiken, mitä mieleesi tulee.



Mitä negatiivisia näkemyksiä sinulla on kehostasi?



Kuvittele millaista elämäsi olisi, jos luopuisit negatiivisista näkemyksistäsi ja yrityksestä muuttaa kehoasi?



Miltä vapaus huolista kehosi suhteen tuntuisi?



Mitä muutoksia voisi tapahtua elämässäsi?

Viikko 7: Kunnioita kehoasi

Bonustehtävä:

Elämäsi ilman kehonegatiivisuutta



Mitä tunteita sinussa herää kun työskentelet negatiivisesta kehonkuvasta luopumisen eteen ja yrität hyväksyä luontoäidin sinulle suoman kehon?



Alkuperäinen harjoitus on teoksesta: Tribble, Evelyn; Resch, Elyse: The Intuitive Eating Workbook. New Harbinger Publications, 2017.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Suurin este tai hidaste intuitiivisen syömisen opettelussa on lihomisen pelko. Miten voisit uskaltaa täysillä heittäytyä joustavaan syömiseen ja kehon kuunteluun, jos pelkää, että painosi nousee?

Lihomisen pelon esiinnousu on tässä prosessissa lähes takuuvarmaa. On inhimillistä, varsinkin elämässämme kulttuurissa, pelätä painonnousua. Onhan varsinkin meille naisille opetettu, että se on se pahin mahdollinen tapahtuma. Lisäksi, olet varmasti aiemminkin löysännyt kontrollia, ja tuloksena on joka kerta ollut hallitsemattomalta tuntunut syöminen. Tunne siitä, että jos annat itsellesi oikeasti luvan syödä, et pysty lopettamaan ennen kuin olet syönyt itsesi hautaan.

Jos kehosi ei ole tottunut liian vähäiseen syömiseen, voi hyvin olla, että paino ei nouse ollenkaan, mikä voi tuntua hämmäntävältä. Syy tähän on, että keho on hyvin viisas. Sillä ei ole väliä, jos ja kun syöt "liikaa", koska kehosi säätelee nälkä- ja kylläisyssignaaleitasi niin, että syöt luonnostaan vähemmän jonain toisena kertana.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Tämä toki edellyttää, että suhtautuminen syömiseen on saatu hyvälle tolalle, eli esim. kehon kuuntelua haittaavaa syyllisyyskierrettä aikaisemmin kielletyn ruoan syömisestä ei enää synny.

Emme kuitenkaan voi taata, etteikö paino hetkellisesti nousisi. Varsinkin, jos kehosi on säästöliekillä tai syömisesi on ollut aiemmin todella vähäistä tai kontrolloitua, on ainakin hetkellinen painonnousu väistämätöntä.

On myös hyvä tiedostaa, että vaikka pelkosi on todellista, se on ajatusten synnyttämää. Sinulla on ajatuksia, jotka ruokkivat pelkoa painonnoususta ja kaikesta siihen liittyvästä.

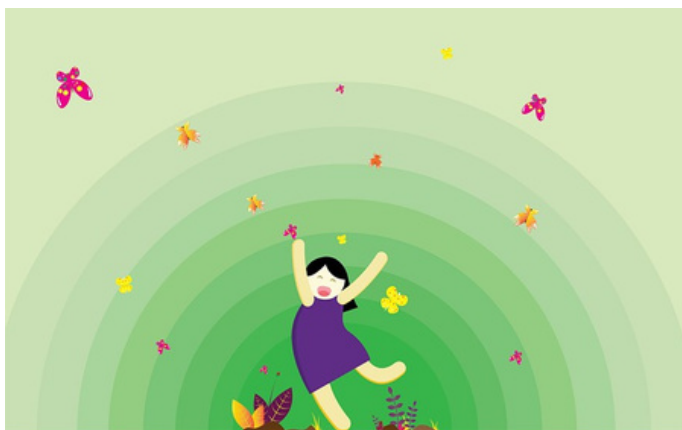
Kehotamme tässä vaiheessa katsomaan suurta kuvaa eli sitä, miten haluat elää loppuelämäsi. Laskien kaloreita, jatkuvasti repsahdellen vai haluatko sen rennon ruokasuhteen, jonka vuoksi prosessiin päätit lähteä? Mitä arvoja sinulla on? Millä tavalla rentouteen ja joustavaan syömiseen pyrkiminen palvelee näitä arvoja?

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Kun sinulla nousee esiin pelko lihomisesta palaa siihen, miksi olet alunperin halunnut muutosta? Miksi?

Mitä kaikkea hyvää intuitiivinen syöminen on jo elämääsi tuonut? Ehkä vatsavaivasi ovat helpottaneet, olet rennompimpi ruoan äärellä, koet enemmän iloa tai sinulla on viimein energiaa elää elämääsi?

Kun löydät ne sinulle oikeasti merkitykselliset asiat, sinun on helpompimpi hyväksyä mahdollinen väliaikainen painonnousu.



Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Miksi ja mitä pelkää?

Varaa tähän tehtävään aikaa vähintään 20 minuuttia, mielellään enemmän, jotta pystyt pohtimaan ja vastaamaan kysymyksiin kunnolla. Moni on omaksunut lihomisen pelon jo lapsuudesta lähtien, joten sen syiden pohtiminen ja solmujen avaaminen on kultaakin arvokkaampaa, jotta voit vapautua ja elää elämäsi ilman pelkoa.

Kysy nämä kysymykset itseltäsi ja kirjoita vastaukset vihkoosi.



Mistä olen omaksunut lihomisen pelon?



Miksi arvostan hoikkuutta?



Mitä mieltä olen ihmisistä, joilla on isompi keho?



Miksi ajattelen, että en ole enää rakastettava, jos vaatekokoni suurenee?

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Miksi ja mitä pelkää?



Miten nämä mielipiteet ja uskomukset vaikuttavat minuun?



Ovatko ne linjassa arvojeni kanssa?



Mitä todisteita minulla on näistä uskomuksista? Mikä puhuu niiden puolesta? Mikä puhuu niitä vastaan?



Mikä asian ydin todella on? Miksi haluan laihtua TAI miksi pelkään lihomista?

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Itsestä huolta pitäminen unohtuu helposti arjen kiireessä ja moni jättää omat tarpeensa huomiotta. Kun pidät itsestäsi huolta niin henkisesti, fyysisesti kuin emotionaalisesti, sinun ei enää tarvitse yrittää täyttää tyhjiötä ruoalla. Voit ajatella näitä tarpeita "nälkänä", joka vaatii asianmukaista ravintoa, jotta voit olla aidosti tyytyväinen ja tasapainossa.

Arvioi seuraavat väittämät:

Pidätkö itsestäsi huolta fyysisesti:

Nukun tarpeeksi ja tunnen oloni levänneeksi kun herään.

Käyn säännöllisesti terveystarkastuksessa ja hammashoidossa.

Kun olen kipeänä, en mene töihin/kouluun.

Käytän vaatteita, joista tykkään ja jotka tuntuvat mukavilta päällä.

Pidän lomaa ja käytän kertyneet lomapäiväni.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi? Harrastan mieleistä fyysistä aktiviteettia ainakin viisi kertaa viikossa.

Muu:



Häiritsijät

Jätän aterioita väliin, kun minulla on rajallisesti aikaa.

Katson televisiota/suoratoistopalveluita yli kaksi tuntia päivässä.

Harrastan liikaa liikuntaa, myös esim. sairaana tai loukkaantuneena.

Poltan tupakkaa tai sähkötupakkaa. Olen pitkiä aikoja syömättä.

Syön yli kylläisyyden tai syön liian vähän stressaantuneena.

Syödessäni teen usein jotain muuta, kuten luen, katson televisiota tai tarkastan sähköposteja.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Olen usein univajeessa.

Juon enemmän alkoholia kuin mitä suositellaan.

Muu:

Pidätkö huolta emotionaalisista ja psykologisista tarpeistasi:

Otan aikaa itsereflektiolle.

Olen tietoinen ajatuksistani, ilman tuomitsevuutta.

Olen tietoinen tunteistani, ilman tuomitsevuutta.

Kirjoitan päiväkirjaa tai muulla tavoin ajatuksiani auki paperille.

Tunnistan mukavuutta luovia tai lohduttavia aktiviteetteja ja paikkoja ja käytän niitä.

Varaan päivittäin aikaa rentoutumiselle.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Varaan aikaa hauskanpidolle.

Löydän asioita, jotka saavat minut nauramaan.

Minulla on harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita työn tai koulun ulkopuolella.

Minulla on myötätuntoa itseäni ja muita kohtaan.

Hakeudun terapiaan tai muun avun piiriin tarvittaessa.

Muu:

Häiritsijät

Tunnen syyllisyyttä jos en ole aikaansaava tai tekemässä jotakin tärkeää.

En osaa rentoutua. En tiedä miten rentoutua.

Puhun itselleni ankaralla tai julmalla äänenävyllä.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

En anna itselleni lupaa tuntea tunteitani tai itkeä.

Minulla on vaikeuksia hallita stressiä.

Hiljennän ajatukseni ja tunteeni.

Elämäni tuntuu hallitsemattomalta.

Muu:

Millaisia ihmissuhteita sinulla on:

Vietän aikaa kivojen ihmisten kanssa. Nämä ihmiset ovat tukenani.

Minulla on elämässäni ihmisiä, jotka kuuntelevat minua jos olen pois tolaltani tai tarvitsen juttukumppania (ystäviä, perhettä, terapeutti, valmentaja, seurakunnan työntekijä).

Pidän yhteyttä elämäni tärkeiden ihmisten kanssa.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Järjestän aikaa, jotta voin viettää aikaa perheeni kanssa.

Muu:

Häiritsijät

En tykkää kuormittaa ystäviä tai perhettä omilla ongelmillani.

Perheeni ei tue minua, kun minulla on ongelmia.

Murehdin sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta.

Vetäydyn poispäin ihmisistä, kun olen stressaantunut.

Muu:

Miten pidät huolta henkisestä hyvinvoinnistasi:

Vietän aikaa luonnossa.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Otan aikaa pohdiskelulle.

Etsin tai osallistun henkiseen yhteyteen tai yhteisöön.

Olen tietoinen elämän ei-materiaalisista puolista.

Etsin elämyksiä tai kunnioitusta luovia kokemuksia.

Harjoitan meditaatiota tai mindfulnessia.

Rukoilen.

Luen tai opiskelen henkiseen hyvinvointiin liittyviä kirjoja tai artikkeleita.

Muu:

Häiritsijät

Tunnen enimmäkseen vetoa materiaan.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

En ota ollenkaan aikaa elämäni tarkoituksen pohtimiseen.

Ajattelen aina, että minulla ei ole tarpeeksi.

En ajattele niitä elämäni asioita, joista olen kiitollinen.

En ajattele, että minulla oikeastaan on tarkoitus tässä elämässä.

Muu:

Osaatko asettaa rajoja:

Ylläpidän helposti hallittavaa aikataulua töissä/koulussa, ja siihen sisältyy taukojen pitäminen.

Pidän taukoja elektroniikasta, kuten älypuhelimesta, tietokoneesta ja televisiosta.

Sanon 'ei' ylimääräisille projekteille tai velvollisuuksille jos kalenterini on täynnä.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Asetan rajat perheelleni ja ystäväilleni.

Asetan rajat lasten harrastuksissa tai vapaaehtoistyössä.

Asetan rajat työnteolle, kuten sille, etten työskentele lomalla.

Pyrin pitämään työn, perheen, hauskanpidon, ihmissuhteet, levon jne. tasapainossa.

Puhun ja puutun tilanteeseen, kun muut yrittävät ylittää rajani.

Muu:

Häiritsijät

Minulla on vaikeuksia sanoa 'ei' ihmisten pyynnöille ja vaatimuksille.

Tunnen tarvetta tehdä muut ihmiset tyytyväisiksi.

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Tunnen oloni itsekkääksi, jos sanon 'ei' pyynnölle.

Minulla on tapana ottaa harteilleni liikaa projekteja ja tehtäviä.

Sanon automaattisesti 'kyllä', miettimättä omaa aikatauluani tai aikaisempia sitoumuksia.

Olen ylpeä siitä, että olen todella kiireinen.

Muu:

Seuraavaksi vastaa kirjallisesti näihin kysymyksiin:



Mitä positiivisia ja hyviä kaavoja huomasit käyttäytymisessäsi?



Mitkä ovat vahvuutesi itsestä huolehtimisessa?



Onko mitään itsestä huolehtimisen kategorioita, joista et nykyään ole pitänyt huolta?

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?



Mitkä kategoriat tarvitsevat enemmän huomiota tai ainakin johdonmukaisuutta?



Mitkä olivat itsestä huolehtimista häiritsevät käyttäytymisesi?

Seuraavaksi valitse jokaiselta osa-alueelta yksi tai kaksi strategiaa, jotka olet valmis ottamaan käyttöön.

Fyysinen: *Tämä voisi olla esim. "Harjoittelen ajoissa nukkumaan menemistä sulkemalla puhelimen klo 21 ja kehittämällä rauhoittavan iltarutiinin."*

Emotionaalinen ja psykologinen:

Rajat:

Henkinen:

Ihmissuhteet:

Viikko 8: Miksi lihominen pelottaa?

Bonustehtävä: Pidätkö huolta itsestäsi?

Mitä aiot vähentää? Valitse jokaiselta osa-alueelta yksi tai kaksi strategiaa, jotka olet valmis ottamaan käyttäntöön. Kuvaile ensin haasteesi ja sitten sen, miten aiot tilannetta parantaa.

Fyysinen: *Voisi olla esim. "Syön monesti kiireessä ja/tai tehden muita hommia samalla. Syön ainakin yhden aterian päivässä ilman häiriötekijöitä."*

Emotionaalinen ja psykologinen

Rajat

Henkinen

Ihmissuhteet

Harjoitus on mukautettu teoksesta: Tribole, Evelyn; Resch, Elyse: *The Intuitive Eating Workbook*. New Harbinger Publications, 2017.