

10

otázok,
ktoré odhaľujú
ilúziu.



O mne

SOM ELENA PETRUS

Mentorka emočného jedenia
a sprievodkyňa žien na ceste
späť k sebe.

EMOČNÉ JEDENIE

nie je o jedle.

Je to volanie duše, ktorá
sa cíti nevidená, nepočutá
a nepochopená.

MOJE POSLANIE

Je pomôcť ženám pochopiť
skutočnú príčinu ich prejedania,
uzdraviť vzťah k sebe a k jedlu
a vytvoriť život, v ktorom už
nemusia utišovať bolesť jedlom.



PRAVDA OSLOBODZUJE.
A TY SI HODNÁ ŽIVOTA,
V KTOROM SA UŽ NEKLAMEŠ.

Elena Petrus



1. Čo je nespochybniteľný fakt?

Nie môj názor.

Nie môj strach.

Nie moja interpretácia.

Čo sa objektívne stalo?



DOPLŇ HLAVNE...

Napíš si, ako to teraz máš. Aké máš neustále vracajúce sa symptómy, nie len emočné jedenie, ale aj chronické diagnózy, vzťahy, financie...

Ako to teraz naozaj máš?

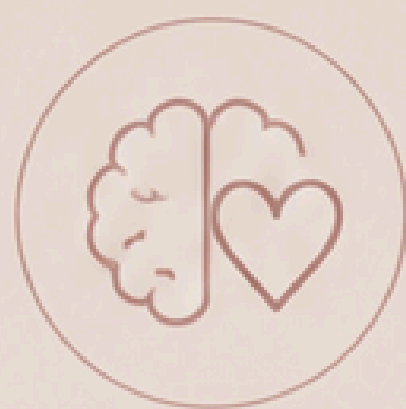


2. Aký význam som tomu priradila?

Tá istá udalosť môže znamenať:

- ⊗ odmietnutie,
- 🌱 lekciu,
- ↪ presmerovanie,
- 🛡 ochranu.

Aký príbeh si rozprávam?



Udalosti neutrálne nie sú.

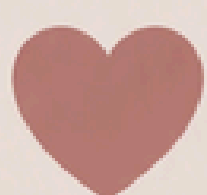
Význam, ktorý im dáme, určuje náš pocit,
naše rozhodnutia a náš život.

Vyber si vedome príbeh, ktorý ťa posúva k slobode.

3. Čo viem s absolútnou istotou?

Veľmi často zistíme:

Viem oveľa menej,
než si myslím.



Fakty sú pevné.
Názory sa menia.
Istota prináša slobodu od ilúzií.
Hľadaj pravdu, nie potvrdenie svojich predstáv.

4.

Kto by som bola bez tohto príbehu?

Bez príbehu:

- ⊗ Zlyhala som.
- 👤 Som odmietnutá.
- 🚩 Nikdy sa mi to nepodarí.

Kto by si bola
bez neho?



5.

Čo sa snažím kontrolovať, hoci to nie je v mojej moci?



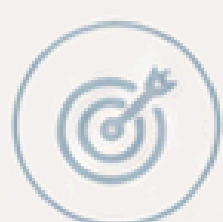
Ľudí?



Minulosť?



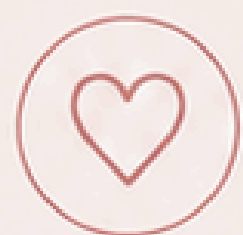
Názory druhých?



Výsledky?



6. Čo vo mne práve reaguje?



Duša?



Strach?



Zranené dieťa?



Ego?



Vyčerpaný
nervový systém?

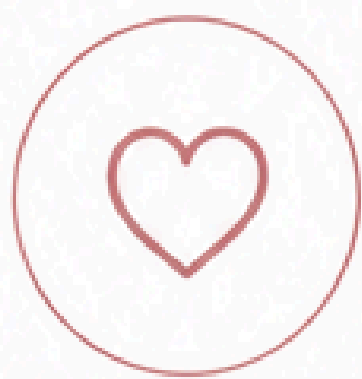


**Nie všetko,
čo kričí, hovorí pravdu.**



7.

Ak by som sa
nebála straty,
čo by som si
priznala?



Táto otázka
býva nebezpečne
presná.



8.

Ak budem takto pokračovať ďalších 5 rokov, kam sa dostanem?



vo vzťahoch?



vo financiách?



v zdraví?



v emočnom jedení?



v práci?



vo vzťahu k sebe?



Nie je otázka, či sa meníš.
Otázka je, kam smeruješ.

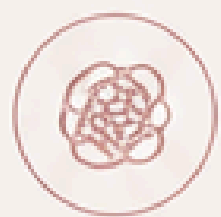
9. Čo sa snažím necítiť?



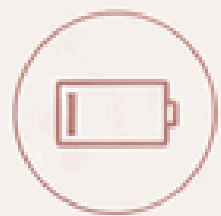
Úzkosť



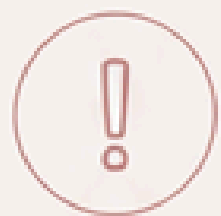
Smutok



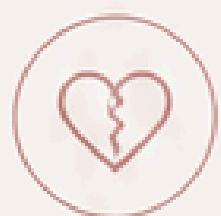
Hnev



Samotu



Zlyhanie



Hanbu



Prázdnotu

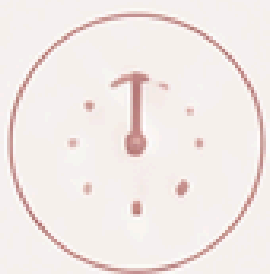


Craving často nie je hlad.
Je to pokus necítiť.

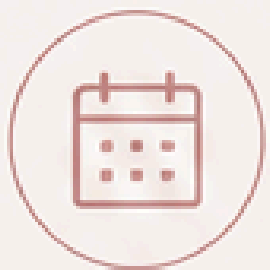


10.

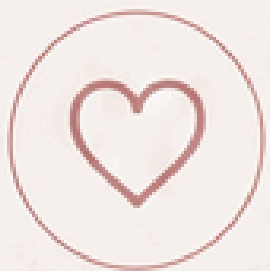
Aká je najvyššia
pravda, ktorú som
dnes pripravená
uniesť?



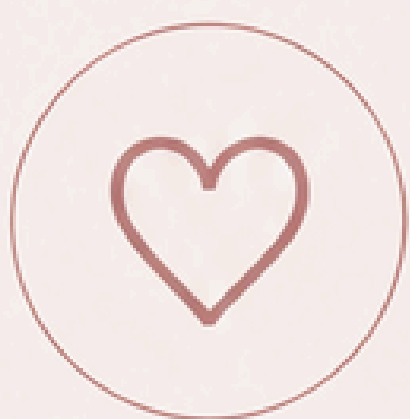
Nie **zajtra.**



Nie **o rok.**



Dnes.



Pretože niekedy nie sme
pripravené na celú pravdu.
Len na ďalší kúsok.



PSYCHOLÓGIA EMOČNÉHO JEDENIA

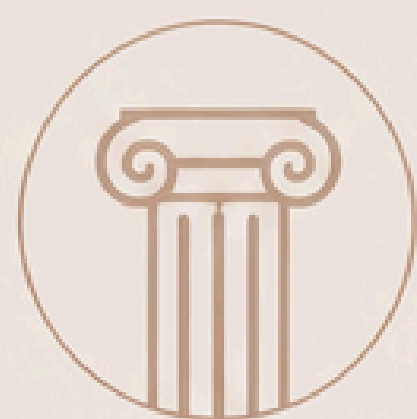
A čo teraz?

Ak v tebe tieto otázky niečo otvorili,
nezatváraj knihu svojho života práve teraz.



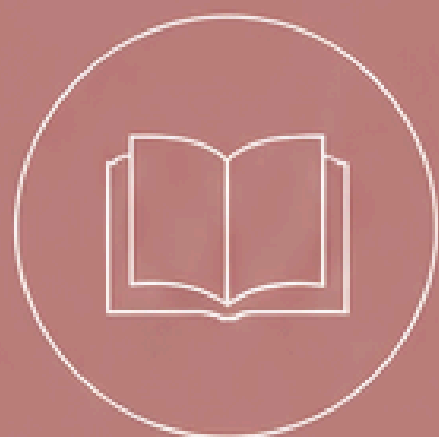
V e-booku

Štyri piliere emočnej sýtosti
nájdeš hlbšie vysvetlenie mechanizmov
emočného jedenia, nervového systému,
neuroplasticity a návratu k sebe.



Pretože cesta nezačína pri jedle.

Začína pri pravde.



**Štyri piliere
emočnej sýtosti**

PSYCHOLÓGIA • SPIRITUALITA • NEUROVEDA



Link na e-book:

www.elenapetrus.sk/styri-piliere-emocnej-sytosti-ebook/

Ak by bol problém jedlo,
bola by si už dávno slobodná.