

Helena Grygarová

Neuro lingvistické programování

– pomocník při hubnutí

Zkusme při řešení
nadbytečných kil doplnit
zdravé stravování a pohyb
naprogramováním mozku.



Tento e-book je produktem společnosti STOB CZ s.r.o. Jakékoliv šíření nebo poskytování dalším osobám bez jejího souhlasu je zakázáno. Prosíme, respektujte dodržování autorských práv. E-book si lze stáhnout do třech vašich zařízení. Pokud bude stažen do více zařízení, budeme nuceni s vámi porušení autorských práv řešit. Finance z e-booku pomáhají rozvíjet další aktivity STOBu. Děkujeme za respektování tohoto sdělení. Informace v tomto e-booku jsou postaveny na zkušenostech a odborných znalostech autorek. Nicméně autorky nenesou odpovědnost za vaše konání dle tohoto e-booku. Děkujeme za stažení a věříme, že vám e-book bude průvodcem na cestě za kvalitnějším životem.

Vydavatel: STOB CZ, s. r. o., e-mail: info@stob.cz, autorka: Helena Grygarová, grafická úprava Eva Hradiláková, jazyková redakce PhDr. Olga Suchánková
© STOB s.r.o., Praha 2020

OBSAH

PŘEDMLUVA	4
Jak na kila navíc pomocí NLP	4
Ke stejnému cíli mohou vést různé cesty	4

TEORETICKÁ ČÁST

Co je to NLP	5
Některé principy NLP	6
Jak tvoříme svůj obraz světa	7
Submodalita a jak jich využít pro svůj prospěch	8
Motivace a strategie	9
Změna emočního stavu pomocí kotvení	10
Metamodel	11
Přesvědčení a hodnoty	12
Úrovně změny	14

PRAKTICKÁ ČÁST

Jak zvládat jídlo navíc oproti plánu	15
Spouštěče provokující k jídlu navíc oproti plánu	15
Vnější spouštěče	15
Vnitřní spouštěče	15
Techniky vedoucí k zvládnutí jídla navíc	15
Nácvik konkrétních situací	16
Vnější spouštěče provokující jídlo navíc	17
Nekontrolované jedení při vybalování nákupu	17
Konzumace nadměrného množství jídla v důsledku příležitosti	18
Konzumace jídla u televize (v reklamních pauzách)	19
Vnitřní spouštěče provokující jídlo navíc – emoce	20
Zajídání hněvu	20
Řešení osamělosti	22
Jídlo jako reakce na stres	23
Jídlo jako řešení strachu, obav, úzkostí	23

O AUTORE



Helena Grygarová je zkušená psychoterapeutka. Prošla výcvikem NLP ve Velké Británii. V terapeutické praxi se jí osvědčilo zařadit NLP k dalším terapeutickým přístupům, které pomáhají klientům na cestě k dosažení zdravé váhy. Více informací o terapeutce najdete na jejích webových stránkách www.helena-gry.com.

Jídlo jako řešení únavy	25
Jídlo jako řešení smutku, bezmoci	25
Jídlo jako únik ze stereotypu, přerušování činnosti	26
Umocnění pohody	26
Vnitřní spouštěče provokující jídlo navíc – myšlení	28
Černobílé myšlení buď – anebo	28
Nerealné cíle	29
Nevěřím si, negativní sebehodnocení	30
Začnu hubnout od... ..	30
S kily navíc jsem člověk bez vůle	30
S kily navíc nemohu	31
ZÁVĚR	31

Jak na kila navíc pomocí NLP

NL neurolingvistické P programování

Stává se vám, že nejíte z hladu, ale z jiných důvodů? Podléháte figlům obchodníků, kteří chtějí prodat více, než se dá vůbec sníst? Řešíte stresy sladkostmi, nevychutnáte je a máte po jejich sněžení pocitu viny? Vítězí emoční já (chci to teď hned) nad rozumovým (přibereš, škodíš si na zdraví)? Pokud ano, je právě vám určen e-book zabývající se touto problematikou. Budete trénovat následující: **Necháte ve svém životě jídlo důležitou roli, ale nepředáte mu velení.** Získáte k pro sebe dříve „hříšným potravinám“ přirozený vztah, takový, jaký mají většinou lidé bez problémů s kily navíc. Váš život se pak nebude točit jen kolem jídla a energii dříve věnovanou problematice hubnutí můžete investovat smysluplněji.

Ke stejnému cíli mohou vést různé cesty

Kromě znalostí o výživě je důležité umět pracovat také s emocemi a myšlenkami, které k nevhodnému chování vedou, k čemuž nám pomůže psychologický přístup. Existují desítky psychoterapeutických přístupů. Mezi nejefektivnější přístupy pro dosažení trvalé změny patří **kognitivně-behaviorální přístup**. Tento přístup je popsán v e-booku „**Aby jídlo bylo vaší radostí, a ne starostí**“. Jsou zde zmíněny i další účinné přístupy, jako **mindfulness**, a okrajově je představena **technika NLP**. V tomto e-booku je tato problematika rozebrána podrobněji včetně praktického nácviku.

V **teoretické části** si představíme neurolingvistické programování (NLP), nastíníme, na jakých principech stojí a jak je možné ho využít pro dosažení zdravé váhy. Je třeba mít na paměti, že pokud se nejedná o přímý kontakt s terapeutem, vždy jde o zjednodušení. Zaměříme se jen na ta témata a techniky, které může každý využít samostatně.



V průběhu studia teoretické části NLP si můžete pustit dvě krátká videa autorky tohoto e-booku:

- **Jak rozumět neurolingvistickému programování**
- **Neurolingvistické programování v příkladech**

V **praktické části** budeme trénovat řešení konkrétních situací spojených s jídlem navíc oproti plánu. Pokud vás tato technika osloví, doporučujeme na sobě pracovat pod vedením odborníka, ať už autorky tohoto e-booku Heleny Grygarové, či jiných odborníků, kteří se specializují na NLP.

Pro naladění se na tento přístup si můžete pustit toto delší video:

- **Relaxace Heleny Grygarové**

TEORETICKÁ ČÁST

CO JE TO NLP

Zakladatelé NLP Richard Bandler a John Grinder zkoumali úspěšné jedince a způsob, jakým svých úspěchů dosahují. Všichni máme určité vzorce vnímání, myšlení, komunikace a chování a ty nám nějak slouží, někdy jsou nám prospěšné, jindy ne. NLP se zabývá tím, jak tyto vzorce zvědomit a vytvořit si nové strategie, které by nám přinášely úspěch. Slovo **neuro** odkazuje k mozku, vnímání, myšlení a vzorcům, které máme zakódované z velké části nevědomě. Slovo **lingvistické** odkazuje ke komunikaci, slovní i mimoslovní, kterou vedeme se sebou samými i s vnějším světem. Naše vzorce jsou v jazyku zakódované. A výsledkem vzorců vnímání, myšlení, jazyka a chování jsou naše programy, odtud slovo **programování**.

Máme tedy např. strategie, jak zhubnout. Nějak sami sebe vnímáme, přemýšlíme o tom, komunikujeme se sebou samými i s okolím, to vyvolává nějaké pocity a nějak se potom chováme. Některé strategie vedou k výsledku, který chceme, jiné ne. Protože jsou často z velké části nevědomé, můžeme opakovat stále totéž bez dosažení žádaného výsledku.

Např. když jdeme kolem pekárny a vždy to dopadne tak, že si koupíme něco, co jsme neměli v úmyslu si koupit, znamená to, že **vždy používáme stejnou strategii**: na spouštěč, např. vůni pečiva, zareagujeme vždy stejnými

myšlenkovými pochody, obrazy, vnitřním dialogem a pocity a to vede k nějakému chování. Změníme-li tuto strategii a vneseme do této situace jinou, tedy budeme-li si něco jiného říkat, představovat, myslet a pociťovat, dosáhneme jiného výsledku.

NLP techniky mají právě tuto funkci – do staré situace se starým spouštěčem vnesou novou strategii a díky tomu dojdete i k jinému výsledku.

Všichni máme zkušenost, že jsme si o něčem mysleli, že to nezvládneme, a přesto to teď děláme. A často jsme zapomněli, že tenkrát jsme to považovali za nemožné (např. naučit se jazyk, vařit, řídit auto, zahradničit, cokoliv). Objevili jsme ale, jak na to, a když toto objevíme, není nic nemožné. Nemožné to bylo jen s tou starou strategií a přesvědčením, které nefungovaly. **Proto diety selhávají, je to stále stejná strategie, jen obsah diety je jiný.** To pak může dále v někom upevnit přesvědčení, že není schopen dosáhnout zdravé váhy, vždyť už to tolikrát zkoušel a nešlo to. Jenomže těch mnoho pokusů bylo založeno na stále stejné strategii. Takže opravdu jediné, co lze říci, je, že tahle strategie nefunguje a je třeba vyzkoušet jinou.

Proto NLP věří, že není možné vyřešit problém se stejným způsobem myšlení, s jakým problém vznikl.

ÚKOL

Zamyslete se nad tím, které diety jste za svůj život už vyzkoušeli a co mají všechny společného. Pokud přijdete na to, že byl sice obsah diety jiný (nesměli jste jíst lepek, mléko, vařenou stravu...), ale všechny měly stejné to, že vám někdo jiný určoval, co budete jíst bez ohledu na potřeby vašeho těla a duše, je dobře, že pracujete s tímto e-bookem. Je to jedna z metod, která vám nabídne pro hubnutí jinou strategii.



NĚKTERÉ PRINCIPY NLP

- Lidé reagují na zkušenost, ne na realitu. Každá zkušenost, vše, co vnímáme skrze smysly, prochází našimi vnitřními filtry a tu zkušenost si podle nich upravujeme. Je to naše mapa vnímání světa, ale často ji považujeme za realitu. NLP to shrnuje do věty „Mapa není teritorium“. Když si to uvědomíme, přichází s tím i svoboda mapu měnit. K tomuto bodu se ještě níže vrátíme.
- Lidé udělají tu nejlepší volbu, jakou v daném čase v souvislosti s jejich mapou světa mohou.
- Lidé fungují výborně, jen mohou vytvářet zastaralé strategie.
- Všechno, co lidé dělají, má účel a ten může být nevědomý.
- Každé chování má pozitivní úmysl. Někdy se může stát, že ten pozitivní úmysl je naplňovaný způsobem, který jedinci dobře neslouží (např. vyrovnat se s úzkostí, tedy nastolit pocit pohody, pomocí nadměrného množství jídla). NLP odděluje úmysl a chování, osoba není chování, pokud by měl člověk lepší možnost chování, které také vede k danému cíli, použil by ho. Je tedy třeba nabídnout nové možnosti, jak naplnit pozitivní úmysl.
- Nevědomí a vědomí se vzájemně doplňují, nevědomí není špatné. Nevědomí je všechno, co není vědomé v daném momentě, tedy různé myšlenky, pocity, zdroje a možnosti, se kterými nejsme v kontaktu, ale můžeme se na ně zaměřit a učinit je vědomými (např. některé přesvědčení a hodnoty jsou nevědomé, ale řídí náš život).
- Každý má všechny zdroje, které potřebuje, nebo schopnosti je vytvořit, ale lidé si často myslí, že tyto zdroje nemají, protože jim nejsou v určitém kontextu dostupné (někdo umí jít za svým cílem v oblasti pracovní, ale nejde mu jíst zdravě).
- Neexistuje selhání, jen zpětná vazba. Chyba tedy není negativní, ale naopak dává zprávu, co nefunguje, a tím nabízí možnost změny.
- Mysl a tělo jsou jeden systém, není možné něco změnit v jednom bez toho, aby to ovlivnilo to druhé. Když jinak myslíme, má to vliv na tělo a naopak.

ÚKOL

Aby se vám principy NLP staly uchopitelnější, použijte svoji fantazii a zaměřte se na problém, který chcete změnit. Potom se na něj podívejte skrze výše nastíněné body. Co nového jste si uvědomili? Jak to mění váš vnitřní pocit z tohoto problému? A jak se tahle změna odrazí ve vašem chování? Zkuste si to živě představit jako film.



JAK TVOŘÍME SVŮJ OBRAZ SVĚTA

Každou zkušenost máme nějak zakódovanou a nějak vnímáme sebe a svět okolo nás. Např. když se díváme na nějakou událost, nejdříve ji vnímáme skrze své smyslové orgány, zároveň ji v mysli porovnáváme s ostatními zkušenostmi ze své minulosti, hodnotami a přesvědčeními, které máme, tedy událost nějak filtrujeme (proto dva lidé nemohou jednu věc vnímat stejně, i když se na ni dívají současně) a podle toho jí i dáváme význam. To, jaký jí dáme význam, nám někdy může sloužit dobře, jindy ne.

Např. někdo se na mě křivě podívá: je spousta důvodů, proč to tak je. Může mu vadit moje oblečení, můj výraz, je našťvaný a já jsem jen na ráně, někoho mu připomínám, připomínám mu něco, co on u sebe nemá rád atd. Je spousta možností, ale my si často vybereme jen jednu a tu považujeme za platnou. Navíc tento proces je nevědomý, takže o tom ani nevíme. Někdo se tedy může cítit špatně a hledat u sebe nějakou chybu, jiný si pomyslí, že se ten druhý špatně vyspal, a víc se tím nezabývá.

Někdo, je nervózní před odjezdem na dovolenou, protože si představuje různé katastrofické scénáře, někdo jiný se těší, protože si představuje, jak si bude užívat. Tedy každý má nějakou strategii, tj. pořadí myšlenek, obrazů, zvuků a následně pocitů, a s touto strategií vytváří obraz světa a podle toho se i pak cítí.

Když to převedeme na oblast dosažení zdravé váhy, i tady máme různé strategie, které nevědomě používáme a které vedou k nějakému výsledku. Již předem něčemu věříme, na něco klademe důraz, něco si představujeme, něco přehlízíme atd.

Možná znáte příběh, který se vypráví v různých variacích a jednu z nich najdete i v knize Sue Knight – NLP v praxi. Zkráceně ho zde zmíním. *Poutník se snaží dojít do další vesnice před setměním. Po cestě potká starce a ptá se, jací jsou lidé v další vesnici. Stařec odpoví otázkou: „A jací*

byli podle vás lidé v té předešlé?“ Poutník odpoví: „Moc milí a laskaví, když na mě měli čas, dali mně najíst a napít a nechali mě přespat.“ „Pak budete mile překvapení i v další vesnici jsou velice milí lidé.“

Další den potká stařec jiného poutníka se stejnou otázkou a i toho se nejdříve zeptá, co si myslí o lidech z vesnice, ve které byl předešlou noc. Poutník odpoví: „Ale, nebyli moc vstřícní, nechali mě dlouho čekat, měl jsem až do večera hlad a dali mně jen jednoduché jídlo, jistě si někde to lepší schovali.“ A stařec řekl: „Ani další vesnice, kam míříte, nebude pro vás jiná.“

To, jak interpretujeme svět kolem, na co zaměřujeme pozornost, čemu věříme, potom vytváří náš obraz o světě, lidech okolo nás i sobě samých a také nás limituje. NLP se snaží tento proces zvědomit, abychom tím získali více možností a mohli změnit strategie, které používáme.



To jsem si pochutnala a užila si to.



To jsem se přejedla, zase jsem selhala, jsem k ničemu.

SUBMODALITY A JAK JICH VYUŽÍT PRO SVŮJ PROSPĚCH

Myslíme v obrazech, zvucích a pocitech, každý problém může být tedy rozložen na strategii – tj. pořadí myšlenek, obrazů, zvuků a pocitů (včetně těch tělesných, jako je dotyk, chuť a čich), na kterých pak stojí chování. Kvality – v NLP jim říkáme submodality – obrazů, zvuků a pocitů je navíc možné měnit. Se změnou kvality dojde i ke změně vnímání a to ovlivňuje chování. **Praktický příklad je např. chuť na čokoládu.** Většina lidí si představí čokoládu blízko sebe, velkou, atraktivní, k tomu si něco říká, pociťuje předem její chuť. Následkem toho často je, že se na ni proti své vůli vrhne. Můžeme měnit kvality obrazu čokolády, např. ho před naším vnitřním zrakem zmenšit, ztmavit a oddálit. Místo toho si představí třeba krásné naleštěné jablko, blízko nás, vybavit si jeho chuť a skvělý pocit, který budeme mít, až ho sníme. Měníme způsob, jakým máme zakódovanou čokoládu a jablko, tím se změní i náš pocit z obou jídel a měníme i strategii našeho výběru potravy.

Jak jsme si již řekli, myslíme v obrazech, zvucích a pocitech. NLP hovoří o **reprezentačních systémech: zrakovém, sluchovém a pocitovém neboli kinestetickém** (chuť a vůně se někdy uvádí jako součást kinestetického systému, jindy samostatně). V rámci každého systému rozlišuje jednotlivé **submodality**.

Submodality společné všem reпрезентаčním systémům jsou:

- **místo** – všechny smyslové zkušenosti přicházejí odněkud (např. kde si něco představujeme, když zavřeme oči, kde v těle něco cítíme, kde něco slyšíme)

- **vzdálenost** – místo bude blíže nebo dále (jak je představovaný obraz nebo zvuk daleko)
- **intenzita** – jak silný je vjem
- **asociované nebo disociované** – když se na něco díváme z odstupů, jako např. diváci v kině, jsme disociovaní, když to vnímáme, jako bychom byli součástí obrazu nebo události, jsme asociovaní.

K tomu se u jednotlivých reпрезентаčních systémů přidávají další submodality:

Vizuální: barva, hranice, hloubka, jas či mat, pohyb, rychlost, počet, velikost

Sluchové: slova či zvuky, stereo či mono, hlasitost, tón, trvání, rychlost

Kinestetické: místo v těle, intenzita, tlak, velikost, teplota, trvání, pohyb.

Jak tato fakta prakticky použít? Jeden příklad změny submodalit s čokoládou a jablkem jsme si přečetli hned na začátku kapitoly. Když změníme submodalitu, změníme i způsob prožívání. Pokud si představíme obraz sebe sama se zdravou váhou jako malý, rozmazaný, nebarevný a v dále, zřejmě to ve většině z nás vyvolá pocit, že je to nereálné. Pokud tento obraz změníme za obraz, který vidíme jasně, je barevný, blízko nás, zřetelný a číší z něj radost a příjemná energie, je to pro náš mozek uvěřitelné. Můžeme i přidat nějakou povzbuzující hudbu, říci si hezká slova, zaznamenat příjemný pocit v těle. Každý z nás nějak jinak kóduje, a tedy si představuje věci, kterým věří, a věci, kterým nevěří.

Každý jedinec upřednostňuje nějaký reпрезентаční systém, někdo je více vizuální, někdo více sluchový a někdo více kinestetický, nicméně všichni používáme všechny systémy a je možné je i trénovat.

- Pokud jste více **vizuální typ**, myslíte v obrazech a učíte se tím, že čtete a představujete si. K dosažení cíle potřebujete mít dostatek obrazů, které vás budou motivovat a budete jim věřit, a musíte mít vše i sepsané. Můžete si představovat jednotlivé kroky k dosažení cíle, sami sebe, jak je děláte, vidět před sebou zisky, které vám to přinese. Pamatujte na to, abyste měli pro sebe ty správné motivační submodality. Někoho více motivuje nehybný obraz, někoho např. film. Jaké barvy potřebujete a jak blízko má obraz být, aby byl neodolatelný?
- Pokud jste více **sluchový typ**, učíte se nejlépe poslechem a mluvením. Je pro vás důležité představit si zvuky, které uslyšíte, až dosáhnete jednotlivých kroků a cíle. Mohou to být slova, která řeknete sami sobě, slova, která vám řeknou druzí. Může to být hudba, která to pro vás vyjadřuje. Jaké submodality budou mít zvuky, aby vás ještě více motivovaly? Jak budou silné, jak budou daleko, jaké to budou tóny?
- Pokud jste více **kinestetický typ**, učíte se rádi zkušeností, chcete vědět, jak něco prožíváte, a to jak přes tělo, tak pocitově. Pro vás je důležité představit si, jak se budete cítit, až dosáhnete jednotlivých kroků a cíle. Jaký budete mít pocit, až budete jíst zdravě, až si obléknete menší kus oblečení, až půjdete po ulici v lehkém těle.

Protože všichni používáme – i když různou měrou – všechny systémy, je dobré je všechny vzít v úvahu. Tím jen prohloubíte svou motivaci, chuť a přesvědčení, že cíl naplníte.

Řada technik v NLP je postavena na změně submodalit, což uvidíte v praktických cvičeních. Když budete trochu rozumět teorii, která je za nimi, můžete si techniky upravit podle svého, otevírá to nové možnosti.

Jen pro informaci zde zmíním, že i naše oči se pohybují podle toho, v jaké jsme právě modalitě. Jinam se dívají, když si něco představujeme, když vedeme vnitřní dialog, když si vybavujeme nějaký zvuk atd. Např. u většiny lidí, když si představují něco z minulosti, pohled směřuje nahoru a doleva, pokud si ale představují něco nového, tedy konstruují obraz, dívají se nahoru a doprava.

ÚKOL

Zamyslete se nad tím, jaký systém u vás převládá – vizuální, sluchový nebo kinestetický?



MOTIVACE A STRATEGIE

Na základě předchozí kapitoly již rozumíte, že to, jak si něco představujeme, jaké submodality použijeme, mění vnímání skutečnosti. Chcete-li se např. motivovat ke sportu, uvědomte si nejdříve, jak to většinou děláte, tedy jakou máte motivační strategii:

- Co si představujete? Všechny možné překážky, nebo to pozitivní?
- Co sami sobě říkáte? Používáte slova nesmím, musím, nebo chci?
- Na jaký se soustředíte pocit? Únavy či nechuti, nebo naopak co dobrého to přinese?

Zkuste tuto strategii:

- 1) Představte si sebe, jak už jste docvičili a máte z toho radost. Upravte submodality tak, aby vás ten obraz opravdu přitahoval a těšil vás (jako když si představujete vysněnou dovolenou).
- 2) Řekněte si, že se chcete cítit dobře a potom budete mít super pocit. Řekněte si to tónem hlasu, který je vám milý a příjemný a kterému důvěřujete. Takovým tónem, kterým mluvíte na člověka, kterého máte rádi a na kterém vám záleží.
- 3) Představte si, jak vám bude dobře po těle, jak to příjemně promění vaši energii uvnitř těla a přinese dobré pocity.

Všichni máme strategii na to, jak se motivujeme, jak se rozhodujeme, nakupujeme, vlastně na všechno, co děláme. Je to sled obrazů, zvuků, pocitů a myšlenek, který je často nevědomý. Výsledkem toho je pak nějaké chování. Pokud nám strategie dobře slouží, je to v pořádku, ale pokud používáme takovou, která nás spíše odradí od toho, co chceme, je třeba si ji nejdříve uvědomit a potom najít strategii funkční.

Techniky, které jsou uvedeny v praktické části, vás učí novým strategiím. Někdy je obtížné odhalit, jaké strategie používáte, ale když se na to zaměříte, postupně si je uvědomíte. Zároveň je přínosné zaměřit se na něco, co se vám daří, a všimnout si, jak to děláte. Čemu věříte, co si představujete, co sami sobě říkáte, jak řešíte, když se něco nepovede, jaké reprezentační systémy zapojujete, jaké používáte submodality atd. Tím vystopujete strategie, které vám fungují a jejichž principy můžete přenést do oblasti zdravé výživy, cvičení či kamkoliv jinam.

ÚKOL

Představte si nějakou činnost, v které jste úspěšní, se všemi pozitivy, která vám přináší. A pak si představte příjemný důsledek nějaké nové činnosti, kterou chcete zařadit do svého života.

ZMĚNA EMOČNÍHO STAVU POMOCÍ KOTVENÍ

Máte špatnou náladu, strach nebo stavy úzkosti. Tomu předchází určité myšlenky, které tyto pocity spustí. A jak jsme již řekli, myslíme v obrazech, zvucích a pocitech a ty potom podpoří naše naladění. K tomu se přidá i naše fyziologie – jinak držíme tělo, máme jiný výraz ve tváři. Funguje to i obráceně: změníme-li tyto myšlenky, obrazy, zvuky a pocity, držení těla a výraz tváře, změníme i svůj emoční stav. **Toho využívají i různé techniky, představme si techniku kotvení.**

Všichni asi známe příklad Pavlovových psů, kteří slinuli, když se rozsvítlo světlo. Měli vytvořený podmíněný reflex – když se rozsvítí světlo, přijde potrava. Takle schopnost se dá využít ke změně našeho emočního stavu.

Můžete si např. vybavit situaci, která normálně vzbuzuje úzkost a kterou jste doteď řešili tím, že jste tuto úzkost zajídali. Nedříve je důležité si říci, jak se chcete cítit, co v dané situaci potřebujete. Může to být odvaha, vnitřní klid, humor, rozhodnost. Potom je třeba si vzpomenout

na různé situace, kde jste to zažívali, a postupně se do nich vrátit. Tedy je znovu prožívat, vidět, co jste viděli, slyšet, co jste slyšeli, cítit, co jste cítili (asociovat se). Ve chvíli, kdy to budete prožívat, budete např. plně zažívat vnitřní mír, můžete stisknout palec a ukazováček k sobě a vytvořit si tak pro tento emoční stav kotvu (prsty je třeba rozpojit, než začne pocit vnitřního klidu slábnout).

Příkladem může být pocit klidu a míru na dovolené u moře. V představě je možné se na dovolenou znovu vrátit, ležet na pláži, cítit písek pod sebou, slyšet vlny, vidět všechny ty barvy atd. Tedy znovu tam být a vše znovu zažívat. A ve chvíli, kdy je prožitek nejsilnější a skutečně vše prožíváte celou bytostí, stisknete prsty k sobě a prožitek ukotvíte.

Na stisknuté prsty se dají ukotvit i další emoční stavy a kotva se potom použije v situaci, kdy ji potřebujete. Takže prsty spojíte v té situaci, kdy jste zažívali úzkost, a navodíte si tak nové pocity, které jste si ukotvili.

Kotvu jednoduše „nanečisto“ nejdříve otestujte, spojte prsty a pozorujte, zda cítíte pocity, které jste ukotvili. Pokud ne, je třeba kotvení opakovat. Je výhodné trénovat kotvení přímo při reálném příjemném prožitku.

Můžete si všimnout, že NLP zde nezkoumá, proč situace navozuje úzkost, někdy je to nevědomé a nejde na to snadno přijít. Namísto toho se ptá, jak se potřebuji cítit? Jaké pocity potřebuji zažívat, aby mně v této situaci bylo dobře? Ty potom ukotví a kotvu použije v dané situaci. Tedy vnese do situace nové zdroje, které v tomto kontextu nebyly dostupné.

Pomocí této techniky nás NLP také učí, že jsme to my, kdo máme schopnost změnit svůj emoční stav, a nabízí vedle jídla další možnost, jak to udělat. Tam, kde je více možností, je i více svobody, což zvyšuje vědomí vlastní kompetence.

ÚKOL

Ukotvěte si do nějakého gesta pozitivní emoční stav a kotvu používejte v situacích, kdy je výhodné si navodit pozitivní emoce.



Příjemný prožitek → kotva
Stres → kotva → neutralizace stresu

NLP se zaměřuje na to, jak myšlenky (neuro) jsou ovlivněny slovy (lingvistické) a vedou potom k nějaké akci (programování). Myšlenkám a programům jsme již věnovali pozornost, ještě tedy krátce zmíníme, **jak NLP pracuje s jazykem**.

Všichni sdílíme nějaký jazyk v rámci národa, ve kterém žijeme, a to někdy vytváří dojem, že slova mají daný význam, který chápeme všichni stejně. Je nutné si ale uvědomit, že jazyku dává každý jedinec individuální význam. Navíc svou individuální zkušenost překládáme do jazyka, a tím ji nějak uchopujeme. Podívejme se na příklad dvou vět:

- Vždycky jsem zhubla a po čase jsem to zase nabrala, nikdy se mně to nepovede.
- Čtyřikrát jsem zhubla a váhu potom zase nabrala, způsobem, jakým jsem to dělala, se mně to nepovede.

Asi vnímáte ten rozdíl. **Ačkoliv bychom mohli říci, že obě věty vyjadřují totéž, mají úplně jiný dopad na naši psychiku, motivaci a naději.**

V prvním příkladu se setkáváme s tzv. **zevšeobecněním**, příznačné jsou pro něj slova jako nikdy, vždycky, pořád, všichni, každý, nikdo. Chybí tam konkrétní údaje, ty jsou nahrazeny právě všeobecnými slovy. Pokud si někdo opakuje větu tohoto typu často, začne to brát jako realitu, jako pravdu o sobě a potom samozřejmě ztratí i naději a motivaci.

Ve druhém případě je specificky vyjádřeno, kolikrát se to stalo a že se to stejným způsobem nepodaří. Vede to tedy k **hledání jiného způsobu**, jak s problémem

pracovat. Věta obsahuje nevyslovenou naději, že to jiným způsobem půjde.

Dá se říci, že naše způsoby přemýšlení a naše přesvědčení jsou vyjádřeny v našem jazyce a že to funguje i opačně: tím, jak jazyk používáme, si můžeme prospívat, nebo škodit, jak jsme viděli na příkladu.

A také když posloucháme druhého člověka, něco z jeho vyprávění vypustíme, něco zevšeobecníme a něco na základě svých vlastních filtrů a zkušeností pozměníme. Nejde tedy přesně předat jakoukoliv zkušenost a to je často předmětem nedorozumění.

Richard Bandler a John Grinder vytvořili tzv. **metamodel**, opírali se při tom o práci lingvisty Noama Chomského, který rozlišoval **dvě struktury jazyka: povrchovou a hlubinnou**. Ve hlubinné struktuře jsou obsaženy informace, které vědomě nevyjádříme a ani si je neuvědomíme, ale ovlivňují nás. Bandler a Grinder se zabývali tím, jak se dobře ptát, abychom se dostali co nejbližší k hlubinné struktuře a ke zkušenosti samé, která byla daný člověk má. Podívejte se na příklad, kdy klient vnímá jídlo jako zdroj potěšení a říká tuto větu, která je pro něj zároveň i přesvědčením, věří tomu, a proto je i těžké jíst méně.

Věta: „Jídlo je můj zdroj potěšení.“

Otázky, které odhalí, co to vlastně znamená, a umožní nový pohled:

- Kolik jídla musíte sníst, abyste získal potěšení?
- Jak přesně získáváte potěšení z jídla?

- Co se stane, až začnete přemýšlet o jídle jako o výživě pro tělo místo potěšení?
- Co pro vás znamená potěšení?
- Předpokládáte, že jídlo má nějakou magickou moc k tomu, aby vás potěšilo?
- Co když je potěšení jen důsledkem toho, že jste se to tak v minulosti naučil spojovat, a nemá to s jídlem nic společného?
- Znamená to, že nemáte jiné zdroje potěšení?
- Co má potěšení společného s přejídáním a přibíráním na váze?

Na tomto příkladu je dobře vidět, jak pouhé otázky otevírají nové obzory a umožňují vystoupit se zajetého způsobu vnímání. Odhalují také, že přesvědčení není jediná možná realita, ale je to ta realita, na kterou jsme si zvykli a bereme ji jako pravdu.

Další možné příklady:

- Cvičení je dřina – Jaké cvičení? Jak často?
- Lidé si o mně myslí, že jsem líná – Kterí lidé? Všichni lidé? Co konkrétně myslíte slovem líná? Jak to víte?
- Zhubnout je vždycky těžké – Podle koho? Kdo to říká? Jak to víte? A co lidé, kterým se to povedlo lehce?
- Na talíři se nemá nechávat nedojené jídlo – Podle koho? Jak to víte? Jaké pro to máte důkazy?
- Musím udělat změnu – Jak a co chcete měnit? Kdo vám to nařídil?

- Myslí si, že jsem nemožná – Jak to víte? Co znamená konkrétně nemožná?
- Když se na mě takhle dívají, jsem úzkostná – Jak přesně ten pohled zapříčiňuje vaši úzkost? Jak víte, co ten pohled znamená?
- Nejde mi zhubnout, nemám žádnou hodnotu – Jak konkrétně fakt, že se vám nedaří zhubnout, souvisí s hodnotou vaší osoby?
- Měla bych víc cvičit a míň jíst – Co je to víc a míň konkrétně?
- Kdy už budu jednat rozumně? – Jak teď jednáte nerozumně? Co to znamená nerozumně? Kdo určuje, co je rozumné? Co byste chtěla místo toho?
- Když je v práci stres, musím to zajist – Jaký druh stresu a jak stres zapříčiňuje, že se rozhodujete najíst? Jsou i jiné možnosti?

NLP terapeut může dobře kladenými otázkami pomoci klientovi pochopit jeho svět, přesvědčení a hodnoty, o kterých často ani nevěděl, protože je bral jako fakta. A díky tomu se od těchto přesvědčení i osvobodit, vybrat si hodnoty, které jsou pro něj opravdu důležité, hledat jiné způsoby, jak pohlížet na svůj život, a otevřít nové možnosti.

ÚKOL

Zamyslete se a najděte aspoň jedno zažité přesvědčení, které vám kazí hubnutí. V praktické části budete trénovat snížení síly víry v toto přesvědčení.

PŘESVĚDČENÍ A HODNOTY

Pojďme si něco krátce říci o přesvědčeních a hodnotách, protože ty se prolínají všemi tématy a jsou motorem našeho života.

Jak již bylo zmíněno, **přesvědčení** je něco, co jsme vědomě či nevědomě přijali jako pravdu a řídíme se tím. Je snadnější je měnit, pokud o nich víme, mohou být ale hluboce zakořeněná od útlého věku, a tudíž nevědomá.

Někdy je možné, že naše **nevědomá přesvědčení** blokují naše **vědomá rozhodnutí a cíle**. Např. pokud si někdo myslí, že když se něco nepovede, je to obrovské selhání a ostatní už ho nebudou mít rádi, může se rozhodnout raději ani nezkoušet zhubnout, aby předešel selhání. Potom ale vede boj sám se sebou, jedna jeho část chce zdravou váhu, jiná říká pozor, je to nebezpečné, může dojít k selhání. Tento vnitřní boj stojí hodně energie a blokuje výsledek.

Jiné přesvědčení může být například, že když budu atraktivní a muži (ženy) mně budou věnovat pozornost, budu v ohrožení. Nebo že je mně souzeno mít nadváhu, tak to máme v rodině a bojovat proti osudu se nedá atd.

Kromě přesvědčení řídí naše chování i hodnoty, které máme a které mohou být také nevědomé. Pro někoho např. udělat radost mamince a sníst všechny knedlíky může být důležitější než se postarat o své zdraví. Potom je třeba zkoumat, jakou hodnotu má pro nás vlastně zdraví. A jakou hodnotu si chceme naplnit tím, že dosáhneme zdravé váhy.

Je důležité zmínit, že je rozdíl, zda důvodem k dosažení naší zdravé váhy je něco zvnějšku, jako vzhled, lepší postavení, ocenění ostatními, nebo něco vnitřního, jako péče o sebe, uvědomění si hodnoty zdraví a svého života, radost

z toho, že jsem v souladu se svými potřebami a mohu dělat, co mě baví. **Pokud nás motivují hodnoty, které jsou vnitřní, změna je snazší a motivace k ní silnější.**

Ráda pokládám tuto otázku: Zdravá váha úzce souvisí se zdravím, co je pro vás na zdraví důležité? Občas se setkávám s tím, že je to poprvé, kdy klient tuto souvislost plně pocítil a plně dal svému zdraví hodnotu. Ta se potom může ukázat důležitější než spokojenost maminky nad snědenými knedlíky, navíc jak by mohla být maminka spokojená, když by její dítě nebylo zdravé?

Je ale možné položit si tyto otázky a vyzkoumat tak, jaké hodnoty a přesvědčení stojí pod naším vědomým snažením a rozhodováním.

- Co mně brání v dosažení zdravé váhy? Ptáme se po přesvědčeních jako: nemám na to, nemám dost silnou vůli, já to nemůžu zvládnout, život bez sladkostí nemá cenu atd.
- Co mně tato přesvědčení dávají? Ptáme se po hodnotách, např. bezpečí, klid.

Ke změně přesvědčení můžete využít tento proces:

1) Identifikujte přesvědčení a napište ho

(např. když zhubnu, stejně za nějakou dobu přiberu).

- Pamatujete si na nějaké staré přesvědčení, které jste kdysi měla a změnila ho? (Otevře to prostor k pochybnosti.)
- Jste si jistí na 100 %, že když zhubnete, pak zase přiberete? Bez pochybnosti? To, že se to několikrát stalo, není důkazem, vzpomeňte na metamodel.

- Co pozitivního vám přesvědčení přinášelo, i když vás v jiných ohledech omezovalo? Tím se ptáme po hodnotě, která za tím přesvědčením stojí. Např. když si myslím, že zhubnu a zase přiberu, nemusím to zkoušet, tudíž nemusím riskovat selhání, tudíž jsem v bezpečí.

- Co vás to stálo v to věřit?
- Co byste bez tohoto přesvědčení byli?

2) **V co byste raději věřili?** Je třeba to formulovat pozitivně, v souladu se sebou a brát v úvahu pozitivní úmysl starého přesvědčení. Např.: Mohu si udržet zdravou váhu a cítit se dobře na světě.

3) **Napište nové přesvědčení v přítomném čase**, např. mohu si udržet zdravou váhu a každý den se to více a více učím.

- Vzpomeňte si na nějaké přesvědčení, které jste dříve přijali a mělo na váš život pozitivní vliv (otevře to prostor k otevření se novému).
- V čem je vaše nové přesvědčení (mohu si udržet zdravou váhu) lepší než to staré?
- Jaký rozdíl v životě vám přináší?
- Jak naplňuje pozitivní úmysl starého přesvědčení? (V našem příkladu bylo pozitivním úmyslem bezpečí, ptáme se tedy, jak nové přesvědčení naplňuje potřebu bezpečí.)
- Co teď můžete dělat, co jste dříve nemohli?
- Jak jste teď jiní?

4) **Jaký máte pocit z nového přesvědčení?** Můžete to staré odložit do skladu starých přesvědčení? Pokud ho budete chtít zpět, je tam.

5) Můžete **nové přesvědčení vyjádřit nějakou metaforou či obrazem?**

Někdy se stane, že naše různé části mají různé hodnoty a ty mohou být ve vzájemném konfliktu (vzpomeňte na příklad výše – udělat mamince radost versus postarat se o své zdraví). Pokud probíhá vnitřní boj, není možné se hnout z místa. Je třeba, aby tyto části našly hodnotu, která je spojuje, a celá bytost mohla takzvaně táhnout za jeden provaz. NLP pracuje s technikami jako integrace částí nebo šest kroků přerámování, které by ale už překročily rámec tohoto e-booku a je lepší je dělat s terapeutem.

ÚKOL

Zamyslete se nad hodnotou svého zdraví. V předchozí části jste se zamýšleli nad zažitými přesvědčeními, která vám kazí hubnutí, a pokoušeli jste se snížit sílu tohoto přesvědčení. V praktické části se budete učit nahradit nefunkční přesvědčení přesvědčením novým, takovým, které vás bude podporovat při změně návyků.

Mnoho tipů,

jak snížit sílu nevhodných přesvědčení,
najdete i v těchto materiálech.



ÚROVNĚ ZMĚNY

Na závěr bych zde ráda zmínila model Roberta B. Dilte, který zachycuje, **na jakých úrovních změna probíhá:**

- Smysl – kam směřuji
- Identita – kdo jsem
- Přesvědčení a hodnoty – v co věřím
- Způsobnost – jaké mám dovednosti a schopnosti
- Chování – co mohu udělat, jaké kroky
- Prostředí – jak mě prostředí ovlivňuje a jak já ovlivňuji prostředí.

Změna na jedné úrovni ovlivní všechny ostatní, tudíž se dá začít odkudkoliv. Často platí, že změna na úrovni hodnot a přesvědčení je mocnou motivací, a pokud něco vážně, může to být právě tato rovina, na kterou se potřebujeme zaměřit.

Když se někdy něco nedaří, je dobré se podívat, na které úrovni jsme uvázli. Ovlivňuje nás moc prostředí a potřebujeme vyhledat jiné, kde získáme podporu? Nebo potřebujeme podniknout nějaké kroky, které jsme přehlíželi? Víme a umíme všechno, co potřebujeme? Věříme tomu, že cíle dosáhneme, je to v naší moci a jak je to pro nás důležité? Je to pro nás opravdu hodnotné? A kým se díky změně stáváme? Je to pro nás v pořádku? Zapadá to do našeho smyslu života?

Už víte, že přemýšlíme v obrazech, zvucích a pocitech, zkuste si tuto svou proměnu představit ve všech modalitách na jednotlivých úrovních a pozměňte submodalitu

tak, aby to bylo to pravé. Důležité je si vše představit velmi konkrétně (ne tedy jen pravidelně se pohybují, ale jak konkrétně atd.).

- Jaké je prostředí, ve kterém se pohybují? Je jiné, nebo stejné, ale já se v něm chovám jinak a vnímám ho jinak?
- Jaké konkrétní kroky podnikám, díky kterým mám svou zdravou váhu?
- Jaké konkrétní dovednosti a znalosti mám a jak je aplikuji v každodenním životě? Prohlédněte si každý detail. Jaké nové schopnosti jsem si osvojil/a či v sobě objevil/a?
- V co teď věřím o sobě a o světě a jaké hodnoty jsou pro mě důležité?
- Jak jsem jiný/á? Kdo teď jsem? Jak mě to vnitřně proměnilo?
- Jaký mám smysl v životě, kam směřuji? Čeho jsem součástí?

Tím, že uvidíte dosažení svého cíle napřed a v konkrétních detailech, směřujete svou motivaci a úsilí tímto směrem. Zároveň váš mozek v představě už zažil váš cíl a je tedy jasné, kam jdete, a uvěřitelné, že cíle dosáhnete. Pokud vám něco nešlo představit, je to cenná informace, díky které víte, na jaké úrovni je třeba zapracovat. Některé představy, např. smysl života, můžete vyjádřit i metaforou.

ÚKOL

Zkoumejte úrovně změny – kde jsou vaše slabá a silná místa. Když se někdy něco nedaří, je dobré se podívat, na které úrovni jste uvázli, a představit si kýženou proměnu do všech detailů.

PRAKTICKÁ ČÁST

Jak zvládat jídlo navíc oproti plánu



V e-booku *Aby jídlo bylo vaší radostí, a ne starostí* používáme při řešení situací rozebíraných v tomto e-booku jiný přístup: kognitivně-behaviorální a mindfulness.

SPOUŠTĚČE PROVOKUJÍCÍ K JÍDLU NAVÍC OPROTI PLÁNU

Vnější spouštěče

Problémem nadváhy je zejména jídlo navíc, ke kterému vás svádí mnoho lákavých podnětů, s nimiž často neumíte zacházet. Tyto **vizuální či čichové podněty** (atraktivní potraviny, vonící pokrmy) spouští reakci těla ve formě vybavení si vzpomínky na chuť a libý pocit po požití dané potraviny. To vás žene ke konzumaci potraviny bez ohledu na fyziologické potřeby těla – jíte, i když nemáte hlad. Signály z centra sytosti jsou u obézních překryty vnějšími podněty, jako je snadná dosažitelnost potravin, bohatost nabídky. Dále hraje důležitou roli chuť, vzhled, vůně potravin a pokrmů apod.

Tyto vnější spouštěče (mluvíme o tzv. toxickém prostředí), které vás nabádají k nadměrnému příjmu potravin s nevýhodným složením, asi nezměníte. Můžete však oslabit jejich působení na sebe tím, že zvolíte jiné strategie, jak budete na tyto spouštěče reagovat, budete na ně nahlížet novým způsobem.

Vnitřní spouštěče

K jídlu navíc, přestože nemáte hlad, vás provokují i tzv. vnitřní spouštěče – **emoce a myšlení**. Často řešíte **stresy** sladkostmi, které ani nevychutnáte a po jejichž konzumaci máte pocity viny. Vítězí emoční já (chci to teď hned) nad rozumovým (přibereš, škodíš svému zdraví). Nebo si umocňujete jídlem pohodu. Jednáte automaticky v důsledku naučených zlovyků již z dětství – například když jste zaplakali, dala vám maminka automaticky jídlo, přestože jste neplakali kvůli hladu.

Spouštěčem k jídlu navíc může být i **myšlenka**. Oprávněně se říká, že hlava je při hubnutí důležitější než žaludek, nestačí se tedy zabývat výživou. Nevhodné myšlenky často roztáčí bludný kruh jojo efektu a jejich „ukočírování“ se při zvládání kil navíc velmi podceňuje. Chronické dietáře zaměstnávají až přespříliš úvahy o jídle, tvaru těla, hubnutí apod. Ty jim odebírají mnoho životní energie, kterou lze investovat účelněji. Nepomáhají situaci řešit, naopak ji zhoršují. Často střídáním etap radikálního hubnutí (při nichž se trápíte) a etap nekontroly (v nichž si jídla kvůli pocitům viny stejně neužíváte) prohubnete život.

V běžném životě si myslíte, že na stejné situace reagujete podobným způsobem. Opak je však pravdou. Člověk v zásadě nereaguje na objektivní podněty z okolí, ale na to, jak je subjektivně vidí. **S NLP se naučíte na situaci díky novému úhlu pohledu reagovat vhodnějším způsobem.**

Techniky vedoucí k zvládání jídla navíc

K zvládání vnějších i vnitřních podnětů, které vás provokují k jídlu navíc, můžete využít **různých psychoterapeutických technik**. Vedou k obdobnému cíli – stát se sám sobě pánem a svobodně se rozhodovat, co, proč a jak budete jíst. Dovedou vás k tomu, že nebudete otrokem vnějšího prostředí, kde je až nedůstojné, že někdo jiný určuje, jaké potraviny potřebuje vaše tělo a duše. Nebudete ani podléhat svým napodmiňovaným zlovykům, při kterých „jedete při řešení stresu apod. na autopilota“, kdy ruka strká něco nevědomě pro zklidnění myšlenek a emocí do úst.

V tomto e-booku k tomu budeme využívat techniky NLP, jejichž podstatu jsme vysvětlili v teoretické části.

NÁCVIK KONKRÉTNÍCH SITUACÍ

Součástí tohoto e-booku je i **několik praktických cvičení v podobě audionahrávek**, abyste dané techniky dobře procvičili a pak už je mohli používat samostatně.

Jádro e-booku jsou však zde psané texty, které si stačí důkladně pročíst a pak už si je v duchu říkat vlastními slovy a představovat si danou situaci.

Je dobré, abyste si našli místo, kde vás nebude nikdo rušit a můžete se v klidu zaposlouchat do nahrávek či se zabrat do svých představ.

Osvědčuje se seřadit si návyky, které chcete postupně měnit, podle obtížnosti změny a začít pracovat na návyku, jehož změna je pro vás **nejsnáze dosažitelná**. Po jeho zafixování můžete pracovat na budování nového návyku. Vyberte si tedy z následujících situací tu, která vás vede k nadměrnému příjmu potravy, ale pokládáte ji za nejsnáze řešitelnou. Některé zlovyky jste fixovali desítky let, tak bude nějakou dobu trvat, než se je odnaučíte. Postupujte svým tempem. Úspěch v odstranění jednoho zlovyku vás povede k chuti pracovat na zvládnutí dalších návyků.

! V praktické části budete trénovat zvládnutí situací nebo emocí či myšlenek, které vás vedou k jídlu navíc. Ke každé situaci nabízíme jedno nebo více cvičení. Často se však cvičení hodí na řešení více situací. Můžete vyzkoušet uvedená cvičení a pak si vybrat to, které se hodí k dané situaci a které vám v této etapě vašeho života nejvíce vyhovuje. Můžete také cvičení střídat a kombinovat podle svého naladění a situace. Pokud si nějaké cvičení oblíbíte, můžete ho pak pružně použít pro řešení více problematických situací vedoucích k jídlu navíc.

Pusťme se do nácviku konkrétních situací.

Vyberte si typickou situaci, která vás provokuje k jídlu navíc.

Pokud je situací více, vyberte tu, o které si myslíte, že je pro vás v tuto chvíli nejsnáze zvládnutelná.

Po úvodních slovech si dobře přečtěte text a pak už si ho jen vlastními slovy v duchu říkejte a představujte.

Své zkušenosti při práci s e-booky při tréninku nového návyku můžete sdílet v této diskusní skupině:

<https://www.stobklub.cz/skupina/53/>

Tím, že poradíte druhému, prospějete i sami sobě. Těšíme se na vaše příspěvky.

The screenshot displays the website of 'STOB klub'. At the top, there is a navigation bar with links: MOJE STRÁNKA, SEBEKOUČINK, RECEPTY, DATABÁZE POTRAVIN, ČLÁNKY, DISKUSE A BLOGY, PŘÍBĚHY O HUBNUTÍ, and STOB. Below this, the 'E-booky' section is highlighted. It features a search bar, a 'Zpět' button, and a description of the e-books as tools for overcoming weight issues. A search bar for discussions is also present. The 'Témata diskuzí' section shows a topic 'Aby jídlo bylo vaší radostí, a ne starostí' with 1 comment and a post date of 07. 11. 2018. On the right, there is a 'RYCHLÁ NAVIGACE' sidebar with links to DISKUSNÍ SKUPINY, BLOGY, FOTOGALERIE, and ČLENOVÉ STOBKLUBU. Below this, there is a 'SEBEKOUČINK' section with an image of a smartphone displaying a healthy meal plan and a 'KATKA' section with an image of a woman holding a sign that says '23kg'.

VNĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PROVOKUJÍCÍ JÍDLO NAVÍC



V průběhu nácviku, jak naprogramovat na spouštěče k jídlu nový návyk, si můžete pustit tuto tříminutovou audionahrávku.

► Jak na spouštěče k jídlu naprogramovat nové návyky

Nekontrolované jedení při vybalování nákupu

Stává se vám, že při vybalování nákupu, když není nikdo s vámi, ochutnáváte velké množství nakoupených potravin? Máte pocit, že neexistuje „stopka“, a že ať uděláte jakékoliv rozhodnutí, nakonec to dopadne vždy stejně? Z pohledu NLP je to proto, že používáte vždy stejný způsob přemýšlení (automaticky a nevědomě), a tudíž dojdete ke stejnému výsledku.

Přemýšlení ovšem neznamená pouze myšlenky nebo nějaký vnitřní dialog. Přemýšlíme i v obrazech, zvucích a chutích, ačkoliv si to ne vždy uvědomujeme.

CVIČENÍ

- *Představte si, co nakoupíte a co z toho většinou hned sníte. Možná je to jen jedna specifická věc, možná je těch potravin více. Potom postupujte tak, že si je představíte jednu po druhé.*
- *Vyberte si tedy jednu potravinu – co vidíte, když o ní přemýšlíte? Dopřejte si čas, nechte k sobě svou představu zvolna připlout, nemusí být jasná, může se pomalu vynořovat jako z mlhy.*
- *Je vaše představa nehybný obrázek, nebo film? Ať už je to obraz nebo film, většinou končí tím, že vidíte jídlo a máte na něj chuť. Možná ještě vidíte, jak ho jíte, a to je v realitě ten moment, kdy po něm sáhnete i jakoby proti své vůli. Představa už nepokračuje dál, to je ten starý způsob přemýšlení, který nepropojuje chování s důsledkem, a proto to dopadne vždy stejně.*



cvičení

přečtete si text
a pak si ho v duchu
říkejte vlastními slovy
a představujte si
danou situaci

- *Vy teď ale udělejte z obrázku film nebo pokračujte svým filmem dál: představte si, že jídlo sníte, že jste plní, jak se potom cítíte ve svém těle a jak se cítíte emočně, co sami sobě říkáte. Tímhle způsobem prožijete svou volbu dříve, než se podle ní zachováte. Je to, jako byste si pustili celý film až do konce, zatímco před tím jste ho v půlce vypnuli, a nikdy se tak nedozvěděli, že končí nepřijemně.*
- *Uvědomte si, jak promítnutí celého filmu změnilo vaše pocity/postoj k tomuto jídlu?*

Jelikož přemýšlíte odlišně, vytváří se vám v mozku nová nervová spojení. Ta stará tam pořád jsou, ale teď tam jsou už i ta nová jako nové možnosti. Čím víc budete opakovat nový způsob myšlení a dívat se na film až do konce, tím budou tato spojení silnější a stará se budou naopak oslabovat. Bude to tedy čím dál tím jednodušší.

Dokreslíme vám to celé na příkladu z praxe. Paní Jana nakupovala pro celou rodinu. Její děti chtěly čokoládu, kterou jim jednou týdně koupila. Nicméně při vybalování někdy neodolala a snědla ji. Kromě pocitů viny a vlastní neschopnosti byla nucená jít na nákup znovu, aby nemusela vysvětlovat, proč čokoláda není. Když ji nekoupila vůbec, snědla čerstvé pečivo, které bylo pro celou rodinu, a vše se opakovalo. Když si paní Jana měla uvědomit, jaká představa k ní přichází před tím, než vybalí nákup, nejdřív neviděla nic. Když si ale dala víc času, viděla, jak

vyndává z tašky čokoládu, sbíhají se jí sliny a rozbaluje ji. Tím její film končil. Poprvé si paní Jana nechala dopředit film až do konce. V představě snědla čokoládu a po prvních slastných pocitech přišly i pocity tíže, uvědomila si, jak se cítí v těle těžká a přesycená, jak po prvotním pocitu energie přichází fyzická únava. UVědomila si, jak se cítí provinile, jak je nešťastná, že se zase přecpala, jak si to vyčítá. Na konci filmu nebylo už nic pozitivního. Tělu nebylo dobře a duši také ne. Používáním nové strategie se paní Jana naučila uvažovat jinak. Nestal se žádný zázrak, bylo na ní, aby si před tím, než začne jíst čokoládu nebo pečivo, promítla nejdříve celý film až do konce. Mohla to neudělat a někdy na to opravdu zapomněla. Čím víc se jí ale dařilo používat tuto novou strategii, tím silnější byla nová nervová spojení v jejím mozku a tím to bylo snadnější. Paní Jana měla teď novou možnost, jak pracovat s nutkavou chutí, a získala zpět kontrolu, kterou před tím už necítila.

Dalším krokem bylo, aby si uvědomila, co opravdu potřebuje ve chvílích, kdy má nutkavé chutě. Pomalu se dostávala do kontaktu s pocity prázdnoty a smutku a učila se, jak se o sebe postarat jinak než jedením sladkého. Byla to pro ni novinka, protože se vždy starala jen o druhé. Učila se znovu vnímat tělo, jít na procházku, na masáž, uvolnit napětí s dechem, napít se vody, udělat si čas na setkání s kamarádkou a delegovat některé povinnosti na jiné členy rodiny.

Konzumace nadměrného množství jídla v důsledku příležitosti

Co se týče jídla a zrakové kontroly, byla uskutečněna celá řada pokusů. Např. vědci zorganizovali oslavu, kde se zdarma podávala kuřecí smažená křidélka, a rozdělili účastníky do dvou skupin u dvou velkých stolů. Z prvního stolu kosti z křidýlek odnášeli, na druhém je nechávali. První skupina, která viděla, kolik kostí je na stole, a měla tudíž jistou zrakovou kontrolu, kolik toho už snědla, jedla mnohem méně. Druhá skupina neviděla zbylé kosti a neustále si přidávala. Tento pokus se zopakoval s různým druhem jídla a lidmi, ale vždy vyšel stejně.

Vyplývá nám z toho, že pokud nemáme i zrakovou kontrolu, kolik jsme toho snědli, spoléhat se jen na pocit plnosti je velmi nejisté. Můžeme se přejíst doslova k prasknutí a teprve potom si toho všimnout. Můžeme si spílat a nařídit si, že příště už k tomu nesmí dojít. A vlastně už předem víme, že se nejspíš nic nezmění.

Kromě strategie, že se rozhodnete předem, kolik toho sníte, dáte si to na talíř, abyste měli kontrolu, a budete to velmi pomalu jíst, aby vám talířek vydržel během celého rautu, můžete pracovat i s imaginací.

CVIČENÍ

- *Nejdříve si uvědomte, jak to děláte, že se přejíte. Co si představujete? Co sami sobě říkáte? Lidé si často představují, jak by to či ono chutnalo, a vidí, jak si to berou či ukusují. Buď vidí nějaký velký obraz daného jídla, nebo film, ve kterém ho berou do ruky a dávají k ústům.*

K tomu si často říkají promluvy typu:

- *pár kousků navíc nevádí*
- *je to zadarmo, zítra budu jíst míň*
- *přece to tady nenechám*
- *tohle už třeba nikdy nezkusím*
- *zase tak moc jsem toho nesnědla...*

- *Je to, jako by se dívali na film, který končí tou úžasnou chutnou tečkou, ale to je teprve půlka filmu. Představte si, že jste tedy jedli dál, jak vám to chutnalo a užili jste si to. Potom jdete domů či hosté odešli, vy si uvědomíte, jak jste přecpaní a není vám dobře, vaše tělo je těžké... Co sami sobě teď říkáte? Lidé si často začnou spílat, mají pocit selhání a zklamání ze sebe sama. To je skutečný konec filmu.*
- *Představte si jiný film, ve kterém pomalu během večera jíte vybrané množství jídla a už si nepřidáváte. Na konci večera, rautu či oslavy máte radost. Je vám fajn, ochutnali jste dobroty ve zdravé míře, máte energii a radost ze sebe.*
- *Promítněte si oba filmy předem, než jdete na společenskou událost. Prožijte radost z druhé možnosti. A kdyby přišlo během rautu či oslavy pokušení, znovu si oba filmy promítněte.*

Váš mozek to zvládne rychle a vy ho tím učíte, že je více možností, že si může vybrat. Pokaždé, když se najíte zdravě, upevňujete tím nový zvyk a vytváříte ve svém mozku nová nervová spojení. Proto čím víckrát to zopakujete, tím to bude jednodušší. Pokud se to někdy nepovede, nevadí. Je třeba vidět celek. Čím víc je úspěšných večerů, rautů, oslav atd., tím snazší vše je!

Konzumace jídla u televize (v reklamních pauzách)

Sedíte u televize a obvykle vám to nedá, abyste u ní něco nepřikusovali nebo si alespoň nedali něco při reklamě? Vytvořili jste si zvyk a jako každý zvyk je možné ho změnit.

CVIČENÍ

- Nejdříve si uvědomte, jak víte, že je čas něco zakousnout?
- Co sami sobě říkáte? Co si představujete? Možná máte pocit, že si nic neříkáte ani si nic nepředstavujete, prostě máte na něco chuť. I přesto se sami sebe znovu zeptejte: „Jak to vím, že je čas sníst k televizi něco dobrého? Jaká představa se mi vynoří? Co sám/sama sobě říkám? Jaký pocit se s tím pojí?“
- Teď už víte, jak to děláte. Nic se neděje samo sebou. Abyste sami sobě ještě více porozuměli, představte si, že se na sebe díváte, jak sedíte u televize, jako by o vás dávali film. Jenže v tuhle chvíli ho můžete sledovat až do konce. Vidíte nejen, jak se rozhodujete něco zakousnout, co si představujete, co si v duchu říkáte, ale vidíte, i jak to během filmu jíte, jak televize končí, vy se cítíte přejedení, těžcí, sami sebou zklamaní.
- A teď si vstupte do postavy na plátně a ten film prožijte. Jak se rozhodujete jíst, jíte, snědli jste to, teď cítíte pocit plnosti, zklamání atd. Tímhle způsobem jste prožili svoji volbu do konce ještě dříve, než jste ji udělali. Jaké to bylo? Chcete to opravdu?
- Vytvořte si nový film, takový, který vám udělá radost až do konce. Možná si k televizi berete sklenici vody nebo neslazený čaj, protože chuť je často převlečená žízeň.



O pauze si protáhnete tělo, jdete se podívat z okna, jaká je obloha, několikrát se zhluboka nadechnete a vydechnete, uvědomíte si, jak se cítí vaše tělo, jaký program během reklamy by byl příjemný a udělal by vám dobře. A sledujete, jak jste se dodívali na televizi, vypínáte ji a máte ze sebe radost. Tělo není na noc přetížené nepotřebným jídlem, bude se vám dobře spát a budete usínat s dobrým pocitem.

- Máte teď k dispozici dva filmy, až budete chtít sáhnout po něčem k jídlu při sledování televize, nic si nezakazujte, jen si nejdříve oba filmy promítněte. Váš mozek to zvládne během pár sekund. Vidíte dva příběhy a dva různé výsledky, představte si, jak vám bude dobře, když si zvolíte druhou možnost. Získáte tím potřebnou motivaci a podporu.

Váš mozek si vytvoří nové nervové spojení. Čím častěji si zvolíte „zdravý“ film, tím snadnější to bude. Pokud se to někdy nepovede, smířte se s tím. Důležitý je fakt, že čím vícrát se to povede, tím silnějším se váš nový zvyk stane.

Možná sledujete televizi s někým, kdo při ní něco pojídá, a pro vás je těžké změnit dosavadní zvyk, když ho vidíte.

Nebo jste vždy pojídali spolu a teď se vám může zdát, že je něco špatně či něco chybí. To je normální reakce, mozek nerad mění zvyky, protože to vyžaduje aktivitu. Nicméně až se starý zvyk oslabí a ustálí se nový, zmíněná aktivita už nebude nutná.

CVIČENÍ

Nepřehánět přidávání

- Všimněte si, že v tuhle chvíli si představujete jen, jak by bylo fajn si taky něco zobnout nebo si to společně užít. Tady vaše představa končí, film nemá další pokračování.
- Vy ale pokračujte svým filmem dále, představte si, že u televize také pojídáte a zdá se to být fajn. Potom se dodíváte, vypnete televizi a cítíte, že jste plní, vaše tělo je přetížené nadbytečným jídlem, vy se cítíte možná zklamaně, možná provinile, tytam jsou příjemné pocity. Možná sami sobě spíláte, ale už to nic nezmění. Tímhle způsobem prožijete svou volbu dřív, než se podle ní zachováte. Je to, jako byste si pustili celý film až do konce, zatímco před tím jste ho v půlce vypnuli, a nikdy se tak nedozvěděli, že končí nepříjemně.
- Pokud chcete, udělejte ještě další krok a představte si, jak vám bude dobře, až vypnete televizi, aniž byste se při ní museli přejídat. Jak zjišťujete, že jste si to užili stejně, že jste mohli sledovat film, a třebaže ti druzí diváci možná jedli, vy ne a že je to úplně normální. Možná jste nesdíleli jídlo, ale sdíleli jste společný čas a byli spolu. Máte ze sebe radost, cítíte se lehce a je vám dobře. Říkáte si něco milého.
- Také si můžete v duchu opakovat, že druhým jídlo přejete a sobě zase přejete cítit se dobře, mít zdravou váhu a radost a to je to, co si vybíráte a co chcete.

VNITŘNÍ SPOUŠTĚČE PROVOKUJÍCÍ JÍDLO NAVÍC – EMOCE

cvičení
přečtete si text
a pak si ho v duchu
říkejte vlastními slovy
a představujte si
danou situaci



V průběhu nácviku, jak na spouštěče k jídlu na-programovat nový návyk, si můžete pustit šesti-minutovou audionahrávku týkající se hněvu a vzteku, čtyřminutovou nahrávku týkající se záměny stresu za klid a čtyřminutovou imaginaci:

► **Zajídání hněvu a vzteku**

► **Záměna stresu za klid**

► **Imaginace**

Zajídání hněvu

Podle NLP každý vnímá svět individuálně, na základě svých smyslů a předešlých zkušeností, které vytvoří jakési filtry, skrze které situace kolem sebe hodnotíme. Proto stejná událost může někoho rozzlobit, jiného zranit a dalšího nechat lhostejným. A proto si i lidé stejnou událost pamatují různě. Někdy to až vyvolává dojem, že nebyli na stejném místě ve stejnou dobu, např. na oslavě narozenin či dovolené. Každý z nich má jiné vzpomínky, ač tam byli spolu.

Naše současná reakce, např. hněv, je tedy jen jednou z možných reakcí a je možné, že někdy v budoucnu budeme reagovat úplně jinak. A možná bychom reagovali jinak i teď, kdybychom byli třeba méně unavení nebo se cítili spokojenější, tedy byli v jiném emočním stavu.

Nicméně cítit hněv je v pořádku, je dobré si uvědomit, co skutečně cítíme. Je dobré si i uvědomit, že to, **jak s hněvem naložíme, je na nás**. Nemusíme ho nutně zadržet. Nejde ani o to ho potlačit, potlačování stojí energii a čím více energie do potlačování vložíme, tím je hněv silnější, jako bychom ho tím krmili. Jaké další možnosti tedy máme?

Můžete vyzkoušet několik možností/technik a vybrat si tu, která vám v této etapě vašeho života nejvíce vyhovuje, anebo je střídát a kombinovat podle svého naladění a situace.

Na začátku si uvědomte: „*Cítím hněv, je to můj hněv na základě toho, jak já teď vnímám situaci a své okolí, a to je v pořádku. Vím, že jsem ovlivněná/ý svým obrazem*

světa, zkušenostmi, smysly a emočním stavem, ve kterém se teď nacházím. To, jak budu reagovat, je na mně, mám více možností.“

CVIČENÍ

Relaxace těla

- *Několikrát se zhluboka nadechněte, jako by vaše tělo bylo balon, který naplňujete. Nadechněte se, jak to jde nejvíc, zadržte dech a počítejte pomalu do deseti (může to být více nebo méně, podle vašich schopností) a potom pomalu vydechněte a všimněte si, jak se vaše tělo zvolna uvolňuje, jako když se z balonku pomalu vypouští vzduch. Kde cítíte uvolnění nejvíc? A v které části těla nejméně? Představte si, že se můžete nadechnout přímo do té napjaté části, naplnit ji vzduchem, až už to nepůjde víc, a pomalu zase vzduch vydechnout. Jak se teď změnil pocit v této části a celém těle? K tomu, abyste získali odstup od emoce, uvolnili se a změnili tak to, jak se cítíte, někdy postačí jen tři nádechy a výdechy.*
- *Pokud máte čas, můžete takto relaxovat mnohem déle. Po třech hlubokých výdeších svůj dech jen pozorujte a nechte tělo, ať dýchá samo. Jen svůj dech vnímejte. Mysl si může přemýšlet, o čem chce, to nevádí, jen svou pozornost vždy vraťte ke svému dechu. Nejenže změníte pocit v těle, a tudíž i to, jak se celkově cítíte, ale uděláte i něco pro své zdraví. Relaxovaný stav je prospěšný pro tělo i pro duši, rychleji a lépe se v něm např. léčí nemoci.*



CVIČENÍ

Odstranění hněvu

- Představte si, že hněv, který pociťujete uvnitř sebe, vynášíte ze svého těla ven. Možná mu nejdříve dáte nějakou barvu a tvar a ty si potom představíte nikoli uvnitř těla, ale před ním. Lidé si např. představují nějakou tmavou kouli, často v hlavě či na ramenou, potom si představí, že se tato koule přemístila před ně, takže se na ni dívají. A tuhle kouli mohou potom ještě víc oddálit, takže už je metr před nimi, a zmenšit ji. Udělat z ní menší a ještě menší kuličku, dát jí jinou barvu, např. ji zesvětlit, až se změní v šedou a potom třeba v bílou. A ještě více ji oddálit, na dva metry, tři, čtyři, pět, kulička je dál a dál, zmenšuje se, až úplně zmizí.
- Teď se sami sebe zeptejte, co byste potřebovali místo hněvu, aby situace, která původně hněv vyvolala, byla pro vás jiná. A představte si někde před sebou oblak v příjemné barvě. Lidé si např. představují oblak, který má v sobě klid, pochopení, sebedůvěru, radost, uvolnění, svobodu, moudrost, odvahu atd. Až do oblaku vložíte všechno, co potřebujete, stoupněte si do něj, nechte se obklopit jeho příjemnou barvou ze všech stran. Teď si uvědomte, jak je pro vás ta situace, která dříve vyvolávala hněv, teď jiná. Jak jinak se na ni můžete dívat? Jak jinak ji můžete vnímat? Jak jinak v ní můžete reagovat? Představte si, že když chcete, můžete oblak absorbovat do svého těla, a tak vám bude vše v něm kdykoliv k dispozici.



CVIČENÍ

Posezení s hněvem

(jiná varianta předchozí techniky)

- Zavřete oči. Třikrát hluboce vydechněte. Představte si, že sedíte uvnitř svého hněvu. Najděte cestu ven a podívejte se na něj zvenčí. Rozhodněte se, co s ním chcete udělat, a udělejte to. Přeměňte ho na něco jiného, zbavte se ho – je to na vás. Vydechněte jednou a poté, co se svého hněvu zbavíte, posadte na uvolněné místo opačnou představu, například že sedíte uvnitř růže anebo plujete na obláčku. Je nejlepší najít si svou vlastní představu, která pochází z vlastní zkušenosti. Otevřete oči s vědomím, že hněv je pryč.

Jako lidé máme schopnost podívat se na něco očima někoho jiného a podívat se z odstupu i na sebe.

CVIČENÍ

Různé pozice vnímání

- Představte si, že pozorujete sami sebe, jako byste se viděli např. v televizi. Vidíte, že tam v televizi jste rozzlobeni. Můžete se sami sebe zeptat, co by to vaše já před



vámi potřebovalo, aby se mohlo cítit líp. Možná si jen potřebuje uvědomit, že hněv je jako mrak na obloze, přijde a odejde, mraky se nikdy „nezaseknou“ na jednom místě navždy. Nebo možná potřebuje slyšet nějaká slova podpory. Nebo by mu udělalo dobře se o sebe nějak postarat, třeba se zhluboka nadechnout, projít se, napít se vody. Možná jako pozorovatel vnímáte situaci trochu jinak a tuhle zprávu můžete předat svému já, které před sebou vidíte.

- Představte si, že se podíváte na situaci očima toho, s kým jste měli např. konflikt. Jak to vlastně myslel? Chtěl vás rozzlobit, nebo jen chtěl něco udělat jiným způsobem, či zvolil slova, která vás rozzlobila? Teď, když stojíte na jeho místě, možná vidíte situaci jinak, než jak jste ji vnímali ze své pozice.
- Je ještě třetí pozice, ze které můžete pozorovat sami sebe a toho člověka, se kterým jste měli konflikt, jako nezávislý pozorovatel, který sleduje dva lidi. Můžete si to představit např. tak, že se díváte na televizi, kde se vše

odehrává. Možná teď vnímáte takhle z odstupu něco, co jste před tím v té situaci vnímat nemohli, protože jste do ní byli příliš vtaženi. Můžete tohle své vnímání sdělit svému já tam před vámi.

- *Někdy pomáhá, když si představíte někoho, kdo umí dobře řešit situace podobné té, která u vás vyvolala hněv, a koho máte rádi nebo je vám sympatický. Představte si, jak o situaci tento člověk uvažuje, jak ji vnímá, jak se v ní cítí, co mu pomáhá? A můžete si představit, že se tímto člověkem na chvíli stanete a zažijete, jaké to je mít k dispozici jiné reakce a jak to mění pocity z této situace. Pokud si něco z toho chcete ponechat, můžete a potom pomyslně vystupte z tohoto člověka a staňte se zase sami sebou. Jak se změnilo vaše vnímání situace, která ve vás dříve vyvolávala hněv? Co můžete teď udělat jinak? Jak budete v budoucnu reagovat v situaci podobné této jinak než hněvem?*

Řešení osamělosti

Při pocitu osamělosti lidé sáhnou často po jídle, a tak se reálně i symbolicky něčím naplňují. Prázdnost, kterou pociťují, vyplňují jídlem. Protože psychickou prázdnotu není možné zaplnit pokrmem, příjemný pocit netrvá dlouho a vystřídají ho výčitky svědomí z přejídání a ještě horší pocit, protože osamělost nezmizela a přidal se k ní pocit selhání.

Prvním krokem je přiznat si, že jíme z pocitu osamělosti, a uvědomit si, že s tím za nás nikdo nic neudělá. Je potřeba najít jiné možnosti, jak tuhle potřebu sytit. A to jak ve vnějším světě, tak v tom vnitřním. Co můžu udělat ve vnějším světě, abych se cítila lépe? Jaké koníčky mám nebo můžu mít, kde potkám další lidi a zažiju, že jsem

součástí nějaké party atd.? Jakou můžu vyvinout aktivitu, s kým si dát sraz, komu zatelefonovat? Jak převezmu kontrolu nad svou situací? A co můžu udělat ve svém vnitřním světě? Potřebuji nějakou podporu, abych se cítila lépe? Jsem v těžké životní situaci, pomohla by mně např. terapie? Co bych mohla pro sebe já sama udělat? Jak se o sebe postarat? Věnuji sama sobě dost pozornosti a péče, anebo se zaměřuji na druhé a na sebe zapomínám? Co konkrétního můžu pro sebe udělat v situacích, kdy se cítím sama?

Pokud jsme mozek naučili, že na pocit osamělosti funguje jídlo, pak se nám spouští automatická reakce. Tudíž ačkoliv už jsme učinili kroky, jak se svou osamělostí pracovat jak ve vnějším světě, tak ve světě vnitřním, je možné, že se nám původní zvyk nepovede hned opustit. Neznamena to, že jsme neschopní, jen je třeba mozek přeučit na nové možnosti.

CVIČENÍ

Místo plné klidu a míru

- *Představte si, že se na pocit osamělosti chystáte reagovat starým způsobem, tedy něčím ho zajíst. Podívejte se, jak to přesně děláte, krok po kroku. Kde jste, co sami sobě říkáte, co si představujete. Jak se rozhodujete pro jídlo, kde ho máte, co kterou rukou berete, kde stojíte atd. Představte si to opravdu v detailních krocích až do okamžiku, než vložíte jídlo do pusy. Jako kdybyste stopli film, který doteď běžel před vašim vnitřním zrakem, a měli před sebou „zmrazený“ obraz sebe samých těsně před tím, než začnete jíst. A teď se zeptejte své vnitřní moudrosti, jak jinak byste se mohli o sebe postarat, co pro sebe udělat. Počkejte, až odpovědi „vybublají“, nevymýšlejte si je logicky, někdy se objeví ve snu či až*



za pár dní. Vaše nevědomí potřebuje čas. Někdy se odpovědi nedozvíte vědomě, ale přistihnete se, že děláte něco jiného, než že samotu zajídáte.

- *Opakujte tenhle proces tolikrát, dokud se nezmění chuť na jídlo, kterou ve své představě máte (tedy jak je popsáno v předchozím odstavci: vždy si představte situaci, kdy něco zajídáte, detailně krok po kroku si představte, jak se to děje až do okamžiku, než vložíte jídlo do úst. Tady obraz „zmrazte“ a zase se zeptejte sami sebe, co byste opravdu chtěli a jak se o sebe postarat). Po každém zopakování představy otevřete oči, než je zase zavřete a začnete od začátku.*



Techniky popsané v kapitole „Zajídání hněvu“ je také možné použít pro zajídání osamělosti a jiných emočních stavů, jako je např. pocit nudy, zranění, nespokojenosti se sebou atd.

Jídlo jako reakce na stres

Stres je reakce na to, jak přistupujeme k přítomnosti. Být ve stresu není dáno jen vnějšími okolnostmi, ale i tím, jak s nimi nakládáme. Vnější události se nezmění tím, že budeme v napětí. Stres také nezmizí, když se najíme, jen ho na chvíli budeme méně vnímat. Kromě práce s dechem můžeme pracovat i s imaginací.

CVIČENÍ

Místo plné klidu a míru

- Vytvořte si ve své představě místo, kde je vám dobře, kde zažíváte klid a mír, pohodu a radost. Anebo si na takové místo vzpomeňte, pokud ho znáte. Důležité je, že je to místo jen pro vás, vaše speciální místo, kde zažíváte klid a mír, pohodu a radost, a všechny negativní pocity musí zůstat venku, ty do tohoto místa nesmějí.
- Představte si, že jste na tomhle svém místě a do detailu si ho prohlédněte. Co tam je, jaké tam jsou barvy a tvary. Je to někde venku nebo uvnitř? Jaké tam jsou zvuky? Jaké vůně? A jaké je to místo na dotyk?
- Pokud chcete, upravte si toto místo tak, abyste jen při myšlence na něj ucítili hluboký klid a mír, pohodu a radost. Nechte sebou tyhle pocity úplně prostoupit, ať proniknou do každé buňky vašeho těla.
- Až budete opravdu plně vnímat všechny ty dobré pocity, vyberte si jedno slovo, které se stane symbolem tohoto místa a těchto příjemných pocitů.

Příště, až budete ve stresu, vyslovte své vybrané slovo, vraťte se v představách na své speciální místo a načerpejte z něj klid a mír, pohodu a radost. Můžete si představit,



že se těchto pocitů nadechujete a ty pronikají do každé buňky vašeho těla.

To, na co zaměřujete svou mysl, to potom prožíváte. Když vědomě vyměníte stresující představy a myšlenky za své speciální místo plné klidu a míru, změní se tím i váš emoční stav. Mozek v takovém případě nerozlišuje mezi představou a skutečností, tudíž není nutné být na tomto místě fyzicky.

Jídlo jako řešení strachu, obav, úzkostí

Často si vytváříme obavy, úzkosti a strach tak, že si představujeme, jak něco může špatně dopadnout. Vytváříme si obrazy možných katastrof a k tomu si v duchu říkáme věty, které to potvrzují. Většinou si nejsme ani obrazů, ani těchto vět příliš vědomí, a že nám není dobře, si všimneme, až když cítíme úzkost nebo strach. Přitom naše úzkost není reakcí na budoucnost (tu neznáme), ale na naše představy o budoucnosti. Tyto představy je tedy možné změnit, protože jsou našim výtvořem.

CVIČENÍ

- Představte si, jak událost, které jste se báli, dobře dopadla. Před svým vnitřním zrakem si vytvořte obraz, který to bude symbolizovat.
- Kdykoliv si začnete vybavovat „katastrofický“ obraz, zmenšete ho do malé černé kuličky, nechte ji odletět do daleka a místo ní si vybavte svůj nový obraz.

Čím častěji to budete dělat, tím se to stane automatictější, a zároveň tak budete trénovat svůj mozek, aby se zaměřil na pozitivní možnosti. Někdy lidé namítají, že si nemohou představovat pozitivní výsledek, když ho neznají. Samozřejmě, že to nevíte, ale do této doby jste si představovali výsledek negativní. Otázka je, jaká představa je prospěšnější. Navíc se často stává, že když jednáte uvolněně, a ne zahlceni úzkostí a strachem, opravdu dosáhnete lepších výsledků.

Pokud si zhoršujete strach a úzkost větami, které sami sobě říkáte a jichž se nemůžete zbavit, zkuste toto:

CVIČENÍ

Záměna negativních myšlenek za pozitivní

- Identifikujte věty (myšlenky), kterými si děláte zle (např. tohle nikdy nezvládnou atd.), a zvolte si místo nich myšlenky pozitivní, které vám znějí možná cize, ale reálně.
- Ztište sílu hlasu, kterým k sobě negativně mluvíte, jako když ztišujete rádio, dokud hlas úplně nezmizí, a potom ho nahraďte pozitivní větou, kterou si řeknete s normální hlasitostí (např. v životě se mně už dost věcí povedlo).

- Zrychlete nebo zpomalte rychlost, s jakou negativní věty říkáte, že už jsou téměř nesrozumitelné a znějí tak divně, že se jim nedá věřit. Nahraďte je pozitivním tvrzením, které si řeknete normální rychlostí.
- Pro negativní věty zaměňte svůj hlas hlasem nějaké kreslené postavy, např. Křemílka, Rákosníčka nebo Homera Simpsona, a nahraďte je pozitivním tvrzením, které už říkáte svým hlasem.
- Představte si, že zavřete negativní hlas do zvukotěsného boxu, který zatavíte, a nahraďte ho svým hlasem, který říká pozitivní tvrzení.

Další možností, jak nakládat s úzkostí a strachem, je použití imaginace. Emoční části mozku rozumí obrazům, a ne logickým větám, proto nefunguje, když se snažíme logicky vysvětlit, že je přece všechno v pořádku atd.

CVIČENÍ

Pouštní bouře

Zavřete oči a třikrát se nadechněte a dlouze vydechněte. Pozorujte sami sebe, jak vstupujete do pouště. Na zádech si nesete batoh. Jak tak kráčíte, všimněte si v dálce před sebou něčeho velmi tmavého. Víte, co to znamená: blíží se k vám pouštní bouře úzkosti. Jak se bouře blíží, pozorujte sebe samu, jak z batohu vytahujete složený stan. Rozbalte ho, postavte ho a pevně zajistěte čtyřmi kolíky do země. Vlezte si do stanu a zatáhněte zip na vchodových dveřích. Zůstaňte klidně sedět uvnitř svého stanu a naslouchejte písku, který víří kolem stanu. Buďte si jistá, že až se bouře přezene, zmizí také vaše úzkost. Potom můžete opět otevřít oči.



CVIČENÍ

Modré světlo

Zavřete oči a třikrát se nadechněte a dlouze vydechněte. Pozorujte sebe samu, jak vcházíte na překrásnou louku a jak vdechujete modrozlaté světlo, směsici jasně zlatého slunce a modré oblohy bez mráčku. Vydechujete oxid uhličitý, který jako šedý dým odplouvá z vašeho těla a mizí. Dovolte modrému světlu, aby proniklo do vašeho krevního oběhu, dostalo se do celé vaší bytosti, a pomohlo vám dosáhnout stavu naprostého klidu a ticha. Dovolte modrému světlu, aby proniklo až do konečků vašich prstů a skrze prsty ven a obklopilo vaše tělo do safírově modrého oparu. Pozorujte, jak se vaše vnitřní světlo spojuje se světlem, kterým jste obklopena. Víte, že je vaše tělo mostem, který toto spojení umožňuje. V okamžiku, když se vnitřní a vnější světla spojí v jedno, víte, že vaše úzkost pominula. Otevřete oči.

CVIČENÍ

Klidná voda

Zavřete oči. Třikrát se nadechněte a dlouze vydechněte. Pozorujte a vnímejte, že celá vaše bytost je jako hladina klidné vody, ve které se odráží hvězdná obloha. V okamžiku, kdy si to dokonale procítíte, víte, že vaše úzkost pominula. Otevřete oči.

Pokud se trápíte tím, že vzpomínáte na událost, která se stala v minulosti, dostáváte se tak do špatné nálady, kterou máte tendenci zajídat, zkuste toto cvičení:

CVIČENÍ

Divák v kině

Napište o události z minulosti ve třetí osobě (ne tedy já jsem šla/šel, ale ona šla/šel), můžete použít svoje jméno, jen pište ve třetí osobě. Při psaní si současně událost představujte, jako byste se na ni dívali v kině, ale jen černobíle, jako na starý černobílý film. Až to dokončíte, napište, co jste se z toho naučili a jak se chcete v budoucnosti chovat jinak. A potom si to představte jako nový barevný film, kde jednáte tak, jak chcete. Vidíte, jak nově jednáte v barevném filmu. Pokud máte chuť, představte si, že jste v tom filmu a že nové chování, které jste si vybrali, skutečně děláte.

Jídlo jako řešení únavy

Ačkoliv jídlo může zpočátku působit jako přísun energie, nezdravé jídlo anebo přílišné množství jídla energii naopak ubere a uškodí vám. Lidé si často neuvědomují, že energii si mohou dodat anebo naopak ubrat tím, jak a o čem přemýšlejí.

Pokud ráno při vstávání do práce začnete přemýšlet nad tím, na co se netěšíte, ubere vám to energii a zhorší náladu. Pokud ale svou pozornost zaměříte na něco milého, budete se cítit jinak. A pokud vás čeká nějaká událost, kde opravdu nemůžete najít nic hezkého, můžete si alespoň nechat otevřenou možnost, že třeba budete překvapeni a proti očekávání to bude nějak přínosné. Už jen tohle prosté přeladění dodá energii.

Někdy se lidé negativně motivují k nějaké činnosti tím, že si představují, jaké těžkosti musejí překonat, a to i k činnosti, kterou mají jinak rádi (např. venku prší, nechce se mně oblíkat a potom jet autobusem atd.). Takle negativní motivace jim potom ubírá energii a často končí tím, že únava převáží, a oni se buď činnosti vzdají, nebo ji jdou dělat s nechutí.

CVIČENÍ

- Představte si, jak dobře se budete cítit, až činnost, která vás unavuje, vykonáte. Jak se za to oceníte a budete mít dobrý pocit z vykonané práce. Dobrý pocit z toho, že jste to neodložili, dobrý pocit, protože jste smysluplně strávili čas. Jakmile uvažujete tímto způsobem, pocítíte příval energie.
- Pokud pocítíte uprostřed nějaké činnosti únavu, kromě protáhnutí se a prodýchání si můžete vzpomenout na něco, co rádi děláte a dodává vám to energii.

A představit si, jako byste se téhle energie mohli nadechnout, takže prostoupí každou vaši buňku a cítíte ji ve svém těle. Až bude vaše představa tak reálná, jako byste do ní vstoupili, opravdu ucítíte i fyzickou změnu ve svém těle. Potom si řekněte: s touhle energií dokončím to, co teď dělám, a budu mít radost, že jsem to dodělala. Stačí na to pár minut a zafunguje to nejen na načerpání nové energie, ale i jako vytržení z rutiny.

Někdy jsme zvyklí dělat věci určitým způsobem a po čase jsme unaveni z rutiny. Přitom se dá často najít více způsobů. Můžeme chodit jinou cestou do práce nebo si můžeme vytvořit nový rituál a uvařit si např. k práci výborný čaj.



Jídlo jako řešení smutku, bezmoci

Smutek i bezmoc patří k lidským pocitům, nepomůže je zajídat ani potlačovat. Ale můžeme s nimi pracovat. Victor Frankl, který přežil koncentrační tábor, napsal, že bylo přece jen něco, co nebylo možné vězňům vzít. Byla to možnost jejich reakce, postoj v situaci, kterou nemohli z vnějšku změnit. Tohle jim nemohl nikdo vzít. Někdy pomůže, když ze situace, která v nás vyvolává pocit smutku nebo bezmoci, na chvíli vystoupíme a podíváme se na sebe z jiné perspektivy a uvidíme, jak jinak bychom k ní mohli přistupovat.

CVIČENÍ

- Můžete si představit, že se díváte sami na sebe, jako byste se viděli např. v kině.
- Co byste tomu člověku před vámi na plátně doporučili? Jak by potřeboval situaci vnímat, aby mu bylo líp? Možná by stačilo, kdyby si něco povzbudivého řekl nebo si vzpomněl, že už před tím zvládl projít jinými zkouškami a po nich vyšlo slunce. Jak by mohl sám sebe s láskou podpořit? Je něco, co by mohl udělat a potěšilo by ho to?
- Jako pozorovatel vidíte souvislosti, které možná ten člověk před vámi nemohl zaznamenat, protože byl v situaci ponořen. Uvědomte si je.
- Pošlete to, co jste si uvědomili, a svou moudrost tomu člověku před vámi a pošlete mu i to, co podle vás potřebuje. Lásku? Povzbuzení? Hřejivé slovo? Naději?
- Vystupte z role pozorovatele a staňte se tím člověkem, kterému jste to vše poslali, a přijměte moudrost a podporu. Jak se pro vás situace změnila? Jak jinak se teď cítíte?

Jídlo jako únik ze stereotypu, přerušení činnosti

Jídlo se může zdát příjemným přerušením nějaké činnosti, která trvá už dlouho a nebaví nás. Lidé si často představí, jak by bylo fajn se do něčeho dobrého zakousnout, a s touhle představou v mysli a často i chutí na jazyku potom sáhnou po něčem, co původně jíst nechtěli.

CVIČENÍ

- *Jakou máte představu, když si řeknete, že něco sníte? Možná to děláte automaticky a ani si žádné představy nejste vědomi, ale pokud se na to zaměříte, nějakou vyvoláte. Dejte si čas, nechte k sobě svou představu zvolna připlout, nemusí být jasná, může se pomalu vynořovat jako z mlhy.*
- *Ať už je vaše představa jako nehybný obrázek, nebo film, většinou končí tím, že vidíte jídlo a máte na něj chuť, možná si ještě představíte, jak ho jíte, a to je v realitě ta*

chvilce, kdy po něm sáhnete i jakoby proti své vůli. Představa už nepokračuje dál, to je ten starý způsob přemýšlení, který nepropojuje chování s důsledkem, a proto to vždy dopadne stejně.

- *Vy teď ale udělejte z obrázku film nebo pokračujte svým filmem dál, představte si, že jídlo sníte, že jste plní, jak se potom cítíte ve svém těle, jak se cítíte emočně a co sami sobě říkáte. Tímhle způsobem prožijete svou volbu dřív, než se podle ní zachováte. Je to, jako byste si pustili celý film až do konce, zatímco před tím jste ho v půlce vypnuli, a nikdy se tak nedozvěděli, že končí nepříjemně.*
- *Uvědomte si, jak to, že jste si promítli celý film, změnilo vaše pocity/postoj k tomuto jídlu?*
- *Představte si, jaké jiné činnosti byste mohli udělat, abyste na chvíli přerušili činnost a načerpali energii (možná se nadechnout, protáhnout, napít vody) a představte si, jakou máte ze sebe radost. Jak sami sebe oceňujete.*



Jelikož přemýšlíte odlišně, vytváří se vám v mozku nová nervová spojení. Ta stará tam pořád jsou, ale teď tam jsou už i ta nová, jako nové možnosti. Čím více budete opakovat nový způsob myšlení a dívat se na film až do konce, tím tato spojení budou silnější a stará budou oslabovat. Nový přístup bude tedy čím dál tím jednodušší.

Umocnění pohody

Pokud se přejídáte, protože jste si propojili pocit pohody s jídlem (když je vám dobře, musíte nějakou dobrůtku zakousnout), něco vám chybí a nejste schopni pohodu opravdu prožívat, je ale možné změnit optiku, kterou se na pohodu díváte. Hledáte chvilkové uspokojení, např. pohodové odpoledne, hezkou chvilku, nebo pohodu v životě? Jak jde dohromady pohoda v životě a nadváha? A potom si představte sebe, jak máte radost z toho, že jíte tak, aby z toho mělo vaše tělo užitek, abyste se v něm cítili dobře. Vidíte, jak se váha přirozeně upravuje a jak velký pocit pohody do vašeho života vám to přináší. A možná zjistíte, že je to nesrovnatelně větší pocit pohody než chvilkové přejídání či mlsání. A pokud stojíte o tuhle úžasnou pohodu, kdy jste v harmonii se sebou a svým tělem, dobře se o sebe staráte, máte přirozeně zdravou váhu, pak můžete využít následující techniku, abyste svůj mozek přeucil na nové strategie a vysvětlili mu, že stojíte o opravdovou pohodu.

CVIČENÍ

- *Vybavte si situaci, kdy většinou sáhnete po něčem k zakousnutí, ačkoliv nemáte hlad. Vyberte si tu nejčastější situaci, jako byste teď právě znovu byli v ní a prožívali ji. Znovu vidíte, co jste viděli, cítíte, co jste cítili, slyšíte, co jste slyšeli. Co sami sobě říkáte? Jak víte, že je čas něco zakousnout? Co si představujete? Počkejte, až se vám před očima ustálí nějaký obraz, a potom ho celý v představě zmenšíte, až je z něj malá černá kulička, kterou odložíte do daleka.*
- *Teď si představte obraz sebe samotných v budoucnosti – se svou zdravou váhou, je vám fajn, máte ze sebe radost,*

to je ta opravdová pohoda, po které toužíte. Obraz zvětšete a udělejte ho barevný, až je tak atraktivní, že vás přitahuje až magickou silou. Můžete přidat i příjemné zvuky, hudbu, hmatové vjemy. Máte z něho obrovskou radost (není třeba mít jasné obrazy, každý má jinou představivost, která se také postupně zlepšuje, čím více se používá. I mlhavý obraz je dobrý, pokud ve vás vyvolá radost a příjemné pocity). Otevřete oči.

Celý proces zopakujte alespoň 5x, mezi jednotlivým opakováním (tedy po obou představách, ne mezi nimi) vždy otevřete oči. Tuto techniku je dobré dělat po několik dní, trénujete tím svůj mozek, aby propojil opravdový pocit pohody s vaší zdravou váhou.

CVIČENÍ

Jak umocnit pohodu v daném okamžiku

- *Pocit pohody propojte s relaxací těla. Když je vám dobře nebo chcete, aby vám tak bylo, uvolněte napětí z těla. Použijte k tomu svůj dech. Pohodlně se postavte nebo usadte, představte si, že s nádechem se nadechujete bílého světla, které prochází celým vašim tělem a čistí ho, s výdechem pak odchází všechno napětí v podobě tmavého kouře. Jen několik nádechů a výdechů prohloubí pocit pohody mnohem více než jídlo.*
- *Všimněte si věcí, za které jste v životě vděční a ze kterých máte radost, uvědomte si je. Uvědomte si i maličkosti, které vás potěšily dnes. Zařaďte k nim své rozhodnutí se o sebe dobře starat, mít zdravou váhu, cítit se v souladu se sebou samotným a zažívat vnitřní pohodu.*

CHCETE ZHUBNOUT?

Vezměte do ruky tyto materiály a buďte úspěšní.

Vaši průvodci



Vaše pomůcky



Materiály objednávejte na www.stob.cz.

VNITŘNÍ SPOUŠTĚČE PROVOKUJÍCÍ JÍDLO NAVÍC – MYŠLENÍ

cvičení

přečtete si text
a pak si ho v duchu
říkejte vlastními slovy
a představujte si
danou situaci



V průběhu nácviku, jak snížit působení negativních myšlenek na své chování, si můžete pustit tuto dvouminutovou audionahrávku“

► Myšlení



Černobílé myšlení buď – anebo

Černobílé myšlení působí jako demotivující nejen na člověka, který chce zhubnout, ale na kohokoliv, kdo někam směřuje. Ubírá radosti ze života, protože vede buď k beznaději (kdo dokáže být dokonalý?), nebo k bičování se bez lásky k sobě. Přitom každému v životě jde něco lehčeji a na něco potřebuje vynaložit více úsilí, nikdo není černobílý.

Uvědomte si, jak různé události ve vašem životě nelze vždy jednoznačně popsat. Něco bylo příjemné, něco méně. Když jste na dovolené, něco vás může bavit, něco nemusí. Pokud se podaří perfektní dovolená, bereme to jako velké štěstí, ale většina života je směsí různých pocitů. To se odráží i na našem slovníku. Říkáme o něčem, je to celkem fajn, bavilo mě to, nebylo to tak špatné...

Ani osoby, se kterými se v životě setkáváme, nemůžeme jednoznačně popsat, v nějaké situaci nás mohou štvat, v jiné situaci se mohou ukázat jako skvělé.

Možná si tuhle mnohohrstevnatost uvědomujete u ostatních lidí, ale na sebe máte jiný metr. Proč? Proč někdo jiný, kdo má nadváhu, může být atraktivní a zajímavý, a vy ne? Proč oceníte někoho, kdo shodil pár kilo, ale u sebe byste ocenili, jen kdybyste shodili kil dvacet? Možná odpověď na to, proč si tohle děláte, úplně neznáte ani vy sami. Pokud sami sebe trápíte černobílým myšlením zkuste následující cvičení.

CVIČENÍ

- *Zeptejte se sami sebe, jestli si tohle chcete dělat dál. Chcete mít na sebe jiný metr než na ostatní? Chcete se dál bičovat požadavkem dokonalosti a přehlížet, že jste člověk a patříte do kategorie lidí? Je to na vás, můžete se rozhodnout a změnit to hned teď.*
- *Odložte slova typu vždycky, nikdy, perfektní, strašný atd. Takle slova popisují extrémy, ty ale nejsou reálné. Začněte používat slova jako někdy (někdy se mi daří jíst zdravě, někdy ne), hezký a zajímavý (tohle je na mně hezké, tohle bych ráda změnila).*

Všimněte si, že díky tomu, že nejsme všichni dokonalí a perfektní, je náš svět zajímavý a lidský. Je rozdíl, zda toužíte po změně váhy z lásky a odpovědnosti k sobě (chcete být zdraví, ohební, cítit se dobře atd.), anebo zda je to jediný způsob, jak se mít rádi, cítit svoji hodnotu.

Pokud je vaší hlavní motivací ke změně váhy, aby se zvýšila vaše hodnota, abyste si sami sebe více vážili, zkuste následující cvičení:

CVIČENÍ

Mám svou hodnotu

Představte si, že se vracíte až do doby svého narození, kdy vám byla dána vaše hodnota. Můžete si to představit jako zářivé světlo uvnitř sebe, diamant ukrytý uvnitř těla, někdo si lépe představuje např. pocit tepla či příjemnou melodii, která ho celého prostupuje. Někdy se stane, že

během života na světlo (diamant či jiný symbol, který jste si vybrali) zapomenete, že se zanele vrstvami zapomnění, to ale neznamená, že tam není. Stačí si ho znovu uvědomit a jeho záře je zpět. Dejte si chvíli a vnímejte tu záři. Nechte ji prostoupit celé své tělo, každou buňku a nechte ji proniknout skrze kůži a vytvořit kolem těla ochranný zářivý obal. Kdykoliv budete chtít cítit svou hodnotu, uvědomte si tohle světlo. Čím více se na něj budete soustředit, tím bude zřetelnější. A tím více si i budete uvědomovat svou hodnotu.

Nereálné cíle

Někdy máme tendenci stanovovat si nereálné cíle, a tím se odsoudit k jejich nezvládnutí. K ujištění, že náš cíl je chtěný, reálný a splnitelný, pomůže i jeho zažití pomocí smyslů na časové ose.

CVIČENÍ

- Představte si, že můžete ve své představě na zem položit čáru, která vede do budoucnosti. Jakým směrem povede? Není vůbec důležité, jak bude dlouhá, jen si ji představte někde v budoucnosti jako svůj cíl, např. dosáhli jste zdravé váhy.
- Vytvořte si nějaký obraz, který to bude symbolizovat, třeba se vidíte, jak máte radost a je vám dobře. Ten obraz umístěte na časovou osu do budoucnosti, takže se sami na sebe díváte, jak jste tam, v budoucnosti, dosáhli cíle. Možná chcete přidat barvy, udělat obraz větší, dodat k němu nějakou hudbu či zvuky, možná potlesk, cokoli, co umocní pocit radosti z obrazu.
- Až obraz před sebou uvidíte, na chvíli si do něj stoupněte a užijte si, že jste dosáhli svého cíle. Je to, jako byste prožívali dopředu svou budoucnost.



Hledejte si reálnější cíle

- Potom se otočte tak, že se díváte směrem k přítomnosti a před vámi je čára, tedy vaše cesta, která k dosažení cíle vedla. Na té cestě byly kroky, které jste udělali. Představte si, že je před sebou uvidíte, jeden za druhým. Je důležité, aby byly reálné a splnitelné.
- Jaký byl předposlední krok? Až ho před sebou uvidíte, stoupněte si do něj a představte si ten krok před tím. Zase si do něj stoupněte a představte si ten před ním. Pokračujte dále stejným způsobem, projděte polovinou cesty (jaký to byl krok v polovině vaší cesty?) a pokračujte dál až k přítomnosti.
- Takto jste prošli řadou kroků, které vedly k vašemu cíli v opačném pořadí. Teď se zase otočte směrem

k budoucnosti a podívejte se na tu řadu kroků před sebou. Jaký je ten úplně první? Uvědomte si, že k cíli vede řada kroků, není to tedy jeden velký skok. Stačí začít tím prvním.

- Můžete se ještě jednou projít po své ose skrze jednotlivé kroky až do cíle, pokud potřebujete něco poopravit, např. vložit další krok nebo nějaký moc velký rozdělit na dva, udělejte to. Až dojdete do cíle, užijte si, že tam jste!
- Jednotlivé kroky si sepište a vraťte se k obrazu, jak jimi procházíte až k cíli. Nejlépe si představujte každý den a užijte si radost za zdravé váhy. Kdykoliv budete potřebovat motivaci k nějakému kroku, představte si sebe v cíli. Dodá vám to energii a chuť za svým cílem jít.

Nevěřím si, negativní sebehodnocení

Negativní myšlenky, které sami sobě říkáte, jsou opravdu jen myšlenky, uvědomte si, že to není realita. Možná tušíte, na základě jakých zkušeností jste si je vytvořili nebo od koho jste je převzali, možná zatím ne. Tak či tak je s nimi možné něco dělat. Je na vás se rozhodnout, zda si je chcete dál říkat nebo je začít nahrazovat myšlenkami, které vám prospívají. Zkuste stejnou strategii jako při řešení zvládání strachu.

CVIČENÍ

- Identifikujte věty (myšlenky), kterými si děláte zle (např. tohle nikdy nezvládnu atd.) a zvolte pozitivní myšlenky, které chcete místo toho a které vám znějí možná cize, ale reálně.
- Ztište sílu hlasu, kterým k sobě negativně mluvíte, jako když ztišujete rádio, dokud hlas úplně nezmizí, a potom ho nahraďte pozitivní větou, kterou si řeknete s normální hlasitostí (např. v životě se mně už dost věcí povedlo).
- Zrychlete nebo zpomalte tempo, jakým negativní věty říkáte, že už jim téměř nerozumíte a znějí tak divně, že se jim nedá věřit. Pak je nahraďte pozitivním tvrzením, které si řeknete normální rychlostí.
- Pro negativní věty zaměňte svůj hlas hlasem nějaké kreslené postavy, např. Křemílka, Rákosníčka nebo Homera Simpsona, a nahraďte je pozitivním tvrzením, které už říkáte svým hlasem.
- Představte si, že zavřete negativní hlas do zvukotěsného boxu, který zatavíte, a nahraďte ho svým hlasem, který říká pozitivní tvrzení.

Začnu hubnout od...

Často si dáváte opakovaná nereálná předsevzetí, že od prvního, úplňku či jiného význačného data budete úplně jiní, stoprocentně dokonalí. To samozřejmě není možné, ale vy přirozené vybočení z nereálně nastaveného cíle pokládáte za selhání. Pokuste se na toto chybné myšlení, které vás vede do bludného kruhu hubnutí a opětovného nabírání, podívat z jiného úhlu.

CVIČENÍ

- Představte si, že se na sebe díváte z jiné planety dalekohledem. Z téhle planety vidíte souvislosti celého svého života, který se skládá z tisíce momentů. V jedné chvíli si říkáte: porušila jsem dietu, vynechala cvičení, snažit se dál už nemá cenu.
- Co byste poradili sami sobě, když se vidíte z tak velké vzdálenosti a také vidíte, že tam dole přikládáte přílišnou důležitost jedinému momentu, kdy se něco nepovedlo, a přehlížíte všechny momenty ostatní? A dokonce tam dole nevnímáte všechno povedené a ani neuvažujete o okamžicích, které teprve přijdou a v nichž se vám bude dařit. Možná takhle z nadhledu, v souvislosti celého života vidíte, že je v pořádku někdy uklouznout, poučit se z toho a jít dál. Jde o celou cestu, o tisíce momentů, ne o dokonalost.

Až příště budete chtít hodit flintu do žita kvůli jediné chvilce nebo i období, vzpomeňte si na svůj dalekohled na jiné planetě a řekněte si, jsem na cestě a tohle k ní patří. Podstatné je, jak chci kráčet teď dál.

S kily navíc jsem člověk bez vůle

Často se stane, že některé tvrzení o sobě přijímáte jako pravdu. Nějak zapomínáte, že je to pravda jen do té doby, dokud ho nevyvrátíte. Pokuste se následujícími otázkami snížit sílu víry svých negativních přesvědčení.

CVIČENÍ

- Takže všichni lidé na této planetě, kteří mají kila navíc, jsou lidé bez vůle?
- Znamená to, že v ničem nemají vůli?
- A co lidé, kteří nemají kila navíc a nedaří se jim dosáhnout jiného cíle? Např. změnit zaměstnání? Jsou to také lidé bez vůle?
- Jak se změří, kolik vůle máme, když ji projevujeme různě v různých oblastech?
- V jakých oblastech vy vůli máte? Vzpomeňte si všechny události svého života, kdy jste měli vůli.
- A jak víte, že svoje kila navíc neshodíte, když vůli, kterou máte v jiných oblastech života, použijete na dosažení zdravé váhy? To, že se to zatím nedařilo, není důkazem toho, že se to nezdaří, je to jen prostý fakt z vaší minulosti, nic víc. O budoucnosti nic nevypovídá. Možná jen může vést k otázce: „Co potřebuji dělat jinak, aby to šlo?“

S kily navíc nemohu

Realizaci různých činností (budu cvičit, budu si hledat partnera apod.) odkládáte často na dobu, až zhubnete. Přitom z 99 % je příčina nevykonávání dané aktivity zcela jinde, s kily navíc můžete dělat téměř cokoliv, pro co se rozhodnete.

CVIČENÍ

- Představte si sebe, jak s kily navíc děláte přesně to, co jste si mysleli, že nemůžete. A představte si, jak máte potom velkou radost, že jste to udělali. Možná jste sami sebe překvapili. Představte si, jak vnímáte obdiv okolí, slyšíte potlesk, vidíte usměvavé tváře okolních lidí známých i neznámých, kteří vám fandí a na které se i vy usmíváte. Všimněte si, že se vám do toho teď chce víc. Je dobré se nechat překvapit a jít za dobrodružstvím.*



Jestli jste si v reálném životě vytvořili představu, že se na vás lidé dívají s despektem a negativně vás hodnotí, pak vězte, že někteří lidé tak hodnotí všechno a všechny, tedy i bez ohledu na vzhled a schopnosti člověka, kterého pozorují. Ani lidé s muší váhou se tomu nevyhnou. Otázka je, zda se chcete dívat i vy na ně? Kam chcete zaměřovat svou pozornost? Možná si vyberete tváře, které na vás působí pozitivně, a ty ostatní přeskočíte. Volba je jen na vás.

Uvědomte si, že s kily navíc můžete cokoliv, pro co se rozhodnete. Každý jsme jiný, máme jiné tempo a jinou cestu a každá je důležitá. Můžete to, co si dovolíte.

ZÁVĚR

Věříme, že vám, kteří jste se odpojili od potřeb svého těla a spouštěčem k jídlu byly i jiné podněty než pouhý hlad, e-book pomohl. Ukázali jsme vám v něm nový přístup, jak tento problém řešit. Seznámili jsme vás s efektivní technikou, která pomáhá jak zhubnout, tak si váhové úbytky i udržet. V teoretické části jste pochopili, jak do neefektivního řešení neustálého hubnutí a nabírání vnést novou strategii. V praktické části jste nacvičovali řešení konkrétních situací. Přejeme vám, aby se vám dařilo aplikovat nacvičené techniky na situace typické právě pro vás. Váš život se snad po prostudování tohoto e-booku nebude točit jen kolem jídla a energii dříve věnovanou problematice hubnutí můžete investovat smysluplněji.