

## Workshop – Viktminskning som består

Tröstlöst att gå ner i vikt bara för att gå upp igen?

Frustrerad av att tappa kontrollen över ditt ätande?

Gett upp hoppet, tror inte att det går att ändra på?

Trött på alla dieter och motionsprogram?

Du kanske belönar dig själv med mat?

### **Övervikt handlar för många om tankar och känslor**

Diet kan göra att du minskar i vikt men hur kul är det att leva på dieter för resten av livet? Råd om diet och motion och beteendeterapi visar endast små eller inga bestående resultat. De flesta med övervikt klarar inte av att följa dessa råd under flera års tid. Vem gör förresten det?!

Den inre stress som driver kan man döva med mat eller godis. Inre stress kommer från de tillfällen du kände dig sårad, ensam, övergiven, frustrerad, besviken, orolig eller arg.

Om du inte löser den bakomliggande stressen ramlar du oftast dit igen. Det finns inga genvägar att för alltid bli fri från all stress. Man kan gå i terapi för att ta hand om alla smärtsamma minnen som driver stressen men vill du det?

Självhjälpsmetoder som EFT och TAT kan du använda i din vardag. Det är ju då du behöver hjälp.

### **Vår kurs är för dig som har försökt det mesta**

Att misslyckas med att behålla viktminskningen beror ofta på negativa tankar och känslor som driver ätbeteendet. Känslor av uppgivenhet, ilska, trötthet, stress, ledsenhet. Maten blir en självmedicinering för detta.

Tankar som *"jag klarar inte det här"*, *"jag klarar ingenting"*, *"jag duger inte"* leder till ökad inre stress som man kompenserar med att äta för mycket. Då minskar olustkänslorna ett tag. Till och med när man känner ett behov av belöning kanske man belönar sig med mat för det.

### **Vi använder EFT för din inre stress**

Tillsammans identifierar vi de känslor och föreställningar som du förknippar med ett behov av att äta trots att du inte är hungrig. Vi identifierar situationer och personer som gör att du får obehagskänslor och obehagliga kroppsförnimmelser i exempelvis mage, bröstorg eller hals.

Vi lär dig hur du använder EFT - Emotional Freedom Techniques för att bli fri från obehagliga tankar och känslor. Då tänker och handlar du annorlunda. Mat blir åter enbart mat och inte en ersättning för något annat.