ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI

Moduł 6

Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Dlaczego odpowiednie
sformułowanie celu jest takie ważne?

Określanie celu wg metody SMART

Czym są 3 warstwy zmiany zachowania?

Dlaczego środkowa ma największe znaczenie?;)

Dlaczego warto zacząć od czegoś nawet bardzo małego, co niekoniecznie daje od razu efekt?

Dlaczego lepiej oprzeć swój cel o PROCES, a nie o REZULTAT KOŃCOWY?

Czym są zasoby i jak możesz je wykorzystać w odchudzaniu?

Jak sprawić, by realizacja celu dawała Ci uczucie spełnienia?

Czym jest sukces oparty na wartościach?

Ważenie zmiany jako ważny element świadomego działania

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 1

Dlaczego cel jest ważny?

MOŻE SIĘ WYDAWAĆ, ŻE PRZECIEŻ
NIC W TYM TRUDNEGO

OD TEGO JAK SFORMUŁUJESZ CEL,
BĘDZIE ZALEŻAŁ CAŁY PROCES!

"CHCĘ SCHUDNĄĆ 10 KG" - CZY TO DOBRY CEL?

PRZEMYŚL DOBRZE SWÓJ CEL

NIE SKUPIAJ SIĘ TYLKO NA WADZE

BĄDŹ UWAŻNA I ELASTYCZNA

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 2

SMARTny cel - część 1

CEL SMART

S **PECIFIC** = SPRECYZOWANY

M

A

R

T

CEL SMART

S **PECIFIC** = SPRECYZOWANY

M **EASURABLE** = MIERZALNY

A

R

T

CEL SMART

S **PECIFIC** = SPRECYZOWANY

M **EASURABLE** = MIERZALNY

A **CHIEVABLE** = OSIĄGALNY

R

T

CEL SMART

S **PECIFIC** = SPRECYZOWANY

M **EASURABLE** = MIERZALNY

A **CHIEVABLE** = OSIĄGALNY

R **ELEVANT** = ISTOTNY

T

CEL SMART

S **PECIFIC** = SPRECYZOWANY

M **EASURABLE** = MIERZALNY

A **CHIEVABLE** = OSIĄGALNY

R **ELEVANT** = ISTOTNY

T **IME-BOUND** = OKREŚLONY W CZASIE

CEL SMART - INNE WERSJE

S

M

A

R

T

MBITIOUS = AMBITNY

EALISTIC = REALISTYCZNY

SPRECYZOWANY

Sformułowanie powinno być jednoznaczne i niepozostawiające miejsca na luźną interpretację.

SPRECYZOWANY

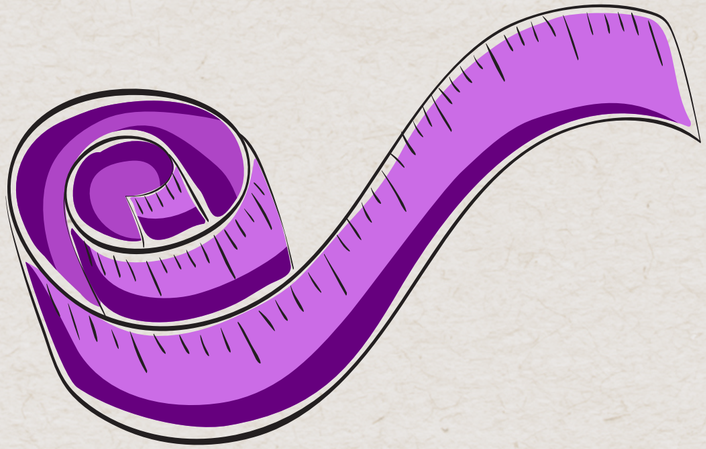
Chcę lepiej wyglądać --> Chcę schudnąć

Chcę zdrowo jeść --> Chcę jeść więcej warzyw

Chcę być zdrowa --> Chcę obniżyć cholesterol/cukier we krwi

MIERZALNY

Tak sformułowany, by można było liczbowo wyrazić stopień realizacji celu lub przynajmniej umożliwić jednoznaczną „sprawdzalność” jego realizacji.



MIERZALNY

Będę jeść więcej warzyw --> Będę jeść 400 g warzyw dziennie (albo pół talerza)

Ograniczę słodycze --> Ograniczę się do max 2 batoników w tygodniu

Schudnę --> Schudnę 5 kg

ALE... KONCENTRACJA NA POMIARACH NIE JEST POMOCNA!

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 3

SMARTny cel - część 2

OSIĄGALNY/ REALISTYCZNY

- Cel ma być wyzwaniem, ale bez przesady ;)
- Przy tworzeniu celu musisz wziąć pod uwagę swoje możliwości, umiejętności, plan dnia, czas i wiele innych aspektów, od których zależy, czy uda Ci się go zrealizować.
- Zbyt ambitny cel podkopuje wiarę w jego osiągnięcie i tym samym motywację do jego realizacji.

OSIĄGALNY/ REALISTYCZNY

Schudnę 8 kg w miesiąc --> Schudnę 3 kg w miesiąc

Nigdy nie zjem już słodyczy --> Ograniczę słodycze do 2 porcji w tygodniu

Będę jeść 800 kcal dziennie --> Będę jeść 1600 kcal dziennie

ZDROWE TEMPO ODCHUDZANIA

0,5 - 1,5 % wyjściowej masy ciała/ tydzień

- Czyli np. jeśli ważysz 80 kg, na początku utrata 0,4 - 1,2 kg na tydzień jest ok
- Potem im mniej ważysz, tym idzie wolniej!
- Utrata wagi w granicach **5-10% masy ciała w ciągu 6 miesięcy** jest najbardziej fizjologiczna i pozwala na adaptację organizmu do zmieniających się warunków (czyli gdy zaczynasz z 80kg = 4-8 kg w 6 miesięcy!)

ISTOTNY/ ATRAKCYJNY/ AMBITNY

Cel powinien stanowić pewne wyzwanie, a także dotyczyć sfery, która jest dla nas ważna. Powinnyśmy czuć, że realizacja celu może istotnie poprawić nasze życie.

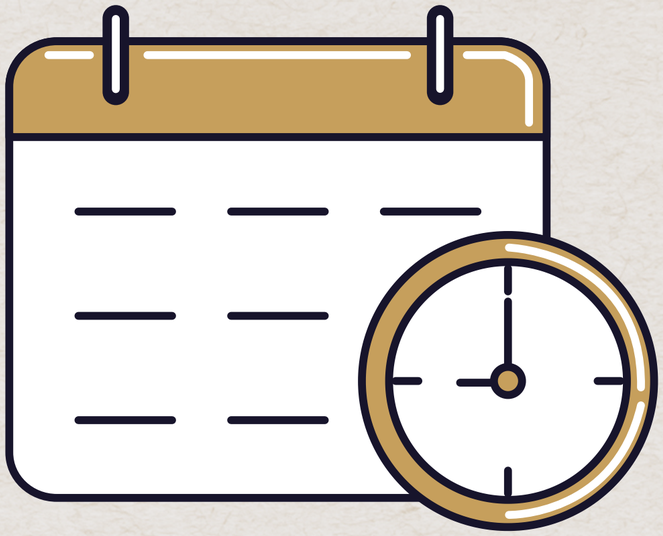
ISTOTNY/ ATRAKCYJNY/ AMBITNY

Schudnę 1 kg w pół roku --> Schudnę 3 kg w miesiąc*

Poprawię swój wynik biegowy (chociaż nie lubię biegać) -->
Poprawię swoją pozycję psa z głową w dole (bo kocham jogę ;))

OKREŚLONY W CZASIE

- Cel powinien mieć dokładnie określony horyzont czasowy, w jakim zamierzamy go osiągnąć.
- Dla niektórych osób może to być motywujące. Ale warto podejść do tego elastycznie. Jeśli nie uda Ci się zrealizować celu w określonym terminie, bo np. po drodze zachorowałaś, to po prostu daj sobie więcej czasu.



OKREŚLONY W CZASIE

Schudnę 3 kg --> Schudnę 3 kg w miesiąc

Schudnę do lata --> Schudnę do urlopu/ do ślubu

WADY METODY SMART

- Koncepcja stworzona dla biznesu! "Pozyskam 5 nowych klientów w tym miesiącu"
- Koncentrujemy się na ładnie sformułowanym celu, zamiast na sobie i działaniach
- Cel SMART bardzo często dotyczy samego efektu końcowego
- Przez niego możemy skupiać się za bardzo na cyferkach (zwłaszcza tych na wadze)
- Gdy nie uda nam się wyrobić w ustalonym terminie - tracimy motywację. **A przecież chodzi o zmiany na całe życie!**

NAJWAŻNIEJSZE TO DOBRZE POZNAĆ SIEBIE I CO NA CIEBIE DZIAŁA

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 4

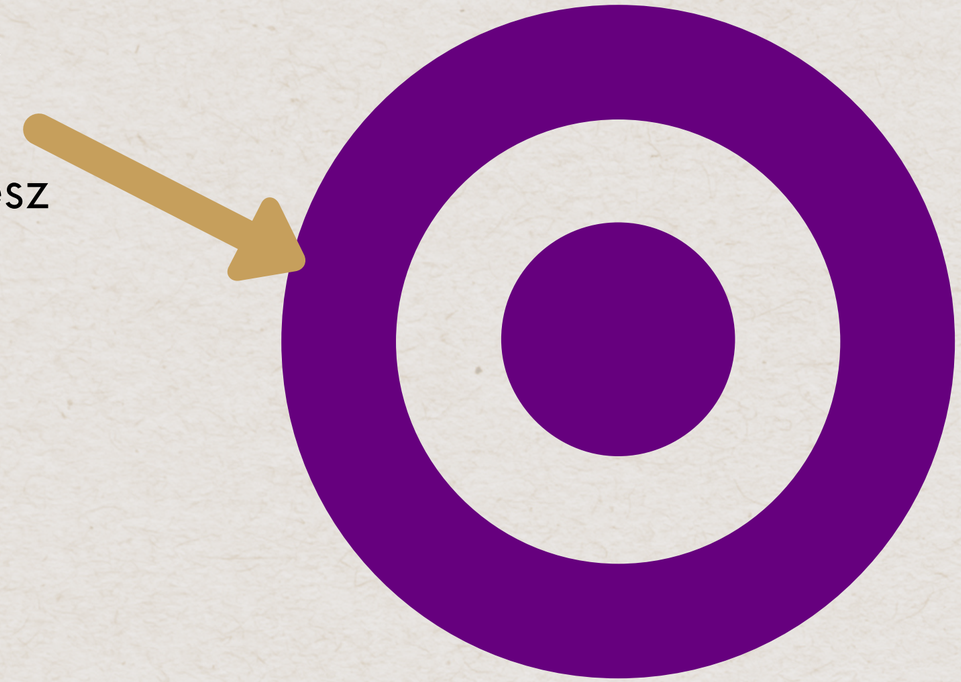
3 warstwy zmiany zachowania

A gdyby tak podejść do formułowania celu zupełnie inaczej?

3 WARSTWY ZMIANY ZACHOWANIA

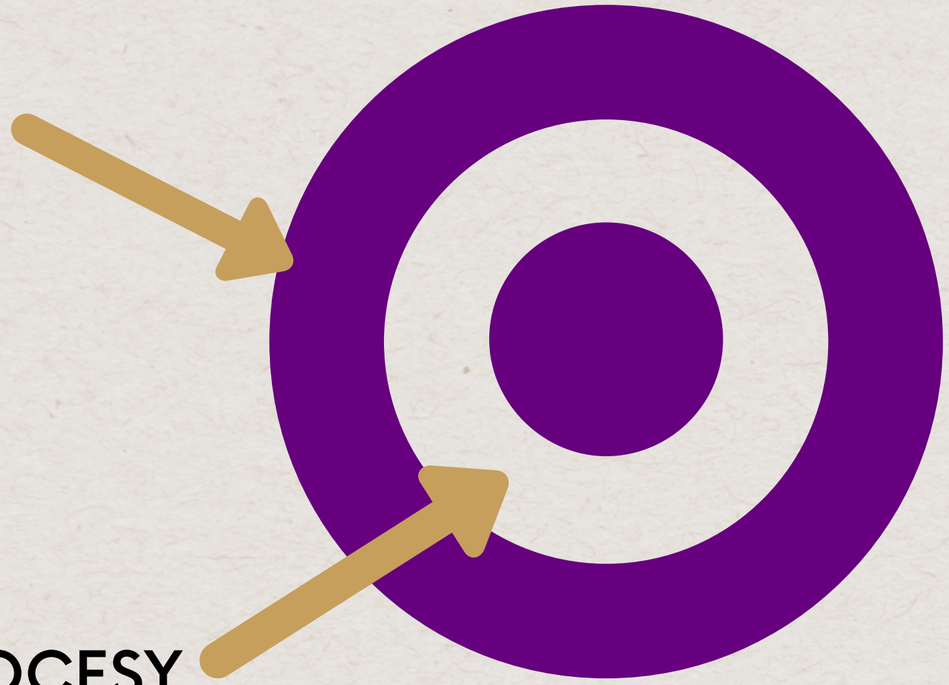
REZULTATY

to, co otrzymujesz



3 WARSTWY ZMIANY ZACHOWANIA

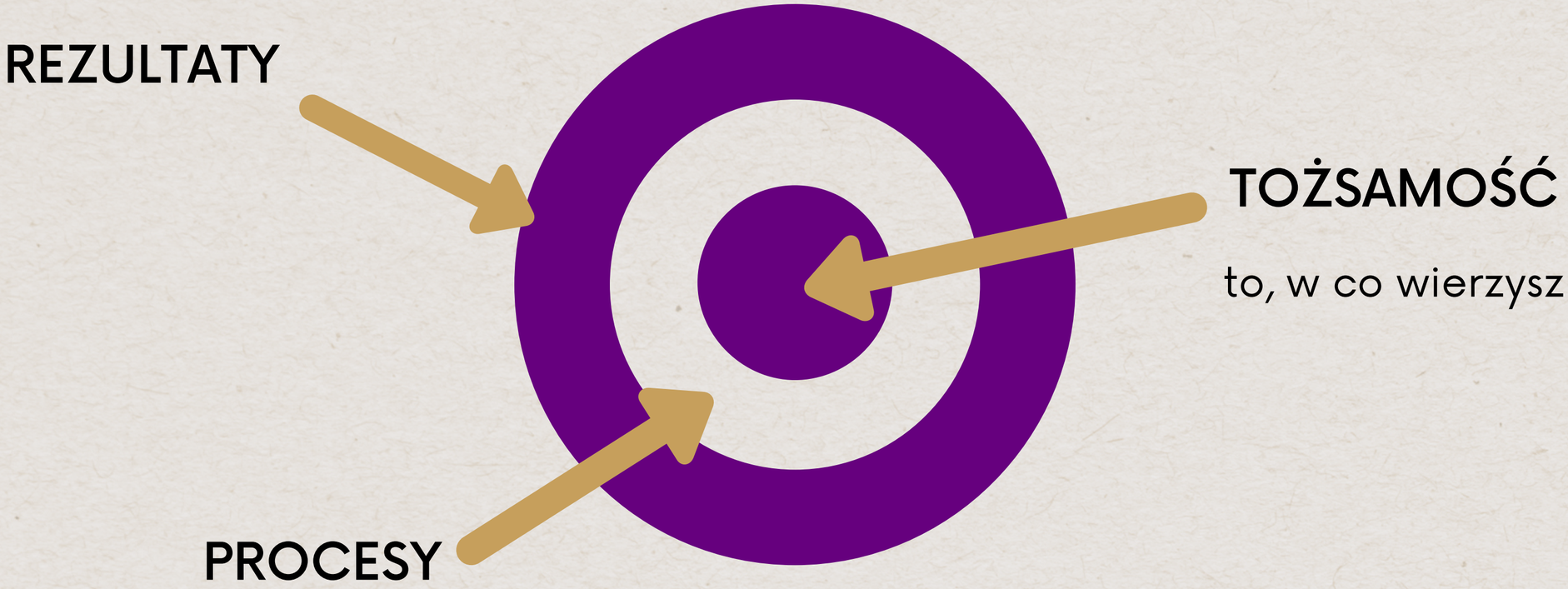
REZULTATY



PROCESY

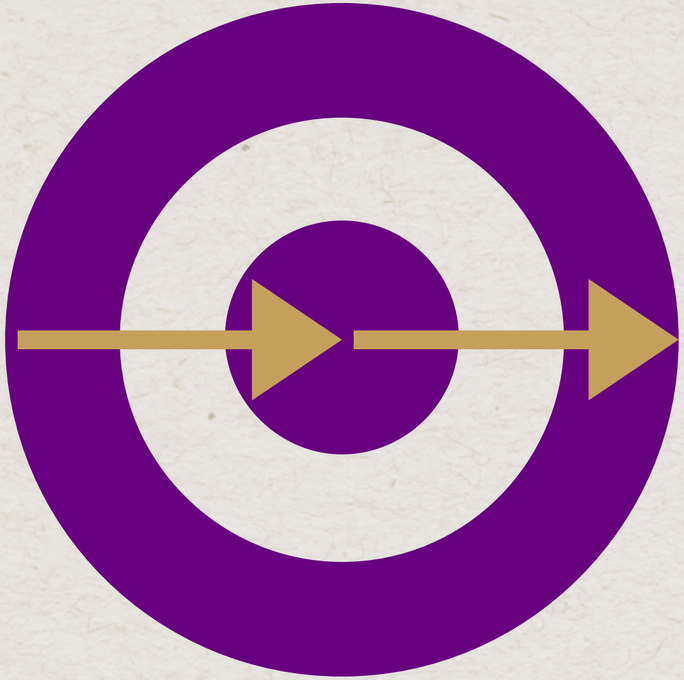
to, co robisz

3 WARSTWY ZMIANY ZACHOWANIA



KIERUNEK ZMIANY

Od rezultatów - skupiasz się na tym, CO chcesz osiągnąć



Od tożsamości - skupiasz się na tym, KIM chcesz się stać

"Nie, dziękuję, próbuję schudnąć" CZY
"Nie, dziękuję, nie jem ciasta do kawy/ nie mam ochoty"

ZACHOWANIE NIESPÓJNE Z TOŻSAMOŚCIĄ NIE PRZETRWA

- Możesz chcieć schudnąć, ale jeśli:
  - nienawidzisz biegać (a próbujesz się do tego zmuszać)...
  - uważasz, że jesteś zbyt leniwa, by regularnie ćwiczyć...
  - jesteś przekonana, że jesteś uzależniona od słodyczy i nie jesteś w stanie z nich zrezygnować...
  - uważasz, że brakuje Ci silnej woli...
  - sądzisz, że beznadziejnie gotujesz i Ci to nie wychodzi...

… … to masz rację! Nie utrzymasz zmian wprowadzanych wbrew tym przekonaniom

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

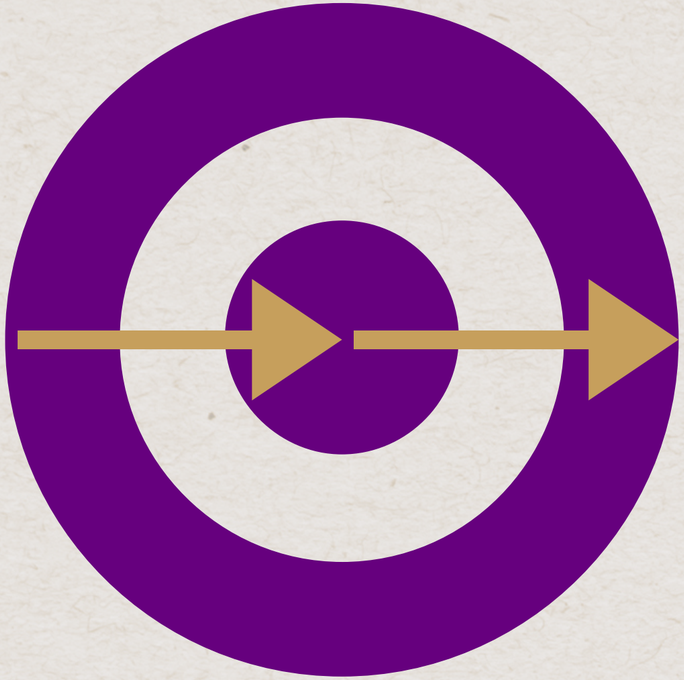
MODUŁ 6

Lekcja 5

Małe zwycięstwa

KIERUNEK ZMIANY

Od rezultatów - skupiasz się na tym, CO chcesz osiągnąć

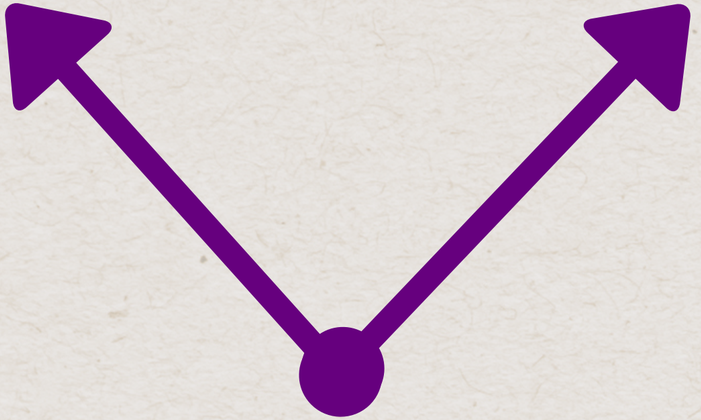


Od tożsamości - skupiasz się na tym, KIM chcesz się stać

"Nie, dziękuję, próbuję schudnąć" CZY
"Nie, dziękuję, nie jem ciasta do kawy/ nie mam ochoty"

Działanie oddalające Cię od celu, zachowywanie się nie jak osoba, którą chcesz być

Działanie skuteczne, jak osoba, którą chcesz być



TRUDNA SYTUACJA - PUNKT WYBORU

Im częściej powtarzasz dane zachowanie, tym mocniej ugruntowujesz tożsamość z nim związaną

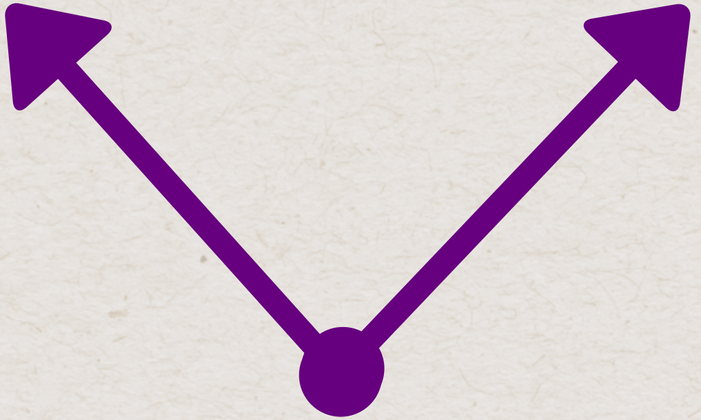
DLATEGO ZACZNIJ OD CZEGOŚ PROSTEGO

- Im częściej będziesz wychodzić na spacer, tym bardziej uwierzysz w to, że jesteś aktywną osobą
- Im częściej zjesz zdrowy, zbilansowany posiłek, tym bardziej będziesz myśleć, że jesteś osobą odżywiającą się zdrowo
- Im więcej razy zrezygnujesz z batonika, tym szybciej uwierzysz, że to Ty decydujesz, kiedy masz ochotę na coś słodkiego i że wcale nie jesteś uzależniona

Określ, jakim człowiekiem chcesz być
--> udowadniaj to sobie małymi
zwycięstwami

Działanie oddalające Cię od celu, zachowywanie się nie jak osoba, którą chcesz być

Działanie skuteczne, jak osoba, którą chcesz być



TRUDNA SYTUACJA - PUNKT WYBORU

Co zrobiłaby osoba dbająca o zdrowie?

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 6

Wynik czy proces?

Odnieś swój cel do PROCESU, nie do WYNIKU końcowego

CO SIĘ DZIEJE PRZY NIEPOWODZENIU?

CEL = WYNIK	CEL = PROCES
• Uczucie zagrożenia	• Analiza - co poszło nie tak?

CO SIĘ DZIEJE PRZY NIEPOWODZENIU?

CEL = WYNIK	CEL = PROCES
• Brak uczucia sprawczości	• Wyciągnięcie wniosków

CO SIĘ DZIEJE PRZY NIEPOWODZENIU?

CEL = WYNIK	CEL = PROCES
• Rozpamiętywanie przegranej	• Okazja by się czegoś nauczyć

CO SIĘ DZIEJE PRZY NIEPOWODZENIU?

CEL = WYNIK	CEL = PROCES
• Pogrążanie się w negatywnych myślach	• Możliwość przeżywania samej drogi

CO SIĘ DZIEJE PRZY NIEPOWODZENIU?

CEL = WYNIK	CEL = PROCES
• Dawne i przyszłe sukcesy stają się mniej realne	• Skupienie w takim samym stopniu na sukcesach i porażkach

Nie musisz czekać na osiągnięcie końcowego celu, by docenić siebie!

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ PLANOWAĆ PROCES

- Jaki najbardziej priorytetowy nawyk chciałabyś zmienić w swoim żywieniu?
- Kiedy najczęściej się on ujawnia?
- Co sprzyja jego pojawieniu się, a co pozwala go uniknąć?
- Co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia?
- Jak chcesz, aby wyglądało Twoje wyjście do restauracji?
- Co może Ci w tym przeszkodzić?
- Jak możesz poradzić sobie z tą przeszkodą?
- Co możesz zrobić dla siebie, aby łatwiej było Ci utrzymać ten plan?

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ PLANOWAĆ PROCES

- W jaki sposób planowałaś swoje wcześniejsze święta?
- Co na pewno chcesz w ich trakcie zjeść?
- Jak wyglądałby Twój “idealny” świąteczny dzień, z którego będziesz zadowolona zarówno w trakcie jego trwania jak i dzień później?
- Jakie problemy mogą się pojawić w realizacji celu?
- Komu będziesz musiała odmawiać?
- Jakich argumentów możesz użyć?

Sformułuj cele oparte na działaniach w odniesieniu do swoich nawyków

ZESZYT ĆWICZEŃ

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 7

Zasoby

1. ZASOBY PSYCHOENERGETYCZNE

2. ZASOBY JAKO MOŻLIWOŚCI

OKREŚL SWOJE ZASOBY

- To wszystko, czym dysponujesz, co pozwala Ci się rozwijać. Wszystko, co możesz w przyszłości wykorzystać do realizacji celu.

CZAS

kiedy, ile?

WIEDZA

na temat odchudzania, komponowania posiłków,
zmiany nawyków, wiedza treningowa

DOŚWIADCZENIE

np. analiza poprzednich prób odchudzania

RELACJE

wsparcie bliskich - w gotowaniu, treningach, w opiece nad dzieckiem

UMIEJĘTNOŚCI

np. planowanie, gotowanie, asertywność

PIENIĄDZE, DOSTĘP DO SPECJALISTÓW

catering, treningi personalne, karnet

PRZEDMIOTY

rowerek stacjonarny, thermomix, domowa siłownia

Jakie dodatkowe zasoby by Ci się przydały?
Skąd możesz je pozyskać?

Wypisz i przeanalizuj swoje zasoby

ZESZYT ĆWICZEŃ

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

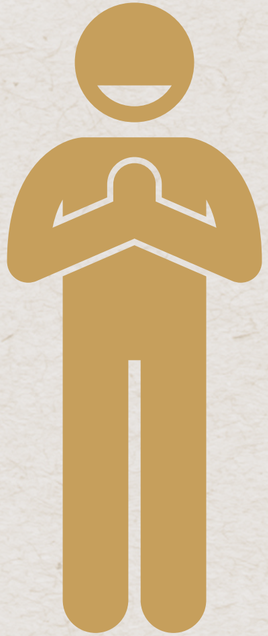
Lekcja 8

Poczucie spełnienia

REALIZACJA CELU MA DAWAĆ POCZUCIE SPEŁNIENIA

- Działania, które:
  - dają poczucie bezpieczeństwa i pożywienie
  - pozwalają budować dobre relacje
  - stanowią dla nas wyzwanie
  - sprawiają nam radość

- Czy działanie, które chcę podjąć, daje mi choć jedno z powyższych?



W JAKI SPOSÓB CELE PROZDROWOTNE MOGĄ ZASPOKAJAĆ TE POTRZEBY?

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I POŻYWIENIE

- Najbardziej podstawowe potrzeby: jedzenie, woda, schronienie
- Również pieniądze, ludzie, zdrowe odżywianie, regularny ruch

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I POŻYWIENIE

- Cele prozdrowotne powinny pomagać odżywiać organizm, utrzymywać stały poziom energii i witalności w ciągu dnia
- Działania niewspierające: głodówki, diety cud, restrykcyjne diety eliminacyjne, zbyt intensywne treningi

BUDOWANIE DOBRYCH RELACJI

- Ludzie potrzebują siebie nawzajem
- Gdy jesteśmy odizolowani, stajemy się przygnębieni, chorujemy
- Rodzina, przyjaciele - najwyższa wartość dla większości osób

BUDOWANIE DOBRYCH RELACJI

- Jak cele prozdrowotne mogą Ci pomóc budować relacje?
  - wspólne gotowanie, jedzenie zdrowych posiłków
  - wspólne ćwiczenia, spacery
  - zabawa z dziećmi jako aktywność fizyczna

- Działania niewspierające: unikanie znajomych np. ze względu na dietę

STAWIANIE SOBIE WYZWAŃ

- Osoby najbardziej spełnione stale stawiają sobie wyzwania i aktywnie angażują się w wartościowe zajęcia
- Niekoniecznie są to ogromne wyzwania!
    - gdy zbyt ambitne - stres, frustracja, niepokój
    - gdy zbyt proste - znudzenie

STAWIANIE SOBIE WYZWAŃ

- Aby zrobić coś ambitnego, musimy najpierw wykonać pewien wysiłek, zanim sprawi nam to przyjemność
  - trening zredukuje stres, doda energii, poprawi samopoczucie
  - ale najpierw musimy wcześniej wstać, pojechać na siłownię, zrezygnować z innych zajęć - dlatego często wybieramy łatwiejszą opcję (np. TV)
- Im częściej decydujemy się na łatwą opcję, tym bardziej czujemy się niespełnieni

RADOŚĆ I AUTONOMIA

- Ludzie bardziej spełnieni mają silne poczucie kontroli w życiu
- Chcemy być niezależni, nie znosimy kontroli ze strony innych osób
- Gdy ktoś zaczyna płacić wielbicielowi gier komputerowych za granie na komputerze - będzie grać mniej, pojawia się poczucie obowiązku, zmniejsza się przyjemność

RADOŚĆ I AUTONOMIA

- Uwaga szczególnie przy celach prozdrowotnych!
- Odnajduj wewnętrzne powody podejmowania działań
- Nie próbuj zadowolić innych lub uniknąć ich dezaprobaty

Czy Twoje cele ulepszają Twoje życie?

ZESZYT ĆWICZEŃ

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 9

Sukces oparty na wartościach

CZYM JEST SUKCES OPARTY NA WARTOŚCIACH?

Odnosimy go zawsze wtedy, gdy postępujemy w zgodzie z naszymi wartościami

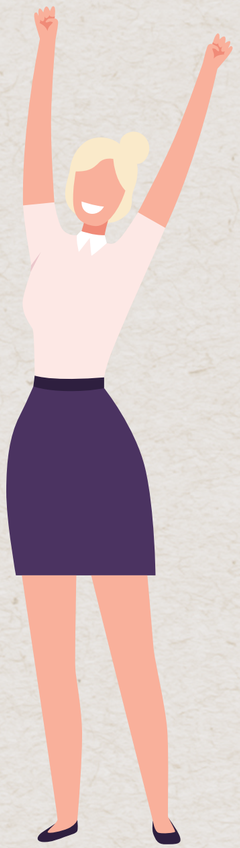
Bez względu na to, jak mała jest skala naszego działania

Niezależnie od tego, czy nasze działanie jest widoczne, pochwalane przez innych

Szczególnie ważne, gdy chcemy schudnąć lub poprawić stan zdrowia!

Nie mamy bezpośredniej kontroli nad wagą czy naszymi wynikami badań

Jeśli zdrowie i dbanie o siebie jest dla Ciebie ważne, to odnosisz sukces każdego dnia jedząc zdrowo, ruszając się, wysypiając się - **niezależnie od tego, co pokaże waga!**



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

MODUŁ 6

Lekcja 10

Ważenie decyzji

Zmiana to nie tylko przyjemności i korzyści. To również strata i poniesione koszty

ŚWIADOMA ZMIANA

- Każdy nawyk, nawet ten obiektywnie niekorzystny, ma swoje plusy, coś nam daje. Inaczej byśmy go nie utrzymywały.
- I odwrotnie - każda zmiana, nawet ta pozytywna, niesie za sobą pewne koszty. Warto przeanalizować te plusy i minusy, aby bardziej świadomie rozpocząć proces zmiany.

WAŻENIE DECYZJI O ZMIANIE

Brak zmiany, utrzymanie dotychczasowego nawyku

NEGATYWY	POZYTYWY

Wprowadzenie zmiany, nowe zachowanie

KOSZTY	KORZYŚCI

Uzupełnij tabelę i przeanalizuj planowaną zmianę!

ZESZYT ĆWICZEŃ

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEJ LEKCJI!

ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI

Moduł 6

Podsumowanie

"CHCĘ SCHUDNĄĆ 10 KG" TO NIEKONIECZNIE DOBRY CEL!

CEL SMART

S **PECIFIC** = SPRECYZOWANY

M **EASURABLE** = MIERZALNY

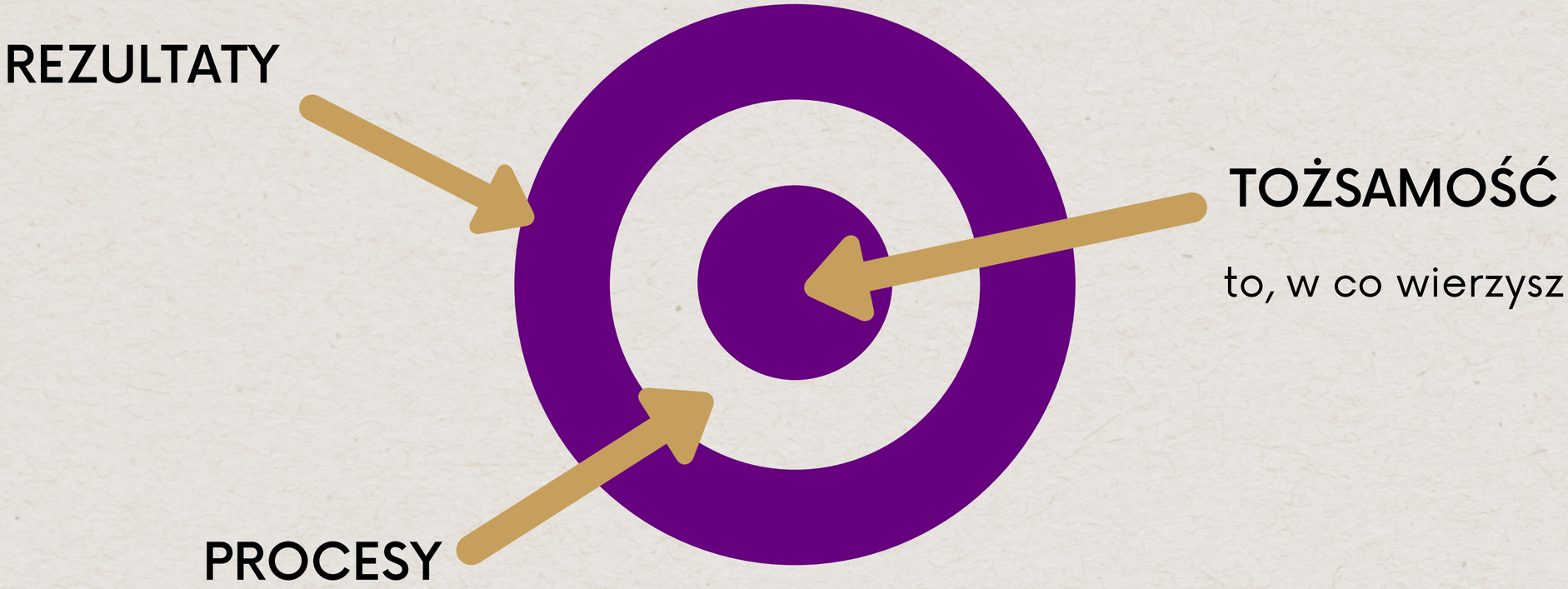
A **CHIEVABLE** = OSIĄGALNY

R **ELEVANT** = ISTOTNY

T **IME-BOUND** = OKREŚLONY W CZASIE

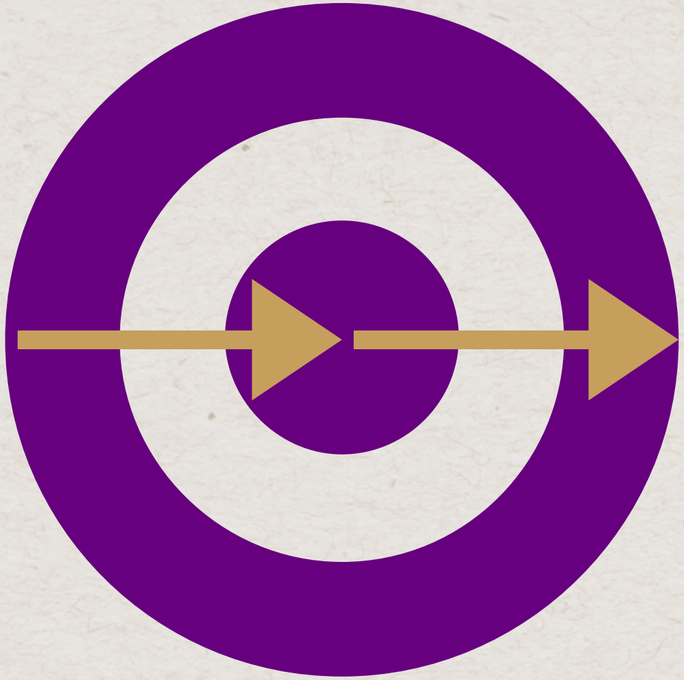
NAJWAŻNIEJSZE TO DOBRZE POZNAĆ SIEBIE I CO NA CIEBIE DZIAŁA

3 WARSTWY ZMIANY ZACHOWANIA



KIERUNEK ZMIANY

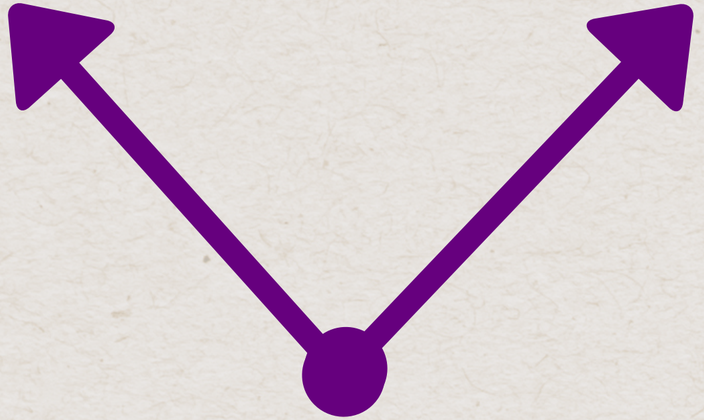
Od rezultatów - skupiasz się na tym, CO chcesz osiągnąć



Od tożsamości - skupiasz się na tym, KIM chcesz się stać

Działanie oddalające Cię od celu, zachowywanie się nie jak osoba, którą chcesz być

Działanie skuteczne, jak osoba, którą chcesz być



TRUDNA SYTUACJA - PUNKT WYBORU

Im częściej powtarzasz dane zachowanie, tym mocniej ugruntowujesz tożsamość z nim związaną

CO SIĘ DZIEJE PRZY NIEPOWODZENIU?

CEL = WYNIK	CEL = PROCES
• Uczucie zagrożenia • Brak uczucia sprawczości • Rozpamiętywanie przegranej • Pogrążanie się w negatywnych myślach • Dawne i przyszłe sukcesy stają się mniej realne	• Analiza - co poszło nie tak? • Wyciągnięcie wniosków • Okazja by się czegoś nauczyć • Możliwość przeżywania samej drogi • Skupienie w takim samym stopniu na sukcesach i porażkach

Nie musisz czekać na osiągnięcie końcowego celu, by docenić siebie!

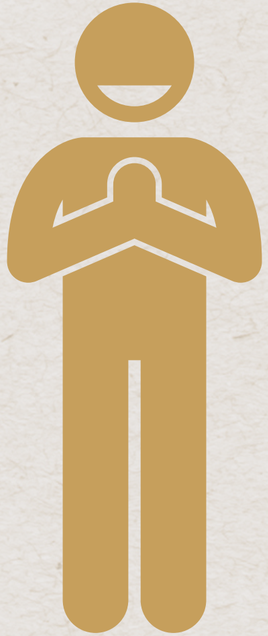
OKREŚL SWOJE ZASOBY

- To wszystko, czym dysponujesz, co pozwala Ci się rozwijać. Wszystko, co możesz w przyszłości wykorzystać do realizacji celu.
- czas, wiedza, doświadczenie, relacje, umiejętności, pieniądze, przedmioty

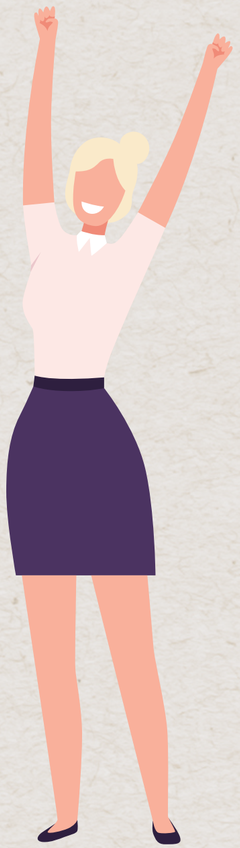
REALIZACJA CELU MA DAWAĆ POCZUCIE SPEŁNIENIA

- Działania, które:
  - dają poczucie bezpieczeństwa i pożywienie
  - pozwalają budować dobre relacje
  - stanowią dla nas wyzwanie
  - sprawiają nam radość

- Czy działanie, które chcę podjąć, daje mi choć jedno z powyższych?



Jeśli zdrowie i dbanie o siebie jest dla Ciebie ważne, to odnosisz sukces każdego dnia jedząc zdrowo, ruszając się, wysypiając się - **niezależnie od tego, co pokaże waga!**



WAŻENIE DECYZJI O ZMIANIE

Brak zmiany, utrzymanie dotychczasowego nawyku

NEGATYWY	POZYTYWY

Wprowadzenie zmiany, nowe zachowanie

KOSZTY	KORZYŚCI

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

PRZEJDŹ DO KOLEJNEGO MODUŁU!