

TEST

DLACZEGO NAPRAWDĘ JESZ?

Poznaj swój dominujący mechanizm.



Przeczytaj uważnie każde zdanie i wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje Ciebie w ostatnich 3 miesiącach. Odpowiadaj szczerze – to test tylko dla Ciebie.

1 – nigdy

2 – rzadko

3 – czasami

4 – często

5 – bardzo często

- Sięgam po jedzenie, gdy czuję napięcie, stres lub niepokój.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Jem, kiedy jestem zmęczony(a) lub przeciążony(a), nawet jeśli nie jestem głodny(a).
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Jedzenie pomaga mi poradzić sobie z emocjami, których nie chcę czuć.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Często jem w samotności lub wtedy, gdy czuję się niezrozumiany(a).
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Mam poczucie, że jedzenie daje mi chwilową ulgę lub zapomnienie.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Myślę o jedzeniu przez dużą część dnia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Po zjedzeniu czegoś „zakazanego” czuję winę lub wstyd.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Często obiecuję sobie, że od jutra wszystko będzie inaczej.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Mam trudność z zatrzymaniem się, kiedy już zacznę jeść.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Sięgam po jedzenie automatycznie, bez zastanowienia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Używam jedzenia jako nagrody za ciężki dzień lub osiągnięcia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Zdarza mi się jeść w pośpiechu lub „w biegu”.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Często jem, gdy jest mi smutno, rozczarowanym lub przygnębionym.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Jedzenie bywa moim sposobem na radzenie sobie z nudą.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Martwię się, że stracę kontrolę nad swoim jedzeniem.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Porównuję się z innymi w kontekście wyglądu i jedzenia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Zdarza mi się ukrywać jedzenie lub jeść tak, żeby nikt nie widział.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Czuję, że dietą lub restrykcjami próbuję kontrolować swoje życie.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Po posiłku często czuję się ciężko, ospale lub mam wyrzuty sumienia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Wiem, co byłoby dla mnie dobre, ale mimo to i tak wybieram coś innego.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



CO DALEJ?

Dodaj punkty w każdej kategorii, aby poznać swój dominujący mechanizm. Na następnej stronie znajdziesz klucz i interpretację wyników.

*Poznaj siebie.
Odzyskaj wpływ.* ♥

INTERPRETACJA WYNIKÓW



Zsumuj punkty ze wszystkich 20 pytań testu.

Twój wynik może mieścić się w przedziale od 20 do 100 punktów.

Sprawdź, co oznacza Twój wynik i co możesz dzięki niemu lepiej zrozumieć.



20–40
PUNKTÓW

*Niski poziom
wpływu*

ŻYJESZ GŁÓWNIEM AUTOMATYCZNIE

Jedzenie prawdopodobnie nie jest teraz dla Ciebie głównym źródłem problemów, ale działasz w dużej mierze na autopilocie. Rzadko zatrzymujesz się i sprawdzasz, czy naprawdę jesteś głodny(a) i czego potrzebujesz w danej chwili.

To dobry moment, aby zacząć budować uważność i świadomie kierować swoimi wyborami.



CO MOŻESZ TERAZ ZROBIĆ?

Zacznij obserwować swoje nawyki bez oceniania. Małe, codzienne kroki już teraz przyniosą Ci więcej świadomości i wolności.



41–60
PUNKTÓW

*Średni poziom
wpływu*

WALCZYSZ, ALE NIE ZAWSZE ŚWIADOMIE

Masz już świadomość, że jedzenie bywa wyzwaniem, ale wciąż zdarza Ci się działać impulsywnie, jeść pod wpływem emocji, stresu lub zmęczenia. Czasem kontrolujesz, a czasem tracisz kontrolę.

To etap przejściowy – masz potencjał, by odzyskać wpływ, jeśli zaczniesz działać bardziej świadomie.



CO MOŻESZ TERAZ ZROBIĆ?

Wprowadź proste narzędzia, które pomogą Ci zatrzymać się w trudnych momentach i dokonywać wyborów, które są zgodne z Tobą.



61–80
PUNKTÓW

*Wysoki poziom
zmęczenia*

JEDZENIE KONTROLUJE CIĘ CZĘŚCIEJ, NIŻ BYŚ CHCIAŁ(A)

Jedzenie zajmuje dużo miejsca w Twojej głowie. Często towarzyszą Ci poczucie winy, frustracja, błędne koło restrykcji i napadów, a jedzenie stało się sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami.

To nie słabość – to sygnał, że potrzebujesz innego podejścia i wsparcia.



CO MOŻESZ TERAZ ZROBIĆ?

Zamiast kolejnych zakazów, zacznij pracować u źródła problemu. Twoje emocje i potrzeby zasługują na zrozumienie i rozwiązanie.



81–100
PUNKTÓW

*Bardzo wysoki
poziom przeciążenia*

ŻYCIE KONCENTRUJE SIĘ WOKÓŁ JEDZENIA

Jedzenie ma ogromny wpływ na Twoje codzienne funkcjonowanie. Myślisz o nim niemal bez przerwy, czujesz silne emocje związane z jedzeniem, a próby zmiany kończą się powtarzającymi się porażkami.

To etap, w którym profesjonalne wsparcie może przynieść największą i najtrwalszą zmianę.



CO MOŻESZ TERAZ ZROBIĆ?

Nie musisz robić tego sam(a). Odpowiednie narzędzia i wsparcie mogą pomóc Ci odzyskać wpływ, spokój i lekkość.

Pamiętaj ♥

Wynik testu to nie etykieta.

To mapa, która pokazuje, gdzie teraz jesteś i od czego możesz zacząć. Najważniejszy jest pierwszy krok – reszta przyjdzie z czasem.



Chcesz pójść dalej?

Po zapisaniu się do newslettera otrzymasz ode mnie bezpłatne materiały, które przygotowałem jako pierwszy krok dla osób chcących odzyskać wpływ.

odzyskajwpływ.pl/newsletter