

EMOCJE SIĘ ROZUMIE EMOCJI SIĘ NIE ZAJADA

Twój workbook do pracy w
walce z zajadaniem emocji



Bartosz Janiszewski
PSYCHOLOG ODCHUDZANIA

Dzień dobry, cieszę się, że
jesteś w posiadaniu tego
przewodnika.

To nie będzie prosty
przewodnik, to nie będzie
prosta przeprawa.

Być może spotkasz się ze
słodko gorzką prawdą,
możliwe, że refleksje
będą ciężkostrawne, z
pewnością jednak
potrzebujesz
psychologicznej uczyty.

O emocjach, które jemy.

Bartek.

ZANIM ZACZNIEMY

Gdybyś miał/a możliwość wybrania
tylko 1 tabletki, którą z nich
wybierasz?



chcę schudnąć nawet
jeśli wiąże się to z
restrykcjami i tym, że
wciąż będę myśleć co
mogę, a czego nie mogę
jeść



odchudzanie już nie jest tak
istotne jak chęć uwolnienia się
od obsesyjnego myślenia
na temat redukcji masy ciała,
na temat tego co jeść mogę,
czego nie mogę, a co muszę.

Być może po wybraniu właśnie jednej z tabletek towarzyszą Ci trudne emocje.

Być może pojawiła się myśl w stylu:

“To może źle postawione pytanie, bo ja chcę mieć i jedno i drugie, dalej pragnę schudnąć, ale pragnę również wolności. Co wtedy?”

Rozumiem Twój tok myślenia, nie tylko ze względu na fakt, że sam borykałem się kiedyś z otyłością, ale przede wszystkim ze względu na fakt, że na co dzień pomagam moim klientom właśnie redukować kilogramy, ale przede wszystkim naprawiać relację z jedzeniem.



Tym workbookiem jednak chciałbym nakłonić Cię do poddania pod refleksję, czy rzeczywiście chodzi w Twoim życiu o odchudzanie.

Czy może jest to pusty cel?

Cel sam w sobie, bez konkretnych dalszych benefitów z tego płynących?

Gdybym miał wymarzyć sobie scenariusz Twojej drogi przez ten workbook to byłoby to rzetelne przyglądanie się swoim myślom oraz emocjom.

Chciałbym żeby ten workbook był solidnym rzemiosłem do pracy nad sobą, do pełnego wglądu w siebie, do autorefleksji, do czasem nawet trudnych przemyśleń.

Emocje w jedzeniu, głodne emocje,
niestrawione emocje, z głową w talerzu.

Jak dużo wiesz na temat swoich emocji?
Jak emocje przekładają się na Twoją relację
z jedzeniem?
Jakie emocje wzbudza w Tobie Twoja relacja
z jedzeniem?

Czy masz wgląd w te odpowiedzi?

A może razem przejdziemy przez drogą do
próby uwolnienia się od trudnych przekonań?

Może razem uda nam się przestać być
więźniami pewnych wyborów
konsumenckich?

Chodź, przejdziemy przez to razem.



Zapytam wprost.

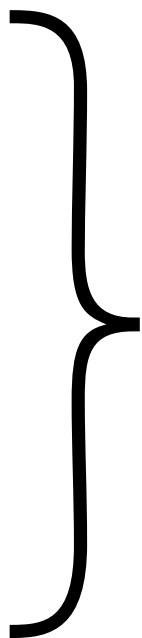
Jak wiele emocji, które przeżywasz na co dzień potrafisz nazwać?

Kiedy pytam o to podczas sesji indywidualnych, to zapada albo cisza, albo wymienianych jest max 15 emocji.

Ale gdy przychodzą nam te główne, często błędnie zakładamy, że to właśnie ta emocja jest polem do pracy, że to tu należy skupić się na przepracowaniu. Wiesz, że niekiedy te trudne emocje są nawet mylone z tymi przyjemniejszymi?

**CHCEMY STAĆ SIĘ DETEKTYWAMI TWOICH
EMOCJI, ZACZYNAMY?**

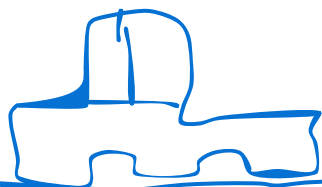
strachliwy
podminowany
oburzony
straszliwy
niechętny
okrutny
zdezorientowany
zirytowany
zgorzkniały
zdenerwowany
sentymentalny
wyczerpany
niepokojny
wrogi
przestraszony
sfrustrowany
wściekły
furiat



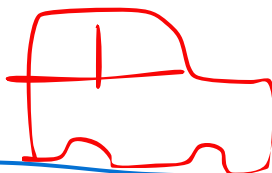
ZŁY

Co może czuć kierowca w
niebieskim aucie?

50 km/h

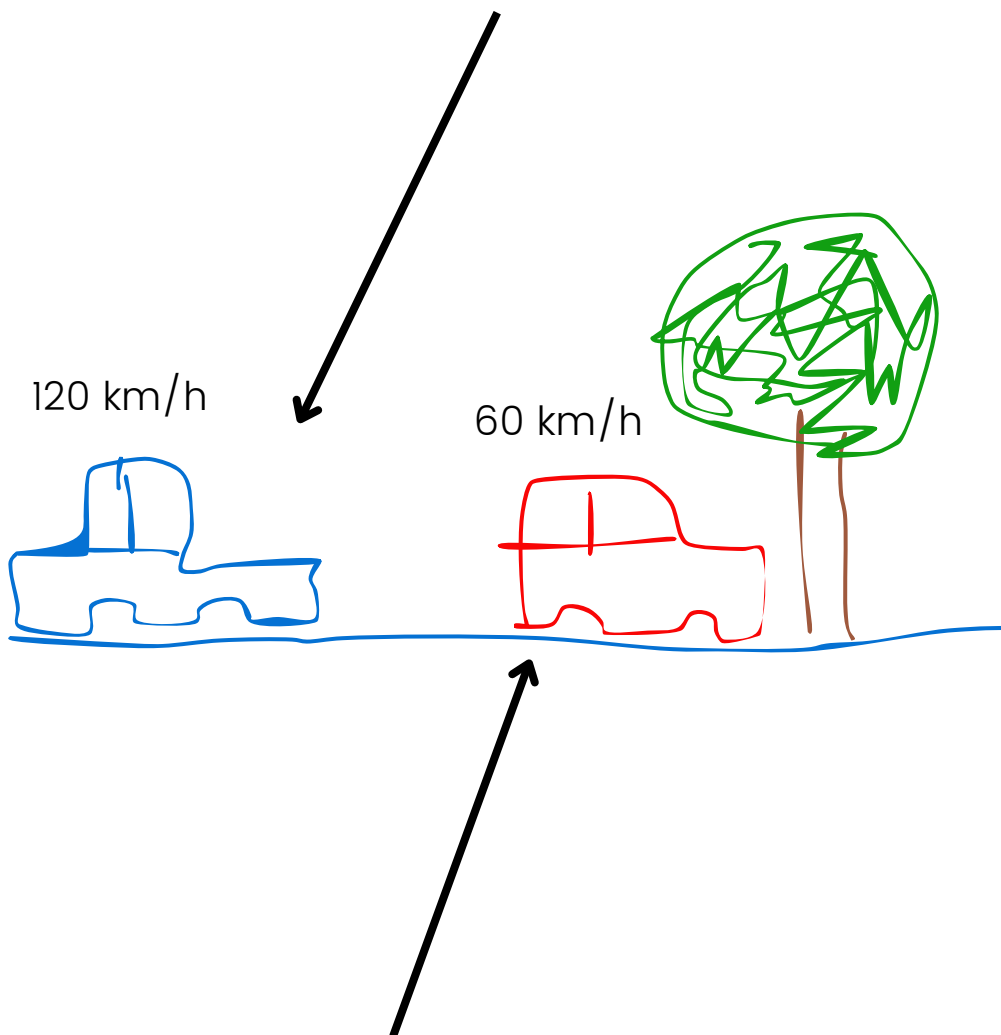


20 km/h



Co może czuć kierowca w
czerwonym aucie?

Czy to oby na pewno
złość?

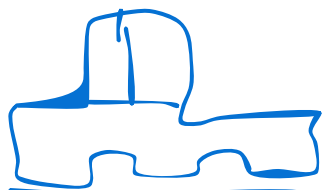


Czy to oby na pewno poczucie
winy?

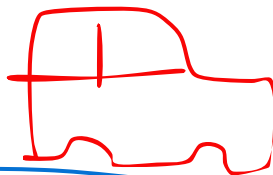
a może to:

zażenowanie
zmęczenie
odraza
popłoch
niepokój
wrogość
wzburzenie?

120 km/h



60 km/h



a może to:

melancholia
przygnębienie
koncentracja
zakłopotanie
wyrzuty sumienia
speszenie?

Dlaczego to tak ważne żeby
rozumieć swoje emocje?

Ponieważ zdecydowanie łatwiej
będzie Ci stworzyć pod
zdiagnozowaną emocję strategię
radzenia sobie z nią.

Dobrze jest rozumieć co się czuje,
dlaczego to się czuje i ostatecznie –
co w związku z tym mogę zrobić.

Spójrz proszę jak producenci reklam
sprytnie wykorzystują emocje w
Twoim życiu. Czekolada ma się
pojawiać przyjemnie, czekolada ma
za zadanie sprawić, że po którejś
kostce już się uśmiechniesz...



Poznajmy zatem emocje

ZŁOŚĆ

wściekłość
zgorzkniałość
szał
nienawiść
frustracja
wzburzenie
irytacja
furia
pogarda
niechęć
zniecierpliwienie
wkurzenie
wrogość
gniew
zdenerwowanie
uraza
podrażnienie
oburzenie
mściwość
desperacja

SMUTEK

załamanie
zawiedzenie
zmartwienie
przykrość
nieszczęście
ból
osamotnienie
zawód
zranienie
gorycz
zniechęcenie
rozpacz
żał
melancholia
zatraskanie
żałoba
przybicie
depresja
apatia
przygaszenie
przygnębienie

STRACH

onieśmielenie

lęk

zatraskanie

roztrzęsienie

bojaźliwość

trwoga

niepokój

wahanie

podejrzliwość

przerażenie

panika

obawa

niepewność

konsternacja

nieśmiałość

zatrwożenie

powściągliwość

zagubienie

popłoch

RADOŚĆ

szczęście
wesołość
serdeczność
spełnienie
docenienie
odprężenie
wdzięczność
beztroska
błogość
podniecenie
śmiałość
rozbawienie
entuzjazm
rozkosz
zadowolenie
zachwyt
przyjemność
ekscytacja
sympatia
życzliwość
satysfakcja
ożywienie
czułość
ulga

Jakie emocje towarzyszą Ci gdy myślisz
o Twoich nawykach żywieniowych?

Jakie emocje towarzyszą Ci gdy myślisz
o odchudzaniu? Z czym kojarzy Ci się
odchudzanie?



GŁÓD FIZJOLOGICZNY VS GŁÓD EMOCJONALNY

Uważność w zmianie nawyków żywieniowych jest podkreślana przez wielu specjalistów w sposób szczególny.

Uważność dotyczyć ma sfer fizjologii, a dokładniej odpowiedzi ze strony naszego ciała, ale również dotyka kontekstu emocji.

Z punktu widzenia fizjologii, pracy i współpracy naszego układu nerwowego oraz pokarmowego warto skupić się na dłuższym przeżuwanie posiłków, na koncentracji wokół smaku, zapachu, konsystencji, połączeń smakowych doznań (smakowitości).

Chcemy także dać naszemu organizmowi czas na pracę, na ustalenie dzięki podwzgórz, dzięki takim hormonom jak leptyna czy grelina czy czujesz już sytość, a może to jest jeszcze głód?

GŁÓD FIZJOLOGICZNY VS GŁÓD EMOCJONALNY

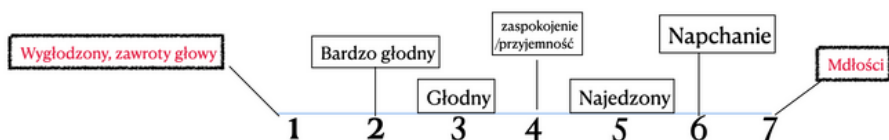
Zatrzymanie się podczas posiłku choć na chwilę,
odpowiedzenie sobie na pytanie
“Na ile czuję sytość?” okazywać się może kluczowym.

To raptem odstawienie choćby w połowie jedzenia
posiłku widelca, noża, łyżki, zatrzymanie się i zadanie
sobie tego pytania.

Uważność to również brak rozpraszających bodźców -
telewizja, telefon, laptop.

Na ile czuję sytość warto będzie umieścić na
mentalnej skali głodu:

Skala głodu



GŁÓD FIZJOLOGICZNY VS GŁÓD EMOCJONALNY

Gdy już jednak problem głodu fizjologicznego mamy rozwiązany, a to z kolei wiąże się z poczuciem sytości to właśnie zrobiliśmy pierwszy milowy krok!

Ponieważ gdy pomimo racjonalnego poczucia najedzenia nadal czujemy ochotę na "coś konkretnego" to prawdopodobnie kłania nam się zachcianka, apetyt.

Sprawdź proszę jakie są najważniejsze różnice pomiędzy wspomnianym głodem fizjologicznym, a emocjonalnym (tudzież zachcianką, apetytem)



GŁÓD FIZJOLOGICZNY VS GŁÓD EMOCJONALNY

GŁÓD

Realna potrzeba

organizmu

Zaspokojenie możliwe

tylko jedzeniem -

jakimkolwiek

Nie mija, rośnie w miarę

upływu czasu



ZACHCIANKA

Nierealna potrzebna,

emocje, odpowiedzi na

negatywne odczucia

Zaspokojenie

zazwyczaj za pomocą

słodkości lub fast foods.

Mija z czasem

Znika jeśli

zaangażujesz

koncentrację na czymś

innym



Jak sądzisz, kiedy najczęściej
masz ochotę na zachcianki?

Czy to są konkretne pory
dnia?

Czy to są dni powszednie,
a może weekendy?

Jak sądzisz, jakie najczęściej
emocje pojawiają się w
momencie gdy masz ochotę
zjeść więcej?

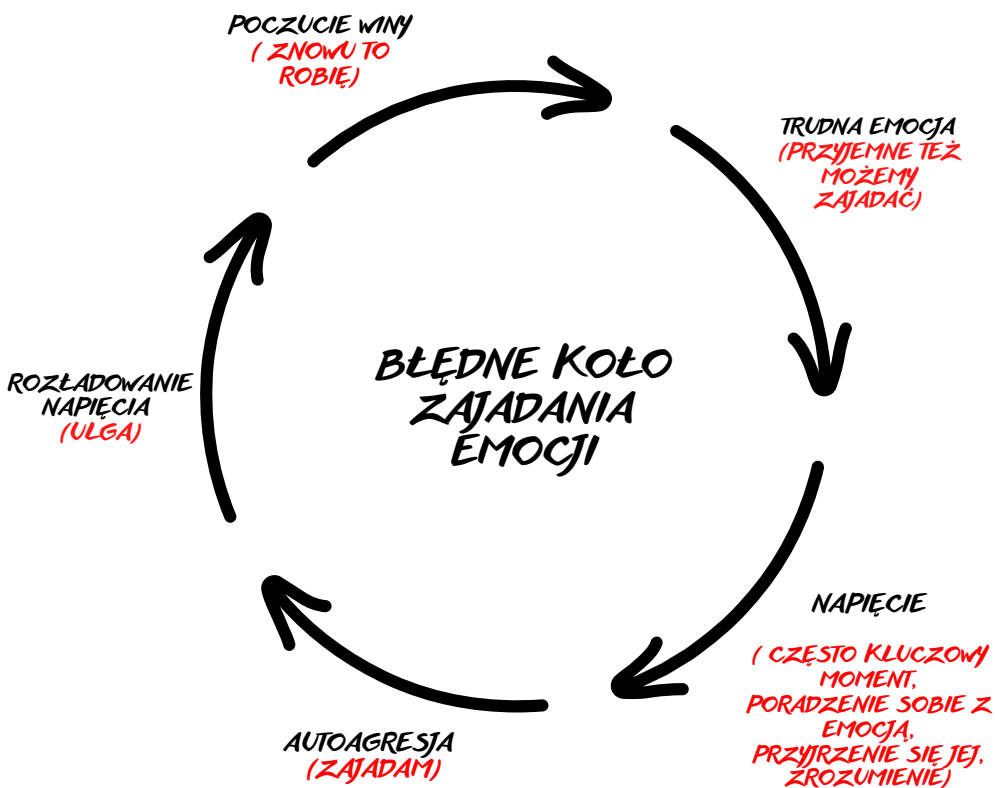
Ciekawym rozwiązaniem w diagnozowaniu tychże emocji, a także w wyjściu z **błędnego koła ich zajądania*** przedstawia dr Michelle May (1)

Cykl jedzenia według **dr Michelle May**



(1) Jedz to co kochasz, kochaj to co jesz. dr Michelle May

*PRZYKŁAD BŁĘDNEGO KOŁA ZAJADANIA EMOCJI



Jak wygląda Twoje błędne
koło emocji?

Jak sądzisz, czy jesteś w stanie pobyć
we frustracji choć kilka minut?

(Czy jesteś w stanie w kluczowym momencie
podejmowania decyzji dotyczącej zajadania wytrzymać
choć kilka minut? Próbować się jej przeciwstawić?)



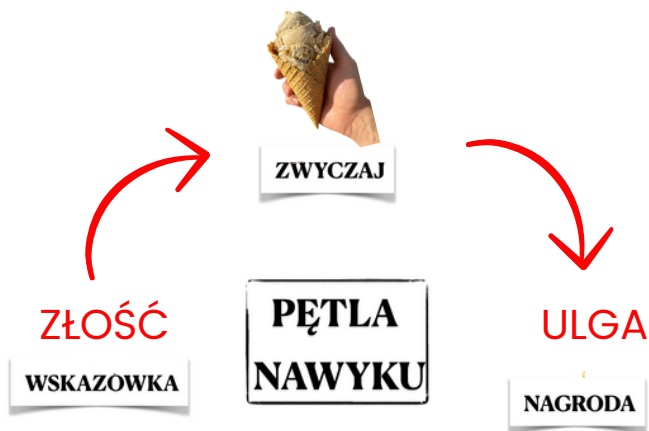
A teraz spójrzmy na kolejne arcyważne ćwiczenie jakim jest pętla nawyku (na podstawie książki Charles Duhigg - siła nawyku). To także wymaga Twojej uważności



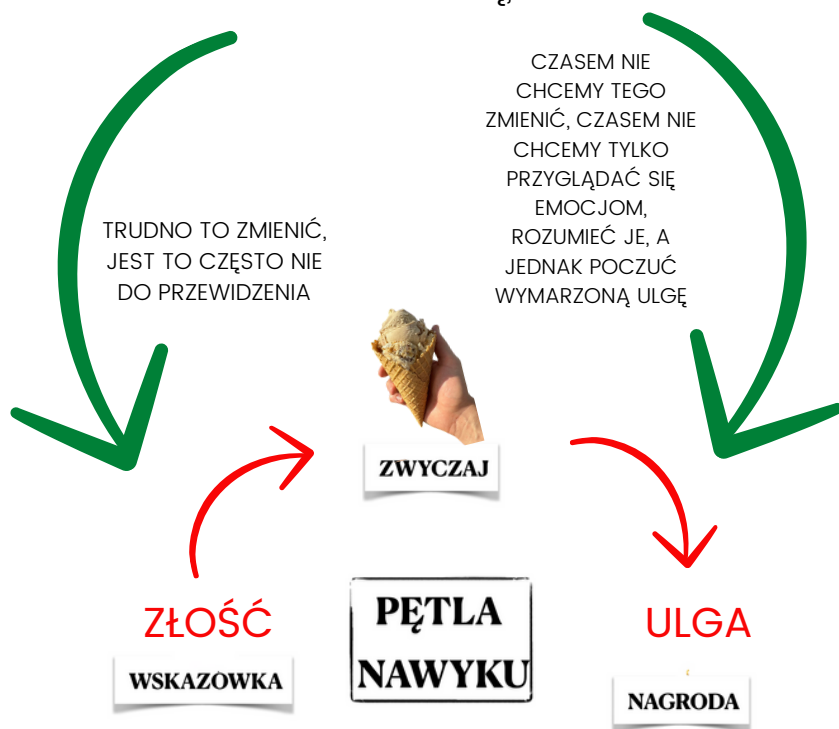
Wskazówki to mogą być np. ludzie, miejsca, myśli.

Nagrody to także mogą być ludzie, miejsca myśli.

ICH PODSTAWĄ SĄ JEDNAK ZWIĄZANE Z NIMI
OSTATECZNIE EMOCJE



ZAUWAŻ PROSZĘ, ŻE...



ZATEM TO WŁAŚNIE ZWYCZAJ/NAWYK
WARTO BĘDZIE ROZPATRYWAĆ JAKO
NARZĘDZIE DO PODAROWANIA SOBIE W
TEJ SYTUACJI ULGI.

Jak sądzisz, co w Twoim życiu
najczęściej jest wskazówką?

Jak sądzisz, co w Twoim życiu
najczęściej jest nagrodą?

Jak sądzisz, jakich narzędzi
(nawyków) używasz
zazwyczaj do przejścia z
trudnej emocji w pożądaną?

Jak sądzisz, jakich narzędzi
(nawyków) możesz używać
do przejścia z trudnej emocji
w pożądaną?



TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

Czy w Twojej wizji prawidłowego odżywiania się są produkty dozwolone oraz zakazane?

DOZWOLONE	ZAKAZANE
<i>np. warzywa, ryby, mięso</i>	<i>np. słodycze, owoce, chleb</i>

Jakie myśli oraz emocje pojawiają się gdy zaczynasz jeść produkt z listy zakazanej?

dla przykładu:

jestem do niczego, znów przegrana, czujęłość, smutek i żal.

TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

JAK CZĘSTO W CIĄGU DNIA MYŚLISZ O JEDZENIU?



JAK CZĘSTO MASZ POCZUCIE, ŻE IMPREZY
OKOLICZNOŚCIOWE, WEEKENDY, ZNAJOMI, RODZINA
PSUJĄ TWOJĄ PRÓBĘ POPRAWIENIA RELACJI Z
JEDZENIEM?



TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

CZY ODMAWIASZ IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH,
SPOTKAŃ TOWARZYSKICH, ZE WZGLĘDU NA ZMIANĘ
NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?



JAK CZĘSTO ZDARZA CI SIĘ MYŚLEĆ, ŻE WOLISZ JEŚĆ
W SAMOTNOŚCI ZE WZGLĘDU NA TO, ŻE **OBECNOŚĆ
INNYCH W KONTEKŚCIE JEDZENIA CIĘ STRESUJE?**



TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

JAK CZĘSTO SŁUCHASZ/CZYTASZ/OGLĄDASZ TREŚCI
DOTYCZĄCE ODCHUDZANIA?



JAK CZĘSTO ANALIZUJESZ NAWYKI ŻYWIENIOWE
INNYCH LUDZI?



TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

JAK CZĘSTO SŁUCHASZ/CZYTASZ/OGLĄDASZ TREŚCI
DOTYCZĄCE ODCHUDZANIA?



JAK CZĘSTO ANALIZUJESZ NAWYKI ŻYWIENIOWE
INNYCH LUDZI?



UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU (ćwiczenia)

ĆWICZENIE 1

Wybierz jedzenie, które masz ochotę zjeść

Przed zjedzeniem oceń je z wielu perspektyw: jego wygląd, smak, kolor, zapach, teksturę.

Zwróć uwagę na swoje odczucia i emocje związane jedzeniem tego posiłku

ĆWICZENIE 2

Wybierz produkt żywnościowy, który lubisz, ale z różnych przyczyn jesz rzadko (np. z przyczyn zakazów)

Zjedz ten produkt żywnościowy, skup się na jego smaku, zapachu, wyglądzie, kruchości, lepkości etc.

Zauważ, jak zmieniają się Twoje doznania w miarę czasu oraz jakie emocje towarzyszą Ci podczas tego eksperymentu

ĆWICZENIE 3

Przed posiłkiem oceń się, jak głodny/a jesteś na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza wilczy apetyt, a 10 pełne nasycenie (pamiętasz mentalną skalę głodu? :))

Po posiłku zastanów się, jak syty/a jesteś na tej samej skali.

Podczas kolejnego posiłku postaraj się zacząć jeść gdy poczujesz umiarkowany głód (ok. 3-4 na skali) i przestań jeśli poczujesz zadowolenie (ok. 6-7 na skali).

ĆWICZENIE 4

Podczas jedzenia posiłku (mniej więcej w połowie konsumpcji) zatrzymaj się na chwilę.

Przeanalizuj swoje odczucia: nadal czujesz głód, a może zaczynasz odczuwać sytość?

Skup się na tym, co czujesz w ciele i jakie emocje towarzyszą temu doświadczeniu jedzenia.

UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU (ćwiczenia)

ĆWICZENIE 5

Przed każdym posiłkiem zastanów się, jakie aktualnie towarzyszą Ci emocje? jakie w trakcie jedzenia i jakie zaraz po zjedzeniu posiłku.

Spróbuj wykonać ćwiczenie na "dozwolonej" oraz "niedozwolonej" żywności

ĆWICZENIE 6

Zanim sięgniesz po przekąskę w odpowiedzi na emocje spróbuj wydłużyć czas, po którym po nią sięgniesz.

Staraj się wręcz utrudnić sobie to zadanie.

(np. ok. zjem tę przekąskę, ale najpierw wyjdę na spacer/zadzwoń do przyjaciółki etc)

Czy nadal będziesz mieć ochotę na przekąskę?

ĆWICZENIE 7

Czujesz, że masz ochotę zjeść coś pomimo uczucia sytości?

Zanim po nią sięgniesz – spróbuj przełączyć na papier emocje, myśli oraz uczucia jakie Ci towarzyszą

ĆWICZENIE 8

Planujesz zjeść "zakazany posiłek" pomimo wypełnienia zapotrzebowania kalorycznego oraz poczucia, że nie jesteś głodna/y?

Zastanów się choć przez kilka minut:

Jak będziesz się czuć po zjedzeniu tego posiłku?

Czy zarówno krótkoterminowo jak i długoterminowo da Ci on satysfakcję?

TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

Co najbardziej irytuje Cię w Twojej relacji z
jedzeniem?

Jakie przekonania dotychczas rujnowały Twoją
relację z jedzeniem?



TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

Wyobraź sobie, że mogę za pomocą magicznej różdżki spełnić Twoje jedno życzenie związane ze zmianą nawyków żywieniowych – **jakie to życzenie?**

Wyobraź sobie, że mogę za pomocą magicznej różdżki spełnić Twoje jedno życzenie związane ze zmianą nawyków żywieniowych – **co się w Twoim życiu zmienia?**

TWOJA RELACJA Z JEDZENIEM

Czy dotychczasowa zmiana nawyków żywieniowych była dopasowana do Twojego życia? **A może odwrotnie?** To Twoje życie miało być dopasowane pod dany styl żywienia?

Czy wiesz w jaki sposób utrzymasz satysfakcjonujące efekty? Czy masz plan?



PODSTAWOWE EMOCJE, KTÓRE BŁĘDNIE INTERPRETUJEMY

Czy wiesz, że... 

W latach siedemdziesiątych, psycholog Paul Ekman określił sześć fundamentalnych emocji, które jego zdaniem występowały najczęściej we wszystkich społeczeństwach:

złość
wstyd
strach
wstręt
smutek
radość
zaskoczenie

PODSTAWOWE EMOCJE, KTÓRE BŁĘDNIE INTERPRETUJEMY

Czy wiesz, że... 

Emocje nie definiują Ciebie – są po prostu doświadczeniem, które przeżywasz.

Nie jesteś smutkiem – odczuwasz smutek.
nie jesteś złością – odczuwasz złość
nie jesteś

Często nie jest nam także ich odpowiednio przeżywać, gdy odczuwamy złość dostajemy feedback:

Nie złość się, nie zachowuj się tak!

Przestań się smucić, co to za postawa...?

NIE MA ZŁYCH EMOCJI, ONE WSZYSTKIE SĄ NAM POTRZEBNE

Emocje to komunikaty wysyłane przez Twoje ciało,
które musisz odczytać.

Warto je hołdować, warto je rozumieć.

Kiedy dobrze odekodujesz przesłanie przekazywane
przez emocję, możesz podjąć działania.

Dzięki odpowiedniemu wyłapywaniu,
rozszyfrowywaniu tych sygnałów zaspakajasz to
co nie było dotychczas zaopiekowane.



NIE MA ZŁYCH EMOCJI, ONE
WSZYSTKIE SĄ NAM POTRZEBNE

Emocje to język Twojego ciała
Myśli to język Twojego umysłu



Pielęgnuj obie płaszczyzny, zaopiekuj się
sobą.



Pomyślmy, co możesz zrobić z
emocjami, które zaczynasz
rozumieć, a których już na tę chwilę
nie chcesz?

Prowadzenie dziennika

Prowadzenie dziennika emocji jest moim zdaniem skutecznym narzędziem do śledzenia pojawiających się uczuć, emocji.

Samo diagnozowanie ich, okoliczności występowania, intensywności – to krok milowy. Wgląd, przelewanie ich na papier, konfrontacja. z nimi to zupełnie coś innego niż mielenie ich w głowie, zgadując o co tym razem może mi chodzić...

Świadomość emocji:

Staraj się rozpoznawać swoje emocje i zrozumieć, co je wywołuje. Świadomość emocji pozwoli ci podejmować bardziej świadome wybory żywieniowe.

Zastępowanie jedzenia innymi formami samoopieki:

Zamiast sięgać po jedzenie w odpowiedzi na emocje, wypróbuj inne formy samoopieki, takie jak medytacja, relaksacja, czy spacer na świeżym powietrzu.

Pssst! pamiętasz pętlę nawyku? :)

Pomyślmy, co możesz zrobić z emocjami,
które zaczynasz rozumieć, a których już na
tę chwilę nie chcesz?

Planowanie zamiast reagowania:

W psychologii występuję pojęcie implementacji
intencji. Działa to na zasadzie:

Jeśli wystąpi sytuacja X to zareaguję w sposób Y

Stwórz plan radzenia sobie z emocjami z
wyprzedzeniem. Znajdź zdrowe alternatywy
wyrażania swoich emocji i radzenia sobie z nimi,
zanim doprowadzą Cię do jedzenia
emocjonalnego.

Znajdź wsparcie społeczne:

Rozmawiaj z przyjaciółmi, rodziną lub terapeutą o
swoich emocjach. Dzielenie się swoimi uczuciami
może pomóc Ci lepiej je zrozumieć i przetrawić.
Może moja grupa wsparcia także będzie dla Ciebie
wspierającym miejscem? :)

Aktywność fizyczna:

Regularna aktywność fizyczna może również
pomóc w regulowaniu emocji poprzez między
innymi wyzwalanie endorfin, które działają niczym
naturalny środek przeciwbólowy i
przeciwdepresyjny.

Pomyślmy, co możesz zrobić z
emocjami, które zaczynasz
rozumieć, a których już na tę chwilę
nie chcesz?

Techniki oddechowe i relaksacyjne:

Wypróbuj techniki oddechowe w celu
zmniejszenia poziomu stresu i napięcia
emocjonalnego. Medytacja? Joga? A może po
prostu spacer?

Unikaj impulsywnych decyzji żywieniowych:

Zanim sięgniesz po jedzenie w odpowiedzi na
emocje, zatrzymaj się na chwilę i zastanów się,
czy to rzeczywiście głód fizjologiczny? A może to
jednak reakcja na trudną emocję?

Ustalanie realnych celów:

Zadbanie o swoje zdrowie psychiczne jest równie
ważne, jak dbanie o wagę. Ustal **realne** cele
odchudzania nie zapominając przy tym o swoim
samopoczuciu.

Poszukiwanie pomocy profesjonalnej:

Jeśli radzenie sobie z emocjami to dla Ciebie
temat nie do przeskoczenia – nie wahaj się
szukać pomocy u
psychologa/psychodietetyka/psychoterapeuty,
który pomoże Ci lepiej rozumieć i radzić sobie z
własnymi emocjami.

TWOJE POCZUCIE SPRAWCZOŚCI W DOTYCHCZASOWEJ ZMIANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Z czym sobie radzisz na diecie?

Co potrafisz przewidzieć?

Co Ci pomagało w trzymaniu
zdrowych nawyków?

Czego nauczyły Cię poprzednie
lekcje?

Co już wiesz? Co już umiesz?

Co już uzyskałeś?



TWOJA RELACJA Z CIAŁEM



Często podczas sesji psychologicznych padają z ust moich klientów trudne sformułowania dotyczące ich ciała. Nienawidzą go, pragną je zmienić, ukrywają jak tylko mogą każde niedociągnięcie fizyczne. To moim zdaniem często tykająca bomba. Im bardziej ukrywamy przed całym światem nasz problem tym bardziej rośnie nasza frustracja.

Próbujemy kontrolować wszystko i wszystkich. Rezygnujemy z najpiękniejszych wspomnień takich jak choćby wakacje w tropikach bo wizja nas w stroju kąpielowym czy szortach jest nie do przeskoczenia.

Kiedy o tym piszę, to przypominam sobie mojego klienta, który już na naszym pierwszej sesji oznajmił – "Tak, jestem gruby, tak jest to mój problem. Tak mam dość ukrywania tego przed całym światem, to i tak jest iluzja, okłamuję samego siebie..."

Gdy zapytałem o to dlaczego tak "z marszu" opowiedział o takiej strategii ujął to bardzo zgrabnie "Mam dość oszukiwania samego siebie".

Dlaczego o tym piszę?

Ponieważ moim zdaniem to rzeczywiście może mieć sens. Rezygnujemy ze spotkań towarzyskich, zakładamy o wiele większe, szersze ciuchy tylko po to żeby się ukryć. Na koniec dnia zostajemy jednak z nie do końca pasującymi do nas myślami, krytyką i obwinianiem się.

Tymczasem reinterpretując nasze przekonania wobec zmiany nawyków żywieniowych pragnę wzbudzić zgoła inną postawę wśród klientów, czytelników, słuchaczy, Ciebie.

Moim zdaniem większość z nas sprowadza zmianę nawyków żywieniowych do suchego "odchudzam się" zapominając o tym jak przepiękne benefity w związku ze zmianą nawyków żywieniowych, no i ostatecznie, jako pozytywny efekt uboczny całej układanki – X kilogramów

Być może niejednokrotnie obili Ci się te benefity o uszy, być może czasami czytasz metamorfozy innych osób, ale pozwól, że przedstawię Ci mój punkt widzenia w kontekście plusów zmiany nawyków żywieniowych.

POPRAWA
JAKOŚCI SNU

PODWYŻSZENIE
POZIOMU
LIBIDO

ZWIĘKSZENIE
POZIOMU
KONCENTRACJI

POPRAWA
SPRAWNOŚCI
FIZYCZNEJ

LEPSZE
SAMOPOCZUCIE

POPRAWA
PARAMETRÓW
ZDROWOTNYCH

POPRAWA
SPRAWCZOŚCI

ZWIĘKSZENIE
POZIOMU
ENERGII

UŁATWIENIE
PRACY
NASZEMU
CIAŁU

POPRAWA
KONDYCJI

ZWIĘKSZENIE
DŁUGOŚCI
ŻYCIA

MNIEJSZE
OBCIĄŻENIE
STAWÓW

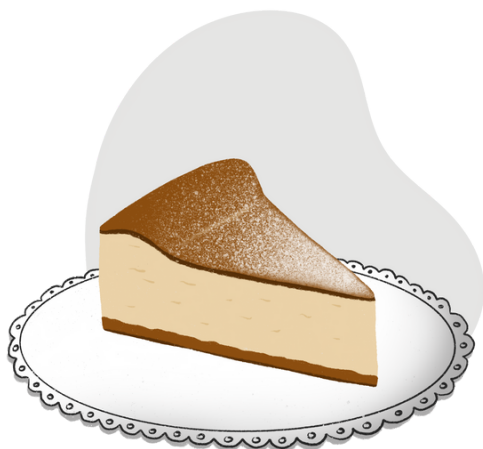


Jak widzisz, wiele z tych czynników dotyczy polepszenia jakości Twojego ciała, Twojej najpiękniejszej świątyni, warto o nią zadbać, ona to odwzajemni.

Moim zdaniem to dlatego posiadać będziemy więcej motywacji, bo zrzucimy wreszcie presję odchudzania się, jako celu samego w sobie.

Jeśli już schudniesz, to nadal będzie warto podtrzymywać wypracowane wyniki.

Wtedy nie ma mowy o efekcie jo-jo.



Chcemy kupować książki nie po to by je
czytać, a po to by zdobytą wiedzę przełożyć
na praktykę.

Chcemy zarabiać pieniądze nie po to żeby
je trzymać na koncie, a żeby czuć się
bezpiecznie, spełniać swoje marzenia,
realizować kolejne plany.

Chcemy zmienić nawyki żywieniowe
ponieważ chcemy o siebie zadbać, chcemy
zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne.
Chcemy zrzucić z siebie presję przymusu
dopasowania się do pewnych kanonów.
Chcemy po prostu cieszyć się życiem,
doceniać je i traktować jedzenie jako
narzędzie, które może nam pomóc czuć się
lepiej.

Bo czy czujemy się lepiej jedząc
nadprogramowe ilości jedzenia jako odpowiedź
na nieprzepracowane emocje?

Czym jest przyjemność z jedzenia, jeśli nie
potrafimy z braku sił wstać od stołu?

Czym jest przyjemność gdy po kompulsywnym
napadzie zaczynamy odczuwać nie tylko
wzdęcia, zgagę, ból brzucha, zaparcia czy
przelewanie się w brzuchu...?

...odczuwamy także ból emocjonalny, wyrzuty
sumienia, ogrom trudnych emocji, które tylko się
potęgują...

A jedzenie samo w sobie może być przyjemne,
gdy przestaniemy je dzielić na dobre i złe, gdy
przestaniemy traktować je jako **regulator**
napięcia.

Nie ma już zakazów, nie ma już nakazów.
Jest obojętność wobec jedzenia, bo możesz jeść
wszystko na co masz ochotę.

Możesz, ale nie musisz.

Bo dobrze wiesz, jeśli tylko zaczniesz to analizować,
po których rodzajach produktów żywnościowych
czujesz się lepiej, a po których jakość Twojego
życia leci w dół.

Doceń cud Twojego ciała

Doceniaj sygnały Twojego ciała

Często tracimy zdolność do rozpoznawania sygnałów z naszego organizmu, takich jak głód i sytość.

Często także nie dajemy mu czasu, przestrzeni na to by informował nas o tym czy czegoś mu jeszcze potrzeba, czy może wręcz przeciwnie – chciałby już odpocząć.

Organizm, to nasz największy przyjaciel, jest z Tobą od zawsze, będzie z Tobą na zawsze.

Prawidłowa relacja z ciałem polega na tym, aby nauczyć się rozpoznawać te sygnały i reagować na nie odpowiednio poprzez zdrowe nawyki żywieniowe.

Słuchaj go, przyglądaj się mu, przeżywaj każdy kęs dłużej, jedz wolniej, daj mu pracować, on to naprawdę potrafi.

Docień cud Twojego ciała

Zaufaj mu, czyni cuda.

Jeśli dasz swojemu ciału przestrzeń do regeneracji, odplaci najpiękniejszą walutą – zdrowiem, a w napiwku doda szczęście, radość i więcej energii do działania.

W przyjaźni jest miejsce na zaufanie, na docenienie tego co razem już wypracowaliście. Dbanie o drugą osobę, mimo że jest bezinteresowne z pewnością będzie odwzajemnione.

Twoje szczęście, radość, energia do działania, pozytywne nastawienie to kapitał, który otwiera drogę o lepszych relacji, większych zarobków, satysfakcji z wykonywania zadań.

Tylko i aż

zaufaj mu, daj mu odpocząć.

Wysypiaj się, odpoczywaj, regeneruj.

Doceń cud Twojego ciała

Nie ukrywaj tej przyjaźni.

Znajdź ubrania, w których czujesz się dobrze, ale i pewnie – bez względu na to co podpowiada Ci wewnętrzny krytyk. To nie oznacza, że namawiam Cię do chodzenia w samej skąpych ubraniach i nic już nie ma znaczenia.

Postaw na ubrania, które podkreślają Twoje atuty i sprawiają, że zwyczajnie dobrze się czujesz.

Wiszące wory zakrywają, ale czy o ukrywanie nam chodzi?

Istnieje także bardzo niesprawiedliwa etykieta społeczna, że osoby otyłe to osoby niedbające o siebie, mało schludne.

Schludny, czysty ubiór, dopasowany do siebie to kreacja na miarę Twojego uśmiechu.

Ciało jest jak modelina, ulepimy nowe nawyki żywieniowe, nową wersję Ciebie – a całość zastygnie, na stałe.

Doceń cud Twojego ciała

Co w sobie kochasz, bezwarunkowo?

Często odpowiedzi moich klientów na to pytanie mnie zaskakują. Są rzeczywiście różne.

Padają trudne, bolesne sformułowania, ktoś próbuje doszukiwać się jednak zalet, co wymaga niezłej batalii umysłowej.

Zauważ, że nie pytam tu wcale o wygląd zewnętrzny, a jedno to jako pierwsze przychodzi nam do głowy gdy taki komunikat otrzymujemy.

Jednak rzeczywiście podzieliłbym to na aspekt osobowościowy, czyli za co rzeczywiście zwyczajnie siebie cenisz, lubisz, szanujesz?

No i drugi aspekt:

Czy posiadasz takie cechy wyglądu zewnętrznego, których nie zamieniłbyś/łabyś dosłownie na nic?

np. oczy? włosy? nos? kształt piersi? nogi?

Doceń cud Twojego ciała

Co mówisz do swojego przyjaciela?

Przyjaciół, ktoś bliski, blizni.

Znasz takie sformułowanie...

...szanuj bliźniego swego jak siebie samego?

Co zatem mówisz do siebie na co dzień?

Czy są to pochwały?

A może w dużej mierze krytykujesz się za
dosłownie wszystko?

A może dokładnie te same teksty rzucasz w
kierunku swojego ciała?

Staraj się rozpoznawać **negatywne myśli**
dotyczące swojego ciała i zastępuj je
pozytywnymi.

Ćwicz świadomość myśli i praktykuj techniki
przekształcania negatywnych myśli na
pozytywne.

Docień cud Twojego ciała

o to Twoje narzędzia:

technika 1

mam okropne dłonie

świadomie zmień tę myśl na pozytywną,

moje dłonie są delikatne, aksamitne i potrafią wiele rzeczy”.

technika 2

Stwórz listę pozytywnych cech fizycznych i codziennie przypominaj sobie o nich.

*lubię kształt swojego nosa,
zausze słyszałem komplementy na temat moich oczu
podobno mam piękne włosy, rzeczywiście lubię ich gęstość, kolor.
mam po mamie sztalne nogi*



Doceń cud Twojego ciała

o to Twoje narzędzia:

technika 3

Codziennie wieczorem zastanów się nad trzema rzeczami, za które jesteś wdzięczny/a w swoim ciele. To może być coś takiego co teoretycznie jest czymś oczywistym. Są jednak ludzie, którzy oddali by wszystko by móc dokładnie te rzeczy docenić.

Dla przykładu:

zdolność do poruszania się
zdolność widzenia
zdolność słyszenia
dotyk
zdrowe organy

technika 4

Nie skupiaj się już na tym jak wyglądasz, to proces przejściowy.
Spróbuj zaakceptować aktualny stan rzeczy i pomyśl co możesz zrobić dzięki Twojemu ciału?

Pomyśl o tym, jakie aktywności lub działania sprawiają Ci przyjemność – koncentruj się na nich, a nie na samym wyglądzie.

Doceń cud Twojego ciała

o to Twoje narzędzia:

technika 5

Nie uciekaj od swojego ciała, wręcz przeciwnie – spędzaj z nim o wiele więcej czasu. Przyglądaj mu się w lustrze, dbaj o nie, balsamuj dosłownie każdego dnia. Konfrontuj się z jego niedoskonałościami, może za nimi także kryje się jakaś historia?

Obserwuj, doceniaj, pielęgnuj.

Odplaci się.

technika 6

W momencie odczuwania negatywnych myśli dotyczących swojego ciała warto będzie fokusować myśli na zmysłach, takich jak słuch i dotyk.

Włącz ulubioną piosenkę – zatańcz, poczuj dotyk ciepłej wody podczas kąpieli czy powiewu wiatru na twarzy podczas spaceru.

To prawdopodobnie po raz kolejny przeniesie uwagę z negatywnych myśli na przyjemniejsze doznania zmysłowe..

Z intuicją w talerzu, czyli o jedzeniu intuicyjnym

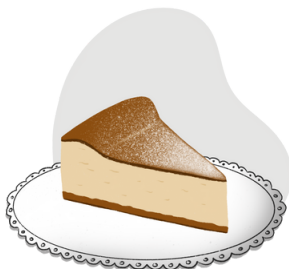
Zawsze kiedy rozpoczynam nową współpracę, staram się wyjaśniać proces, przez który razem przejdziemy, ale podkreślając też to jak docelowo chciałbym żeby wyglądał koniec tej współpracy. Konfrontuję to z wizją klienta/klientki i ustalamy cel, o który rzeczywiście nam chodzi.

Zdecydowania większość wybiera wolność od obsesyjnego myślenia na temat odchudzania, zakazów, nakazów i wiecznych restrykcji.

Chcą wolności, nie chcą już ogromnej ilości stresu, która wiąże się z kolejną imprezą okolicznościową czy wakacjami, a dokładniej z wyborami konsumenckimi.

Pragnę nauczyć się jeść intuicyjnie...

Pozwól, że po krótko przedstawię Ci jak może Twoje intuicyjne jedzenie wyglądać w praktyce!



KROK 1



Przestajesz dzielić jedzenie na produkty dozwolone i zakazane.

Nie chcemy mieć żadnych ograniczeń – restrykcję powodują, że nasza samokontrola codziennie wystawiana jest na próbę.

KROK 2



Uczysz się rozpoznawać sygnały swojego ciała, które mówią Ci, kiedy jesteś głodny i kiedy jesteś syty.

KROK 3



Jesz gdy odczuwasz fizyczne oznaki głodu, takie jak burczenie w żołądku lub spadek energii.

KROK 4



Zwracaj uwagę na to, co chcesz zjeść, a nie na to, co uważasz za "dobre" lub "złe".

KROK 5



Próbuj jeść w spokoju, bez rozpraszających czynników (telefon, telewizor, radio) w celu praktykowania uważności. Uważność dotyczyć ma nie tylko sygnałów z ciała, ale również tego co jesz, dlaczego to jesz, jaki to ma smak, zapach, wygląd.

KROK 6



Wybieraj te produkty żywieniowe, które sprawiają Ci największą radość. Jeśli lubisz słodsze śniadania - jedz je, jeśli jednak wolisz te z grupy białkowo - tłuszczowych także idź w tym kierunku. A może nie lubisz jeść śniadań? Nie jedz ich. Jedzenie ma być przyjemnością, nie karą.

NA KONIEC:

Kiedy zaczynamy dyskutować o zmianie nawyków żywieniowych, to skupiamy się zazwyczaj na pewnym odcinku czasu.

Już sama definicja "przejsć na dietę" informuje nas o tym, że coś zaczynamy robić na jakiś okres czasu.

Ale co po tym czasie? Jak wyglądać będzie wtedy nasza wizja zdrowego odżywiania się?

Dodatkowo większość społeczeństwa w dalszym ciągu skupia się na skutkach nadwagi/otyłości.

Myślę, doprowadziłem/am się do takiego stanu, jestem...

Ja jednak chciałbym mocno podkreślić, że warto będzie przyjrzeć się przyczynom, które doprowadziły do tego stanu.

Samo skupianie się na problemie, demonizowanie go, uzalanie się nad sobą prawdopodobnie niczego w tym aspekcie nie zmieni.

Życie jest cudem, a my przez pryzmat naszych błędów poznawczych, naszych przez lata wtłaczanych nakazów, zakazów często z niego rezygnujemy.

Bo nie wypada, bo nie można, bo to już za późno.

Jestem przekonany, że dzięki takim warsztatom pracy jak ten workbook, dzięki wspierającemu otoczeniu, dzięki moim innym narzędziom, dzięki mojej grupie wsparcia.



[psycholog_janiszewski](#)



[Psycholog odchudzania Bartosz Janiszewski](#)



[psycholog_janiszewski](#)



OPRAWA GRAFICZNA [FABRYKA MYŚLI RYSOWANYCH \(JOANNA CELUSTA\)](#)

Życzę Ci wspaniałej relacji z jedzeniem, życzę Ci otwartości na nowe smaki,
otwartości na emocje oraz ich przeżywanie.

Bartek