

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Głodne emocje. Jak schudnąć mądrze, skutecznie i na zawsze

Autor: Anna Sasin
ISBN: 978-83-246-2629-8
Format: A5, stron: 168



Psychologia odchudzania

- 5 kroków do sukcesu w odchudzaniu
- Głodne emocje
- Przyczyny powstawania nadwagi
- ABC żywienia
- Programy żywieniowe 1800, 1400 oraz 1200 KCAL
- Proste sposoby na relaks i aktywność fizyczną

Nie taka waga straszna, jeśli ją oswoisz

Kiedy rozmowy kobiet zaczynają krążyć wokół zrzucania kilogramów, wyboru diet, odpowiednich treningów i sposobów na piękną sylwetkę, postronny słuchacz z całą pewnością mógłby uznać nas za „istoty odchudzające się”. Ile razy Ty sama wdrażałaś nowy program pozbycia się zbędnego balastu? Jak często tworzysz nowy jadłospis, który ma ułatwić Ci uzyskanie wymarzonych kształtów? Czy pamiętasz jeszcze, że „jojo” pierwotnie oznaczało śmieszny zabawkę, a nie efekt spędzający Ci sen z powiek?

Cały ten proces ulegnie zmianie, jeśli przestaniesz wciąż tuczyć swoje emocje! Tak, tak – odchudzanie zaczyna się w Twojej głowie. Zwykle szperasz w nocy w lodówce lub zjadasz ogromną porcję lodów zamiast obiadu nie dlatego, że jesteś głodna. W taki właśnie sposób zjadasz różne smutki, stres, niskie poczucie własnej wartości czy złość. Bardzo często uczucia te spowodowane są Twoim wyglądem. Czy to nie absurd? Jak przerwać to błędne koło?

To, czego potrzebujesz, nazywa się programem coachingu zdrowia „PsychoDietetyka”. Wszelkie diety-cud i środki wspomagające odchudzają jedynie Twój portfel. Coaching zakłada, że posiadasz wewnętrzny potencjał, pozwalający na skuteczne rozwiązanie problemów z wagą. Osiągnięcie trwałych efektów jest możliwe wyłącznie poprzez zmianę nawyków i rozwój osobowości. A skoro podjęłaś wyzwanie, zaczynamy wspólnie chudnąć!

Spis treści

Wstęp	7
Dlaczego nie mogłaś schudnąć?	9
5 kroków do sukcesu w odchudzaniu	11
Głodne emocje	15
ABC emocji	19
Nie stresuj się	27
NIE chcę, NIE lubię, NIE będę	37
Grunt to pewność siebie	49
Klucz do sukcesu — motywacja	57
Prosto do celu	67
Masz obawy?	71
Korzystanie z zasobów	77
Zadbaj o siebie	81
ABC żywienia	91
Programy żywieniowe	117
Relaks	145
Sport	155
Radosna lekkość bytu — podsumowanie	161
Bibliografia	163

5 kroków do sukcesu w odchudzaniu

Osoba mądrze zmotywowana wie, że za każdy sukces płaci się z góry. Sporo również zależy od tego, czy potraktujesz odchudzanie jako ciąg poświęceń, czy jako zdrowy sposób zatroszczenia się o siebie. W swojej pracy z klientkami zauważyłam, że warunkiem sukcesu wprowadzanych zmian jest autentyczna troska o siebie. Musisz chcieć schudnąć dla siebie. Bo wyobraź sobie, że chudniesz dla swojego mężczyzny. A co, jeśli się rozstaniecie? Przybierzesz na wadze?

Jakie są skutki nieznajomości mechanizmu działania „głodnych” emocji?

- **Okolo 95% osób, które stosują dietę, po roku waży tyle samo ile przed rozpoczęciem diety, a nawet więcej!**
- **Okolo 90% kłopotów z odzyskaniem równowagi ma podłoże emocjonalne: sposób myślenia, metody radzenia sobie ze stresem, rozładowywanie emocji itd.**

Tak więc do buszowania w lodówce często pchają Cię nuda, stres lub emocje. Stres stymuluje potrzebę uzupełniania poziomu serotoniny, bo pod wpływem napięcia jej poziom w mózgu spada. Im dłużej pozostajesz pod wpływem stresu, tym trudniej jest organizmowi odbudować zapas serotoniny. Kiedy jesz, sprawiasz, że jej poziom rośnie, a Twoje samopoczucie jest lepsze. Ale moje doświadczenie w pracy z kobietami pozwala mi stwierdzić, że nie zawsze jest to takie proste: jestem spięta, więc jem. Często przyczyny są poważniejsze.

Jeśli kobieta troszczy się o wszystkich, a nikt nie troszczy się o nią, to jedzenie smakołyków zapewnia jej dobre samopoczucie związane z dbaniem o siebie.

Jeśli nie umiesz sobie radzić z napięciem emocjonalnym, powstaje w Tobie pragnienie szybkiej ulgi — i sięgasz po coś smacznego. Jedzenie staje się ucieczką: zamiast rozpoznawać emocje i świadomie je wyrażać, zjadasz emocje. Dlaczego? Bo nie zostałaś nauczona, czym są i jak funkcjonują. Nie wiesz również, jak sobie z nimi radzić. Co więcej, gdy byłaś małą dziewczynką, jedzenie pełniło funkcję środka służącego do karania lub nagradzania. Za karę nie dawano Ci słodkości, a za dobre sprawowanie nagradzano czekoladką.

Nadwaga i spowodowane nią złe samopoczucie mogą być też wynikiem lękowego nastawienia do świata czy wymówką, kiedy chcesz uniknąć kontaktów z ludźmi. Mogą także być skutkiem niskiej samooceny.

Dlatego koniecznie musisz poznać pięć kroków do sukcesu w odchudzaniu:

1. Zdefiniuj cel.
2. Wybierz optymalną metodę.
3. Bądź konsekwentna.
4. Nie pozwól, aby efekt jo-jo zniszczył Twój wysiłek.
5. Dbaj o siebie i ciesz się wolnością.

Dlaczego odchudzanie stanowi tak duży problem?

Ponieważ przyczyny pojawiania się nawagi są zróżnicowane. Aby skutecznie się odchudzać, należy jednak poznać jej przyczyny. 10% ma charakter somatyczny i wymaga leczenia farmakologicznego, jednakże większość z nich ma podłoże psychologiczne. Najtrudniej oczywiście przebiega odchudzanie wtedy, gdy jedzenie jest czymś więcej niż tylko zaspokojeniem fizycznego głodu. Oto kilka często występujących sytuacji, w których odżywianie daje nam emocjonalne korzyści:

- Stres — tzw. zajadanie negatywnych emocji, kiedy to przyjemność z jedzenia i wynikające z niego poczucie zaspokojenia są rekompensatą za przeżywanie negatywnych emocji. Charakterystyczny dla tego zjawiska jest bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy: czuję się gorzej, natychmiast sięgam po jedzenie.
- Napady objadania się. W tym przypadku znalezienie przyczyny nie jest już, dla nas samych, takie proste ze względu na odstęp czasowy pomiędzy przyczyną a skutkiem.

Jedna z pacjentek, nastolatka, jest wychowywana w zamożnym domu. Jej rodzice boją się o nią, wskutek czego dziewczynka spędza w domu większość życia. Nie wolno jej wyjść do kina ani do przyjaciół. Jedyną sferą, w której doświadcza wolności, to jedzenie. Skutki są oczywiste.

- Kolejny problem to uzależnienie od słodczy. Tak jak uzależnienie od seksu, spowodowane jest uzależnieniem od substancji wydzielanych wewnątrz organizmu (endorfin) podczas ulegania nałogowi.
- Manipulacja atrakcyjnością. Dla wielu kobiet oczywisty jest związek pomiędzy atrakcyjnością fizyczną a ilością zjedanego pożywienia. Wykorzystują one swoją motywację, aby sterować własnym wyglądem. Istnieją przypadki reprezentujące oba bieguny tego zjawiska. Są takie kobiety, dla których istotne jest podniesienie atrakcyjności poprzez obniżenie masy ciała (anoreksja w skrajnym przypadku), są również i takie, które wybierają bycie grubą i nieatrakcyjną. Przyczyny tego typu działań bywają różne. Część kobiet zyskuje wtedy poczucie bezpieczeństwa, ponieważ mężczyźni nie będą się nimi interesować. Są i takie, które nie chcą wchodzić w stereotypową rolę. Jeśli pochodzisz z konserwatywnej rodziny, nadwaga jest usprawiedliwieniem dla bycia singielką.

W wielu przypadkach uświadomienie sobie korzyści, które czerpiemy z nadwagi, jest doskonałym początkiem na drodze do rozwiązania problemu.

Najistotniejszym czynnikiem decydującym o trwałym sukcesie jest **motywacja**. Motywacja pozwala na doprowadzenie do końca przyjątego planu powrotu do równowagi ciała. Co najistotniejsze, to motywacja pozwala wypracować nowe, zdrowsze nawyki. Nie tylko żywieniowe. Pozwala wytrwać w zdrowym podejściu do kwestii dbania o swoje ciało. Najbardziej dotkliwym przykładem zjawiska spadku motywacji jest efekt jo-jo u osób stosujących diety. Moim pacjentkom zgłaszającym ten problem zadaję często pytanie: „Dlaczego liczysz na trwałe skutki swoich działań, skoro zmiana twojej postawy nie jest trwała?”. Czy to oznacza, że do końca życia muszę być na diecie, żeby nie tyć? Nie! Wystarczy wypracować i utrwalić sobie nowe nawyki dbania o siebie. Czynność wykonywana systematycznie po dwóch latach staje się nawykiem, a po siedmiu — cechą.

Asertywność, poprawa samooceny i w efekcie wzrost poczucia własnej wartości wspomagają osiągnięcie trwałego efektu nie tylko w kwestii rozwiązania problemów związanych z odchudzaniem.

Decyzję o odchudzaniu niektórzy podejmują pod wpływem chwili, inni po wielogodzinnych rozmyśleniach. Najważniejsze jest, aby pamiętać o trudnościach, które mogą wystąpić, i nie zniechęcać się. Należy wyznaczyć sobie konkretny cel i datę, od której zaczynamy dbać o siebie. Jeśli jedzenie było dla nas do tej pory źródłem relaksu i przyjemności, ułatwiało pozbycie się stresu i zmęczenia, było istotnym elementem życia towarzyskiego — odchudzanie może okazać się poważną próbą charakteru. Warto uwierzyć w siebie i pomyśleć: **DAM RADE!**

Głodne emocje

Zajadanie emocji to jedna z głównych przyczyn nadwagi. Pomimo że wiedza ta jest dostępna od kilku lat, wiele publikacji pomija ten fakt. W związku z tym kobiety skupiają się na tym, co należy jeść, a co jest zakazane. Na przykład tak jak większość kobiet nie wyobrażasz sobie życia bez słodczy. Często lekceważysz fakt, że nie wolno nimi zastępować codziennych posiłków, i objadasz się czekoladkami czy ciastem. Pozbawiasz w ten sposób organizm witamin i składników mineralnych niezbędnych do normalnego funkcjonowania. Pomimo że czasami odczuwasz niepokój, gdy myślisz o grożącej Ci nadwadze, uspokajasz się... zjadając batonika. Od dzieciństwa słodczy kojarzą nam się z czymś wyjątkowo przyjemnym: z nagrodą, z pocieszeniem. Nic dziwnego, że jako dorosłe osoby sięgamy po nie, gdy jest nam źle i smutno, gdy chcemy sobie poprawić nastrój. Słodczy pozwalają zapomnieć o dorosłej odpowiedzialności, pozwalają na chwilę przestać zastanawiać się nad tym, czy jesteś dobrą córką, żoną, matką, przyjaciółką, pracowniczką. Są łatwo dostępne, kiedy nie chcesz odczuwać obciążenia tak dużą liczbą spraw, na którą zwykle nie masz wpływu. Przez całe dorosłe życie wykonujesz czynności ważne i niezbędne. Nie tracisz czasu na głupoty. Zdarzają się jednak chwile, gdy masz poczucie, że życie jest zbyt ciężkim obowiązkiem. Chcesz, żeby to ktoś wreszcie zatroszczył się o Ciebie. W związku z tym, że do tej pory nie zastanawiałaś się nad swoimi emocjami, a co za tym idzie, nie nauczyłaś się ich rozpoznawać, zaspokojenie głodu emocjonalnego podszywa się pod zaspokojenie wszystkich innych Twoich potrzeb. To tak, jakby z odczuciem głodu wymieszały się wszystkie Twoje emocje, a Ty nie mogłabyś ich rozróżnić. Często cierpią na tym Twoje relacje z bliskimi. Świadomość takiej

sytuacji wywołuje poczucie porażki, od której uciekasz właśnie w jedzenie, gdyż taki sposób poprawy nastroju jest Ci znany, a Ty uznałaś, że jest skuteczny. W ten sposób zamyka się błędne koło, w którym problemy generowane przez jedzenie rozwiązywane są poprzez nadmierne spożycie na przykład słodczy.

Znakomita większość kobiet, które uczestniczyły w prowadzonym przeze mnie programie coachingu zdrowia, podczas ogólnopolskiej akcji społecznej „Odchudzanie w dobrym nastroju” (www.psychodietetyka.org), nie potrafiła odróżnić głodu emocjonalnego od głodu fizycznego. Stosowane wielokrotnie diety i ograniczenia spowodowały, że kobiety te przestały dostrzegać wskazówki płynące z ciała. Przez całe dotychczasowe życie ponosiły konsekwencje nieznamomości powiązań między nastrojem, stanem fizycznym, odżywianiem oraz poczuciem wartości. Omijanie uczuć spowodowało, że nie mogły uzyskać informacji o tym, jak zaspokoić potrzeby emocjonalne. Wyrobiły w sobie nawyki umożliwiające zaspokojenie potrzeb emocjonalnych za pomocą jedzenia. Przyniosło to skutki w postaci nadwagi.

Głód emocjonalny	Głód fizyczny
Gwałtowna chęć, aby „coś” zjeść.	Narasta systematycznie, stopniowo.
Pomimo zjedzonego na przykład obiadu ochota, aby zjeść więcej.	Odczuwalny jest po kilku godzinach niejedzenia.
Silna pokusa jedzenia, której towarzyszą negatywne emocje.	Zauważalny jest w postaci uczucia pustki w żołądku, któremu towarzyszy burczenie. Czasami objawia się uciskiem w żołądku.

Przyjrzyj się swoim nawykom związanym z jedzeniem:

1. **Myśli:** Od jutra się odchudzam. Nie zjadłam wcale tak dużo. Nikt nie widział, to się nie liczy. **Zachowanie:** Nie ważysz się, bo wtedy nie ma problemu.

2. **Myśli:** Ja też chcę batonika! Babcia upiekła sernik specjalnie dla mnie, więc zjem sobie jeszcze kawałek. Nie potrafię sobie odmówić. **Zachowanie:** Zjadasz to, co masz pod ręką, i nie czujesz odpowiedzialności za to, co robisz.
3. **Myśli:** O! Nowa dieta! Ummm... jaka pyszna czekolada... **Zachowanie:** Wpadasz w skrajności, objadasz się w samotności. Przy innych ludziach jesteś na diecie.
4. **Myśli:** Odżywiam się właściwie, skąd ta nadwaga??? **Zachowanie:** Podjadasz przy każdej okazji, nie kontrolujesz zachcianek.
5. **Myśli:** Uwielbiam imprezy, dobre jedzenie i wino! **Zachowanie:** Zdrowo odżywasz się w dni robocze, a w weekend imprezujesz, więc nie zwracasz uwagi na to, co jesz ani co pijesz.
6. **Myśli:** Jak zrezygnuję z deseru, to mogę sobie nałożyć dokładkę mięsa. Dieta to kara. **Zachowanie:** Za objadanie się karzesz się głodówką albo odwrotnie — jesz, nie zważając na konsekwencje.
7. **Myśli:** Ależ jestem zestresowana, nie daję już rady. **Zachowanie:** Jesz cokolwiek, zwłaszcza w stanach napięcia czy złego nastroju.

ABC emocji

Emocje stanowią naturalne wyposażenie ofiarowane Ci przez naturę. Masz je w sobie. Przeżywasz je. Nauczyłaś się je wyrażać we wczesnym dzieciństwie. Wyobraź sobie, że już jako dziecko w okresie prenatalnym okazywałaś swoje emocje. Denerwowałaś się, gdy mama przebywała w pomieszczeniu, gdzie była zbyt głośna muzyka. Pukałaś i kopałaś ze złości, gdy coś nie pozwalało Ci spać. Kiedy odczuwałaś zagrożenie, gwałtownie się poruszałaś, miałaś podwyższone ciśnienie krwi, czyli przejawiałaś emocje człowieka dorosłego. Noworodek i niemowlę wyrażają swoje emocje dobitnie. Głodne lub zmęczone dziecko płacze. Matki mówią, że ten płacz jest za każdym razem inny. Zadowolony bobas gaworzy, mruczy czy też się uśmiecha. Pamiętaj, że emocje stanowią ważny element psychiki człowieka, służą przystosowywaniu się do otoczenia, ukierunkowują działania oraz pełnią ważną rolę w procesie uczenia się.

Zdefiniowanie emocji stanowi dla psychologów dużą trudność między innymi dlatego, że wyniki pomiarów części składowych uczuć nie są jednoznacznie ze sobą powiązane. Wyróżniono pięć grup komponentów emocjonalnych: fizjologiczne (puls serca, zmiany ciśnienia krwi), ekspresywne (uśmiech, zmarszczenie brwi, pozycja ciała), behawioralne (zaciśnięcie pięści, ucieczka), poznawcze (postrzeganie zagrożenia, niebezpieczeństwa, niepewności lub przyjemności) oraz oparte na doświadczeniu (suma doświadczonych uczuć). Możesz się uśmiechać, kiedy jesteś smutna, i odczuwać lęk, a mimo to rytm pracy Twojego serca się nie zmienia. Ten brak zależności między poszczególnymi komponentami sprawia, że emocje nie mogą być rzetelnie badane i właściwie wyjaśniane za pomocą pomiaru tylko jednej z nich. Procesy emocjonalne o tak złożonym przebiegu i zróżnicowanej charakterystyce są właściwe tylko ludziom.

Przez większość czasu doświadczamy raczej mieszaniny uczuć niż czystych stanów emocjonalnych. Mimo że istnieją wspólne aspekty naszych uczuć, które sprawiają, że i Ty czujesz smutek, i Twoja przyjaciółka, to jednak Twoje doświadczenie smutku różni się od smutku Twojej przyjaciółki. Znaczenia, jakie ma on dla Ciebie, i sposób, w jaki go wyrażasz, są uzależnione od Twoich doświadczeń, zapamiętanych treści, myśli, reakcji oraz tego, jak inni poprzednio przyjmowali Twój smutek. Jeżeli mówiono Ci, żebyś się zabierała i nie zawracała głowy, możesz teraz ukrywać to uczucie lub mieć trudność w mówieniu o nim. Z czasem znalazłaś sposób na emocje, których doświadczasz: jedzenie.

Jaka to emocja?

Historia Katarzyny, lat 36, waga 82 kg, wzrost 163 cm:

Kasia, gdy ją coś boli lub jest zła, „gotuje się w środku”. Została wychowana tak, aby panowała nad swoimi emocjami, więc jest grzeczna, uprzejma i... uśmiechnięta. W sytuacji, gdy jej emocje są niezgodne z wizerunkiem milej kobiety, odczuwa niepokój. Jest nadpobudliwa, rozdrażniona. Wtedy idzie do kuchni i zjada kawałek tortu lub dużą paczkę chipsów. Uspokaja się w ten sposób. W rezultacie Kasia ma nadwagę. Spogląda w lustro i coraz mniej siebie lubi. Jest jej smutno. Zjada batonika. Poczucie wartości ma bardzo niskie. Trudno jest jej także odczuwać spontaniczne emocje.

Poprzez postępowanie zgodnie z oczekiwaniem otoczenia sprawiasz wrażenie zawsze uśmiechniętej i cierplivej osoby. Gdy zdarza się, że odczuwasz złość lub smutek, ukrywasz je nawet przed sobą. Aż do momentu, kiedy negatywne emocje dają znać o sobie w postaci na przykład napadu wściekłości. Krzyczysz, rzucasz talerzem w ścianę. Nie wiesz, nie rozumiesz, dlaczego jakiś drobiazg wywołał w Tobie taki stan. Wstydzisz się tego. Być może od rodziców czy męża usłyszałaś, że jesteś „zółta” i że „złość piękności szkodzi”. Presja bycia wiecznie zadowoloną jest na tyle duża, że postanawiasz kolejny raz zjeść „coś pysznego” i się uspokoić. Wiesz, że dokuczysz tym sama sobie. Szkodzisz swojemu zdrowiu. Nacisk jest zbyt duży. Poczucie winy również.

Skoro jednak już usłyszałaś te przykre słowa od chłopaka czy męża, to może wspólnie przyjrzymy się Twoim emocjom i nauczysz się, jak je rozpoznać? Poniżej znajdziesz spis emocji, który ułatwi Ci to zadanie.

Radość	Smutek	Gniew	Strach	Wstyd
Wesołość	Zranienie	Złość	Nieśmiałość	Upokorzenie
Ufność	Ból	Furia	Panika	Lekceważenie
Pewność siebie	Depresja	Sarkazm	Obawa	Poczucie niższości
Spokój	Przygnębianie	Frustracja	Lęk	Wyśmianie
Ciepło	Porażka	Cynizm	Zdenerwowanie	Poczucie winy
Lekkość	Rozczarowanie	Bunt	Zazdrość	Zakłopotanie
Miłość	Odrzucenie	Rozdrażnienie	Nieufność	
Sympatia	Samotność	Wściekłość	Ostrożność	
Pogoda ducha	Tęsknota	Złośliwość	Niepokój	
Nadzieja	Bezradność	Obraza		
Chęć		Uraza		
Serdeczność		Nienawiść		
Życzliwość		Niechęć		
Czułość		Lekceważenie		

Trzeba przeżyć

Emocje nadają barwę naszym przeżyciom. Są zdrowe i potrzebne. Bywa jednak, że utrudniają nam życie, przeszkadzają. Zwłaszcza wtedy, gdy nie są adekwatne do rzeczywistości. Mogą zakłócać nasze funkcjonowanie. Rzutować na jakość relacji z innymi. Dlatego tak ważna jest równowaga emocjonalna oraz świadomość przeżywanych emocji. Nauka rozpoznawania emocji oraz radzenia sobie z nimi pozwala na odzyskanie równowagi. Daje uczucie swobody. Nie trzeba koniecznie doświadczać wyczerpania ani odczuwać braku kontroli. Możesz nauczyć się dostrzegać swoje stany emocjonalne, nazywać je i podejmować odpowiednie do sytuacji działania.

Kobiety odczuwają silny opór przed doświadczaniem negatywnych emocji: zazdrości, lęku, złości. Niestety, emocje nie działają jak komputer: nie można ich włączać i wyłączać, kiedy się chce, bez uszczerbku dla swojego zdrowia. Żeby zadbać o swoje poczucie wartości, a co za tym idzie, skutecznie zeszczupłeć, konieczne jest poznanie emocji oraz ich zaakceptowania. To wymaga pewnej dozy odwagi. Przyznać się, że komuś czegoś się zazdrości, że coś wywołuje złość. Obawiasz się, że gdy wyrazisz otwarcie negatywne emocje, spotkasz się z odrzuceniem czy lekceważeniem. Bazując na tradycyjnej roli kobiety, starasz się zadowolić otoczenie, dostroić się do oczekiwań innych ludzi i nie pamiętać o swoich potrzebach. Z uśmiechem na ustach. A przecież także negatywne emocje mają ogromne znaczenie. Warto zrozumieć ich rolę.

GNIEW	SMUTEK	STRACH	WSTYD
<p>Pozwala określić akceptowane przez Ciebie granice. Stanowi reakcję na atak, odmowę, poczucie krzywdy. Pozwala ochronić siebie i bliskich. Wyrażony w adekwatny sposób może przyczynić się do rozwiązania problemu. Jeśli nie radzisz sobie z gniewem, przyjmujesz jedną z trzech nieasertywnych postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unikania, • uległości, • agresji. 	<p>Pojawia się w sytuacjach rozczarowania, straty, porażki, braku miłości. Bywa wyrazem żaloby. Dzięki temu, że przeżywasz smutek, potrafisz rozpoznać go także u innej osoby. Pozwala to na przystosowanie się do sytuacji oraz nawiązanie głębszych relacji z innymi ludźmi.</p>	<p>Zawsze ostrzega Cię przed niebezpieczeństwem. Pozwala się przygotować i wybrać odpowiednią reakcję w danej sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • walczyć, • uciekać, • czekać bez ruchu, • szukać pomocy. <p>Wywołują go konkretne sytuacje. Boisz się czegoś lub kogoś. Jeśli strach pojawia się pomimo braku wyraźnej przyczyny, mówimy o lęku.</p>	<p>Związany z nieśmiałością, strachem przed sytuacjami, w których uczestniczą inni ludzie, ośmieszeniem czy porażką. Może poważnie utrudnić Twoje relacje z ludźmi, zarówno osobiste, jak i zawodowe.</p>

Zostań ekspertem w rozpoznawaniu swoich uczuć.

Krok 1

W związku z tym, że nierzadko masz problemy z odróżnieniem myśli od emocji, proponuję Ci wypełnienie tabelki poprzez uporządkowanie poniższych określeń:

- Jestem gruba.
- Smutno mi.
- Jestem niespokojna.
- Jestem kluchą.
- Chce mi się płakać.
- Jestem beznadziejna.
- Jestem zrozpaczona.
- Martwię się.
- Jestem nieatrakcyjna.
- Jestem zdenerwowana.
- Nie dam rady tego zrobić.
- Już zawsze będę się tak czuć.
- Jestem zniechęcona.
- Nigdy mi się nic nie udaje.
- Jestem zła.
- Boję się.
- Utyłam.
- Jemu na mnie nie zależy.

Myśli	Emocje
Jestem gruba.	Boję się.

Krok 2

Wykorzystaj poniższą tabelkę i każdego dnia określaj, które emocje Ci towarzyszyły oraz jaki był stopień ich intensywności od 0 do 100.

Emocje	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Wesołość	15						
Ufność							
Pewność siebie	25						
Spokój							
Ciepło							
Lekkość							
Miłość							
Sympatia							
Pogoda ducha							
Nadzieja	50						
Chęć							
Serdeczność							
Życzliwość							
Czułość							
Zranienie							
Ból							
Depresja							
Przygnębienie							
Porażka							
Rozczarowanie							
Odrzucenie							
Samotność	60						
Tęsknota	75						
Bezradność							
Złość							
Furia							
Sarkazm							

Emocje	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Frustracja							
Cynizm							
Bunt							
Rozdrażnienie							
Wściekłość							
Złośliwość							
Obraza							
Uraza							
Nienawiść							
Niechęć							
Lekceważenie							
Nieśmiałość							
Panika							
Obawa							
Lęk							
Zdenerwowanie		45					
Zazdrość							
Nieufność							
Ostrożność							
Niepokój							
Upokorzenie							
Lekceważenie							
Poczucie niższości							
Wyśmianie							
Poczucie winy							
Zakłopotanie							

Krok 3

Świadomość tego, co przeżywasz w konkretnej sytuacji, pozwoli Ci na zachowanie kontroli nad swoimi emocjami i zachowaniami.

Wykorzystaj tabelkę i każdego dnia opisuj sytuację oraz emocje, które Ci towarzyszyły, a także stopień ich intensywności od 0 do 100.

SYTUACJA Kto? Co? Kiedy? Gdzie?	EMOCJE	INTENSYWNOŚĆ
--------------------------------------------------	---------------	---------------------

Ćwiczenie

Opisz, jak wyglądał Twój wczorajszy dzień. Z podanej listy emocji wybierz 5 – 10, których najsilniej doświadczałaś.

Następnie wybierz z listy 5 – 10 emocji, których najsilniej chcesz doświadczyć w dniu jutrzejszym. Odpowiedz na poniższe pytania:

- Co zrobię jutro?
- Jak będę się zachowywać?
- Jakie decyzje podejmę, aby odczuwać wybrane emocje?