

**Fuente: Conexión Universitaria**

**Fecha: enero, 2019**

## **Tu mundo en tu plato**

**Autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, egresada, UDLAP.

### **Health Coach.**

Alguna vez te has preguntado ¿qué dice tu plato de comida de ti y de tu vida? Tal vez te suene extraño pensar en algo así, o quizás nunca lo habías analizado de esta forma; pero la realidad es que nuestra relación con la comida es un reflejo de la forma como llevamos nuestra vida.

Dice la maestra budista Pema Chödrön: “cualquier cosa es un camino a todo”, es decir que la manera como hacemos algunas cosas, es la forma como hacemos todo lo demás.

La comida en tu plato no sólo indica lo que tú crees de la nutrición; también habla de tu percepción sobre las alegrías, penas, privaciones, autoconfianza... y de cuánto es suficiente para ti en la vida. Todo lo que tú crees sobre ella, lo que crees merecer, lo que consideras que es posible para ti, se aparece en tu plato cada vez que comes.

Si mi plato está lleno de harinas y grasas procesadas, quizás lo único que estoy buscando es llenar mi estómago o, llenar y evadir un vacío que tengo: falta de amor, de alegría, o de no tener un propósito. Y, si tu plato tiene muy poca comida o te restringes de determinados alimentos, ¿de qué te estás privando o castigando en otras áreas de tu vida? Si la comida de tu plato no te gusta y aún así la comes, ¿qué otras cosas estás aceptando que tampoco quieres en ti?

La forma como consumimos nuestros alimentos es reflejo de lo que nos está pasando; comer frente a la computadora, o hacerlo con prisa, aspirando prácticamente nuestro alimento, o si comemos de pie frente al refrigerador o en el coche. Todas son señales de lo que hacemos en otros ámbitos y probablemente con las personas que más nos importan. La forma como comemos es también la forma como gastamos nuestro dinero, el tiempo, la manera en que amamos y a lo que destinamos nuestra energía.

En tu plato se puede ver lo que estás evadiendo, lo que no quieres sentir, lo que estás bloqueando, aquello a lo que has renunciado y lo que estás llenando con comida. Pensamos que no somos capaces de sentir estos sentimientos y preferimos “comerlos”.

Usar la comida como evasión de nuestros sentimientos hace que sigamos con ese dolor, además, le sumamos el remordimiento por haber comido de más, duplicando entonces nuestro sufrimiento, en vez de cortarlo a la mitad.

Nuestra percepción sobre lo que es suficiente para nosotras en la vida, se relaciona también con la comida, cuando comemos y comemos sin parar, es también un reflejo de que estamos tratando de llenar un vacío en nuestro cuerpo que NO se puede llenar con algo físico.

Geneen Roth en su libro “Lost and Found: One Woman’s Story of Losing Her Money and Finding Her Life”, comparte su experiencia sobre este concepto de tener o no suficiente. Ella y su esposo ahorraron dinero durante toda su vida, era mucho dinero; sin embargo, para ella no era suficiente, quería tener más. Así que lo invirtieron con Bernard Madoff (recordarás que estafó a mucha gente en Estados Unidos) y lo perdieron todo, sus ahorros de toda una vida. Geneen comenta: “había pasado 20 años ahorrando para un futuro que nunca me protegería de mi pasado, que ya había pasado”. Se dio cuenta entonces que había enfocado toda su vida a pensar en lo que le hacía falta o lo que no tenía, que además nunca sería suficiente. En vez de enfocarse en lo afortunada que era por las cosas que sí tenía, como el amor de su marido, su salud, etc..

Lo suficiente para nosotras no está afuera, los ricos siempre quieren más dinero, no es algo que podamos tocar, comprar o tener. Lo suficiente no es una cantidad de dinero, ni un puesto de trabajo deseado; sino más bien es una relación con lo que ya tenemos, es apreciarlo y sentirnos agradecidas por estos regalos que pasamos desapercibidos.

## ¿Qué podemos hacer?

- Piensa en la comida como un reflejo de lo que es tu vida, tus creencias, tus miedos, los sentimientos que evades.
- Pregúntate: ¿qué tengo que aprender de mí misma, en relación a la comida que hay en mi plato y en la forma de comerla?
- Come en un lugar calmado y sentada.
- Aprende a saborear la comida, olerla y disfrutarla.
- En lugar de enfocarte en lo que te hace falta, mejor enfócate en lo que sí tienes.
- Piensa en TRES cosas que NO están mal en tu vida en este momento.
- Deja de autocriticarte o de echar la culpa a alguien más de lo que te pasa.
- Evita quejarte todo el tiempo.

Recuerda que cuando llegues al final de tu vida, no te va a importar ya si tenías las piernas delgadas, o si llegaste a ser CEO de una empresa; sino más bien vas a pensar en lo que dejaste de hacer para ser más feliz. Pasamos nuestra juventud esperando a que comience nuestra vida... envejecemos esperando a que comience nuestra vida... y morimos esperando a que comience nuestra vida... como si la perfección existiera.

Elige disfrutar lo increíble que tiene tu vida, en cualquier forma que se presente; aunque no seas tan delgada como quieres ser, o no tengas el puesto de trabajo de tus sueños... siempre habrá algo positivo ahí para ti... atrévete a descubrirlo.

**Tags:** Plato, comida, estilo de vida, sentimientos, Health coach, Egresados UDLAP.



**Acerca del autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”.