

Lista de cosas que te puedes decir para ayudarte a hacer las ingestas:

- Esto te sirve para poder salir y divertirse con tus amigas de fiesta.
- Comer te va a permitir rendir en la universidad y tener el trabajo que te gusta.
- Si me recupero me veré bien algún día.
- Cuando sea libre de esto podré irme de viaje.
- Es normal que sienta malestar, y al mismo tiempo puedo seguir adelante.
- Mi miedo no significa que esté en peligro.
- Está bien que esto sea difícil, no tengo que hacerlo perfecto.
- Comer es un acto de autocuidado.
- Estoy nutriendo mi cuerpo para poder vivir la vida que quiero.
- Cada bocado es un paso hacia la libertad.
- El malestar es como una ola, siempre baja, espera.
- Puedo sentir malestar y aún así seguir comiendo.
- Esta emoción es intensa, pero pasará.
- El malestar es temporal, la recuperación es duradera.
- Soy más que mi miedo a la comida.
- Esta ingesta la hago para ser feliz, para dejar de estar triste todo el día.
- Cada vez que como, el TCA pierde un poco de fuerza.
- Esto no es retroceder, es avanzar hacia mi vida.
- Lo que hoy me cuesta, mañana será más fácil.
- Ya he enfrentado cosas difíciles antes, también puedo con esto.
- Mi valor no depende de lo que coma ni de cómo me vea.
- Soy más fuerte que mis pensamientos de restricción.
- Estoy aprendiendo a cuidar de mí de una forma nueva.
- Cada bocado es una forma de darme amor.
- Comer me acerca a las personas y momentos que quiero compartir.
- No tengo que querer esto para poder hacerlo.
- Puedo aceptar que es difícil y aún así seguir adelante.
- Hoy elijo comprometerme con mi recuperación, aunque no me apetezca.
- El malestar es intenso, pero no es para siempre.
- Puedo surfear esta ola de malestar sin dejar que me arrastre.
- No necesito eliminar la incomodidad, solo atravesarla.
- Acepto este momento tal como es, aunque no me guste.”
- No tengo que querer comer, solo acepto que es lo que necesito ahora.
- Mi cuerpo necesita esta comida para funcionar.
- Elijo responder con calma en lugar de obedecer al miedo.
- Mis emociones son intensas, pero no me controlan.
- Soy más que mi miedo a la comida.
- Comer me ayudará a construir una vida que valga la pena ser vivida.

Lista de cosas que te puedes decir para ayudarte en días de mala imagen corporal:

- Vale, he recuperado peso; pero también he recuperado la paz de no pasar hambre, de no estar todo el día pensando en comida, de tener más vida social satisfactoria, de aceptar invitaciones para comer fuera... ¡A la mierda, es lo que hay!
- Si de comer normal y no estar moviéndome compulsivamente se deriva tener este cuerpo..., ¡es el que tiene que ser, y punto!
- Cuando pesaba menos no era más feliz que ahora. Al contrario.
- La recuperación no es a la carta. No puedo seleccionar mi actitud y mentes actuales ni el cuerpo del pasado.

Lista de cosas que te puedes decir para ayudarte en días que consideras que has comido de más (antojos, comidas familiares...)

- Las personas que tienen una relación saludable con la comida no hiperanalizan cada bocado que dan. Y no les pasa nada malo. Así que no tengo por qué seguir pensando en lo que he comido hoy.
- Esto ya lo he hecho en el pasado. Y nada malo me ocurrió. Puedo hacerlo.
- Para recuperarme del todo tengo que ser capaz de comer de todo.
- ¡Incluso cosas que no me gustan! Esto es lo funcional. Agradezco que hoy se me haya presentado esta ocasión para practicar.
- Mi cuerpo sabe perfectamente qué hacer los días que como más de lo habitual. Sabe regularse solito, amoldando mi apetito a lo largo del día según lo que vaya comiendo, sin que yo tenga que intervenir artificialmente. Lo escucho, confío en lo que me demanda.
- Si de hacer comida normal se deriva subir de peso... ¡a la mierda!
- No puedo seguir viviendo cuadrando cada día qué puedo comer como un robot. ¡Eso no es vida!
- Sigue comiendo, sigue comiendo, sigue comiendo... como cantaba Dory en la película Buscando a Nemo).
- Es más saludable estar hoy con mis amigos compartiendo esta rica comida que quedarme en casa, aislarme, entrenar, contener.... es lo que escojo a partir de ahora.

Lista de días en los que no paras de anticipar que comerás, cuanta hambre tendrás...

- ¡La veré! Cuando llegue el momento, pensaré en ello.
- Solo me permito pensar en lo que vaya a suceder a una hora vista.
- Ya veré cuánta hambre tengo y qué me va a apetecer al llegar ese momento. Paso de pensarlo ahora.
- Voy a comer ahora para el hambre que tenga ahora... ¡sin anticipar si luego tendré poca o mucha hambre! Momento a momento. ¡ Puedo merendar dos veces, puedo repetir, puedo comer menos si luego no tengo tanta hambre...! Me escucho y conecto comida tras comida.

*Algunos mantras han sido extraídos del libro: *Tengo un TCA ¿y ahora qué? Guía para la recuperación de un Trastorno Alimentario*. Eli Custó