

1 Monat 100 % roh und die 9 Monate währende Hautgeschichte war vorbei

Post by "Angelika" of May 10th 2015, 6:10 pm

Ich glaube, der Weg ist nicht, einen - angeblichen - Ersatz für ein Nahrungsmittel zu finden sondern die Gewohnheiten zu ändern.

Zum Beispiel in dem Moment, wo man typischerweise dann erst etwas tut, das man sich umgewöhnen will, etwas anderes einführen.

Und sich klar machen, dass das Glücksgefühl deshalb nicht ausbleiben wird.

Dass Schokolade oder Pizza schlimme Folgen der Befindlichkeit, Psyche nachziehen können die man in der Umstellung oder falls man Hin- und Herwackelt stark wahrnimmt, stößt nicht genug ab. Bei mir ist es extrem, doch hatte ich noch viele Rückfälle, bis auch mein Unter-Ich verstand, dass solches Zeug für mich im wahrsten Sinne zum Haare raufen ist.

Ißt du die Sachen, die du sonst nicht essen willst in Kombination mit einer weiteren Tätigkeit (Fernsehen, Lesen, ...) oder extra und in Ruhe?

Wenn du es z.B. begleitend machst, könnte auch der Ersatz der "Begleittätigkeit" eine gute Hilfe für die Änderung der Gewohnheiten sein.

Ich finde zum Beispiel ein gutes Buch auch immer sehr gut. In den letzten Jahren waren es bei mir fast ausschließlich Sachbücher, allerdings finde ich spannende romantische Geschichten auch sehr mitreissend.

Leider finde ich dazu nicht unbedingt regelmässig etwas, allerdings kann das auch daran liegen, dass ich mich dazu in den letzten Jahren zu sehr abgeschottet habe zwecks Eigenproduktion.

Und ich habe auch gemerkt, dass ich mir jede Gewohnheit EINZELN abgewöhnen musste. Selbst wenn ich mehrere umändern wollte gleichzeitig, das ging nur bei manchen Dingen.

Wie geht es dir inzwischen?