



DZIENNIK GŁODU EMOCJONALNEGO



AUTOMONITORING



INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z AUTOMONITORINGU

Poniżej znajduje się tabela ułatwiająca prowadzenie automonitoringu **WYDRUKUJ JĄ**. Tabelę należy uzupełniać w czasie rzeczywistym. To znaczy, że wpisujesz w nią informację natychmiast jak się pojawi się świadomość głodu emocjonalnego.. Spisywanie informacji po jakimś czasie, np. tylko wieczorem jest mało skuteczne, gdyż nie masz już wtedy dostępu do pełni informacji jakich potrzebujesz, aby skutecznie schudnąć raz na zawsze. Dlatego wydrukuj tabelę i noś ją zawsze przy sobie oraz uzupełniaj na bieżąco.

Jakie informacje wpisywać:

- Godzina - wpisz godzinę o której zaobserwowałaś głód emocjonalny.
- Co zjadłam - na początkowym etapie może się zdarzać jedzenie automatyczne, ale im dłużej będziesz uzupełniać tabelę tym bardziej będziesz zauważać jak ono znika. Póki jednak się pojawia, a Tobie zdarza się jedzenie automatyczne i dopiero po zjedzeniu jakiegoś produktu orientujesz się, że nastąpił głód emocjonalny / jedzenie automatyczne wpiszuj każdy produkt spożywczy jaki zjadłaś. Jeśli zauważysz korelację, np. zazwyczaj są to czekoladowe batoniki to wykorzystaj tę informację do pracy z nagraniem z pierwszej lekcji.
- Zorientowałam się w czasie jedzenia - na początku może być tak, że jedzenie automatyczne jest na tyle silnym nawykiem, że po prostu jest...automatyczne, np. siedzisz wieczorem przed telewizorem i niewiele myśląc sięgasz po paczkę chipsów. Możesz wtedy wykorzystać tę sytuację, zauważyć, że to co robisz to krzywdzenie siebie odłożyć chipsy i uzupełnić tabelę. To da Ci poczucie kontroli nad Twoim głodem. Absolutnie nie myśl wtedy o sobie źle. To tylko pogorszy sprawę. Traktuj to raczej jako okazję do poznania siebie bliżej. Wraz z kolejnymi etapami kursu, takie zachowania zaczną zanikać.
- Na co miałam ochotę - może się też zacząć taki etap, że zauważasz, że myśl o jedzeniu to głód emocjonalny i nic nie zjadasz. Jednak myśl o jedzeniu pojawia się systematycznie. To normalne - w końcu dopiero uczysz się odróżniać głód emocjonalny od fizjologicznego. Napisz wtedy koniecznie na co masz ochotę oraz jakie wtedy emocje, myśli i uczucia w ciele się pojawiają. Będzie to niezwykle przydatne w kolejnych modułach.

- Miejsce / wydarzenie - wpisz tutaj okoliczności w jakich pojawia się gład emocjonalny. Może np. okazać się, że zawsze go doświadczasz po stresującym dniu w pracy. To będzie informacja jaką będziesz mogła wykorzystać w kolejnych modułach, w czasie gdy będziesz tworzyła alternatywne sposoby zachowania.
- Emocje - jak sama nazwa wskazuje to czego doświadczasz to jedzenie emocjonalne, czyli automatyczna reakcja na emocje, których doświadczasz. Być może teraz pomyślisz, ale ja jem także pod wpływem pozytywnych emocji. To fantastyczny wniosek! Zresztą dosyć często spotykany. Przecież od dziecka uczą nas, że wszelkie przyjemne okoliczności - Święta, urodziny, rocznice itp. - należy uczcić dobrym jedzeniem. Wtedy zadaj sobie pytanie - chcesz to uczcić czy optakać? Bo jeśli optakać to proszę bardzo - sklepy, restauracje i lodówka stoją otworem. Jeśli jednak chcesz to uczcić, ale owo uczczenie kojarzy Ci się z jedzeniem to wróć do nagrania z poprzedniego modułu i zmień schemat jaki masz zapisany w podświadomości. Trudniej rzeczy się mają jeśli w grę wchodzi nieprzyjemne emocje. Możesz wtedy je bagatelizować mówiąc : ale przecież nic takiego się nie stało. Otóż stało się. Za nieprzyjemnymi uczuciami chowają się niezaspokojone potrzeby. Abyś łatwiej mogła je rozpoznać w tym module zawarty jest także plik o emocjach i potrzebach. Na razie tylko go przeczytaj i zacznij zauważać jakie emocje się w Tobie pojawiają. Zacznij je także łączyć z niezaspokojonymi potrzebami. Wpisuj wszystko do automonitoringu. Pracą z emocjami i potrzebami zajmiemy się w kolejnych modułach.



- Myśli automatyczne - każde zachowanie poprzedza myśl. Często są to nieświadome myśli automatyczne, jednak zawsze schemat jest następujący : myśl -> działanie. Nawet jeśli chodzi o najprostsze czynności, np. wyjście do toalety. Najpierw pojawia się myśl "chce mi się siku" a potem dopiero wstajesz i kierujesz kroki do toalety. Tak więc czas, żebyś uświadomiła sobie myśli jakie kierują Twoim zachowaniem w kontekście jedzenia. Mogą to być następujące myśli : "miałam trudny dzień, więc zasługuję na coś słodkiego", "nie mogę tego wyrzucić, przecież jedzenia się nie marnuje", "cały dzień nic nie jadłam, więc mogę sobie pozwolić na tę drożdżówkę". Zaczynaj zapisywać te myśli, a z pewnością pojawi się autorefleksja. Możesz wtedy pomyśleć: "jasne miałam trudny dzień, więc sprawię aby stał się jeszcze trudniejszy i dowalę sobie jedzeniem a potem wyrzutami sumienia", "jasne, wyrzucić jedzenia nie mogę, więc samą siebie potraktuję jak śmietnik i ja to zjem", "oczywiście, zapomniałam o sobie i cały dzień nic nie jadłam. Teraz zrobię jeszcze większą krzywdę swojemu ciału i zamiast nakarmić je czymś pożywnym zjem drożdżówkę, która nie ma żadnych substancji odżywczych"
- Uczucia w ciele - każdej emocji towarzyszą uczucia w ciele. Mogą być one bardzo subtelne, ale z całą pewnością są. Problem polega na tym, że nauczyliśmy się je ignorować, zamrażać, nie czuć. Jak jednak chcesz zacząć odróżniać głód emocjonalny od fizjologicznego, skoro nie chcesz doświadczać swojego ciała? Pozwól swojemu ciału przemówić i zobaczysz jak wiele ma Ci po powiedzeniu. Wiem, że to może nie być łatwe, ale wierz mi, że jak zaczniesz to może okazać się, że nie jest to też trudne. Wiem, że możesz czuć niechęć do swojego ciała, ale innej drogi nie ma. Ignorowanie odczuć z ciała doprowadziło Cię do utraty kontaktu z tym ciałem, a co za tym idzie jedzenia emocjonalnego, czyli takiego gdy nie wiesz kiedy rzeczywiście jesteś głodna. Rozumiem, że jesteś tutaj po to żeby to naprawić. Zaczynaj więc słuchać swojego ciała i przekonaj się jak szybko zaczynasz jeść w sposób fizjologiczny.

GODZINA	CO ZJADŁAM	ZORIENTOWAŁAM SIĘ W CZASIE JEDZENIA	NA CO MIAŁAM OCHOTĘ	MIEJSCE/ WYDARZENIE	EMOCJE	MYŚLI AUTOMATYCZNE	UCZUCIA W CIELE