

3 KORAKI ZA IZHOD IZ ČUSTVENEGA PRENAJEDANJA

USTAVI SE.
PREVERI.
PONASTAVI.



Prekini krog - ustvari spremembo



Ta kratek vodič je namenjen vsem, ki se znajdejo v trenutkih, ko po hrani posežejo še preden sploh jasno zaznajo, kaj se dogaja.

Čustveno prenajedanje deluje hitro in avtomatično.
Zato ta 3-korakni pristop ni še eno pravilo ali tehnika nadzora,
temveč premor – prostor med impulzom in dejanjem.

PREKINI KROG - USTVARI SPREMEMBO



3 KORAKI

1. KORAK: USTAVI SE 🖐️
2. KORAK: PREVERI ✅
3. KORAK: PONAŠTAVI 🔄

*NAMEN VODIČA JE OMOGOČITI
USTAVITEV, STIK S SEBOJ IN IZBIRO
ODZIVA, KI DEJANSKO NASLOVI
PRAVO POTREBO – NAMESTO DA
SE TA ZGOLJ OMRTVIČI S HRANO.*



01

1. KORAK: USTAVI SE



**Vzemi si 60 sekund.
Odmakni se od hrane ali stopi
stran od hladilnika.**

**Zapri oči.
Počasi vdihni za 4 sekunde,
zadrži dih 2 sekundi
in izdihni za 6 sekund.**

Ponovi dvakrat.

***NAMIG: ŽE PREMIK V
DRUG PROSTOR LAHKO
POMAGA PREKINITI
AVTOMATSKI ODZIV.***





ZAPRI OČI.
POČASI VDIHNI
ZA 4 SEKUNDE,
ZADRŽI DIH 2 SEKUNDI
IN IZDIHNI ZA 6 SEKUND.

@staspirc



02

2. KORAK: PREVERI

Vprašaj se:

1. Kaj je v tem trenutku dejansko prisotno? (osamljenost, jeza, stres, utrujenost ...)
2. Gre za fizično ali čustveno lakoto?
3. Kaj je v tem trenutku resnično potrebno – poleg hrane?

Pri tem ni obsojanja.
Gre za iskren stik s seboj.

NAMIG: Z REDNO PRAKSO
POSTAJA PREPOZNAVANJE
IN POIMENOVANJE
NOTRANJIH STANJ LAŽJE.





03

3. KORAK: PONASTAVI

Ko je ustvarjen premor in jasnost, sledi izbira odziva, ki ustreza dejanski potrebi.

Primeri:

1. Ob občutku osamljenosti → stik z osebo, ki vzbuja varnost.
2. Ob stresu → kratek razteg, počasna hoja ali zavesten vdih.
3. Ob utrujenosti → počitek, krajši odmik od zaslonov.
4. Ob jezi → zapis misli, izraz občutkov ali varno sproščanje napetosti.

Ta korak ne pomeni, da čustvenega hranjenja nikoli več ne bo. Pomeni pa postopno uvajanje drugačnih izbir, ki naslavlja lakoto pod hrano.

NAMIG: PRIPRAVI KRATEK »RESET SEZNAM« S TREMI ODZIVI, KI DOKAZANO POMAGAJO.



POVRNITEV MOČI

**Vsakič, ko se zgodi ustavitev,
preverjanje in ponastavitev, se stari
vzorec postopno rahlja.**

Ne gre za popolnost. Gre za prakso.

Čustveno prenajedanje ni znak šibkosti.
Je odziv na neprepoznane ali
neizpolnjene potrebe.

Več ko je stika z njimi, manjšo vlogo ima
hrana.



USTAVI SE. ZADIHAJ. PONASTAVI.

**Že en sam trenutek zavedanja lahko
sproži prekinitev cikla.**

CELOSTEN PROGRAM

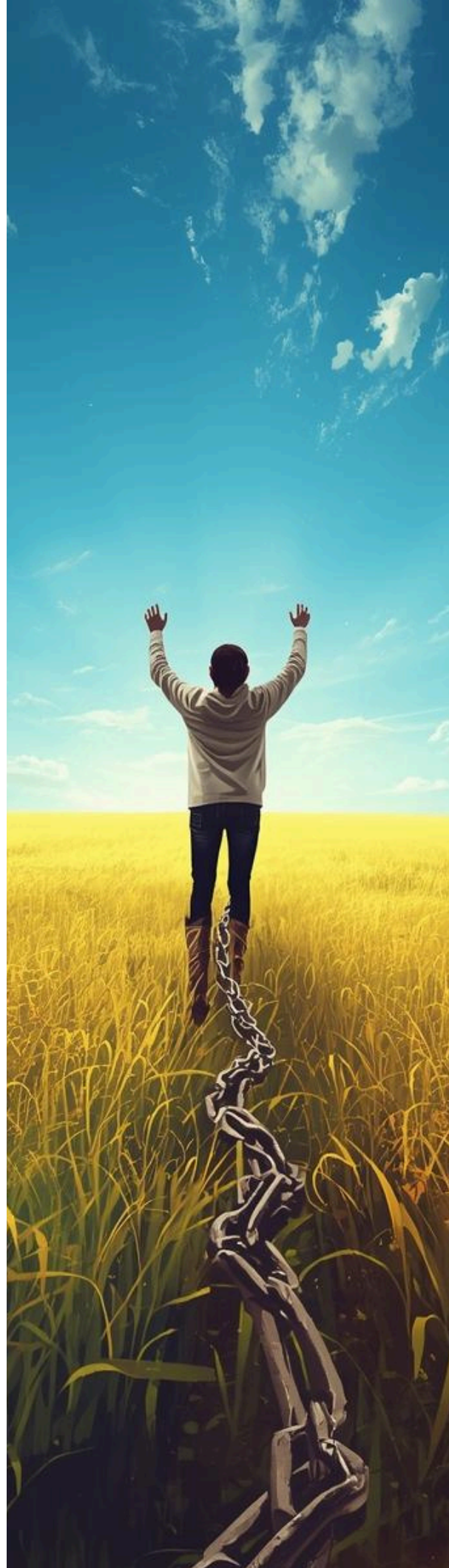
Če ti ta mali vodič zveni domače, si predstavljam, kaj je mogoče, ko imaš 1:1 popolnoma prilagojen proces za trajno odpravo čustvenega prenajedanja od znotraj navzven.

Prav zato sem ustvarila specializiran hipnoterapevtski program, ki ti pomaga:

- za vedno končati cikel dieta – prenajedanje
- razumeti hrepenenja kot signale, ne sovražnike
- se naučiti praktičnih orodij za izražanje potreb brez krivde
- končno najti mir s hrano – in s seboj

Ni ti več treba vsega razreševati sam/-a. Z veseljem te pospremim na tej poti.

Zapomni si: nisi zlomljen/-a.
Vreden/-na si miru s hrano.



TESTIMONIALS



ZELO ZADOVOLJNA Z REZULTATI. ŽE PO NEKAJ
SREČANJIH SEM OBČUTILA OPAZNO
IZBOLJŠANJE IN UČINEK.



KLJUB TEMU, DA SI ME KOMAJ POZNAL, SI
NATO IZ MOJIH KLJUČNIH BESED SESTAVIL
STAVKE, KI SO TAKO NATANČNO ZADELI
ČUSTVENI NABOJ IN POMEN TEGA SPOMINA
ZAME, DA SEM KOMAJ VERJELA SVOJIM
UŠESOM. TO JE TOREJ TISTO, ČEMUR REČEMO
INTUICIJA.



ODLIČNA IZKUŠNJA. PO TERAPIJI SEM SE
POČUTIL KOT BI SE NA NOVO RODIL.

SPECIALIZIRAN PROGRAM HIPNOTERAPIJE



STAŠ PIRC
HIPNOTERAPEVT &
PSIHOTERAPEVT

WWW.STASPIRC.COM
[@STASPIRC_HIPNOTERAPIJA](https://www.instagram.com/STASPIRC_HIPNOTERAPIJA)

