Andrea Mur: *acupuntora + PNI*

QUAN LA GANA NO ES NOMÉS GANA

Entendre la gana emocional
des del *sistema nerviós*

GANA EMOCIONAL: QUE ES?

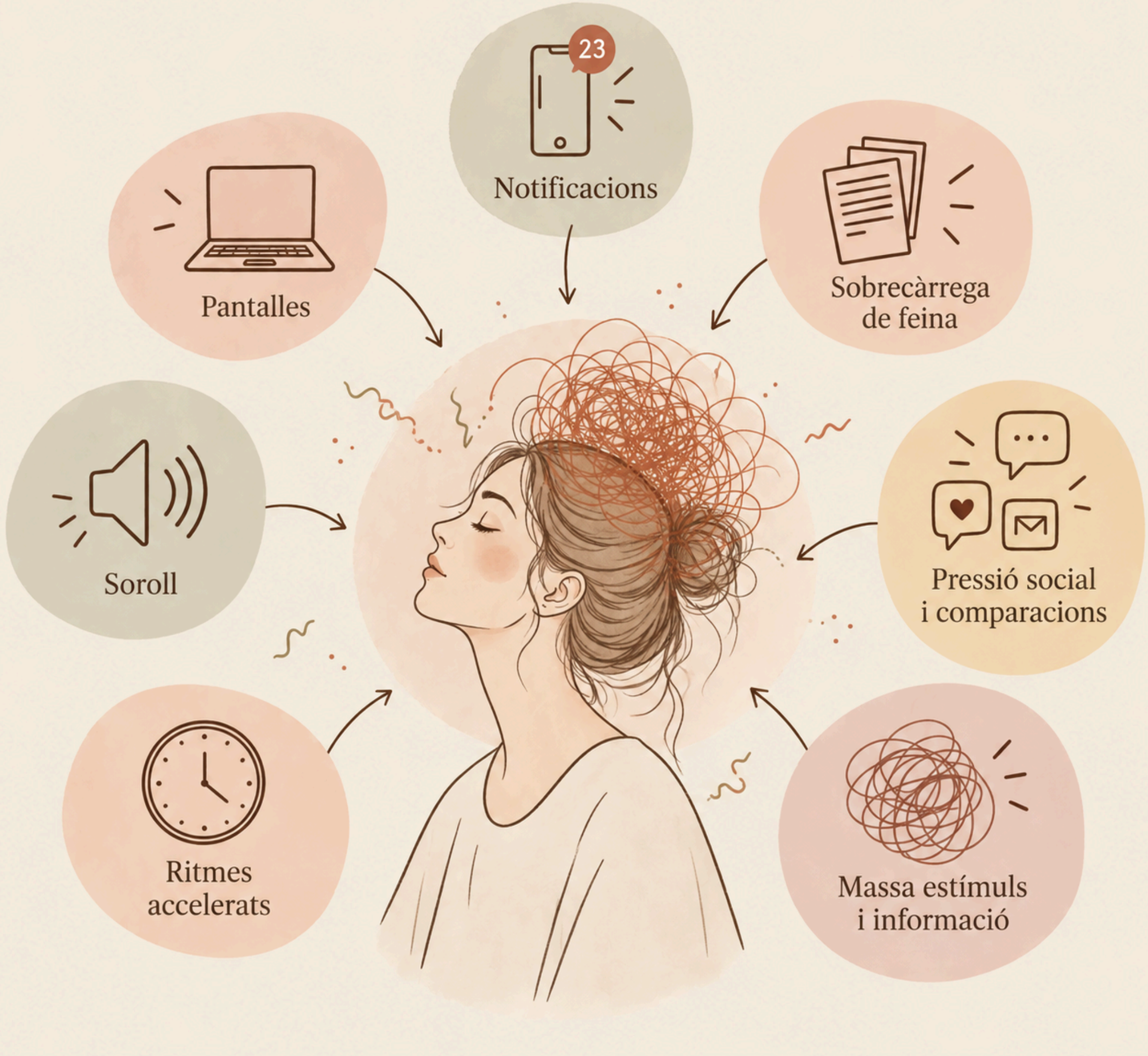
No es només una qüestió d'estòmac.

Podem tenir ganes de menjar per molts motius.

No volem posar una etiqueta a cada episodi de gana, volem entendre el context.

VIVIM EN UN CONTEXT QUE ENS DESREGULA

Vivim envoltades d'estímuls que el nostre sistema nerviós interpreta com a amenaces al nostre equilibri.



NO ESTEM FETES PER VIURE SEMPRE EN MODE ACCIO

Vivim en un context que ens convida constantment a:

FER · PRODUÏR · ARRIBAR · CONTROLAR · ACCELERAR

NO ES FISIOLÓGIC.

ENS DESEQUILIBRA.

el sistema nerviós es desregula = busca regular-se amb el menjar

SISTEMA NERVIÓS

El nostre cos es pregunta constantment: Estic segura?

Si perceb estrés, amenaça, falta de descans o pressió :
el sistema nerviós **modifica la nostre experiència corporal**

estrés → activació → necessitat de regulació → gana emocional

“NO ÉS QUE EL TEU COS ESTIGUI INTENTANT PERJUDICAR-TE. ESTÀ INTENTANT SOLUCIONAR ALGUNA COSA AMB LES EINES QUE TÉ DISPONIBLES”.

el menjar es una de les vies que el cervell ha apres a utilitzar per buscar:

CALMA

PLAER

DISTRACCIÓ

ENERGIA

CONFORT

DESCONEXIÓ

Si una conducta ens ajuda a sentir-nos millor a curt termini,
el cervell pot aprendre a repetir-la.

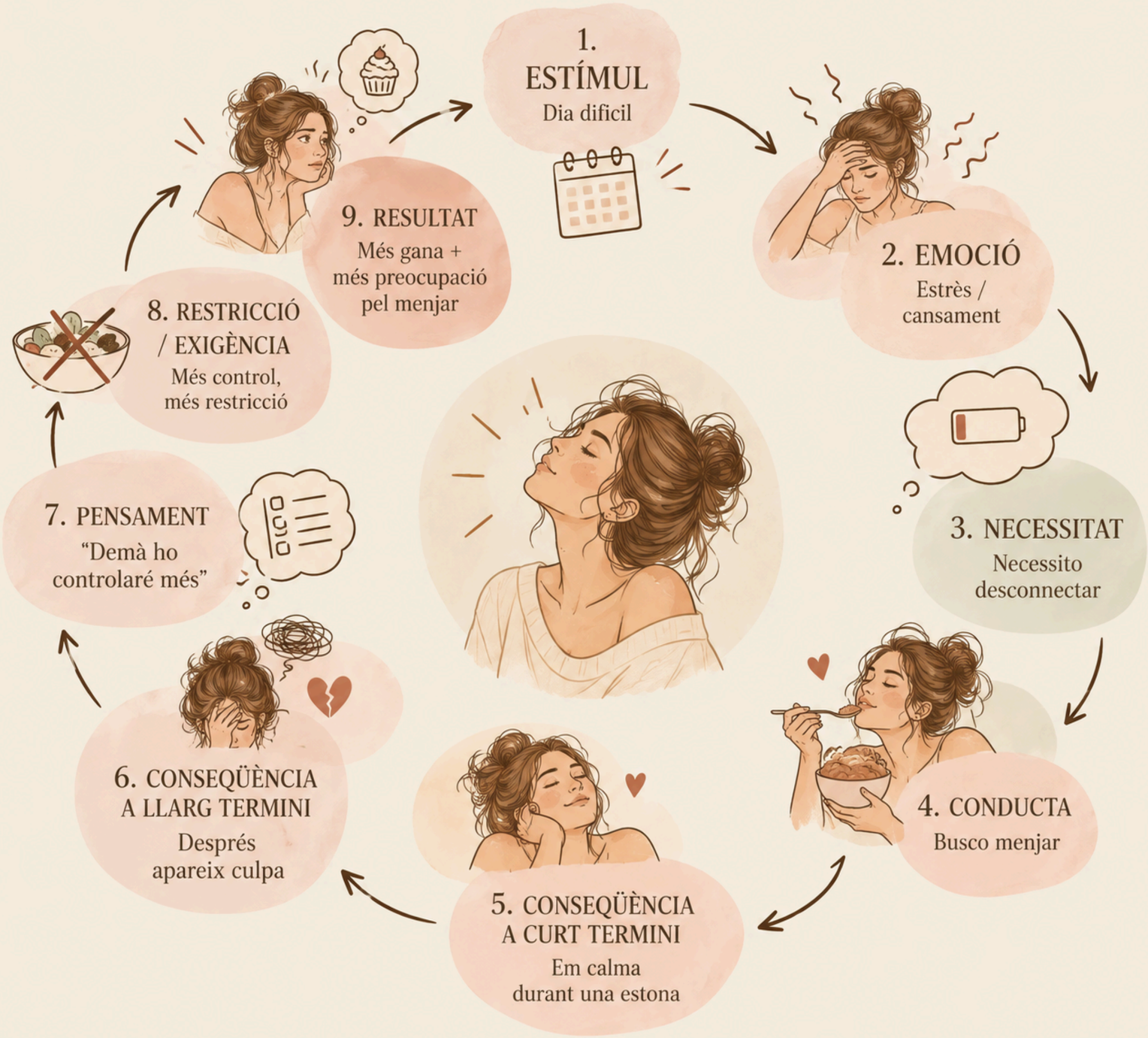
QUÈ ENS REGULA?

Conectar amb l’energia femenina no es fer menys.

Es reconeixer quan estás mes expansiva,
més cap endins,
que necesita el teu cos...

Es CONECTAR AMB TU = REGULACIÓ

EL CERCLE


1. ESTÍMUL
Dia dificil
2. EMOCIÓ
Estrès / cansament
3. NECESSITAT
Necessito desconnectar
4. CONDUCTA
Busco menjar
5. CONSEQÜÈNCIA A CURT TERMINI
Em calma durant una estona
6. CONSEQÜÈNCIA A LLARG TERMINI
Després apareix culpa
7. PENSAMENT
“Demà ho controlaré més”
8. RESTRICCIÓ / EXIGÈNCIA
Més control, més restricció
9. RESULTAT
Més gana + més preocupació pel menjar

“He menjat perquè estava nerviosa.”
❌ “No tinc força de voluntat.”
❌ “Ho he fet fatal.”
❌ “Demà no menjo.”
❌ “He de compensar-ho.”

I si provéssim:
✅ “Què estava passant abans?”
✅ “Què necessitava?”
✅ “Què em va aportar menjar?”
✅ “Què necessito ara?”

LA CULPA NO REGULA

AFEGEIX ACTIVACIÓ AL SISTEMA QUE JA ESTAVA DEMANANT REGULACIÓ.

QUÈ PODEM FER EN AQUELL MOMENT?

1. **PARAR:** m'aturo. Què està pasant ara mateix?
2. **CONNECTAR:** Què noto al cos?
3. **IDENTIFICAR:** És gana? Estrés? Cansanci? Preocupació? Necessitat de pausa? Plaer?

4. **ET DONES ALLÒ QUE NECESSITES i menges.**

L'objectiu no es deixar de menjar,
es decidir amb ***més consciencia*** i no des del ***pilot automàtic*.**

EXERCICI PRÀCTIC

REGULAR-NOS NO ES NOMÉS VIURE MODE ZEN

3 IDEES PER EMPORTAR-NOS

01 la gana es un tema complex

No sempre podem separar-la entre física i emocional

02 les conduces tenen una funció

Abans d'obsessionar-nos en com puc deixar de fer-ho, podem preguntar-nos: **Què está intentant resoldre aquesta conducta?**

03 menys culpa, més curiositat

La curiositat ens permet entendre. I entendre ens dona més possibilitats de triar.

andreamurpe@gmail.com

@andreamurp

Gràcies