

samo•sedno

URSZULA MIJAKOSKA

# DIET COACHING

PORADNIK DLA WIECZNIE ODCHUDZAJĄCYCH SIĘ



Pierwsza  
książka  
o diet  
coachingu!

Zacznij świadome odżywianie i zmień swoje życie na lepsze!

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

Urszula Mijakoska

# **Diet Coaching**

Poradnik dla wiecznie odchudzających się

samo•sedno

Warszawa 2012

**Redaktor prowadzący:** Renata Kicka

**Redakcja:** Maria Wójcik, eKorekta24.pl

**Korekta:** Łukasz Mackiewicz, eKorekta24.pl

**Opracowanie graficzne:** Eliza Goszczyńska, Grażyna Faltyń

**Skład, łamanie, rysunki:** Joanna Królak

**Opracowanie koncepcji okładki:** Krzysztof Zięba, TonikStudio.pl

**Adaptacja okładki:** Greatidea Tomasz Kaczmarczyk

**Zdjęcie na okładce:** www.istockphoto.com © Jacob Wackerhausen

**Współpraca:** Maria Gładysz

© 2012 Edgard

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną oraz kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym skutkuje naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji.

Samo Sedno

Edgard

ul. Belgijska 11

02-511 Warszawa

tel./fax: (22) 847 51 23

e-mail: [samosedno@samosedno.com.pl](mailto:samosedno@samosedno.com.pl)

ISBN 978-83-7788-096-8

Wydanie I

Warszawa 2012

Konwersja:



*Córce Oleńce i siostrze Oli z wdzięcznością za dzielenie się życiem i pomysłami, za miłość, mądrość i wsparcie we wszystkich moich poczynaniach.*

# Podziękowania

Napisanie poradnika było dla mnie niezwykłym doświadczeniem. Nie doszłoby do niego bez udziału kilku osób.

Pragnę wyrazić szczególną wdzięczność moim rodzicom, Helenie i Aleksandrowi, którzy rozbudzili we mnie zainteresowania odżywianiem dla zdrowia.

Z przyjemnością dziękuję wszystkim wspaniałym uczestnikom prowadzonych przeze mnie treningów, kursów i sesji diet coachingu, którzy tak dużo mnie nauczyli.

Specjalne podziękowanie kieruję do zespołu redakcyjnego pracującego nad książką za rady i wskazówki, które sprawiły, że pisanie tego poradnika było dla mnie wspaniałą przygodą.

*Urszula Mijakoska*

W chwili, kiedy pojawiła się w mojej głowie myśl o połączeniu wiedzy i kompetencji coachingowych z wiedzą dotyczącą żywienia człowieka, wiedziałam, że tym tematem pragnę się zajmować ze wszystkich sił. Zdecydowałam, że opracuję program coachingowy oparty na wiedzy dietetycznej, który będzie wsparciem dla ludzi w ich procesie zmiany związanej z wagą ciała, ze stylem życia, z poznaniem zasad zdrowego odżywiania na różnych etapach życia (m.in. w okresie menopauzy), z rozwojem osobistym, z chęcią dobrego czucia się z samym sobą. Ucząc ludzi świadomego odżywiania, motywuję i wspieram ich po to, by zaczęli świadomie kontrolować swoje życie, by odkryli i doświadczyli, jak wiele umiejętności posiadają, jak ogromna jest ich wewnętrzna mądrość. Poprzez uważne i świadome działanie możesz dostrzec wszelkie przeszkody i bariery stojące na twojej drodze. Jeżeli je dostrzeżesz, będziesz mógł je nazwać i usunąć. Problemy nie znikną, ale staną się sprawami do załatwienia. Program diet coachingu przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości, odzyskania wiary w siebie, wreszcie do pokochania siebie samego. Cały proces powinien trwać i rozwijać się przez całe życie.

Wielu osobom, z którymi pracowałam, towarzyszyła myśl: „Nie mam czasu, ciągle się spieszę”. Gdy nauczyli się świadomie jeść i ćwiczyć, akceptować swoje ciało, nazywać własne uczucia i potrzeby, troszczyć się o siebie – odkryli, co oznacza czuć się dobrze ze sobą.

Wierzę, że poradnik, z którym krok po kroku zbudujesz swojego wewnętrznego diet coacha, pomoże ci w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji dotyczących świadomego odżywiania. Tylko TY możesz dokonać zmiany w swoim życiu. Informacje i ćwiczenia znajdujące się w tej książce pozwolą ci dowiedzieć się więcej o sobie i swoich nawykach żywieniowych, które zawsze możesz zmienić tak, by czuć się dobrze ze sobą w każdej chwili i w każdych okolicznościach.

Poradnik został napisany w formie zbliżonej do indywidualnych sesji diet coachingu czy też warsztatów, które prowadzę. Wszystko po to, byś mógł stopniowo poznawać siebie i zmieniać to, co uznasz za stosowne. Kolejne rozdziały pozwolą ci na dokonywanie zmian w odpowiednim dla siebie tempie. Zwracaj uwagę na rady i podsumowania zawarte w każdym rozdziale. Pozwól sobie na wdrażanie ich do swojego życia uważnie, w bezpieczny dla siebie sposób. Gdy pojawi się niechęć do dalszej pracy, przyjmij, że jest to kolejny etap procesu, i idź dalej. Zapomnij o krytykowaniu siebie na rzecz rozwijania w sobie nowych umiejętności świadomego jedzenia. Jeśli robisz jedną rzecz „tu i teraz”, to rób ją w sposób świadomy i uważny. Pamiętaj, by twojej pracy towarzyszyły uśmiech i radość.

Z pierwszego rozdziału dowiesz się, czym jest diet coaching i jakie korzyści przyniesie ci proces budowania wewnętrznego diet coacha. Określisz również swój plan działania.

W rozdziale drugim zawarte są informacje dotyczące podstawowych składników odżywczych, normy ich spożycia oraz wskazówki, jak radzić sobie, gdy ciągle masz ochotę na coś słodkiego. Dowiesz się także, czym jest ciąg do jedzenia i gdzie znaleźć naturalne antyoksydanty. Znajdziesz tu dane na temat diet proteinowych, które były/są tak popularne w ostatnich latach.

Stosując ćwiczenia z rozdziału trzeciego, będziesz mógł rozwijać nowe nawyki żywieniowe poprzez obserwację siebie i własnych zachowań. Dowiesz się również, na jakich fundamentach zbudujesz swojego wewnętrznego diet coacha. W tej części poradnika znajdziesz informacje dotyczące stresu i sposobów radzenia sobie z nim zarówno poprzez dietę, jak i poprzez zmianę dotychczasowych złych przyzwyczajeń.

Rozdział czwarty to program długoterminowej zmiany wagi ciała. Dowiesz się, jak łączyć produkty, by były lekkostrawne, jak komponować swój talerz zdrowia, by przyniósł oczekiwane rezultaty, oraz jak określić wielkość porcji.

W procesie zmiany pojawiają się też różnego rodzaju trudności i o nich właśnie przeczytasz w piątym rozdziale. Wykonując ćwiczenia, które zamieściłam w tej części poradnika, możesz zbudować swój program motywacyjny, nauczyć się zmieniać bierność w działanie i brać za siebie odpowiedzialność.

Wszystkie powyżej przedstawione części poradnika mają na celu przygotowanie cię do uruchomienia wewnętrznego diet coacha i tym właśnie zajmiesz się w rozdziale szóstym. Zaczyniesz od zapisywania tego, co jesz, i od obserwowania emocji towarzyszących jedzeniu. Nauczysz się przeżuwać, przećwiczysz świadome i uważne jedzenie. Dowiesz się, jak rozwijać praktykę uważności każdego dnia. Kolejnym krokiem w budowaniu wewnętrznego diet coacha jest dbałość o ciało poprzez oddychanie przeponą i ćwiczenia fizyczne. Zdobędziesz też niezbędną wiedzę o tym, co robić, by mieć kontrolę nad jedzeniem.

Działając w zaproponowany przeze mnie sposób, masz możliwość obserwowania zmiany swoich zachowań, zdobycia wiedzy dotyczącej wyboru żywności, bycia aktywnym fizycznie, przyjęcia postawy: „wybieram, postanawiam, decyduję”. W trakcie procesu budowania wewnętrznego diet coacha nauczysz się ponownie słuchać swojego ciała, dowiesz się, co znaczy jeść przy pomocy intuicji, zrozumiesz, jak wpływa ona na twoją wagę. Zadasz sobie pytania dotyczące głodu, zależności pomiędzy nastrojem a jedzeniem i ilością spożywanego pokarmu.

Życzę ci, by poznanie i zrozumienie siebie dało ci możliwość innych, nowych wyborów, świadomych i zgodnych z twoimi potrzebami, a świadome odżywianie sprawiało ci radość każdego dnia.

Uwaga: Zawarte w poradniku wskazówki związane z odżywianiem i wykonywaniem ćwiczeń mają charakter informacyjny. Nie zastępują one indywidualnej diagnozy lekarskiej.

# Rozdział 1

## Istota diet coachingu

### Z tego rozdziału dowiesz się:

- czym jest diet coaching;
- na czym polega rozwijanie wewnętrznego diet coacha;
- od czego zacząć zmianę;
- jakie korzyści wynikają z budowania wewnętrznego diet coacha.

### Czym jest diet coaching?

Większość z nas wie, co mogłaby robić, by zdrowiej żyć. Teoretycznie wiemy, ile i jak jeść, w jakim stopniu być aktywnym fizycznie itp. Dlaczego więc na co dzień nie przekładamy tej wiedzy na praktykę? Okazuje się, że sama wiedza nie prowadzi do zmiany zachowania. W swoim życiu jesteś pod wpływem wielu środowisk preferujących różne style żywieniowe, masz różnego rodzaju nawyki i przyzwyczajenia. Tym bardziej ważne jest, byś nauczył się wybierać taką żywność, która wzmacnia, daje witalność.

Diet coaching łączy wiedzę o człowieku i o żywności, jest kluczem nie tylko do odchudzania, lecz także do zdrowego stylu życia. Pomaga w zrozumieniu samego siebie – wyjaśnia, dlaczego postępujesz w niekorzystny dla siebie sposób, pomimo że zdajesz sobie sprawę ze szkodliwości takiego działania.

### Zapamiętaj

Istotą diet coachingu jest wzbudzenie motywacji do zmiany na trzech płaszczyznach: odżywiania, przekonań i zachowania oraz ugruntowanie nowych nawyków. Unikalność tej metody polega na tym, że w odróżnieniu od większości programów mających za cel kontrolowanie wagi utrata masy ciała nie jest tu najważniejsza. Kluczową sprawą jest stworzenie indywidualnego programu odżywiania.

Diet coaching uczy, jak jeść w sposób naturalny i swobodny, tak by jedzenie było przyjemnością i nie wiązało się z poczuciem straty czy wyrzeczenia.

Już w 2003 r. na forum Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stwierdzono, że oprócz porad i wiedzy człowiekowi potrzebne jest jeszcze poznanie własnego ciała i świadome stosowanie diety. Jednak to jeszcze nie oznacza diety cud. W trakcie procesu diet coachingu:

1. Poznasz siebie i swoje ciało.
2. Odkryjesz moc wewnętrznej motywacji i weźmiesz odpowiedzialność za to, co robisz.
3. Nazwiesz przeszkody, które utrudniają proces zmiany, i poczujesz chęć do działania.
4. Doświadczając „bycia uważnym” (bycia „tu i teraz”, a nie „tam i wtedy”), w pełni poczujesz swoją sprawczość.
5. Od tej pory będziesz coraz więcej wiedział o sobie i zyskasz świadomość tej wiedzy. Odpowiedzi na wiele pytań staną się jednocześnie motorem i paliwem, a tym samym dadzą ci możliwość wyboru, tym razem świadomego. To ty zaczniesz wybierać i przestaniesz stosować się do wskazówek tylko dlatego, że „tak trzeba”.
6. W trakcie procesu zaczniesz dbać o siebie, o swoje ciało, odkryjesz na nowo własne potrzeby, przypomnisz sobie dawno porzucone marzenia, podejmiesz wyzwanie, zrobisz krok naprzód i przekroczysz pewną granicę.
7. Pokonanie różnych przeszkód da ci możliwość rozwoju, doświadczenia zmiany i wszystkiego, co ta zmiana ze sobą niesie.

W trakcie tej zmiany zadbasz o wsparcie najbliższych osób. Rezultatem będą nowe możliwości, poczucie sprawczości, odpowiedzialność, wiara w siebie i poczucie własnej wartości.

## **Zapamiętaj**

Diet coaching to proces, w którym krok po kroku rozwijasz swoje kompetencje (wiedzę, umiejętności i postawy) w zakresie nowego, zdrowego sposobu odżywiania i stylu życia. Z pomocą tego poradnika zbudujesz swojego wewnętrznego diet coacha, zrozumiesz własne potrzeby żywieniowe oraz stworzysz plan odżywiania, który będzie

odpowiadał twojemu stylowi życia.

Diet coaching opiera się na wiedzy dotyczącej prowadzenia coachingu, żywienia człowieka oraz elementach mentoringu. Mentoring stosowany w mojej metodzie rozumiem jako postępowanie wspierające wszechstronny rozwój osobisty, oparte na relacji równoprawnych partnerów, którzy rozwijają samoświadomość, szukają rozwiązań i podejmują działania służące odkrywaniu i rozwijaniu własnego potencjału.

Angielskie słowo „coach” ma następujące znaczenia: „trener”, „autokar” i „powóz”. „Powóz” to pierwotne znaczenie słowa „coach”, które pochodzi od nazwy węgierskiego miasteczka Kócs. W tej miejscowości zbudowano pierwszy pojazd, który rozślawił jej nazwę na całym świecie. Potem słowem „coach” określano opiekunów i wychowawców pomagających swoim podopiecznym w trakcie sesji egzaminacyjnych. Następnie zostało ono zastosowane w sporcie – w odniesieniu do trenerów.

Coaching korzysta z wielu idei – m.in. z idei zadawania pytań i słuchania (dialogu) sięgającej czasów Sokratesa, który chciał być przy swoim rozmówcy, obserwować go i wspierać. W 1951 r. Carl Rogers opracował terapię prowadzoną w formie rozmowy, podczas której terapeuta parafrazuje słowa pacjenta i w ten sposób doprowadza go do weryfikacji jego spostrzeżeń i/lub formułowania nowych konkluzji. W latach 70. Timothy Gallwey w książce *Tenis. Wewnętrzna gra* proponował, by zadawać uczniom pytania zachęcające ich do zastanowienia się i wyciągnięcia wniosków z dotychczasowych doświadczeń. Najistotniejszym momentem procesu nauczania jest dbałość o to, by uczeń nie tylko „mówił, co wie”, lecz także „wiedział, co mówi”. Uniwersalność metody Gallweya wynika z tego, że pomaga ona danej osobie w osiągnięciu jak najlepszych rezultatów bez ocen i osądów.

Koncepcje te szybko zostały przeniesione na płaszczyznę biznesową i dziś istnieje na świecie wiele szkół coachingu. Obecnie jest on wykorzystywany w sporcie, biznesie, medycynie, dietetyce. Coachowie są obecni wszędzie tam, gdzie ludzie mają problem z osiągnięciem swoich celów – zarówno w pracy, jak i w innych aspektach życia. W pewnym sensie są oni jak pojazdy – przenoszą ludzi z jednego miejsca w drugie. Można więc śmiało powiedzieć, że coaching to podróż.

Diet coaching to szczególna wyprawa, która przynosi zmiany zarówno w czasie jej trwania, jak i po jej zakończeniu. Zmieniamy się i – jak stwierdził antropolog Joseph Campbell w swojej pracy *Bohater o tysiącu twarzy* – istnieje pewien schemat dotyczący zmiany. Badając wiele mitów, Campbell zauważył, że od tysięcy lat ludzie przekazują sobie w formie legend i przypowieści zasady postępowania w trakcie

zmiany. Aby pojawiła się zmiana, niezbędne jest wyzwanie. W diet coachingu może ono dotyczyć zdrowia, wiedzy o tym, jak odżywiać się zdrowo, zmiany diety, zmiany wyglądu czy po prostu zmiany stylu życia. Potrzebujemy odwagi, by to wyzwanie podjąć, by przekroczyć pewną granicę. Podjęcie decyzji o takim działaniu skutkuje pojawieniem się wielu pokus i trudności. Przekroczenie granicy jest jednak konieczne, a pomagają w tym inni ludzie, dając wsparcie i wskazówki. Na tym etapie często powtarzamy taką myśl, że gdy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel. Dopiero gdy poradzimy sobie z trudnościami, bogatsi o nowe doświadczenia i umiejętności możemy zakończyć podróż. Przeszliśmy bowiem proces zmiany samego siebie.

## **Rozwój wewnętrznego diet coacha w kilku krokach**

W procesie budowania wewnętrznego diet coacha umiejętność czujnego reagowania na to, co dzieje się wokół ciebie i w tobie, jest szczególnie istotna. Proces ten opiera się na małych krokach, które tworzą trwałą zmianę zachowań prowadzących do zdrowszego stylu życia. Program łączy strategię rozwoju zdrowych nawyków żywieniowych z informacjami dotyczącymi świadomego zdrowego odżywiania oraz z aktywnością fizyczną.

Ze zdobywaniem nowych umiejętności jest jak z nauką chodzenia. Każdy, stawiając pierwsze kroki, bardzo chciał się wreszcie podnieść, samodzielnie zobaczyć to, co widzą pozostali, i wszystkiego dotknąć. Jako dziecko każdy z nas taką potrzebę po prostu miał w sobie. Mimo wielkiej chęci wiele razy ponosiłeś porażkę, dotkliwie upadając i nabijając sobie guza. Jednak nikt i nic nie było w stanie cię zniechęcić. Efektem takiego działania było coraz pewniejsze stąpanie. I tak krok po kroku nauczyłeś się chodzić i biegać. Ważnym elementem tego procesu były nagrody i pochwały. Nikt z nas nie słyszał w tym czasie porad w stylu: „Siedź sobie. Po co ci chodzenie? To nie dla ciebie, ja to zrobię lepiej, daj sobie spokój”. Wsparcie otrzymane w trakcie procesu uczenia się było pełne życzliwości i miłości.

Przypominając sobie tamte chwile, być może razem z najbliższymi, dostrzegasz, że potrafisz zmierzać do celu bardzo konsekwentnie i z wielkim entuzjazmem. Jeśli zrobiłeś to kilka razy w swoim życiu, możesz to zrobić raz jeszcze, mierząc się tym razem z jedzeniem oraz wszystkimi emocjami, nawykami i przekonaniami z nim związanymi.

Ważne jest ćwiczenie nowych nawyków, które po pewnym czasie staną się częścią ciebie i twojego stylu życia. Efektywne uczenie się to potrzeba ciągłego wykorzystywania osobistych doświadczeń. To właśnie na nich możesz oprzeć swój rozwój. Wyciąganie wniosków z tego, co robisz, to kolejny punkt na drodze ku

zmianie, ponieważ:

- wiedza o tym, jaka żywność ci służy, a jaka nie, umożliwi ci zarządzanie swoją dietą;
- jeśli nie zastanowisz się nad przyczynami tego, co się z tobą i wokół ciebie dzieje, nic się nie zmieni. Staniesz w miejscu.

## Zapamiętaj

Cztery podstawowe kroki na drodze do zmiany to:

1. Refleksja nad swoimi doświadczeniami, przemyślenie dotychczasowego stylu życia i sposobu odżywiania.
2. Przeanalizowanie tego, co wiesz na swój temat, oraz określenie celu, który zamierzasz zrealizować.
3. Zaplanowanie działań tak, by zwiększyć swoje zasoby i zredukować ograniczenia.
4. Podjęcie decyzji i rozpoczęcie działań: ćwiczysz nowe zachowania dotąd, aż je w pełni opanujesz.

Jesteś w stanie zapamiętać 90% tego, czego doświadczasz. To dlatego doświadczenie własne jest tak istotne. Zdobycie praktyki sprzyja procesowi zmiany nawyków żywieniowych. Zadowolenie, poczucie pewności siebie i wewnętrzny spokój pozwalają ci wierzyć, że masz kontrolę nad własnym życiem. Wiedza umożliwi ci ugruntowanie nowych zachowań oraz zmianę nawyków i przekonań na takie, które na danym etapie twojego życia uznasz za pożyteczne. W następstwie takich działań wzrośnie poczucie samokontroli i odpowiedzialności.

## Zapamiętaj

Program rozwoju wewnętrznego diet coacha obejmuje:

### 1. Twój plan działania (jak zmienić się już dziś?)

W pierwszej kolejności należy przeprowadzić analizę aktualnego stylu życia/sposobu żywienia – twoich nawyków żywieniowych i stanu zdrowia. Analiza ta służy identyfikacji mocnych stron twojego

odżywiania i obszarów, które wymagają zmiany. Będzie to pomocne w opracowaniu planu odżywiania odpowiadającego twoim celom.

## **2. Zmianę postaw wobec zdrowia (twoje zasoby i ich zastosowanie)**

W kolejnym kroku należy określić swoje zasoby. Ich identyfikacja – niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć, przytyć czy też mieć więcej energii – pomoże ci wcielić twoje marzenia w życie. Rozwój wewnętrznego diet coacha zapewni ci poczucie sprawczości i wpływu na twoje życie.

## **3. Uruchomienie wewnętrznego diet coacha (jak odzyskać energię do pracy i życia?)**

Ostatnim punktem jest stworzenie – w zależności od sposobu odżywiania, stylu życia i celów – osobistego planu odżywiania, którym będziesz się cieszył przez całe życie. Plan odżywiania w odróżnieniu od większości programów kontrolujących wagę nie koncentruje się wyłącznie na dietetyce i utracie masy ciała. Jego unikalność polega na tym, że odnosi się do ciała, umysłu i ducha.

Celem procesu uczenia się jest osiągnięcie pożądaných zmian. Jeżeli wyobrazisz sobie, że zaczynasz jeść regularnie, to taka zmiana pociągnie za sobą również zmianę innych elementów twojego dotychczasowego życia, np. będziesz bardziej się o siebie troszczył. Zmiana zawsze dotyczy całości, a nie jedynie części. W związku z tym zmiana jednego elementu w danej części związana jest ze zmianą innych elementów całości.

Prawdą jest też stwierdzenie, że każdy z nas boi się zmian. Lubimy żyć w środowisku, które dobrze znamy. Nowe rzeczy nie zawsze są przez nas pożądane – ze względu na poczucie bezpieczeństwa i wiele innych czynników przestajemy działać. Nie doświadczamy nowych sytuacji, korzystamy z dobrze nam znanych przekonań i nawyków. Boimy się tego, co nowe. Zapraszam cię w podróż mimo tego lęku. Podejmij wyzwanie dotyczące zdrowego stylu życia i zmierz się z różnego rodzaju trudnościami, przeszkodami, ścieżkami na skróty, pokusami. Jeżeli tego zaniechasz, jakość twojego życia nie zmieni się na lepsze. Jeżeli natomiast wstąpisz na drogę zmiany, pojawią się różne osoby wspierające. Będziesz pokonywał kolejne przeszkody i tym samym zmieniał siebie. Będzie tak dopóty, dopóki nie poradzisz sobie z kryzysami. Wszystko po to, by przekształcić zagrożenia i trudności w zasoby.

## Przykład

---

*W książce Alicja w krainie czarów<sup>1</sup> Alicja, stając na rozstaju dróg, spytała Kota, którą ma iść. Na to Kot odpowiedział: „- To zależy od tego, dokąd chcesz się dostać. - Wszystko mi jedno... - odparła Alicja. - W takim razie nie ma znaczenia, dokąd pójdziesz - rzekł Kot. - ...dokądkolwiek, byle DOKĄDŚ - wyjaśniła dodatkowo Alicja. - Och, z pewnością dokądś dojdiesz - odpowiedział Kot - jeśli tylko będziesz szła dość długo”. Wyznaczenie celu ma ci pomóc ulepszyć życie, odpowiedzieć na pytanie, co jest dla ciebie najważniejsze.*

---

Wkroczenie na drogę zmiany to działanie, a więc możliwość zdobywania wiedzy, uczenia się, odkrywania poczucia satysfakcji i zadowolenia. Świadome życie to działanie zgodne z wyznaczonymi przez siebie celami. Gdy wiesz, co chcesz osiągnąć, wiesz również, na czym się skupić. Zdajesz sobie też sprawę z tego, kiedy idziesz na skróty, kiedy z drogi do mety zbaczasz na dróżkę pokus i usprawiedliwień tego, że ci się zwyczajnie odechciało.

## Ćwiczenie

---

Jeśli nosisz zegarek na lewej ręce, załóż go dziś na drugą rękę. Zaobserwuj, jak czułeś się na początku tej zmiany, a jak pod koniec dnia. Jakie wnioski możesz z tego wyciągnąć?

---

Jednym z podstawowych warunków zmiany osobistej jest wyznaczenie celu i stworzenie osobistego planu rozwoju. Określenie celu i podjęcie działania pomoże ci przejąć kontrolę nad życiem. Zamiast ofiary szukającej winnych staniesz się osobą odpowiedzialną za to, co robisz. Wszystko po to, by rozwijać swoją samoświadomość, czyli zrozumieć siebie, swoje emocje, ograniczenia, zdolności, wartości i motywy działania. Być człowiekiem samoświadomym oznacza też żyć w zgodzie ze sobą, działać zgodnie ze swoimi wartościami, być sobą i umieć się śmiać ze swoich słabości.

# Co jest dla ciebie ważne?

W tym miejscu proponuję ci „Ankiętę na dobry początek”. Poświęć trochę czasu, aby rzetelnie odpowiedzieć na pytania dotyczące twojego stylu życia. Przynajmniej na jednej stronie A4 zapisz odpowiedzi na każde poniższe pytanie. Dopisz też swoje wnioski.

- Jakie masz umiejętności? Pomyśl o każdym możliwym kontekście.
- Jaką posiadasz wiedzę? Pomyśl o przebiegu swojej edukacji, zdobytej wiedzy specjalistycznej i o tym, czego nauczyłeś się na „uniwersytecie życia”, uwzględnij też informacje odnoszące się do twojego sposobu odżywiania i wiedzy w tym zakresie.
- Sporządź listę osób (które znasz i których nie znasz, np.: diet coachów, dietetyków, lekarzy, psychologów, przyjaciół itd.), do których mógłbyś się zwrócić o wsparcie w trakcie procesu zmiany.
- Gdy skończysz, pomyśl, w jaki sposób cokolwiek z tego, co napisałeś, może być twoim zasobem w obecnej sytuacji.

Wszystkie twoje odpowiedzi pozwolą ci się dowiedzieć, o czym marzysz, wyzwolą entuzjazm i radość do działania. Odkryjesz, jaką osobą chcesz być, gdy podejmiesz decyzję o zmianie swojej diety lub poprawie stanu zdrowia czy też potrzebie dobrego samopoczucia. Bez zajrzenia w głąb siebie trudno ci będzie trwale zmienić swoje nawyki żywieniowe.

Każdy z nas, gdy chce zmienić coś w swoim życiu, np. sposób myślenia na temat jedzenia, musi stawić czoła swoim negatywnym myślom, nawykom i przekonaniom. Trwała zmiana będzie możliwa wtedy, gdy będziesz głęboko ufał sobie i wierzył w osiągnięcie celu. Jest to bardzo ważne szczególnie w początkowej fazie.

Pewność, że opisany i wyobrażony przez ciebie cel jest naprawdę twój i tylko twój, to podstawa sukcesu. Jeżeli chcesz zmienić coś w swoim wyglądzie, diecie, stylu życia, bo „tak powinieneś” albo dlatego, że prosi cię o to bliska osoba – wpadasz w pułapkę. Z upływem czasu zwykle przestajesz się starać i próbować nowych rozwiązań, zapominasz o swoim prawdziwym celu, o swoich marzeniach. W twoim życiu nie ma autentyczności i energii, pojawia się sprzeciw, znużenie albo zubożenie.

Kolejny ważny krok to określenie twoich mocnych stron, które pomogą ci w realizacji celu, które wykorzystasz, na których będziesz się opierał w zdobywaniu codziennych doświadczeń związanych ze zmianą diety. Swoje mocne strony porównaj ze słabymi, zastanów się, które nawyki i zachowania dotyczące jedzenia chcesz zmienić, a które zaadaptować do potrzeb świadomego odżywiania.

Na pewno masz cechy, których nie chcesz zmieniać, i jednocześnie zauważysz

takie, które ci nie służą w procesie zmiany. Te wszystkie słabości, które dostrzeżesz, należą do ciebie i tylko ty możesz je zmienić. Takie uświadomienie sobie swoich atutów i słabości ma ogromny wpływ na dalsze działanie. Praca nad sobą wymaga cierpliwości, więc się nie spiesz. Zrób analizę w swoim tempie, tak by wszystkie puzzle zostały ułożone w obraz nakreślający twoją drogę do celu. Możesz też zapytać bliskich o to, jak cię postrzegają.

Istotne jest również to, by nie skupiać się tylko na swoich słabych stronach. Prowadzi to bowiem do pobudzenia prawej okolicy przedczołowej mózgu, a rezultatem jest uczucie niepokoju, opór lub bunt i spadek motywacji. W dalszej kolejności zahamowany zostaje proces zmiany. Jeśli myślisz o sobie wyłącznie negatywnie, wpadasz w pesymizm i zaczynasz narzekać, a to nie pomoże w osiągnięciu sukcesu. Natomiast jeśli myślisz o swoich zaletach i możliwościach – pobudzasz lewą okolicę przedczołową mózgu, co wyzwala chęć do działania, doświadczania nowych zachowań, do rozwoju i realizacji określonych działań. Wówczas pojawia się uczucie nadziei, które mobilizuje cię do wysiłku mimo wielu przeszkód.

## Ćwiczenie

---

### Ustal własne zasady odnośnie do zdrowego stylu życia<sup>2</sup>

1. Zapisz siedem wartości, którymi kierujesz się w swoim życiu i które chcesz wykorzystać w trakcie budowania wewnętrznego diet coacha. Uporządkuj je od najważniejszej do najmniej ważnej.
  2. Następnie pomyśl, czy są to wartości, którymi kierujesz się na co dzień, czy też takie, o których tylko lubisz mówić.
  3. Napisz teraz krótki tekst o tym, jak chciałbyś się odżywiać przez resztę swojego życia, uwzględniając swoje dwie najważniejsze wartości.
  4. Następnie przeczytaj notatki i zastanów się, co już dziś możesz wprowadzić w życie.
  5. Taka wizja może stać się dla ciebie drogowskazem pomagającym wprowadzać do swojego stylu odżywiania trzy magiczne słowa: **wybieram, postanawiam, decyduję.**
- 

## Twój plan działania

Kolejny krok to napisanie planu działania, w którym skupisz się na rozwijaniu swoich mocnych stron, a więc na kolejnych etapach prowadzących do zdrowego stylu życia.

## Zapamiętaj

Pisząc swój plan działania:

- skup się na swoich umiejętnościach, a nie na efektach;
- bądź w 100% pewny, że cel, który chcesz osiągnąć, jest celem twoim, a nie kogoś innego;
- zadbaj o to, by twój plan rozwoju dotyczący zdrowego stylu życia był elastyczny i realny;
- pamiętaj, że to, co zaplanujesz każdego dnia, ma być możliwe do zrealizowania;
- dopasuj swój plan do codziennych obowiązków;
- każdego dnia podejmuj działania przybliżające cię do celu.

Twoje nowe doświadczenie przyczyni się do zmiany starych, szkodliwych nawyków na nowe, które będą zgodne z twoimi wartościami i przekonaniami. Twój program, niezależnie od tego, czy dotyczy zmiany stylu życia, czy też osiągnięcia określonej wagi ciała lub poprawy stanu zdrowia, opracuj tak, by składał się z konkretnych i możliwych do wykonania etapów.

Gdy już ustalisz swój plan działania, odpowiedz sobie na jeszcze jedno pytanie: co ważnego zyskasz dzięki temu, że osiągniesz swój cel?

## Zapamiętaj

Rób dalej to, co robisz, najlepiej, jak umiesz. Pamiętaj o uśmiechu i o codziennej praktyce.

# Korzyści z budowania wewnętrznego diet coacha

W trakcie diet coachingu nauczysz się: słuchać swojego ciała, dowiesz się, co znaczy „jeść intuicyjnie”, zrozumiesz, jak taki sposób jedzenia wpływa na odchudzanie. Zadasz sobie wiele pytań dotyczących głodu, zależności między nastrojem a jedzeniem – jego jakością i ilością. Zrozumiesz siebie, a ta wiedza da ci możliwość innych wyborów, świadomych i zgodnych z twoimi potrzebami.

## Zapamiętaj

### **Korzyści z budowania wewnętrznego diet coacha:**

- Świadome obserwowanie zmiany w swoim zachowaniu.
- Zdobywanie wiedzy dotyczącej wybierania żywności.
- Aktywność fizyczna.
- Przyjęcie w życiu postawy: wybieram, postanawiam, decyduję.
- Dbanie o środowisko.

## Podsumowanie

### **W trakcie diet coachingu potrzebne ci będą:**

1. Wiedza dotycząca zdrowego odżywiania.
2. Określone umiejętności:
  - Praca z samym sobą w oparciu o cele, wartości i przekonania.
  - Wyznaczanie sobie określonych i realnych zadań.
  - Wykorzystywanie wiedzy o swoich mocnych stronach i zasobach.
  - Uświadomienie sobie swoich słabych stron.

- Troska o samego siebie.
  - Zapewnienie sobie wsparcia i pomocy w trakcie procesu zmiany.
  - Ćwiczenie obecności i uważności.
  - Zwracanie uwagi na swoją intuicję.
  - Odczytywanie sygnałów płynących z ciała.
  - Uświadamianie sobie odpowiedzialności za ustalone zadania i działania.
3. Nauczenie się czerpania satysfakcji z odnoszonych sukcesów.
  4. Podejmowanie decyzji o zmianie określonego zachowania.
  5. Nazywanie przeszkód utrudniających zmianę.

# Przypisy

[1] Caroll L., *Alicja w krainie czarów. Po drugiej stronie lustra*, Vesper, Poznań 2010, s. 89.

[2] Na podstawie: Goleman D., Boyatzis R., McKee A., *Naturalne przywództwo. Odkrywanie mocy inteligencji emocjonalnej*, tłum. D. Cieśla, Jacek Santorski - Wydawnictwa Biznesowe, Wrocław - Warszawa 2002, s. 140.

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).