



# ÉHSÉGNAPLÓ

Munkafüzet az éhségrohamok  
megértéséhez

Boros Ildikó



## I. MI A CÉLJA AZ ÉHSÉGNAPLÓNAK?

Ezt a speciális naplót az étkezésed támogatására hoztam létre. Számos érzelmi teherhez kötődik az érzelmi evés, a túlevés, az éhségrohamok. Ezek feldolgozásához, tudatosításához segítség ez az Éhségnapló.

Az éhség egy kiemelten fontos alapszükséglet, ha ez nem teljesül, akkor kínzó hiányérzet jelenik meg benned. Nehezebbé válik a koncentráció azokra a dolgokra, ami számodra fontos.

Az Éhségnapló szerepe: IRÁNYTŰ.

- Segít elmélyülni a belső éhséget generáló mélységekben.
- Elvezet azokhoz a nehézségekhez, amik nyomják a lelked.
- Rávilágít azokra a pontokra, amik a megoldást rejtik.
- Felvillantja azokat lehetőségeket, ami felé elindulhatsz.
- Egy hasznos iránytű, ami megmutatja majd merre kell menned.
- A cél, hogy újra képes legyél táplálni önmagad, testi, lelki és szellemi szinten.

A cél a teljes érzelmi felszabadulás. A következőkben megmutatom hogyan segít ebben az Éhségnapló.



## II. MIÉRT ÉRDEMES MEGFIGYELNI ÉS ÍRNI AZ ÉRZÉSEKRŐL?

A gondolatok és az érzések megfigyelése segíti a lelki terhek feldolgozását, támogatja a beazonosítási folyamatot. Ha megtaláljuk azt a lelki nyomáspontot, azt az érzést, ami lefagyasztotta a fájdalmas eseményt, akkor a nehéz érzésen keresztül fel tudjuk szabadítani magunkat az érzelmi nyomás alól.

Az érzelmi felszabadulás egy folyamat, ami az érzés megtalálása révén beindul.

## III. HOGYAN ÍRJ AZ ÉRZÉSEIDRŐL?

### **Mire érdemes figyelni?**

Van, akinek nehezebb az érzéseiről beszélni, megfogalmazni, mi is van ott legbelül. Azt tanácsolom, hogy amikor kimondod "jó érzés", "rossz érzés" vagy nagyon jó, nagyon rossz, akkor figyelj még befelé és keresd a következő érzést. Keresd a jó vagy rossz szinonímáját, hiszen számtalan minőségi fokozat van még, ahogyan kifejezheted, mi is van benned.

Merj beljebb lépni és fejezd ki még pontosabban, mi az, ami a dolgok mélyén van.



## IV. MI GENERÁLJA AZ ÉHSÉGET?

Az evés nyugtató hatású. A szorongás megehető? Az éhségevés, mindig a felszín mutatja.

Fontos a dolgok mélyére ásni, azaz beazonosítani, mi van a feszültség mélyén.

Ha feldolgozod a HAVI ÖSSZESÍTŐBEN összegyűjtött, megfogalmazott témáidat, az lehetőséget ad, hogy megértsd és tudatosítsd, mi zajlik benned, így újra tápláló ételként tekintsz arra, amit megeszel.

**Mi generálja az éhséget:**

- ha megoldatlan helyzetben vagy, ez sokakban stressz generál,
- van, aki pihenésnek, relaxálásnak használja az evést,
- a félelmeid kezelésére használva,
- a védtelenség, a kiszolgáltatottság, a tehetetlenség megélése miatt.

## V. MIRE VAN SZÜKSÉGED A GYAKORLAT ELVÉGZÉSÉHEZ?

A gondolataid, jegyzeteid elkészítéséhez szükséged lesz egy jegyzetfüzetre.

Válassz egy csodaszép füzetet, olyat, ami vonzza a tekinteted a boltban, hogy az öröm érzése töltsön el, ha előveszed.

Hiszen tudod, most az öröm és a gyógyulás útján indulsz el, s fontos, hogy az ehhez használt eszközeid is legyenek örömteliek.



## VI. HOGYAN CSINÁLD?

### NAPI ÖSSZESÍTŐ

- Ha vége az éhségrohamnak, töltsd ki az Éhségnaplódát. A következő oldalon találsz mintát, kinyomtathatod ezt is, vagy a válaszaidat feljegyezheted a naplódba.
- Írd le, milyen típusú ételt kívánsz, mivel etted magad túl.
- Írd le tényyszerűen mit történt veled, gondold át, vajon mi váltotta ki. Gyűjtsd össze az olyan helyzeteket, amelyek stresszt okoztak, ami felidegesített, amiért dühös lettél, ami kihozott a sodrodból, ami elszomorított. Röviden írd le a körülményeket.
- Miközben válaszoltál az előző kérdésre, jöttek fel benned érzések. Elegendő csak ezekre gondolni, írd le, milyen érzések voltak benned az esemény alatt (kerüld a jó, rossz kifejezéseket, használd ennek a szinonímáit).
- Ha felfigyelsz bármilyen ismétlődésre, vagy bármilyen felismerésed van, azt is jegyezd fel.

### HAVI ÖSSZESÍTŐ

Fontos, hogy gondolkodj el azon, látsz-e valahol ismétlődést (ugyanaz a személy, hasonló karakterű személy, munka, magánélet vagy gyerek téma, vagy a napszak meghatározó-e stb.). Jegyezd le a gondolataidat, a felismeréseidet ide is.

Az Éhségnapló segít feldolgozni az érzelmi terheidet.

# ÉHSÉGNAPLÓ - MINTA

---



## Időpont:

1.Mivel ettem magam túl? Mi az, amit megkívántam?

2.Milyen érzés ez nekem?

3.Mi történt velem? Mi váltotta ki?

4.Ismétlődés, amire figyeltem:

# Éhségnapló

JAN	FEB	MAR	APR	MÁJ	JUN
JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC

**A hónap fókusz:**

Hétfő

Kedd

Szerda

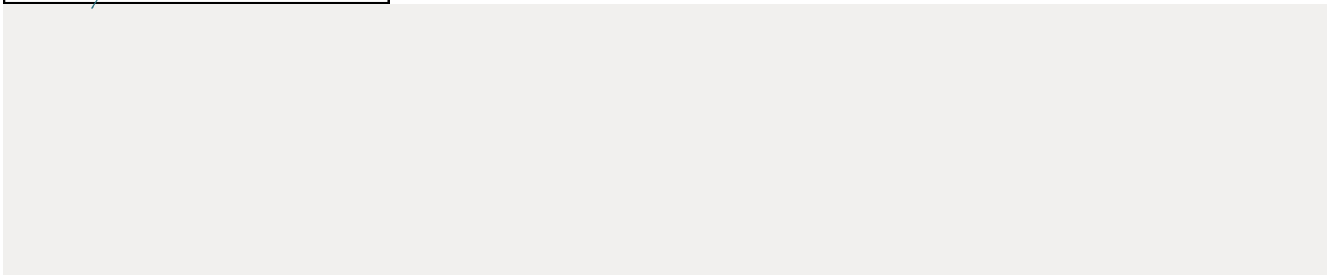
Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap


Fontos





Ami megérintett ezen a héten:

Mi az, amit kiemelnél?

1.

2.

3.

Ismétlődések, felismerések, érzések:





Ami megérintett ebben a hónapban:

Mi az, amit kiemelnél?

1.

2.

3.

Ismétlődések, felismerések, érzések:

# Ehségnapló

HÓNAP: \_\_\_\_\_

HÉT: \_\_\_\_\_



## HÉTFŐ

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## KEDD

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SZERDA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CSÜTÖRTÖK

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PÉNTEK

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SZOMBAT

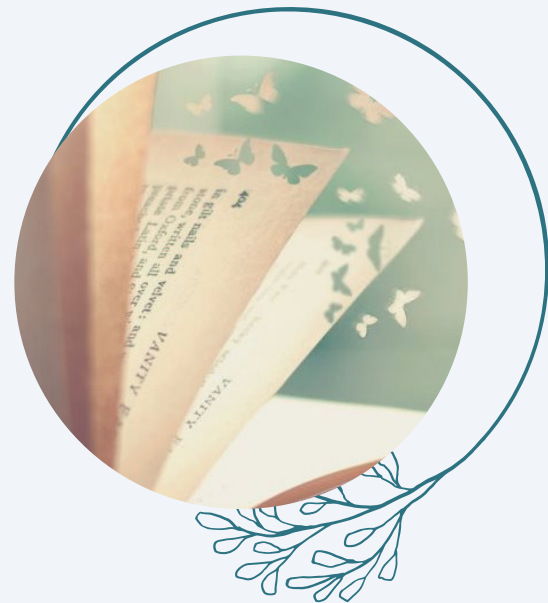
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## VASÁRNAP

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## JEGYZETEK

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# GRATULÁLOK

Felismerted, hogy milyen fontos figyelned magadnak és követni mi az, ami belső feszültséget okoz számodra, kezzedben van az IRÁNYTÚD, amivel el tudsz indulni. Merre haladhatsz? Ha velem tartasz, ezeket közül választhatsz.

---

## 1. EGYÉNI KONZULTÁCIÓ

Jelentkezhetsz hozzám konzultációra, ahol tapasztalatommal, tudásommal segítelek, ha olyan elakadásod, kérdésed van, melyet jó lenne átbeszélni olyasvalakivel, aki ugyanezen az úton már végigment.

## 2. MENTORPROGRAM

Jelentkezhetsz a mentorprogramomba, ahol a Kreatív Egészség Műhely programját végezve egyénre szabottan segítelek.

Honlap: [www.borosildi.hu](http://www.borosildi.hu)

E-mail: [hello@borosildi.hu](mailto:hello@borosildi.hu)

Telefon: +36-30-2105877

**Boros Ildikó**

*Boros Ildi*