

100

ALTERNATIVAS
PARA TRANQUILIZARTE
SIN COMIDA

POR ANA ARIZMENDI

WWW.DEQUETIENEHAMBRETUVIDA.COM

¡Hola!

¿Comes para disminuir, bloquear o evadir tus emociones? ¿Te has tragado el coraje con unas papitas fritas o pasado la tristeza con un pan con chocolate?

Las emociones son energía que se mueve a lo largo de nuestro cuerpo y por eso producen sensaciones corporales. Si la emoción se bloquea, esa energía queda contenida y comenzará a acumularse hasta que, como una olla de presión, explote a través de reacciones desproporcionadas, conductas compulsivas, enfermedades, dolores corporales o trastornos del estado de ánimo.

Bloquear las emociones comiendo, aunque puede proporcionar un alivio temporal, es solamente una ilusión, pues todo lo que se resiste, persiste, y de hecho, se intensifica. La gran paradoja de comer para evitar sentir, es que a la larga, prolonga e incrementa la intensidad emocional.

En este ebook te comparto una serie de ideas que te ayudarán a canalizar la energía de tus emociones de forma saludable.

Te recomiendo que lo leas en un momento de tranquilidad para comenzar a familiarizarte con las estrategias y que elijas las que creas que te pueden ser más útiles o las que te gusten más.

Conserva este ebook a la mano para que en el momento de crisis emocional, puedas leerlo y elegir aquel o aquellos recursos que puedas utilizar. Mientras más practiques, más sencillos serán de recordar, aplicar y más rápido te ayudarán a disminuir la intensidad de las emociones.

Quiero reconocer a las exalumnas de mi taller [¿De qué tiene hambre tu vida?®](#) por contribuir a generar esta lista de 100 alternativas con las ideas y herramientas que les han sido de mayor utilidad.

TÚ PUEDES GESTIONAR TUS EMOCIONES CONFÍA EN TI Y LA COMIDA DEJARÁ DE SER NECESARIA

Con cariño,

Ana Arizmendi

100 alternativas para tranquilizarte sin comida

1. Abrazar a alguien más
2. Acudir a blogs, redes sociales y páginas web de apoyo
3. Acupresión
4. Acurrucarte y leerte un cuento
5. Adoptar una postura de poder
6. Agradecer
7. Apagar la luz y cerrar los ojos para descansar unos minutos
8. Aplaudir fuerte
9. Apretar plástico de burbujas
10. Apretar una pelota con las manos
11. Aromaterapia
12. Arroparte con una cobija
13. Auto-abrazarte
14. Auto-masaje
15. Bailar
16. Caminar
17. Cantar a todo pulmón
18. Cantar un mantra
19. Cepillarte los dientes
20. Cerrar los ojos y nombrar las sensaciones corporales que vas sintiendo
21. Colocar un antifaz con semillas o gel sobre los ojos.
22. Colocar una bolsita de semillas caliente en la sien, ojos, cuello, espalda o abdomen.
23. Colorear
24. Con antelación, crear un “kit de emergencia” con recursos que te ayuden en momentos de crisis. Por ejemplo: música, fotos graciosas, frases poderosas, carta con instrucciones sobre qué hacer, aceite esencial, etc.
25. Con antelación, escribirte una nota o grabarte un mensaje de ánimos y con instrucciones sobre qué puedes hacer en momentos de crisis. Escucharlo cuando lo necesites.
26. Conectar con tus sentidos: identifica 1 sabor que pueda detectar en tu boca, detecta 2 aromas que puedes oler, nombra 3 sonidos que puedes escuchar, describe 4 sensaciones que puedes percibir (texturas, temperaturas, pesos, etc.), identifica 5 colores que puedes ver
27. Contactar con tu psicoterapeuta o coach
28. Correr
29. Crear un Vision Board o Mural de Sueños donde plasmes la vida que deseas y observarlo
30. Darte permiso de sentir la emoción sin actuar

31. Decir aquello que deseas, piensas o necesitas, dejar de “tragarte” las cosas
32. Dibujar
33. Escribir cómo te sientes
34. Escribir un blog o grabar un video blog sobre tu experiencia con la comida, el peso y el cuerpo
35. Escribir una carta a la ansiedad/tristeza y preguntarle qué necesita de ti
36. Utilizar audios de hipnosis
37. Escuchar el [podcast ¿De qué tiene hambre tu vida?®](#)
38. Escuchar música
39. Escuchar podcasts
40. Escuchar una fuente o agua correr
41. Gesticular: abrir la boca para liberar tensión de la mandíbula, tensar y relajar la frente, apretar y soltar los ojos, etc.
42. Gritar las palabras “sí” o “no”
43. Hablar con alguien en quien confíes
44. Hablar contigo frente al espejo, preguntarte: ¿qué necesitas? ¿qué puedo hacer por ti?
45. Hacer ejercicio
46. Hacer gárgaras con agua fresca
47. Hacer la meditación de “Amor bondadoso” o Metta Bhavana
48. Hacer manualidades como joyería, cerámica, collage, scrapbooking, etc.
49. Hacer mudras
50. Hacer respiraciones diafragmáticas
51. Hacer una lista de 10 beneficios de elegir una alternativa diferente a la comida
52. Hacer una lista de pendientes y priorizar
53. Hacer una lista de lo que te hace sentir bien o “Feel Good List” y leerla cuando sea necesario
54. Hacer una [meditación guiada](#)
55. Hacer una pataleta o berrinche como si fueras niña pequeña
56. Imaginar que dispones de un millón de dólares ¿qué harías?
57. Inhalar profundamente y al exhalar hacer un sonido para liberar energía como “ahhh”
58. Ir a tu closet y diseñar nuevos vestuarios
59. Jugar con plastilina o Play-Doh
60. Jugar un juego de destreza como tetris, solitario o ¡un juego de mesa con otras personas!
61. Lanzar puñetazos y/o patadas al aire
62. Lavarte la cara
63. Leer frases poderosas
64. Manicure y/o pedicure
65. Masticar un chicle sin azúcar (en moderación)

66. Meditar
67. Observar la naturaleza
68. Observar tus antojos y preguntarte: ¿por qué se me antoja este alimento en específico? ¿Qué significa para mí? ¿Qué necesito?
69. Observar tus pensamientos y cuestionarlos
70. Observarte ante el espejo, mirarte a los ojos y sonreírte.
71. Orar
72. Ordenar y limpiar un espacio
73. Pasar tiempo con tu mascota
74. Pintar
75. Pisotear fuertemente
76. Planear un fin de semana o unas vacaciones (reales o imaginarias) divertidas/relajantes
77. Ponerte crema en las manos con plena conciencia
78. Ponerte de pie, inhalar y levantar los brazos, retener y soltar los brazos
79. Ponerte tu crema de labios favorita
80. Practicar el “Abrazo de mariposa”
81. Practicar la jardinería
82. Practicar la [Meditación de 3 minutos amables](#)
83. Practicar la meditación Ho'ponopono
84. Practicar la [Oración de la Luz](#)
85. Preguntarte: ¿de qué tengo hambre realmente?
86. Preguntarte: ¿qué necesito?
87. Preguntarte: ¿cómo me quiero sentir conmigo misma? ¿qué me ayudaría a sentirme así?
88. Preguntarte: Si mi mejor amiga se sintiera así, ¿qué le recomendaría? ¿Qué le diría? ¿Qué haría?
89. Prender velas
90. Quedarte en este momento y comenzar a describir con detalle el lugar donde estás
91. Quitarte los zapatos y poner tus pies sobre el piso (si es tierra o pasto, mejor) para arraigarte
92. Rayar una hoja de papel con todas tus fuerzas
93. Realizar juegos mentales: sudoku, sopa de letras, crucigramas, rompecabezas, tangramas, juegos de palabras, etc.
94. Recordar otros momentos en los que has podido manejar tus emociones sin comida: ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste después de tranquilizarte usando otros recursos?
95. Recurrir a tu grupo de apoyo
96. Recordar tus prioridades, preguntarte: ¿qué es lo importante para mí?
97. Recordar al menos tres logros que hayas tenido en la semana
98. Recostarte en el suelo sobre un tapete de yoga o un tapete de Acupresión

- 99. Respirar profunda y pausadamente
- 100. Saltar la cuerda

***Bonus* ¡Todavía hay más!**

- 101. Shiatsu
- 102. Si te observas pensando en el peor de los escenarios, imaginar el mejor de los escenarios
- 103. Sonreír
- 104. Subir y bajar escaleras
- 105. Tapping
- 106. Tejer
- 107. Tener relaciones sexuales
- 108. Tener un amuleto que te recuerde que tienes muchas estrategias para tranquilizarte como una pulsera, collar, piedrita, etc.
- 109. Terminar algún pendiente de tu lista
- 110. Tirar cosas que ya no sirven
- 111. Tocar un instrumento
- 112. Tomar agua con menta o clorofila que refrescará tu boca
- 113. Tomar algún remedio de Flores de Bach u Homeopatía (consultar al especialista antes)
- 114. Tomar con humor aquello que te causa sufrimiento, reírte de ti misma
- 115. Tomar un baño
- 116. Tomar un té en plena conciencia
- 117. Utilizar una Japa Mala, Komboloi o Rosario y recitar un mantra u oración
- 118. Ver fotos de personas queridas, situaciones graciosas, de viajes o eventos alegres
- 119. Visualizar un lugar seguro
- 120. Yoga
- 121. ¡Leer esta lista de alternativas!

¿Quieres saber más sobre estas alternativas y transformar de raíz tu relación con la comida?

Inscríbete a mi [taller ¿De qué tiene hambre tu vida?®](#)

Quién soy y cómo puedo ayudarte



¡Hola! Mi nombre es **Ana Arizmendi** y he estado ahí.

Me he encontrado frente a un alimento que considero “prohibido”, “malo”, “pecador”. Un alimento que al mismo tiempo deseo y temo. Abrumada por mis voces interiores: una que dice: “¡no lo comas!” y otra: “¡cómelo!”. He tenido la sensación de pérdida de control ante la comida cuando me siento ansiosa o triste. Me he sentido decepcionada y enojada conmigo misma, me he preguntado: ¿por qué si soy tan exitosa en otras áreas de mi vida, frente a la comida me siento tan incapaz?

Habiendo vivido todo eso, estoy aquí para decirte que si decides realmente explorar de raíz, y con profundidad tu relación con la comida, no solo se puede mejorar, sino que te puede transformar por completo a ti y a tu vida.

Hoy te puedo compartir que la relación disfuncional que tuve con la comida durante mi infancia y adolescencia, ha sido mi gran plataforma de crecimiento interior. Hoy comprendo que los atracones y antojos, no eran más que formas en las que yo trataba de comunicarme conmigo misma e indicarme que algo en mi interior estaba fuera de balance.

Cuando por fin aprendí a escucharme y descubrí de qué tenía hambre, tomé las acciones necesarias para sanarme por dentro y por fuera; y mi cuerpo adoptó la forma y funcionalidad que correspondían con un interior que dejó de estar herido y que comenzó a florecer.

A partir de mi experiencia personal y de mi formación profesional como Psicóloga, Nutrióloga

y Psicoterapeuta, he desarrollado un método integrador que trabaja con cuerpo, mente, emociones y espíritu, llamado **PsicoAlimentación®** el cual emplea diversas técnicas para acompañar a la persona en la detección y resolución de sus conflictos mentales y emocionales con la comida.

Con más de 10 años de experiencia impartiendo talleres y consultas individuales he apoyado a más de 3,000 personas a descubrir de qué tiene hambre su vida, decodificar el mensaje sagrado de sus antojos, manejar sus emociones, transformar su mente, trascender conductas alimentarias disfuncionales, comprender qué les quiere decir su cuerpo con sus cambios en el peso y enfermedades, adoptar un lenguaje poderoso que les abra posibilidades, liberar el peso emocional que su cuerpo estaba cargando, y diseñar la vida que realmente se les antoja.

Soy fundadora de www.anaarizmendi.com y www.dequetienehambretuvida.com. Creadora y facilitadora del [taller ¿De qué tiene hambre tu vida?®](#) y anfitriona del [podcast](#) con el mismo nombre. Co-fundadora y Directora del **Instituto de Psicología de la Alimentación®** que próximamente ofrecerá el primero programa de posgrado para formar especialistas en este tema que puedan ayudar a más personas en el mundo a vivir en paz con la comida y en armonía con el propio cuerpo.

Me encantará conocerte y apoyarte.

¿Lista para vivir la vida que se te antoja?



www.anaarizmendi.com
www.dequetienehambretuvida.com
info@dequetienehambretuvida.com