

MAPA GŁODU EMOCJONALNEGO

Odkryj, czego naprawdę szukasz, kiedy sięgasz po jedzenie.



Jedzenie jest odpowiedzią. Zadać sobie pytanie: jakie było pytanie?
Uzupełnij każdą część mapy szczerze i bez oceniania. To pierwszy krok do odzyskania wpływu.



1 ZMĘCZENIE



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

2 SAMOTNOŚĆ



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

3 NAPIĘCIE



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

4 NUDA



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

5 ZŁOŚĆ



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

SIĘGAM PO JEDZENIE

ale czego tak
naprawdę potrzebuję?

6 SMUTEK



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

7 PRZECIĄŻENIE



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

8 PUSTKA



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

ZATRZYMAJ SIĘ

Jedzenie nie jest Twoim wrogiem.

To sygnał.

Zaproszenie do zatrzymania się
i zadania sobie ważnych pytań.

Im lepiej poznasz swoje emocje
i potrzeby, tym łatwiej odzyskasz
wpływ na swoje wybory.



9 INNE



Co wydarzyło się wcześniej?

Czego wtedy naprawdę potrzebowałem(-am)?

Co mogłem(-am) zrobić inaczej?

CO Z TEGO WYNIKA?

Która z emocji pojawia się u Ciebie najczęściej?

Jaka potrzeba kryje się pod jedzeniem?

Co chciał(a)byś dać sobie częściej, zamiast sięgać po jedzenie?

PAMIĘTAJ

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej sięgać po jedzenie.

Chodzi o to, żeby wybierać świadomie,
z troski o siebie, a nie w odpowiedzi na emocje,
których nikt nas nie nauczył rozpoznawać.

Ty masz wpływ. Zaczynaj od zrozumienia siebie. ♥

MAPA GŁODU EMOCJONALNEGO

Zrozum. Zatrzymaj się. Wybierz inaczej.



Świadomość to pierwszy krok do odzyskania wpływu.
Teraz czas na działanie.



1

ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ

Kiedy pojawia się ochota na jedzenie, zatrzymaj się i zadaj sobie 3 pytania. To pomoże Ci odzyskać wpływ.



1. CO TERAZ CZUJĘ?

Nazwij emocję, którą czujesz w tym momencie.



2. CZEGO TERAZ POTRZEBUJĘ?

Czego naprawdę potrzebujesz w tej chwili?



3. CO MOGĘ ZROBIĆ INACZAJ?

Jak mogę zadbać o siebie bez sięgania po jedzenie?

2

ZAMIEŃ AUTOMATYZM NA WYBÓR

Zamiast reagować impulsywnie – wybierz świadomie.

ZAMIAST	SPRÓBUJ TEGO	DLACZEGO TO DZIAŁA?
Siegam po jedzenie, gdy jestem zestresowana	Weź 5 głębokich oddechów lub wyjdź na 3 minuty na świeże powietrze	Oddech obniża napięcie, a ruch rozładowuje stres.
Siegam po słodycze, gdy jestem zmęczona	Zrób krótką przerwę: napij się wody, przeciągnij się, połóż się na 10 minut	Twoje ciało potrzebuje odpoczynku, nie cukru.
Jem z nudów lub dla rozrywki	Zrób coś, co Cię wciąga: spacer, muzyka, książka, twórcza aktywność	Nuda to sygnał, że potrzebujesz stymulacji i przyjemności.
Jem, gdy czuję smutek lub przygnębienie	Zapisz, co czujesz, lub porozmawiaj z kimś, komu ufasz	Emocje tracą moc, gdy je wyrażasz.
Jem, gdy chcę przejąć kontrolę	Zrób mały krok w kierunku celu, który jest dla Ciebie ważny	Poczucie sprawczości buduje prawdziwą kontrolę.

3

PLAN AWARYJNY – MOJE 5 MINUT DLA SIEBIE

Stwórz swoją listę sposobów, które pomogą Ci, gdy pojawi się silna ochota na jedzenie. Wybierz 3–5 rzeczy, które działają właśnie u Ciebie.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



PAMIĘTAJ

Nie chodzi o to, aby nigdy więcej sięgać po jedzenie. Chodzi o to, aby wybierać je świadomie, z miłością do siebie. Każda mała decyzja to krok w stronę wolności.



4

DZIENNIK ŚWIADOMEGO WYBORU

Korzystaj z tej tabeli przez kilka dni. To pomoże Ci dostrzec wzorce i zobaczyć pierwsze zmiany.

DATA	SYTUACJA Co się wydarzyło?	EMOCJA Co czułam?	CZEGO POTRZEBOWAŁAM Naprawdę?	CO ZROBIŁAM Zamiast jedzenia?	JAK SIĘ CZUJĘ TERAZ?



Wskazówka: Nie oceniaj siebie. Obserwuj. Z ciekawością i życzliwością.

5

TWOJE CODZIENNE PRZYPOMNIENIA

Wybierz 3 zdania, które będą Twoim wsparciem każdego dnia.

- Jestem ważna. Moje potrzeby mają znaczenie.
- Mogę poczuć emocje i nie muszę ich zagłuszać jedzeniem.
- Zatrzymuję się. Oddycham. Wybieram siebie.
-
-
-

Ty masz
wpływ.
Zaczynaj od
małych kroków.



6

MAŁE KROKI – WIELKIE ZMIANY

Wybierz jeden mały krok, który zrobisz dla siebie już dziś.



Wypij szklankę
wody



Wyjdź
na spacer



Przeczytaj
kilka stron



Zrób coś miłego
dla siebie



Zapisz, co
teraz czujesz

Mój krok na dziś: _____



ŚWIADOMOŚĆ TO POCZĄTEK.
DZIAŁANIE TO ZMIANA.
TY TWORZYSZ SVOJE ŻYCIE.

Jesteś silniejsza, niż myślisz.



Każdego dnia wybieraj siebie. To najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić.