



Diário de Curso

# Alimentação Plena





*Escrever é bom! Ajuda você a memorizar pois estimula várias partes do seu cérebro. Anote aqui as partes principais para você, do que você precisa aprender.*

*Anote suas sensações, seus pensamentos com relação aos tópicos.*

*Esse será seu pequeno diário de transformação alimentar e o use quando estiver escutando os áudios.*

*Anote as perguntas que você quer fazer para a Vanessa também.*

# *Parte 01*

## *Desafios*

- A mentalidade alimentar está inserida em nossa psique cultural e é difícil de detectar.
- É difícil não ceder à próxima nova dieta que promete dar certo
- Comer sem pensar é apoiado pelo nosso ambiente e nossas mentalidades físicas e emocional
- Reconnectar-se à sabedoria do corpo é uma jornada e não acontece durante a noite.

## *Soluções*

- O fim da luta com a comida e com o seu corpo começa com atenção plena - uma atenção gentil e curiosa para o presente.
- Sua orientação interior o levará a uma saúde melhor e felicidade.
- Amar a comida, por si só, não é um problema se você também se ama e aceita a maneira como você se sente depois de comer.
- Quando você saboreia sua comida (especialmente o bolo), você pode aproveitar totalmente, sem ter que comer mais do que o necessário.

## ***O que você pode fazer agora:***

- Saia da dieta.
- Deixe a balança.
- Estabeleça uma meta (além da perda de peso) para começar.



# *Parte 02*

## *Desafios*

Há um grande poder em definir uma intenção e escrevê-la pode ajudá-lo a permanecer no caminho certo. Você pode até se comprometer, dividindo com um amigo de confiança ou membro da família.

- Lembrar que estar presente não é fácil quando você é pego na rede do modo padrão do cérebro (piloto automático)
- Cerca de metade do seu tempo você está perdido em seus pensamentos - se preocupando sobre o futuro, ruminando sobre o passado, revisando a sua lista de afazeres ou se perdendo em um devaneio.
- Quando você está perdido em pensamentos, tende a ficar mais deprimido e ansioso.
- Quanto mais distraído você estiver, mais comerá sem pensar.
- Quando você “come sem provar”, você aproveita menos a sua comida, come comida que você nem gosta, e come demais.

## *Soluções*

- Atenção plena é a chave para mudar o comportamento, encontrar paz com a comida e ser mais feliz.
- Você pode ativar a rede de experiência direta do cérebro estando presente para o mundo ao seu redor enquanto está acontecendo no momento e sendo um melhor monitor de seu corpo, sentimentos, pensamentos e comportamento.

- A prática de atenção plena ajuda você a definir intenções, a ficar presente, e cultivar atitudes de não julgamento, bondade, curiosidade e aceitação.
- Você pode fortalecer sua capacidade de estar presente em qualquer momento através da prática - formal e informal.

## ***O que você pode fazer agora:***

- Um pouco de atenção plena:

Faça os exercícios três vezes ao dia em os horários que você designar.

Você também pode fazer isso a qualquer momento.

Você precisa fazer uma pausa proposital para verificar a si mesmo.



# *Parte 02*

*Anote aqui os 7 Pontos Principais da Alimentação Plena*

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

# *Parte 04*

Qual dos 7 Pontos Principais da Alimentação Plena é o mais difícil para você?

Qual é o mais fácil?

Como isso interfere na maneira como você normalmente come?

Quanto isso mudará a maneira como você comerá no futuro?

Comer refeições e lanches com os 7 Pontos Principais da Atenção Plena é um ótimo guia e pode ajudá-lo a descobrir seus hábitos alimentares não saudáveis.

Conscientizar seus hábitos atuais é o primeiro passo para mudá-los.



# *Parte 05*

## *Desafios*

- Comer atento requer checar com uma parte do seu corpo que você pode ter evitado a conexão por um tempo - sua barriga!
- Estresse, angústia emocional e fome física são frequentemente experimentadas de forma semelhante, e pode levar algum tempo para tornar-se adepto a distinguir a diferença entre eles.
- Alimentos ricos em açúcar, gordura ou sal podem desencadear desejos biológicos e podem alterar suas papilas gustativas - portanto, requerem atenção cuidadosa quando você começa a comer com atenção.
- Desacelerar para prestar atenção à sua comida e seu sabor é um desafio em nossa cultura onde fazemos tudo ao mesmo tempo (TV, checar e-mails enquanto come, por exemplo)
- Você passou a vida inteira desenvolvendo hábitos, ideias e pensamentos sobre comida e alimentação. Entendê-los e mudá-los requer tempo e paciência.

## *Soluções*

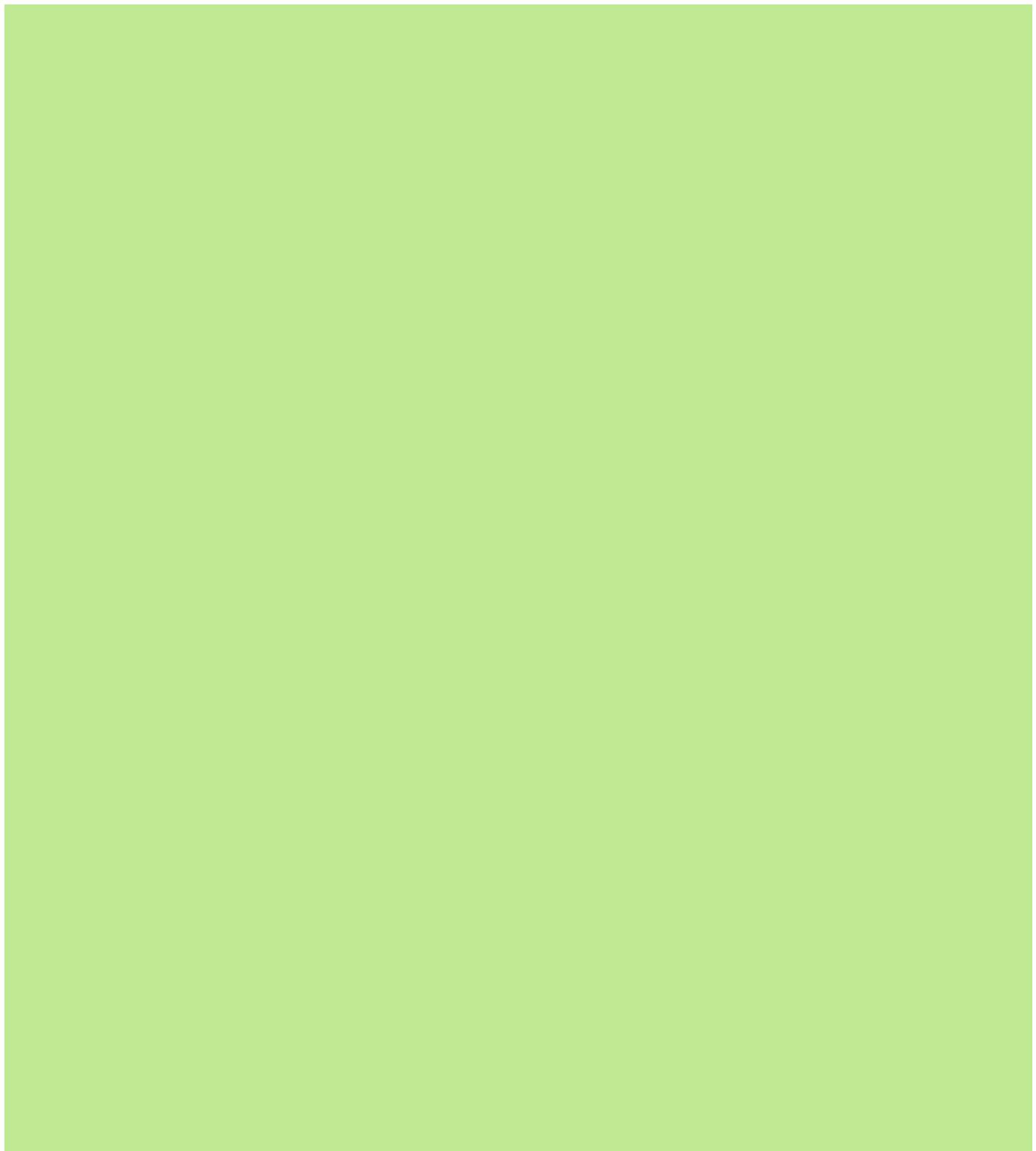
- Os 7 Pontos Principais da Alimentação Plena e Consciente são conjuntos completos de diretrizes para ajudá-lo a se tornar consciente sobre o quê, quando, porquê e como você come.
- Respirar, algo que fazemos a cada momento, é uma de suas melhores ferramentas para entender sua fome e seu corpo.  
Respire fundo agora e sinta o amor!

- Sua barriga é sua amiga e você pode aprender a confiar nela para orientação.
- Se você treinou suas papilas gustativas para querer o que é excessivamente processado em termos de alimentação, você também pode treiná-las de volta à sanidade.
- Seu corpo tem uma resposta natural aos alimentos e pode orientá-lo para uma saúde completa! Fique atento a ele!

## ***O que você pode fazer agora:***

- Pratique regularmente os 7 Pontos Principais da Alimentação Plena - usando um de cada vez ou tudo de uma vez. Se um for particularmente desafiador, pratique com ele por um longo período.
- Coma algumas uvas passas com atenção: use este exercício em áudio para ajudar você. Aprenda a usar todos os seus sentidos ao comer. Você pode desejar experimentar diferentes tipos de alimentos usando as mesmas instruções.
- Uma refeição ou lanche cuidadoso: faça este exercício com suas refeições, o máximo possível. Mesmo comendo algumas mordidas atentamente durante cada refeição pode ajudar a quebrar os hábitos ruins.

Quais pensamentos e emoções estão presentes enquanto você come e como você decide parar? Que crenças e histórias você conta a si mesmo sobre comida e comer?



# *Parte 06*

## *Desafios*

- A introdução de alimentos proibidos pode causar ansiedade, medo e confusão.
- Nossos alimentos proibidos costumam ser ricos em açúcar, gordura ou sal, o que pode causar desejos biológicos de comer demais.
- Nossas memórias sobre a comida podem desencadear tantos desejos quanto ao sabor e ao conteúdo reais e nutritivos da comida.
- Parar antes de estar cheio não é compatível com este “tamanho grande de prato” isso está em nossa cultura.
- Seus hábitos e gatilhos mentais deverão ser identificados e abordados quando você introduz alimentos proibidos.

## *Soluções*

- Você pode encontrar paz com a comida, dando-se permissão para explorar o mundo da comida sem culpa.
- Não se esqueça do BÁSICO. Mindfulness ajuda você a avaliar, provar e saborear sua comida proibida para que você pare quando estiver satisfeita - não se empanturre.
- Seu eu intuitivo sabe de quanto alimento seu corpo necessita. Continue verificando sua sabedoria enquanto seleciona seus alimentos que você quer comer.

- Hábitos e gatilhos mentais com alimentos podem ser tratados e superados listando-os e desenvolvendo cuidadosamente novas estratégias.
- Falar consigo mesmo com gentileza pode ajudá-lo a fazer parceria com os altos e baixos da jornada com alimentos proibidos.

## ***O que você pode fazer agora:***

- As três sabedorias alimentares: comece a apresentar os seus alimentos com os apoios dados a você nesse curso. Usando os 7 Pontos Principais da Alimentação Plena e consciente, explore o que significa comer a “quantidade certa” e reconheça os seus hábitos que o leva a comer.
- Gentileza corporal: pratique esta meditação todos os dias, mesmo por alguns minutos.

Você pode fazer isso enquanto está sentado ou deitado.

Ofereça-se gentil (mesmo que nem sempre se sinta gentil) e ofereça-a para outros.

Observe o que acontece ao longo do tempo, enquanto você treina o coração e mente desta forma.

# *Parte 07*

## ***O que você notou?***

Pode ser útil anotar suas distorções cognitivas favoritas para que você possa ficar alerta.

Não se assuste com os pensamentos em sua cabeça. Eles realmente não têm nenhum poder, exceto o poder que você dá a eles.

Seus pensamentos são condicionados pelo quantidade de tempo que você dedica a eles e suas reações a eles.

### ***Aviso prévio:***

Seus padrões de pensamento negativos puxam sua energia para baixo. Observe o que acontece quando você os libera e traz sua atenção de volta para a respiração.

## ***Desafios***

- Acreditamos erroneamente nos pensamentos obsessivos e ruminativos que passam por nossas mentes.
- Distorções cognitivas (erros de pensamento) podem contribuir para sentimentos de tristeza, preocupação, dúvida e ser oprimido - sentimentos que nos levam direto para a geladeira.
- Por mais que tentamos, é difícil não ser afetado pelo constante condicionamento de revistas, TV, filmes, vídeos musicais e da mídia social que reforçam uma mentalidade de dieta “só magro é bonito”.

- Nossa infância foi repleta de mensagens que incorporamos como crenças que governam nossas vidas - às vezes para pior.
- Nossas mentes são indisciplinadas e difíceis, até que as treinamos para ser diferentes, ou nos treinamos para responder a isso de maneira diferente.

## ***Soluções***

- A maioria dos pensamentos não são fatos, mesmo aqueles que dizem que são.
- Você pode aprender a se relacionar com seus pensamentos de uma forma que protege você contra qualquer efeito negativo.
- Experimentar e aceitar plenamente o momento presente pode dar-lhe liberdade de aceitação dos pensamentos negativos e perceber que “pensamentos são só pensamentos e nada mais, não são realidade...”
- Você pode aprender a examinar e desafiar sua capacidade cognitiva, ou seja, seus pensamentos distorcidos.
- Você pode cultivar uma conversa interna gentil, inspiradora e útil que incentiva o comportamento gentil, inspirador e prestativo.

## ***O que você pode fazer agora:***

- Examine regularmente seus pensamentos em busca de distorções. Descobrir seus três principais padrões de pensamento usando os rótulos neste capítulo ou inventar seus próprios nomes que melhor descrevem eles para você. Por exemplo: “meu pensamento de vítima” “meu pensamento...”
- Trabalhe com seus pensamentos usando os seguintes métodos: Atenção plena de pensamentos, atenção plena ao presente momento, o céu é azul, é verdade? E responda a essa pergunta.
- Atenção Plena de Pensamentos: Pratique esta meditação todos os dias, mesmo por alguns minutos.

# *Parte 08*

## ***Desafios***

- O hábito de comer emocionalmente tem uma recompensa temporária, e a comida é rápida e fácil, um hábito errado de recompensa.
- A cultura do entretenimento cria um ambiente onde é fácil se desconectar do seu corpo, mente e coração.
- Enfrentar emoções difíceis diretamente em vez de comer para aliviar pode ser desconfortável e requer coragem e compaixão.
- Olhando fundo dentro de você descobrindo o que você realmente tem fome, leva tempo e exploração.
- Perdoar a si mesmo e aos outros exige prática e não acontece em uma sessão.

## ***Soluções***

- As emoções são naturais, normais e gerenciáveis.
- Mindfulness ensina como lidar com as emoções sem fugir delas ou enchê-las de comida.
- Sempre há pontos positivos em sua vida para se concentrar, não importa como as coisas estão ruins. Tudo que você precisa fazer é focar nos pontos positivos para incluí-los em sua consciência.
- Você sabe o que quer e precisa, mas pode ter se esquecido de se perguntar. As respostas estão apenas esperando para serem ouvidas.

- O perdão é um presente que você dá a si mesmo; pode libertar você do passado e deixá-lo aberto para o futuro.

## ***O que você pode fazer agora:***

- Atenção plena às emoções: acompanhe como você está se sentindo ao longo do dia. Lembre-se de tirar o “eu” da declaração e usar uma frase como “Tristeza está presente agora”.

Não tente se consertar, mas reconheça e respire com as emoções que passam pela sua consciência. Esta prática irá ajudá-lo a ver a natureza impermanente das emoções e te ensinar que elas são mencionáveis e administráveis.

Surfe as ondas suas emoções!

- Faça algo agradável sempre que possível para renovar sua conta bancária emocional.
- Prática do Perdão: Este exercício irá ajudá-lo a descobrir onde você guardou raiva, vergonha, culpa ou ressentimento. Você pode precisar repetir isso várias vezes antes que tenha uma sensação de alívio.

Mantenha sua prática de perdão incluída em uma reflexão diária ou um diário.

No final do dia, reveja como você tratou a si mesmo e aos outros e como você se sentiu tratado por eles. Como cada pensamento ou ação ocorre a você, se necessário, envie perdão a si mesmo e a outros.

# *Parte 09*

## *Desafios*

- As escolhas inconscientes devido à falta de atenção ou consciência geralmente não são tão saudáveis quanto as escolhas que você faz quando está acordado para suas ações em cada momento.
- Alimentos com açúcar, gordura e sal exercem uma influência incrível sobre você se você não usar a atenção para comê-los com responsabilidade.
- Quando a comida é realmente deliciosa, pode ser um desafio parar de comer demais.
- Enquanto a maioria de nós não está prestando atenção, as empresas alimentares causam sérios impactos negativos na qualidade de nossos alimentos e no meio ambiente.

## *Soluções*

- Você não tem que sacrificar o sabor para comer alimentos que são bons para o seu corpo.
- Você pode fazer uma declaração sobre seus valores com pequenas mudanças no que você compra e come.
- Quando você reserva um tempo para escolher e preparar a comida de uma forma que agrada seu olfato, visão e paladar, você pode experimentar uma sensação de satisfação sem comer demais.

- Tornando-se um conchedor - uma pessoa exigente e um consumidor requintado de alimentos - qualquer desprazer com a comida pode ser transformado em um ato de amor, deleite, beleza e arte.

## ***O que você pode fazer agora:***

- Viva em conexão com seu coração e seu corpo quando se trata de comida. Esteja atentamente ciente de como esta nova atividade é experimentada por todos os seus sentidos, como ela muda seu relacionamento consigo mesmo e com o mundo, e como capacita você para o resto de sua vida.

Depois de se sentir confortável com uma ideia, explore outra etapa enquanto faz a jornada contínua de se tornar um conchedor consciente.



*“A Alimentação Plena nos dará  
consciência, ações deliberadas  
e pura aceitação do  
presente momento.”*

VANESSA SCOTT

