

100 FORMAS

DE BAJAR LOS **IMPULSOS**
POR LA COMIDA



miriampsiconutricion

(FOTO CARA
SONRIENDO)

Soy **Miriam Salinas**, psicoterapeuta especializada en la ansiedad por la comida y los TCA (Trastornos de la Conducta Alimentaria).

- ✓ **FUNDADORA DE CÓMETE LA VIDA**
- ✓ **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA POSITIVA**
- ✓ **MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA**
- ✓ **COACH NUTRICIONAL**
- ✓ **COLABORADORA EN DISTINTOS MEDIOS COMO RTVE O EL PERIÓDICO**

Ahora sí os voy a explicar los **4 pasos** para tonificar tu **nervio vago** (nervio que controla la forma en que la comida se mueve por tu sistema digestivo) y poder **DISMINUIR los SÍNTOMAS FÍSICOS de la ANSIEDAD.**

1 **Abrazar** a alguien más

2 Acudir a blogs, redes sociales y páginas web de apoyo

3 **Acupresión** (antiguo método chino que consiste en ejercer presión sobre una zona del cuerpo, utilizando los dedos u otro dispositivo, para que la persona se sienta mejor)

4 Acurrucarte y **leérte** un cuento

5 Adoptar la **Postura de Arraigo** (Las rodillas se flexionan ligeramente de manera que la rótula quede alineada con la punta del pie. Colocamos la cadera y el tronco lo mas recto posible procurando que la cadera la sintamos suelta. Los brazos caen paralelos a lo largo del cuerpo y la cabeza también recta siguiendo la línea del cuerpo)

6 Adoptar una **Postura de Poder** (Las poses en las que mostramos nuestros brazos separados del cuerpo o que hacen que avancemos nuestro tronco)

7 **Agradecer**

- 8 Apagar la luz y cerrar los ojos para **descansar** unos minutos
- 9 **Aplaudir** fuerte
- 10 Apretar **plástico de burbujas**
- 11 Apretar una **pelota** con las manos
- 12 **Aromaterapia** (es el uso de los aceites esenciales de las plantas para mejorar el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu)
- 13 **Arroparte** con una cobija
- 14 **Auto-abrazarte**
- 15 **Auto-masaje**
- 16 **Bailar**
- 17 **Caminar**
- 18 **Cantar** a todo pulmón
- 19 Cantar un **mantra**
- 20 Cerrar los ojos y **nombrar las sensaciones corporales** que vas sintiendo

21 Colocar un **antifaz con semillas o gel** sobre los ojos

22 Colocar una **bolsita de semillas caliente o helada** en la sien, ojos, cuello, espalda o abdomen

23 **Colorear**

24 Con antelación, crear un **“kit de autocuidado”** con recursos que te ayuden en momentos de crisis

Por ejemplo: música, fotos graciosas, frases poderosas, carta con instrucciones sobre qué hacer

25 Con antelación, **escribirte** una nota o **grabarse** un mensaje de ánimos y con instrucciones sobre qué puedes hacer en momentos de crisis. Escucharlo cuando lo necesites

26 **Conectar con tus sentidos:** identifica 1 sabor que puedas detectar en tu boca, detecta 2 aromas que puedes oler, nombra 3 sonidos que puedes escuchar, describe 4 sensaciones que puedes percibir (texturas, temperaturas, pesos, etc.), identifica 5 colores que puedes ver

27 **Contactar con tu psicoterapeuta** o sea conmigo y el grupo

28 **Correr**

29 Crear un **Mural de Sueños** donde plasmes la vida que deseas y observar

- 30 Darte permiso de **sentir la emoción sin actuar**
- 31 Decir aquello que deseas, piensas o necesitas, **dejar de “tragarte”** las cosas
- 32 **Dibujar**
- 33 Escribir **cómo te sientes**
- 34 **Escribir un blog o grabar un videoblog** sobre tu experiencia con la comida y el cuerpo
- 35 Escribir una **carta a la ansiedad/tristeza** y preguntarle qué necesita de ti
- 36 Utilizar audios **de Hipnosis**
- 37 Escuchar los caballitos de la **escuela comete la vida y no la nevera**
- 38 Escuchar **Música**
- 39 Escuchar **Podcasts**
- 40 Escuchar una **fuentes o agua correr**
- 41 **Gesticular:** abrir la boca para liberar tensión de la mandíbula, tensar y relajar la frente, apretar y soltar los ojos, etc.
- 42 Gritar las palabras **“sí” o “no”**

43 Hablar con alguien en quien **confíes**

44 Hablar contigo **frente al espejo y** preguntarte: *¿qué necesitas? ¿qué puedo hacer por ti?*

45 Hacer **ejercicio**

46 Hacer **gárgaras** con agua fresca

47 Hacer la **meditación de “Amor bondadoso” o *Metta Bhavana***

Estudios científicos muestran que la meditación en el amor bondadoso:

- *Aumenta la satisfacción vital*
- *Reduce la autocrítica*
- *Fomenta la conexión social*
- *Cultiva el Interés por las necesidades de otros*
- *Aumenta las emociones positivas*

48 Hacer **manualidades** como joyería, cerámica, *collage*, *scrapbooking*, etc.

49 Hacer **Mudras** (gestos que realizamos con las manos y nos ayudan a transformar la energía de nuestro cuerpo)

50 Hacer **respiraciones diafragmáticas** (consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma y los músculos abdominales)

- 51 Hacer una lista de **10 beneficios** de elegir una alternativa diferente a la comida
- 52 Hacer una **lista de pendientes** y priorizar
- 53 Hacer una lista de lo que te **hace sentir bien** o “*Feel Good List*” y leerla cuando sea necesario
- 54 Hacer una **meditación guiada**
- 55 Hacer una **pataleta o berrinche** como si fueras niña pequeña
- 56 Imaginar que dispones de un **millón de euros** ¿Qué harías?
- 57 Inhalar profundamente y al exhalar hacer un **sonido para liberar energía** como “ahhh”
- 58 Ir a tu **armario** y **diseñar** nuevos vestuarios
- 59 Jugar con **plastilina** o **SLINE**
- 60 Jugar a un **juego de destreza** como tetris, solitario o ¡un juego de mesa con otras personas!

A mi personalmente, y si tenéis hijos, los **puzzles** me relajan muchísimo!

- 61 Lanzar **puñetazos y/o patadas** al aire

- 62 Lavarte la **cara**
- 63 Leer **frases poderosas**
- 64 **Manicura y/o pedicura**
- 65 **Meditar**
- 66 Observar la **naturaleza**
- 67 **Observar tus antojos** y preguntarte: *¿por qué se me antoja este alimento en específico? ¿Qué significa para mí? ¿Qué necesito?*
- 68 Observar tus **pensamientos** y cuestionarlos
- 69 Observarse ante el **espejo**, mirarte a los ojos y **sonreírte**
- 70 **Orar**
- 71 **Ordenar y limpiar** un espacio
- 72 Pasar tiempo con tu **mascota**
- 73 **Pintar**
- 74 **Pisotear fuertemente**
- 75 Planear un **fin de semana** o unas vacaciones (reales o imaginarias) **divertidas/relajantes**

- 76 Ponerte **crema en las manos** con plena conciencia
- 77 Ponerte de pie, inhalar y levantar los brazos, retener y soltar los brazos
- 78 Ponerte tu **crema de labios** favorita
- 79 Practicar el “**Abrazo de mariposa**” (cruzar los brazos sobre el pecho, de modo que la punta del dedo medio de cada mano quede debajo de la clavícula. Y el resto de los dedos y de la mano cubran el área en el que clavícula y hombro se unen)
- 80 Practicar la **jardinería**
- 81 Practicar la **meditación de 3 minutos amables** (breve meditación sobre la auto-compasión para ayudarnos a gestionar las emociones negativas con amabilidad, cuidado y creatividad. Puedes hacerla tomándote una pausa 3 minutos en medio de cualquier actividad que estés realizando y lugar en que te encuentres)
- 82 Practicar la **meditación Ho'oponopono** (consiste en la repetición mental de mantras con energía especial.

Hay cuatro palabras que se consideran mágicas: **lo siento, perdón, gracias, te amo**. Al dejar que habiten con frecuencia nuestro interior y nuestros labios, accedemos a una llave que abre la posibilidad de **afrontar desafíos y calmar la mente**)

- 83 Practicar la **Oración de la Luz**
- 84 Preguntarte: ¿de qué tengo hambre realmente?
- 85 Preguntarte: ¿**qué necesito** realmente?
- 86 Preguntarte: ¿cómo me quiero sentir conmigo misma?
¿qué me ayudaría a sentirme así?
- 87 Preguntarte: Si mi **mejor amiga** se sintiera así, ¿qué le recomendaría? ¿Qué le diría? ¿Qué haría?
- 88 Encender **velas**
- 89 Quedarte en este momento y comenzar a describir con detalle el lugar donde estás
- 90 **Quitarte los zapatos** y poner tus pies sobre el piso (si es tierra o pasto, mejor)
- 91 Rajar una **hoja de papel** con todas tus fuerzas
- 92 Realizar **juegos mentales**: *sudoku*, sopa de letras, crucigramas, rompecabezas, tangramas, juegos de palabras, etc.
- 93 **Recordar** otros momentos en los que has podido manejar tus emociones sin comida
- 94 Recurrir a tu **grupo de apoyo**

95 **Recordar tus prioridades**, preguntarte: ¿qué es lo importante para mí?

96 Recordar **tres logros** que hayas tenido en la semana

97 **Recostarte en el suelo**

98 Recostarte sobre un **tapete de Acupresión**

99 **Respirar** profunda y pausadamente

100 **Saltar** la cuerda