

←————— Percorso —————→

E A T



Emozioni • Alimentazione • Trasformazione

Il workbook che ti guida nella trasformazione di te,
del tuo corpo e del tuo rapporto tra emozioni e cibo.
IL TUO CAMBIAMENTO DA DENTRO, VISIBILE FUORI.

SILVIA PASQUALINI

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA IN ANALISI BIOENERGETICA



ilCorpoelaMente

INDICE



Intro: Benvenuti in EAT	3
Che strumenti useremo?	6
Cos'è il workbook EAT	8
Cosa aspettarti quando decidi di cambiare davvero	11
1. START:	
Definizione dell'obiettivo: cosa vuoi davvero?	20
Il potere della visione: #disegnailcorpochevuoi	26
Mindset	
<i>sintonizziamo la radio interna con le giuste canzoni</i>	34
Mantra	40



Intro

Benvenuti in EAT!



Eccoci che iniziamo!

Si sta per schiudere davanti a te un percorso di conoscenza di te, delle tue emozioni e di come si esprimono nel tuo delicato rapporto con il cibo.

Prima di entrare nel vivo del percorso voglio subito dirti

"sono fiera di te" e anche... "complimenti per il coraggio!"

Sì, coraggio di scegliere di approfondire un tema delicato, e spesso scomodo, come il proprio modo di mangiare e di nutrirsi.

Perché se sei qui lo sai bene... nutrirsi non riguarda solo il cibo, le cose che mangi, ma riguarda molto di più: il modo di vedere te stessa, di trattare te stessa.

Cosa pensi di te?

Cosa meriti?

Come ti tratti?

Mangiare, o non mangiare, riguarda tutto questo quindi...

Sei coraggiosa nell'aver appena deciso di volerti conoscere meglio, di più e più a fondo, e di voler rispondere a queste domande.

Sono fiera di questa tua scelta: significa che hai già sentito dentro di te la spinta a voler cambiare qualcosa, in te e nelle tue modalità!

E credo che se oggi hai scelto EAT, è perché hai già provato a rifugiarti in una (o tante!) diete, e che... non sempre hanno funzionato! O funzionano per un po' ma poi...cedi.

Perché *cosa/quanto* mangiare è solo la fine di un lungo processo relativo al come mangiare: come usiamo il cibo per tappare, riempire, svuotare, consolare, punire alcune emozioni e di come quindi ci sentiamo ad un livello più profondo della semplice dieta.

E allora ecco qui, il percorso EAT, non è una dieta, e io non sono una nutrizionista o una dietologa, ma è un percorso di conoscenza di te, che si snoda tra riflessioni, domande sbloccanti, risposte (che solo tu puoi dare), Mantra, credenze potenzianti e soprattutto esercizi.

Esercizi che ti aiutino a "scendere in profondità", a vedere cosa si nasconde dietro il cibo e l'alimentazione, e in questo modo a riconnetterti con te stessa, le tue emozioni vere, la tua parte più autentica. Così potrai avere più energia per la tua vita e per i cambiamenti (alimentari e non) che vorrai per te.

Spero che tu possa dedicare tempo a questo viaggio dentro di te, seguendo le pagine e gli esercizi di questo libro, e ritagliandoti del tempo per te. Potrai tornare a questo percorso ogni volta che vorrai perché questo strumento, e questo metodo di consapevolezza, è qui, disponibile per te ogni volta che nella tua vita sentirai di dover fare (e rifare) il punto, tra te e il tuo modo di nutrirti.

In fondo troverai anche una sezione speciale, un diario da 30gg con citazioni e domande guida che possano aiutarti nel continuare e approfondire il tuo viaggio e le tue scoperte. Sentiti libera di usare il diario prima, durante o dopo la parte degli esercizi.

Con affetto, fiducia e stima,

Silvia


Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: cibi, persone, cose, situazioni e da tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso.

All'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo è amore di sé.

CHARLIE CHAPLIN



Che Strumenti useremo?



Il percorso EAT unisce e integra 3 strumenti in cui credo fermamente:

- ***L'Analisi Bioenergetica:*** è il mio approccio di psicoterapia, scelto proprio perché promuove l'unità e l'integrazione continua di mente e corpo, la lettura dei processi energetici della persona e lo sblocco mentale e corporeo di alcuni nodi.

Gli strumenti che prendo dall'Analisi Bioenergetica saranno quelli "adatti a scendere in profondità": ad approfondire i 3 livelli conoscenza di sé (pensiero, emozione e sensazione) e a integrarli per avere una maggiore consapevolezza. Esoprattutto una maggiore disponibilità di energia per il proprio cambiamento.

- ***Il life coaching:*** da 10 anni mi occupo di formazione e coaching aiutando persone come te a trovare nuove strategie di visione dei problemi, a scegliere e testare strategie alternative per superare i propri ostacoli ed arrivare a pensare e vivere in un modo diverso. Più pieno.

Gli strumenti che prendo dal coaching sono l'alternanza di *domande costruttive e potenzianti*, così come un atteggiamento mai critico e sempre esploratore. Il Coach è un curioso investigatore che vuole "capire" un fenomeno, e mai giudicarlo.

- ***La mia esperienza personale:*** come donna io stessa ho attraversato alti e bassi nel mio rapporto con il cibo e con il mio corpo. Tutto quello che propongo a te, l'ho prima proposto a me: ogni domanda qui presente è stata in passato anche una "mia" domanda a cui ho dovuto dare risposta. Ogni esercizio mi ha richiesto tempo, riflessione e infine azione. A te... come a me.

Quindi in EAT *c'è anche il mio di cuore:* perché so che cambiare stile alimentare significa toccare anche alcune parti scomode di sé.

Unisco e integro questi 3 strumenti **per lavorare sulla consapevolezza del passato, la profondità e lucidità nel presente e lo slancio strategico nel futuro.**

Il percorso che ho creato è completamente originale: ho integrato gli studi e la pratica professionale con la mia esperienza personale, per cercare di darti non quello che "in teoria" funziona ma quello che *"davvero funziona"* perché so già che ha aiutato me e molte altre persone..

Ora tocca a te.

Hai la responsabilità di vivere la tua vita al meglio di come puoi e vuoi.

Hai il potere di sciogliere i tuoi nodi, rimuovere i tuoi blocchi, e avere più energia per te.

Sei la regina della tua vita e puoi, devi, trattarti come una regina.

E' tua responsabilità vivere al meglio, per te stessa, e poi per gli altri.

CHI È SILVIA PASQUALINI:



Silvia Pasqualini è una psicologa psicoterapeuta specializzata in Analisi Bioenergetica, iscritta all'Albo degli Psicologi e Psicoterapeuti del Lazio.

Silvia, oltre al lavoro clinico con decine di pazienti, da più di 10 anni lavora nel mondo della formazione e del business & life coaching, disegnando percorsi di sviluppo individuale e di gruppo con centinaia di persone.

Scrittrice del libro **LentoLentoVeloceLento**, ha fondato nel 2016 **ilCorpo-elaMente**, portale di promozione del benessere sostenibile, con il quale propone attività formative on-line e off-line.

La biografia completa di Silvia è visibile sul sito:

www.ilcorpoelamente.com

Cos'è il Workbook di EAT?

Il percorso EAT si snoda attraverso l'utilizzo di questo *Workbook*¹.

Preferisco sempre usare i nomi in italiano ai miei materiali (sono super affascinata dalle parole della mia lingua) ma non ho trovato una buona traduzione di quello che in inglese si chiama "Workbook" = *libro di lavoro*.

In italiano è forse quaderno di appunti, sussidiario, manuale di esercizi... Ma in realtà la parola *manuale* mi rimandava tanto al "dovere" e non è questo lo spirito che ho mentre lo scrivo o che spero abbia tu mentre lo completi. Allo stesso modo, *sussidiario*, fa tanto scuola di una volta...e allora sì, forse questo è un quaderno di lavoro, di appunti, di tue annotazioni personali e delle mie proposte di esercizi.

COM'È ARTICOLATO EAT?

È diviso in 4 sezioni: Start, Deeper, Actions & Enjoy!

Se preferisci: Inizia, Vai in profondità, Agisci e...Goditela!

Anche in questo caso metto 4 nomi inglesi ma solo perché credo abbiano la forza intuitiva di andare dritti al punto, senza fronzoli, articoli o congiunzioni! Forti e immediati

Start sarà il lavoro iniziale di Visione e di Sintonizzazione del Mindset. Lavoreremo sulle credenze e i pensieri che hai su di te, il tuo corpo e sui tuoi obiettivi legati all'immagine corporea, al peso, alle sensazioni e al rapporto con l'alimentazione. Questa è la parte iniziale di definizione del percorso di auto-coaching, la chiarezza iniziale è necessaria perché ci sia poi crescita.

Vedremo anche cosa vuol dire transitare per un cambiamento reale e duraturo: quanto tempo occorre, quali fasi e quali emozioni "fisiologicamente" incontreremo nel percorso.

Deeper è invece la sezione dedicata ad andare più in profondità e dove useremo alcuni strumenti dell'Analisi Bioenergetica per andare oltre il

¹ E se vorrai approfondire anche attraverso il corso digitale: EAT della piattaforma digitale di ilCorpoelaMente. Trovi tutte le info su www.ilcorpoelamente.com.

semplice livello della razionalità degli obiettivi. Andremo a toccare il tema delle sensazioni fisiche, delle emozioni e dei pensieri associati. Toccheremo il tema delle abitudini alimentari, spesso radicate da tanto tempo, davvero tanto.

Cercheremo di vedere se ci sono collegamenti tra un "là e allora" (come si stava a tavola a casa tua quando eri piccola, si mangiava tanto o poco) e un "qui e ora" (come stai a tavola oggi? Hai bisogno di tanto o poco?). Questo per capire se ci sono nodi e fili intrecciati in questi collegamenti e poterli così sciogliere.

In **Action** trovi invece i suggerimenti: le azioni concrete da fare per sbloccare il tuo rapporto con il cibo, il corpo e il movimento. Questa forse è la parte di cui più spesso i coach parlano: fare sport, muoversi, mangiare sano. Ma se hai in mano questo libro è perché sai che non basta "sapere" cosa fare, anzi quello lo sai già! Noi arriveremo alle azioni, solo dopo aver lavorato sui 2 livelli precedenti in modo che *le azioni le sceglierai tu, e solo quelle sentite davvero, da dentro*. Perché solo quelle scelte e azioni saranno durature, pensate, volute, sentite appunto.

Enjoy è la parte finale (del percorso e del metodo) dedicata a godersi il durante del viaggio del cambiamento. Vedremo gli ultimi strumenti per "manutenere" il cambiamento iniziato e i suggerimenti per quando vacillerai, inciammerai, e ricadrà in vecchie abitudini.

In Enjoy torneremo a parlare di trattarsi *come una regina* e di avere a disposizione tutte le energie "buone" dentro di te per realizzare la miglior versione di te stessa, a tavola e non solo.

Le 4 sezioni rappresentano anche i livelli di integrazione che voglio raggiungere con te: **la mente (start), le emozioni (Deeper) e le sensazioni (Action) in un circuito vizioso che ti porterà a goderti (Enjoy) la tua alimentazione e la tua vita.**

E potrai ripercorrere le 4 sezioni ogni volta che vorrai.

Sono un'amante della scrittura a mano, e per questo oltre al testo ci sarà tanto spazio per te, per scrivere di tuo pugno le tue riflessioni. *Goditi il piacere di scrivere*: accenditi una candela, sorseggia un buon the, o un bicchiere di vino, circondati dell'ambiente giusto e dai appuntamento a te stessa.

Prenditi il tuo tempo, dedicati attenzione e cura: stai per incontrare una versione di te stessa, più consapevole, meno spaventata o arrabbiata, e più radicata in sé e nelle sue emozioni.

*Qualunque cosa
tu sogni di fare
INIZIALA.*

*L'azione porta
con sé audacia,
coraggio e magia.*

MARCEL PROUST

COSA ASPETTARTI QUANDO DECIDI DI CAMBIARE DAVVERO

Voglio chiudere questa prima parte introduttiva con una riflessione sul cambiamento.

Perché se hai in mano questo libro è perché hai il desiderio di cambiare il tuo rapporto con il tuo corpo e il cibo.

E forse ti stai facendo queste domande:

Quanto tempo serve?

E' possibile cambiare davvero?

E le vecchie abitudini torneranno?

Cosa serve per cambiare?

E sono tutte domande buone e legittime!

Se conosci già la mia guida STRESS OFF² o la playlist dei miei video "Motivazione e Cambiamento"³ sai già molte cose sul circuito delle abitudini (altrimenti vai pure ad approfondire usando i link) e sai già che serve tempo perché i neuroni plasmino nuove strade, o circuiti neuronali, nel nostro cervello. Serve un tempo di "lavori in corso" che va dai 21 giorni (ormai famosi in mille programmi di allenamento!) a...una vita intera!

Oggi, qui, voglio infatti raccontarti una cosa diversa: cosa ci succede mentre cambiamo? Quali fasi e quali atteggiamenti incontriamo? Quali emozioni "tipiche" implica il tempo del cambiare?

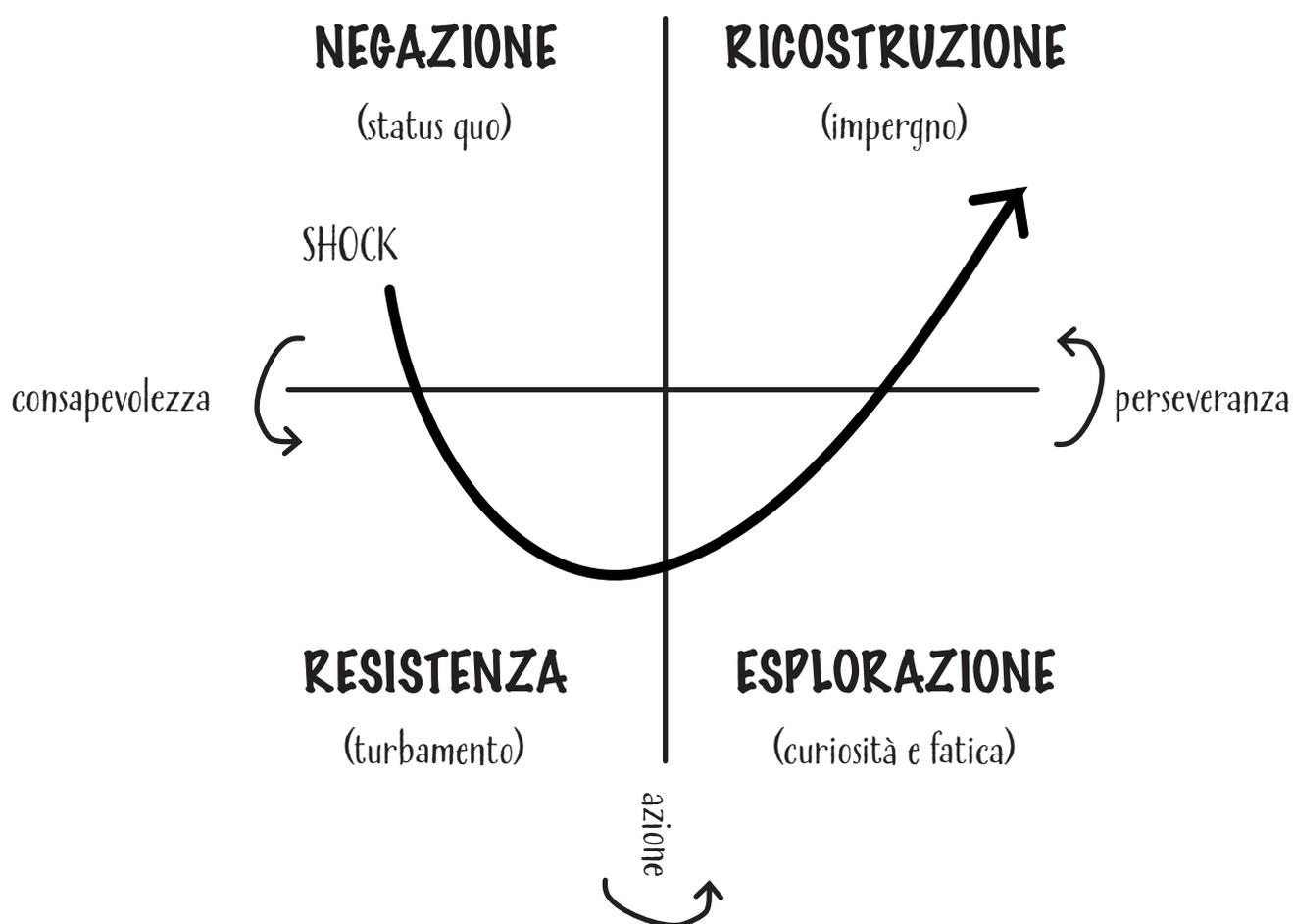
Perché è questo che stai per fare: entrare nella tua *transizione al cambiamento*.

E se è vero che è un viaggio interessante, è vero anche che serve una mappa e una bussola.

² Scaricabile da <https://ilcorpoelamente.lpages.co/stress-off-mini/>

³ Playlist disponibile su Youtube, canale ilcorpoelamente: https://www.youtube.com/watch?v=KML-nbglWYUM&list=PLxBVXZV2cfSIPoFMe_sk1cFyIgi64eX4

Queste sono le 4 tappe che probabilmente incontrerai⁴:



A "turbare" il nostro stato iniziale di tranquillità arriva un input, un segnale, a volte uno **shock**: qualcosa che rompe lo status quo e ci dice: ora hai un problema devi cambiare!

Lo shock potrebbe essere una foto in cui ci vediamo da fuori e non ci piacciamo, l'ennesimo paio di jeans che non ci entrano più, un commento sgradito avuto da un'amica o da un conoscente, o una conversazione allo specchio severa e critica, tra te e te.

1. Qui spesso la prima reazione è la **Negazione**: dire che non è vero, che forse sono gli altri ad avere un problema non noi! Che 3-5 kg di troppo non sono poi così tanti, che anzi essere in carne è meglio che essere super secche, o che 3 kg in meno invece sono una fortuna, chissà quante donne vorrebbero essere magre come te!

Spesso in questa prima fase ci vogliamo ancora convincere (*si, ce la stiamo raccontando*) che infondo, non abbiamo un problema! E' tutto sotto controllo!!

⁴ Rivisitazione e adattamento della curva del cambiamento di Kubler-Ross

Ma dentro la vocina ha iniziato a fare il suo lavoro di tarlo: ormai la crepa si è fatta ed è impossibile richiudere il vaso. Orami hai acceso la luce, cioè la consapevolezza: sai che qualcosa non va e che devi far qualcosa!

La negazione può durare anche molto tempo... ma se hai già provato ogni tipo di dieta, letto libri sul tema, consultato specialisti nutrizionisti, dietologi, naturopati, o hai dalla tua abbonamenti in palestra (più o meno utilizzati) o mille oggetti per allenarti a casa... Sei già uscita da questa fase perché hai iniziato a fare qualcosa!

2. La **Resistenza** è la fase successiva: iniziare i primi movimenti: esplorare l'idea di fare, di provarci, ma arrabbiarsi perché non funziona, o non serve, o non basta!

E' anche il momento delle mille giustificazioni (o alibi...o scuse) del tipo: "non riesco a stare a dieta perché c'è la famiglia...il lavoro... la fretta...la mancanza di tempo". O non riesci ad allenarti perché... beh gli stessi motivi: famiglia, figli, lavoro e mancanza di tempo!

Che emozioni accompagnano questa fase?

La frustrazione sicuramente! E quindi il turbamento, l'inquietudine la *rabbia* per il momento, il fastidio per il senso di non riuscire... e quindi anche la fatica! Tanta tantissima fatica. E tanta tantissima tendenza *a trovare scuse*.

A volte in questa fase compare anche il suo opposto, la perdita cioè di energia e la voglia di non fare allora più niente, perché tanto niente serve davvero.

Si alternano magari rabbia e delusione, *sbalzi di energia* (e di umore) che come un'altalena ci danno la vaga sensazione di muoverci ma ci lasciano più spesso fermi nello stesso punto... solo con tanta stanchezza in più.

Ma intanto il tempo scorre, ed ogni movimento, ogni consapevole movimento, genera un piccolissimo cambiamento, il quale scava dentro di noi, come l'acqua scava la roccia. Anche se non ce ne rendiamo conto.

E arriviamo alla terza fase, quella più attiva.

3. Siamo nell' **Esplorazione** caratterizzata da una sperimentazione non solo più consapevole, ma anche più consistente. Cioè più motivata e continuativa.

Grazie al bagaglio di emozioni passate, la rabbia per quanto scomoda ci da energia! E la tristezza per quanto faticosa ci da profondo contatto con noi stessi e con quello che non ci va più bene) siamo più pronti e coraggiosi nel portare avanti il cambiamento concreto.

In questa fase le emozioni sono più "attive": coraggio, desiderio attivo di continuare sulla strada presa, gioia e contentezza per i primi feedback

positivi che ci invia il nostro corpo o che raccogliamo da altri (i primi complimenti per esempio).

Qui però *possiamo aspettarci anche cadute*, ricadute, giornate nere e momenti NO in cui invece abbiamo solo voglia di mangiare tutto, tanto e male, o niente, mai, per forza.

Nella fase di sperimentazione i nostri neuroni si muovono, i circuiti si "destabilizzano": ci sono i lavori in corso dentro e fuori di noi (anche le abitudini familiari cambiano se noi cambiamo, come facciamo spesa, alcuni orari, come cuciniamo...) e questo genera sempre qualche scossone.

Proprio come un'altalena potremo fare 1 passo avanti e 2 indietro, 2 avanti e 1 indietro, e ogni tanto tornare drasticamente ad un punto in cui credevamo di non tornare più (per esempio attaccate alla vaschetta di gelato, dopo cena sul divano!).

In quel caso arriverà rabbia, frustrazione e il suo opposto: la depressione del *"allora vedi... è davvero tutto inutile"*.

Preparati e anche se non ti farà piacere sentirlo: è normale! E anzi sano. Ricorda che sei in transito sulla strada del cambiamento e non ancora all'arrivo.

E' importante quindi che ogni caduta, ogni passo indietro, sia accettato e usato come occasione per approfondire la consapevolezza: come mai sei caduta? Cosa è successo quel giorno, quella sera, la sera prima? Chi o cosa ha variato così tanto il tuo umore?

In questo caso, come dico spesso alle mie clienti *quando inciampi e cadi... puoi sempre raccogliere qualcosa*.

Quindi non preoccuparti se accade e anzi utilizzalo per capire meglio come funzioni e come proteggerti la volta successiva. C'è sempre da imparare per aggiustare il percorso verso l'ultima fase.

*Cadere è sempre
una buona cosa:
puoi raccogliere
qualcosa che ti eri perso.*

SILVIA PASQUALINI
#EATilcorpoelemente

4. Quarta e ultima fase è la **Ricostruzione**. Se siamo partiti da un evento che aveva rotto, o perturbato, un equilibrio e uno status quo, or dopo aver tanto esplorato, abbiamo trovato cosa funziona per noi, cosa tenere, cosa lasciare, i lavori in corso sono al termine e abbiamo consolidato alcuni nuovi impegni... con noi stesse principalmente!

Abbiamo ricostruito una nuova situazione, più equilibrata rispetto alla precedente e sulla quale possiamo assestarci: non siamo più "a dieta" abbiamo proprio cambiato "stile" alimentare e ancora più...modo di nutrirci.

Qui possiamo sentire la fatica fatta, ma anche la soddisfazione di **un cambiamento che ormai sentiamo "dentro" e che nessuno può portarci più via:** difficilmente torneremo a fare quello che facevamo prima.

A volte ci attaccheremo al gelato sul divano ma sarà per puro gusto, magari con gli amici, in una serata in cui siamo di buon umore. E non tristi o arrabbiate, a consolarci con il cucchiaino.

E questo...fa tutta la differenza del mondo!

Come avrai capito quindi la strada di transizione del cambiamento ha un suo tempo... e una serie di passaggi obbligati.

Aspettati alcune emozioni e alcuni blocchi qua e là.

E' tutto ok.

Del tutto.

Davvero.

Troverai qui in EAT, alcune domande e alcuni esercizi proprio per affrontare anche i momenti no, e gli alti e bassi del cambiamento.

Perchè il miglior modo di venire fuori è passarci in mezzo.

In te c'è già tutto.

*Ogni qualità che desideri,
ogni talento,
ogni capacità.*

*In te c'è già il germe di
quello che vuoi diventare.*

DEEPAK CHOPRA

Ci tengo a fare una precisazione: come avrai visto *per ogni fase c'è un punto di sblocco. Un "insight" prezioso che fa fare la svolta*, come un passaggio a livello che si apre e ti porta allo stato successivo.

Tra negazione e resistenza lo sblocco è la Consapevolezza: la lucina accesa, la vocina interiore del grillo parlante. La domanda che non puoi più fare finta di sentire.

Se prima "non sai di avere un problema", dopo te ne rendi perfettamente conto.

La parola chiave del **secondo passaggio è Azione:** tra resistenza e esplorazione infatti la grande novità è l'aver iniziato a fare cose (cambi di alimentazione, ricette diverse, passeggiate...diete varie...). E più l'azione sarà continuativa più procederai lungo la fase di esplorazione.

Più la rallenti più avvanzerai lentamente.

Il grande salto richiesto qui è proprio la capacità di agire, anche se non si è soddisfatti, anche se i feedback positivi tardano ad arrivare. Agire con consapevolezza e intenzionalità.

E questo porta al terzo e ultimo scalino, o passaggio, verso la Ricostruzione.

Serve ora **Perseveranza e Coraggio.**

Il fare si è trasformato con continuità e intenzionalità in un impegno magari piccolo (camminare a piedi, bere di più, mangiare in un certo modo, allenarsi 2 volte a settimana...) ma costante.

E lo portiamo avanti con coraggio e consistenza.

Sappiamo che fare quella cosa ci serve, fa stare bene, ci migliora l'umore e le energie e per niente (e nessuno) al mondo siamo disposti a farne a meno.

Consapevolezza, Azione, Perseveranza e Coraggio: questi sono gli ingredienti necessari della ricetta EAT, alla trasformazione della consapevolezza alimentare e di qualsiasi altro cambiamento nella tua vita.

Non esiste un supermercato per comprare queste 4 cose.

Ma esisti tu, la tua mente, il tuo corpo, il tuo cuore e la tua anima.

E hai tutto quello che ti serve per diventare come tu vuoi.

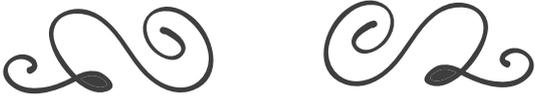
E ora...

Sei pronta ad iniziare?

*Non sono più disponibile
a lamentarmi, a mangiare
male, a stare male.*

*Sono disponibile solo a
nutrirmi di ciò che mi
aiuta ad avere energia e
a costruirmi
una vita migliore.*

SILVIA PASQUALINI
#EATilcorpoelamente



1. Start



DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO: COSA VUOI DAVVERO?

"Se non sai dove andare ogni vento è buono" diceva Seneca. E in effetti quando non sappiamo la nostra meta, o la sappiamo in modo confuso, facciamo tanti sforzi ma non arriviamo dove volevamo arrivare.

A mete poco precise corrispondono azioni sparse e venti diversi.

Risultato: sensazione di aver usato tanto energia, aver fatto fatica e non aver avuto il risultato desiderato.

Quindi primo passo di questo processo di miglioramento del rapporto con il cibo e il nutrirsi è definire chiaramente cosa vuoi.

Qual è il tuo obiettivo?

Voler dimagrire non è un obiettivo.

E neanche perdere 5 kg.

Non sono obiettivi perché sono solo idee, concetti astratti della mente. O sì forse ci immaginiamo anche il nostro corpo "reale" con meno 5 kg ma la motivazione e, soprattutto, l'energia per far accadere quel cambiamento, non arriverà in modo continuativo da un "idea" della mente.

Perché la mente avrà poi mille altre idee e quindi toglierà "benzina" a questa per darla a veloci e immediate "altre" idee.

Oggi vogliamo dimagrire ma domani vogliamo passare una cena con amici senza rinunciare alla pizza. E dopodomani vogliamo perdere 5 kg in 5 giorni con la dieta del minestrone (per fare un esempio a caso).

Idee, volontà, desideri... "solo" idee.

E' chiaro che perdere 3 kg (prima della faticosa prova costume, o dopo le vacanze di natale) è un primo obiettivo interessante.

Anche preciso.

Ma non ti terrà ogni giorno "attenta" alla dieta. Perché ci saranno dei giorni in cui ti dirai: "e chi se ne frega, oggi mangio e alla dieta penso domani!!".

Se a guidarti sono le idee (livello dei pensieri) quando cambierai idea cambierai anche comportamento.

E le idee per loro natura sono nel nostro cervello come foglie al vento: vanno e vengono di continuo, avanti e indietro nel tempo, legate a quello che c'è e a quello che non c'è e vorremo. Le idee sono veloci, continue, e non bastano a tenerci "inchiodate" nel processo di cambiamento che vogliamo

Il vero obiettivo, **il grande perché** (maiuscolo) non può essere "solo" il grasso perso, una taglia, dei cm o un numero su una bilancia.

È qualcosa di **più profondo**, cioè di **sentito in fondo al cuore**.

Qualcosa che ha a che fare con te profondamente: l'immagine di te, come vuoi essere, *le sensazioni e le emozioni che hai per te*.

L'amore per te stessa. E l'amore non è solo una categoria, un'idea della testa, ma ha precise sensazioni e emozioni dentro di noi.

*Non so che cosa voglio fare,
ma so che donna voglio essere.*

DIANE VON FURSTENBURG

Affinché allora un obiettivo sia davvero "motivante", cioè sia un buon motivo per agire, serve accedere ad almeno altri 2 livelli di energia: quella delle emozioni e quella delle sensazioni fisiche.

Perché questi tre elementi (percezione, emozione e pensieri) sono i 3 livelli di esperienza che ciascuno di noi ha della vita, giorno dopo giorno. Ogni evento, ogni stimolo è sentito dalla "pelle" (sensazione), dal "cuore" (emozione) e dal "cervello" (pensieri).

Possiamo essere più consapevoli di un livello piuttosto che di un altro, più abituati a sentire un livello o l'altro... ma tutti e 3 sono sempre interconnessi e vibrano uno con l'altro, come 3 sfere che si sfiorano e che girano se solo inizia a girare la prima.

Quindi per formulare un obiettivo di cambiamento che sia davvero sentito, pensato, voluto serve disegnarlo ai 3 livelli: obiettivo razionale, obiettivo emotivo, obiettivo sensoriale.

E quindi andiamo più a fondo, con degli esempi.



Il primo livello è il motivo della testa, il **Razionale**, cioè i pensieri e desideri "astratti", e può essere:

- Perdere 3 kg
- Entrare nella taglia 42 (o 44, o 40, o 46..)
- Dimagrire perché lo dice il medico, la famiglia il compagno.
- Mangiare meglio per prevenire il diabete
- Dimagrire per stare meglio in costume



Il motivo **Sensoriale** per cui stare attenta al corpo e a quello che mangio può essere (e parlo della mia personale esperienza):

- Non intossicarmi con cibi che poi mi causano gonfiore sonnolenza e soprattutto emicrania
- Svegliarmi bene al mattino, senza testa pesante e la sensazione di non aver dormito bene ed essere rintontita già al risveglio
- Sentirmi comoda nei vestiti, con pantaloni che non tirano quando mi siedo e magliette che non sento "troppo attillate".
- Essere comoda, e sentirmi apposto qualunque cosa mi metto.

Sentirmi a mio agio quando sto in mezzo agli altri, in contesti di lavoro soprattutto dove so che ho bisogno di tutta la mia energia senza dubbi su "come sto".



Il motivo **Emotivo** è ancora più profondo delle sensazioni, poiché le emozioni sono sempre collegate alle sensazioni, vibrazioni del nostro corpo:

- Sentirmi bene in mezzo agli altri = sentirmi accettata e non giudicata dagli altri

- Sentirmi bene con me stessa = non criticarmi e giudicarmi anche per quello che mangio
- Interrompere il circuito vizioso tra cattive emozioni e cattivo cibo, per cui mangio male quando mi sento male (cioè provo, nel mio caso, tristezza).

Ora tocca a te: *perché davvero vuoi intraprendere questo percorso di consapevolezza alimentare?*

Usa le pagine successive per scrivere e definire il tuo obiettivo multi-dimensionale.

*Se vuoi un obiettivo
che ti motivi davvero,
devi andare oltre
i pensieri o i desideri.
Devi riconnetterti
alle emozioni e alle sensazioni*

SILVIA PASQUALINI

#EATilcorpoelamente



Il potere della visione



#DISEGNAILCORPOCHEVUOI

E ora: secondo passo di questo percorso!

Ora che hai chiaro il tuo obiettivo, è il momento di aiutare il cervello a sentire che è possibile. Se vogliamo averlo dalla nostra... gli va data "la caramella" in anticipo, per fargli venire voglia di fare poi il cammino per raggiungerla.

Qual è quindi questo incentivo?

Una visione.

Una visualizzazione chiara di chi sarai: quelle sensazioni, emozioni, immagini che hai di te, della te del futuro, devono compattarsi in un'immagine "chiara" per lui.

Il potere della visualizzazione è ormai conosciuto e provato anche dalle neuroscienze. Oprah Winfrey, Jim Carrey e Will Smith per fare dei nomi famosi dello spettacolo, ma anche sportivi olimpionici (e non solo) usano *il mental training* per "allenare" il cervello a fare dei gesti più o meno complessi. Lo allenano visualizzando in anticipo il percorso, la traiettoria e il gran finale.

Jim Carrey giovane e squattrinato immaginava di incassare il suo primo assegno milionario.

Oprah di visualizzare i commenti positivi in suo favore di molte testate giornalistiche (quando lei era ancora una sconosciuta).

Lo sportivo immagina i dettagli della sua gara... tu?

Cosa puoi immaginare della te del futuro?

Se ti stai dicendo: "mah la visualizzazione è un po' una moda e non ci credo" oppure "*ma mica si dimagrisce pensando*"... o sei semplicemente un po' scettica facciamo questo rapido test.

Ti è mai capitato di pensare intensamente ad un cibo che ti piace molto (per me per esempio la pizza calda, appena sfornata con il suo tipico odore di forno, oppure un piatto di gnocchi burro e salvia) e man mano che ci pensi...ti sale l'acquolina in bocca?

Ecco se ti è successo quella è la prova concreta del potere della visualizzazione: ad un certo pensiero, importante per il cervello che lo pensa, parte tutta una reazione bio-chimica di feedback tra la mente e il corpo per cui fisicamente produciamo più saliva (che appunto è l'acquolina in bocca).

Perché il nostro cervello funziona così: che sia reale o immaginato per lui è la stessa cosa. Un'idea è un'idea: sia che sia reale, davanti a noi l'oggetto che la attiva sia che sia solo immaginato.

Del resto ecco perché ci emozionano le foto dei nostri cari, o i film al cinema. Non è reale, ma per il nostro cervello sì...e quindi ci influenza "da dentro".

Per finire qualche dato dalle ricerche in campo neuro-psicologico: Guang Yue, psicologo della Cleveland Clinic Foundation in Ohio, in una ricerca ha paragonato 2 gruppi di persone (simili per caratteristiche) "persone che sono andate in palestra" con "persone che hanno svolto allenamenti virtuali nella loro testa".

I risultati⁵ sono stati:

- un aumento della forza muscolare del 30% nel gruppo che è andato in palestra.
- Un aumento della forza muscolare del 13,5% (quasi la metà quindi) nel gruppo di partecipanti che hanno condotto esercizi mentali. E questa media è rimasta per 3 mesi dopo l'allenamento mentale.

Ecco allora il potere il potere della nostra mente.

I tuoi pensieri influenzano la tua forza e la tua energia.

Sii sicura che siano buoni pensieri.

Utili al tuo cambiamento.

SILVIA PASQUALINI

#EATilcorpoelamente

¹ E se vorrai approfondire anche attraverso il corso digitale: EAT della piattaforma digitale di ilCorpoelaMente. Trovi tutte le info su www.ilcorpoelamente.com.

Come creare visualizzazioni davvero efficaci alla trasformazione che cerchi?

Emily Cook, della squadra statunitense di sci freestyle, utilizza le immagini come allenamento mentale per le Olimpiadi. Crede nel coinvolgimento di tutti i sensi quando si prepara per i suoi salti aerei. "Devi sentirne l'odore. Devi sentirlo. Bisogna sentire tutto", ha detto in un articolo del New York Times. La Cook immagina tutto nei minimi dettagli e poi si registra leggendo uno script dettagliato che include ciò che vede, sente, e si sente nella sua mente, e poi gioca con la registrazione sentendola quando vuole con gli occhi chiusi in uno stato rilassato.

Lei crea letteralmente la sua visualizzazione e la trasforma nella sua meditazione personalizzata!

CREA LA TUA VISIONE MULTI-SENSORIALE

Come creare visualizzazioni davvero efficaci alla trasformazione che cerchi?

Emily Cook, della squadra statunitense di sci freestyle, utilizza le immagini come allenamento mentale per le Olimpiadi. Crede nel coinvolgimento di tutti i sensi quando si prepara per i suoi salti aerei. "Devi sentirne l'odore. Devi sentirlo. Bisogna sentire tutto", ha detto in un articolo del New York Times. La Cook immagina tutto nei minimi dettagli e poi si registra leggendo uno script dettagliato che include ciò che vede, sente, e si sente nella sua mente, e poi gioca con la registrazione sentendola quando vuole con gli occhi chiusi in uno stato rilassato.

Lei crea letteralmente la sua visualizzazione e la trasforma nella sua meditazione personalizzata!

Come avrai capito, perché la visualizzazione funzioni davvero, dovrà essere il più simile possibile all'esperienza "reale". È quindi importante creare una visione che sia ricca di elementi dei 5 sensi: odori, sapori, profumi, colori, dettagli particolareggiati e unici.

Prenditi quindi il tuo tempo per "perderti" in un'esperienza multisensoriale quando si utilizzano le tecniche di visualizzazione. Permettiti di essere creativa, di sentire le sensazioni nel vostro corpo, e sognare senza limiti. Tanti più elementi riuscirai ad aggiungere tanto più la visualizzazione avrà

"presa" nel tuo cervello.

Come creare una visione che abbia a che fare con te e questo percorso di cambiamento nel rapporto con il cibo?

Pensa a te, alle sensazioni che hai scritto nelle pagine dell'obiettivo, a come vuoi sentirti (mente, corpo, emozioni, anima) nelle situazioni della tua vita.

E immagina che sei già quella donna lì, sei già diventata così.

Chi sei?

Come sei vestita? Che profumo indossi?

Dove sei? Con chi parli?

Come ti vedi? Cosa senti dentro di te? Cosa vedi fuori di te?

Ricevi dei complimenti? O sei tu a guardarti allo specchio fiera di te?

Cosa mangi? Com'è la tua tavola apparecchiata?

Cosa pensi del tuo corpo? Del cibo? Delle tue abitudini?

Come ti senti in casa? Come ti senti in mezzo alle persone?

Magari sei tu che ti muovi "leggera" nei tuoi vestiti, a tuo agio quando scegli e provi abbigliamento, comoda in mezzo alle persone.

O sei la te in casa, dopo aver fatto un bagno rilassante, comodamente avvolta nel tuo pigiama preferito, che ti sta a pennello. I rotolini non esistono. Esiste solo una pelle compatta, liscia, magari profumata da un "tic" del tuo profumo preferito.

O forse sei in una riunione con clienti importanti, o ad un esame davanti ad una commissione di professori, con il tuo pantalone portafortuna e una camicia perfetta per te. I capelli profumati di shampoo, e il tuo rossetto preferito in tinta con lo smalto. Sei serena, sai che stai in forma, hai scelto un ottimo abbigliamento, che fa risaltare il tuo corpo facendoti sentire femminile e curata.

O forse stai apparecchiando e cucinando per il pranzo della domenica con i tuoi cari, con della buona musica che ti fa compagnia, e gli odori che si sprigionano dai cibi già sul fuoco. Il tuo menù è sfizioso, buono, di

gusto e sano. Magari sei lì che prepari la crema per il tiramisù e ti chiedi quale dei tuoi amici porterà il vino giusto.

Chiudi gli occhi, e cominciate a immaginare che accada nei minimi dettagli. Accertarti di coinvolgere tutti i sensi. E trascorri tutto il tempo che vuoi in questo spazio, davvero permettendo a te stessa, di vedere tutto ciò che si svolge come tu lo desideri.

Hai già ottenuto il corpo che vuoi, le sensazioni che vuoi, le emozioni che cerchi. Sei già diventata quella donna lì. Più la vedrai, la coltiverai, la nutrirai più diventerà reale.

Sei tu la regina della tua visione.

Sii creativa e spudorata.

*Fai in modo che la tua visione sia
il più bello e vivido dei tuoi sogni.*

*Perché sarà benzina per il fuoco
della tua energia trasformativa.*

SILVIA PASQUALINI
#EATilcorpoelamente

Resta sempre focalizzata sulla tua visione.

Sarà la luce nella notte,

il sole sopra le nuvole.

La calma dietro la tempesta.

Sei già quella donna lì.

Resta focalizzata.



Mindset



SINTONIZZIAMO LA RADIO INTERNA CON LE GIUSTE CANZONI

Dopo la visione è venuto il momento di definire cosa ruota nella nostra testa.

Che pensieri hai? E soprattutto quali credenze girano dentro di te?

Mi piace pensare alle credenze come ad una radio sempre accesa, o forse...un CD (maiuscolo) masterizzato (anni fa) che gira dentro di noi facendoci ascoltare sempre le stesse canzoni, ops...pensieri!

È venuto quindi il momento di ascoltare bene questo CD (maiuscolo), o questa radio, e di mettere nero su bianco le tue credenze sul tema alimentazione, cibo e sul potere che hai tu di ascoltare e guidare il tuo corpo. E di nutrirlo al meglio.

Il nostro cervello, come abbiamo detto, si nutre di idee e pensieri e abbiamo allora 2 possibilità tra cui scegliere:

- Se i pensieri sono tossici (credenze limitanti) avremo meno energia disponibile per il cambiamento. Vedremo sicuramente più "nero" intorno a noi, più limitazioni e ostacoli e sentiremo di più la fatica. E' come avere degli occhiali che potenziano i limiti e le difficoltà.
- Se i pensieri sono favorevoli (credenze potenzianti) più invece vedremo ampi spazi di manovra, sentiremo il nostro potere personale di modificare la realtà intorno a noi, e dentro di noi. Vedremo i piccoli miglioramenti, le cose che funzionano. Avremo degli occhiali che amplificano le possibilità e le piccole, buone scelte quotidiane.

Le credenze limitanti sono tutti quei pensieri che fai legati al "non potercela fare", dove appunto non senti di avere potere ma solo limiti. Dove il focus sono le tue incapacità, le difficoltà, i limiti in te e nel tuo contesto

per il quale è impossibile (o molto difficile) cambiare davvero.

Un esempio di credenza limitante, legata al cibo può essere: "sono grassa, lo sono sempre stata, è costituzione, non posso farci niente". Oppure: "dato il lavoro che faccio, la famiglia e gli orari frenetici che ho, non riesco propri a prendermi cura del mio stile alimentare".

Le credenze potenzianti sono invece quei pensieri che puoi fare legati al "potercela fare", che ti danno il potere, la responsabilità e l'intenzione del cambiamento. Il focus sono le tue capacità, le tue intenzioni "cristalline", il tuo senso di responsabilità e le tue altre qualità che possono sostenere il percorso di cambiamento.

Un esempio di credenza potenziante, legata al cibo può essere: "sono pienamente capace di scegliere per me lo stile di vita giusto per me e il mio benessere". Oppure "posso anche io come tutti, lavorare sul mio corpo per tonificarlo, compattarlo e renderlo sempre più simile a come lo vorrei."

Ti ricordo che le credenze potenzianti non devono essere "finzioni" o frasi false tipo: "sono magra e bella" se in realtà dentro penso: sto una schifezza e mi vedo sempre grassa! Questo è prendere in giro il nostro cervello con un livello di finzione troppo alto. O meglio...il salto logico tra quello che vedo e ho sempre pensato e la nuova affermazione o credenza è troppo alto. E davanti a questo paradosso il cervello dice: "Seeeeeeeee..... mica è vero!" e così non è più nostro alleato ma anzi annulla il beneficio della credenza potenziante, come quando non crediamo più alla magia perché abbiamo scoperto che c'è un trucco.

Quindi la credenza potenziante deve essere "sostenibile" e "verosimile".

Se penso di essere grassa di costituzione (fattore casuale, ereditario, su cui non ho alcun potere = sono passiva e impotente) chiaramente non rimarrò aderente a nessuna dieta perché dentro di me...ho già la convinzione che niente funziona!

Ma se penso "posso anche io, come tutti, tonificare il mio corpo, compattarlo e renderlo simile alla mia visione" non sto ne "fingendo" ne me la sto raccontando con un salto logico troppo alto.

Anzi: ho ribaltato la prospettiva e la responsabilità! Il mio corpo dipende da me e posso (senso di responsabilità) adattarlo alla mia visione. Significherà che più credo di avere questo potere più so che dovrò fare azioni concrete e specifiche per fare in modo che accada, come ad esempio

bere più acqua, camminare, fare qualche attività fisica.

Da una parte io sono impotente. Dall'altra ho la responsabilità.

Nelle pagine successive dedicati alla scrittura delle tue credenze.

Prima scrivi di getto e nell'ordine sparso con cui arriveranno, le credenze limitanti.

Poi vai a lavorare sulle credenze potenzianti che possono essere tue altre qualità utili a questo processo di cambiamento oppure possono essere trasformazioni potenzianti dei limiti scritti prima.

Ad esempio, potresti ritrovarti delle qualità utili: magari non sei costante (pensiero che va nelle convinzioni limitanti) ma sai di essere creativa e curiosa (qualità buone perché ti aiuteranno a cucinare con inventiva e creatività, o a provare con fiducia nuovi sapori o ricette)

Quando invece vorrai lavorare sulla scrittura e trasformazione delle tue credenze limitanti potenzianti puoi seguire queste 3 regole semplici e pratiche:

- 1.** Togli le negazioni: dai "non posso seguire una dieta perché mangio sempre a lavoro..." a "posso imparare a organizzarmi diversamente i pasti per mangiare abbastanza bene anche a lavoro..."
- 2.** Togli gli assoluti come i "mai/sempre" e "tutto/niente": meglio "a volte", "nella circostanza X succede che..."
- 3.** Togli il presente "non sono capace" e sostituisci con il passato "non ero in passato capace". Oppure "ho fallito in ogni dieta quindi fallirò anche ora perché non sono costante abbastanza" a "in passato ho fallito e ho capito che la costanza è una cosa importante per riuscire nel mio obiettivo. Oggi voglio essere più costante"

Se vuoi approfondire il tema delle credenze, e avere altri esempi pratici, trovi tutto nei miei video sul "cibo per la mente"⁶ e sul dialogo interno⁷. Altrimenti è venuto il momento di mettere "play" al tuo CD interno e di ascoltare il flusso di pensieri.

⁶ Video Cibo per la mente: <https://youtu.be/y26fWMdLQ7M>

⁷ Video Dialogo interno e pensieri: <https://youtu.be/rXAGulxMzu>

*Che tu creda di fancela, o di non fancela,
avrà comunque ragione.*

HENRY FORD



Mantra EAT



Se mi conosci⁸ sai benissimo quando personalmente uso, creo e credo nei Mantra.

Cosa sono?

Suoni o meglio, pensieri che puoi ripeterti all'infinito.

Sono spesso costruiti con poche parole, positive, specifiche che servono a focalizzare la tua direzione.

Servono a potenziare alcune affermazioni e credenze potenzianti. Diciamo che mettono l'amplificatore ad alcune canzoni del tuo nuovo CD, o della tua radio interna.

Puoi costruire i tuoi Mantra a partire proprio dall'esercizio precedente sulle tue credenze potenzianti oppure puoi prendere liberamente spunto dai 20 Mantra Pensati apposta per questo percorso EAT.

Se vuoi trovi, tra i materiali on-line del corso EAT* (con nota a piè di pagina "tutte le info disponibili su www.ilcorpoelamente.com), anche l'audio per la visualizzazione guidata di questi Mantra.

Puoi cioè sentire il file audio dal cellulare, in auto o in casa, e rafforzare così l'effetto potenziante dei Mantra EAT.

Se preferisci puoi tu stessa registrare con la tua voce la tua lista personale di Mantra, o questi che troverai scritti nel libro, usando una nota vocale sul tuo cellulare e averla sempre a disposizione con te.

L'effetto per il tuo cervello sarà ancora più forte perché proverranno dalla tua stessa voce!

È venuto il momento di masterizzare un nuovo CD, sintonizzare la tua nuova radio interna e ... Dargli voce!

⁸ Se segui il profilo Instagram [ilcorpoelamente_lifestyle](https://www.instagram.com/ilcorpoelamente_lifestyle) o la pagina Facebook [ilcorpoelamente](https://www.facebook.com/ilcorpoelamente)

- o *Sono capace di influenzare il mio corpo e di plasmarlo.*
- o *Posso allineare il mio corpo all'idea che ho di me.*
- o *Il mio stile alimentare sprigiona tutto il mio benessere.*
- o *Sto bene perché mangio bene.*
- o *Vivo pienamente le mie sensazioni e so scegliere cosa mangiare.*
- o *So prendere per me le decisioni giuste per il mio benessere.*
- o *Scelgo i cibi pensando a come mi fanno stare.*
- o *Sono capace di curare le mie emozioni senza usare il cibo.*
- o *Ho la forza per raggiungere i miei obiettivi di benessere.*
- o *Sono inarrestabile in questo percorso di consapevolezza e cambiamento.*
- o *Sono disponibile al cambiamento e ai cibi che mi fanno bene.*
- o *Non sono più disponibile a gonfiori e malessere.*
- o *La mia salute viene prima di tutto.*
- o *Posso spiegare alla mia famiglia il mio cambiamento e non mi farò fermare.*
- o *Ogni momento sono in contatto con le mie sensazioni e mi faccio guidare da loro.*
- o *Nutro stima e fiducia in me e nelle mie capacità di scegliere il giusto cibo per me.*
- o *Mi amo molto.*
- o *Amo ogni cm del mio corpo.*
- o *Smetto di criticarmi perché il mio corpo è il miglior involucro che mi ha portato fino a qui.*
- o *Ascolto con fiducia i bisogni del mio corpo, quelli veri e sentiti. Mi guidano verso il benessere.*

*Iniziamo ad amarci quando
non ci criticiamo.*

*Il giudizio negativo ci imprigiona proprio
nello schema mentale
che stiamo cercando di cambiare.*

*Essere comprensivi e buoni con noi stessi
ci aiuta a uscirne.*

*Ricorda che ti critichi da anni
e non ha funzionato.*

*Cerca invece di apprezzarti
e vedi cosa succede.*

LOUISE HAY