

 Какво ти се яде?	 Неосъзната емоция	 Истинската нужда (за храната)	 Как можеш да я посрещнеш по друг начин?
Хляб, тестени, паста, пици	Утеха, стабилност, майчинска грижа, „да бъде подкрепена“.	Сигурност, нежност, усещане за дом, заземеност.	• Завий се с одеяло, пусни си нежна музика. • Йога за заземяване. • Обади се на близък човек. • Направи дълбоки вдишвания и удължени издишвания – „отпускам се, позволявам си да се чувствам подкрепена“.
Шоколад, сладолед, кремове, торти	Любов, нежност, радост, нужда от удоволствие, липса на сладост в живота.	Емоционална топлина, приета женственост, почивка.	• Подари си 15 минути удоволствие без вина (масаж, баня, хубава музика). • Напиши си 3 неща, за които си благодарна. • Сложи на устните си с ароматен балсам – мини символ на сладост и женственост. • Прегръдка от близък човек.
Чипс, солени, snackове	Разтоварване, израз на потиснат гняв или стрес. „Искам нещо да сдъвча.“	Освобождаване на напрежение, усещане за контрол.	• Стисни и отпусни юмруците 10 пъти. • Направи 5 минути бърза разходка или спонтанен танц, който изразява агресия. • Кажи на глас какво те ядосва. • Напиши какво те ядосва без да го цензурираш и го накъсай. • Тръскане 2 минути. • Издаване на гласни звуци с пълно гърло, удари с юмруци във възглавница, ако мястото позволява
Солени, мазни, месни храни	Сила, защита, „искам да се почувствам мощна, заземена“.	Граници, стабилност, самоуважение.	• Направи нещо структурирано (подреди, планирай, напиши списък). • Почувствай тежестта на тялото – дълбоки клекове или легнала по гръб на пода -представи си, че тежестта ти се влива в земята.

Сирена, млечни	Топлина, детска грижа, връщане към сигурността.	Безусловно приемане, почивка, сигурност.	• Отдели 10 минути без никакви изисквания – просто бъди. • Прегърни възглавница или домашен любимец и постой.
Кисели/ пикантни храни (люто, туршии)	Нужда от стимул, вълнение, страст.	Жизненост, енергия, приключение.	• Направи нещо ново и леко рисковано (нов маршрут, песен, дреха). • Подсили вкуса на деня си, не само на храната - радост, близост, движение, тишина, творчество, природа.
Газирани напитки, кафе, енергийни	Изтощение, нужда от подем и изкуствена енергия.	Почивка, вдъхновение, смисъл.	• Затвори очи и дишай 3 минути дълбоко. • Излез на въздух или направи микро-пауза. • Запитай се: „От какво се опитвам да се събудя?“
Захарни изделия / бонбони	Мигновено успокоение,	Облекчение, нежност, лекота.	• Напиши 1 мило нещо за себе си. • Прегърни някого (или себе си). • Дълбоко вдишай и издишай бавно три пъти, успокоява нервната система за секунди. • Завий се с нещо меко – шал, одеяло, дреха. • Топла напитка – чай, какао • Слушай песен, която те гали отвътре - действа като емоционална прегръдка. • Намажи ръцете си с ароматен крем и усети миризмата. • Излез навън и усети въздуха върху кожата си.
Хрупкави храни (ядки, препечен хляб)	Нужда от освобождаване, раздразнение, желание за контрол.	Изразяване, канализиране на напрежение.	• Изброй на глас 3 неща, които те дразнят, без да ги цензурираш или ги напиши и скъсай листа. • Направи кратка разтърсваща практика – трепери 30 секунди.
Студени храни	Изстудяване на прегорели	Успокояване, охлаждане,	• Пусни си тиха музика и си дай „емоционална пауза“ – почивка от

(сладолед, ледени напитки)	емоции.	дистанция от болка.	мислене.
Топли супи, готвени ястия	Грижа, безопасност, нужда от обгрижване.	Търсиш топлина, приемане и нежност,	• Напиши си утвърждение: „Заслужавам грижа без да се наказвам.“ • Пригответи нещо с любов, не като компенсация.
Алкохол, вино, сладки напитки	Бягство, отпускане, притъпяване.	Покой, позволение да се отпуснеш.	• Затвори телефона, легни 10 минути в тишина. • Създай си вечерен ритуал – запали свещ, вана, книга, без алкохол.
Много храна наведнъж (преяждане)	Чувство за вътрешна празнота, недостиг, страх, че няма „достатъчно“. Опит да се запълни липсата или да се докаже собствена стойност чрез натрупване. „Не съм достатъчна“ / „Няма да има повече.“	Доверие в изобилието. Усещане за сигурност, че си приета и имаш право на удоволствие и покой без вина.	• Постави ръка на корема и дишай дълбоко 1–2 минути. • Напиши на лист: Аз съм достатъчна. • Прегърни себе си за няколко минути. • Вземи чаша вода или чай и се наслади бавно на вкуса. • Гледай природата или небето за 2–3 минути, усети сигурността около себе си. • Разреши си да плачеш, да се ядосаш, да изразиш емоциите си в момента.
Нищо не ми се яде (апатия, гладът изчезва)	Отричане, страх от контрол, наказание.	Нужда от пространство, време, мекота.	• Седни в тишина и просто дишай 3 минути. • Попитай: „От какво ме пази липсата на апетит?“