

Workbook:

Uważne jedzenie, emocje i trwała zmiana

Praktyczny program ćwiczeń (CBT • ACT • mindfulness • psychodietetyka) wspierający budowanie zdrowej relacji z jedzeniem

Jak pracować z workbookiem?

Ten workbook jest zaprojektowany do pracy krok po kroku. Każde ćwiczenie ma stały układ: **Cel**, **Instrukcja**, miejsce na **Odpowiedzi**, a na końcu **Refleksja** i **Wniosek / Podsumowanie**.

- Wybierz **stały moment** dnia (np. rano lub wieczorem), aby uzupełniać ćwiczenia regularnie.
- Odpowiadaj **konkretnie** i możliwie szczerze.

Jeśli któreś ćwiczenie uruchamia trudne emocje, zwolnij tempo. Możesz wrócić do niego później lub omówić je ze specjalistą.

Dla kogo jest ten workbook?

To narzędzie jest dla osób, które chcą lepiej rozumieć swoje sygnały głodu i sytości, ograniczyć automatyczne jedzenie oraz budować skuteczniejsze sposoby radzenia sobie z emocjami, stresem i napięciem. Może wspierać proces zmiany nawyków żywieniowych, również po operacji bariatrycznej.

Spis treści

1. Rozdział 1: Głód, sytość i uważne jedzenie (Ćwiczenia 1–10)
2. Rozdział 2: Emocje a jedzenie (Ćwiczenia 11–20)
3. Rozdział 3: Myśli i przekonania (Ćwiczenia 21–30)

Rozdział 1: Głód, sytość i uważne jedzenie (Ćwiczenia 1–10)

W tym rozdziale uczysz się rozpoznawać sygnały ciała, odróżniać głód fizyczny od jedzenia z nawyku oraz budować uważność przy posiłkach — bez presji perfekcji, za to z konsekwentną praktyką.

Ćwiczenie 1. Skala głodu i sytości

Cel

Nauka rozpoznawania sygnałów płynących z organizmu oraz odróżniania głodu fizycznego od jedzenia z przyzwyczajenia.

Instrukcja

Przed każdym posiłkiem zatrzymaj się na chwilę i oceń swój głód w skali od 0 do 10.

- **0** – bardzo przejedzona/y
- **5** – lekki głód
- **10** – bardzo silny głód

Następnie po zakończeniu posiłku ponownie oceń poziom sytości.

Odpowiedzi (tabela)

Posiłek	Głód przed (0–10)	Sytość po (0–10)	Czy był to głód fizyczny?
Śniadanie			
Obiad			
Kolacja			

Refleksja

- Przy jakim poziomie głodu jem najczęściej?
 - Czy zdarza mi się jeść, zanim poczuję głód?
 - Jakie sygnały wysyła moje ciało?
-

Ćwiczenie 2. Mój głód ma swój głos

Cel

Rozwijanie uważności i kontaktu z sygnałami organizmu.

Instrukcja

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Przez minutę skup się wyłącznie na swoim ciele, a następnie odpowiedz.

Odpowiedzi (dokończ zdania)

Mój żołądek czuje...

.....

Moje ciało potrzebuje...

.....

Mój głód przypomina...

.....

Najczęściej ignoruję...

.....

Wniosek / Podsumowanie

Po wykonaniu ćwiczenia zdecyduj:

- ☐ Jem teraz.
 - ☐ Poczekam jeszcze.
 - ☐ Potrzebuję czegoś innego niż jedzenia.
-

Ćwiczenie 3. Detektyw głodu

Cel

CBT – analiza sytuacji poprzedzających jedzenie.

Instrukcja

Przypomnij sobie ostatni moment, kiedy zjadłaś lub zjadłeś mimo braku głodu. Następnie uzupełnij tabelę.

Odpowiedzi (tabela)

Co się wydarzyło?	Co pomyślałam/em?	Co poczułam/em?	Co zrobiłam/em?	Co mogłam/em zrobić inaczej?

Refleksja

Czy naprawdę potrzebowałam/em jedzenia?

Co było prawdziwą potrzebą?

Ćwiczenie 4. Mindfulness przy pierwszym kęsie

Cel

Budowanie uważności podczas jedzenia.

Instrukcja

Przy następnym posiłku pierwszy kęs zjedz bardzo powoli i zwróć uwagę na:

- ☐ zapach
- ☐ kolor
- ☐ temperaturę
- ☐ strukturę
- ☐ smak
- ☐ moment przełykania

Odpowiedzi

Co zauważyłam/em po raz pierwszy?

.....

Czy jadłam/em wolniej?

TAK / NIE

Czy szybciej poczułam/em sytość?

TAK / NIE

Ćwiczenie 5. STOP przed pierwszym kęsem

Cel

Przerwanie automatycznego jedzenia.

Instrukcja

Za każdym razem przed rozpoczęciem jedzenia wykonaj technikę STOP i zapisz swoje odpowiedzi.

Odpowiedzi

S — Stop (zatrzymaj się)

Co zatrzymałam/em?

.....

T — Trzy spokojne oddechy

☐ Trzy spokojne oddechy.

O — Obserwuj

Co dzieje się teraz w moim ciele?

.....

P — Podejmij decyzję

Jaką decyzję wybieram świadomie?

.....

Wniosek / Podsumowanie

Na koniec oceń: Czy technika pomogła? (0–10)

0–10

Ćwiczenie 6. HALT w praktyce

Cel

Odróżnianie głodu od emocji.

Instrukcja

Za każdym razem, gdy pojawi się ochota na jedzenie, sprawdź HALT i zaznacz odpowiedzi.

Odpowiedzi (tabela)

Pytanie	Tak	Nie
Czy jestem głodna/y?	☐	☐
Czy jestem zła/y?	☐	☐
Czy czuję samotność?	☐	☐
Czy jestem zmęczona/y?	☐	☐

Wniosek / Podsumowanie

Jeżeli odpowiedziałaś lub odpowiedziałeś „tak” przy emocjach, zapisz:

Czego naprawdę potrzebuję?

.....

Ćwiczenie 7. Tempo jedzenia

Cel

Nauka świadomego spożywania posiłków.

Instrukcja

Przez jeden dzień obserwuj swoje tempo jedzenia i uzupełnij tabelę.

Odpowiedzi (tabela)

Posilek	Ile minut trwał?	Czy odkładałam/em sztucze?	Czy jadłam/em bez rozpraszaczy?
Śniadanie			
Obiad			
Kolacja			

Refleksja

Co mogę zrobić, aby jeść spokojniej?

.....

Ćwiczenie 8. ACT – Akceptuję głód, nie walczę z nim

Cel

Nauka obserwowania doznań bez automatycznej reakcji.

Instrukcja

Usiądź spokojnie. Jeżeli odczuwasz głód lub zachciankę, nie próbuj jej zmieniać. Przez dwie minuty jedynie obserwuj, a następnie odpowiedz.

Odpowiedzi

Gdzie w ciele odczuwam głód?

.....

Jak zmienia się jego intensywność?

.....

Czy muszę reagować natychmiast?

TAK / NIE

Jaką decyzję wybieram świadomie?

.....

Ćwiczenie 9. Co naprawdę mnie karmi?

Cel

Rozpoznawanie potrzeb ukrytych pod jedzeniem.

Instrukcja

Dokończ zdania, a na końcu wyciągnij wniosek.

Odpowiedzi

Kiedy jem z nudów, tak naprawdę potrzebuję...

.....

Kiedy jem ze stresu...

.....

Kiedy jem z samotności...

.....

Kiedy jem ze zmęczenia...

.....

Wniosek / Podsumowanie

Która potrzeba najczęściej ukrywa się za moim jedzeniem?

.....

Ćwiczenie 10. Moja mapa świadomego jedzenia

Cel

Podsumowanie dotychczasowej nauki i stworzenie indywidualnego planu.

Instrukcja

Uzupełnij zdania tak, aby powstała Twoja osobista „mapa” — krótka, konkretna i możliwa do zastosowania w codzienności.

Odpowiedzi

Najczęściej odczuwam głód o godzinie...

.....

Najłatwiej rozpoznaję głód, gdy...

.....

Najczęściej jem automatycznie, kiedy...

.....

Najbardziej pomaga mi zatrzymać się przed jedzeniem...

.....

Jedna rzecz, którą chcę ćwiczyć przez najbliższy tydzień:

.....

Moje zobowiązanie

Przez najbliższe 7 dni przed każdym posiłkiem zatrzymam się na 30 sekund, sprawdzę poziom głodu i świadomie zdecyduję, czy moje ciało naprawdę potrzebuje jedzenia.

Data rozpoczęcia: _____

Uwaga organizacyjna

Te ćwiczenia tworzą pierwszy moduł workbooka. W kolejnych modułach zachowujemy podobny układ: krótki cel, jasna instrukcja, miejsce na zapis własnych obserwacji oraz pytania refleksyjne — tak, aby workbook był praktycznym narzędziem do codziennej pracy.

Co dalej?

Poniżej znajdziesz **ćwiczenia 11–20** skoncentrowane na **jedzeniu emocjonalnym**, rozwijaniu świadomości emocji oraz budowaniu nowych sposobów radzenia sobie z napięciem. Każde ćwiczenie wykorzystuje elementy **psychodietetyki, CBT, ACT oraz mindfulness**.

Rozdział 2: Emocje a jedzenie (Ćwiczenia 11–20)

W tym rozdziale skupiasz się na tym, co dzieje się „pod” jedzeniem: emocjach, potrzebach i napięciu. Celem nie jest walka z emocjami, ale zauważanie ich wcześniej, nazywanie i wybieranie reakcji, która naprawdę Ci służy.

Ćwiczenie 11. Co naprawdę czuję?

Cel

Nauczyć się odróżniać emocję od potrzeby zjedzenia czegoś.

Instrukcja

Następnym razem, gdy pojawi się ochota na jedzenie między posiłkami, zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz na pytania.

Odpowiedzi

Co wydarzyło się chwilę wcześniej?

.....

Jaką emocję odczuwam?

- ☐ smutek
- ☐ złość
- ☐ stres
- ☐ samotność
- ☐ nudę
- ☐ lęk
- ☐ rozczarowanie
- ☐ zmęczenie
- ☐ radość
- ☐ inną

Jak silna jest ta emocja? (0–10)

.....

Jakiej potrzeby może dotyczyć?

- ☐ odpoczynek
- ☐ wsparcie
- ☐ bezpieczeństwo
- ☐ kontakt z drugim człowiekiem
- ☐ uznanie
- ☐ spokój
- ☐ inną

Refleksja

Czy jedzenie rozwiąze tę potrzebę?

.....

Ćwiczenie 12. Emocjonalny termometr

Cel

Nauczyć się zauważać emocje, zanim staną się bardzo silne.

Instrukcja

Oceń swoje emocje w skali 0–10 (0 = całkowity spokój, 10 = bardzo silne emocje) i wpisz wartości w tabeli.

Odpowiedzi (tabela)

Emocja	Rano	Po południu	Wieczorem
Stres			
Smutek			
Złość			
Samotność			
Zmęczenie			
Radość			

Refleksja

Przy jakim poziomie emocji najczęściej pojawia się jedzenie?

.....

Ćwiczenie 13. Łańcuch jedzenia emocjonalnego (CBT)

Cel

Zobaczyć cały proces prowadzący do podjadania.

Instrukcja

Uzupełnij poniższy „łańcuch”. Zwróć uwagę, w którym miejscu najłatwiej jest Ci przerwać automatyzm.

Odpowiedzi

Sytuacja

↓

.....

Moja myśl

↓

.....

Moja emocja

↓

.....

Ochota na jedzenie

↓

.....

Moje zachowanie

↓

.....

Wniosek / Podsumowanie

Jak mogłabym/mógłbym przerwać ten łańcuch?

.....

Ćwiczenie 14. 10 minut dla emocji

Cel

Mindfulness i ACT – nauczyć się być z emocją bez automatycznego jedzenia.

Instrukcja

Przez 10 minut nie próbuj zmieniać swojego samopoczucia. Jedynie obserwuj i zapisuj, co zauważasz.

Odpowiedzi

Jaką emocję zauważam?

.....

Gdzie odczuwam ją w ciele?

.....

Czy zmienia się z każdą minutą?

.....

Co wydarzyło się po 10 minutach?

.....

Ćwiczenie 15. Moja skrzynka pierwszej pomocy

Cel

Stworzenie listy działań zastępujących jedzenie emocjonalne.

Instrukcja

Wpisz alternatywne działania (realne, małe i dostępne), które możesz zastosować w konkretnych stanach.

Odpowiedzi

Kiedy jestem zestresowana/y...

.....

Kiedy jestem smutna/y...

.....

Kiedy jestem samotna/y...

.....

Kiedy się nudzę...

.....

Kiedy jestem przeciążona/y...

.....

Wniosek / Podsumowanie

Na końcu wybierz trzy sposoby, które chcesz wypróbować jeszcze w tym tygodniu.

- ☐
 - ☐
 - ☐
-

Ćwiczenie 16. Rozmowa z emocją (ACT)

Cel

Zmniejszenie walki z emocjami.

Instrukcja

Wyobraź sobie, że Twoja emocja mogłaby mówić. Dokończ dialog, traktując go jak ćwiczenie życzliwej ciekawości.

Odpowiedzi

Moja emocja mówi:

.....

Ja odpowiadam:

.....

Moja emocja potrzebuje:

.....

Wniosek / Podsumowanie

Co mogę zrobić, aby o siebie zadbać?

.....

Ćwiczenie 17. Czy to emocja czy głód?

Cel

Nauka rozpoznawania różnic.

Instrukcja

Zaznacz odpowiedzi. Nie chodzi o „idealną diagnozę”, tylko o zebranie sygnałów i podjęcie spokojniejszej decyzji.

Odpowiedzi (tabela)

Pytanie	TAK	NIE
Głód pojawił się stopniowo?	☐	☐
Czuję burczenie w brzuchu?	☐	☐
Mam ochotę na różne produkty?	☐	☐
Pojawiła się konkretna zachcianka?	☐	☐
Wydarzyło się coś stresującego?	☐	☐
Czuję napięcie?	☐	☐

Wniosek

Dzisiaj był to:

- ☐ głód fizyczny
- ☐ jedzenie emocjonalne

Dlaczego?

.....

Ćwiczenie 18. Samowspółczucie po trudnym dniu

Cel

Zmniejszenie poczucia winy po epizodzie jedzenia emocjonalnego.

Instrukcja

Wyobraź sobie, że Twoja najlepsza przyjaciółka przeżyła dokładnie to samo. Napisz do niej kilka zdań wsparcia.

Odpowiedzi

.....

.....

.....

Refleksja

Teraz przeczytaj ten tekst jeszcze raz. Zmień tylko jedno słowo: zamiast „Ty” wpisz swoje imię. Jak się z tym czujesz?

.....

Ćwiczenie 19. Mój emocjonalny tydzień

Cel

Znalezienie powtarzających się schematów.

Instrukcja

Wypełnij tabelę przez tydzień (lub na podstawie ostatnich 7 dni). Zaznacz, co najczęściej uruchamia podjadanie.

Odpowiedzi (tabela)

Dzień	Dominująca emocja	Czy pojawiło się podjadanie?	Co było wyzwalaczem?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Podsumowanie

Najczęściej jem pod wpływem...

.....

Najtrudniejszym dniem tygodnia jest...

.....

Ćwiczenie 20. Mój plan na emocjonalny kryzys

Cel

Przygotowanie gotowego planu działania na trudniejsze chwile.

Instrukcja

Gdy poczujesz silną potrzebę jedzenia pod wpływem emocji, przejdź przez kroki w tej kolejności. To plan „na autopilocie”, kiedy jest Ci trudno myśleć jasno.

Kiedy poczuję silną potrzebę jedzenia z emocji...

Krok 1

Zatrzymuję się i wykonuję technikę STOP.

Krok 2

Nazywam emocję.

.....

Krok 3

Sprawdzam HALT.

Krok 4

Przez 10 minut nie podejmuję decyzji o jedzeniu.

Krok 5

Wybieram jedną z poniższych aktywności:

- ☐ spacer
- ☐ telefon do bliskiej osoby
- ☐ ćwiczenia oddechowe
- ☐ zapisanie emocji
- ☐ medytacja
- ☐ muzyka
- ☐ gorąca herbata
- ☐ czytanie
- ☐ inna

Moje zdanie ratunkowe

Emocje są chwilowe. Nie muszę reagować na nie jedzeniem. Mogę zadbać o siebie w inny sposób.

Zobowiązanie

Przez najbliższy tydzień, gdy pojawi się ochota na jedzenie pod wpływem emocji, najpierw wykonam opisany wyżej plan, a dopiero potem podejmę świadomą decyzję.

Rozdział 3: Myśli, przekonania (Ćwiczenia 21–30)

W tym rozdziale pracujesz z tym, co często działa „w tle”: automatycznymi myślami, interpretacjami, wewnętrznym dialogiem oraz samooceną. Celem jest bardziej realistyczne i wspierające podejście do siebie — bez presji perfekcji, za to z większą świadomością i sprawczością.

Wskazówka

Jeśli masz tendencję do surowej oceny siebie, potraktuj te ćwiczenia jak trening „zmiany tonu” w głowie — z krytyka na coacha.

Ćwiczenie 21. Złap automatyczną myśl (CBT)

Cel

Nauczyć się rozpoznawać myśli, które wpływają na emocje i decyzje związane z jedzeniem oraz obrazem siebie.

Instrukcja

Przez kilka dni zwracaj uwagę na sytuacje, w których pojawia się napięcie, poczucie winy, krytyka wobec siebie albo silna ochota na jedzenie. Zapisz pierwszą myśl, która pojawia się w Twojej głowie (często jest krótka, automatyczna i brzmi jak „ocena”).

Odpowiedzi (tabela)

Sytuacja	Automatyczna myśl	Emocja	Intensywność (0–10)

Refleksja

- Która myśl pojawia się najczęściej?
- Jak ta myśl wpływa na moje zachowanie (jedzenie, unikanie, kontrolę, rezygnację)?
- Czy nazwałabym/nazwałbym tę myśl „wspierającą”?

Wniosek / Podsumowanie

Jedna myśl, którą chcę częściej „łapać”, zanim przejmie stery:

.....

Ćwiczenie 22. Fakty czy interpretacje?

Cel

Oddzielanie faktów od interpretacji, aby zmniejszać automatyczne napięcie i impulsywne decyzje (np. jedzenie „na emocjach”).

Instrukcja

Wybierz jedną trudną sytuację z ostatnich dni. Zapisz, co jest faktem (to, co nagrałaby kamera), a co interpretacją (wniosek, ocena, znaczenie). Następnie spróbuj zapisać bardziej realistyczną, wspierającą perspektywę.

Odpowiedzi (tabela)

Fakty (co naprawdę się wydarzyło?)	Moja interpretacja	Bardziej realistyczne spojrzenie

Refleksja

- Jak zmienia się moja emocja, gdy oddzielam fakt od interpretacji?
- Co byłoby dla mnie „wystarczająco dobre” w tej sytuacji?

Wniosek / Podsumowanie

Jedno zdanie, które chcę pamiętać na przyszłość (realistyczne, życzliwe, konkretne):

.....

Ćwiczenie 23. Kwestionowanie myśli: dowody „za” i „przeciw”

Cel

Oslabianie myśli, które zwiększają poczucie winy, bezradność lub skrajności („wszystko albo nic”).

Instrukcja

Wybierz jedną powtarzającą się myśl (np. „Nie mam silnej woli”, „Znowu zepsułam/em”, „Nie umiem trzymać planu”). Uzupełnij tabelę: poszukaj dowodów „za” i „przeciw”, a potem zapisz myśl alternatywną — bardziej zrównoważoną i pomocną w działaniu.

Odpowiedzi (tabela)

Myśl	Dowody „za”	Dowody „przeciw” i wyjątki

Myśl alternatywna (realistyczna i wspierająca)

.....
.....

Refleksja

Co mogę zrobić dziś o 1% lepiej, zamiast „idealnie”?

.....

Ćwiczenie 24. ACT – To tylko myśl (defuzja)

Cel

Zmniejszenie „klejenia się” do myśli, które popychają do impulsywnego jedzenia lub samokrytyki.

Instrukcja

Wybierz jedną trudną myśl, która często pojawia się w kontekście jedzenia lub wyglądu. Przetestuj trzy sposoby „odklejenia się” od niej i zapisz, jak wpływa to na emocje oraz zachowanie.

Odpowiedzi

Moja trudna myśl brzmi:

.....

Sposób 1: Dodaj na początku zdania „Mam myśl, że...”

Nowa wersja:

.....

Jak zmieniło się napięcie? (0–10)

.....

Sposób 2: Powiedz tę myśl bardzo wolno przez 20 sekund.

Co zauważam w ciele?

.....

Sposób 3: Nazwij ją etykietą (np. „krytyk”, „katastrofizacja”, „wszystko albo nic”).

Moja etykieta:

.....

Wniosek / Podsumowanie

Jedno zdanie, które chcę stosować częściej, gdy pojawia się ta myśl:

.....

Ćwiczenie 25. Moje przekonania o jedzeniu i kontroli

Cel

Zidentyfikowanie przekonań, które napędzają napięcie i utrudniają trwałą zmianę (np. skrajności, sztywne zasady).

Instrukcja

Zaznacz przekonania, które są Ci bliskie, a następnie dopisz własne. Wybierz jedno najważniejsze i spróbuj je „zmiękczyć”, tak aby było bardziej realistyczne i pomocne.

Odpowiedzi

Które z poniższych przekonań zdarzają mi się mieć?

- ☐ „Jeśli raz zjem niezgodnie z planem, to wszystko stracone.”
- ☐ „Muszę mieć pełną kontrolę, inaczej sobie nie poradzę.”
- ☐ „Jeśli czuję stres, to jedzenie jest jedyną ulgą.”
- ☐ „Moja wartość zależy od wagi/wyglądu.”
- ☐ „Nie mogę ufać swojemu ciału.”
- ☐ Inne (dopisz):

Najsilniejsze przekonanie, które chcę wziąć na warsztat:

.....

Moja bardziej elastyczna wersja (realistyczna i wspierająca)

.....

.....

Refleksja

Jak zmieniłoby się moje zachowanie, gdybym częściej wierzyła/wierzył w tę elastyczną wersję?

.....

Ćwiczenie 26. Język, którym mówię do siebie

Cel

Zauważenie, jak wewnętrzny dialog wpływa na motywację, emocje i wybory żywieniowe.

Instrukcja

Uzupełnij tabelę. W kolumnie „Wersja wspierająca” nie chodzi o słodzenie — tylko o komunikat, który jest prawdziwy, konkretny i pomaga Ci wrócić do kierunku.

Odpowiedzi (tabela)

Sytuacja	Co mówię do siebie (krytycznie)	Wersja wspierająca

Wniosek / Podsumowanie

Jedno zdanie, które wybieram jako mój „neutralny, wspierający standard”:

.....

Ćwiczenie 27. Mój obraz siebie: lustro a rzeczywistość

Cel

Zwiększenie realności i łagodności w postrzeganiu siebie — oddzielenie wyglądu od wartości oraz od całej tożsamości.

Instrukcja

Odpowiedz na pytania. Jeśli pojawia się opór, wróć do faktów i konkretów (zamiast ogólnych ocen).

Odpowiedzi

Jakie trzy określenia najczęściej przychodzą mi do głowy, gdy myślę o swoim wyglądzie?

1)

2)

3)

Co jest faktem, a co oceną?

.....

Trzy rzeczy, które lubię w sobie niezależnie od wyglądu (cechy, działania, wartości):

1)

2)

3)

Refleksja

Jak zachowywałabym/zachowywałbym się dziś, gdybym miała/miał o 10% więcej życzliwości wobec siebie?

.....

Ćwiczenie 28. Porównania: mój wyzwalacz

Cel

Rozpoznanie, jak porównywanie się wpływa na nastrój i jedzenie oraz zbudowanie alternatywnej reakcji.

Instrukcja

Zapisz trzy sytuacje, w których porównywanie się uderza w Ciebie najmocniej. Następnie zaplanuj jedną małą zmianę zachowania (np. ograniczenie bodźca, zmiana narracji, działanie wspierające).

Odpowiedzi (tabela)

Gdzie / kiedy?	Z kim się porównuję?	Emocja	Moja zdrowsza reakcja

Wniosek / Podsumowanie

Jedno miejsce, w którym wprowadzę higienę porównań (konkretnie):

.....

Ćwiczenie 29. Moje „minimum troski” na trudny dzień

Cel

Stworzenie realistycznego standardu dbania o siebie, który działa także wtedy, gdy brakuje sił, czasu lub motywacji.

Instrukcja

Zapisz swoje minimum w trzech obszarach: ciało, emocje i jedzenie. To mają być działania małe i wykonalne, które chronią Cię przed „wszystko albo nic”.

Odpowiedzi

Ciało — moje minimum (np. sen, nawodnienie, spacer):

.....

Emocje — moje minimum (np. 5 minut oddechu, kontakt z kimś):

.....

Jedzenie — moje minimum (np. 3 posiłki lub 2 posiłki + przekąska):

.....

Refleksja

Po czym poznam, że mam „trudny dzień” i warto przełączyć się na minimum?

.....

Ćwiczenie 30. Moje zdanie do zapamiętania

Cel

Utrwalenie nowego, wspierającego komunikatu, który pomaga wracać do kierunku (bez karania i skrajności).

Instrukcja

Napisz jedno zdanie, które chcesz „nosić ze sobą” w momentach kryzysu. Ma być: krótkie, prawdziwe, konkretne i życzliwe. Następnie zapisz, kiedy szczególnie będzie Ci potrzebne.

Odpowiedzi

Moje zdanie do zapamiętania:

.....
.....

Kiedy będę je stosować (sytuacje / wyzwacze):

-
-
-

Podsumowanie rozdziału 3

Największa zmiana nie polega na „pozbyciu się” trudnych myśli, tylko na tym, by przestały automatycznie sterować Twoimi emocjami i zachowaniami. Im szybciej zauważasz myśl, oddzielasz fakt od interpretacji i wybierasz wspierający język — tym łatwiej wrócić do kierunku, który Ci służy.

