PSYCHODIETOTERAPIA

Ewa Burzyńska

UMYSŁ I CIAŁO W RÓWNOWADZE

Dlaczego nie wprowadzasz zmian w diecie

Konflikty motywacyjne, które utrudniają zmianę stylu odżywiania

Dlaczego nie wprowadzasz zmian w diecie

Konflikty motywacyjne, które utrudniają zmianę stylu odżywiania

Copyright © 2021 Psychodietoterapia Ewa Burzyńska

Autor:
Ewa Burzyńska
www.ewaburzynska.pl

Redakcja i korekta:
Małgorzata Styś
www.malgorzatastys.pl

Skład tekstu i opracowanie graficzne:
Małgorzata Styś
www.malgorzatastys.pl

W publikacji wykorzystano zdjęcia na licencji CC0
z serwisu www.unsplash.com.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie publikacji na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

SPIS TREŚCI

4 Wstęp

5 Czym są konflikty motywacyjne?

7 Konflikt 1: Konflikt wymuszonego posłuszeństwa – nie chcę musieć

10 Konflikt 2: Perfekcjonizm – albo zrobię wszystko, albo wcale

13 Konflikt 3: Nie chcę tych emocji

18 Konflikt 4: Nie mam czasu

21 Konflikt 5: Zapominanie o odpoczynku

24 Rozdział bonusowy

Wstęp

Wszystko zaczęło się od decyzji, że chcę pomagać innym w procesie zdrowienia. Lubię obserwować, jak ktoś z dnia na dzień czuje się lepiej, jak komuś wraca chęć do życia, do działania. To jest mój właściwy kierunek.

Obecnie zajmuję się zaburzeniami hormonalnymi od nieco innej strony. W mojej pracy dieta i suplementacja są ważnymi elementami procesu dochodzenia do zdrowia. Jednak przekonałam się, że jest element jeszcze ważniejszy, bardziej kluczowy: to praca z umysłem, z emocjami, z przeżyciami, traumami, a także praca z napięciami w ciele.

Dlatego teraz duży nacisk kładę na pracę nad stresem i emocjami, aby Twoje zaburzenia hormonalne i inne problemy zdrowotne znalazły rozwiązanie w dłuższej perspektywie.

Sama przekonałam się o tym, że dopóki nie zajmiemy się tym połączeniem ciała i umysłu, dopóki nie przepracujemy pewnych rzeczy od strony psychologicznej, dopóty dieta i suplementacja dadzą tylko chwilową ulgę. Bez tego będziemy mieli tendencję do wracania do starych nawyków i w perspektywie czasu znowu znajdziemy się w punkcie zero.

Stąd pojawił się ten e-book. Kilka lat doświadczenia i szkoleń psychologicznych nauczyło mnie, że nie ma ludzi leniwych – są tylko uwiązani w swoich konfliktach motywacyjnych, z których nawet nie zdają sobie sprawy!

Dlatego przeczytaj tego e-booka i zobacz, jakie zmiany nastąpią w Twoim umyśle. Bardzo możliwe, że znajdziesz wtedy więcej siły, aby wprowadzić na stałe zdrowe nawyki w żywieniu.

Czym są konflikty motywacyjne?

„Od jutra zaczynam dietę! Od poniedziałku będę się zdrowiej odżywiać!”

Znasz te zdania? Czujesz przypływ motywacji i energii. Jesteś przekonana, że tym razem się uda! Już widzisz siebie szczuplejszą, zdrowszą, szczęśliwszą i pewniejszą siebie.

Jak to zazwyczaj się kończy? Pierwsze dni idą gładko, czujesz sens tego co robisz, czujesz, że już schudłaś pół kilograma. Jednak potem przychodzi weekend, wieczorny seans zostaje okraszony piwem i chipsami...

Dobra, drobna wpadka... teraz będzie lepiej. Jednak potem trafia się ciężki dzień w pracy, po którym zjadasz tabliczkę czekolady. A innego dnia okazuje się, że nie ma nic w lodówce, bo zapomniałaś zrobić zakupy, więc kończy się na wyjściu na kebab. I ostatecznie stwierdzasz, że to nie ma sensu, więc płyniesz z prądem, pocieszając się serniczkiem.

A miało być tak pięknie...

Motywacja siadła i znów czekamy do momentu, gdy nasze problemy zdrowotne lub za ciasne spodnie zaczną nam tak bardzo przeszkadzać, że postanowimy podjąć kolejną próbę.

Prawda jest taka, że nic nie zmienimy, jeżeli świadomie nie popracujemy nad swoją motywacją. Taka praca to wieloetapowy proces i każdy z etapów często wymaga innego podejścia i rozwiązania. Na to trzeba się przygotować! Praktycznie zawsze zdarzają się gorsze momenty i zwątpienie, czy na pewno osiągniemy zamierzony cel. Grunt to uświadomić sobie, co tak naprawdę nas oddala od tego celu i co możemy z tym zrobić.

Te odpychające (lub hamujące) siły nazywa się konfliktami motywacyjnymi. W tym e-booku chciałabym przedstawić pięć najczęściej występujących konfliktów, których rozpoznanie i przepracowanie pomoże Ci w realizacji Twojego celu (jakiegokolwiek, nie tylko dietetycznego!).

Pamiętaj: nie ma co wymyślać sobie od leniwych i dobijać się brakiem efektów! Za każdym przypadkiem odkładania na później czy rezygnacji z realizacji celu stoi jakiś konflikt. Kiedy go sobie uświadomisz, praca nad zmianami w stylu odżywiania stanie się dużo łatwiejsza.

Zacznijmy więc omawianie pięciu najpopularniejszych konfliktów motywacyjnych.

Konflikt 1:
Konflikt wymuszonego posłuszeństwa – nie chcę musieć

Jednym z kluczowych odczuć, jakie nam towarzyszą przy tym konflikcie, jest zrażenie się do przymusu. Osobom, które mają konflikt wymuszonego posłuszeństwa, często towarzyszy poczucie zdominowania, odczuwają nieprzyjemne emocje, gdy mają się czemuś podporządkować.

Aby więc uniknąć tych odczuć, nie realizujemy założonych celów. Sabotujemy swoje działania, mimo że efekty mogłyby być dla nas bardzo dobre. A tak naprawdę bez umiejętności podporządkowywania się nie jest możliwa realizacja bardziej złożonych planów/projektów.

Zazwyczaj ten konflikt rozpoczyna się w dzieciństwie – kiedy mieliśmy zbyt narzucającego rodzica/nauczyciela/opiekuna. Taka sytuacja sprawia, że wyrastamy potem na dorosłego z niechęcią do jakiegokolwiek podporządkowywania się. Nawet własnym planom!

Oto kilka przykładów, jak ten konflikt działa:

Często miewałam tak, że gdy przychodziła pora na wykonanie zaplanowanego zadania, miałam nagle ogromną ochotę zająć się zupełnie czymś innym z listy swoich zadań albo w ogóle stwierdzałam, że teraz to trzeba zrobić obiad.

Miałam kiedyś przyjaciółkę, która nie robiła żadnych planów. Żyła z dnia na dzień, nie miała wizji, jak ma wyglądać jej praca zawodowa, nie rozwijała żadnej pasji, nie wiedziała, gdzie chciałaby żyć. Kiedyś mi się zwierzyła, że daje jej to poczucie wolności i swobody.

Miałam też znajomą, która bardzo chciała schudnąć i stosowała różnego rodzaju diety i restrykcje. Zazwyczaj jednak już po kilku dniach z nich rezygnowała i jeszcze nadrabiała z nawiązką. Stwierdziła, że nienawidzi podporządkowywać się zasadom diety.

Ile razy obiecywałaś sobie, że wprowadzisz zmiany w stylu odżywiania, ale zawsze coś stawało na przeszkodzie?

Ile razy obiecywałaś sobie, że będziesz regularnie ćwiczyć, ale jakoś nigdy nie masz ochoty i ogromnie Ci się nie chce, nawet nie wiesz dlaczego?

Ile razy obiecywałaś sobie, że pójdziesz wcześniej spać, ale potem stwierdziłaś, że kit z tym?! Wolisz oglądać seriale i robić, co chcesz, to przecież Twój wolny czas!

Jeżeli przy realizacji różnego rodzaju planów towarzyszy Ci uczucie przymusu i masz ochotę wyrwać się na wolność – to ten konflikt może dotyczyć Ciebie.

Co można zrobić w takim wypadku?

Najpierw warto się zastanowić, czemu odkładasz wykonanie różnych zadań. Jakie emocje i uczucia temu towarzyszą? Jeżeli stwierdzisz, że najmocniej wybija się tu właśnie uczucie przymusu i podporządkowywania, zadaj sobie kilka pytań pomocniczych:

Dlaczego chcesz wykonać to zadanie? Co Ci to da? Co uda Ci się dzięki niemu osiągnąć?

Czy musisz to zrobić, czy po prostu chcesz?

Co Ci daje w takiej sytuacji bunt? Jakie masz korzyści z tego, że jednak nie wykonasz określonego zadania?

Czy jest jakiś powód, aby jednak podporządkować się temu zadaniu?

Miejsce na własne notatki:

Konflikt 2:
Perfekcjonizm – albo zrobię wszystko, albo wcale

Większość zadań i celów można wykonać na różnych poziomach. Nie wszystko musi być idealne i nieskazitelne. Jednak osoba, która dąży do perfekcji, wyznaje zasadę „wszystko albo nic". W przypadku diety zazwyczaj dotyczy to wyśrubowanych standardów samego stylu odżywiania i wszelkie odstępstwa są traktowane albo jako pretekst do porzucenia diety, albo towarzyszy im ogromne poczucie winy i inne nieprzyjemne emocje.

Często też już na samym początku czujemy napięcie i lęk, że nie damy rady czegoś zrobić nieskazitelnie. Wtedy zdarza się, że w ogóle nie przystępujemy do realizacji celu ze względu na strach przed porażką i nieosiągnięciem zamierzonego wysokiego standardu. A nawet jeśli zrealizujemy cel, to osiągnięcie perfekcji sprawia, że bardzo szybko kończą nam się siły, a to również oznacza dla nas porażkę.

Oto kilka przykładów, jak działa ten konflikt:

Kiedyś byłam ortorektyczką – miałam obsesję na punkcie zdrowego odżywiania. Przerodziło się to stopniowo w stan maniakalny, gdzie żadne odstępstwo nie było przeze mnie tolerowane, a jeżeli takowe się zdarzyło, to było okupione ogromnym stresem i poczuciem winy. W pewnym momencie moja dieta stała się tak restrykcyjna i monotonna, że nabawiłam się solidnych niedoborów pokarmowych.

Ortorektyk święcie wierzy w to, że przestrzeganie swoich rygorystycznych zasad zapewni mu dobre zdrowie, samopoczucie i rozwiąże wszystkie jego problemy. Niestety przysporzyło mi to więcej szkody niż pożytku, a potem miałam okres kompletnego załamania

stylu odżywiania. Zbudowanie zdrowej relacji z jedzeniem zajęło mi trochę czasu.

Ten konflikt występuje często przy nauce języków obcych. Obawa przed popełnianiem błędów uniemożliwia nam praktykowanie języka, ponieważ robienie ich jawi się nam jako coś niewybaczalnego. W efekcie nigdy nie nauczymy się języka na takim poziomie, na jakim byśmy chcieli.

Co można zrobić w takim wypadku?

Warto dopuścić do siebie myśl, że niedoskonałe też może być dobre. Bardzo polecam lekturę książki Malwiny Huńczak *Siła niedoskonałości. Dlaczego perfekcyjnie nie zawsze oznacza najlepiej*. Myślę, że pozwoli ona wielu perfekcjonistom nieco odpuścić.

Oto kilka pytań, które możemy sobie zadać, gdy mamy ten konflikt:

Czy zadanie, które masz wykonać, naprawdę musi się odznaczać taką perfekcją?

Jaka jest różnica między szczegółowością, dokładnością a nadmiernym perfekcjonizmem?

Czy tylko perfekcyjne wykonanie zadania będzie miało sens?

Czy opłaca się być tak perfekcyjnym?

Czego się obawiasz w związku z byciem nieperfekcyjną osobą?

Jakie są Twoje przekonania na temat niedoskonałości?

Miejsce na własne notatki:

Konflikt 3:
Nie chcę tych emocji

Z podejmowaniem różnych działań mogą się wiązać różnego rodzaju nieprzyjemne emocje. Zbyt duże zrażenie do tego typu emocji i brak umiejętności radzenia sobie z nimi może doprowadzić do wycofywania się z działań przybliżających do celu. Bardzo często im sprawa jest dla nas ważniejsza, tym wywołuje więcej nieprzyjemnych odczuć.

Nieumiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami blokuje nas – nie szukamy rozwiązań, gdy pojawią się trudności, tylko poddajemy się. Zamiast powoli zbliżać się do celu, wolimy się wycofać – w ten sposób regulujemy pojawianie się nieprzyjemnych uczuć. Tylko że taka strategia nie przybliża nas do osiągnięcia założonego celu.

Trudne emocje często pokazują potencjalne zagrożenia podjętych działań i możliwość wystąpienia problemów. W takim momencie bardzo istotne jest, żebyśmy nie uciekali od nich, tylko przyjrzeli się im – wtedy jest łatwiej przeanalizować to, jaką informację nam dają.

Przykłady:

Ludzie często boją się wystąpień publicznych. Strach przed oceną innych, przed popełnieniem jakiegoś błędu tak nas paraliżuje, że rezygnujemy z ciekawych propozycji i możliwości pokazania swojej wiedzy czy talentu.

Miewamy także wiele nieprzyjemnych emocji w związku z realizacją założeń dietetycznych. Pewna kobieta, z którą pracowałam, bardzo szybko wracała do starych nawyków żywieniowych, ponieważ kierowała się zbyt wysokimi standardami odnośnie swojej

diety – miało być idealnie albo wcale. Jednak za każdym razem, gdy choć trochę wyłamała się poza ustalone przez siebie ramy, była zawiedziona sobą i tak było jej wstyd, że rzucała wszystko.

Samo słowo „dieta" może w nas wywoływać szereg nieprzyjemnych emocji i skojarzeń. Najczęściej myślimy wtedy, że musimy być ciągle głodni, bez przerwy czegoś sobie odmawiać. Myślimy o tym, jak zareagować, gdy ktoś bliski proponuje nam do zjedzenia coś niezgodnego z zasadami naszej diety. To wywołuje często spory dyskomfort i już na starcie mamy obniżoną o jakieś 70% motywację.

Bywa też tak, że nie lubimy się uczyć czegoś nowego lub osiągać jakichś celów z obawy przed oceną innych. Tutaj często uruchamiają się wspomnienia ze szkoły, kiedy oceniany był każdy nasz krok, oraz związane z tym trudne emocje.

Co można zrobić w takim wypadku?

Potrzebna jest praca nad akceptacją nieprzyjemnych odczuć. Po co akceptować emocje?

Ostatnio dużo się o tym mówi. Wiele osób boi się, że to jest jakieś poddanie się emocjom, które ich przytłoczą i będą trwać w nieskończoność. Przy takich przekonaniach jedynym możliwym sposobem na radzenie sobie z emocjami jest tłumienie ich lub ucieczka przed nimi.

Często następuje rozróżnienie emocji na dobre i złe, przyjemne i nieprzyjemne, takie, których chcemy i których nie chcemy.

Najgorsze, co można zrobić, to podzielenie emocji na dobre i złe! Nie ma dobrych i złych emocji. Lęk, żal, smutek, poczucie winy czy wstydu – to nie są złe odczucia. Owszem, niezbyt jest przyjemnie, gdy się pojawiają, jednak warto pamiętać, że każde takie przeżycie ma sens.

Akceptacja nie oznacza przekonania, że odczuwanie czegoś jest dobrym lub złym doświadczeniem – to po prostu doświadczenie, które mamy w danym momencie.

Zaakceptowanie emocji może pomóc zrezygnować z prób wyzbycia się uczuć i uwolnić się od wrażenia, że trzeba szybko je stłumić. Przyzwolenie na nie daje nam moc, żeby je puścić i żeby aż tak nie władały naszym życiem. Dzięki akceptacji trudnych emocji łatwiej nam przeżywać te przyjemne, częściej cieszymy się z życia, jesteśmy bardziej uważni, bo nie uciekamy od swojego wnętrza.

Akceptacja emocji może często kojarzyć się nam z bagatelizowaniem swojego cierpienia i umniejszaniem bólu emocjonalnego. Ale tak naprawdę pomaga to nam się pogodzić z obecnym stanem rzeczy, pozwala ruszyć do przodu i zacząć wprowadzać jakieś zmiany. Uświadomienie sobie swoich emocji i ich zaakceptowanie pozwala także zrozumieć to, jakie znaczenie nadają naszemu życiu oraz fakt, że wcale nie musimy tkwić w nich bez końca. Nie oznacza to braku elastyczności czy tonięcia w emocjach. Możemy na przykład odczuwać w danej chwili lęk i jednocześnie zaangażować się w procesy, które doprowadzą do jego modyfikacji.

Dlatego naprawdę zachęcam do doświadczania każdej emocji. I tej trudnej, i tej przyjemnej. Nie oceniajmy, tylko zwróćmy uwagę na to, co się w nas pojawia. To jest taki pierwszy krok w drodze do swojego wnętrza i fajniejszego życia.

Jak pracować z emocjami?

Pierwszy krok to uświadomienie sobie, z jakim uczuciem mamy do czynienia. Pomoże Ci w tym poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie nr 1

Spróbuj pisać dziennik o swoich emocjach. Codziennie przeznacz określoną ilość czasu na to, aby się „wypisać". Opisz wszystko, co przeżywasz i czujesz. Nie oceniaj tego! Niech pisanie będzie Twoim wewnętrznym monologiem, a słowa niech trzymają go w ryzach.

Jeżeli masz jakiś problem w relacjach z innymi (np. z tatą), napisz list do tego, kto cię zranił. Zacznij pisać o swoich krzywdach, ranach, pretensjach – tym wszystkim, co nawarstwiało się, od kiedy tylko pamiętasz. Opisz to, co budzi w Tobie złość, ale też to, co było dobre, za co czujesz wdzięczność. Pamiętaj, by cały czas nazywać emocje. W tym liście nie chodzi o to, co się stało naprawdę – najważniejsze jest to, jakie odczucia budziła w Tobie dana sytuacja czy zachowanie. Pamiętaj, że ludzki mózg nie widzi różnicy pomiędzy wyobrażeniem a rzeczywistością – zawsze reaguje tak samo. Silne emocje, agresja, płacz czy użalanie się nad sobą są tutaj jak najbardziej na miejscu – masz w końcu wyrzucić z siebie najbardziej ukryte i stłumione emocje, do których na co dzień nie umiesz się przyznać.

W następnym kroku oswajamy się z nieprzyjemnymi emocjami. W tym celu wykonaj poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie nr 2

Jak oswoić się ze swoimi emocjami?

Zacznij delikatnie, a później wejdź w emocje coraz mocniej. Przypomnij sobie stresującą sytuację i pozwól, aby trudne chwile na nowo wypełniły Twoją głowę. Dopuść do siebie to, co wcześniej było zamiecione pod dywan. Jeśli czujesz taką potrzebę, płacz, pokrzycz, zwiń się w kłębek. Zrób to, co będzie w tym momencie naturalne dla Twojego ciała.

Daj sobie zgodę na przeżywanie nieprzyjemnych emocji. One są częścią Ciebie i to nic złego, że je odczuwasz. Możesz też zamanifestować akceptację, mówiąc na głos lub w myślach:

„Dziękuję, że jesteś. Akceptuję Cię."

W taki sposób stopniowo wchodzimy w tryb wyrzucania z siebie wszystkiego, co się pojawia. Podświadomość dostaje wtedy informację:

„Wyrażanie emocji jest bezpieczne – mogę, więc robić to dalej."

Takie działanie niesie za sobą ogromną ulgę, a jego regularna praktyka pomaga lepiej panować nad emocjami w ciągu dnia. Pozwól sobie na słabość, aby stać się silniejszym.

Powyższe ćwiczenie warto robić regularnie, najlepiej przez 10–15 min. Dlaczego? W ten sposób naprawdę można zredukować odczuwanie stresu związanego z emocjami.

Na koniec kilka pomocniczych pytań:

Jakie emocje pojawiają się, gdy myślisz o rozpoczęciu działania?

W jaki sposób zazwyczaj reagujesz na te emocje, jak sobie z nimi radzisz?

Dlaczego akurat takie emocje się pojawiają?

Czy te emocje przekazują Ci jakąś ważną informację?

Co możesz zrobić, aby lepiej sobie radzić z tymi emocjami?

Miejsce na własne notatki:

Konflikt 4:
Nie mam czasu

Ludzie mają wiele konfliktów związanych z czasem i planowaniem w czasie. W tym konflikcie odkładanie na później wynika najczęściej z chęci szybkiego zobaczenia efektów i niepoświęcania na to dużej ilości czasu.

Występuje bardzo duża obawa przed stratą czasu i oczekiwania, że realizacja celu powinna zająć go dużo mniej. Gdy zajmuje więcej, zaczynają się trudne emocje i odkładanie na później lub rezygnacja z dążenia do celu. Może także objawiać się niechęcią do poświęcenia na coś czasu – już na samym początku mamy wrażenie, że zajmie to go zbyt dużo, więc lepiej w ogóle nie zaczynać.

Ten konflikt jest mocno związany z konfliktem wymuszonego posłuszeństwa. Zajmowanie czymś naszego czasu może być odbierane jako forma podporządkowania – wtedy oba konflikty się uruchamiają. Tak samo może być z perfekcjonizmem.

Oto kilka przykładów, jak działa konflikt:

Niechęć do upływającego czasu nastąpiła u mnie w momencie pracy w korporacji. Ciągle pojawiały się jakieś asapy (ang. *asap*, *as soon as possible* – czyli wyszło coś pilnego, zrób to jak najszybciej!). Często miałam zdecydowanie za mało czasu, aby wykonać jakieś zadanie lub ich ilość w ciągu dnia była przygniatająca. Po pewnym czasie, każdego ranka przed wyjściem z domu, miałam tak niską motywację do pracy, że szłam tam chyba tylko dzięki godności osobistej. Potem przez kilka lat miałam duży problem z planowaniem i napięciami czasowymi. Bardzo często nawet nie zaczynałam realizować jakiegoś zadania

czy wprowadzać nawyku, ponieważ wydawało mi się to zbyt trudne i trwające zbyt długo.

Mam także koleżankę, która bardzo często, planując, zakłada, że jakieś zadanie zostanie wykonane dużo szybciej, niż faktycznie jest to możliwe. W związku z tym ciągle się nie wyrabia i bez przerwy musi przekładać wykonywanie kolejnych zadań. To prowadzi do dużej frustracji i braku widocznych efektów swoich działań.

Pytania pomocnicze:

Na jakiej podstawie szacujesz czas potrzebny do wykonania konkretnego zadania? Czy kiedykolwiek mierzyłaś czas na to potrzebny?

Czy uwzględniasz przerwy i ewentualne wydłużenie czasu na wykonanie zadania?

Jakie są Twoje przekonania na temat czasu i zadań, które trwają krótko albo długo?

Z czym Ci się kojarzy dłuższy proces realizacji jakiegoś celu (np. redukcji wagi, nauki języka obcego)?

Na jakie zadania można przeznaczać więcej czasu, a na jakie nie?

Miejsce na własne notatki:

Konflikt 5:
Zapominanie o odpoczynku

Jest to bardzo częsty konflikt i praktycznie niemal każda z nas czasem się z nim boryka.

Polega na tym, że często nie planujemy żadnego odpoczynku przy wykonywaniu określonego zadania – czy to w kwestii treningów, diety, czy pracy. Osoby z tym konfliktem mają najczęściej poczucie, że dane zadanie zajmie określony czas i nie biorą pod uwagę nieprzewidzianych sytuacji.

W efekcie nasz umysł i tak upomni się o odpoczynek. Przykładem może być sytuacja, gdy, będąc w pracy, zamiast faktycznie pracować, nagle łapiemy się na tym, że siedzimy w mediach społecznościowych, oglądamy śmieszne filmiki z kotami albo przeglądamy produkty w sklepach internetowych, których i tak potem nie kupimy. W kontekście diety często przejawia się wprowadzaniem zbyt wielu zmian naraz, na przykład wykluczeniem z diety słodyczy i nabiału, jedzeniem mnóstwa warzyw i owoców, gotowaniem codziennie świeżego posiłku i do tego robieniem 10 tysięcy kroków oraz solidnych treningów 5 razy w tygodniu.

Przy takich planach nie ma nic dziwnego w tym, że zamiast chodzić na pieszo, to jednak jedziesz samochodem, trening uda się zrobić może raz w tygodniu, a słodycze co chwila pukają do Twoich drzwi i w sumie to zamawiasz pizzę, bo nie chce Ci się gotować.

Dzieje się tak dlatego, że umysł podświadomie wymusza na nas odpoczynek i sami siebie sabotujemy w swoich działaniach, które potem odczytujemy jako lenistwo, brak siły woli itd. Powodem tego jest brak balansu między działaniem a odpoczynkiem.

Odpoczynek powinien być istotną częścią naszego życia, dlatego tak ważne jest, aby go planować i wdrażać. W przypadku diety

promuję podejście 80% na 20%: większość czasu staramy się jeść zdrowo, zgodnie z zasadami, a te 20% zostawiamy sobie na urodziny, wesela czy po prostu luźniejszy dzień, gdy mamy ochotę sobie odpuścić. Te 20% to odpoczynek i spokój dla naszej psychiki. Jeżeli chodzi o aktywność fizyczną, to już dawno obalono mit, że więcej znaczy lepiej. Zajeżdżanie się nie przynosi nic dobrego, zarówno dla naszego ciała, jak i naszej psychiki.

Pytania pomocnicze:

Czy planujesz odpoczynek? Czy Twoje odpoczywanie umożliwia Ci realizację celu?

Jakie emocje i myśli pojawiają się, gdy masz zaplanować odpoczynek?

Jakie masz przekonania na temat odpoczynku? Z czym Ci się on kojarzy?

Jak możesz wdrożyć więcej przerw na odpoczynek, żeby umysł sam nie sabotował działań?

Co warto byłoby zmienić w dotychczasowej strategii odpoczywania?

Miejsce na własne notatki:

Rozdział bonusowy

Mam dla Ciebie małą niespodziankę! Chcę Ci przedstawić niezwykle prostą metodę na budowanie nawyków. Jest to *kaizen*, czyli po prostu metoda małych kroków.

Prosta metoda na wprowadzanie zmian: *kaizen*

Z nawykami bywa niezwykle trudno. Te złe czepiają się nas niczym rzep psiego ogona, podczas gdy te dobre nie chcą się w ogóle zakorzenić i z nami zostać. W efekcie często bywamy sfrustrowani, ponieważ ciągle nic się nie zmienia, a my nie potrafimy wyjść z tego błędnego koła.

Wszyscy codziennie borykamy się z brakiem samodyscypliny i przegrywamy nieustanną walkę o wprowadzenie dobrych zmian. Ile z nas chciałoby schudnąć, poprawić stan zdrowia, napisać książkę, odkładać regularnie pieniądze, przestać palić papierosy, realizować wszystkie zamierzone cele? Każdy z nas ma jakieś marzenie – z realizacją bywa już jednak kiepsko. Dlaczego tak się dzieje?

W tym rozdziale dam Ci garść prostych porad, jak kształtować nowe, dobre nawyki, aby zostały już z nami na zawsze.

Strefa komfortu

Istnieje coś takiego jak strefa komfortu. Każdy z nas ją ma. Jest to miejsce w naszym umyśle, w którym wszystko chce zostać po staremu, nawet jeśli nie do końca nam to służy lub pasuje. Nasz mózg umyślnie sabotuje wszelkie pomysły na zmiany, ponieważ odbiera to jako zagrożenie, i natychmiast proponuje przejście do bezpiecznej i znanej strefy komfortu. Ludzki mózg jest w gruncie rzeczy zabawny. Z jednej strony to on podsuwa nam marzenia i myśli

o nowych rzeczach, z drugiej zaś – sabotuje ich realizację. Jak sobie poradzić z tym dysonansem? Poniżej znajdziesz kilka porad.

Krok 1: Bardzo małe kroki

Zacznij od malutkiego kroczku! Na pierwszy rzut oka może to się wydawać trywialne, głupie i nieskuteczne, ale to naprawdę działa. Jeżeli masz milion pomysłów na minutę, wybierz jeden, którym zajmiesz się teraz, zaraz. Nie rozdrabniaj się, tylko poświęć się w całości temu jednemu nawykowi lub celowi. A potem rób maleńkie kroki ku realizacji tego planu.

Przykład:

Kiedy chcesz zacząć regularnie ćwiczyć, zacznij od pięciu minut dziennie. Tyle chyba jesteś w stanie poświęcić, prawda? Kiedy już poczujesz, że te pięć minut weszło Ci w krew – zwiększ swoją aktywność do dziesięciu minut. Nawet jeśli bardzo Ci się nie chce, to powiedz sobie, że to tylko pięć minut. Małe kroczki mają też na celu oszukanie naszego mózgu, który nie będzie postrzegał tak niewielkiej zmiany jako zagrożenia.

Jeśli chcesz zmienić nawyki żywieniowe, nie rzucaj się na głęboką wodę. Najpierw przygotuj się, poczytaj na ten temat, przemyśl, jak będziesz robić zakupy, co będziesz gotować. Potem wyczyść kuchnię ze wszystkich zbędnych rzeczy. Następnie ustal sobie harmonogram: przez pierwszy tydzień lub dwa wyłączasz z diety zboża, następnie nabiał, a następnie cukier. Dla większości ludzi zaprogramowane w ten sposób zmiany są łatwiejsze i mniej bolesne.

Krok 2: Opowiedz o tym komuś

Pochwal się, że zaczynasz biegać albo zmieniasz nawyki żywieniowe, żeby lepiej się poczuć. Po pierwsze: otrzymasz niezbędne wsparcie. Po drugie: głupio Ci będzie przerywać, kiedy wiesz, że ktoś Ci kibicuje. Siłą rzeczy zmusisz się, by dalej to robić. Możesz się też umówić z kimś, że będziesz regularnie informować tę osobę o postępach. Kiedy czujesz wsparcie i wiesz, że nie jesteś z tym wszystkim sama, łatwiej Ci będzie wprowadzić zmiany.

Krok 3: Baw się!

Budowanie dobrych nawyków nie musi być nudne jak flaki z olejem. Odnajdź elementy zabawy w tym co robisz. Jeżeli zmieniasz dietę

– pobaw się w szefa kuchni, poeksperymentuj, sprawdź, jakie fajne rzeczy możesz jeść. Jeżeli chcesz biegać lub ćwiczyć – dołącz do jakiegoś wyzwania i rywalizuj z innymi. Życie nie polega na ciągłym katowaniu się, dlatego postaraj się zmienić nastawienie do budowania dobrych nawyków.

Krok 4: Przemyśl to sobie

Pomyśl, dlaczego akurat ten cel lub nawyk chcesz zrealizować. Jakie masz motywy? Chcesz pomóc sobie czy innym? Zatrzymaj się na chwilę i odnajdź ten prawdziwy, głęboko ukryty powód, dla którego chcesz to robić. Chodzi o to, że błahe powody nie pozwolą Ci wytrwać w swoim postanowieniu. Dlatego warto to sobie przemyśleć i uzmysłowić te, które są pochowane w Twojej głowie. Możesz je spisać na kartce, pomoże Ci to naprawdę ruszyć do przodu.

Bonusowy kroczek: Użyj swojego smartfona

Takie mamy czasy, że często sięgamy po nasz telefon. A to jakiś mail, a to powiadomienie z Facebooka, a to inna wiadomość... Możesz wykorzystać to do budowania nawyku. Wystarczy, że ustawisz sobie tapetę z jakimś napisem, np. „ćwicz" (jeśli chcesz zacząć regularnie się ruszać) lub „oddychaj głęboko" (jeśli chcesz się nauczyć medytacji). Za każdym razem, gdy spojrzysz na ten napis, możesz skupić się na danym nawyku, a nawet wykonać kilka pompek lub głębszych oddechów.

A co jeśli znów zdarzy się porażka?

Może być tak, że – mimo podjęcia tych wszystkich kroków – znów nam się powinie noga i zawalimy. Wiesz co? To bardzo dobrze! Te potknięcia i porażki są po to, żeby wyciągać naukę na przyszłość i dalej się doskonalić w tym, co robimy. Thomas Edison kiedyś stwierdził:

„...nieprawdą jest, że wykonałem 10 000 nieudanych prób, ale faktem jest, że do tej pory odkryłem 10 000 sposobów, według których to nie działa! Co sprawia, że jestem o 10 000 sposobów bliżej rozwiązania."

Nie bójmy się błędów, bo to one nas kształtują i prowadzą do sukcesu. Tutaj przytoczę cytat Winstona Churchilla:

„Never, never, never give up."

Po prostu: nigdy, przenigdy się nie poddawaj. Za każdym razem wstań i idź dalej. Jeśli będziesz wytrwała – w końcu się uda!

Tym e-bookiem chciałam pokazać, że nie warto o sobie myśleć jak o kimś leniwym czy bez silnej woli. Jak mogłaś się przekonać, nasza psychika i podświadomość często rzuca nam kłody pod nogi i zupełnie nie zdajemy sobie z tego sprawy! Konfliktów motywacyjnych jest o wiele więcej, dlatego – jeżeli czujesz się zagubiona i nie wiesz, jak wprowadzić zmiany w diecie – zapraszam Cię na wstępną konsultację.

Na wstępnej konsultacji:

Zapoznam się z Twoją historią.

Podpowiem, jakie badania warto wykonać i w jakim kierunku podjąć pierwsze działania.

Przekonamy się, czy stres albo konflikty motywacyjne wpływają u Ciebie na brak efektów.

ZAREZERWUJ TERMIN TUTAJ