



COMIENDO DE MAS

Escrito por Karen Bekman, marzo 2020

Una de las misiones de nuestro cerebro es la de PROTEGERNOS a toda costa. Cuando lo que estamos viviendo se vuelve demasiado, este maravilloso órgano entra a rescatarnos. Aunque no vea cuál es el verdadero origen de lo que nos esta alarmando, comienza a hacer su trabajo.

¿Y qué hacemos? Comenzamos a comer de más, a mordernos las uñas, a jalarnos el pelo, a ver mas series de TV, a hacer compras de pánico por internet.

¿Y esto porque le ayuda a mi cerebro?

Porque lo relaja temporalmente, es decir siente una descarga por un momento y le da una sensación de liberación

¿Por qué necesito ser consciente de esto?

A medida que voy experimentando esta liberación temporal voy sintiendo “rico” por lo que empiezo a aumentar los periodos en esta actividad, haciendo que mi cerebro cada vez necesite un poco mas de tiempo lo cual pudiera convertirse en un problema.

Si esto te esta pasando, no te preocupes. Se consciente de ello y cuando todo “vuelva a la normalidad” muchas de estas conductas pasarán.