

# Stoppa med

Sötsug börjar ofta i hjärnan och kan stoppas med psykologiska verktyg. Kolla hur du kan programmera om dig själv med cirkeln, triangeln och vågen – och hitta nya former av tröst och belöning.

AV EVA BOHOLM FOTO: THINKSTOCK

# sötsuget mental formlära!



FORMA OM BEGÄRET

## Cirkeln stärker

Känner du dig stressad och orolig? Trött och håglös? Eller kanske nedstämd och deppig? Då ligger det nära till hands att kicka i gång livsandarna med något sött.



**Elene Uneståhl**, nlp-terapeut.

– Därför är det viktigt att programmera om hjärnan så att den inte kräver sockerkickar hela tiden. Det är enkelt och går snabbt att göra en så kallad reframing, då man med enkla mentala verktyg lär sig att tänka och agera utanför ramarna.

Det säger **Elene Uneståhl**, nlp-terapeut som tillsammans med sin man, gurun inom mental träning **Lars-Eric Uneståhl**, driver Skandinaviska ledarhögskolan för coacher och terapeuter. Elene har träffat många klienter som sökt hjälp att gå ner i vikt och få bättre ätkontroll. Med nlp, neurolingvistisk programmering, lyckas hon hjälpa de flesta.

– Många blir överraskade när de märker hur snabbt suget efter godis och onyttig mat försvinner. Det är lätt att fastna i dåliga tanke- och beteendemönster. Men det är faktiskt lika lätt att ta sig ur hjulspåren. Nlp går ut på att man genomskådar automatiserade tankar och beteenden som gör att vi ofta agerar stick i stäv med våra intentioner. Hjärnan är väldigt formbar – om man jobbar med den på rätt sätt och hjälper den att hitta nya, positiva stickspår, säger Elene.

**Ett effektivt sätt** att bli av med sötsug är att arbeta med mentala bilder – först negativa och sedan positiva.

Man börjar med att frammana en detaljrik och *riktigt äcklig* inre bild av godis, bullar, chips eller vad man nu vurmar för. Tänk dig

överdimensionerade godbitar – till exempel en gelérätta i kolossalformat. Överdriv fantasibilden och tänk dig en förstärkt sötslig lukt, klubb och kladd när du försöker slita loss en munsbit av rätten. Koppla på smakminnen av hur det tidigare känts när du ätit dig nästan illamående av för mycket godis. Blå.

När äckelkänslan är som starkast knyter du näven lätt. Tryck på en knoge samtidigt som den negativa känslan fyller dig. Nu har du programmerat in ett negativt ”ankare” (kallas också för psykologisk trigger) i ditt sinne. Denna använder du varje gång du suktar efter något sött: Tryck på knogens triggerpunkt så känner du avsmak i stället för sug.

**Dags att programmera** in nästa ankare, det positiva:

– Det gör du genom att först träna på excellenscirkeln som beskrivs här intill. Det är en vanlig övning inom nlp som används av idrottsmän, skådespelare, artister och andra som behöver ladda för att ha fullständigt fokus och prestera maximalt. Man planterar in en känsla av superkraft i sitt psyke och använder den – ofta genom att trycka på en triggerpunkt på exempelvis handen – när man vill må bra och få extra krafter från sitt inre.

Samtidigt som du gör excellenscirkelövningen lägger du in den positiva triggerpunkten genom att trycka på en annan knoge än den som du nyss använde för den negativa suggestionen.

I framtiden kommer du att kunna styra dina känslor från akut sötsug som du byter ut mot aversion genom ett tryck på den negativa knogen. Därefter trycker du på den positiva triggerpunkten och känner kraft, fönöjsamhet, styrka – och inte det minsta sug efter sött eller fett. ●

## Stig in i kraftcirkeln!

**VAD?** Excellenscirkeln är en övning som hjälper dig att skifta sinnesstämning och uppleva välbehag och kraft. Cirkeln hjälper dig att bryta ett inant monstret där en negativ känsla leder till att du vill trösta dig med exempelvis godis. Med cirkeln triggas du i gång en kickkänsla utan att använda socker.

**NÄR?** Om du känner dig deppig, orolig, olustig och suktar efter onyttigheter kan cirkeln ge dig kraft att stå emot frestelser.

**SÅ GÖR DU:** Tänk dig en cirkel framför dig, cirka en meter i diameter. Klä den i energifärger och gnistrande ljus. Börja med att stå vid sidan om och bara betrakta din färgsprakande fantasiecirkel.

Stig sedan in i cirkeln. Upplev hur kraften, värmen och känslan av styrka växer i kroppen. Känn hur kroppen reagerar – pulsen ökar, temperaturen stiger, andningen blir djupare. Mana fram positiva minnen och låt lyckokänslor strömma i kroppen. Känn dig som en oslagbar kraftkälla.

Koll på triangeln ▶