

Quanto Vale o Teu Equilíbrio?

7 IMPULSIONADORES QUE TE LIBERTARÃO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

Sem Marcas



Maria Duarte

*Quanto Vale o Teu
Equilíbrio?*

7

**IMPULSIONADORES
QUE TE LIBERTARÃO DA
COMPULSÃO ALIMENTAR**



Maria Duarte

E-mail: info@mariaduarte.net

www.mariaduarte.net

Reservados direitos de autor

A ti!

Olá!

É com uma imensa gratidão e felicidade que aqui te deixo pedaços da minha história, ou melhor o que me trouxe até aqui! Permite-me desde já que te trate por tu! Estreita o contacto que é precisamente o que pretendo ao escrever-te este e-book.



Reveres-te na minha experiência e **teres o mesmo desfecho** enchia-me o coração. Para ti que estás aí, assim como para mim, pouco importa que seja psicóloga e formadora, qual o meu trajeto profissional e que formações compõem o meu curriculum.

Talvez a segurança seja outra se te disser que após ter passado por um distúrbio alimentar só quando me propus a um programa muito específico e ajustado à minha personalidade consegui efetivamente **alcançar o meu equilíbrio de forma sustentada**.

Sou criadora do programa **cSem Marcas** que tem como missão **ajudar mulheres que como tu sofrem de compulsão alimentar**, a recuperar a **saúde física e psíquica**, **reencontrando o equilíbrio, sem que tenham que abdicar daquilo que as faz verdadeiramente felizes**.

Não poderei deixar de sublinhar que a transformação que este programa oferece só é possível quando estiveres disposta e dedicada a 200%. Esse momento...pode ser agora. Será duro, terás trabalho, dores de cabeça e noites mal dormidas, mas o impacto de um **"novo eu"** valerá muito a pena! **Sairás vencedora**.

Isto que aqui te escrevo é, precisamente, o que eu gostaria de ter lido há um ano e meio atrás!



Índice

- Pedacos de Mim.....5
- D. Sancha e a libertação.....14
- A Tua Verdade17
- Impulsiona-te.....19
- Comigo foi assim21
- Programa cSem Marcas22
- Pronta?.....23
- Vamos ver como funciona25

Pedaços de Mim

Estava longe de imaginar que aquele 13 de Fevereiro, ali virada para a prateleira da dispensa, **ficaria tatuado na minha vida para sempre.**

Naquela noite de Inverno, sozinha em casa, tinha à minha disposição mantimentos que dariam, em circunstâncias ditas normais, para mais de quinze dias.

Mas não, **não precisei de uma hora para que pacotes de bolachas, cereais e chocolates se esvaziassem de conteúdo alimentício** e para ser franca não se encheram de frustração, sentimento de culpa e revolta. Seria suposto, mas não!

Lembro-me de achar aquele comportamento muito estranho e que algo não estava a bater certo, mas sinceramente nem valorizei. Se passei da conta? Sem dúvida, mas afinal deslizes todos nós temos e dias não são dias! Não é o que toda a gente diz? Amanhã é outro dia, pensei eu...vou-me deitar que isto passa!

Não tive o melhor dos acordares, nem tão pouco tive a melhor das noites.



“Os Golpes da adversidade são terrivelmente amargos, mas nunca estéreis”

Ernesto Renan

Mas claro, a minha linha de pensamento manteve-se: iria para o trabalho e retomaria a minha vida normal, como até ao dia anterior.

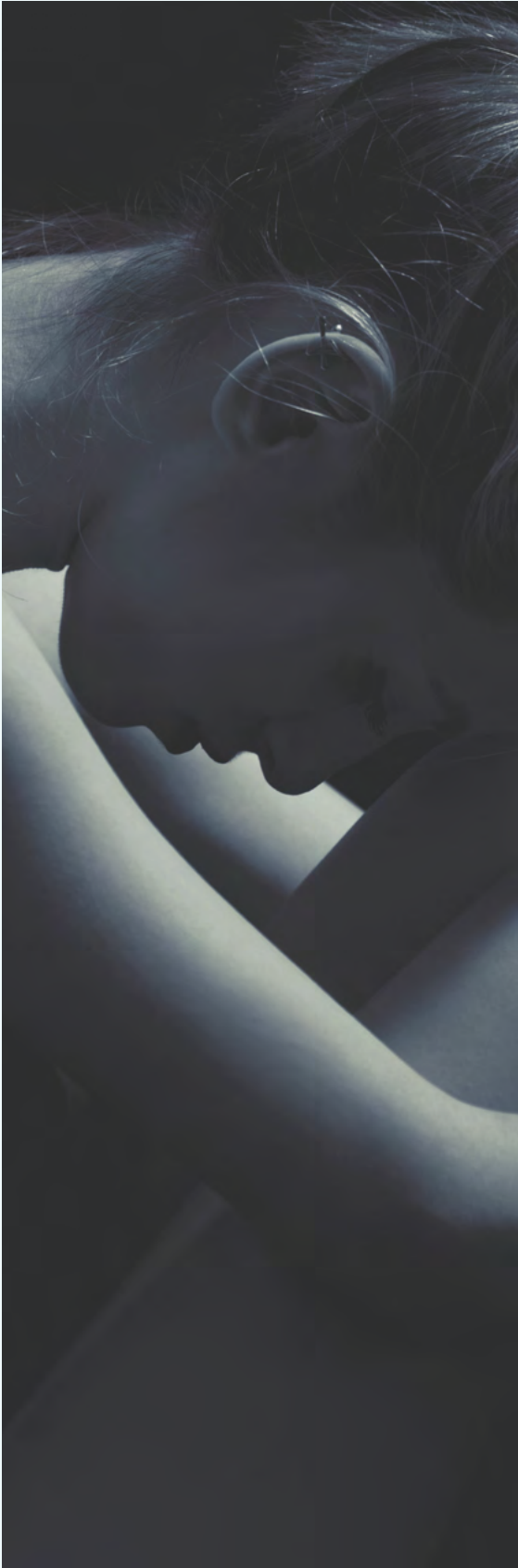
Não podia estar mais enganada e longe da verdade! Aquela noite, aquele 13 de Fevereiro foi o caminho para o calvário, a porta de entrada para uma aventura que pareceu não ter fim! **Um sofrimento que não se mede nem explica por palavras.**



Como costumo dizer **“nem quem passa consegue explicar o que se vive e o que se sente”**.

Passaram-se semanas em que noite após noite, como que um íman, a minha dispensa, armário e frigorífico pareciam ser um prolongamento do meu corpo. Comia descontroladamente tudo o que me aparecia à frente, sempre com a velha máxima do **“perdido por cem perdido por mil”**, tendo que alternar entre o sabor doce e o salgado para “desenjoar”.

Nas semanas seguintes as listas de compras não sofreram alterações, até porque não vivia sozinha e não achava justo sujeitar o meu companheiro a privações originadas pelo meu descontrolo.



Além do mais, **cada dia que passava tinha a firme convicção de que seria a última vez**, e que por isso, independentemente do que tivesse em casa nada seria uma tentação superior à minha determinação e vontade de pensar naqueles episódios como esfera do passado.

Este pensamento ecoou na minha cabeça milhares de vezes “Agora é que é! Foi a última vez! Eu não mereço isto e na minha vida quem manda sou eu!”.

Vivi tudo isto em silêncio semanas a fio, todas as noites, sem que nem sequer o meu companheiro desse por ela. Até que num dia de manhã, vi-me confrontada a ter que responder onde se encontravam as duas caixas de cereais que ele tinha comprado na véspera.

Recordo-me desse momento como se fosse hoje! Mais um sentimento que não se explica. Senti-me num beco sem saída. Não dava como fugir à verdade e mostrei-lhe as duas caixas amassadas, no fundo do caixote do lixo, com os olhos rasos de lágrimas e um nó na garganta em que o som das palavras não saia.

Ele não percebeu e a única coisa que consegui fazer foi abraçá-lo em silêncio. Era dia de trabalho e sem muitas delongas saí sem qualquer explicação. Sabia que teria que enfrentar a situação e abrir todo o jogo. Sabia também que daquele dia não iria passar.



O meu sofrimento solitário, frustração e revolta iam finalmente ser partilhados e ganhar outra dimensão (que eu não queria por nada). Em contrapartida nasceu a esperança de com uma guarda mais cerrada fechar a porta, definitivamente, aos comportamentos que me fizeram companhia até então.

Pois, foi nessa noite que lhe relatei tudo por que andava a passar. Era incompreensível como o conseguia ter feito sem que ele se apercebesse!

Mas na verdade não era assim tão surpreendente, **os episódios aconteciam antes de me deitar, num canto da cozinha, de forma silenciosa durante cerca de uma/uma hora e meia**, altura em que ele pensava que eu já estaria no quarto, ou então esperava que ele adormece-se. Era este o padrão!

Nem sempre me alimentei bem, comia muito pouco... os meus pais e ama que o digam, mas isso tinha ficado bem lá atrás fechadinho na minha infância (pensava eu).

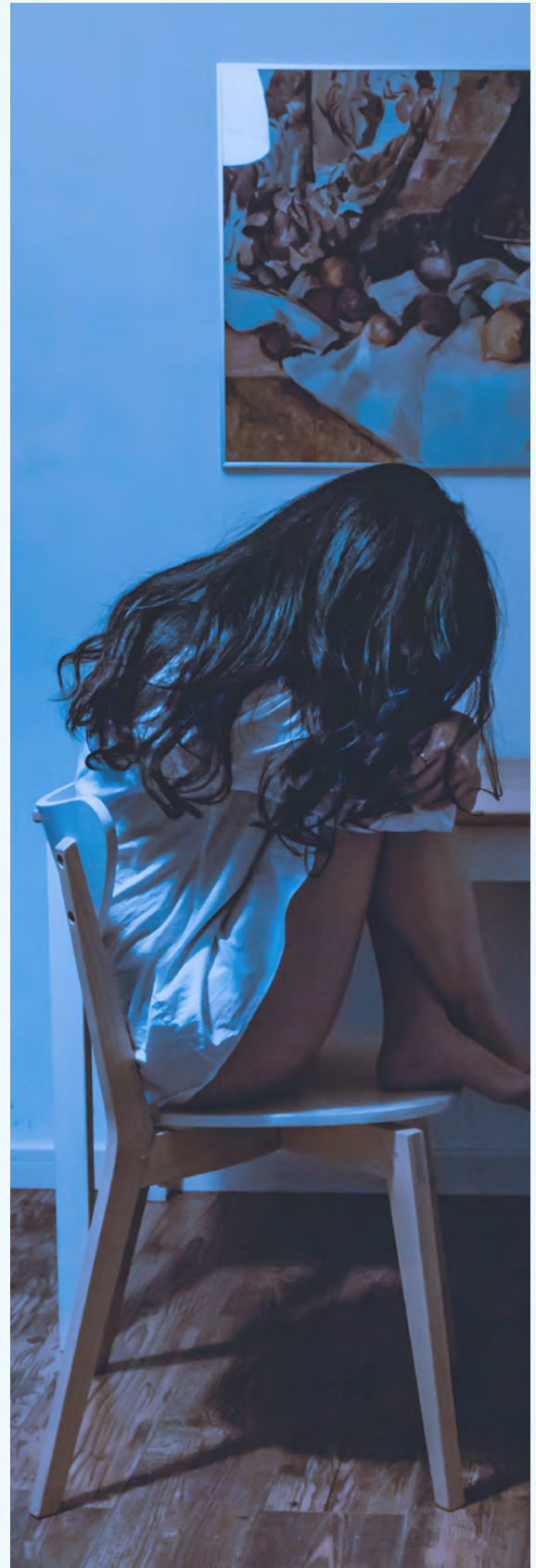
A partir daí sempre tinha sido um bom garfo, mas sempre com peso e medida e com um gosto bem requintado e natural para sopas e aferventados!

Os meus gostos alimentares em nada se assemelham com os dos "tempos modernos", e por nada nesta vida troco um bacalhau com grão ensalsado por uma pizza ou uma lasanha!

Sempre adorei sopa, legumes, fruta e, mais recentemente, não troco a melhor das carnes pelo "pior" dos peixes!

Embora nos últimos anos tenha trocado os salgados pelos doces, a sobremesa mais elaborada não destrona o mais básico dos bolos. Ou seja, tinha uma fraca tolerância a alimentos demasiado doces! **Sempre foi assim...até já não o ser!**

Psicóloga de profissão por mais que fizesse um esforço no sentido oposto as palavras **Compulsão Alimentar** eram inevitáveis no meu discurso interno. Revi novamente a DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) e lá estava eu, encaixava-me que nem uma luva!



Apenas estava a chamar “os bois pelos nomes”, não tinha dúvidas quanto ao meu diagnóstico e se eu tinha uma certeza absoluta na minha vida é que não queria aquilo para mim...custasse o que custasse tinha que inverter a situação. Essa é a vontade que quero que tenhas agora.

Tudo isto estive no **segredo dos deuses**, não era uma situação de que me orgulhasse, por isso quanto menos pessoas soubessem melhor! Em momento de **desespero e profunda inquietação acabei por partilhar com mais quatro pessoas** da minha mais alta confiança.



Ajudaram-me na medida das suas capacidades, mas infelizmente insuficientes. Em todo o caso, embora o comportamento se mantivesse não tenho forma de agradecer tamanho apoio, cumplicidade, todo o carinho e sensibilidade com que as suas palavras e gestos me chegaram.



Se as compulsões, numa primeira fase, ocorriam à noite, depressa passaram a **acontecer num período do dia indiferenciado**. Recordo-me com angústia da sensação de saber que iria estar sozinha em casa.

Como poderia eu viver com um medo desmedido de estar em casa? Tive um período em que fiquei sem carta de condução e por esse motivo deslocava-me de boleia de casa para o trabalho e do trabalho para casa, e sem alternativa tinha que aí permanecer.

O final do dia de trabalho era um tormento só de saber o que me esperava. Que sentimento de raiva e frustração! Como poderia passar o resto da minha vida a fugir da minha casa?

Queria tanto acordar de manhã e pensar que a embalagem da manteiga de amendoim, os pacotes de bolachas, muesli, barritas e afins, o tacho com a sobra do arroz, as fatias de queijo, pão e bolos congelados se mantinham intactos.

Que tinha dormido que nem uma pedra, que não havia vestígios de dor de cabeça, estômago e visão reduzida e que tinha uma energia inesgotável.

Mas não, todas as embalagens e louça vazia estavam acompanhadas de um enorme sentimento de culpa, descrença, frustração, baixa auto-estima, dor de cabeça, azia, visão turva e uma apatia que, por ter que ir trabalhar, teria de ter os seus minutos contados.

Quantas e quantas vezes não tive que me levantar mais cedo para fazer o almoço para o meu marido levar para o trabalho, almoço esse que tinha sido preparado por ele na véspera.

Enfim, uma imensidão de histórias que passaram para a pasta das memórias, mas não foi fácil!

Servindo-me da minha balança mental, o prato dos efeitos negativos era muito mais pesado!

- **O ponteiro da balança subiu;**
- **Cabelo mais baço e mais fino;**
- **Unhas mais quebradiças;**
- **Borbulhas;**
- **Irritabilidade, impaciência, mau humor;**
- **Momentos de convívio vistos como um confronto e muitos foram recusados;**
- O campo da **relação conjugal** também saiu muitas vezes beliscado. Não é fácil viver com uma pessoa com estas "manias" ;
- Perda de tempo de qualidade,
- **Maternidade.**

Mas a questão era sempre a mesma... **Como? Como me libertar daquele íman?**



Fiz sempre tudo por tudo para pôr um ponto final a esta dor por mim própria sem recorrer a ajuda especializada. **Mas cheguei a um ponto em que pedir ajuda era a decisão mais sensata.** Sempre sem sucesso, mas tentei.

- Estudei imenso sobre o tema;
- Criei hábitos de auto-análise;
- Novos ritos matinais e ao deitar;
- Fui acompanhada por profissionais de saúde;
- Inscrevi-me numa Certificação de Coaching.

Enfim, criatividade não me faltou! Mas faltavam-me os **“pozinhos de perlimpimpim”** para por fim à dor por que passava. Embora a periodicidade até reduzisse não havia semana em que não tivesse pelo menos três episódios (excepto numas férias com amigos, na lua de mel e peregrinação a Santiago de Compostela - não pelo meio controlo intrínseco mas porque não tinha à minha disposição meios para o fazer).



“Não vemos as coisas como são: vemos as coisas como somos”

Anais Nin

D. Sancha e a libertação

Lá estava eu a fazer o meu scroll diário no facebook quando algo, inexplicavelmente, me chamou atenção. Mais uma promessa milagrosa, mais um programa que poria fim à minha dor. Primeiro pensamento **“é só mais um”, segundo pensamento “o que tenho a perder?”**.

Liguei, falei diretamente com o responsável que prontamente me esclareceu de todo o processo. Fiquei hesitante, obviamente, estava em cima da mesa mais um investimento sem a garantia de que teria o fim que eu desejava (apesar de me ter sido dada essa garantia “gato escaldado de água fria tem medo”).

Pensei, pensei e voltei a pensar e cheguei à conclusão de que preferia ficar com a dor de mais uma tentativa falhada do que o peso do desperdício da grande oportunidade, afinal pela saúde estava disposta a tudo!

Dei mais esse passo, com os níveis de cautela em cima e as expectativas bem em baixo. Mergulhei de cabeça e embarquei no processo.



Abençoado scroll, abençoada intuição, abençoada decisão. Foram meses de uma autodescoberta incrível que me permitiu estar mais perto da minha essência - trabalhar os meus valores, as minhas crenças limitadoras e descobrir a origem das compulsões.

Foi um trabalho extenuante, diário, com altos e baixos (normais e essenciais) sempre com um acompanhamento permanente.

Tratou-se de um processo acompanhado muito específico, com muitos exercícios de auto descoberta durante e entre sessões. Um processo que requereu uma atenção consciente e monitorização constante dos meus pensamentos e comportamentos.

Um processo que me ensinou que a manutenção de um comportamento por mais nocivo que seja tem sempre ganhos associados.

Um processo que me permitiu ter uma maior clareza da minha personalidade e das suas "armadilhas". Um processo extremamente desafiante e trabalhoso, com um nível de exigência e rigor absolutamente necessário, pois só assim foi possível a... desconstrução do antigo Eu e construção do novo Eu... e só assim foi possível alcançar a minha tão desejada libertação!



Amar, Confiar, Aceitar e Acreditar foram a chave de todo o processo. Foram estes os alicerces da minha mudança, só possível porque bem conduzida. Senti-me muitas vezes perdida...agora que me encontrei não me vou voltar perder.

Se encerro este meu livro? Não! Apenas o primeiro capítulo. Os seguintes serão dedicados a ti que estás aí desse lado e que, em silêncio ou não, precisas de uma mãozinha para passar para o lado de cá! Sim é possível, se comigo resultou contigo não será diferente!

A Tua Verdade

“A alegria não está nas coisas, está em nós”

Johann Goethe

Responde com a maior seriedade às questões que tenho para ti. **Só tu terás acesso às tuas respostas, compromete-te...por ti!** Olhar para dentro de ti com um olhar crítico é essencial.

1 - Como grandes quantidades de comida sem estar com fome	1	2	3	4
2 - Sinto incapacidade em parar mesmo que já esteja cheia	1	2	3	4
3 - Como às escondidas por vergonha do meu comportamento	1	2	3	4
4 - Como mais rápido do que o costume	1	2	3	4
5 - Como sem controlo em média dois ou mais dias por semana	1	2	3	4
6 - Já perpetuo este comportamento há mais de seis meses	1	2	3	4
7 - Sinto muita culpa, angústia e revolta por mim própria após os episódios	1	2	3	4
<i>Reflete sobre a tua pontuação</i>	<i>Total: _____</i>			

1. Quais as vantagens do teu comportamento?

2. Quais os ganhos em alterar o comportamento?

3. Como me vejo hoje?

4. Como será a minha vida daqui a 5 anos se nada mudar?

Impulsiona-te

Deixo-te **7 impulsionadores valiosos** que te farão sentir e agir de forma diferente e libertares-te. Todos eles têm uma profunda relação e por isso se usados isoladamente não terão o mesmo impacto.

1. Muda quem come e não o que comes


Ao mudares-te a ti e a tua realidade melhoras o teu equilíbrio emocional e a necessidade de te refugiares na comida diminui.

2. Para de controlar

Boa relação com a comida é diferente de controlar a comida. Descontrolaste porque te controlas, quanto mais dizes “não” ao cérebro mais ele fica com vontade.

3. Rotina alimentar e de hidratação adequada

Antecipa-te e precave-te isso ajudar-te-á a regular hormônios e controlar a concentração de açúcar no sangue - gere a ansiedade, irritação e fome.



“Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é a vontade de vencer”

Gandhi



4. Organiza-te

Já que não consegues controlar todo o meio externo faz por gerir equilibradamente o meio que te é familiar, assim sentir-te-ás mais segura.

5. Faz atividades que te geram prazer

Ao mudares o foco, reduces a ansiedade e a busca de alimentos como forma de recompensa diminui.

6. Persiste e acredita

Contar dias sem recaídas não é solução, dá-te a ideia de que não houve qualquer evolução e aprendizagem e de que não saíste do lugar e isso não é verdade.

7. Celebra cada vitória

Mima-te e agarra-te às vitórias por mais insignificantes que te pareçam. Acredita que és capaz e estás cada vez mais próximo.



"A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao tamanho original"

Albert Einstein

Comigo foi assim...

Acredita falar sobre tudo isto é realmente muito especial! É um tema que me é muito caro, pelo qual tenho um imenso respeito. Se hoje consigo olhar para trás e falar nele sem um nó na garganta e os olhos rasos de lágrimas, em tempos pensar nisso era impossível.

Recordo-me feliz, mas emocionada, quando na minha primeira sessão à pergunta **"qual o teu desejo para este processo"** respondi estar duas semanas sem ter um episódio. Verdade esta resposta foi dada sem grande esperança, mas era mesmo o meu maior desejo. Para estar em pleno comigo e sentir-me a pessoa mais feliz do mundo tinha **APENAS** que passar duas semanas "limpinho".

Para o comum mortal isto nem merece ser intitulado do maior desejo, mas tu sabes muito bem a importância deste **APE-NAS**.

CONSEGUI!!!!!!

Porque passei por tudo isso eu conheço bem essa dor, as feridas e marcas que ficam tatuadas. Por isso decidi criar um programa com um método passo a passo que ajuda mulheres que passam pelo mesmo sofrimento diariamente. Esta é a minha missão!



*“Sonho sem ação
é pura ilusão”*

Herculinus Erbi

Programa



Este programa é completamente personalizado pois recorre sempre:

Perfil de Personalidade - Eneagrama - teu e dos que te rodeiam. Só assim terás resultados consistentes e duradouros congruentes com a tua forma de pensar, sentir e agir.

Método passo a passo diferenciador sustentado e validado assente em ferramentas de Coaching e PNL.

As sessões podem ser presenciais ou online conforme te for mais conveniente e garanto-te um efetivo acompanhamento entre sessões.

Pronta?


Na verdade é bastante simples e a decisão será sempre tua.

Poderás percorrer a tua transformação sozinha e está tudo bem! Ambas sabemos que não é a mesma coisa... na realidade quantas vezes já o tentaste fazer? Onde te levou? Aqui.

Poderás também não fazer nada e aceites que os comportamentos que te trouxeram até aqui não te levarão à libertação que pretendes.

Também é perfeitamente legítimo! Podes sentir que não é o momento ou que consegues encaixar esta situação no teu dia a dia sem que faça grande moosa. Se assim for poderás continuar a receber e-mail's meus com informações que te possam ajudar de alguma forma, assim espero!

Poderás, ainda, com o meu acompanhamento e um método passo a passo fazer um percurso, sem a recorrente tentativa/ erro, que te fará dar o salto que tanto anseias na tua vida e alcançares a tua liberdade, deixando o sofrimento, revolta e frustração para trás.



*"Se o teu navio
não chega, nade
até ele"*

Jonathan Winters



Desculpa a minha frontalidade mas preciso dizer-te isto sem rodeios! Porque passei pelo mesmo e senti na pele o peso da dor faço questão de me dedicar inteiramente a cada pessoa.

Tenho imenso respeito por cada uma de vocês e por isso a minha entrega é sempre total. Isto requer tempo e por isso tive que optar por limitar o número de vagas.

Por este motivo, e espero que compreendas, **apenas trabalho com quem esteja absolutamente empenhado a agir e transforma-se.**

Vamos ver como funciona...

Começamos por marcar um ponto de encontro que pode ser por skype ou presencial, como achares melhor.

Chamo-lhe sessão 0 e **é gratuita**. Nesse encontro, esclareço-te sobre todo o processo e fazemos um teste de personalidade.

Ofereço-te esse teste pela confiança que me dás e porque sei que é um passo essencial para começarmos: olhares com verdade para dentro de Ti.

Caso sintas que é o momento e que queres realmente dar este passo de encontro à tua libertação basta **cliques em baixo** e responderes a umas questões.

***Clique Aqui para
acessar o formulário***

Analisarei cuidadosamente a tua situação e entrarei em contacto contigo se entender que estás preparada e empenhada para embarcarmos juntas neste processo.

Eu estou aqui...dar o primeiro passo só depende de ti



Maria Duarte

E-mail: info@mariaduarte.net

www.mariaduarte.net

Quanto Vale o Teu Equilíbrio?

7 IMPULSIONADORES QUE TE LIBERTARÃO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

Sem Marcas

