01 / ZASTAV SA PRI SVOJOM ŽIVOTE

Sýte telo.
A život, ktorý je tvoj.

Pracovný sprievodca k videu o osobnej skúsenosti s GLP-1, emočnom jedení a živote v súlade so sebou.

Strážiš každé sústo.
Koľko pozornosti venuješ životu, v ktorom ho ješ?

Poznám dni, keď mám plný žalúdok a napriek tomu hľadám niečo ďalšie. Pokoj. Potešenie. Pocit, že aj ja mám vo svojom dni miesto. A poznám chvíle, keď tvorím, hovorím svoju pravdu a robím kroky k vlastným snom. Vtedy si u seba všímam viac spokojnosti a niekedy aj menšie nutkanie jesť.

Toto je moja skúsenosť. Nie univerzálna príčina emočného jedenia ani sľub, že autentický život odstráni každý craving. Je to pozvanie preskúmať aj to, čo sa deje za jedlom.

Odvaha pre mňa znamená prijať pomoc a súčasne sa pravdivo pozerať na svoj život. Nemusím si vyberať medzi starostlivosťou o telo a prácou na sebe.

Ako s týmto sprievodcom pracovať

Vyhraď si 10 až 15 minút. Píš konkrétne situácie, nie rozsudky nad sebou. Vyber si jednu otázku alebo jeden krok. Ak sa objaví silné zahltenie, odlož zápis a vyhľadaj podporu.

Čo si chcem z videa odniesť do vlastného života?

02 / POCHOPENIE PRED ROZSUDKOM

Čo sa dialo pred prvým sústom?

Samotný zoznam potravín ešte nevysvetľuje tvoju skúsenosť.

Keď si poviem „zase som zlyhala“, dostanem rozsudok. Keď si položím presnú otázku, môžem získať informáciu. Na pochopenie nepotrebujem poprieť hlad, bolesť ani náročnosť svojho dňa.

Spomeň si na jednu konkrétnu situáciu.

Kde som bola? Čo sa stalo tesne pred nutkaním jesť? Čo som cítila v tele a aké myšlienky mi prechádzali hlavou?

Čo mi jedlo v tej chvíli poskytlo?

Chuť, energiu, prestávku, potešenie, úľavu, spoločnosť? Mohla som potrebovať viac vecí naraz. Nemusím svoju odpoveď vedieť okamžite.

Čo nasledovalo?

Prišla spokojnosť, nepríjemná plnosť, výčitky alebo ďalšie nutkanie? Ako dlho trvala úľava?

Hlad je legitímny dôvod jesť. Tento zápis nie je návodom na jeho ignorovanie ani skúškou, ako dlho dokážeš odolávať.

03 / AUTENTICITA V KAŽDODENNOSTI

Kde vo svojom živote chýbaš ty?

Autenticita sa môže prejaviť aj jednou pravdivou vetou alebo malým rozhodnutím.

Pre mňa je dôležité mať vlastný smer a konať podľa neho. Tvorba, krása, pohyb, vzťahy a moje plány mi pripomínajú, že život obsahuje aj mňa. Tvoje odpovede môžu byť úplne iné.

Kde pravidelne poviem áno, hoci chcem povedať nie?

Čo odkladám, kým schudnem, zarobím viac alebo budem „dosť dobrá“?

Kedy sa cítim sama sebou? Čo konkrétne vtedy robím?

Čo z toho dokážem dopriať svojmu životu už tento týždeň?

Craving nie je dôkaz, že žiješ nesprávne. Môže sa objaviť aj v živote, ktorý miluješ. Tieto otázky rozširujú tvoje porozumenie; nemajú ti pridávať ďalšiu vinu.

04 / STOICKÝ KROK DO PRAXE

Nie celý život naraz.
Jedno rozhodnutie dnes.

Stoický pohľad: rozlišuj, čo môžeš ovplyvniť, a konaj tam, kde máš priestor.

Neovládam každú reakciu okolia, pracovný rozvrh ani každú chuť na jedlo. Môžem si pripraviť dostupné jedlo, požiadať o pomoc, povedať hranicu alebo venovať čas niečomu, na čom mi záleží.

Moja konkrétna situácia

Napríklad: po príchode domov pokračujem v povinnostiach a večer túžim ešte niečo príjemné zažiť.

Môj jeden uskutočniteľný krok

Čo urobím, kedy a kde? Vyber si krok primeraný svojmu zdraviu a možnostiam. Pokoj nemusí byť ďalší výkon.

Keď sa objaví prekážka…

Ak nastane _____, skúsim _____. Ak to nepomôže, môžem postup upraviť alebo požiadať o podporu.

Večerná otázka: Čo som sa dozvedela?

Nehodnoť iba množstvo jedla. Všimni si aj energiu, hranice, radosť a to, či bol tvoj krok uskutočniteľný.

05 / POZVANIE K SPOLUPRÁCI

Rozumieť sebe nemusíš sama.

Mentoring so mnou je priestor na skúmanie súvislostí medzi tvojím životom a emočným jedením.

Vieš veľa o jedle. Možno už dokážeš pomenovať aj svoje vzorce. A predsa zostáva otázka: Ako s tým pracovať v mojom skutočnom dni, v mojich vzťahoch a možnostiach?

V päťtýždňovom mentoringu spolu skúmame

• vzorce myslenia, emócií a správania spojené s jedením;
• potreby a hranice, ktoré sa ti ťažko vyjadrujú;
• rozdiel medzi vlastným smerom a očakávaniami okolia;
• malé kroky, ktoré môžu fungovať v tvojom každodennom živote.

Nesľubujem určitý počet schudnutých kilogramov ani život bez jediného cravingu. Ponúkam sprevádzanie, pravdivé otázky a spoločné hľadanie možností zmeny.

Chceš zistiť, či je mentoring pre teba?

Navštív www.elenapetrus.sk a cez kontakt na webe mi napíš „MENTORING“. Pridaj vetu: „Najťažšie je pre mňa…“ Spoločne si ujasníme, čo potrebuješ a či ti moja forma podpory vyhovuje.

Elena Petrus

Mentorka žien s emočným jedením
www.elenapetrus.sk

Dôležité k videu a pracovnému listu

Sprievodca vychádza z mojej osobnej skúsenosti a slúži na sebareflexiu. Neobsahuje pokyny na dávkovanie ani zmeny liečby. Otázky liekov, vedľajších účinkov a zdravotných ťažkostí patria lekárovi alebo lekárnikovi. Mentoring nenahrádza zdravotnú starostlivosť, psychoterapiu ani odbornú liečbu porúch príjmu potravy.