

ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI



Moduł 4

Jak sobie radzić z
podjadaniem i zachciankami?

Jak wyglądają zwykle nasze
zmagania ze słodycznymi i dlaczego
są nieskuteczne?



Jakie są funkcje jedzenia i czy musisz
sprowadzać je tylko do kalorii?



Jakie są najczęstsze przyczyny
podjadania



Dlaczego jemy pod wpływem
trudnych emocji/stresu i jak wyrwać
się z tego błędnego koła?



Jak nauczyć się rozpoznawać i
zarządzać swoimi emocjami?



Praktyczne sposoby na radzenie sobie z zachciankami



Czym są uważność i uważne jedzenie,
jakie mają znaczenie przy
odchudzaniu i jak je trenować



Jak podejmować świadome decyzje żywnościowe?



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

Lekcja 1

Typowy schemat zmagania
ze słodyczami



JAK CZĘSTO WYGLĄDAJĄ ZMAGANIA ZE SŁODYCZAMI?



- Jesz za dużo słodczy
- Masz wyrzuty sumienia
- Nie możesz schudnąć i uregulować cukru

A



- Jesz słodczy rozsądnie, panujesz nad ich ilością w diecie
- Czerpiesz przyjemność z jedzenia
- Stopniowo chudniesz i poprawiasz wyniki badań

B



CO ZWYKLE ROBIMY?

A



B

- Całkowite zakazywanie sobie słodczy
- Detoksy
- Wyzwania typu "30 dni bez cukru"
- Restrykcyjne diety
- Brak wyrozumiałości wobec siebie, złość, poczucie winy
- Brak wiary w siebie, "brak silnej woli"
- BŁĘDNE KOŁO



ZAKAZY

BRAK
WYROZUMIAŁOŚCI

IGNOROWANIE
SWOICH POTRZEB

RESTRYKCJE



CO ZWYKLE ROBIMY?

A



~~B~~

- Całkowite zakazywanie słodkich produktów
- Zakazywania typu "30 dni bez cukru"
- Restrykcyjne diety
- Brak wyrozumienia dla siebie, złość, poczucie winy
- BŁĘDNE KOŁO



**CZY CHCESZ DO KOŃCA ŻYCIA NIE
JEŚĆ SŁODYCZY?**



Jeśli TAK, to ok – zrezygnuj z nich
całkowicie



A jeśli NIE...



Celem jest świadome jedzenie
słodczy, z uważnością i przyjemnością



NIE:

z nudów, bo tak wyszło, bo byłam zła,
smutna, bo leżało pod ręką, koleżanka
przyniosła itp...



To zwykle prowadzi do **wyrzutów sumienia**, bo działasz pod wpływem emocji, automatycznie – a nie w zgodzie ze swoimi postanowieniami



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

Lekcja 2

Po co jesz?



Podstawowa funkcja jedzenia:
dostarczanie energii i wartości
odżywczych



ALE TO NIE WSZYSTKO!



MOŻLIWE FUNKCJE JEDZENIA



sposób spędzania czasu (np. z
rodziną, ze znajomymi)



wyraz tożsamości kulturowej



źródło przyjemności



wyraz miłości



wyraz buntu



sposób okazywania władzy



wypełniacz czasu



sposób redukcji napięcia emocjonalnego



pomoc w wyrażaniu trudnych emocji



rekompensacja odczuwanych braków
np. samotności



uzasadnienie dla niepowodzeń



forma nagradzania się



Większość funkcji jest ok!

Dopóki...



...jedzenie nie staje się głównym
sposobem radzenia sobie z
problemami

i nie wpływa negatywnie na Twoje
życie, zdrowie, samopoczucie



JAKIE FUNKCJE PEŁNI DLA CIEBIE JEDZENIE?



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

Lekcja 3

Najczęstsze powody podjadania



POWODY PODJADANIA

- Często próbujemy jedzeniem zaspokoić różne potrzeby – bo tak jest łatwo, szybko, bo tak się kiedyś nauczyliśmy
- Jeśli chcesz poradzić sobie z podjadaniem – musisz najpierw rozpoznać powód



POWODY PODJADANIA

- Częste powody podjadania:
 - Nieregularne posiłki, za mało kalorii w głównych posiłkach
 - Narzucanie sobie zakazów, restrykcji, wyśrubowanych wymogów
 - Nawyki
 - Trudne emocje
- Gdy pojawi się ochota na podjadanie - Spróbuj rozpoznać emocję, która Ci towarzyszy, zastanów się, czego tak naprawdę teraz potrzebujesz?



PORADZENIE SOBIE Z PODJADANIEM



KROK 1 – ODPOWIEDNIE ZBILANSOWANIE DIETY

- Uregulowanie poziomu cukru
- Eliminacja zjazdów energetycznych
- Odpowiednie odstępy między posiłkami
- Wysoki indeks sytości
- Niski ładunek glikemiczny



KROK 2 – ROZPOZNANIE SWOICH POWODÓW JEDZENIA

Znalezienie innego sposobu na
zaspokojenie tych potrzeb



NAJCZĘSTSZE POWODY PODJADANIA



PAMIĘTASZ TEN SCHEMAT?

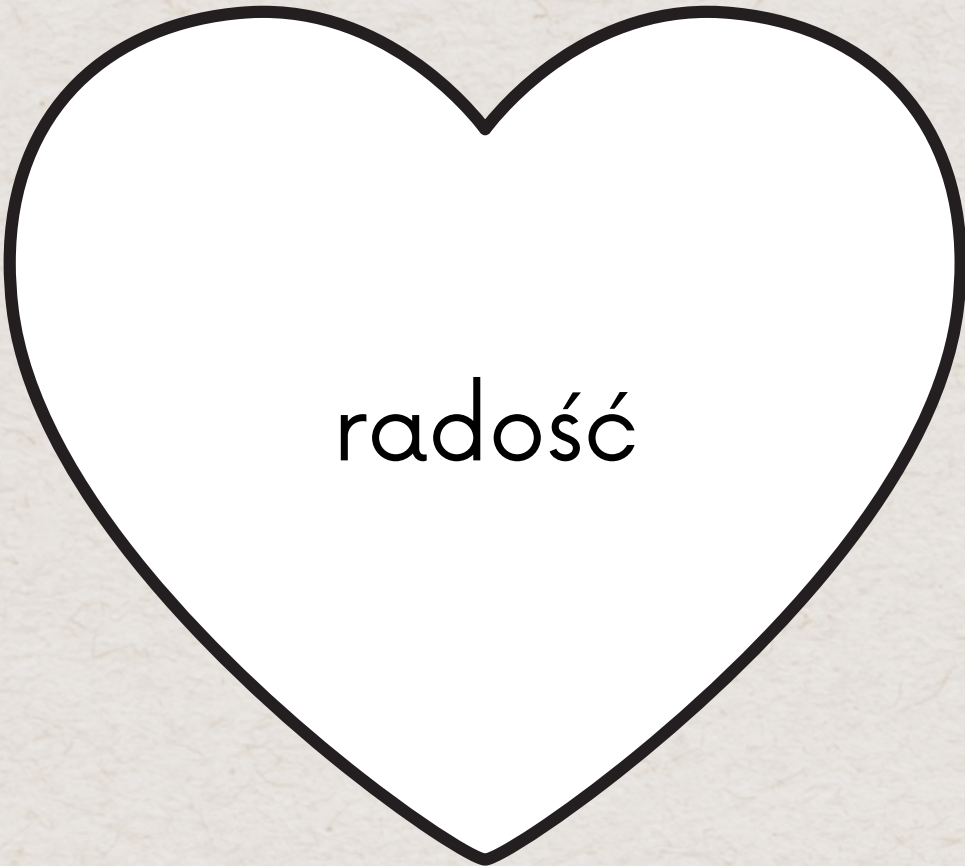


DLA PRZYJEMNOŚCI

Chwila przerwy w pracy/ spotkanie z koleżanką



Chwila dla mnie.
Należy mi się.



radość



Robię sobie
kawę i do tego
jem kawałek
ciasta/
czekoladkę.



W BIEGU (NA AUTOPILOCIE)

W aucie między spotkaniami

Jestem spóźniona!
Szybko, szybko,
nie mam czasu

zmęczenie,
pośpiech

Zamawiam na
stacji hot-doga/
zajeżdżam do
McDonalds'a



ROZŁADOWANIE POBUDLIWOŚCI, TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ

W pracy, dużo obowiązków

Ale mam jeszcze
pracy, nie mogę już
się skupić. Nie wiem
od czego zacząć.

mętlik w
głowie

Biorę chrupiące
chipsy, które
mam
pod ręką.



DODANIE ENERGII, SPOSÓB NA ZMĘCZENIE

Popołudnie, po pracy

Muszę jeszcze
zrobić obiad, pranie,
posprzątać...
Nie mam już siły

zmęczenie

Zjadam
batona i
popijam kawą.



POPRAWA HUMORU

Sobotni wieczór w domu przed telewizorem

Weekend, a ja
sama w domu.
Nawet nie mam z
kim pogadać o tym,
jak się czuję

smutek, uczucie
samotności

Zjadam
czekoladę,
popijam
winem



ZAJADANIE LĘKU, STRESU

W pracy, przed rozmową z szefem

Szef chce ze mną
zaraz rozmawiać,
czego on może
chcieć, stresuję się

lęk, stres

Zjadam coś
słodkiego.



Dlaczego sięgasz po jedzenie? W jakich
sytuacjach? Co Ci to daje?



ZESZYT ĆWICZEŃ



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

Lekcja 4

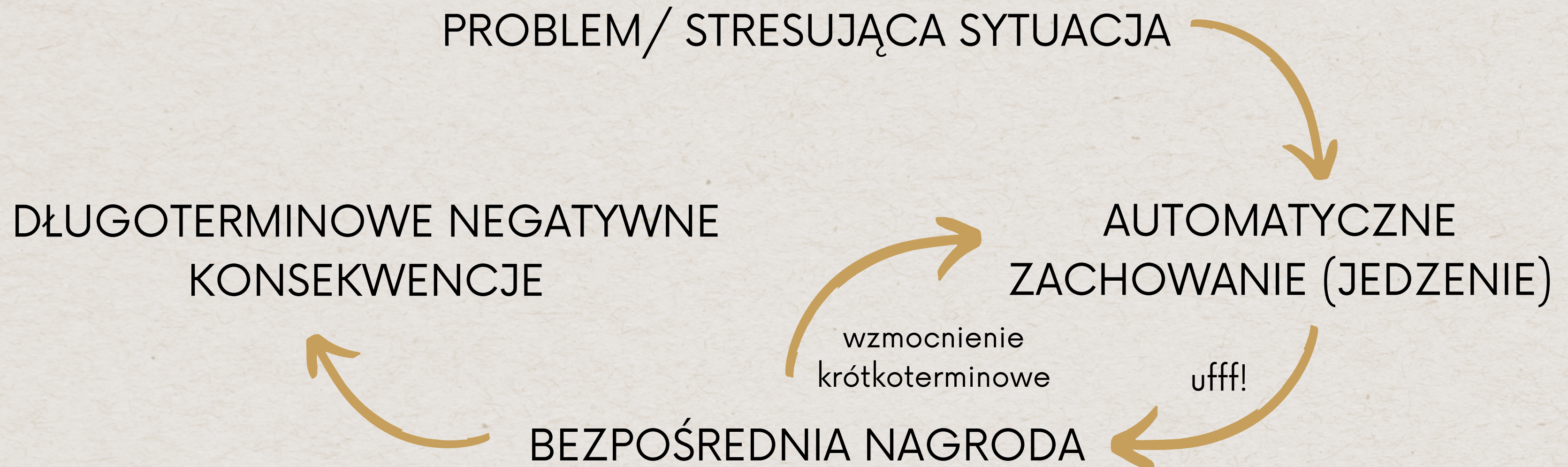
Błędne koło jedzenia emocjonalnego



**DLACZEGO JEMY POD WPŁYWEM
TRUDNYCH EMOCJI/STRESU?**



BŁĘDNE KOŁO JEDZENIA POD WPŁYWEM STRESU/TRUDNYCH EMOCJI



POZORNIE ŁATWE I SZYBKIE ROZWIĄZANIE

- Ograniczone zasoby poznawcze - utrudnione podjęcie świadomej decyzji
- Wzmacniane przez natychmiastowe zmniejszenie napięcia
- Powstrzymywanie się nie daje tej natychmiastowej nagrody, wpływ długoterminowy - odraczanie gratyfikacji
- Konflikt między "JA realnym" a "JA idealnym"



RÓŻNE "JA"

JA REALNE

Czasem mi się nie chce, czasem jestem zmęczona, kocham czekoladę

JA IDEALNE

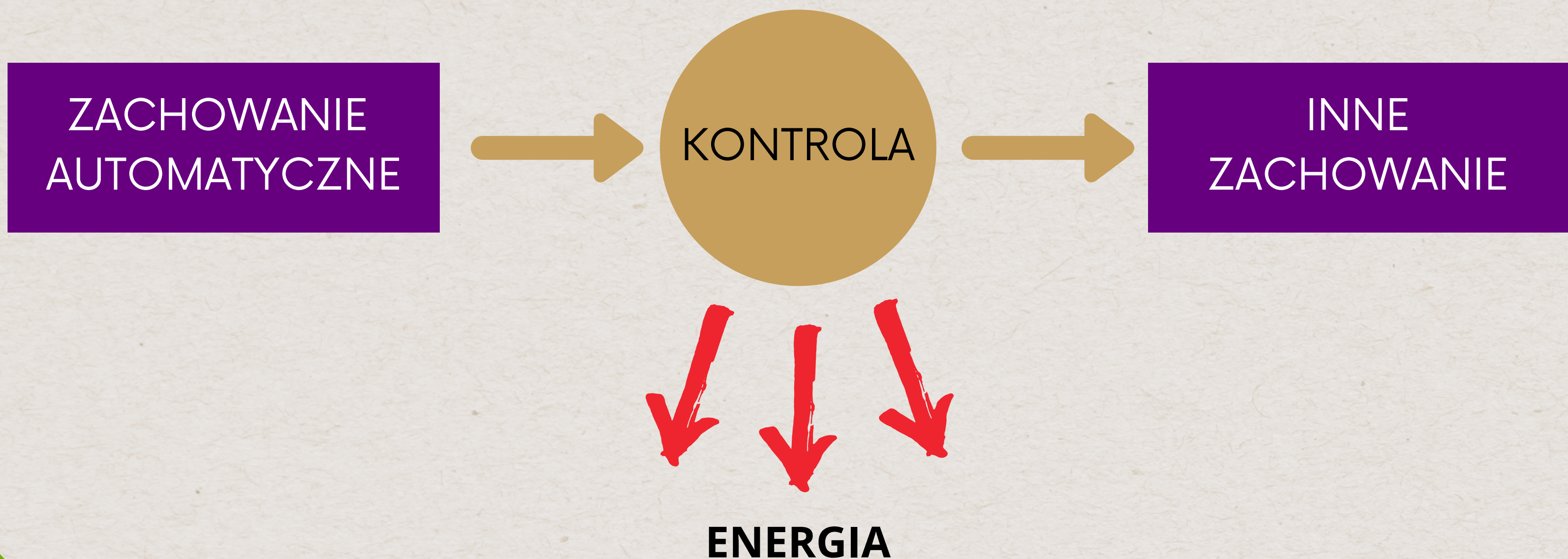
Dla niego zazwyczaj układamy nasze plany (ZERO czekolady, TRENING 5x w tygodniu)

JA POWINNOŚCIOWE

Powinnam zrobić to; obiecałam komuś, że zrobię tamto



ZMIANA WYMAGA ENERGII



**Krok 1 – Zdaj sobie sprawę, że
jedzenie nie rozwiąże Twoich
problemów i nie zaspokoi potrzeb**



Krok 2 – Rozpoznaj emocje i potrzeby, które próbujesz uciszyć jedzeniem



**Krok 3 – Spróbuj zmienić schemat.
Pracuj nad emocjami, uważnością.
Odzyskaj kontrolę**



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**

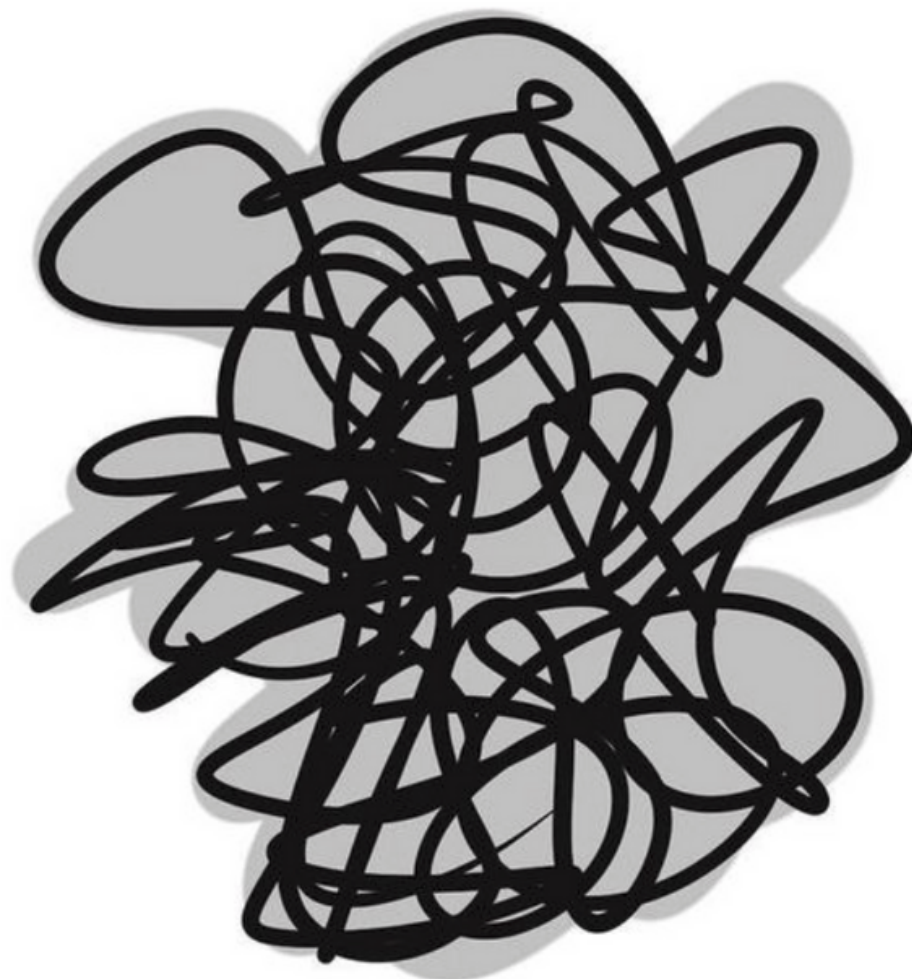


MODUŁ 4

Lekcja 5

Emocje





**moje emocje
kiedyś**



**moje emocje,
gdy zaczęłam
o nich mówić**

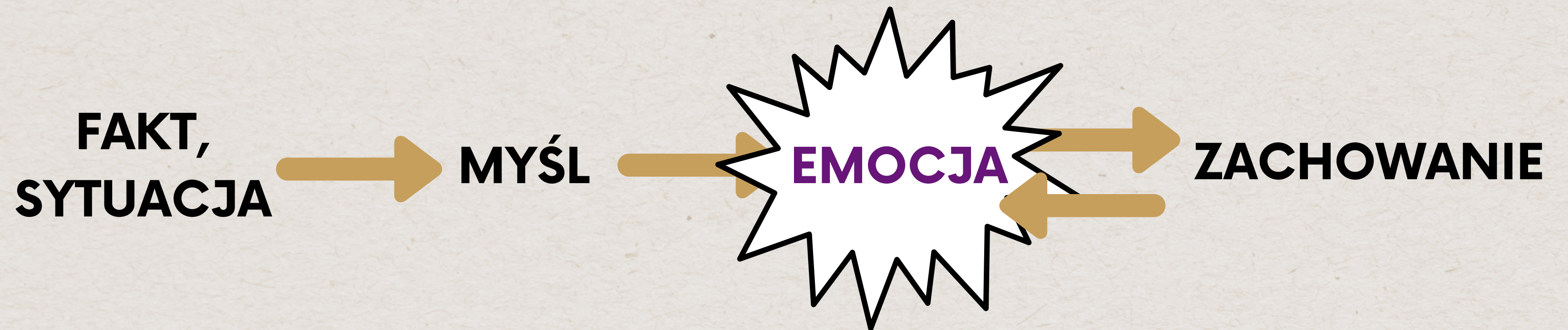


PODSTAWOWE TRUDNOŚCI

1. MAGICZNE MYŚLENIE, ŻE ŹRÓDŁEM EMOCJI JEST X

2. TRUDNOŚCI W IDENTYFIKOWANIU I NAZYWANIU EMOCJI





Z CZEGO SKŁADA SIĘ EMOCJA?

- Twoich spostrzeżeń (tego co widzisz, słyszysz, co fizycznie czujesz itp.)
- Twoich myśli, przekonań na temat spostrzeżeń
- Twoich:
 - odczuć emocjonalnych
 - odczuć fizjologicznych
- Twoich zachowań



FAKTY NA TEMAT EMOCJI

- SĄ CHWILOWYM STANEM EMOCJONALNYM
- NIOSĄ ZE SOBĄ WAŻNE INFORMACJE
- ZARÓWNO EMOCJE NIEPRZYJEMNE, JAK TEŻ TE BĘDĄCE ŹRÓDŁEM PRZYJEMNOŚCI MOGĄ WPŁYWAĆ NA PRZEJADANIE SIĘ
- NIEPRZYJEMNE EMOCJE I ZWIĄZANE Z NIMI SYTUACJE ZOSTAJĄ W PAMIĘCI DŁUŻEJ NIŻ TE PRZYJEMNE



EMOCJE A JEDZENIE

- Jedzenie jako ucieczka od siebie – od samoświadomości, od trudności w sprostaniu oczekiwaniom otoczenia
- Nadmierny apetyt może być reakcją na doświadczany lęk
- Osoby z nadwagą i odchudzające się, które mogą przypisać swój zły nastrój konkretnej przyczynie (stresujące wydarzenie, dana emocja), na ogół się wtedy nie objadają.



**Już samo określenie emocji, które
nam towarzyszą, pozwala
zapanować nad objadaniem się**



Czy potrafisz określić, co czujesz?



Wsłuchaj się w siebie i przyjrzyj się
swoim emocjom



ZESZYT ĆWICZEŃ

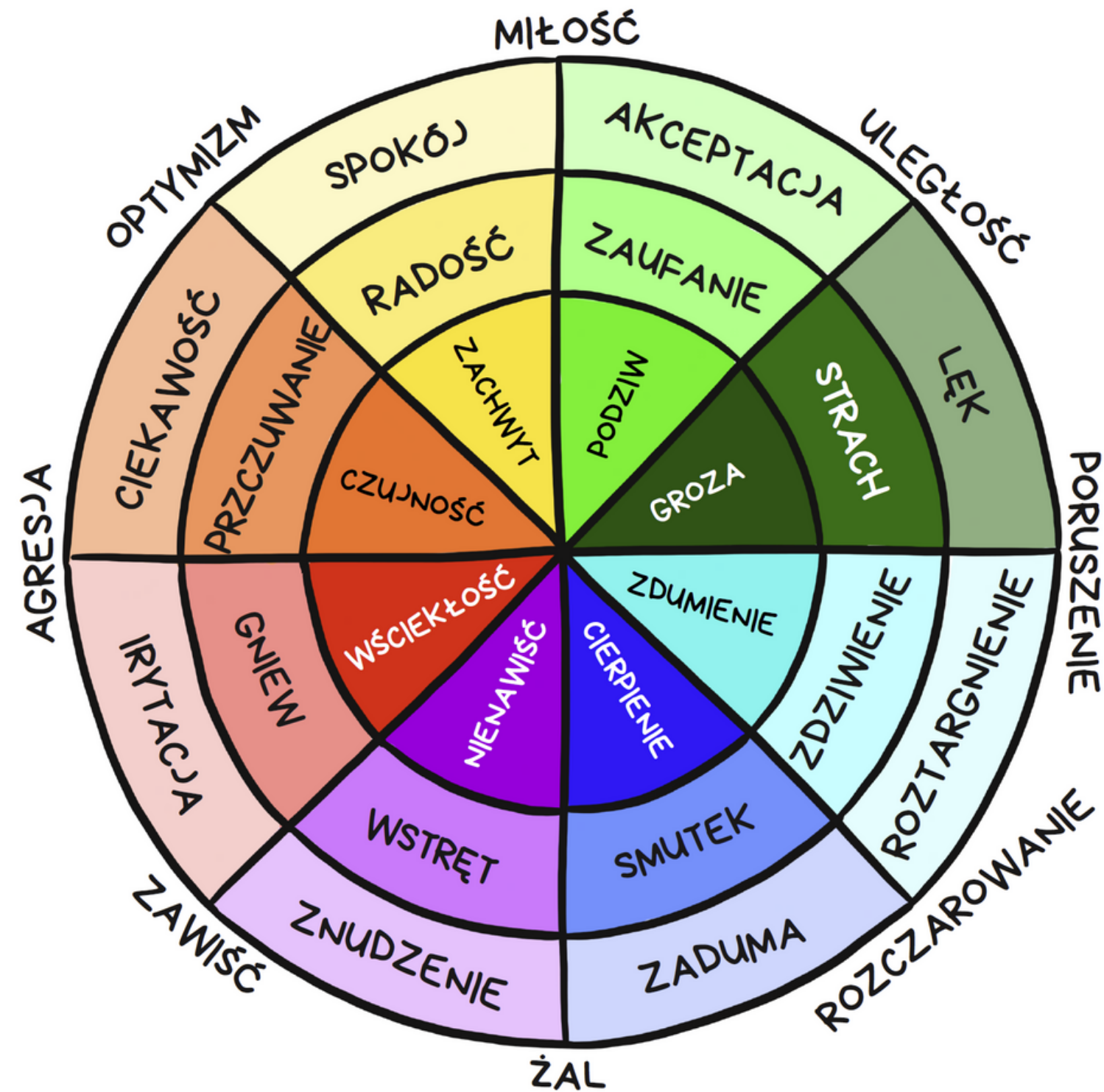


ROZPOZNAJ SWOJE EMOCJE

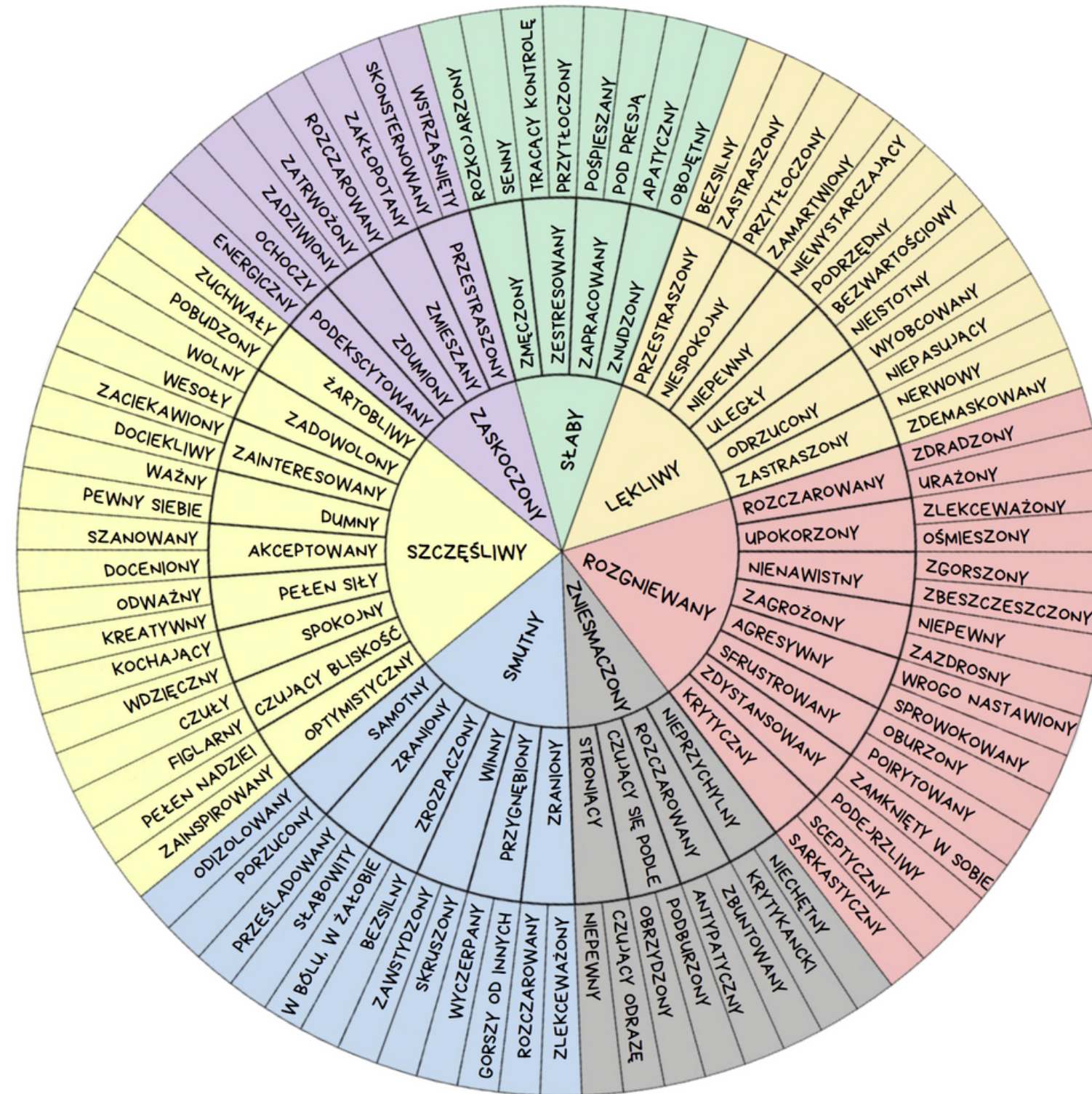
- Co czujesz?
- Jak czujesz poszczególne emocje, w jakich częściach ciała, czym się objawiają?
- Opisz je ("Mój smutek jest jak...")
- Czy po wsłuchaniu się w siebie Twoje odczucia się zmieniły?



MAPA EMOCJI WEDŁUG ROBERTA PLUTCHIKA



KOŁO UCZUĆ WG KAITLIN ROBBS



ABCD EMOCJI

A. Zdarzenie aktywujące

Opisz krótko, co się wydarzyło (co spostrzegłaś)

Sprawdź, czy wszystko, co zapisałaś, to FAKTY (test kamery!)

B. Dialog wewnętrzny

Zapisz Twoje szczere myśli o A (bez cenzurowania)

Opcjonalnie: sprawdź, czy te myśli są zdrowe (Moduł 3. Lekcja 5: Podważanie przekonań) - zapisz nową, zdrową myśl

C. Odczucia emocjonalne

Napisz, co czułaś w tej sytuacji.

Opcjonalnie: napisz, co chciałaś czuć w podobnych sytuacjach

D. Działania

Zapisz jakie podjęłaś działania.

Opcjonalnie: zapisz, co zamierzasz zrobić w podobnych sytuacjach



JAK ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI?

- Brak umiejętności zarządzania swoimi emocjami, może prowadzić do odcięcia się od nich, a także do stosowania ryzykownych sposobów radzenia sobie z nimi.
- Daj sobie prawo do swoich emocji.
- Weź za nie odpowiedzialność, nie obwiniaj o nie nikogo.
- Uświadom sobie, że masz realny wpływ na swoje emocje.
- Zrezygnuj ze sposobów radzenia sobie z emocjami, które Ci nie służą (np. jedzenia).



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

Lekcja 6

Radzenie sobie z zachciankami



PODSTAWA – NIE ZAKAZUJ!



ZAKAZY NIE DZIAŁAJĄ

- Im bardziej sobie zakazujesz, tym większą masz ochotę!
- Nie mogę jeść czekolady = Nie myśl o różowym słoniu



ZAKAZY NIE DZIAŁAJĄ

- Jak długo już walczysz z zachciankami w ten sposób?
- Ile razy się poddałaś i uznałaś, że brakuje Ci silnej woli?
- Taka walka z samą sobą podtrzymuje przekonanie o własnej słabości!

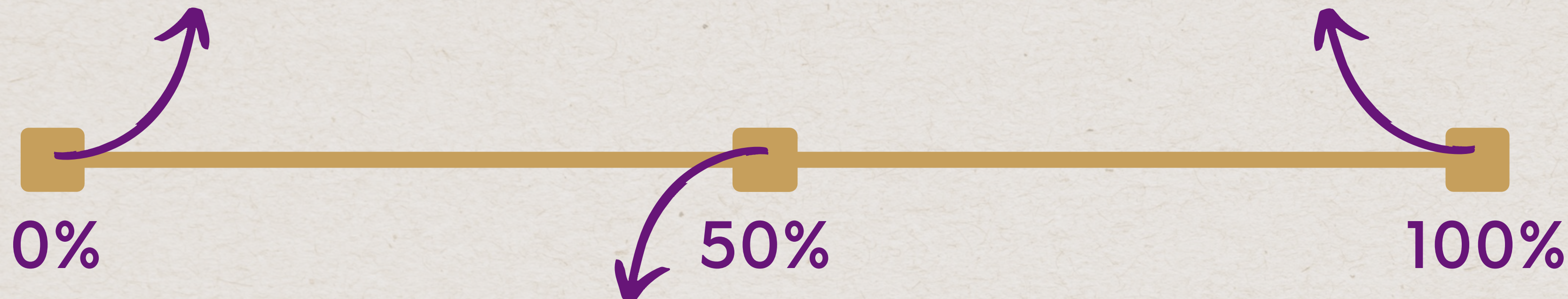


CO MOŻESZ ZROBIĆ Z ZACHCIANKĄ?



NIC - obserwować,
przeczekać, przetrwać
dyskomfort

W PEŁNI ZASPOKOIĆ - czerpiąc
z tego pełną satysfakcję, bez
wyrzutów sumienia



0%

50%

100%

ZASPOKOIĆ CZĘŚCIOWO - kompromis
uwzględniający Twój cel, np. użycie
zamiennika albo zmniejszenie porcji



GŁÓD FIZJOLOGICZNY

Narasta stopniowo

Związany z czasem od
poprzedniego posiłku

Objawia się
burczeniem w brzuchu

Ustępuje po zjedzeniu
posiłku

Po zjedzeniu pojawia się
zadowolenie i zaspokojenie

APETYT - GŁÓD EMOCJONALNY

Pojawia się nagle

Zazwyczaj nie ma związku ze
spożywanymi wcześniej posiłkami

Objawia się odczuciem
w jamie ustnej

Zwykle nie ustępuje po
zjedzeniu posiłku

Po zjedzeniu pojawia się
poczucie winy



Zadania, które pomogą Ci zapanować nad zachciankami



ZESZYT ĆWICZEŃ



1. NOTUJ PODJADANIE

- Codziennie zapisuj, co i ile podjadałaś – ile cukierków, orzeszków, czekoladek, ciastek itp.
- Na przykład:
 - poniedziałek – 3 raffaello,
 - wtorek – 2 raffaello + 3 orzechy nerkowca
 - środa – 2 raffaello + 1 merci
- Nie staraj się jeść mniej, nie postanawiaj niczego
- Odpuść jakiegolwiek starania, próby ograniczania, presję – po prostu NOTUJ



2. DZIENNIK ZACHCIANEK

- Data, godzina (określona pora dnia?), miejsce (wyzwalacz?)
- Produkt, na który mam ochotę (określony produkt?)
- Sposób doświadczania zachcianki (jakie emocje, uczucia z ciała, w jakiej części)
- Poziom na skali głodu (1-10)
- Rezultat (1 = nieulegnięcie zachciance, 10 = całkowite ulegnięcie)
- Co mogę zrobić następnym razem, by zachować się inaczej?



3. POSZUKAJ INNEGO ROZWIĄZANIA

- Jedzenie na pocieszenie, odstresowanie, nudę, pobudzenie...
- Jedzenie z powodów innych niż głód może utrudnić dbanie o siebie
- Schudnięcie wymaga ograniczenia jedzenia z powodów psychologicznych



3. POSZUKAJ INNEGO ROZWIĄZANIA

- Gdy odkryjesz, z jakiego powodu (innego niż głód) podjadasz
 - Określ, jaką potrzebę realizujesz w ten sposób, co zyskujesz
 - Poszukaj innego sposobu na zaspokojenie tej potrzeby - **zrób listę!**
- Jesz słodyczne, gdy się stresujesz? Może spróbuj wziąć relaksującą kąpiel albo przejść się na spacer
- Sięgasz po chipsy, gdy Ci smutno? Może lepiej zadzwoń do kogoś bliskiego
- Nudzisz się? Zamiast kupować ciastka, odpal ciekawy podcast, ulubiony serial albo poczytaj książkę



CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ?

- Zaplanuj wcześniej, ile chcesz zjeść
 - np. jeden kawałek sernika u babci
- Nie kupuj tego, czemu nie możesz się oprzeć
- Nie kupuj dużych opakowań – zjesz więcej
 - np. batonik zamiast tabliczki czekolady, mała paczuszka chipsów
- Przenieś kontrolę z zewnątrz do wewnątrz
 - często jemy pod wpływem bodźców zewnętrznych
 - wyjdź od swojego środka, wsłuchaj się w siebie



ZACHCIANKA JAK FALA

- W przeciwieństwie do głodu - przemija
- Jak fala: najpierw jest mała, powoli rośnie, aż osiąga swój szczyt i potem rozbija się o brzeg
- Zaspokajamy zachciankę, by uniknąć nieprzyjemnych uczuć



**Nie da się zatrzymać tej fali, ale można
zrobić jej miejsce i nauczyć się na niej
surfować ;)**



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

Lekcja 7

Uważne jedzenie



UWAŻNOŚĆ

Szczególny rodzaj uwagi,
nieosądzającej i intencjonalnie
skierowanej na wybrany element
bieżącego doświadczenia



UWAŻNOŚĆ

"Tryb bycia" zamiast "trybu
działania"



KORZYŚCI Z PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

- redukcja stresu
- poprawa nastroju
- poprawa koncentracji
- zwiększona wrażliwość wobec siebie i innych
- wzmocnienie odporności
- bardziej pozytywne postrzeganie siebie
- mniej emocjonalne reagowanie na trudne sytuacje



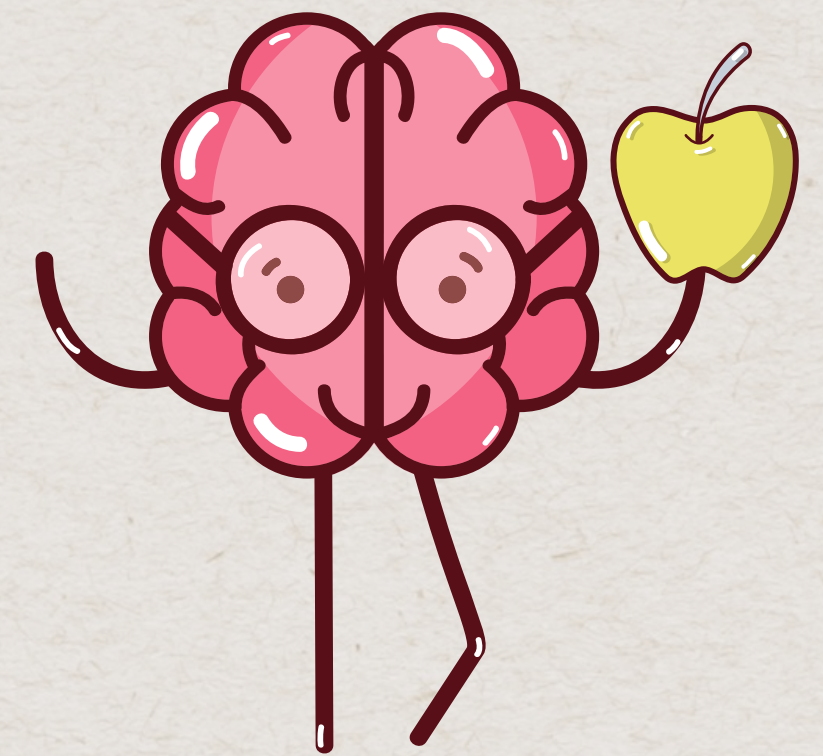
Każdą czynność możesz wykonywać
uważnie

Ale podczas odchudzania to uważne
jedzenie ma szczególnie znaczenie



NA CZYM POLEGA UWAŻNE JEDZENIE?

- powolne spożywanie posiłków
- unikanie rozpraszania
- słuchanie sygnałów głodu fizycznego i jedzenie tylko do prawidłowego nasycenia
- nauczenie się rozróżnienia odczucia prawdziwego głodu, nie mylenie go z głodem psychicznym



NA CZYM POLEGA UWAŻNE JEDZENIE?

- angażowanie zmysłów: zwracanie uwagi na kolory, zapachy, dźwięki, tekstury i smaki
- nauka radzenia sobie z poczuciem winy i lękiem związanym z jedzeniem
- świadomość, że jedzenie ma na celu utrzymanie ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia
- zauważanie wpływu jedzenia na własne uczucia i sylwetkę
- docenianie jedzenia



ĆWICZENIE Z RODZYNKĄ



Przećwicz uważne jedzenie



ZESZYT ĆWICZEŃ



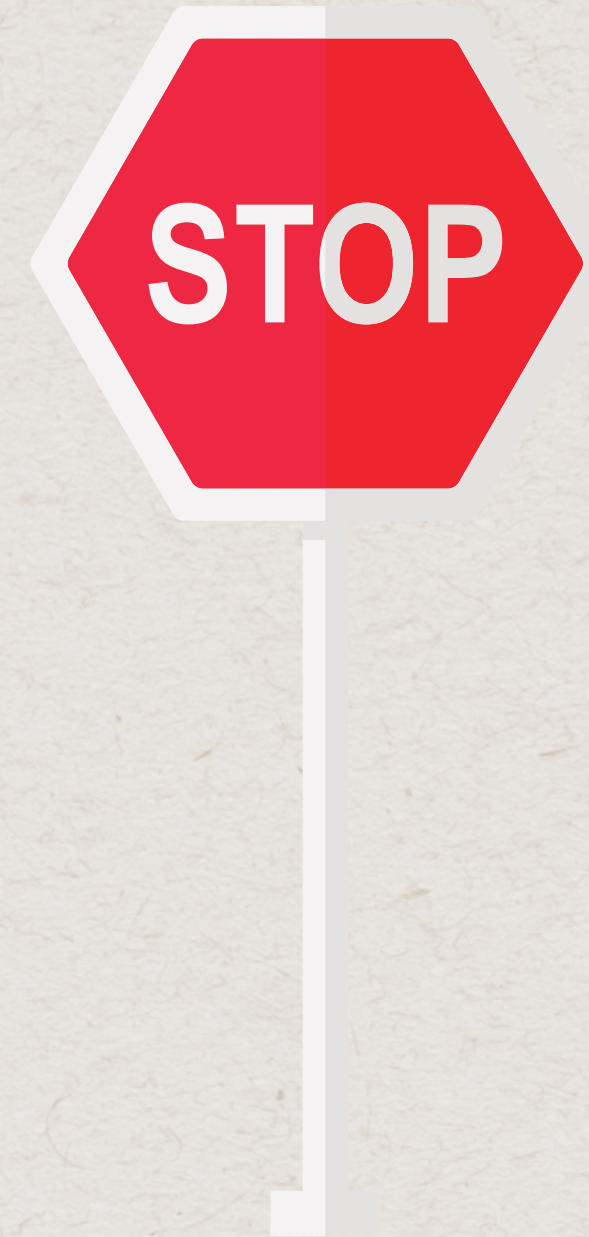
UWAŻNE ZATRZYMANIE SIĘ

W trudnej sytuacji, w sytuacji
wyboru – zatrzymaj się



UWAŻNE ZATRZYMANIE SIĘ

- Skup się na swoim oddechu
- Możesz go spowolnić, liczyć do 5 przy wdechu i wydechu. Znajdź swój rytm
- Zauważ każdy wdech i wydech
- Zrób miejsce myślom i uczuciom - zauważ je (Co teraz myślę i czuję? Czego potrzebuję?)
- Podążaj za swoimi wartościami - zapytaj sama siebie "Co chcę teraz zrobić? Jak chcę się zachować? Jakim człowiekiem chcę być?"



**"Chwila uważności daje nam
okazję do zamiany
automatycznej reakcji na
świadomą odpowiedź"**

dr Genevieve von Lob



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEJ LEKCJI!**



MODUŁ 4

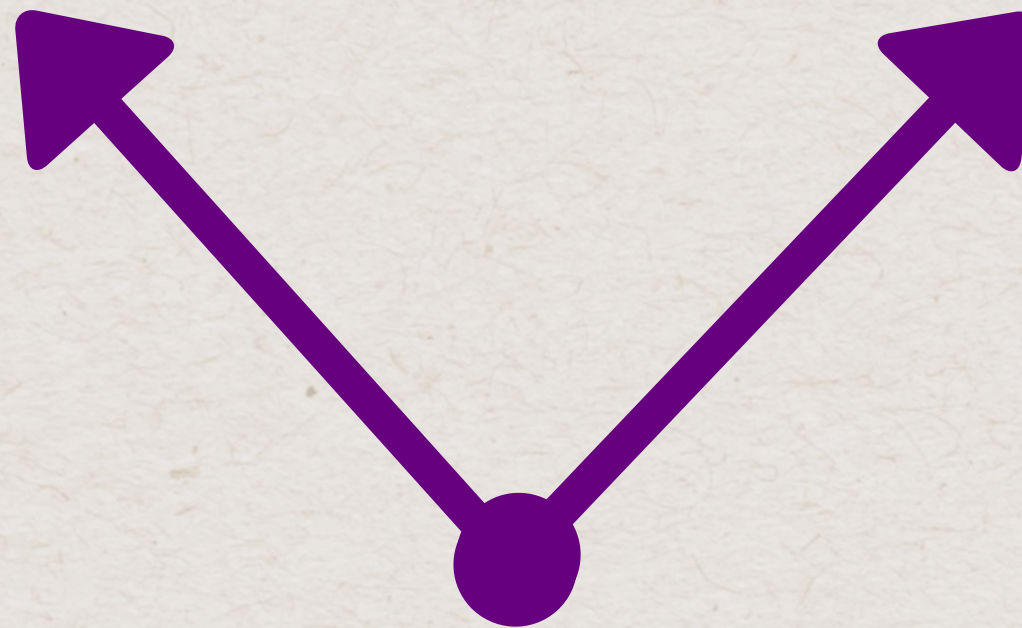
Lekcja 8

Podjęmowanie świadomych decyzji żywieniowych



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

Działanie skuteczne, jak
osoba, którą chcesz być

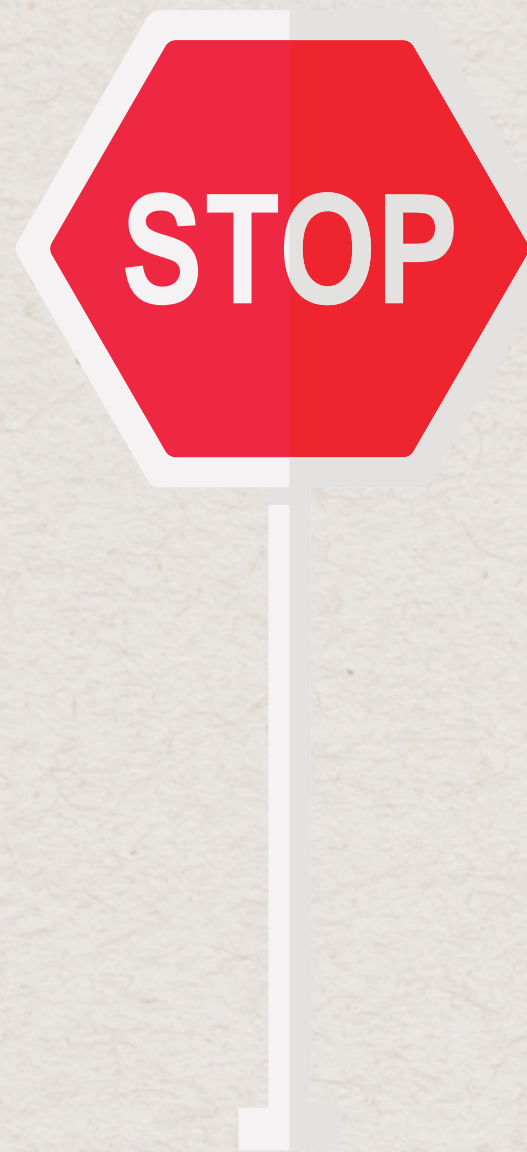


TRUDNA SYTUACJA - PUNKT WYBORU

Każde podjęte działanie to głos
oddany na typ człowieka, jakim
chcesz się stać



UWAŻNE ZATRZYMANIE SIĘ



Koleżanka z pracy ma urodziny, przyniosła ciasto. Ty godzinę temu zjadłaś obiad.

MYŚ AUTOMATYCZNA

Ale jestem głodna!
Zjadłabym kawałek
ciasta. Tyle mam dzisiaj
roboty, zasłużyłam.

Biorę kawałek
ciasta i
zjadam

MYŚ ALTERNATYWNA

Pachnie ładnie, ale ma
masę cukru, będę mieć
"zjazd". Wcale nie jestem
głodna, niedawno zjadłam
obiad. Apetyt zaraz minie.

Wychodzę na
świeże powietrze,
biorę miętową
gumę, robię sobie
herbatę

APETYT



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

- niepewność i konflikt wartości
- nieprzyjemne emocje, unikanie
- nieprzydatne myśli, brak elastyczności
- brak kontaktu z ciałem

Działanie skuteczne, jak osoba, którą chcesz być

- kierowanie się wartościami
- gotowość, zauważanie emocji
- dystansowanie się od nieprzydatnych myśli
- wsłuchiwanie się w sygnały z ciała

**TRUDNA SYTUACJA -
PUNKT WYBORU**



ŚWIADOME WYBORY ŻYWIENIOWE

- Nie muszą być idealne!
- Pamiętaj, że pracujesz nad automatycznymi zachowaniami, nawykami - nie zmienisz ich z dnia na dzień
- Doceń każde skuteczne działanie, każdy krok w stronę osoby, którą chcesz się stać :)
- Z czasem będzie coraz łatwiej



PAMIĘTAJ - TO TY DECYDUJESZ



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
PODSUMOWANIA!**



ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI



Moduł 4

Podsumowanie

- Jesz za dużo słodczy
- Masz wyrzuty sumienia
- Nie możesz schudnąć i uregulować cukru

A



- Jesz słodczy rozsądnie, panujesz nad ich ilością w diecie
- Czerpiesz przyjemność z jedzenia
- Stopniowo chudniesz i poprawiasz wyniki badań

B



**CZY CHCESZ DO KOŃCA ŻYCIA NIE
JEŚĆ SŁODYCZY?**



MOŻLIWE FUNKCJE JEDZENIA

- Jedzenie nie musi być dla Ciebie tylko dostarczaniem kalorii, dopóki
 - nie staje się głównym sposobem radzenia sobie z problemami
 - i nie wpływa negatywnie na Twoje życie, zdrowie, samopoczucie



PORADZENIE SOBIE Z PODJADANIEM



KROK 1 – ODPOWIEDNIE ZBILANSOWANIE DIETY

- Uregulowanie poziomu cukru
- Eliminacja zjazdów energetycznych
- Odpowiednie odstępy między posiłkami
- Wysoki indeks sytości
- Niski ładunek glikemiczny



KROK 2 – ROZPOZNANIE SWOICH POWODÓW JEDZENIA

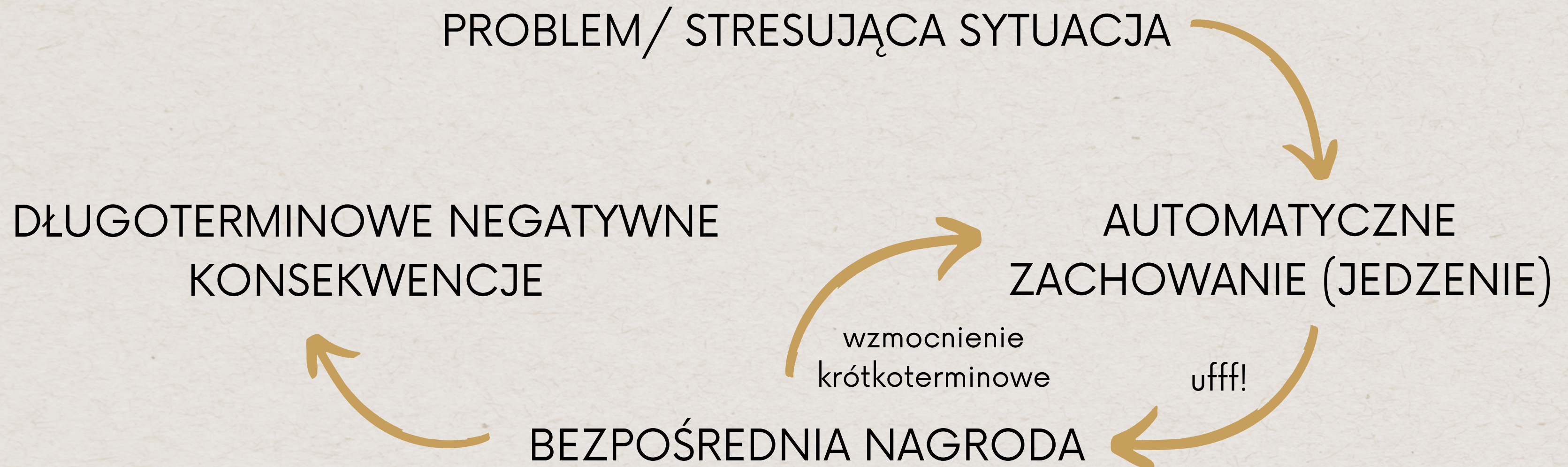
Znalezienie innego sposobu na
zaspokojenie tych potrzeb



DLACZEGO SIĘGASZ PO JEDZENIE?



BŁĘDNE KOŁO JEDZENIA POD WPŁYWEM STRESU/TRUDNYCH EMOCJI



ROZPOZNAJ SWOJE EMOCJE

- Co czujesz?
- Jak czujesz poszczególne emocje, w jakich częściach ciała, czym się objawiają?
- Opisz je ("Mój smutek jest jak...")
- Czy po wsłuchaniu się w siebie Twoje odczucia się zmieniły?



ZACHCIANKA JAK FALA

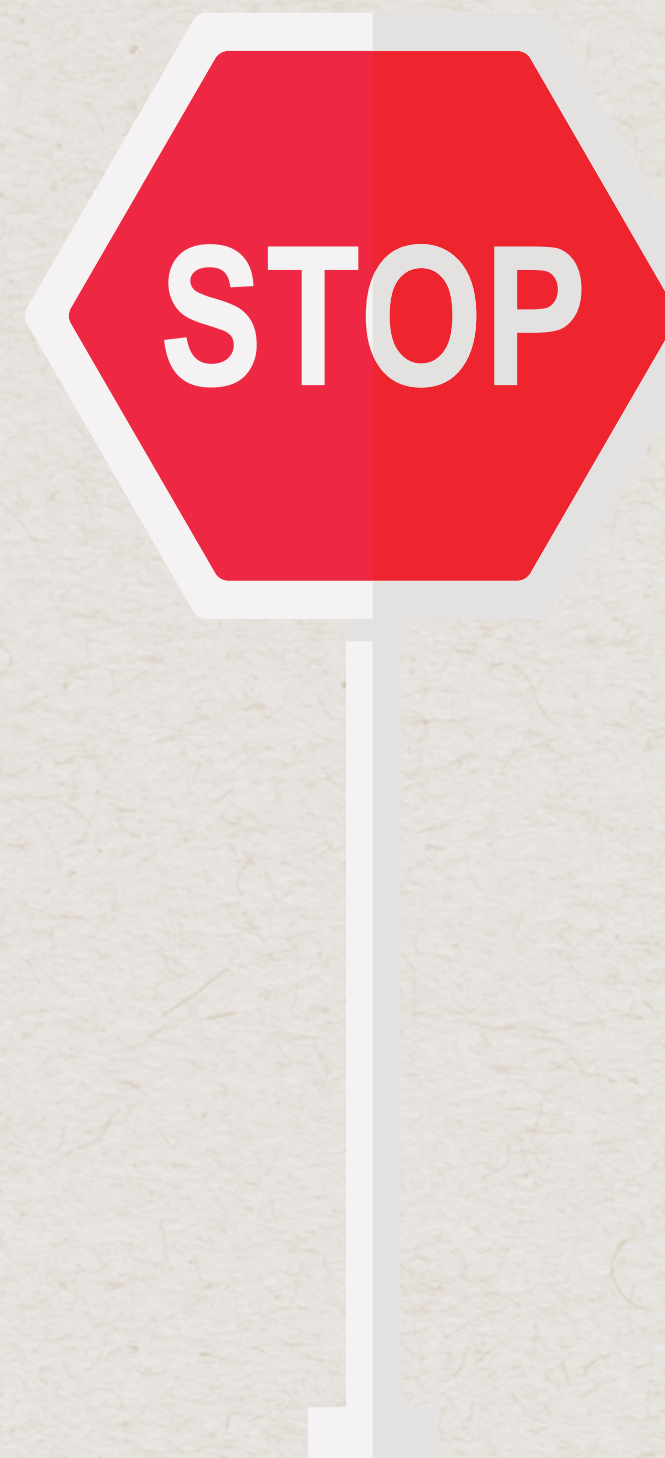
- W przeciwieństwie do głodu – przemija
- Jak fala: najpierw jest mała, powoli rośnie, aż osiąga swój szczyt i potem rozbija się o brzeg
- Zaspokajamy zachciankę, by uniknąć nieprzyjemnych uczuć



**Nie da się zatrzymać tej fali, ale można
zrobić jej miejsce i nauczyć się na niej
surfować ;)**

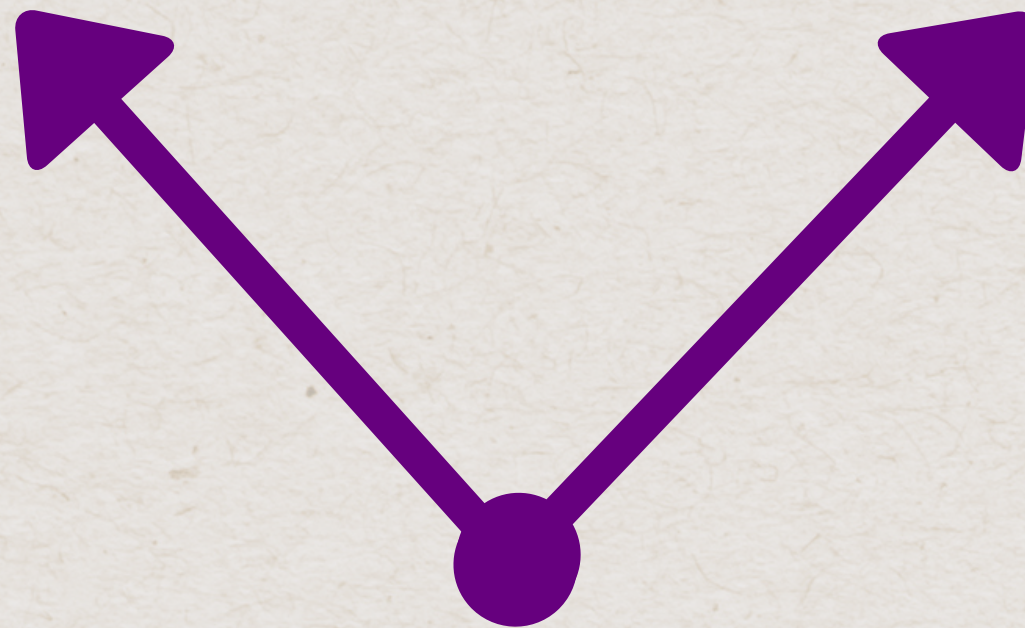


UWAŻNOŚĆ



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

Działanie skuteczne, jak
osoba, którą chcesz być



TRUDNA SYTUACJA - PUNKT WYBORU

Każde podjęte działanie to głos
oddany na typ człowieka, jakim
chcesz się stać



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEGO
MODUŁU!**

