GUIA COACHING NUTRICIONAL

BASURA OUT/ FELICIDAD ON

ACTITUD A UN CLIC
ACADEMIA DE FORMACIÓN ESPECIALISTA EN DISCAPACIDAD

GUIA DE TRABAJO 2

LOS BENEFICIOS

https://formaciondiscapactitudaunclic.com

JOANAINA BARCELÓ COACH

BASURA OUT - FELICIDAD IN

Es importante eliminar todas aquellas cosas que no nos sirven, debemos dejar espacio en nuestra vida para que entren cosas que realmente nos sean de utilidad.

Quizás en ocasiones tienes pensamientos saboteadores, o en tu día a día tienes un mal hábito muy arraigado del que no puedes desprenderte y quieres eliminarlo y modificarlos en unos que sean más positivos o que sean más beneficiosos a tu estilo de vida, más acorde a la persona que deseas ser y a tu OBJETIVO marcado para ese nuevo estilo de vida.

La Herramienta con la que hoy trabajaremos te va a servir para eliminar esos pensamientos saboteadores que te puedan invadir y trates de eliminarlos, dejar entrar nuevos hábitos que te ayuden a mejorar tu vida y en consecuencia a ser más FELIZ.

¿QUÉ DESEO ELIMINAR?	¿QUÉ QUIERO DEJAR ENTRAR?
EL TABACO	AIRE PURO
EL AZÚCAR DEL CAFÉ	SABOR REAL DEL CAFÉ (SIN AZÚCAR)
LO MAL QUE TRATO O HABLO SOBRE MI CUERPO	SER MÁS AMABLE CONMIGO Y DEJAR DE CRITICARME, QUERERME MÁS
EL ESTRÉS	MÁS CALMA MENTAL

EL EXCESO DE HORAS DE SEDENTARISMO	MÁS MOVIMIENTO/EJERCICIO
COMIDA RÁPIDA	COMIDA MÁS SANA

Ahora pensando en lo que quiero dejar entrar, **¿Cómo lo haré? ¿Para qué quiero que entre?**

Voy a empezar por:

ejemplo:

El ejercicio: Cada día iré al trabajo andando... o después de trabajar cada día iré a andar 30 minutos....

-Para cuidarme más

-Para bajar de peso

-para mejorar la circulación

AHORA TE TOCA A TI REFLEXIONAR Y CONTESTAR

¿QUÉ DESEO ELIMINAR?	¿QUÉ QUIERO DEJAR ENTRAR?

Ahora pensando en lo que quiero dejar entrar, **¿Cómo lo haré?**

Voy a empezar por:

¿Para qué quiero que entre?

BENEFICIO SECUNDARIO

Vamos a encontrar una alternativa que te permita mantener ese beneficio de una forma más saludable

1. Haz una lista con los motivos de tu CONDUCTA en la primera columna.
   Porque me aburro /porque necesito algo dulce....
2. En la segunda sustituye el **" por qué"** por un **" para qué"** de manera que **seas consciente de la conducta y de la intención que denota.**
   Por ejem: Porque me aburro/ para combatir el aburrimiento.
3. En la tercera columna, anota una alternativasaludable que te aporte el mismo beneficio.

¿POR QUÉ?	¿PARA QUÉ?	ALTERNATIVA SALUDABLE
Porque me aburro y como chuches o choco...	Para distraerme	Hacer alguna actividad en casa, aprovechar el tiempo para cuidarme, pintarme las uñas, ponerme una mascarilla...
Porque quiero comer dulce	Para tener un pequeño placer	Comer algo dulce pero sano, como una naranja, un plátano, dátiles...

¿Cómo te sientes cuando te dejas llevar por la conducta que no deseas?

¿Cómo te sentirás al escoger la alternativa saludable?

TRABAJAMOS LOS CAMBIOS DE HÁBITO

Ahora tal como te explique en el vídeo **IDENTIFICA** la secuencia del **hábito no saludable** que tienes incorporado y poder cambiarlo por una alternativa mejor.

De esa manera cada vez que entres en contacto con la señal que dispara tu hábito no saludable lo identificarás y sabrás qué hacer.

Hábito no saludable

Señal: -llego a casa por la tarde cansada de trabajar.

Conducta: Abro la despensa cojo galletas de chocolate o napolitanas..

Recompensa: Me relajo y mato el hambre hasta la cena.

Hábito saludable

Señal : llego a casa por la tarde cansada de trabajar

Conducta: Abro la nevera cojo un yogur o una fruta. Me preparo una infusión y mientras reposa me como el yogur o la fruta tranquilamente.

Recompensa: Me relajo y mato el hambre hasta la cena

Anota tu secuencia en los siguientes círculos

SEÑAL CONDUCTA RECOMPENSA

Aunque antes me comia.....

SEÑAL CONDUCTA RECOMPENSA

Ahora cuando.....

Ahora puedes identificar mejor el hambre emocional y con esta tabla y esta serie de preguntas para reflexionar trabajaremos de tu relación con el hambre emocional

SITUACIÓN	ESTADO EMOCIONAL ANTES DE COMER	¿QUÉ ME DIGO A MI MISMO?	ESTADO EMOCIONAL DESPUES DE COMER	¿QUÉ ME DIGO A MI MISMO?
EN EL TRABAJO ANTES DE IR A COMER	ESTRESADA	ESTO ES INSOPORTABLE, ME MEREZCO UN PREMIO	RABIOSA, FRUSTRADA	HAS FALLADO OTRA VEZ
AL LLEGAR A CASA POR LA TARDE	CANSADA MENTALMENTE Y ESTRESADA	VAYA DÍA MÁS INTENSO, ESTE ES MI MOMENTO	TRISTE Y DESANIMADA	NO ERES CAPAZ
LOS DOMINGOS POR LA MAÑANA	RELAJADA Y FELIZ	HOY TOCA CUIDARSE	INSATISFECHA	PODRIAS HABERTELO AHORRADO

Ahora elabora tu propia tabla

SITUACIÓN	**ESTADO EMOCIONAL ANTES DE COMER**	**¿QUÉ ME DIGO A MI MISMO?**	**ESTADO EMOCIONAL DESPUÉS DE COMER**	**¿QUÉ ME DIGO A MI MISMO?**

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. **¿Qué emociones predominan cuando aparece el hambre emocional?**

2. **¿Cómo te gustaría actuar en estas situaciones en el lugar de dejarte llevar por el hambre emocional?**

3. **¿Qué alternativas se te ocurren?**

4. **¿Qué diálogo te gustaría tener contigo misma?**