

**MYŚL,
CZUJ
I BĄDŹ ZDRÓW!**

I PRZY OKAZJI CHUDNIJ

Ewelina Daniła



Wydawnictwo Zielony Garnek
2023

MYŚL, CZUJ I BĄDŹ ZDRÓW!

Czyli jak zbudować zdrowe relacje z jedzeniem i samym sobą (a przy okazji schudnąć)

Dla mojego Kochanego Niemęza

EWELINA DANIŁA

SPIS TREŚCI

- 1. Zamiast wstępu**
- 2. Swoja głowa i swoje ciało**
- 3. A co ci szkodzi spróbować?**
- 4. Zapisuj**
- 5. Zaczynamy od ostrej jazdy**
- 6. Poczuj moc deklaracji**
- 7. Zważ się i zmierz**
- 8. Zawsze celuj w środek tarczy**
- 9. Po pierwsze planuj**
- 10. Cel, plan, pal!**
- 11. Najlepsza dieta świata**
- 12. Twoja rzeczywistość z twoich myśli**
- 13. Czego ci potrzeba?**
- 14. Przekonania**
- 15. Do czego przywykłaś?**
- 16. Głębokie traumy, gnijące rany**
- 17. Omiń perfekcjonizm**
- 18. Obsesja- tego nie chcemy**
- 19. Małe jest najlepsze**
- 20. Opór jest normalny**
- 21. Głowa na talerzu, czyli emocji się nie je**
- 22. Jedzenie na zastępstwo**
- 23. Tłuste mury, chude granice**
- 24. Nie patrz z perspektywy braku**
- 25. Patrz na korzyści, a nie na ograniczenia**
- 26. Zżeranie wyrzutów sumienia**
- 27. Wybaczaj sobie**
- 28. SELF-Compassion...czyli bądź przy sobie**
- 29. Wyoddychaj, wytelep, wypłacz lub rzuć o ścianę**
- 30. Listy terapeutyczne**
- 31. Ty i twój talerz. Mindful eating**
- 32. Nie rób z ciała wroga**
- 33. Ruch**
- 34. Mniej śpisz, więcej jesz**
- 35. Woda**
- 36. Suplementy**
- 37. Głodówka, post czy okno żywieniowe**
- 38. Gryzienie**
- 39. Jedz jak królowa**
- 40. Nie bądź jak Amerykanin i jedz warzywa czyli zasada 5W**
- 41. Unikaj pokus**
- 42. Cykaj zdjęcia, a się zdziwisz**
- 43. Zacznij być artystą - kreacja leczy**

- 44. Porównywanie siebie do innych jest formą przemocy**
- 45. Sprzątaj, by ruszyć z miejsca**
- 46. Módl się jak już nic innego nie pomaga**
- 47. Grupa wsparcia**
- 48. Zakończenie**

Zamiast wstępu

Książka ta złożona jest z trzech części (Myśl, Czuć, Bądź Zdrow), podobnie jak człowiek stanowi całość z części.

Każdy z nas składa się z umysłu, ducha i ciała. Każda część jest bardzo ważna, równie ważna jak inne. Część tworzy całość.

Chcę ci przez to przekazać, że omijając jakąś z tych części (i mówię tu zarówno o książce, jak o istocie człowieka), nie dotrzemy do sedna sprawy. Nie dotrzemy do siebie. A tylko rozumiejąc siebie i będąc przy sobie, jesteśmy w stanie doświadczać w pełni miłości, radości, spokoju i harmonii.

Chciałabym również zwrócić uwagę, że **sama nadasz wartość temu, co przeczytasz.** To ty masz wpływ na to, jak będzie wyglądać twoje życie. **Jesteś Kreatorką, jesteś Twórczynią.** A przy tym masz wolny wybór.

Nie jesteśmy w stanie przewidzieć każdej sytuacji, ale jesteśmy w stanie mieć wpływ jak ją zinterpretujemy. Czytając tę książkę możesz skorzystać z niej i sprawdzić zawarte w niej przekazy albo nie zrobić nic. **Decyzja należy do ciebie.**

Piszę w formie żeńskiej, ale to tylko z tego względu, że wśród odbiorców moich treści są w przeważającej ilości kobiety. Mam nadzieję, że mężczyźni się tym nie zrażą. W końcu, Panowie! Dedykuję ją mężczyźnie.



Bez jedzenia nie da się żyć.¹ Przemysł spożywczy o tym wie, wydając grube pieniądze na skuszenie nas, żebyśmy jedli. Więcej niż potrzebujemy, więcej niż możemy i nie zawsze to, co nam służy.

Panuje coraz większa moda na bycie szczupłym, mamy coraz większą wiedzę na temat prawidłowego odżywiania, uzyskujemy coraz lepszy dostęp do nowoczesnych poradni dietetycznych. **I mamy coraz większy problem z utrzymaniem prawidłowej wagi.** Paradoks naszych czasów, chichot losu, kara niebios a może międzynarodowy spisek? A może po prostu zbyt wiele wykluczających się informacji?

Nie jestem lekarzem, nie jestem dietetykiem. Nigdy nie byłam ani otyła, ani nie miałam nadwagi, do tego całkiem od niedawna praktykuję zdrowe odżywianie się. Pomogły mi w tym studia z psychodietetyki, dziesiątki kursów oraz setki (tak, tak, uwielbiam czytać) książek w temacie jedzenia i psychologii.

Mimo to, a może dzięki temu napisałam książkę, bo uważam, że jedzenie traktuje się albo ignorancko albo zbyt pretensjonalnie, wręcz celebrycko. Rzadko kiedy łączy się nasze podstawowe potrzeby fizjologiczne (do których zalicza się zaspokajanie głodu fizycznego) z naszymi potrzebami „wyższego rzędu”, czyli między innymi potrzebą bezpieczeństwa, bycia kochanym i docenianym. Mało kto przystępnie tłumaczy nasze codzienne zachowania przy stole oraz przy wyborze produktów w sklepie. Nieczęsto zadaje nam się pytania o nasze samopoczucie, pragnienia i tęsknoty w kontekście jedzenia.

Postanowiłam napisać tę książkę, bo zauważyłam jak niewielka wiedza jest z zakresu zdrowego odżywiania. Niekojarząca się tylko z sałatą i workiem marchewki, bo taki obraz nie sprzyja byciu zdrowym i szczęśliwym. Wryto nam w nasz system przekonań, że tylko bogaci mogą dobrze wyglądać a zdrowe jedzenie jest drogie. Wciska nam się, że aby cieszyć się długim życiem trzeba jeść nasiona goi posypane chia. Wmówiono nam, że płatki śniadaniowe są pożywnym śniadaniem dla naszych dzieci a krem z orzechów reklamowany w telewizji powinno się jeść codziennie. Nie twierdzę, że nasiona chia i owoce goi są niezdrowe - wręcz przeciwnie. Jednak nie musisz ich koniecznie zajadać, szczególnie jeśli próbowałaś i stwierdziłaś, że są zbyt wytrawne na twoje podniebienie albo że twoje podniebienie jest zbyt wytrawne na te produkty.

Moja książka ma ci pokazać proste (choć nie zawsze łatwe) metody na zgrabną sylwetkę. Nie wąska talia jest główną bohaterką jednak. Chcę cię przekonać, że możesz jeść do syta, cieszyć się każdą potrawą, jednocześnie będąc zdrową i tryskającą energią. A do tego być spełniona i szczęśliwa. Chudnięcie jest tylko przy okazji;).

¹ Bretariaizm wciąż wzbudza kontrowersje i brak jest jednoznacznych badań wskazujących na możliwość życia bez jedzenia.

Nie jestem w stanie dopasować ci odpowiedniej dla ciebie diety, tak jak nie jestem w stanie wziąć odpowiedzialności za twoje ewentualne potknięcia na tej drodze.

Gwarantuję ci jednak, że poświęcając kilka chwil codziennie na pracę z tym tekstem, zmienisz swoje życie.

Potraktuj tę książkę jako wstęp do rozpoczęcia przeżywania każdego dnia w pełni, obfitującego w zdrowie i wspaniałe samopoczucie. Jeśli tylko będziesz tego chciała, może tak się stać. Poszukuj najlepszej dla ciebie odpowiedzi, próbuj każdej metody, jaka do ciebie zawoła, korzystaj z każdego dostępnego ci narzędzi. Sprawdź a zobaczysz, że zadzieje się magia.

Potrzeba bycia szczupłą, wysportowaną i ogólnie fit nie jest twoją naturalną i pierwszą potrzebą. Być może wmówiono ci to dawno temu a teraz zadręczasz się, że nie jesteś dostatecznie doskonała. Bo za mało, za krótko, nie tak jak trzeba ćwiczyłaś oraz za dużo, za długo i nie to co trzeba jadłaś. A teraz wyglądasz jak wyglądasz i czujesz się co najmniej nieswojo. Być może dlatego sięgnęłaś po tę książkę.

I dobrze.

Bo to nie jest kolejna opowieść, dzięki której dowiesz się jak masz wyglądać i jak masz się czuć. Po to, by (może) inni (wciąż zbyt nieliczni) chociaż przez chwilę (czemu tak krótką?) cię podziwiali?

Nieeee, ta bajka jest zupełnie inna.

Zachęcam cię w niej, byś myślała SWOJĄ głową i czuła SWOJE ciało. I żebyś zapamiętała słowa Madonny, które prowadzą mnie i moje klientki oraz wszystkich skupionych wokół Zielonego Garnka²: „Jestem swoim własnym dziełem sztuki”.

Ja jestem ekspertem od samej siebie i od swojego życia i dzielę się z tobą po prostu swoim doświadczeniem oraz intuicją bez wskazywania co jest dobre a co jest złe dla ciebie. Gdybyś miała zapamiętać tylko jedno zdanie z tej książki, to chciałabym właśnie, żeby to było to:

„To Ty jesteś ekspertem od samej siebie”.

Nie zrzucaj odpowiedzialności na kogoś innego, nawet jeśli będzie to miły pan z telewizji, dietetyczka rozchwytywana przez największe sławy czy uznany przez światowe autorytety lekarz.

Ty wiesz, co jest dla ciebie najlepsze. Sprawdź więc, czy twoje myśli pochodzą faktycznie od ciebie i czy twoje uczucia płyną z twojej (pod)świadomości. Czy to

² Moja firma, która zajmuje się promowaniem stylu życia poprzez blog, warsztaty i szkolenia (dla dzieci i dorosłych), wyprawy medytacyjno-odżywcze do Afryki, kursy online, dobór naturalnych suplementów, sesje indywidualne. Z Zielonym Garnkiem powiązany jest sklep z przyborami kuchennymi Zielony Garneczek www.zielonygarneczek.com

co robisz jest zgodne z twoją wolą a nie wypływa z przymusu zaspokajania ambicji innych.

Nie martw się, jeśli już teraz wydajesz się zagubiona i nie wiesz już sama co myślisz.. Przejdziemy przez to razem. Poprowadzę cię, a ty będziesz miała okazję sprawdzić, czy ta droga jest dla ciebie.

We wstępie często są podziękowania. Zatem i u mnie niech będą.

Dziękuję przede wszystkim sobie. Za odwagę, wytrwałość i wiarę. A nie było łatwo. Krytyk wewnętrzny cały czas był aktywny. Nadaktywny momentami.

Planowałam stworzyć ją w kilka miesięcy i tak było. A potem odłożyłam ten tekst na prawie dwa lata. Musiała dojrzeć razem ze mną. Być może dlatego, żeby przekazać w niej zmiany zachodzące we mnie (patrz: przypisy).

Pierwotnie książka ta miała być tylko dla kobiet (już o tym coś wspominałam?), ale ostatnio zauważyłam jak wielu mężczyzn do mnie pisze, obserwuje na Instagramie i zapisuje się na mój Newsletter. Nie tylko ci z „przyczepioną” oponką lub piłką (raczej lekarską niż tenisową) w okolicach brzucha, ale i ci, którzy po prostu pragną uleczyć swoje relacje z jedzeniem i samym sobą. Chciałabym podziękować za możliwość wspierania i ich.

Zatem, Drogie Kobiety i Drodzy Mężczyźni!

Zapraszam do czytania.

