



SZCZĘŚCIE
od kuchni

MOTYWACJA / SILNA WOLA

Motywacja

„Motywacja – stan gotowości do określonego działania wzbudzony potrzebą”*

Motywacja umożliwia przejście z etapu kontemplacji („I chciałabym i się boję”) do etapu przygotowania.

- ✦ I faza – bardziej się boję, niż chcę => nadal czekam i kontempluję, szukam rozwiązań
- ✦ II faza – bardziej chcę, niż się boję => znalazłam „punkt zaczepienia” i czuję, że tym razem się uda!

BOJĘ SIĘ = STRATY, co zyskujesz na tym, że nie odchudzasz się?

CHCĘ = KORZYŚCI, co zyskujesz dzięki temu, zmienisz nawyki żywieniowe i schudniesz?

*wikipedia



Motywacja – I prawo Yerkesa - Dodsona

- ✦ Im **łatwiejsze** zadanie, tym lepsze osiągamy wyniki przy dużym natężeniu motywacji
- ✦ Im **trudniejsze** zadanie, tym dla sprawności działania korzystniejsze jest niewielkie natężenie motywacji

Motywacja jako emocja jest chwilowa i ulotna.
Nie oczekuj ciągłego „kopa motywacyjnego”



KORZYŚCI - znajdź swoje DLACZEGO! Motywacja błyskawiczna w 6 krokach

- ✦ Dlaczego mogłabym chcieć zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć?
- ✦ W jakim stopniu jesteś gotowa na zmianę? Oceń w skali 1-10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 pełną gotowość.
- ✦ Dlaczego nie wybrałaś mniejszej liczby? (a jeśli wskazałaś 1 zapytaj co musiałoby się wydarzyć, aby 1 zmieniło się w 2)
- ✦ Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana. Jakie byłyby jej pozytywne skutki?
- ✦ Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne? (5 x WHY)
- ✦ Jaki jest pierwszy krok, jeśli takowy istnieje?

Karta Pracy nr 1. Poszukaj swojego dlaczego w oparciu o model motywacji błyskawicznej



**Odchudzanie to ZAWSZE trudne zadanie
Nawet jeśli dobrze je zaplanujesz.**

- ✦ Uczenie się nowych rzeczy wymaga zasobów (czasu, energii, uwagi, etc).
- ✦ „Koszty” ponosisz dziś, a korzyści będą kiedyś w przyszłości.



Bilans strat i korzyści

- ✦ Aby utrzymać motywację KORZYŚCI muszą być większe niż straty.
- ✦ Na początku często widzimy KORZYŚCI, ale nie doceniamy (nie dostrzegamy) STRAT.
- ✦ Zaczynaj od uświadomienia sobie swoich STRAT. Zaakceptuj je.
- ✦ Upewnij się, że widzisz wystarczająco dużo KORZYŚCI już dziś, abyś mogła się do nich odwołać w przyszłości. Inaczej straty Cię zaskoczą i przytłoczą, przysłaniając KORZYŚCI, które są siłą napędową MOTYWACJI.
- ✦ Jeśli zaczniesz działać na fali wysokiej motywacji, a nie doszacujesz STRAT, pojawią się one w trakcie i sprawią, że równanie zmieni się na Twoją niekorzyść. Pojawi się opór. Wątpliwości. I chęć poddania się!
- ✦ Analizując korzyści, jakie przyniesie Ci dokonywanie dobrych wyborów żywieniowych oraz prowadzenie aktywnego trybu życia skup się nie tylko na korzyściach wizualnych ale na tym co DLA CIEBIE będzie ważne. Jakie inne obszary życia na tym zyskają. To może być obszar pracy, relacji, zdrowia. Pomyśl o korzyściach na dziś (mniejsze gazy, wzdęcia, lepsze trawienie, brak spadków energii, brak szybkiego męczenia się), ale i na przyszłość (np. brak problemów ze zdrowiem czy zajściem w ciążę)
- ✦ Analizuj bilans STRAT I KORZYŚCI cyklicznie. Zrób sobie zdjęcie. Spoglądaj na prawą kolumnę KORZYŚCI jak najczęściej. STRATY będą o sobie przypominały same. KORZYŚCI – nie.

Karta Pracy nr 2. Zrób swój bilans strat i korzyści



Bilans strat i korzyści - przykład

Boję się (straty) Co zyskuję z faktu, że nie dbam o zdrowe odżywianie i nie odchudzam się?	Chciałabym (korzyści) Co zyskuję dzięki temu, że zdrowo się odżywiam i chudnę?
Chronię się przed porażką (nie mogę jej ponieść, skoro nie odchudzam się)	Mam więcej energii życiowej i lepsze samopoczucie (siła na zabawę z dzieckiem, chętniej spotykam się ze znajomymi)
Sięgam po znane i sprawdzone metody na stres czy nudę (podjadanie, popijanie wina, objadanie się)	Wracam do ulubionych aktywności (rower, spacer, basen)
Nie ponoszę wysiłku, mogę jeść cokolwiek, jedna pizza już i tak niewiele zmieni (przecież nie jestem na diecie)	Mam lepsze samopoczucie (a przez to większą efektywność, czas na czytanie ulubionych książek, zamiast „zjazdu energetycznego wieczorem ochęć na ulubiony serial)
Mogę jeść co chcę na imprezach, w sumie mogę też odmówić i wszyscy rozumieją (nie mam się w co ubrać)	Dbam o zdrowie – dziś i w przyszłości (nie będę miała problemów z zajściem w ciążę, ograniczam ryzyko cukrzycy)
Otyłość to mój papierek lakmusowy – mam wokół siebie prawdziwych przyjaciół, którzy cenią mnie za intelekt, a nie wygląd (może to lęk przed bliskością? nikt mnie nie pokocha)	Pozbywam się wzdęć i gazów, przez co lepiej się czuję w towarzystwie innych osób.
Mogę chodzić w dresach i rozciągniętych tunikach Oglądać seriale i podjadać chipsy, popijając winem	Zyskuję ładniejszy wygląd, lepszą sylwetkę dzięki czemu łatwiej mi kupić fajny ciuch, lepiej czuję się sama ze sobą
Mogę mieć przeświadczenie, że jedzenie pomaga mi radzić sobie z emocjami (choć tak naprawdę wiem, że to tylko maskowanie objawów i działanie na objaw, a nie przyczynę)	Zwiększam szansę na lepszą kondycję na przyszłość – nie będę wydawać emerytury na leki i spędzać czasu u lekarzy



Motywacja vs samodyscyplina

- ✦ **Motywacja** jest tym, co **pozwala zacząć**.
- ✦ **Samodyscyplina (silna wola)** i nawyki tym, co **pozwala kontynuować**.

Zbyt wysoki poziom motywacji dla trudnych zadań to preludium do słomianego zapału („spalasz się w blokach startowych”).

Myśl raczej o swojej liście **KORZYŚCI** niż o motywacji jako „motywacyjnej euforii, motywacyjnym kopie”



SILNA WOLA / SAMODYSCYPLINA

Działania OSŁABIAJĄCE silną wolę (wyczerpanie baterii)

- ✦ Stres, za dużo bodźców
- ✦ Brak czasu, multitasking, perfekcjonizm
- ✦ Pośpiech, brak przerw
- ✦ Brak odpoczynku, zamknięte pomieszczenia
- ✦ Brak wsparcia
- ✦ Doprowadzanie do głodu, śmieciowe jedzenie
- ✦ Brak snu
- ✦ Social media, TV, reklamy

Działania WZMACNIAJĄCE silną wolę (ładowanie baterii)

- ✦ Relaks, spokój
- ✦ Dobre zarządzaniem czasem
- ✦ Działanie zgodnie z planem, przerwy
- ✦ Odpoczynek, natura, spacer, ruch
- ✦ Wsparcie bliskich
- ✦ Dbanie o pory posiłków, odżywcze jedzenie
- ✦ Wystarczająca ilość snu, relaksująca muzyka
- ✦ Ograniczenie social media



Jak jeszcze pomóc silnej woli?

- ✦ Po prostu unikaj pokus. Po co kusić los? Nie piecz ciasta. Nie kupuj słodyczy (że dla gości?) Idź inną drogą i omiń piekarnię.

A jak się nie da:

- ✦ Dbaj o działania wzmacniające (poprzedni slajd)
- ✦ Trenuj „mięsień” silnej woli! Co to oznacza? Nie zakładaj od razu, że podniesiesz 100kg na siłce? Że przebiegniesz maraton tylko dlatego, że jesteś mocno zmotywowana. Zacznij od małych obciążeń. Jeśli zjadałaś dotychczas kilogram cukierków, to trenowanie silnej woli może polegać na tym, żeby ich zjeść 10 sztuk.
- ✦ Daj sobie czas. Ustaw minutnik na Z minut. Np.. 10 minut. Jeśli po tym czasie nadal będziesz miała ochotę na batonika, zjedz go. Uważnie. A może tylko połowę?
- ✦ Gratyfikacja – nagradzaj się:
 - ✦ Możesz sobie zrobić nagrodę za każdy dzień, kiedy wytrwałaś w silnej woli
 - ✦ Przyznaj sobie X punktów za każdy dzień, kiedy wytrwałaś w silnej woli, odejmuj X punktów jeśli jednak się złamiesz.
 - ✦ Przyznaj sobie nagrodę po uzyskaniu określonej liczby punktów (nagrodą nie może być jedzenie)
- ✦ Rozmawiaj ze sobą. Zapytaj siebie „Jaką to mi da przyjemność?, a potem zastanów się nad konsekwencjami:
 - ✦ „Jak się będę czuć po jeśli to zrobię”
 - ✦ „Jak się będę czuć, jak tego nie zrobię”. Ukuj sobie jakieś powiedzenie typu „lksińska, będziesz jutro pękać z dumy, że mnie dziś nie zjadłaś!”
- ✦ **MYŚL JAK OSOBA SZCZUPLA!**

Karta pracy nr 3. Zrób swoją listę działań wzmacniających silną wolę.



Myśl jak osoba szczupła

SYTUACJA: Na stole stoją ciastka. Zjadłam już trzy ciastka i mam dylemat... zjeść czy nie zjeść

Osoba otyła

- ✦ Wiem, że nie powinnam jeść kolejnego ciastka, ale co mi tam. Raz się żyje. Jest impreza.
- ✦ Szef mnie dzisiaj wkurzył. Zasłużyłam na coś słodkiego.
- ✦ I tak nigdy nie schudnę, to przynajmniej sobie zjem
- ✦ Od jednego ciastka przecież nie przytyję.
- ✦ Jutro poćwiczę i spalę. Od jutra zaciskam pasa.

Myśli sabotujące

Osoba szczupła

- ✦ Smaczne te ciastka, ale przecież nie muszę zjadać od razu całego talerza.
- ✦ Jutro też jest dzień. Zjem coś słodkiego do śniadania.
- ✦ Zjadłam już wystarczająco dużo na dziś.
- ✦ Jak zjem za dużo słodkiego, jutro będę czuła się ociężała.
- ✦ Poproszę o zapakowanie jednego kawałka ciasta na jutro.

Myśli wspierające



Myśl jak osoba szczupła

DIALOG WEWNĘTRZNY

Zmień myśli
sabotujące we
wspierające

Zidentyfikuj myśl
sabotującą
(oddalającą Cię od
Twojego celu)



Porozmawiaj ze sobą.
Przeformułuj ją na myśl
wspierającą (przybliża
Cię do celu i trenuje
„mięsień” silnej woli)

Karta Pracy nr 4. Skorzystaj z karty pracy do dialogu
wewnętrznego



Myśl jak osoba szczupła

DIALOG WEWNĘTRZNY

PRZYKŁAD 1

Jestem taka zmęczona. Miałam ciężki dzień, a wczoraj poćwiczyłam. Zasluguję na ciastko w nagrodę.



Znam siebie. Na ciastku się nie skończy. Potem będę się czuła źle. Będę miała wyrzuty sumienia. Tak, dzień był ciężki, dlatego w nagrodę zrobię sobie pyszną kolację, a potem wezmę ciepłą kąpiel z solą mineralną, przy świecach i ulubionej muzyce.

PRZYKŁAD 2

Złamałam dietę. Zjadłam czekoladę. Całą! Jestem beznadziejna. Mogę sobie darować dietę. I tak będę zawsze gruba



To tylko odstępstwo. Nie muszę przekreślać całej diety i mojej drogi. Wiem z czego to wynikało. Nie zjadłam podwieczorku, a do tego byłam zła i przemęczona. Szef mnie zdenerwował. Wiem czego unikać na przyszłość, aby nie doprowadzić do takiego napadu.



DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

- ✦ Prowadź dziennik wdzięczności – zeszyt, notatnik, aplikacja, notatka w telefonie.
- ✦ Codziennie wieczorem wypisz trzy rzeczy, których **DOKONAŁAŚ** i jesteś z nich dumna.
 - ✦ To nie muszą być wielkie dokonania. Szukaj drobnych sukcesów. Połowa czekolady zamiast całej, odstawienie słodkich napojów, herbata bez cukru, zjedzenie tylko jednego kawałka sernika.
 - ✦ Nie skupiaj się na porażkach!
 - ✦ Koncentruj się na zauważaniu osiągnięć, nawet te najmniejszych!

Karta Pracy nr 5. Prowadź dziennik wdzięczności





SZCZĘŚCIE
od kuchni

SAMOAKCEPTACJA

„Samoakceptacja to nie narcystyczna miłość własna, ani powierzchowne przekonanie o swojej wartości, ale głęboki szacunek dla samego siebie oparty o świadomość własnych pozytywnych i negatywnych cech.”

— Ryff i Singer w J. Czapiński Psychologia pozytywna]



Bądź sobą

- Autentyczność jest podstawową składową szczęśliwego życia („Dary niedoskonałości”, Brene Brown).
- Próba „grania” kogoś kim nie jesteś zabiera bardzo dużo energii życiowej.
- Próba „grania” nie opłaca się – przyciągniesz niewłaściwych ludzi. Nie będzie między Wami chemii.
- Słuchaj siebie, swojego organizmu, intuicji. Podświadomości nie oszukasz. Jak się czujesz w trakcie spotkania z kimś / po spotkaniu:
 - Uczucie lekkości, radości, wzmocnienia, naturalności, relaksu – super! To jest to, czego potrzebujesz więcej.
 - W trakcie spotkania czujesz się spięta, wycofujesz się, ciągle myślisz jak kogoś nie urazić, czy wypada to czy tamto, po spotkaniu czujesz się gorzej niż przed – ogranicz te kontakty! Ta relacja Ci nie służy.
- Jeśli jesteś sobą, masz szansę na trwałe, autentyczne relacje i przyjaźnie. Takie, w których czujesz się dobrze, łagodnie, komfortowo.
- Aby być sobą, musisz zaakceptować siebie taką, jaką jesteś dziś. Tu i teraz. Nie ma ludzi bez wad. Każdy ma jakieś. Nie staraj się być idealna.
- **WAŻNE:**
 - **AKCEPTACJA** nie oznacza braku działania.
 - **AKCEPTACJA** to nie jest pogodzenie się ze stanem aktualnym.
 - **AKCEPTACJA** to trampolina do działania.



SAMOAKCEPTACJA – ŚWIADOMOŚĆ I DZIAŁANIE

- Remont – decyduję się na to, że będę żyła jakiś czas w kiepskich warunkach (pył, tynk, brud). Będę gotować w przedpokoju. Mogę się podłamać, gdy okaże się, że Pan Złota Rączka nie ma tylu talentów. Że remont okazuje się droższy, niż planowałam.
- Akceptuję ten stan. Zamiast tracić energię na utyskiwanie, szukasz wyjścia z sytuacji. Zatrudniasz innego Pana Złota Rączka. Zmieniasz plan remontu, dostosowuje do nowego kosztorysu albo szukasz zaskórniaków. Ale nie zatrzymujesz się w działaniu. Idziesz dalej.
- Godzę się z tym jak jest, ale **JEDNOCZEŚNIE** dążę do zmiany.



Co jest ważne dla Twojej samoakceptacji

- Uznaj przeszłość. Nie traktuj „porażek” jak porażki, ale jak doświadczenia. Wyciągnij z nich wnioski i idź dalej.
- Zaakceptuj ryzyko wystąpienia porażki, skończ z perfekcjonizmem. GOOD ENOUGH! WYSTARCZAJĄCO DOBRZE
- Doceniaj siebie, trenuj wdzięczność, zauważaj postępy i ucisz wewnętrznego krytyka.
- Weź odpowiedzialność za swoje życie – sukcesy i porażki. Ćwicz wewnątrzsterowność.
- Sprawdź kim się otaczasz. Usuń / zminimalizuj wampiry energetyczne. Rodzice – mogą popełniać błędy wychowawcze nawet w duchu najlepszych intencji. Nadopiekuńczy lub zbyt wymagający.
- Nie staraj się być „jak zupa pomidorowa”, żeby Cię wszyscy lubili. Nie odpowiadasz za reakcje innych osób i ich myśli. Działasz z dobrymi intencjami? Jesteś otwarta na feedback, na dyskusję? Mimo to, ktoś odbiera Twoje działanie inaczej? Pamiętaj – nie masz na to wpływu! Za reakcje innych osób i ich myśli odpowiadają oni sami. Są takie osoby, że nie ma znaczenia co zrobisz – i tak będzie źle. Po prostu. Z definicji.
- Nie myśl stale „co inni pomyślą”, nie porównuj się z innymi. Porównuj się z samą sobą sprzed tygodnia, miesiąca, roku.
- Naucz się słuchać siebie i sygnałów z organizmu



Będę szczęśliwa jak schudnę?

Będę szczęśliwa, jak tylko schudnę! Poczuję się wtedy lepiej, dopiero wtedy będę mogła siebie zaakceptować!
Brzmi znajomo?

⚠️ Jeśli takie motywacje przychodzą Ci do głowy, muszę cię zmartwić. To tak nie działa.

→ Znasz osoby, które nie wyglądają idealnie szczupło, a mimo to są pełne optymizmu, wszędzie ich pełno, tryskają życiową energią?

→ A może znasz osoby, które wyglądają całkiem spoko, sama chciałabyś tak wyglądać, a one ciągle są z siebie niezadowolone - nos nie taki, fałdka wystaje (w ich oczach to opona).

→ A może sama jeszcze "15 kg temu" nie akceptowałaś siebie, nie lubiłaś patrzeć na siebie w lustrze, a dziś oglądasz swoje zdjęcia z tamtych lat i zastanawiasz się co Ci się w Tobie nie podobało. Przecież wyglądałaś świetnie i teraz marzysz o tym, aby do tej wagi wrócić.

→ Dlaczego pomimo utraty wagi wiele osób osiąga efekt jojo? Przecież gdyby wraz z utratą kilogramów osoby te odzyskały samoakceptację i wiarę w siebie, zrobiłyby wszystko, aby pozostać przy nowej wadze i lepszym samopoczuciu.

♥ Akceptacja siebie i miłość do siebie nie jest uzależniona od kilogramów i od Twojego wyglądu.

♥ Możesz i powinnaś akceptować i kochać siebie dziś, tu i teraz.

Samoakceptacja nie oznacza, że nie dbasz o siebie. Wręcz przeciwnie. Jak zaakceptujesz siebie, będziesz mogła chcieć schudnąć np. dla zdrowia, dla lepszego samopoczucia.

Pamiętaj, że najczęściej to ty jesteś swoim najbardziej surowym krytykiem. U siebie widzisz każdą niedoskonałość. Oglądasz siebie w różnych sytuacjach - kiedy jesteś przemęczona, najedzona i może masz wzdęcie 🤢

Jednocześnie porównujesz się z fit światem prezentowanym w social mediach. Tam widzisz wycinek, kadr wybrany z życia danej osoby. Najlepsze ujęcie. Nie wiesz tak naprawdę co dana osoba przeżywa, jakie ma myśli, jakimi wyrzeczeniami okupiony jest ten idealny wygląd.

Dlatego nie patrz na inne osoby. Pomyśl o sobie, o tym że JESTEŚ i to wystarczy. Nie warunkuj miłości do siebie swoim wyglądem. Kochaj i akceptuj siebie.

Czy to jest łatwe? NIE

Czy warto spróbować? TAK



IDEALNA SYLWETKA NIE ISTNEJE



Wymiary:

91-58-91 cm

Biust:

32D ([więcej info](#))

Miseczka:

D

Naturalne czy implanty:

Naturalne - [skąd wiemy?](#)

Wzrost:

166 cm (5'5")

Waga:

54 kg (118 lbs)

Sylwetka:

klepsydra ([więcej info](#))



Kiedyś wchodziłam do pokoju pełnego ludzi i
zastanawiałam się, czy oni
mnie lubią. Dziś wchodzę i zastanawiam się, czy ja ich lubię.
— Meryl Streep





SZCZĘŚCIE
od kuchni

OD CZEGO ZACZAĆ?

Zadaj sobie te pytania i wyciągnij wnioski

- Jak to się stało, że masz dodatkowe kilogramy?
- Jakie negatywne przekonania identyfikujesz w obszarze odżywiania i zdrowego stylu życia?
- Jakie przekonania wyniosłaś z domu rodzinnego? Jakie komunikaty słyszałaś w kontekście jedzenia? Czy byłaś zmuszana do jedzenia? Czy słodczyce były formą nagrody? Wyrazem miłości?
- Czy już się odchudzałaś? Z jakim skutkiem?
- Każde doświadczenie nas czegoś uczy. Jeśli wcześniejsze doświadczenia były nieskuteczne, to jakie lekcje z nich wyciągasz? Co zrobiłabyś dziś inaczej, mając dzisiejszą wiedzę?
- I najważniejsze pytanie: jakie jest Twój największy „grzech” w kontekście zdrowego odżywiania i stylu życia? Co Ci podpowiada intuicja? Od czego powinnaś zacząć? To jest Twój priorytetowy nawyk do zmiany.

Karta Pracy nr 6. Moje wnioski



Dieta ma być dla Ciebie

Propozycja pierwszych kroków:

- ✦ Ureguluj pory posiłków. Nie podjadaj.
- ✦ Zadbaj o nawodnienie
- ✦ Komponuj posiłki tak, aby były maksymalnie:
 - ✦ Odżywcze (zadaj sobie pytanie – czy to co zjadam mnie odżywi?)
 - ✦ Sycące (zwracaj uwagę po których posiłkach jesteś szybko głodna)
 - ✦ Smaczne (ale nie smakowite!)
 - ✦ Proste (chyba, że lubisz gotować i masz czas, wtedy pomiń ten punkt 😊)
- ✦ Jedz uważnie. Nie przejadaj się. Jedz wolno i skończ przed uczuciem pełnej sytości
- ✦ Nie dziel produktów na zakazane i dozwolone. Dawka czyni truciznę!
- ✦ Prowadź jakąś formę dzienniczka – zdjęcia, notatki. Zwróć uwagę po jakich produktach czujesz się gorzej (zjazd energetyczny, wzdęcia, bulgotania, zaparcia, zgaga, etc)
- ✦ Bądź uważna na emocje, staraj się rozróżniać głód fizjologiczny od zachcianki / apetytu (czy zjadłabym teraz sałatkę?)



Metoda małych kroczków

- Zacznij od trochę lepszych wyborów
- Wprowadzaj zmiany krok po kroku
- Zaplanuj pierwsze cele na najbliższy tydzień

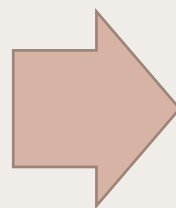


Karta Pracy nr 7. Moje cele na najbliższy tydzień



Skup się na wewnętrznej motywacji

Chcę schudnąć, ładnie wyglądać



Chcę być zdrowa,
mieć dużo energii
życiowej, długo i
zdrowo żyć
(„dziarska 90-tka”)

Jeszcze raz 😊
Dla zapamiętania

Tratuj spadek wagi to efekt uboczny wdrożenia nawyku zdrowego stylu życia i odzyskania kontroli nad jedzeniem. Jedzenie jako energia do działania, a nie rozładowywacz emocji, sposób na nudę, etc.



Jak dbasz o swój ogród?

- ✦ Podejdź do siebie z szacunkiem, akceptacją i miłością.
- ✦ Myśl o zdrowym odżywianiu jako o wyrazie szacunku i miłości do siebie, do swojego ciała, Twojej świątyni.
- ✦ Twoje ciało jest jak Twój ogród, który pielęgnujesz. Dostałaś go raz na całe życie. Od Ciebie zależy czy rośliny w nim będą pięknie rosły i kwitły? Czy może uschną, a przebywanie w takim ogrodzie będzie przykrym doświadczeniem...





SZCZĘŚCIE
od kuchni