
FALÁSROHAMOK,
KÉNYSZEREVÉS,
TÚLSÚLY

Mi működik a háttérben?

Az érzelmi minták és a
kontrollvesztés **AnaLog**
szemléletű megközelítése.



ÚTMUTATÓ



ÉRZELMEK. MINTÁK. MEGOLDÁSOK.



TARTALOM

Mi kell ahhoz, hogy változtass rajta?	3
Mi áll az útjában annak, hogy ne egyél vagy mást egyél?	5
A két alapvető probléma: a testsúly és a kontrollvesztés	6
Miért hízol a levegőtől is?	8
A szervezet energia-raktározása	9
Energiaáramlás (konfliktuskezelés) a gyakorlatban	11
A 3. eset biológiája: Hogyan lesz a feszültségből zsír?	16
A 4. eset biológiája: A kimerülő inzulintermelés és a szeretetkoldulás ára	19
A hiányérzet, mint mozgatórugó	22
Esettanulmány: Falásroham a gyakorlatban	23
Végül egy-két példa és pár szó a „peremfeltételekről”	24



A felismerés az első lépés.
A feldolgozás hozza a változást.



Mi áll valójában a változás útjában?

Ebben a munkafüzetben a falásrohamok, a kényszerevés és a testsúllyal kapcsolatos problémák **érzelmi hátterével** foglalkozunk.

A cél annak megértése, hogy milyen **rossz érzések** és feldolgozatlan **érzelmi minták** állhatnak az evési késztetés, a kontrollvesztés és a testsúllyal kapcsolatos problémák hátterében.



A tartós változáshoz először azt kell megértened, mi akadályozza meg azt, amit szeretnél.



AZ IRÁNYVÁLTÁS KULCSA



Mit kell tennem, hogy változtassak?

„Mit kell hozzá tennem?”



Mi áll az útjában annak, amit szeretnék?

„Mi akadályoz abban, hogy ezt megtegyem?”



Amikor a figyelmedet az akadályokra irányítod, megtalálod a **valódi megoldás kulcsát**.



A kérdés megváltoztatása

Az én megközelítem bármilyen probléma megoldásánál mindig ugyanaz.
Nem azt a kérdést kell feltenni, hogy mit kell hozzá tenned,
hanem azt, hogy mi áll az útjába annak, amit szeretnél.



Mi kell ahhoz,
hogy változtass rajta?

- Kevesebbet enni.
- Mást enni.
- Többet mozogni.

Ezt a kérdést már sokszor
feltetted.
Mégsem működik tartósan.



Mi áll az útjában annak,
hogy ne egyél vagy
mást egyél?

Ez a kérdés már arra irányítja
a figyelmedet, ami a döntésed
és a cselekvésed közé áll.

Ez a kérdés visz közelebb
a valódi változáshoz.

Sokan pontosan tudják, hogy min szeretnének változtatni.
A nehézséget nem az jelenti, hogy nem tudják, mit kellene tenni.
A valódi kérdés az, hogy mi akadályozza meg őket abban,
hogy azt tegyék, amit szeretnének.



A megoldás nem egy újabb szabály.
A megoldás az akadály felismerése.

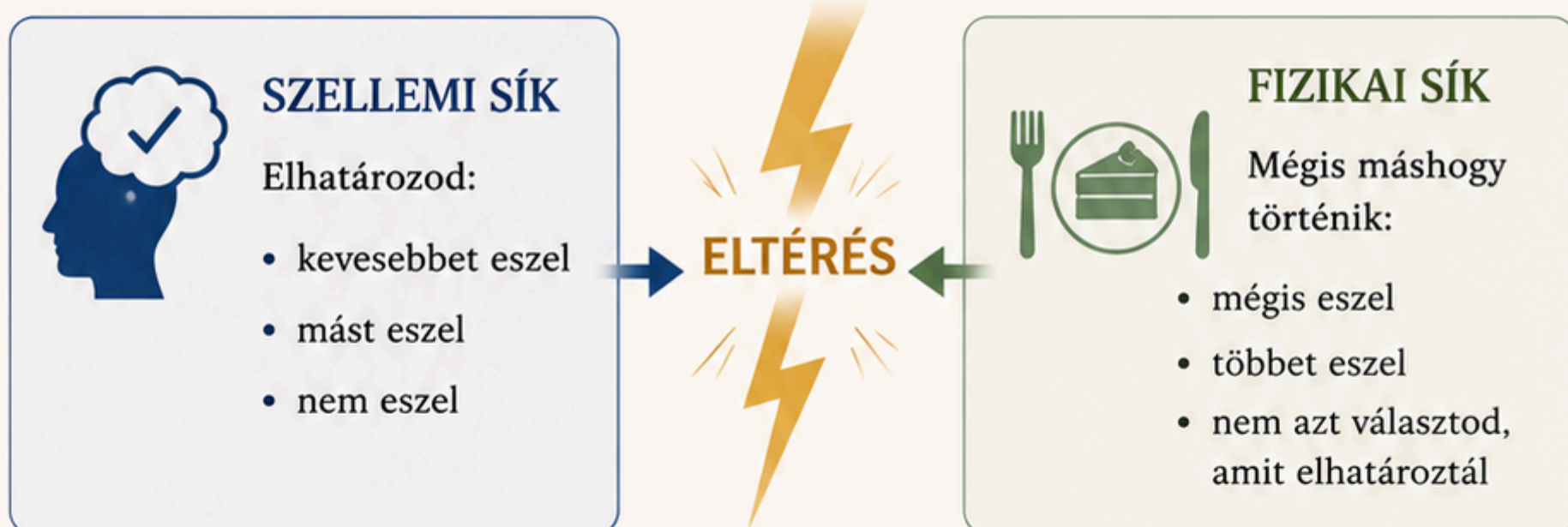


Amikor a döntésed és a cselekvésed eltér egymástól

Hozol egy döntést. Elhatározod, hogy kevesebbet eszel, mást eszel, vagy nem eszel.

Aztán hiába döntesz így, végül mégis máshogy cselekszel.

Elképzelsz valamit a **szellemi síkon** – más történik a valóságban a **fizikai síkon**.



Az érzelmeket a szellemi és a fizikai sík közötti kapcsolat határozza meg.



Azonosság esetén
jó érzés.



Eltérés esetén
rossz érzés.

PÉLDA A HÉTKÖZNAPOKBÓL



Találkozót beszélsz meg valakivel.

Pontosan érkezik.

→ Jó érzésed van.



Találkozót beszélsz meg valakivel.

Késik.

→ Rossz érzésed van.



A te helyzetekben is ez történik.

Elképzeled, hogy mit fogsz enni vagy nem enni.

Aztán egészen más történik.



**Nem meglepő,
hogy ettől rosszul
érzed magad.**



Ráadásul itt nem egyetlen rossz érzésről van szó,
hanem többről.

A két alapvető probléma: a testsúly és a kontrollvesztés

Az eltérés a szellemi és a fizikai sík között többféle rossz érzést hoz létre.

A leggyakoribb kettőről lesz most szó.

1.



TESTSÚLY

Úgy érzed,
túl nagy a testsúlyod,
vagy nem megfelelő az alakod.



Rossz érzés

Ez önmagában is
rossz érzést okoz.

2.



KONTROLLVESZTÉS

Szeretnél kevesebbet enni,
vagy mást enni,
de mégsem sikerül.



Rossz érzés

Te döntesz valamiről,
mégis máshogy történik.



Több rossz érzés egyszerre.

Mindkét helyzet eltérést okoz,
ezért mindkettő rossz érzést vált ki.



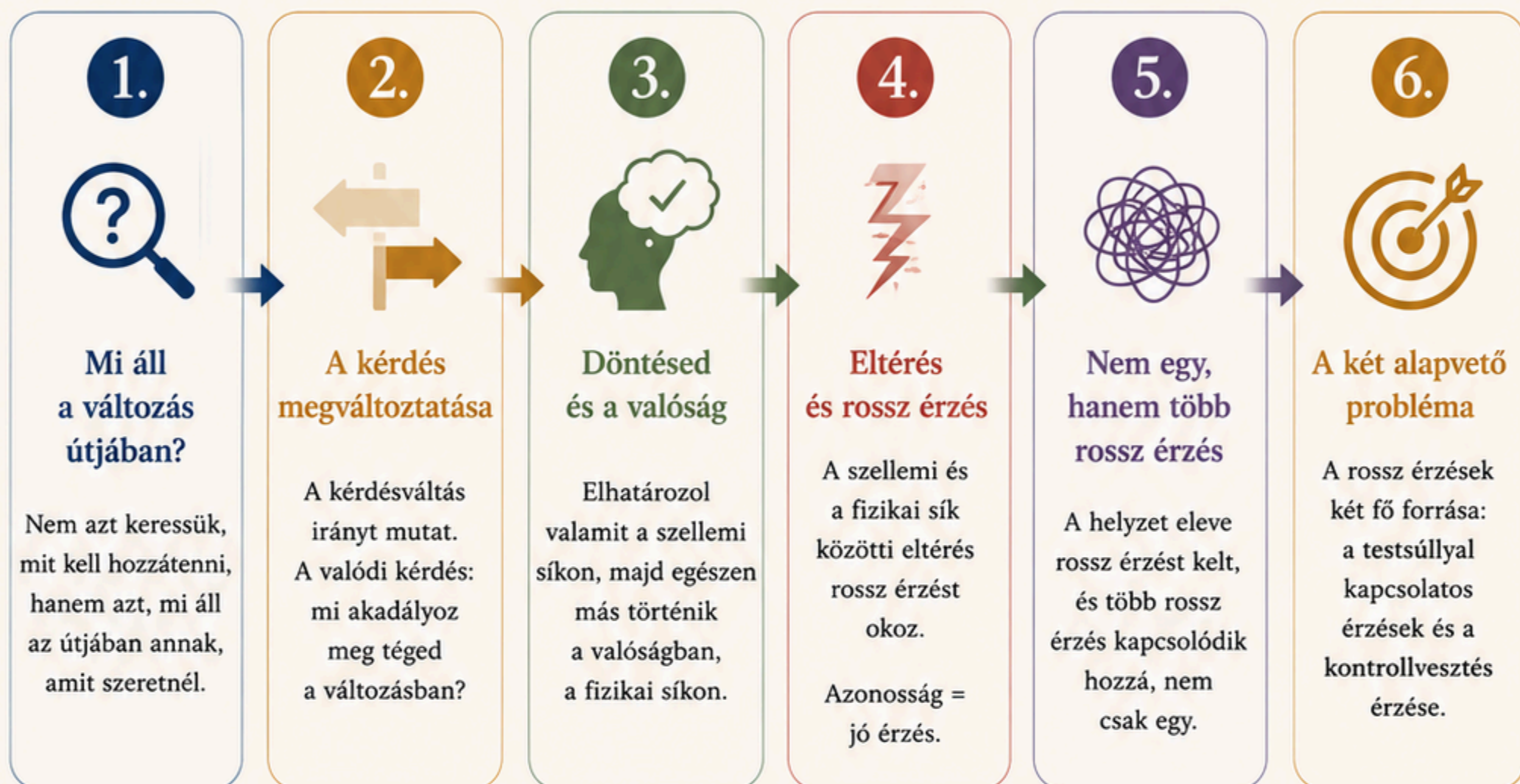
A falásrohamok és a kényszerevés hátterében **nem egyetlen rossz érzés** áll.
Már maga a **testsúllyal kapcsolatos helyzet** is rossz érzést okoz.
Ehhez társul a **kontrollvesztés érzése** is.
Ezért a megoldáshoz mindkét területtel foglalkoznunk kell.



**A megoldás szempontjából fontos tudni,
hogy ezek külön problémák.**

Összefoglalás – az első lépések

Nézzük át, amit eddig megértettél! Ez az első logikai egység kulcspontjainak összefoglalása.



A teljes folyamat dióhéjban



AMI A LEGFONTOSABB

A falásrohamok és a kényszerevés nem gyengeség kérdése. **A változás kulcsa az, hogy felismerd és feldolgozd azokat a rossz érzéseket, amelyek a háttérben állnak.**



A megértés az első lépés a tartós változás felé.



Miért hízol a levegőtől is?

Ha a testsúly szabályozása csak azon múlna, hogy mennyit eszel és mennyit mozogsz, akkor a világ sokkal egyszerűbb lenne.

Mégis vannak emberek, akik látszólag sokkal többet esznek, mégis vékonyak maradnak.

Mások pedig úgy érzik, mintha a szervezetük minden falatot azonnal elraktározna.

Ha te is közéjük tartozol, könnyen érezheted igazságtalannak ezt az egészet.

De mi van akkor, ha a háttérben mégis van egy olyan *logika*, amit eddig nem vettél figyelembe?

”

Lehet, hogy nem a bevitt energia mennyisége a legfontosabb kérdés, hanem az, *hogyan használja fel* azt a szervezeted.



A következő oldalakon azt nézzük meg, hogyan működik a szervezet energia-raktározása, és milyen szerepe van ebben a megoldott vagy éppen megoldatlan konfliktusoknak.



A szervezet energia-raktározása

A szervezetednek minden változáshoz energiára van szüksége. Ez elsőre magától értetődőnek tűnik, amikor fizikai munkáról van szó.

De vajon mi a helyzet akkor, amikor nem falat építesz, hanem egy konfliktust próbálsz megoldani?

ENERGIA

FIZIKAI VÁLTOZÁS



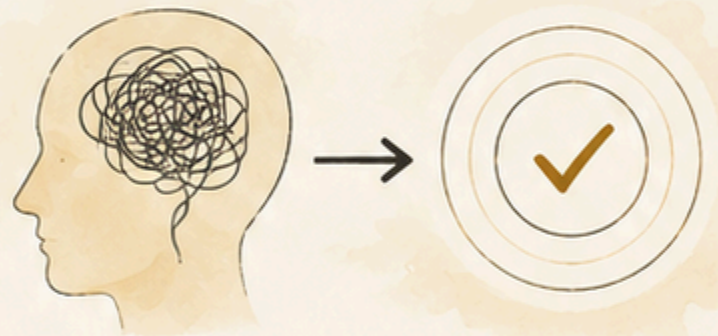
HÁZÉPÍTÉS

Ott, ahol korábban nem volt fal, most lesz, mert megépíted. A korábbi helyzet megváltoztatásához energiát kell befektetned.



ENERGIA KELL

SZELLEMI VÁLTOZÁS



KONFLIKTUS MEGOLDÁSA

A helyzetedet, kapcsolataidat, gondolkodásodat változtatod meg. Ez a változás nem fizikai, hanem szellemi és lelki síkon történik.



ENERGIA KELL



A szellemi síkú konfliktusok megoldása is változás. **Egységnyi megoldás itt egységnyi energiát igényel – éppúgy, mint a fizikai tevékenységeknél.**

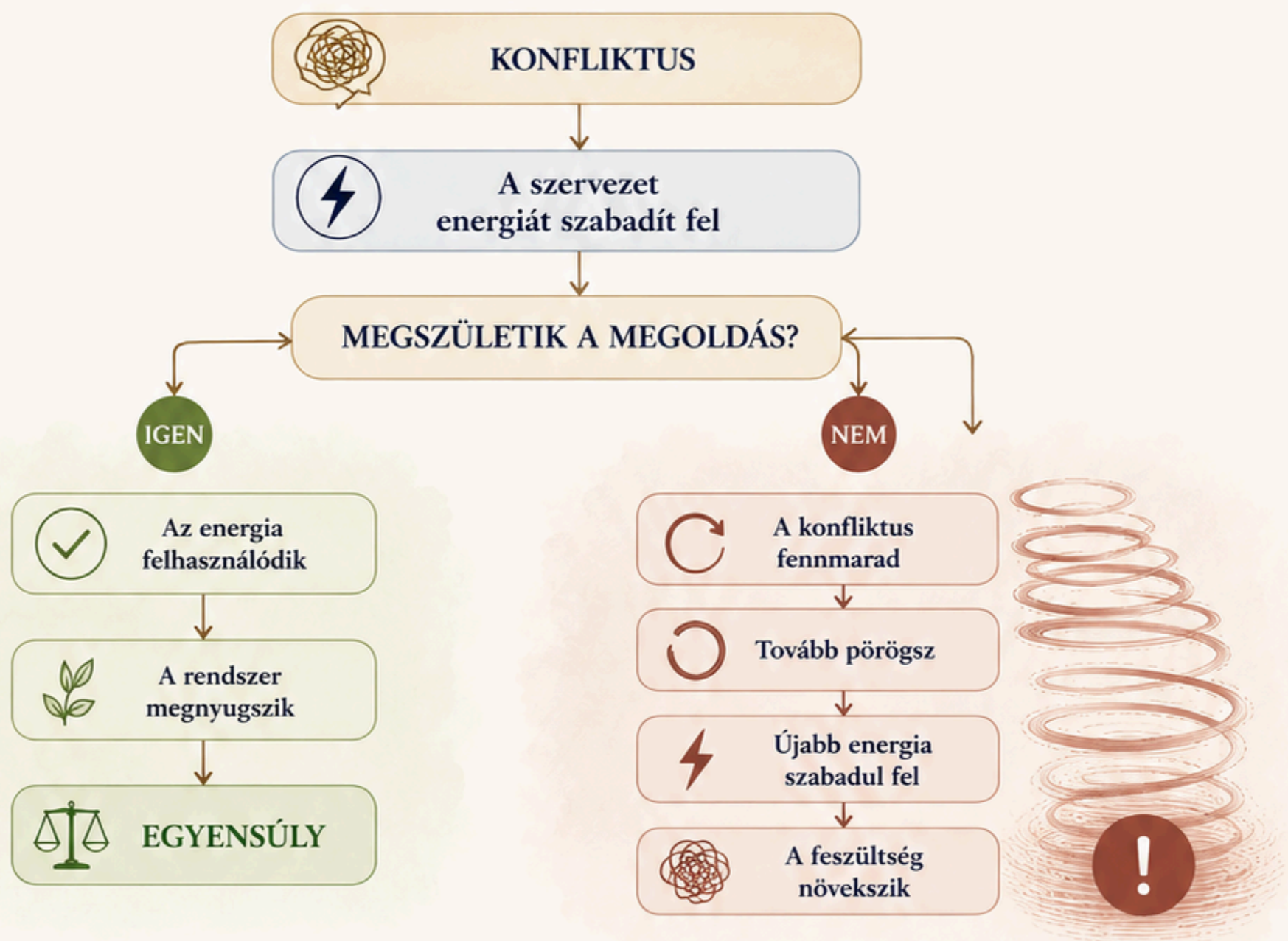
“ A szervezet nem tesz különbséget aközött, hogy egy falat építesz fel vagy egy konfliktust próbálsz megoldani. **Mindkettőhöz energiára van szükség.** ”



A megoldatlan konfliktus tovább pörgeti a rendszert

Ha van egy konfliktusod, a szervezeted aktiválja magát, és energiát szabadít fel a megoldáshoz.

Ez ugyanúgy történik, mintha fizikai feladatot kellene elvégezned. A különbség akkor jelenik meg, amikor a konfliktus nem oldódik meg.



Ha a konfliktust nem oldod meg, a felszabadított energia nem hozza létre a kívánt változást. A szervezet ezért **továbbra is aktív marad**, hiszen a helyzet még mindig megoldásra vár.

Minél többször marad megoldatlan ugyanaz a konfliktus, annál **nagyobbnak és nehezebbnek** érezheted. A nagyobb konfliktushoz pedig a szervezet még **több energiát** mozgósít.



A megoldatlan konfliktus nem lezárja, hanem tovább növeli az energiaigényt.

Nagyobb konfliktus → nagyobb feszültség → több felszabadított energia



Nézzük meg egy egyszerű, hétköznapi példán, hogyan alakul az energiááramlás attól függően, hogy megszületik-e a megoldás.



Energiaáramlás a gyakorlatban

Az előző oldalakon azt láttuk, hogy a szervezet energiát szabadít fel minden olyan helyzetben, amely változást igényel.

Most nézzük meg ezt egy egyszerű hétköznapi példán!

A példa a mosogatás lesz. Nem azért, mert a mosogatás különösen fontos feladat, hanem mert ezen keresztül könnyű megérteni, hogyan alakul az energiaáramlás attól függően, hogy megszületik-e a megoldás.



Mosogatás

Van megoldás szellemi síkon?



Igen

A megoldás megszületik.
Az energia felhasználódik.

1.

Ő mosogat.



Meggyőzés,
kérés, megegyezés.

A megoldás
megszületik.

2.

Te mosogatsz.



Saját döntés,
cselekvés.

A megoldás
megszületik.

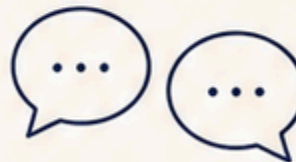


Nem

A megoldás nem születik meg.
A rendszer tovább pörög.

3.

**Nincs
megegyezés.**



A konfliktus fennmarad,
nem születik megoldás.

**Az energia tovább
pörög.**

4.

**Mosogatással
próbálsz
szeretetet szerezni.**



A valódi konfliktus
nem oldódik meg.

**Az energia tovább
pörög.**



Az első két esetben
az energiaáramlás
egyensúlyban marad.



Az utolsó két esetben viszont
a konfliktus nem oldódik meg,
ezért a rendszer **egyensúlya felborul.**



Amikor megszületik a megoldás

Az első két eset első ránézésre különbözőnek tűnik.

Valójában ugyanaz történik. (Csak fordítva.)

Szellemi síkon megszületik a megoldás, ezért a szervezetnek nincs oka tovább fenntartani a feszültséget.

1.

Ő mosogat.



- ✓ Megbeszélitek.
- ✓ Elfogadod.
- ✓ A konfliktus lezárul.

Eredmény:

✓ **Egyensúly**

2.

Te mosogatsz.



- ✓ Megbeszélitek.
- ✓ Elfogadod.
- ✓ Jó érzéssel elmosogatsz.

Eredmény:

✓ **Egyensúly**



Megoldás



Energia felhasználódik



A rendszer megnyugszik



Jó érzés



**Nem az számít, hogy ki mosogat.
Az számít, hogy a megoldás megszületett.**



A következő két esetben már nem ez történik.
A konfliktus nyitva marad, ezért a szervezet továbbra is energiát mozgósít.





Amikor nincs megoldás

A következő helyzet kívülről nézve egyszerűnek tűnik.
Valójában azonban két külön konfliktus is jelen van.

- Nem szeretnél mosogatni.
- A párod viszont nem vállalja át.

Szellemi síkon nem születik megoldás.



Hiába mosogatsz el végül dühösen.
A valódi konfliktus nem a mosogatás,
hanem az, hogy szellemi síkon nem született megoldás.



FIZIKAI SÍK



Elmosogatsz.



A tányérok tiszták.



SZELLEMI SÍK



A konfliktus megmarad.



A feszültség is megmarad.



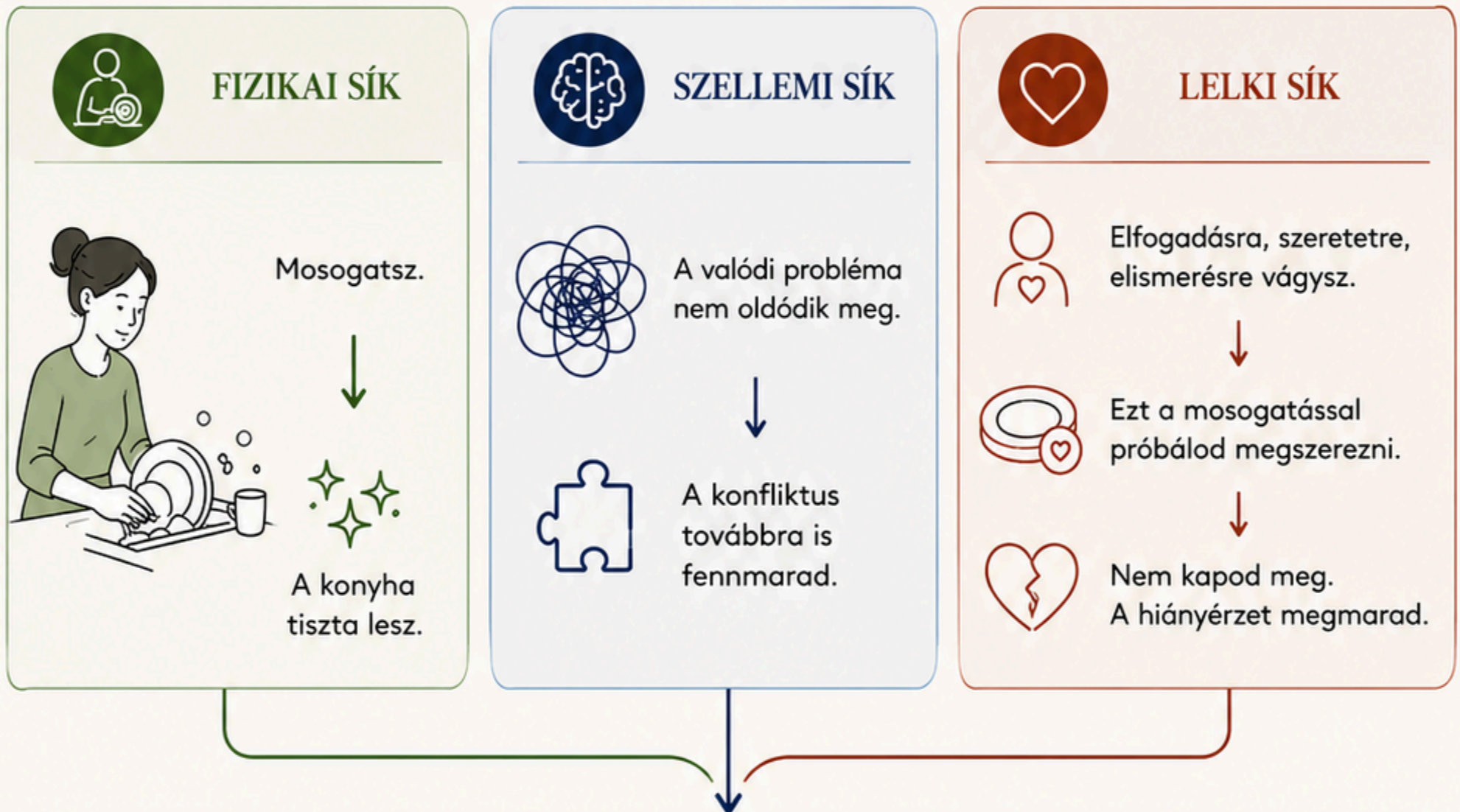
“ A fizikai cselekvés önmagában
nem oldja meg a szellemi konfliktust. ”





Amikor a fizikai cselekvés nem a valódi problémát oldja meg

Az előző esetben nem akartál mosogatni, és nem született megoldás.
Most viszont mosogatni akarsz – de nem azért, mert ezt szeretnéd tenni.
A célod az, hogy **szeretetet**, **elfogadást** vagy **elismerést** szerezz.



A fizikai cselekvés nem tudja pótolni a **lelki hiányt**, és nem oldja meg a **szellemi konfliktust**.



Szeretet



Elfogadás



Elismerés



Nem azért mosogatsz, mert ezt szeretnéd tenni, hanem azért, hogy **valami egészen mást** kapj cserébe.

Ha nem vagy önmagad, a szervezeted energetikája sem tud **egyensúlyba** kerülni.



A hiányérzet továbbra is energiát igényel.

“ A **szellemi** és **lelki** hiányt nem lehet fizikai cselekvéssel pótolni. ”



A négy eset összehasonlítása

A mosogatás példáján keresztül láttuk, hogyan működik a három sík kapcsolata.

Az energiaáramlást nem az határozza meg, hogy ki mosogat, hanem az, hogy **megszületik-e a szellemi síkú megoldás**.

	FIZIKAI SÍK Mi történik?	SZELLEMI SÍK Mi történik?	KÖVETKEZMÉNY Mit érzel?	ENERGETIKAI ÁLLAPOT
1. Ő mosogat	Nem mosogatsz.	Megoldás születik.	Jó érzés, elfogadás van.	Energia felhasználódik, egyensúlyban vagy.
2. Te mosogatsz	Te mosogatsz.	Megoldás születik.	Jó érzés, elfogadás van.	Energia felhasználódik, egyensúlyban vagy.
3. Nem akarok mosogatni	Lehet, hogy végül mégis mosogatsz.	Nincs megoldás.	Rossz érzés, nincs elfogadás.	Energia tovább mozgósítódik, egyensúlytalanság.
4. Elfogadást akarok	Mosogatsz, mert ezzel elfogadást akarsz elérni.	A konfliktus nem oldódik meg.	Elfogadás, szeretet, elismerés hiányzik. A hiányérzet megmarad.	Energia tovább mozgósítódik, egyensúlytalanság.

Megoldás születik



Megoldás születik.



Az energia felhasználódik.



Egyensúly alakul ki.



Nincs megoldás



A konfliktus fennmarad.



Az energia tovább mozgósítódik.



Egyensúlytalanság jön létre.



“

Nem az dönti el az energiaáramlást, hogy mosogatsz-e, hanem az, hogy **megszületik-e a szellemi síkú megoldás**.

”





A konfliktus típusa meghatározza a biológiai választ



A szervezet mindig ahhoz a feladathoz biztosít energiát, amelyet meg kell oldanod.

Ezért nem ugyanaz a biológiai folyamat indul el egy fizikai és egy szellemi konfliktus esetén.

FIZIKAI SÍK

A cselekvés a cél.

A szervezet fizikai munkára készül fel.



Más biológiai út aktiválódik.



Energia áll rendelkezésre a fizikai feladat megoldásához.

SZELLEMI SÍK

A felismerés vagy a megoldás a cél.

A szervezet szellemi munkára készül fel.



Más biológiai út aktiválódik.



Energia áll rendelkezésre a szellemi feladat megoldásához.

1.



Ő mosogat

2.



Te mosogatsz

3.



Nem sikerül megegyezni

A négy mosogatós példa két különböző célról szól.

1-3. eset

A cél a mosogatás.

A konfliktus arról szól, hogy hogyan valósul meg a fizikai feladat.

→ A fizikai sík része a megoldásnak.

4. eset

A cél már nem a mosogatás.

A valódi cél:

- ♥ elfogadás
- ♥ szeretet
- ♥ elismerés
- ♥ a hiányérzet csökkentése

→ A megoldás már szellemi–lelki síkon keresendő.

A mosogatás csak eszközzé válik.



Elfogadásért mosogatsz



A szervezet mindig ahhoz a **célhoz** biztosít energiát, amelyet meg akar valósítani. Ezért **eltérő biológiai folyamatok** indulnak el attól függően, hogy a cél fizikai vagy szellemi síkon jelenik meg.



Mi történik a szervezetben?



A szervezet mindig ahhoz a feladathoz mozgósít energiát, amelyet meg kell oldania.

A különböző célokhoz eltérő biológiai folyamatok tartoznak.

FIZIKAI CÉL

A cél a cselekvés.



Fizikai feladat



Adrenalin



Kortizol



Vércukor



Inzulin



Az izmok energiához jutnak



A fizikai feladat elvégezhető

SZELLEMI CÉL

A cél a megoldás felismerése.



Szellemi konfliktus



Adrenalin



Kortizol



Vércukor



Nincs inzulin



Az idegsejtek energiához jutnak



A szellemi megoldás megszülethet

AZ ELSŐ HÁROM ESET (1-3.)



A cél a mosogatás.

A konfliktus arról szól, hogyan valósul meg a fizikai feladat.



A fizikai sík végig része a megoldásnak.

Ezért jelen van a fizikai energiaellátás is (inzulinnal).

A NEGYEDIK ESET (4.)



A cél már nem a mosogatás.

A valódi cél:

- ♥ elfogadás
- ♥ szeretet
- ♥ elismerés
- ♥ a hiányérzet csökkentése



A fizikai cselekvés csak eszköz.

A megoldás kizárólag szellemi síkon lehetséges.

Ezért **nincs szükség inzulinra.**



Mi történik akkor, amikor a szervezet a fizikai síkra is felkészül, de a konfliktus mégsem oldódik meg?



Hogyan alakul ki az elhízás?

A 3. eset biológiai folyamata



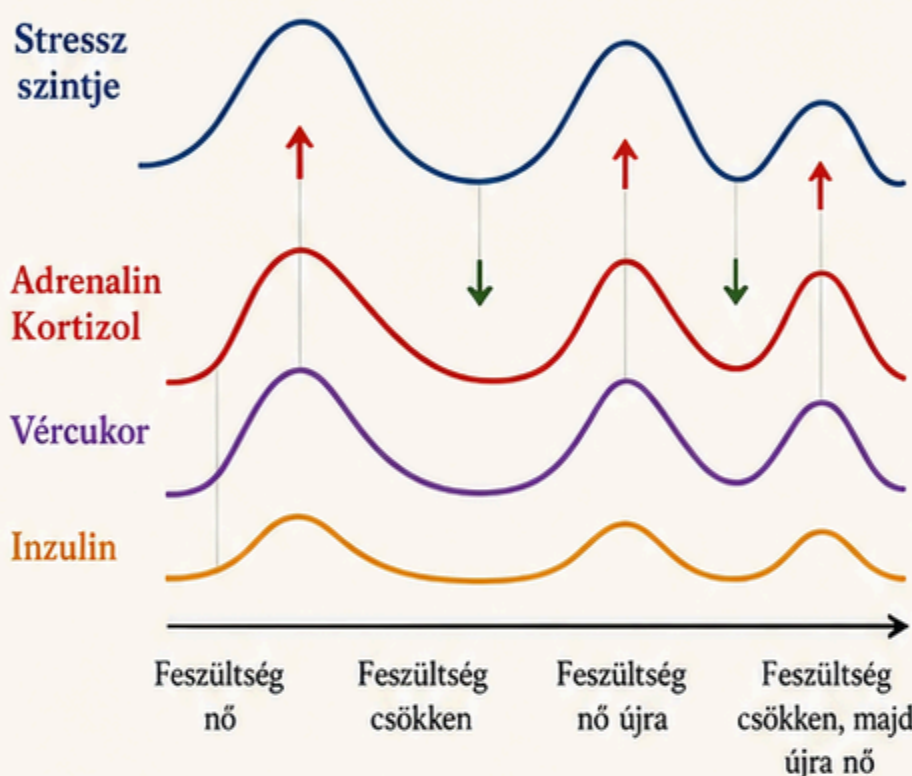
A 3. esetben a konfliktus megoldatlan marad.

A szervezet újra és újra energiát mozgósít, mert a mosogatás (fizikai sík) továbbra is cél marad. Ezért **inzulin is jelen van a vérben**.

A FOLYAMAT LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

- Megoldatlan szellemi konfliktus**
Nem sikerül megbeszélni, nincs megoldás. Feszült vagy, dühöngsz.
- Stressz – újra és újra**
A konfliktus fennáll, ezért a szervezet újra és újra készül a megoldásra.
- Adrenalin + kortizol + vércukor + inzulin**
A szervezet energiát szabadít fel:
• adrenalin és kortizol termelődik
• vércukor emelkedik
• **inzulin** is felszabadul, mert a fizikai cél (a mosogatás) továbbra is része a helyzetnek
- A konfliktus továbbra sem oldódik meg**
A helyzet nem változik, a belső feszültség megmarad.
- A feszültség időnként visszaesik**
Nem lehetsz folyamatosan maximális stresszben – a feszültség szintje csökken.
- Az adrenalin és a kortizol csökken**
A szervezet megnyugszik, az adrenalin és a kortizol szintje visszaesik.
- Az inzulin továbbra is jelen van**
Az inzulin nem tűnik el, ezért lehetővé teszi, hogy a cukor beépüljön a kötőszövetekbe.
- Az izmok nem dolgoznak**
Rég elvégezted a fizikai munkát (mosogatást), az izomsejtek nem használnak energiát. **A cukor a zsírszövetekbe épül.**
- Zsírraktározás**
A fel nem használt vércukor a zsírszövetekben raktározódik el. Ez vezet az elhízáshoz.

MI TÖRTÉNIK A SZERVEZETBEN?



Amikor a feszültség csökken, az adrenalin és a kortizol visszaesik, de az inzulin továbbra is ott van. Így a cukor beépülhet a kötőszövetekbe.

HOL HASZNOSUL A CUKOR?

Izomsejtek
(fizikai munka esetén)



- Inzulin segítségével veszik fel a cukrot.
- Fizikai munka során elégetik az energiát.

Zsírszövetek
(tárolás esetén)



- Inzulin segítségével veszik fel a cukrot.
- Ha nincs felhasználás, raktározzák.



A 3. esetben az izmok nem dolgoznak, így az energia a zsírszövetekbe épül.



Nem a stressz pillanatában hízol, hanem akkor, amikor a feszültség átmenetileg csökken, miközben a konfliktus továbbra is megoldatlan marad.



Miért nem ugyanaz történik a 4. esetben?



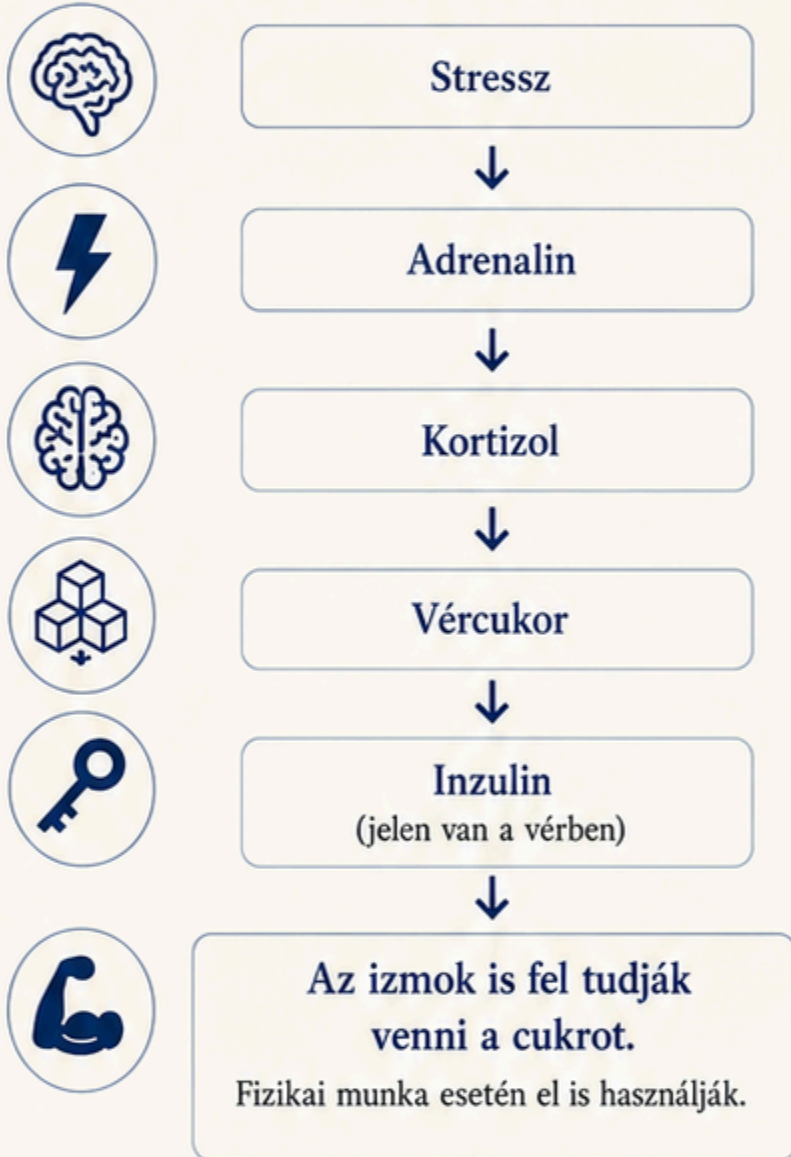
A 3. esetben a fizikai feladat (a mosogatás) továbbra is része a konfliktusnak, ezért a szervezet inzulint is termel.

A 4. esetben azonban már nem a mosogatás a cél. A **valódi konfliktus** a szeretet, az elfogadás vagy az elismerés hiánya. Emiatt a szervezet **biológiai válasza is megváltozik**.

3. ESET

A cél a mosogatás.

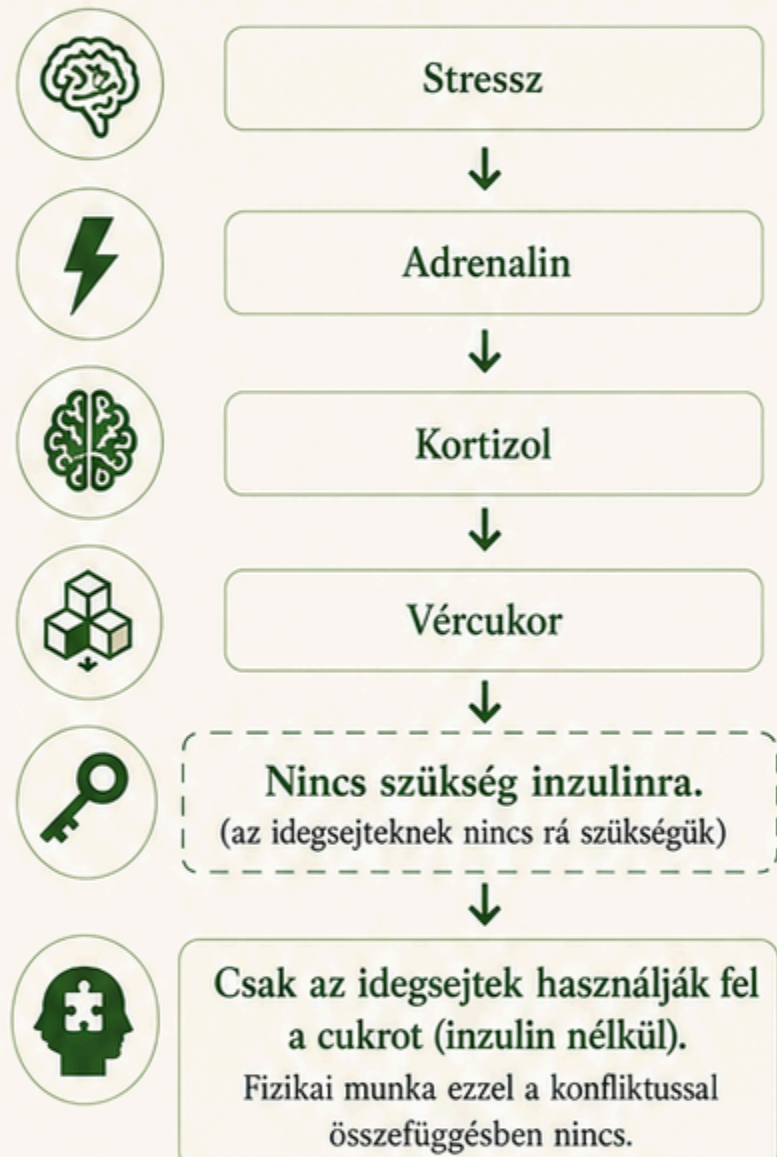
A fizikai sík is érintett.



4. ESET

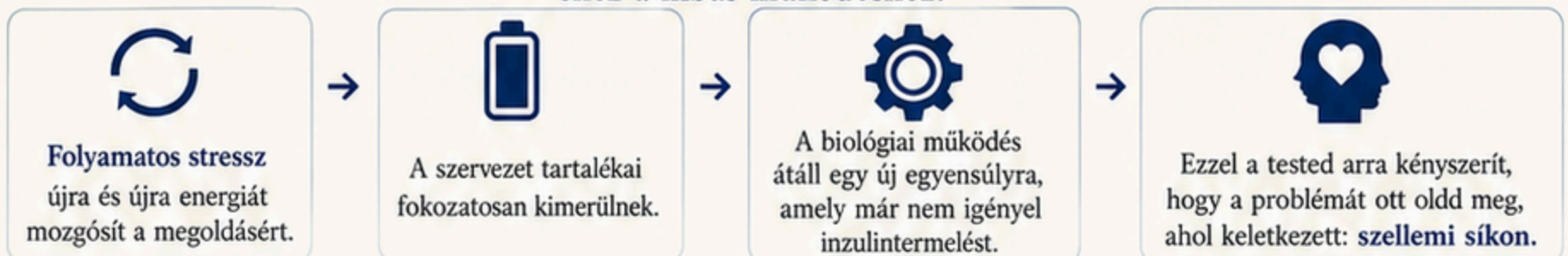
A cél az elfogadás.

A valós konfliktus csak szellemi síkon oldható meg.



A két helyzet kívülről hasonlóknak tűnhet,
de **biológiai szinten egészen más folyamat zajlik**.

Amikor hosszú időn keresztül olyan konfliktust próbálsz fizikai cselekvéssel megoldani, amely valójában csak szellemi síkon oldható fel, a szervezet egy idő után alkalmazkodni kezd ehhez a hibás működéshez.



A kulcs: nem a fizikai cselekvésen van a hangsúly,
hanem a **valódi konfliktus felismerésén és szellemi megoldásán**.



Mi a valódi megoldás?

A tartós változás kulcsa



A tested nem az ellenséged.
Nem véletlenül működik így.
A biológiai folyamat mindig ahhoz alkalmazkodik,
amit belül megélsz.

A TÜNET KEZELÉSE



Fogyókúra



Több mozgás



Kevesebb evés



A biológiai következmény
átmenetileg csökken



Nem a tünetet
kell legyőzni,
hanem a
**konfliktust kell
megoldani.**

AZ OK KEZELÉSE



Szellemi konfliktus
felismerése



Feldolgozás
(AnaLog Módszer)



Megoldás
megszületése



Megszűnik a stressz
A biológiai folyamat
is rendeződik.

AZ ANALOG SZEMLÉLETE



A **túlsúly** nem
maga a probléma.



A **cukorbetegség** sem
maga a probléma.



Ezek egy mélyebb,
megoldatlan konfliktus
következményei lehetnek.

A tartós változást nem a fizikai síkon végzett küzdelem hozza el,
hanem **a szellemi síkon megszülető megoldás.**



A tested nem ellened dolgozik.
A tested alkalmazkodik ahhoz, amit belül átélsz.



FONTOS

Az AnaLog Módszer a biológiai folyamatok lelki és szellemi hátterének
feltárását és feldolgozását támogatja.
Az egészségügyi problémák kivizsgálása és kezelése orvosi feladat,
ezért az AnaLog Módszer nem helyettesíti az orvosi diagnózist vagy kezelést,
hanem attól függetlenül alkalmazható.



A belső megoldás hozza a valódi, tartós változást.



Amit érdemes magaddal vinned ebből a fejezetből



Az elhízás és a cukorbetegség kialakulásában a lelki és szellemi folyamatok is szerepet játszhatnak.

A biológia mindig ahhoz alkalmazkodik, amit belül megélsz.

1.



A tested alkalmazkodik.

Nem ellened dolgozik, hanem ahhoz igazodik,
amit szellemi szinten átélsz.

2.



A konfliktus típusa meghatározza a biológiai választ.

Fizikai cél esetén a szervezet inzulint is termel (3. eset – elhízás).
Szellemi cél esetén nincs rá szükség (4. eset – cukorbetegség).

3.



Fizikai és szellemi konfliktus nem ugyanaz.

Kívülről hasonlóknak tűnhetnek,
de belül teljesen más folyamatokat indítanak el.

4.



A tartós stressznek biológiai következményei lehetnek.

A folyamatos adrenalin- és kortizolszint megváltoztatja
a szervezet működését, ami elhízáshoz vagy cukorbetegséghez
vezethet.

5.



A tartós változás a konfliktus feldolgozásával kezdődik.

Amikor a szellemi szinten megoldott konfliktus elmúlik,
a biológiai folyamatok is rendeződnek.

6.



**Az ok megértése és feldolgozása fontosabb,
mint a tünet kezelésére irányuló küzdelem.**

Nem a testedet kell megváltoztatni,
hanem azt a belső működést, amire a tested reagál.



FONTOS

Az AnaLog Módszer a biológiai folyamatok lelki és szellemi hátterének
feltárását és feldolgozását támogatja.

Az egészségügyi problémák kivizsgálása és kezelése orvosi feladat,
ezért az AnaLog Módszer nem helyettesíti az orvosi diagnózist vagy kezelést,
hanem attól függetlenül alkalmazható.



A felismerés az első lépés. A feldolgozás hozza a változást.





A hiányérzet, mint mozgatórugó

A kényszerevés mögött
nem éhség áll.

Hanem **hiányérzet**.



HOGYAN VEZET IDE A MEGOLDATLAN KONFLIKTUS?



**Megoldatlan
konfliktus**

A belső feszültség
nem oldódik meg.



Hiányérzet

Valami fontosnak érzett
dologból hiányt érzel
belül.



Gátlás / kényszer

A hiányérzet gátlásként
hat, és evésre késztet,
annak ellenére, hogy
nem szeretnél enni.



Kényszerevés

Evéssel próbálsz
csökkenteni a belső
feszültséget és a
hiányérzetet.



**A hiányérzet felett
nincs közvetlen hatalmad.**

Ezért nem akaraterő kérdése.



Azok az érzelmi állapotok,
amelyekkel a hiányérzet együtt jár,
kizárólag belülről figyelhetők meg.
Külső szemlélő számára
nem érzékelhetők.

A MEGOLDÁS IRÁNYA



**A konfliktus
feldolgozása**

A gátlás, akadály felismerése
és feldolgozása hoz megoldást.



**A hiányérzet
megszűnik**

A belső feszültség oldódik,
a hiányérzet eltűnik.



**Megszűnik
a kényszer**

Nincs többé kényszerevés,
a tested természetes módon
működik.



**A kényszerevés nem az ételről szól.
A hiányérzet csökkentéséről szól.**



Az éhség is tulajdonképpen hiányérzet – a szervezet természetes jelzése.
A kényszerevés mögötti hiányérzet azonban más eredetű:
megoldatlan szellemi konfliktusokhoz kapcsolódik.



23.

A tünet csak a felszín

A kényszerevés **nem önálló probléma.**

Egy mélyebben fekvő hibás minta következménye.

HOGYAN ALKUL KI A KÉNYSZEREVÉS?



1. Hibás logikai következtetés

A valóság torz értelmezése.



2. Hibás döntés

A helytelen következtetés alapján hozott döntés.



3. Érzelmi minta

Rossz érzések ismétlődése, belső feszültség kialakulása.



4. Hiányérzet

Valaminek a hiánya belül, ami nem teljesedhet ki.



5. Kényszerevés

A hiányérzet csökkentésére tett tudattalan, kényszerű cselekvés.



Az AnaLog feldolgozási rendszer sajátossága

Bármilyen hibás mintával találkozatsz feldolgozás során, rá is láthatsz és a keletkezésüket is megértheted, mert a minták egymásra épülve keletkeznek.



A feldolgozás célja nem csak a tünet enyhítése, hanem a mögötte lévő minta megszüntetése.

Így szűnik meg véglegesen a kényszerevés.



AZ ANALOG SAJÁTOSSÁGA

A hibás minták egymásra épülnek. Ezért a feldolgozás során nemcsak a jelenlegi problémát lehet megoldani, hanem annak eredetét is fel lehet tárni.



A kényszerevés nem az ételről szól.
A hiányérzet csökkentéséről szól.



24.

A változás első feltétele: az elfogadás



Bármilyen helyzetben változtatni akarsz,
a változtatás feltétele az, hogy a **helyzetet magát elfogadd**.



Amíg **elutasítás** van benned, addig a változtatás lehetetlen.

Másképp fogalmazva:

a döntéseid alapja mindig egy érzelem.

A döntésed következménye is mindig egy érzelem.
A döntést megelőző és a döntést követő érzelem,
és ezáltal az egész folyamat kimenetele attól függ,
hogy az érzelmet fémjelző érzés **jó** vagy **rossz**.

A döntés és az érzelem kapcsolata



JÓ ÉRZÉS
kiinduló érzelem



DÖNTÉS
választás



JÓ ÉRZÉS
a döntés
eredményeként
megélt érzés

Ha a döntésedet
jó érzés motiválja,
akkor a döntésed
következtében
beálló új helyzet
is **jó érzést** fog
kiváltani benned.



ROSSZ ÉRZÉS
kiinduló érzelem



DÖNTÉS
választás



ROSSZ ÉRZÉS
a döntés
eredményeként
megélt érzés

Ha a döntésedet
rossz érzés motiválja,
akkor a döntésed
következtében
beálló új helyzet
is **rossz érzést** fog
kiváltani benned.



A változás sikerének kulcsa az **elfogadás**.
Fogadd el a helyzetet, fogadd el önmagadat,
és ez megnyitja az utat a valódi változás felé.



25.

Mit kell valójában megoldani?



A falásrohamokkal és a kényszerevéssel kapcsolatban több különböző kérdés is felmerülhet.

Nem mindegyik egyforma jelentőségű,
és nem mindegyik oldódik meg ugyanannyi idő alatt.

1.

KÉNYSZEREVÉS
(tünet)

A kényszerevés általában könnyen feldolgozható.
Ez önmagában még **nem feltétlenül** vezet a testalkat megváltozásához.



ÁLTALÁBAN
KÖNNYEBBEN
FELDOLGOZHATÓ

2.

TESTKÉP
(helyzet elfogadása)

A saját tested **elfogadása**.
Amíg önmagadat elutasítod,
a kiinduló érzelem **negatív** marad.



A TELJES
VÁLTOZÁS
ALAPJA

3.

HÁTTÉRBE MŰKÖDŐ KONFLIKTUSOK
(mélyebb réteg)

Jelenlegi vagy múltbeli konfliktusok.
Ezek hozzák meg a **tartós változást**
minden esetben.



A LEGMÉLYEBB
RÉTEG



A kényszerevés általában könnyen feldolgozható.
Ez önmagában még **nem feltétlenül** vezet
a testalkat megváltozásához.

A **tartós változást** a testkép elfogadása
és a háttérben működő konfliktusok
feldolgozása hozza meg.



26.

Múltbeli vagy jelenleg is aktív konfliktus?



Nem minden konfliktus jelent ugyanakkora kihívást. Nagy különbség van közöttük, hogy egy múltbeli esemény érzelmi lenyomatát dolgozod fel, vagy egy ma is fennálló helyzetet próbálsz megoldani.

A konfliktus már lezárult... vagy még ma is tart?

MÚLTBELI KONFLIKTUS



Jellemzői

- ✓ A helyzet már lezárult.
- ✓ A szereplő már nincs jelen az életedben, vagy a konfliktus megszűnt.
- ✓ Az érzelmi minta még működik.



A múltat már nem kell megváltoztatni. Az érzelmi mintát kell feldolgozni.

JELENLEG IS AKTÍV KONFLIKTUS



Jellemzői

- ✓ A helyzet ma is fennáll.
- ✓ A másik fél még része az életednek.
- ✓ A konfliktus újra és újra aktiválódik.



Itt nemcsak feldolgozásra, hanem valódi változásra is szükség van.



Mindkettő feldolgozható. Az aktív konfliktus megoldásához azonban gyakran a **kapcsolatnak** vagy a **kommunikációnak** is változnia kell.



Fontos



Az érzelmek feldolgozása megnyitja a változás lehetőségét. A jelenleg is aktív konfliktusoknál azonban **a valós helyzetnek is változnia kell ahhoz, hogy a változás tartós maradjon.**



27.

Egy példa a gyakorlatból Miért a második gyermek után?



Tegyük fel, hogy az első gyermeked születése után még nem híztál meg, a második után viszont igen. Mi változott?



A lényeg

Nem maga a gyermekvállalás okozza a problémát.
A háttérben működő, tartósan aktív konfliktus az, amely hosszú távon fenntarthatja a jelenséget.



28.

Egy másik példa a gyakorlatból

Amikor a konfliktus ma is jelen van



Képzeld el, hogy a partnered vagy a főnököd rendszeresen kritizál. Újra és újra ugyanabba a helyzetbe kerülsz, de nem sikerül megoldást találni.

Mi marad állandó?

1.



Állandó kritika

Rendszeresen kapsz megjegyzéseket, bírálatokat vagy elvárásokat.



Ugyanaz a személy

2.



Nem tudod megnyugtatni vagy meggyőzni

Bármennyit magyarázol, a helyzet nem változik.



Ugyanaz a vita

3.



A konfliktus újra aktiválódik

Egy hasonló helyzet, egy mondat, egy gesztus – és újra beindul.



Ugyanaz a rossz érzés

4.



Tartós belső feszültség

A feszültség nem tud lecsillapodni, állandóan benned marad.



Ugyanaz a biológiai válasz

5.



A szervezet folyamatosan alkalmazkodik

Állandó készenlétben vagy. A tested minden energiáját erre fordítja.



Ugyanaz a mintázat

6.



A változás feltételei nem tudnak kialakulni

A feszültség megmarad, a szervezet nem kap lehetőséget a változásra.



Ugyanaz a helyzet újra és újra



A lényeg

Az aktív konfliktust nem elég feldolgozni. A kapcsolatnak és a kommunikációnak is változnia kell.



29.

A változás útja



A tartós változás nem egyetlen lépés eredménye.
Egymásra épülő folyamat, amelynek minden eleme fontos.



A lényeg

Nem az evést kell legyőznöd.

A mögötte működő konfliktust kell felismerned, feldolgoznod és megoldanod.

A feldolgozás nem megváltoztatja az életedet.
Lehetővé teszi, hogy te változtass rajta.



30.



A változás kulcsa

Nem az számít,
hogy mit veszel el magadtól.

Hanem az,
hogy mit oldasz meg magadban.



Az AnaLog Módszer célja nem a tünetek
elleni küzdelem, hanem azok érzelmi hátterének
felismerése és feldolgozása.



Köszönöm, hogy velem tartottál!

