

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMIAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE



ŻYCIE NA TALERZU

JAK JEDZENIE ODZWIERCIEDLA NASZE EMOCJE



ROZDZIAŁ 1

Wioletta Klinicka

Jedzenie jest czymś więcej niż tylko sposobem na dostarczenie naszemu ciału energii i składników odżywczych. To także niezwykle istotny aspekt naszego życia emocjonalnego i społecznego.

Wszyscy doświadczamy emocji w związku z jedzeniem - od radości i satysfakcji po smutek i tęsknotę. Nasze wybory żywieniowe często odzwierciedlają nasze nastroje, potrzeby i doświadczenia życiowe.

W tym rozdziale zgłębimy świat emocjonalnego jedzenia – praktyki, która jest znacznie bardziej złożona niż zwykłe spożywanie posiłków. Odkryjemy, czym jest wyrażanie uczuć poprzez jedzenie oraz wstępne metody i techniki rozpoznania, czy masz problem z jedzeniem emocjonalnym. Wprowadzę Cię również w plan radzenia sobie z tą problematyką, abyś mógł/a odzyskać kontrolę nad swoim stosunkiem do jedzenia i emocji.

Gotowy/a na podróż w głąb siebie? Przekrońmy razem te tematy i odkryjmy, jak odnaleźć balans między jedzeniem a emocjami.



SPIS TREŚCI

WSTĘP - ŻYCIE NA TALERZU

JAK JEDZENIE ODZWIERCIEDLA NASZE EMOCJE

1. JAK ROZPOZNAĆ, CZY MASZ PROBLEM Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM

2. JAKIE SĄ PRZYCZYNY EMOCJONALNEGO JEDZENIA?

3. SKUTKI EMOCJONALNEGO JEDZENIA

4. MOTYWACJA

5. RADZENIE SOBIE Z PROBLEMEM EMOCJONALNEGO JEDZENIA

6. CO TO ZNACZY, ŻE JEDZENIE JEST FORMĄ WYRAŻENIA UCZUĆ?

7. CZY EMOCJONALNE JEDZENIE MOŻE BYĆ ODPOWIEDZIĄ NA POZYTYWNE EMOCJE?

8. ĆWICZENIA NA RADZENIE SOBIE Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM POPRZEZ SKUPIENIE SIĘ NA POZNANIU EMOCJI

9. RADZENIE SOBIE Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM POPRZEZ SKUPIENIE SIĘ NA POZNANIU EMOCJI

10. PRZEPISY KULINARNE NA ŁATWE POTRAWY Z ŁATWO DOSTĘPNYCH PRODUKTÓW

11. ZAKOŃCZENIE

DODATKOWE WSPARCIE

SPIS TREŚCI I ZAPOWIEDŹ KOLEJNEGO E-BOOKA



#StylWioletty

Jedzenie jako wyraz radości i satysfakcji jest powszechne w naszej kulturze. Wspólne posiłki z rodziną i przyjaciółmi są okazją do budowania więzi i dzielenia się wzajemnym wsparciem. Smak potrawy może przywoływać wspomnienia z dzieciństwa lub ważne chwile życiowe, co sprawia, że jedzenie staje się nie tylko sposobem na zaspokojenie głodu, ale również formą relaksu i przyjemności.



Jednak posiłek może także być nośnikiem negatywnych emocji. Niektórzy z nas sięgają po jedzenie jako sposób na radzenie sobie ze stresem, smutkiem czy nudą - zjawisko to znane jest jako jedzenie emocjonalne (jedzenie na pocieszenie). Nadmierne spożywanie pokarmów wysokokalorycznych i niezdrowych przekąsek może być próbą zapełnienia emocjonalnej pustki lub ucieczki od problemów.

W rezultacie związek między jedzeniem a emocjami może stać się negatywny, prowadząc do problemów somatycznych i psychicznych.



Naukowcy coraz częściej badają tę złożoną relację między jedzeniem a emocjami. Badania pokazują, że niektóre składniki odżywcze nie tylko wskazują na nasz stan emocjonalny, ale ich spożywanie może znacząco wpływać na nasze samopoczucie i funkcjonowanie psychiczne. Na przykład, niedobór niektórych witamin i minerałów (temat ten zgłębimy w rozdziale piątym i szóstym) może prowadzić do wystąpienia objawów depresji lub lęków. Z drugiej strony, zdrowa i zrównoważona dieta może wspomagać naszą kondycję psychiczną, poprawiając nastrój i ogólne samopoczucie.



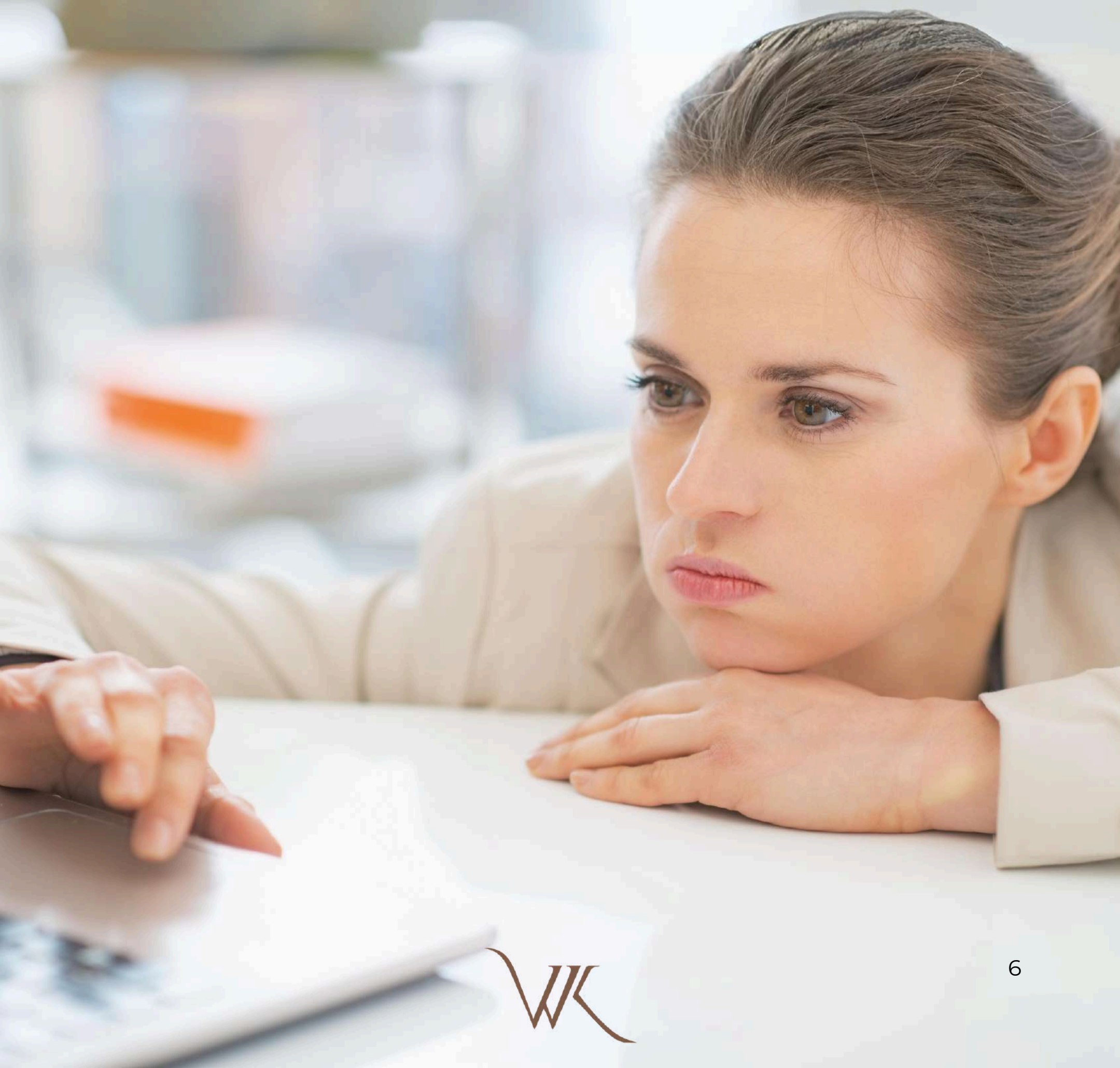


Warto również zauważyć, że kulturowe i społeczne czynniki mogą wywierać wpływ na nasze wybory żywieniowe i związane z nimi emocje (porozmawiamy o tym w rozdziale czwartym). Przykładowo, w niektórych społecznościach jedzenie posiłków jest silnie związane z tradycją i tożsamością kulturową, podczas gdy w innych społecznościach może być traktowane bardziej instrumentalnie, jako sposób na zaspokojenie głodu.



JAK ROZPOZNAĆ, CZY MASZ PROBLEM Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM

Rozpoznanie, czy jesz pod wpływem emocji,
może być trudne, ale istnieje kilka znaków,
na które warto zwrócić uwagę!



EMOCJONALNE JEDZENIE TO ZJAWISKO,
KTÓRE POLEGA NA SIĘGANIU PO JEDZENIE
W ODPOWIEDZI NA SWOJE EMOCJE,
ZAMIAST NA SYGNAŁ FIZJOLOGICZNEGO GŁODU.

CECHY EMOCJONALNEGO JEDZENIA



Zgodnie z badaniami Machta, emocje odgrywają istotną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych, a te z kolei mogą wpływać na nasze emocje! W ramach tego modelu identyfikujemy kilka charakterystycznych cech jedzenia pod wpływem emocji, takich jak: kontrola nad wyborem żywności, ucieczka od negatywnych emocji poprzez jedzenie, osłabienie zdolności kontrolowania spożycia, jedzenie w celu regulacji stanu emocjonalnego oraz dostosowywanie sposobu jedzenia do aktualnych uczuć.

“

Stojąc przed lodówką o północy,
czy to w poszukiwaniu rozwiązania na stresujący dzień,
czy z nudów podczas oglądania kolejnego odcinka ulubionego serialu, może warto się zastanowić:

czy to, co wkładasz do ust, zaspokaja Twoje emocje czy ciało?
Czy to, co jesz, jest odpowiedzią na Twoje potrzeby,
czy tylko ucieczką od rzeczywistości?

Może czas na chwilę zatrzymania się i zastanowienie się nad tym,
czego naprawdę potrzebujesz.

***Zapraszam Cię do odkrycia odpowiedzi
w dalszych rozdziałach tej książki.***

Jeśli zauważysz u siebie te znaki, warto zastanowić się nad tym, czy jedzenie jest dla Ciebie sposobem na radzenie sobie z emocjami i ewentualnie podjąć kroki w celu lepszego radzenia sobie z emocjami i jedzeniem.

Może to obejmować naukę alternatywnych strategii radzenia sobie z emocjami oraz świadome podejście do nawyków żywieniowych.

W przypadku trudności warto skonsultować się z profesjonalistą, takim jak terapeuta lub dietetyk, który może pomóc w identyfikacji problemu i nauczyć Cię strategii radzenia sobie z niekontrolowanym podjadaniem.



Teraz jednak chciałabym, żebyś przejrzał poniższą listę, ułatwiającą rozpoznanie problemu emocjonalnego jedzenia i zanotował w swoim notesie punkty, które Twoim zdaniem pasują do Ciebie.

Nie martw się, nie jesteś sam/sama w tym. Wiele osób doświadcza tych samych uczuć i sytuacji, ale ważne jest, abyśmy zaczęli zdawać sobie z tego sprawę i pracować nad rozwiązaniem.

Zastanów się nad każdym punktem i szczerze odpowiedz sobie na te pytania. Gotowy/gotowa? Oto lista:

1. Czy znajduję się w sytuacji, w której sięgam po jedzenie bez uczucia głodu, ale zamiast tego chcę złagodzić negatywne emocje?
2. Czy zdarza mi się połykać jedzenie w pośpiechu, nie zwracając uwagi na smak ani doznania?
3. Czy często jem, kiedy jestem samotny, zaniepokojony lub znużony?
4. Czy używam jedzenia jako formy nagrody lub pocieszenia po trudnych wydarzeniach?
5. Czy czuję się winny lub wstydlivy po jedzeniu dużej ilości jedzenia?
6. Czy moje jedzenie zmienia się w obsesyjne myślenie o jedzeniu, diety lub wagi?
7. Czy moje relacje z innymi są negatywne przez moje nawyki żywieniowe lub emocjonalne jedzenie?



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA



PEŁNIEJSZA LISTA OZNAK, NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

1. Jedzenie bez uczucia głodu fizycznego:

Jeśli sięgasz po jedzenie, mimo że nie odczuwasz fizycznego głodu, może to być znak, że jesz pod wpływem emocji.

2. Nagła chęć jedzenia w odpowiedzi na stres,

smutek czy inne emocje: Jeśli nagle odczuwasz silne pragnienie jedzenia w odpowiedzi na wystąpienie negatywnych emocji, może to wskazywać na jedzenie emocjonalne.

3. Spożywanie dużej ilości jedzenia w krótkim czasie:

Jeśli spożywasz dużo jedzenia w krótkim czasie, bez kontroli nad ilością, może to być oznaką jedzenia pod wpływem emocji.

4. Wybieranie wysokokalorycznych lub „komfortowych”

potraw: Preferowanie wysokokalorycznych, tłustych lub słodkich potraw, które kojarzą się z poczuciem komfortu i przyjemności, może być oznaką jedzenia emocjonalnego.

5. Poczucie winy lub wstydu po jedzeniu:

Po spożyciu dużej ilości jedzenia w odpowiedzi na emocje możesz odczuwać poczucie winy, wstydu czy zawstydzenia z powodu utraty kontroli nad jedzeniem.

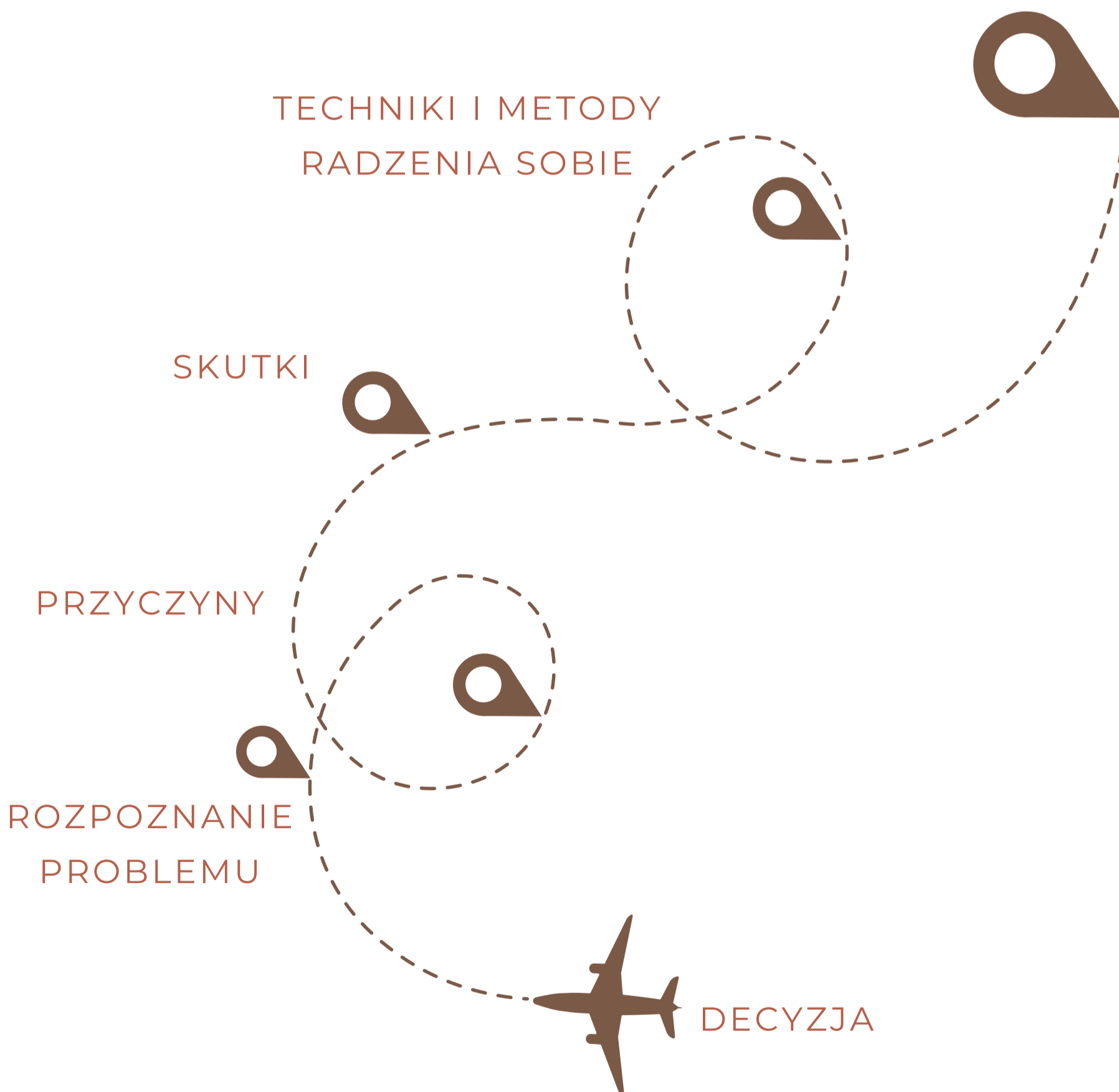
6. Powtarzanie wzorców: Jeśli zauważysz, że sięgasz po jedzenie w tych samych sytuacjach lub w odpowiedzi na te same emocje, może to wskazywać na wzorce jedzenia emocjonalnego.

7. Brak satysfakcji po jedzeniu: Mimo spożycia dużej ilości jedzenia, nie odczuwasz satysfakcji ani zaspokojenia, a jedynie tymczasową ulgę w emocjach.

“

Emocje są jak malowidło naszego życia, odzwierciedlając nasze doświadczenia, relacje i samopoczucie. Wiele z naszych doświadczeń może prowadzić do określonych stanów emocjonalnych, które z kolei wpływają na nasze zachowania, w tym na sposób, w jaki jedzenie staje się dla nas formą radzenia sobie z emocjami.

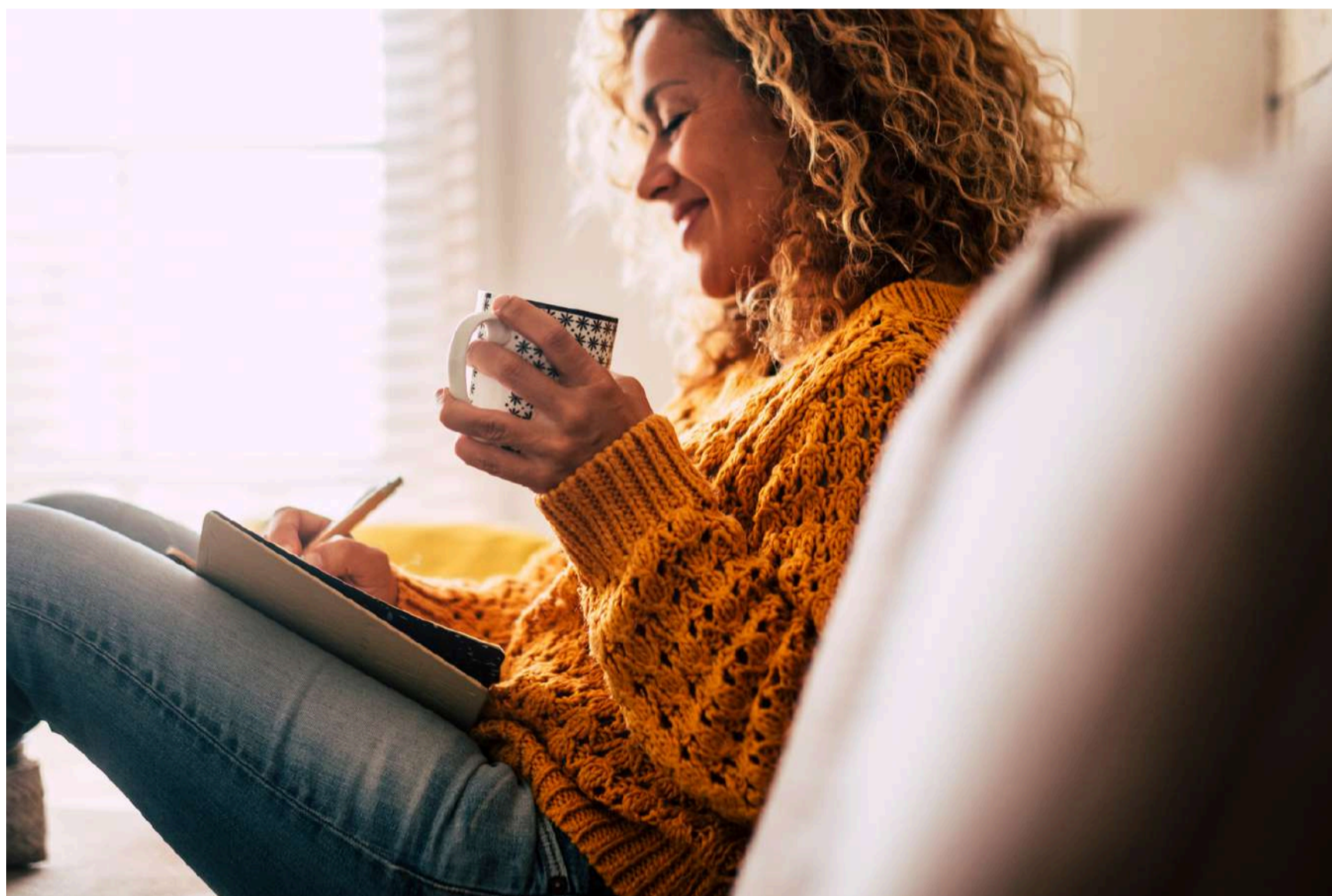
PLAN DZIAŁANIA I UTRZYMANIE KURSU NA CEL



Z głębi serca mam nadzieję, że podjąłeś się zadania i wypisałeś swoje przemyślenia na temat rozpoznania czy masz problem z emocjonalnym jedzeniem. To niełatwe zadanie, ale krok, który może mieć znaczący wpływ na Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Przypomnę tylko, dlaczego wypisywanie swoich przemyśleń i analiza są tak ważne w kontekście utrzymania decyzji o zmianach.

Otóż, gdy zapisujemy swoje myśli i uczucia na papierze, nadajemy im formę i strukturę, co ułatwia nam lepsze zrozumienie naszych własnych motywacji i potrzeb. Analiza tych przemyśleń i praca według schematu-krok po kroku, pozwala nam spojrzeć na nie z dystansu i zidentyfikować wzorce oraz obszary do poprawy.



TO WAŻNY KROK W PROCESIE ZMIANY NAWYKÓW.
DZIĘKI TEMU MOŻESZ ŚWIADOMIE PRACOWAĆ
NAD POPRAWĄ SWOJEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO.

KONTYNUUJ PRACĘ NAD SOBĄ
I BĄDŹ WYTRWAŁY W DĄŻENIU DO ZDROWSZYCH NAWYKÓW!

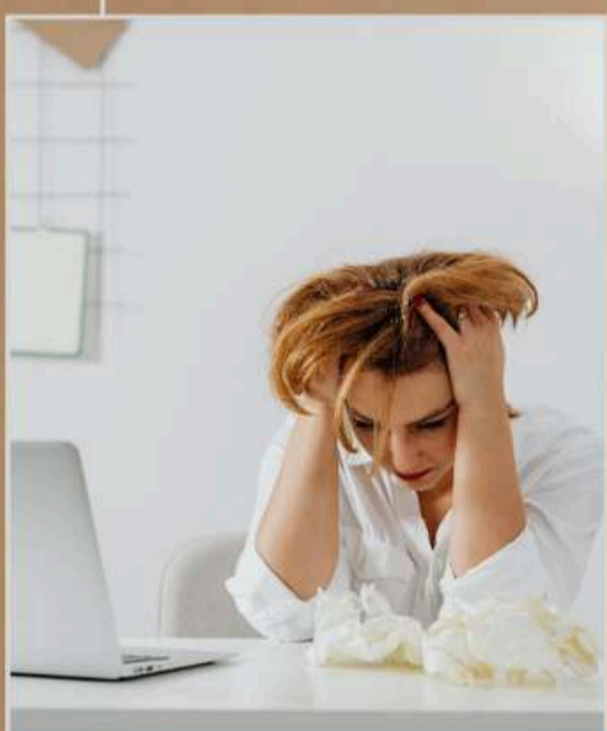
Jeśli wykonałeś zadanie, możemy zrobić kolejny krok na mapie Twojego celu.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY EMOCJONALNEGO JEDZENIA?

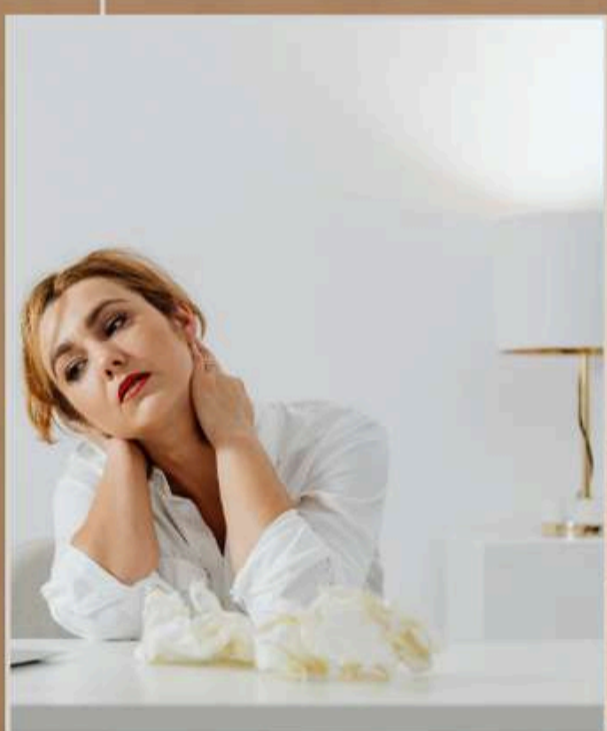
Przyczyny emocjonalnego jedzenia mogą być złożone i różnić się w zależności od osoby. Jednak jest kilka podstawowych czynników, które za chwilę poznasz



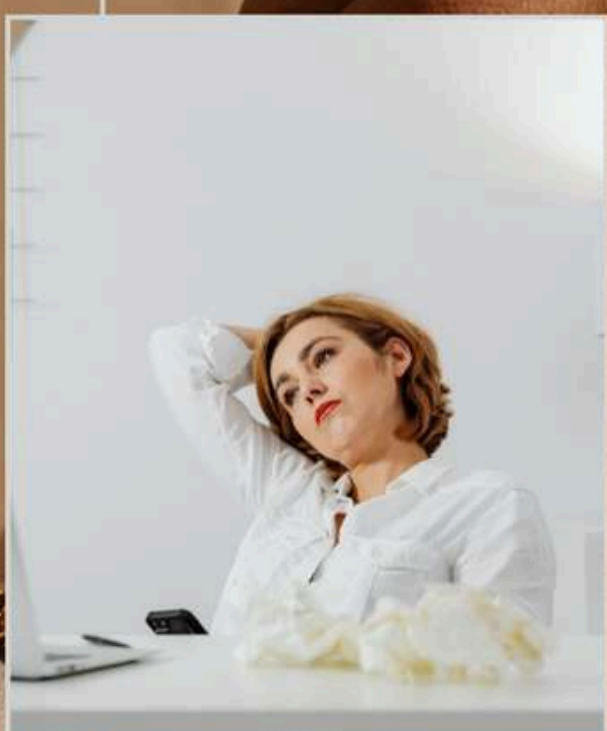
PRZYKŁADY EMOCJI,
KTÓRE MOGĄ PROWADZIĆ
DO EMOCJONALNEGO JEDZENIA



STRES



SMUTEK



NUDA

Wybierz się na chwilę w podróż po swoich emocjach. Weź swój notes i zanotuj, co może być Twoją przyczyną emocjonalnego jedzenia. Pamiętaj, że przyczyny emocjonalnego jedzenia mogą być różnorodne i często są głęboko zakorzenione w naszych doświadczeniach życiowych.

Przemyśl swoje relacje, codzienne stresory oraz swoje nawyki żywieniowe. Być może odkryjesz, że emocjonalne jedzenie jest dla Ciebie sposobem radzenia sobie z emocjami, a zrozumienie tych mechanizmów może pomóc Ci odnaleźć bardziej zdrowe strategie zarządzania emocjami.



Teraz jednak chciałabym, żebyś przejrzał poniższą listę, ułatwiającą rozpoznanie przyczyn emocjonalnego jedzenia i zanotował w swoim notesie punkty, które Twoim zdaniem pasują do Ciebie.

Nie martw się, nie jesteś sam/sama w tym. Wiele osób doświadcza tych samych uczuć i sytuacji, ale ważne jest, abyśmy zaczęli zdawać sobie z tego sprawę i pracować nad rozwiązaniem.

WK WIOLETTA KLINICKA

KURSY I EBOOKI DLA KOBIET, KTÓRE

**NIE LUBIĄ SIĘ
OGRANICZAĆ**

OBEJRZYJ





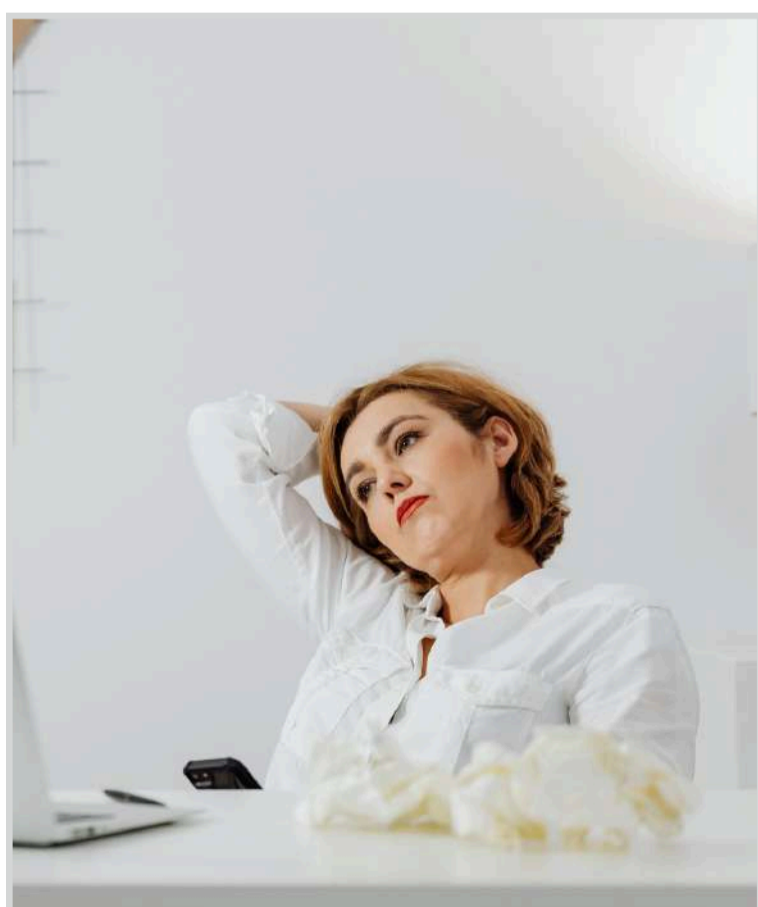
STRES

Osoby zmagające się ze stresem mogą szukać ukojenia w jedzeniu, ponieważ spożywanie pokarmu może wydawać się działaniem łagodzącym stres.



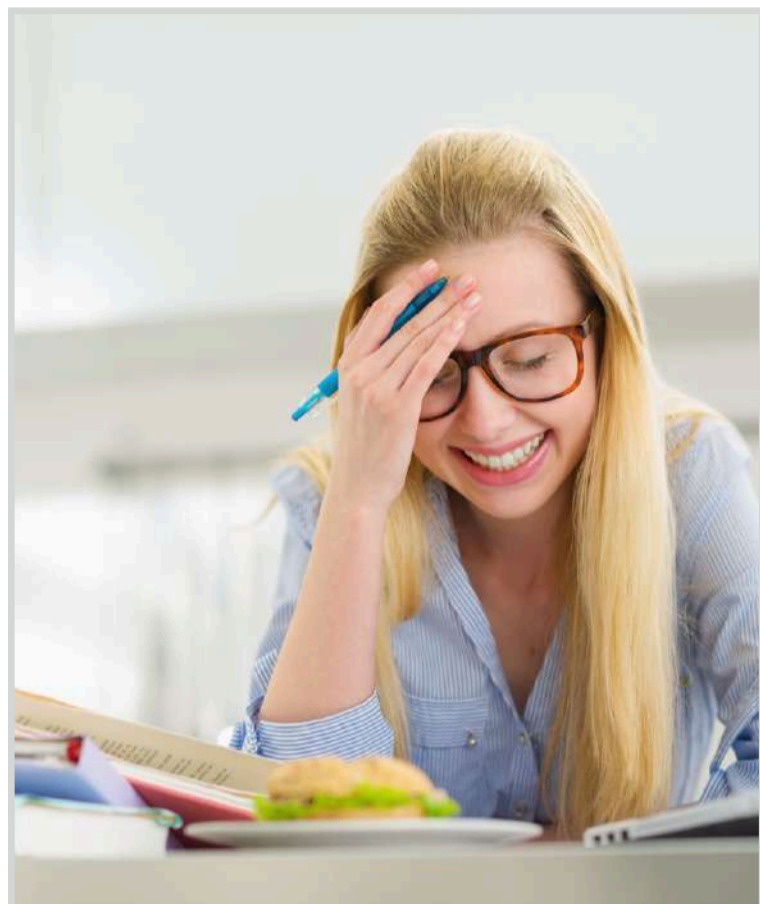
SMUTEK

Niektórzy ludzie używają jedzenia jako formy pocieszenia lub nagrody, aby złagodzić uczucie smutku.



NUDA

W momencie nudy jedzenie może stanowić rozrywkę lub sposób na zabijanie czasu.



NAUKA

Osoby mogą być nauczone, że jedzenie jest sposobem na radzenie sobie z emocjami, na przykład, gdy rodzice nagradzają dziecko jedzeniem w odpowiedzi na stres lub smutek.



WARUNKOWANIE

Sytuacje lub miejsca, które są powiązane z określonymi emocjami (np. oglądanie telewizji z przekąskami podczas stresującego dnia), mogą stymulować chęć jedzenia.



UCIECZKA PRZED EMOCJAMI

Niektóre osoby używają jedzenia jako formy unikania lub tłumienia trudnych emocji, ponieważ pozwala im to na krótkotrwałe poczucie ulgi.

Zastanów się nad każdym punktem i szczerze odpowiedz sobie na te pytania. Gotowy/gotowa? Oto lista:

1. Stres - jedzenie jako sposób radzenia sobie ze stresem.
2. Smutek lub samotność - jedzenie w celu pocucia pocieszenia lub towarzystwa.
3. Nuda - sięganie po jedzenie w chwilach braku zajęcia.
4. Przyzwyczajenie - nawykowe sięganie po jedzenie w określonych sytuacjach, np. oglądanie telewizji.
5. Wspomnienia i asocjacje - jedzenie związane z przyjemnymi wspomnieniami lub określonymi sytuacjami.
6. Nagroda - korzystanie z jedzenia jako formy nagrody lub pocieszenia po trudnym dniu.
7. Niskie samopoczucie lub brak pewności siebie - jedzenie w celu podniesienia siebie na duchu.
8. Próba zapełnienia pustki emocjonalnej - sięganie po jedzenie w celu wypełnienia braku satysfakcji emocjonalnej.
9. Utrata kontroli - brak zdolności do kontrolowania ilości spożywanego jedzenia, co prowadzi do nadmiernej konsumpcji w odpowiedzi na emocje



ROZWIŃMY TEMATYKĘ PRZYCZYN EMOCJONALNEGO JEDZENIA!

- 1. Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i presja emocjonalna:** Osoby, które nie posiadają zdolności radzenia sobie ze stresem w sposób efektywny, mogą sięgać po jedzenie jako sposób na złagodzenie napięcia i niepokoju.
- 2. Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami:** Osoby, które nie mają rozwiniętych umiejętności radzenia sobie z emocjami, mogą sięgać po jedzenie jako substytut doświadczania i wyrażania swoich uczuć.
- 3. Kondycja psychiczna:** Osoby z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe czy zaburzenia osobowości, mogą używać jedzenia jako sposobu na radzenie sobie z trudnościami emocjonalnymi związanymi z ich stanem psychicznym.
- 4. Historia traumatycznych doświadczeń:** Osoby z historią traumatycznych doświadczeń mogą sięgać po jedzenie jako sposobu na radzenie sobie z trudnymi emocjami z przeszłości lub unikanie ich.
- 5. Przejadanie się emocjonalne:** Silne emocje, takie jak smutek, złość, czy nawet ekscytacja, mogą prowadzić do nadmiernego jedzenia w celu zneutralizowania lub wyrażenia tych uczuć.
- 6. Nauka i nawyki:** Wiele osób uczy się łączenia jedzenia z określonymi emocjami od dzieciństwa, co może prowadzić do automatycznego sięgania po jedzenie w reakcji na pewne sytuacje emocjonalne.
- 7. Niskie poczucie własnej wartości:** Osoby o niskim poczuciu własnej wartości mogą sięgać po jedzenie jako źródło chwilowego poczucia komfortu i przyjemności.
- 8. Presja społeczna i kulturowa:** Społeczne i kulturowe oczekiwania co do wyglądu i zachowań związanych z jedzeniem mogą prowadzić do emocjonalnego jedzenia jako sposobu na dostosowanie się lub spełnienie tych oczekiwań.

9. **Wpływ środowiska:** Środowisko, w którym osoba się znajduje, może również wpływać na jej skłonność do emocjonalnego jedzenia, na przykład presja rówieśnicza lub negatywne wzorce żywieniowe w rodzinie.

10. **Samotność i izolacja społeczna:** Osoby cierpiące na uczucie samotności lub izolacji mogą szukać towarzystwa w jedzeniu, jako źródła komfortu i towarzystwa.

11. **Brak samoświadomości:** Osoby, które nie są świadome swoich emocji i motywacji związanych z jedzeniem, mogą łatwiej ulegać impulsywnym zachowaniom żywieniowym, które są wynikiem emocji.

“

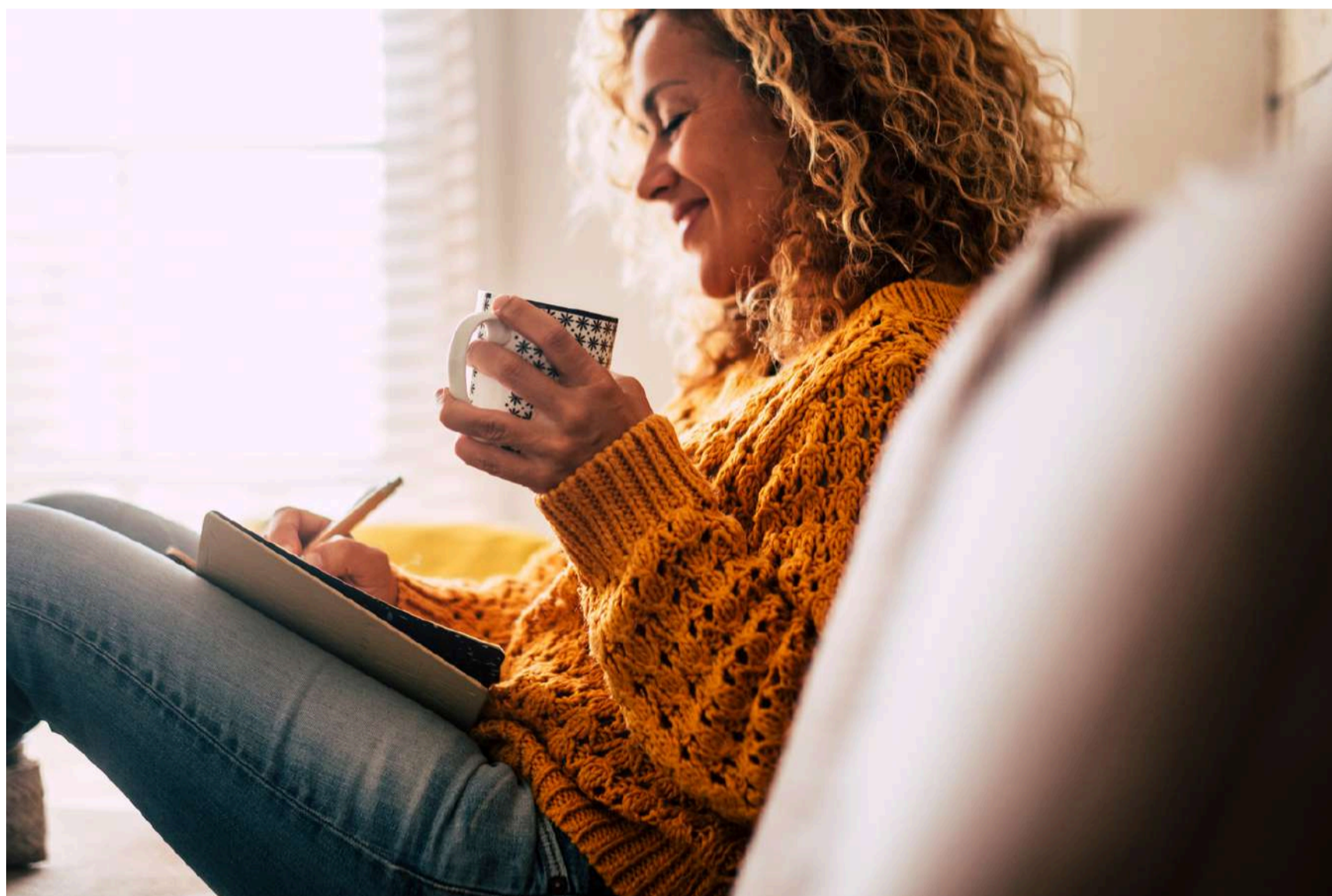
Zapraszam do refleksji
nad przyczynami emocjonalnego jedzenia.
Pamiętaj, że zrozumienie tych bodźców
może być kluczem do lepszego zarządzania nimi.

W dalszej części omówimy również skutki niekontrolowanego sposobu odżywiania się, co pomoże Ci w pogłębieniu wiedzy z zakresu omawianej problematyki.

Z głębi serca mam nadzieję, że podjąłeś się zadania i wypisałeś swoje przemyślenia na temat rozpoznania czy masz problem z emocjonalnym jedzeniem. To niełatwe zadanie, ale krok, który może mieć znaczący wpływ na Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Przypomnę tylko, dlaczego wypisywanie swoich przemyśleń i analiza są tak ważne w kontekście utrzymania decyzji o zmianach.

Otóż, gdy zapisujemy swoje myśli i uczucia na papierze, nadajemy im formę i strukturę, co ułatwia nam lepsze zrozumienie naszych własnych motywacji i potrzeb. Analiza tych przemyśleń i praca według schematu-krok po kroku, pozwala nam spojrzeć na nie z dystansu i zidentyfikować wzorce oraz obszary do poprawy.



TO WAŻNY KROK W PROCESIE ZMIANY NAWYKÓW.
DZIĘKI TEMU MOŻESZ ŚWIADOMIE PRACOWAĆ
NAD POPRAWĄ SWOJEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO.

KONTYNUUJ PRACĘ NAD SOBĄ
I BĄDŹ WYTRWAŁY W DĄŻENIU DO ZDROWSZYCH NAWYKÓW!

Jeśli wykonałeś zadanie, możemy zrobić kolejny krok na mapie twojego celu.

SKUTKI EMOCJONALNEGO JEDZENIA

Przyznanie się przed sobą,
że ma się problem, jest oznaką odwagi
i kluczowym etapem w procesie zmiany.

Emocjonalne jedzenie, znane również jako jedzenie na pocieszenie, może mieć różnorodne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Często może prowadzić do nadwagi lub otyłości z powodu spożywania dużej ilości kalorycznych, niezdrowych potraw w odpowiedzi na stres, smutek, czy też nudę.

Jednocześnie może to prowadzić do cyklu jedzenia z emocji, w którym jedzenie staje się sposobem radzenia sobie z trudnymi uczuciami, co w dłuższej perspektywie może być szkodliwe dla zdrowia psychicznego.

Za chwilę będziesz mógł poznać obszerną listę skutków emocjonalnego jedzenia, zanim jednak zagłębisz się w tę tematykę, postaraj się wykonać poniższe zadanie.



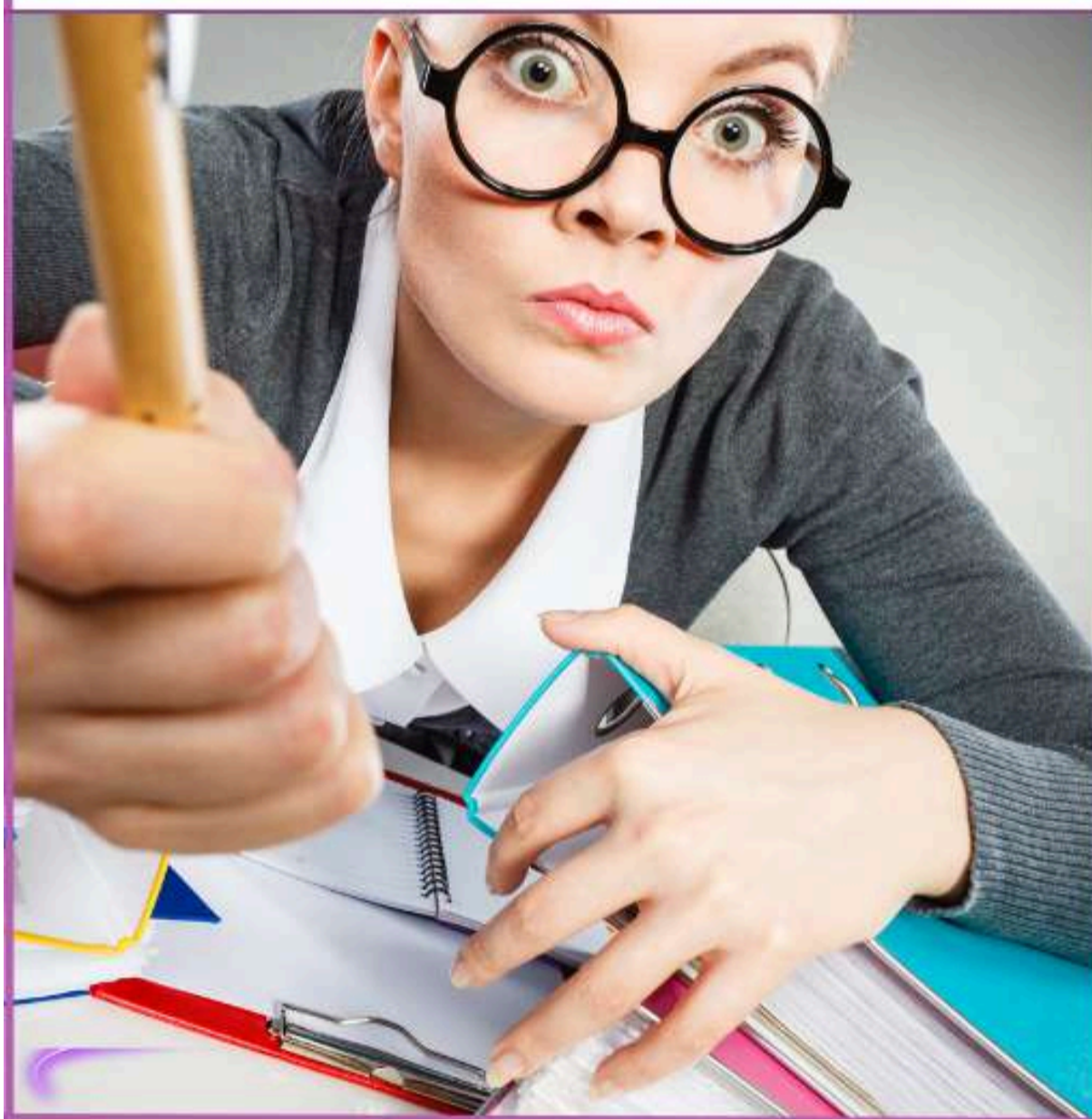
Chciałbym, żebyś przejrzał tę listę skutków emocjonalnego jedzenia i zanotował w swoim notesie te, które Twoim zdaniem pasują do Ciebie.

Nie martw się, nie jesteś sam/sama w tym. Wiele osób doświadcza tych samych uczuć i sytuacji, ale ważne jest, abyśmy zaczęli zdawać sobie z tego sprawę i pracować nad rozwiązaniem.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

PODEJMUJ TRAFNE DECYZJE



Zastanów się nad każdym punktem i szczerze odpowiedz sobie na te pytania. Gotowy/gotowa? Oto lista:

1. Nadwaga lub otyłość.
2. Wzrost ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, choroby serca czy nadciśnienie.
3. Pogorszenie stanu zdrowia psychicznego, takie jak poczucie winy, wstydu czy niskie poczucie własnej wartości.
4. Trudności w relacjach społecznych związane z niską samooceną.
6. Zaburzenia odżywiania, takie jak bulimia czy kompulsywne objadanie się.
7. Problemy trawienne, takie jak zgaga, niestrawność czy zaparcia, wynikające z nadmiernego spożycia niezdrowych potraw.
8. Zmęczenie i brak energii
9. Utrata kontroli nad jedzeniem.
10. Trudności w osiągnięciu celów zdrowotnych.
11. Pogorszenie jakości życia ze względu na negatywne skutki zdrowotne i psychiczne
12. Ograniczenia aktywności zawodowej.



SKUTKI EMOCJONALNEGO JEDZENIA MOGĄ BYĆ ZARÓWNO FIZYCZNE, JAK I PSYCHICZNE

1. **Nadwaga i otyłość:** Nadmierna ilość spożywanego jedzenia może prowadzić do nadwagi lub otyłości, co z kolei może zwiększać ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym cukrzycy, chorób serca i problemów z układem krążenia.
2. **Zaburzenia psychiczne:** Emocjonalne jedzenie może prowadzić do poczucia winy, wstydu i niskiego poczucia własnej wartości, co z kolei może przyczynić się do wystąpienia zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe.
3. **Złe nawyki żywieniowe:** Ciągłe sięganie po jedzenie w reakcji na emocje może prowadzić do złych nawyków żywieniowych, które mogą być trudne do przełamania.
4. **Problem z samokontrolą:** Emocjonalne jedzenie może prowadzić do utraty kontroli nad spożywaną ilością jedzenia i braku zdolności do odczuwania sytości.
5. **Zaburzenia trawienia:** Nadmierna ilość jedzenia, szczególnie niezdrowych przekąsek wysokokalorycznych, może prowadzić do zaburzeń trawienia, takich jak zgaga, refluks żołądkowo-przełykowy i inne problemy żołądkowo-jelitowe.
6. **Obniżone poczucie energii i zmęczenie:** Spożywanie niezdrowych, wysokokalorycznych posiłków w odpowiedzi na emocje może prowadzić do krótkotrwałego wzrostu energii, ale później może nastąpić nagły spadek energii i uczucie zmęczenia.
7. **Problemy z samopoczuciem psychicznym:** Emocjonalne jedzenie może prowadzić do poczucia winy, wstydu, a nawet depresji z powodu braku kontroli nad jedzeniem i związanych z tym problemów zdrowotnych (aspekt zdrowia fizycznego) i emocjonalnych.

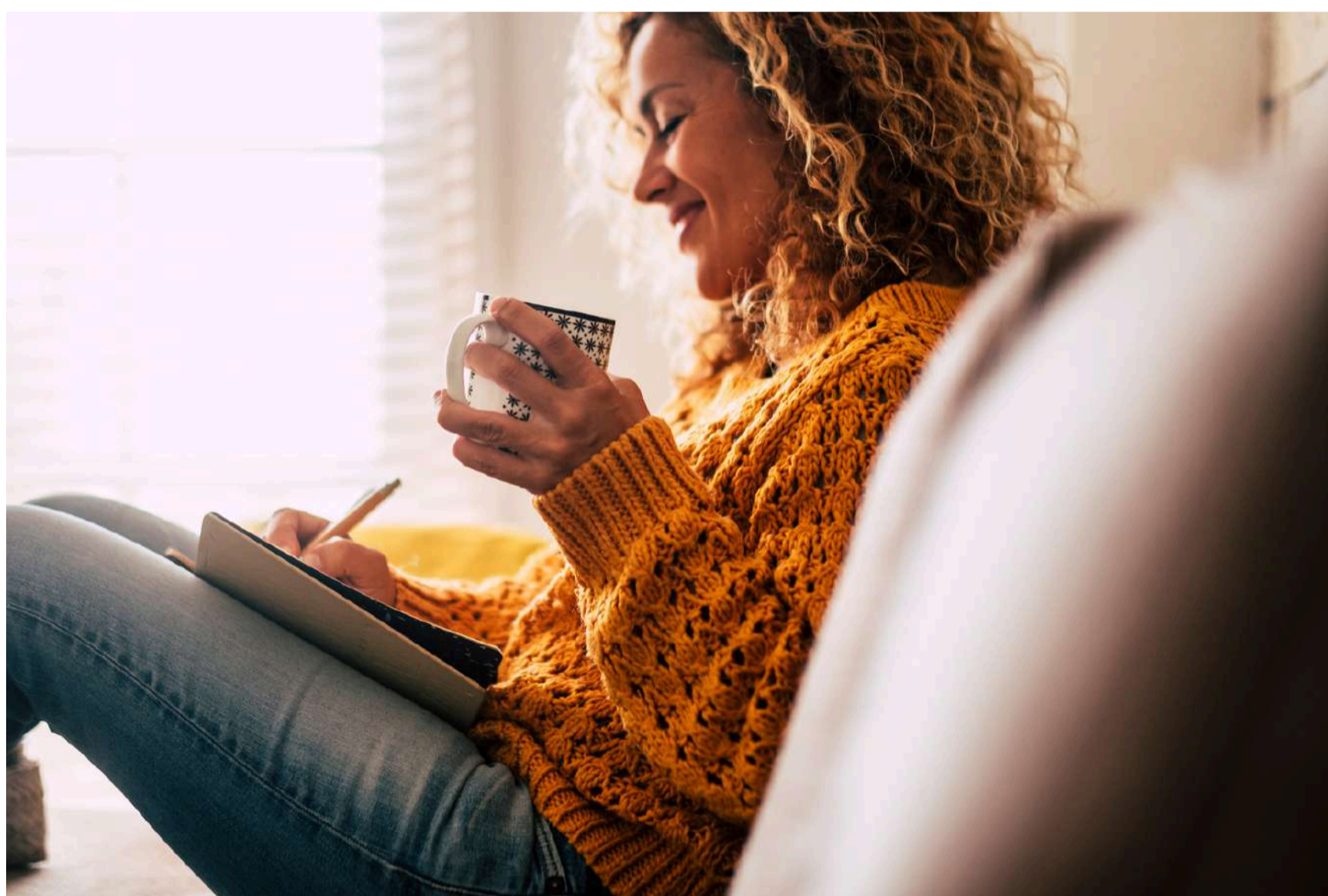
8. **Zaniedbanie innych aspektów zdrowego stylu życia:** Osoby skłonne do emocjonalnego jedzenia mogą zapominać o innych aspektach zdrowego stylu życia, takich jak regularna aktywność fizyczna czy odpowiedni sen, co może prowadzić do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia.
9. **Problemy ze zdrowiem psychicznym:** Emocjonalne jedzenie może pogłębiać istniejące problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak zaburzenia odżywiania, samookaleczanie się czy myśli samobójcze.
10. **Problem z relacjami:** Nadmierne skupienie na jedzeniu w odpowiedzi na emocje może prowadzić do problemów z relacjami interpersonalnymi, gdyż osoba może zaniedbywać kontakty towarzyskie i spędzać więcej czasu w izolacji.
11. **Obniżona jakość życia:** Emocjonalne jedzenie może ograniczać możliwości i aktywności życiowe, gdyż osoba może unikać sytuacji społecznych lub działań, które wiążą się z jedzeniem, aby uniknąć wyzwających emocji.
12. **Utrata kontroli:** Nadmierne jedzenie w reakcji na emocje może prowadzić do utraty kontroli nad spożywanymi ilościami jedzenia oraz nad samym procesem jedzenia, co może generować uczucie bezsilności i frustracji.

“

Zrozumienie różnorodnych przyczyn i skutków emocjonalnego jedzenia jest kluczowe dla skutecznego zarządzania tą problematyką i odzyskania zdrowego stosunku zarówno do jedzenia, jak i do własnych emocji.

Mam nadzieję, że podjąłeś się zadania i wypisałeś skutki, które odczuwasz w związku z niekontrolowanym jedzeniem. To niełatwe zadanie, ale ten akt odwagi znacząco wpłynie na Twoje samopoczucie i stan zdrowia.

To ważny krok w procesie zmiany nawyków. Analiza tych przemyśleń pomoże Ci zrozumieć motywacje i potrzeby, oraz staje się konkretnym celem do osiągnięcia. Dzięki temu możesz świadomie pracować nad poprawą swojego zdrowia psychicznego i fizycznego.



KONTYNUUJ PRACĘ NAD SOBĄ
I BĄDŹ WYTRWAŁY W DAŻENIU DO ZDROWSZYCH NAWYKÓW!

Jeśli wykonałeś zadanie, możemy zrobić kolejny krok na mapie twojego celu.

MOTYWACJA



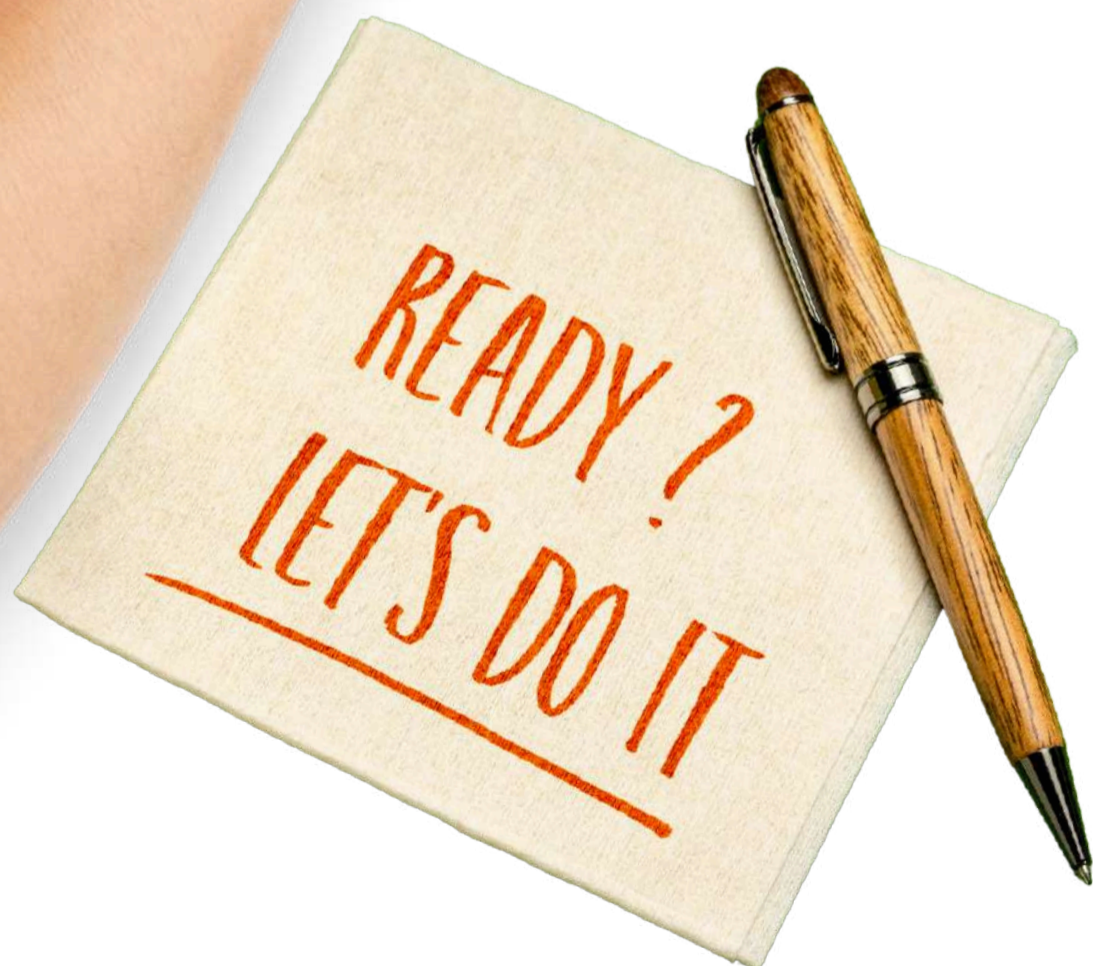
GOALS
SUCCESS
SKILLS
LEADERSHIP
SEMINARS
CAREER
WORK
MENTORING
PROGRAM
IDENTIFY
ETHICS
LEARN

MOTIVATE

INSPIRE
IMPROVE
TRAINING
COACHING
MENTOR
WORKSHOPS
DIRECTION
METHOD
PEOPLE
DEVELOP
HELP

Pamiętasz, kiedy czytałeś o tym, że kluczem otwierającym drogę do zmiany jest podjęcie silnej i zdecydowanej decyzji? To właśnie ona jest jak drogowskaz w Twojej podróży. Teraz, zanim zagłębisz się w techniki i metody radzenia sobie z problemem emocjonalnego jedzenia, zastanów się nad tematyką motywacji.

Motywacja jest kluczowym elementem w życiu każdej osoby. Zarówno wewnętrzna, jak i zewnętrzna motywacja odgrywają istotną rolę w osiągnięciu celów i sukcesów.





Wewnętrzna motywacja pochodzi głęboko z wnętrza jednostki. To siła, która popycha nas do działania, gdy napotykamy trudności, i pozwala nam wytrwać w dążeniu do celów, nawet gdy nie ma nikogo, kto by nas obserwował. To wewnętrzne pragnienie samorozwoju, osiągnięcia sukcesu i realizacji marzeń, które napędza nas do podejmowania wysiłków i pokonywania przeszkód.

Z drugiej strony mamy zewnętrzną motywację. Pochodzi ona z czynników takich jak nagrody, uznanie innych osób, presja społeczna czy konkurencja. Dostarcza zazwyczaj krótkoterminowej stymulacji, gdyż to wewnętrzna motywacja jest bardziej trwała i autentyczna, ponieważ opiera się na naszych osobistych wartościach i celach, to jest również bardzo potrzebna na drodze rozwoju.

W połączeniu wewnętrzna i zewnętrzna motywacja mogą stanowić potężną siłę napędową w osiąganiu sukcesów. Wewnętrzna motywacja daje nam energię i wytrwałość, podczas gdy zewnętrzna motywacja może dostarczyć nam wsparcia i inspiracji z otoczenia.

“

Dlatego ważne jest rozwijanie każdego rodzaju motywacji, aby osiągnąć pełny potencjał i realizować swoje cele życiowe, a znalezienie równowagi między nimi może być kluczem do osiągnięcia trwałego sukcesu i poczucia spełnienia w życiu.

Teraz przyjrzyj się podanym poniżej technikom i metodom motywacyjnym. Zastanów się, które z nich mogą napełnić Twój bak paliwem motywacyjnym. Zapisz je w notesie, ale również na osobnej kartce, którą umieść w widocznym miejscu.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM



Zanim jednak zaczniemy:

1. Przypomnij sobie swoją decyzję. Powtórz ją na głos. Czy wciąż jest aktualna? Jeśli nie, to dalszą część podróży możesz sobie odpuścić i poświęcić czas na coś innego. Jeśli jednak jesteś wierny swojej pierwotnej decyzji, powtórz ją na głos i przejdźmy razem dalej.
2. Przypomnij sobie podstawowe powody, dlaczego i po co chcesz dokonać tej zmiany. Wyartykułuj je na głos.
3. Zaczynaj czytać o motywacji. To pierwszy krok, który przysporzy Ci wiedzy i zrozumienia, jak możesz zwiększyć swoją motywację i utrzymać ją na wysokim poziomie.
4. Poznaj sprawdzone i skuteczne techniki motywujące. Wypisz, te które wiesz, że mogą Ci pomóc. Nie bój się eksperymentować.



TECHNIKI I ĆWICZENIA POMAGAJĄCE UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ

1. **Prowadzenie dziennika.** Rejestrujesz w nim swoje cele, postępy, emocje i przemyślenia. To może pomóc Ci śledzić swoje postępy i zrozumieć, co działa dla Ciebie, a co nie.
2. **Mindfulness i medytacja.** Ćwiczenia te pomagają zwiększyć świadomość siebie i swoich działań, co może ułatwić identyfikację i zmianę niepożądanych nawyków.
3. **Technika 5-4-3-2-1.** Kiedy czujesz się zniechęcony lub niechętny do działania, skoncentruj się na pięciu rzeczach, które widzisz, czterech, które słyszysz, trzech, które możesz dotknąć, dwóch, których możesz poczuć zapach, i jednym, który możesz smakować. To może pomóc Ci zresetować swoje myśli i skupić się na teraźniejszości.
4. **Planowanie tygodniowe.** Przed rozpoczęciem tygodnia określ konkretne cele i zadania, które chcesz osiągnąć w ciągu tygodnia. Regularne planowanie może pomóc Ci być bardziej skutecznym i zorganizowanym.
5. **Pozytywne afirmację.** Powtarzanie pozytywnych stwierdzeń na temat siebie i swoich celów może wzmacniać Twoją wiarę w siebie i Twoją zdolność do zmiany.
6. **Metoda pomidora.** Polega na podziale pracy na krótkie interwały (zwykle 25 minut pracy i 5 minut przerwy). To pomaga utrzymać skupienie i motywację przez krótkie, intensywne okresy.
7. **Technika odwlekania.** Zamiast skupiać się na całym zadaniu, zacznij od małych kroków. Określ 5-minutowy limit na wykonanie pierwszego kroku. Często to wystarcza, aby przełamać opór i rozpocząć pracę.
8. **Karta nawyków.** Utwórz kartę nawyków, na której codziennie oznaczysz, czy wykonałeś/aś określony nawyk. To pozwoli Ci śledzić swoje postępy.

9. **Technika SMART.** Określenie celów, które są: Specific (konkretne), Measurable (mieralne), Achievable (osiągalne), Relevant (istotne) i Time-bound (zadane w czasie).
10. **Technika „Nie teraz, a potem”.** Jeśli napotkasz opór w wykonywaniu zadania, umów się z samym sobą, że zrobisz to później. To pomaga przełamać opór i zacząć działać.
11. **Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.** Korzystaj z technik oddechowych, medytacji lub progresywnego rozluźniania mięśni, aby zmniejszyć stres i zwiększyć skupienie.
12. **Technika „Pytaj, dlaczego?”.** Kiedy napotykasz trudności, zadawaj sobie pytanie „Dlaczego?” pięć razy, aby dotrzeć do głębszych przyczyn problemu i znaleźć rozwiązanie. Dlaczego mi się nie chce? Dlaczego powinienem to zrobić?
13. **Technika „Ustawianie granic”.** Ustal granice dla siebie i swojego czasu, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość czasu na pracę nad sobą i swoimi celami.
14. **Metoda otwartego umysłu.** Nie słuchaj porad osób, które nie wspierają Cię na drodze do zmiany. Słuchaj opowieści ludzi, którzy odnoszą sukcesy w tej kwestii i trwają w swoim postanowieniu

“ —
Przetestuj różne techniki i zobacz, które najlepiej pasują do Twojego stylu życia i potrzeb. Pamiętaj, że każdy ma inne preferencje i coś, co działa dla jednej osoby, niekoniecznie będzie odpowiednie dla innej.

RADZENIE SOBIE Z PROBLEMEM EMOCJONALNEGO JEDZENIA

może być wyzwaniem,
ale istnieją skuteczne strategie, które mogą pomóc.
Oto kilka przykładów:



Mam nadzieję, że wykonałeś powyższe zadania i czujesz się w pełni zmotywowany/zmotywowana. Teraz poznasz proste i efektywne strategie, które mogą Ci pomóc przejąć kontrolę nad jedzeniem.

Zacznij od dokładnego przeczytania wszystkich metod. Następnie wybierz te, które do Ciebie przemawiają, i ponownie się im przyjrzyj. Wybierz te, które uważasz za wykonalne bez większego wysiłku i oznacz je ulubionym kolorem. Zastanów się, dlaczego akurat te metody wydają Ci się łatwe do wdrożenia. Sprawdź, czy masz wystarczającą motywację, by natychmiast je zastosować i konsekwentnie powtarzać. Pamiętaj, że kluczem do działania jest przemyślana decyzja.



Jeśli jesteś pewien swojej decyzji, przejdź do technik, które wzbudziły Twoje zainteresowanie, ale nie jesteś pewien, czy będziesz w stanie je zrealizować. Przeanalizuj każdą z nich, pytając siebie: dlaczego mogą sprawiać mi trudność? Jakie umiejętności muszę zdobyć, aby je zastosować? Jak mogę się zmotywować, aby je osiągnąć? Jeśli wybrane techniki wydają się zbyt trudne, zawrzyj z sobą umowę, że wprowadzisz je w życie za miesiąc. Ważne jest, aby na początku drogi do zmiany nie przeciążać się trudnymi zadaniami, które mogą prowokować zniechęcenie.

Rozpocznij od prostych metod i technik.
Regularność w ich wykonywaniu oraz pozytywne efekty,
jakie osiągniesz, zbudują Twoją wewnętrzną motywację.

SPOSOBY NA PROBLEMEM Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM

- Świadomość własnych emocji.

Naucz się rozpoznawać i akceptować swoje emocje. Praktykuj mindfulness (trening uważności opisany jest w rozdziale piątym) i zwracaj uwagę na to, co się dzieje w twoim ciele i umyśle w momencie, gdy sięgasz po jedzenie.

- Rozwijanie zdrowych mechanizmów radzenia sobie z emocjami.

Naucz się stosować inne sposoby radzenia sobie z emocjami, takie jak pisanie pamiętnika, sztuka czy praktyka relaksacji. Im więcej alternatywnych strategii będziesz miał/a do dyspozycji, tym łatwiej będzie ci unikać sięgania po jedzenie w odpowiedzi na emocje.

- Znajdź zdrowsze sposoby radzenia sobie ze stresem.

Zamiast sięgać po jedzenie, spróbuj innych metod radzenia sobie ze stresem, takich jak medytacja, głębokie oddychanie, aktywność fizyczna czy rozmowa z bliskimi.

- Znajdź wsparcie.

Nie bój się poprosić o pomoc. Możesz skorzystać z terapii indywidualnej, grupowej lub wsparcia ze strony bliskich osób. Współpraca z terapeutą może pomóc ci zrozumieć głębsze przyczyny twojego emocjonalnego jedzenia i nauczyć się zdrowszych strategii radzenia sobie.

- Buduj wsparcie społeczne.

Znajdź grupę wsparcia lub osoby, z którymi możesz dzielić się swoimi przeżyciami i doświadczeniami. Wspólnie można wzajemnie motywować i pomagać sobie w trudnych chwilach.

- Praca nad samoakceptacją.

Pracuj nad budowaniem pozytywnego poczucia własnej wartości i akceptacją siebie takim, jakim jesteś. Pamiętaj, że jedzenie nie powinno być używane jako forma kary ani nagrody za emocje.

- Pamiętaj, że każdy proces zmiany może wymagać czasu i wysiłku, więc bądź cierpliwy/a ze sobą i staraj się podejmować małe kroki w kierunku poprawy.

- **Poznaj swoje wyzwalacze.**

Spróbuj zidentyfikować sytuacje, które skłaniają cię do emocjonalnego jedzenia, i opracuj strategię radzenia sobie z nimi. Może to być unikanie określonych miejsc lub sytuacji, planowanie alternatywnych działań czy kontakt z osobami, które mogą ci pomóc.

- **Ustal realistyczne cele.**

Zamiast stawiać sobie niemożliwe do osiągnięcia cele, postaw sobie realistyczne cele związane z jedzeniem i zdrowym stylem życia. Dzięki temu unikniesz uczucia frustracji i zniechęcenia, gdy nie spełnisz nierealnych oczekiwań.

- **Ustal cele i nagradzaj się.**

Określ cele związane z radzeniem sobie z emocjonalnym jedzeniem i nagradzaj się za ich osiągnięcie, (nie jedzeniem) a na przykład nagradzając się czasem dla siebie, drobnymi upominkami lub pochwałami.

- **Znajdź swoje motywatory.**

Znajdź silne motywatory, które pomogą ci trwać w dążeniu do zdrowszego stylu życia. To może być poprawa zdrowia, lepsze samopoczucie czy osiągnięcie określonych celów życiowych.

- **Znajdź alternatywne źródła przyjemności.**

Poszukaj innych źródeł przyjemności i satysfakcji w życiu, które nie są związane z jedzeniem. Może to być hobby, aktywność fizyczna, czas spędzony z bliskimi czy rozwijanie umiejętności.

- **Praktykuj samoopiekę.**

Zadbaj o swoje ciało i umysł poprzez regularną pielęgnację, aktywność fizyczną, odpoczynek i relaksację. Im lepiej się czujesz w swojej skórze, tym mniejsza jest szansa, że będziesz sięgać po jedzenie w odpowiedzi na negatywne emocje.

- **Bądź wyrozumiały/a wobec siebie.**

Pamiętaj, że każdy ma gorsze dni i czasem mogą pojawić się nawroty emocjonalnego jedzenia. Ważne jest, abyś nie zrażał/a się porażkami, ale wręcz przeciwnie – użył/a ich jako okazji do nauki i rozwoju.

Sklep na
wiolettaklinicka.com

ODKRYJ MOJE KSIĄŻKI

O MIŁOŚCI



WIOLETTA KLINICKA

Każdy może znaleźć inne strategie, które najlepiej pasują do jego/jej sytuacji i osobowości. Ważne jest, abyś eksperymentował/a i szukał/a tych, które są dla ciebie najbardziej skuteczne i satysfakcjonujące.

- **Tworzenie zdrowszych nawyków żywieniowych.**

Staraj się spożywać regularne i zrównoważone posiłki, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Unikaj nadmiernego spożywania wysokokalorycznych przekąsek czy napojów słodzonych.

- **Prowadź świadomość żywieniową.**

Zwracaj uwagę na swoje nawyki żywieniowe i sposób jedzenia. Prowadzenie dziennika żywieniowego może pomóc w identyfikowaniu wzorców jedzenia i świadomością tego, co i dlaczego jesz.

- **Planuj posiłki i przekąski.**

Przygotowuj zdrowe posiłki i przekąski z wyprzedzeniem, aby uniknąć sięgania po niezdrowe przekąski w chwilach emocjonalnego stresu lub głodu.

- **Zadbaj o regularność posiłków.**

Staraj się spożywać posiłki regularnie i w ustalonych porach dnia, aby utrzymać stabilny poziom energii i uniknąć napadów głodu, które mogą prowadzić do nadmiernego jedzenia.

- **Naucz się odprężyć.**

Znajdź techniki relaksacyjne, które działają dla ciebie, takie jak joga, medytacja, czy czytanie książki. Regularne praktykowanie relaksacji może pomóc w redukcji stresu i zmniejszeniu skłonności do emocjonalnego jedzenia.

- **Unikaj pułapek.**

Unikaj sytuacji, które mogą kusić cię do emocjonalnego jedzenia, takich jak przechowywanie niezdrowych przekąsek w domu czy chodzenie na zakupy spożywcze, gdy jesteś głodny/a lub pod wpływem negatywnych emocji.

“

Wybierając odpowiednie strategie, które pasują do twoich potrzeb i preferencji, możesz skutecznie zarządzać problemem emocjonalnego jedzenia i prowadzić bardziej zrównoważony, zdrowszy styl życia.

CO TO ZNACZY, ŻE JEDZENIE JEST FORMĄ WYRAŻENIA UCZUĆ?

Okazywanie uczuć poprzez jedzenie to proces używania jedzenia jako środka do wyrażenia i komunikowania swoich emocji, potrzeb, tożsamości lub relacji społecznych. Może to obejmować zarówno spożywanie konkretnych potraw lub dań w zależności od aktualnego stanu emocjonalnego, jak również tworzenie lub udział w symbolicznych i kulturowych praktykach związanych z jedzeniem.

Jedzenie jako forma wyrażenia uczuć może mieć głębokie korzenie emocjonalne, ponieważ ludzie często nawiązują silne emocjonalne połączenia z określonymi smakami, zapachami i doświadczeniami kulinarnej tradycji. Przez jedzenie mogą wyrażać radość, smutek, miłość, tęsknotę, czy nawet tożsamość kulturową.

Na przykład, niektórzy ludzie sięgają po ulubione potrawy, gdy czują się smutni lub przygnębieni, ponieważ jedzenie to dostarcza im chwilowej przyjemności i poczucia komfortu. Inni mogą świętować szczególne okazje, takie jak urodziny czy święta, poprzez spożywanie ulubionych dań, co umacnia więzi rodzinne i kreuje pozytywne wspomnienia.

Wreszcie, wyrażanie uczuć poprzez jedzenie może być również formą autoekspresji, gdzie wybór i przygotowanie posiłków odzwierciedla osobiste preferencje, wartości i tożsamość kulturową jednostki.

W skrócie, jedzenie może być formą wyrażenia uczuć poprzez swoje symboliczne, emocjonalne i społeczne znaczenie w życiu człowieka. W ten sposób, jedzenie nie tylko spełnia rolę biologicznego zapotrzebowania na pokarm, ale także stanowi ważny aspekt naszego życia emocjonalnego, społecznego i kulturowego.



CZY EMOCJONALNE JEDZENIE
MOŻE BYĆ ODPOWIEDZIĄ
NA POZYTYWNE EMOCJE?

“

Odpowiedź brzmi tak. Niektórzy ludzie używają jedzenia jako formy celebracji lub nagrody w odpowiedzi na pozytywne wydarzenia lub emocje, takie jak radość, szczęście czy entuzjizm. Jednak w większości przypadków emocjonalne jedzenie dotyczy raczej negatywnych emocji.

Czy emocjonalne jedzenie może być odpowiedzią na pozytywne emocje?

Tak, emocjonalne jedzenie może być odpowiedzią na pozytywne emocje. Kiedy czujemy radość, satysfakcję lub dumę, jedzenie bywa narzędziem celebracji. Z punktu widzenia naszego mózgu, taka reakcja ma związek z układem nagrody, który odgrywa kluczową rolę w odczuwaniu przyjemności i motywacji.

Układ nagrody a emocjonalne jedzenie

Układ nagrody to system neuronalny w mózgu, który aktywuje się, gdy doświadczamy czegoś przyjemnego – np. smaku ulubionego deseru. Spożywanie słodkich, tłustych lub wysoko przetworzonych produktów wywołuje wyrzut dopaminy, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za uczucie szczęścia.

Pozytywne emocje związane z jedzeniem mogą więc wzmacniać skojarzenie: „Jedzenie = nagroda”, co z kolei zachęca do powtarzania tego zachowania.

Korzyści z emocjonalnego jedzenia przy pozytywnych emocjach

1. Budowanie wspomnień – dzielenie się posiłkiem podczas świętowania wzmacnia więzi społeczne.
2. Redukcja stresu – czasami połączenie radości z relaksującym posiłkiem pomaga utrwalić pozytywne uczucia.
3. Świętowanie sukcesów – traktowanie siebie ulubionym daniem może być formą docenienia własnych osiągnięć.

Ostrzeżenie: Jedzenie jako nagroda – cienka granica

Chociaż jedzenie może być miłym sposobem na celebrację, nadmierne używanie go jako formy nagrody może prowadzić do:

- Uzależnienia od jedzenia – mózg zaczyna postrzegać jedzenie jako główną formę pocieszenia lub gratyfikacji.
- Nieświadomego objadania się – trudność w rozróżnieniu głodu fizycznego od emocjonalnego.
- Problematicznych relacji z jedzeniem – traktowanie jedzenia jako głównego źródła przyjemności może skutkować problemami z wagą lub zdrowiem psychicznym.

Jak wyznaczyć limit?

1. Świadome planowanie – ustal konkretne okazje, podczas których jedzenie może być formą celebracji, np. urodziny, awans.
2. Małe porcje – zamiast całego tortu, sięgnij po mały kawałek lub wybierz zdrowszą wersję ulubionej potrawy.
3. Rejestr emocji – prowadzenie dziennika emocji i notowanie, co skłoniło Cię do sięgnięcia po jedzenie.

Co zamiast jedzenia jako nagrody?

- Aktywność fizyczna – taniec, spacer lub joga, które także aktywują układ nagrody.
- Małe przyjemności – relaksująca kąpiel, książka, nowy kosmetyk.
- Chwila dla siebie – czas na hobby lub medytację.
- Spotkania towarzyskie – celebrowanie sukcesu w towarzystwie bliskich bez konieczności jedzenia.

Podsumowanie

Emocjonalne jedzenie może być odpowiedzią na pozytywne emocje, ale wymaga świadomego podejścia. Ograniczenie jego roli do wyjątkowych sytuacji oraz znalezienie alternatyw pozwala czerpać radość z jedzenia bez ryzyka utraty kontroli. Pamiętaj, że nagradzanie siebie może mieć różne formy, które równie skutecznie wspierają Twoje dobre samopoczucie.



ĆWICZENIA NA RADZENIE SOBIE
Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM
POPRCZEZ SKUPIENIE SIĘ
NA POZNANIU EMOCJI



ROZPOZNANIE WŁASNYCH STANÓW EMOCJONALNYCH JEST WAŻNYM KROKIEM W PROCESIE SAMOREGULACJI EMOCJONALNEJ.

OTO KILKA SPOSOBÓW, JAK MOŻESZ TO ZROBIĆ

Zwiększ świadomość emocji.

Zanim sięgniesz po jedzenie, zatrzymaj się i zastanów nad swoimi aktualnymi emocjami. Zapytaj siebie, dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz. Możesz prowadzić dziennik emocji, w którym zapisujesz swoje odczucia i myśli w różnych sytuacjach.

Praktykuj techniki relaksacyjne.

Techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, medytacja czy joga, mogą pomóc w zmniejszeniu natężenia emocji i poprawie kontroli nad jedzeniem.

Znajdź alternatywne sposoby radzenia sobie z emocjami.

Zamiast sięgać po jedzenie, spróbuj innych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami, takie jak rozmowa z przyjacielem, pisanie w dzienniku, spacer czy wykonywanie hobby.

Rozwijaj umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Skorzystaj z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) lub terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT), aby nauczyć się zdrowszych strategii radzenia sobie z emocjami i zmieniać negatywne myślenie.

Uważność podczas jedzenia. Kiedy decydujesz się zjeść coś ze względu na emocje, bądź uważny na to, co jesz i jak się czujesz.

Stosowanie uważności podczas jedzenia może pomóc zidentyfikować, czy naprawdę jesteś głodny, czy też reagujesz na swoje emocje.

Znajdź wsparcie. Poszukaj wsparcia w rodzinie, przyjaciołach lub terapeutach.

Dzielenie się swoimi przeżyciami z innymi może być pomocne w radzeniu sobie z emocjonalnym jedzeniem i rozwijaniu zdrowszych strategii radzenia sobie z emocjami.

TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA (CBT)

skupia się na zmianie negatywnych wzorców myślenia i zachowania poprzez identyfikację i modyfikację myśli i przekonań oraz naukę nowych umiejętności radzenia sobie.

Z KOLEI TERAPIA POZNAWCZO-ZACHOWAWCZA (MBCT)

integruje techniki CBT z elementami uważności, pomagając osobom radzić sobie z nawracającymi epizodami depresji, lęków czy stresu poprzez świadome obserwowanie myśli i uczuć. Obie terapie są skuteczne w redukcji symptomów i poprawie jakości życia.

Pierwszym Twoim celem winna być redukcja emocji negatywnych, czyli tych, które utrudniają Tobie i Twojemu otoczeniu prawidłowe funkcjonowanie. Aby osiągnąć ten cel, musisz wsłuchać się we własne emocje. Rozpoznać je. Rozpocznij zbieranie informacji na własny temat. Zbieraj je z różnych źródeł: z własnych przemyśleń, które zawsze są subiektywne, z opinii innych, z pogłębionej obserwacji siebie, przeprowadzaj także testy. Analizując siebie zapisuj wnioski.

W tym celu już teraz załóż swój „dziennik emocjonalny”. Pomoże Ci on w pracy nad sobą i w obserwacji. Nasza pamięć jest ulotna. To, co zostaje zapisane, pomaga w interpretacji siebie w ujęciu całościowym.

Ćwiczenie z kursu: EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA

ĆWICZENIE

Zeszyt podziel na 5 następujących części:

1. Data i godzina (o której i kiedy miało miejsce dane zdarzenie).
2. Opis wydarzenia (co się stało o danej porze).
3. Jaka emocja się pojawiła (czułem złość, radość, byłem wściekły, zadowolony).
4. Jak się zachowałeś (śmiałem się, płakałem, wyzywałem, krzyczałem, jadłem).
5. Jak na daną emocję reagowali inni (rozzłościło ich to, pochwalili mnie, obrazili się). Czy mogę zachować się inaczej?

Konsekwencja i obserwacja to fundamenty pracy nad inteligencją emocjonalną. Nie możesz sobie pozwolić na luki w dzienniku. Taki dziennik należy prowadzić przez co najmniej trzy miesiące.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

KOBIETA W PODRÓŻY ŻYCIA



PROSTE ĆWICZENIE NA ROZWÓJ UWAŻNOŚCI TO „SKANOWANIE CIAŁA”

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, gdzie będziesz mógł swobodnie skoncentrować się na swoim ciele.

Zamknij oczy i zacznij skupiać swoją uwagę na oddechu. Po prostu obserwuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi z Twoich płuc, nie starając się go zmieniać.

Następnie, zacznij skanować swoje ciało, zaczynając od głowy i stopniowo przechodząc w dół. Zwracaj uwagę na każdą część ciała, jednocześnie zauważając wszelkie uczucia, napięcia lub inne doznania z nią związane.

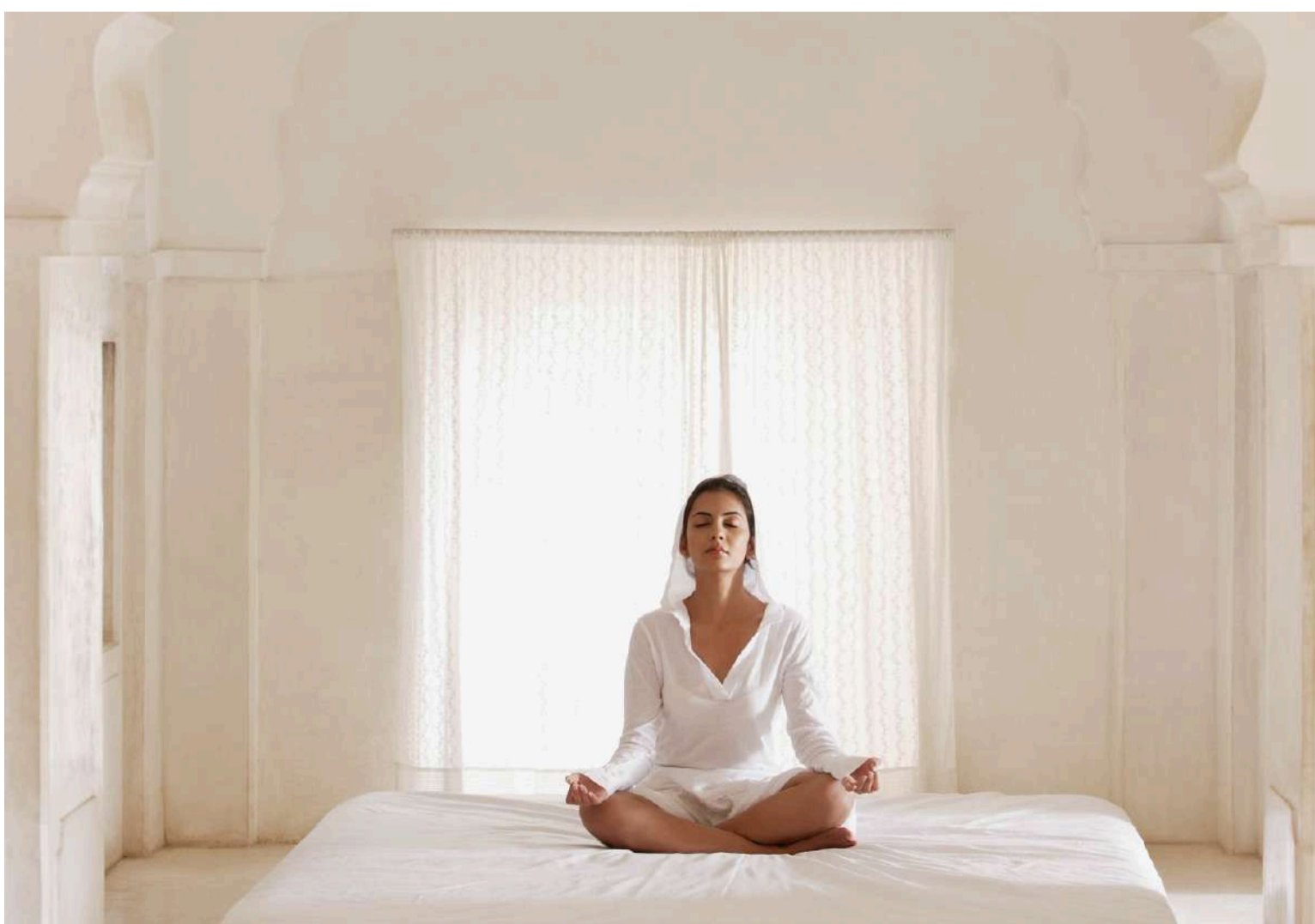
Jeśli zauważysz jakieś napięcia czy dyskomfort, pozwól sobie na chwilę skupienia na tej części ciała.

Możesz spróbować delikatnie rozluźnić napięcie poprzez kilka głębokich oddechów.

Kontynuuj skanowanie ciała, docierając aż do kończyn.

Pozostań w kontakcie z oddechem i zauważonymi doznaniem. Gdy skończysz, wróć na chwilę do skupienia się na oddechu, kolejno powoli otwórz oczy i powróć do codziennych czynności.

To ćwiczenie pomaga w zwiększeniu świadomości ciała i umysłu oraz w rozluźnieniu napięć. Regularna praktyka może przynieść korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego.



ĆWICZENIE NA ZAMIANĘ JEDZENIA NA INNĄ CZYNNOŚĆ

Kiedy odczuwasz chęć sięgnięcia po jedzenie jako reakcję na emocje, zatrzymaj się na chwilę i zidentyfikuj, jakiej dokładnie emocji doświadczasz (np. smutek, stres, nuda).

Zastanów się, co innego możesz zrobić, aby zaradzić tej emocji, zamiast sięgać po jedzenie. Może to być spacer, czytanie książki, słuchanie muzyki, malowanie, czy nawet rozmowa z przyjacielem.

Wybierz jedną z tych alternatywnych czynności i wykonaj ją zamiast sięgać po jedzenie.

Podczas wykonywania tej czynności, bądź świadomy swoich myśli i emocji. Obserwuj, jak reaguje twój umysł i ciało na tę nową aktywność.

Po zakończeniu tej czynności, ponownie zidentyfikuj swoje uczucia i zauważ, czy chęć sięgnięcia po jedzenie uległa zmniejszeniu.

Przypomnienie: Zanim przystąpisz do tych ćwiczeń, ważne jest, abyś najpierw opanował techniki uważności poprzez regularne praktykowanie prostych ćwiczeń, które rozwijają świadomość swoich myśli, emocji i ciała. Samoświadomość jest kluczem do skutecznego zarządzania swoimi reakcjami i podejmowania zdrowszych wyborów w życiu codziennym.



ĆWICZENIE ODKŁADANIA JEDZENIA W CZASIE

1. Gdy pojawi się chęć zjedzenia przekąski lub posiłku, zatrzymaj się na chwilę i zidentyfikuj, czy jesteś naprawdę głodny, czy też może jest to reakcja na emocje lub nudę.

2. Jeśli uznałeś, że nie jesteś głodny, ale chcesz zjeść coś z innych powodów, zrób umowę ze sobą, że odkładasz to jedzenie na później. Na początek umów się na odłożenie jedzenia na 5 minut.

3. W ciągu tych 5 minut, skup się na wykonaniu czegoś pożytecznego i przyjemnego. Może to być krótka sesja ćwiczeń oddechowych, kilka minut zajęcia się swoim hobby, czy nawet krótka medytacja.

4. W trakcie tych 5 minut staraj się całkowicie skupić na wybranej aktywności, nie myśląc o jedzeniu ani nie patrząc na zegarek. Pozwól sobie cieszyć się chwilą.

5. Po upływie 5 minut, ponownie zwróć uwagę na swoje uczucia i potrzeby. Czy nadal masz ochotę na to jedzenie? A może już nie jesteś tak głodny lub chęć zjedzenia przeminęła?

6. Jeśli nadal chcesz zjeść przekąskę lub posiłek, zjedz go świadomie, ciesząc się jego smakiem i teksturą. Jeśli jednak stwierdzisz, że chęć zjedzenia przeminęła, możesz zrezygnować z jedzenia lub odłożyć je na jeszcze późniejszy czas.

To ćwiczenie pomaga zwiększyć samoświadomość i umiejętność reagowania na sygnały głodu oraz emocje związane z jedzeniem. Poprzez praktykowanie uważności wobec swoich potrzeb i wyborów, możesz lepiej zarządzać swoim odżywianiem i jeść bardziej świadomie.

ANALIZUJ SWOJE ZACHOWANIA I ZAPISUJ WNIOSKI

RADZENIE SOBIE
Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM
POPRAZ SKUPIENIE SIĘ
NA POZNANIU EMOCJI



Krok 1 ocena i zrozumienie sytuacji

Zaczynamy od zrozumienia, dlaczego dochodzi do jedzenia emocjonalnego. Czy są określone sytuacje, stresory czy emocje, które prowokują ten nawyk?

Krok 2 ustalenie celów

Określenie realistycznych celów odnośnie zmiany nawyków żywieniowych. Na przykład: jedzenie zdrowych posiłków zamiast sięgać po przekąski wysokokaloryczne w określonych sytuacjach.

Krok 3 czyszczenie kuchni i lodówki

Pozbycie się niezdrowych przekąsek, słodyczy, przetworzonej żywności oraz słodkich napojów. Zastąpienie ich zdrowszymi alternatywami, takimi jak świeże owoce, warzywa, orzechy, a także produkty pełnoziarniste.

Krok 4 planowanie posiłków

Tworzenie planu żywieniowego na tydzień, w którym uwzględniamy różnorodność i zrównoważone posiłki. Warto skupić się na regularnych posiłkach zawierających białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany.

Krok 5 unikanie impulsywnych zakupów

Planowanie listy zakupów przed pójściem do sklepu i trzymanie się jej. Unikanie zakupów na pusty żołądek, co może skłaniać do zakupu niezdrowych przekąsek.

Krok 6 dzielenie posiłków

Dzielenie posiłków na regularne porcje i spożywanie ich w regularnych odstępach czasu, aby uniknąć nadmiernego głodu i pokusy sięgnięcia po niezdrowe przekąski.

Krok 7 znalezienie alternatywnych sposobów radzenia sobie ze stresem i emocjami

Poszukiwanie alternatywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Warto też znaleźć hobby czy aktywność fizyczną, która pomoże rozładować negatywne emocje.

Krok 8 monitorowanie postępów i modyfikacja planu

Regularne monitorowanie postępów w zmianie nawyków żywieniowych i dostosowywanie planu w razie potrzeby. Często może być pomocne prowadzenie dziennika żywieniowego lub korzystanie z aplikacji do śledzenia spożycia.

A chef wearing a white hat and a blue apron is holding a large blue book. The chef is looking to the side. The background is a kitchen with white cabinets and a wooden countertop. The text is overlaid on a light beige rectangular background.

PRZEPISY KULINARNE
ŚNIADANIE, OBIAD, PODWIECZOREK,
KOLACJA, KOKTAILE

Zdrowe posiłki na uspokojenie emocji

Dlaczego podaję przepisy dla osób zmagających się z emocjonalnym jedzeniem?

Emocjonalne jedzenie to wyzwanie, które dotyka wielu osób – uczucie smutku, stresu czy samotności często prowadzi do sięgania po jedzenie, by zaspokoić emocjonalne potrzeby, a nie głód fizyczny. Z tego powodu kluczowe jest stworzenie planu żywieniowego, który pomoże utrzymać stabilny poziom energii i zmniejszyć skłonność do podjadania.

Jak odżywiać się świadomie?

1. Regularne posiłki: Zamiast jednego dużego posiłku w ciągu dnia, postaw na 4–5 mniejszych, spożywanych w regularnych odstępach czasu. Dzięki temu utrzymasz równowagę glikemiczną, co zapobiegnie nagłym napadom głodu i ochocie na „śmieciowe jedzenie”.
2. Zbilansowane dania: W każdym posiłku postaraj się łączyć białka, zdrowe tłuszcze i węglowodany złożone. Taka kombinacja syci na długo i stabilizuje nastrój.
3. Uważne jedzenie: Podczas jedzenia skoncentruj się na smaku, teksturze i aromacie potraw. Uważność w jedzeniu pozwala rozpoznać prawdziwy głód i cieszyć się każdym kęsem.
4. Zamienniki słodczy: Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, wybieraj zdrowe alternatywy, takie jak owoce, koktajle czy podwieczorki na bazie orzechów i jogurtu.

Dlaczego te przepisy?

W tym zestawieniu znajdziesz propozycje na wszystkie posiłki – od śniadań po kolacje. Skupiłam się na przepisach prostych, niedrogich i opartych na łatwo dostępnych produktach. Każdy z nich:

- Stabilizuje poziom cukru we krwi, dzięki czemu unikasz gwałtownych napadów głodu.
- Dostarcza odpowiednich składników odżywczych, co poprawia nastrój i daje energię na cały dzień.
- Jest szybki i łatwy do przygotowania, bo codzienne życie nie zawsze pozwala na skomplikowane gotowanie.
- Zaspokaja potrzebę smaku, co szczególnie ważne, gdy jedzenie bywa formą pocieszenia.

Mam nadzieję, że przepisy staną się dla Ciebie inspiracją do odkrycia radości z jedzenia, które nie tylko syci, ale też wspiera Twoje samopoczucie i zdrowie.

8 prostych przepisów na śniadania



1. Owsianka z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 jabłko
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka miodu
- 250 ml wody lub mleka

Przygotowanie:

Płatki owsiane ugotuj na wodzie lub mleku. Jabłko zetrzyj na tarce i dodaj do owsianki pod koniec gotowania. Posyp cynamonem i dodaj miód.

2. Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem

Składniki:

- 2 jajka
- 1 mały pomidor
- Szczypiorek
- łyżeczka masła

Przygotowanie:

Rozgrzej masło na patelni, wrzuć pokrojonego w kostkę pomidora, a po chwili dodaj roztrzepane jajka. Smaż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Posyp szczypiorkiem. Napój: woda z plasterkiem cytryny lub miętą.

3. Kanapki z hummusem i ogórkiem

Składniki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 łyżki hummusu (gotowego lub domowego)
- 1/2 ogórka

Przygotowanie:

Posmaruj kromki hummusem, ułóż na wierzchu plasterki ogórka. Możesz dodać odrobinę pieprzu.

Napój: zielona herbata.

4. Placuszki bananowe z jogurtem naturalnym

Składniki:

- 1 banan
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki (np. owsianej)
- Jogurt naturalny

Przygotowanie:

Banana roznieć widelcem, wymieszaj z jajkiem i mąką. Smaż na suchej patelni na małym ogniu. Podawaj z jogurtem.

Napój: kawa zbożowa.

5. Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

- 100 g twarogu
- 2 rzodkiewki
- Szczypiorek
- Łyżeczka jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Twaróg wymieszaj z jogurtem, dodaj drobno pokrojone rzodkiewki i szczypiorek. Podawaj z pełnoziarnistym pieczywem.

Napój: herbata miętowa.

6. Kasza jaglana z owocami i orzechami

Składniki:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- Garść sezonowych owoców (np. jabłko, gruszka)
- 1 łyżeczka miodu
- Garść orzechów

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj na mleku lub wodzie. Dodaj owoce pokrojone w kawałki, miód i orzechy.

Napój: kakao na wodzie lub mleku.

7. Omlet warzywny

Składniki:

- 2 jajka
- 1/2 papryki
- 1/2 cukinii
- 1 łyżeczka oliwy

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż pokrojone warzywa. Wlej roztrzepane jajka, smaż na małym ogniu, aż omlet się zetnie.

Napój: woda z imbirem.

8. Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

- 2 jajka
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- Szczypiorek
- 2 kromki razowego chleba

Przygotowanie:

Jajka ugotuj na twardo, zgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Dodaj posiekany szczypiorek. Rozsmaruj na pieczywie.

Napój: rooibos (czerwona herbata) z cytryną.

Każde z tych śniadań jest sycące, dostarcza wartościowych składników odżywczych i pomaga unikać podjadania. Czy któreś szczególnie Ci się spodobało?

8 prostych przepisów na obiady



1. Leczo warzywne z ryżem

Składniki:

- 1 cukinia
- 1 papryka
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 100 g ryżu
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie:

Na oleju podsmaż cebulę, dodaj pokrojone warzywa i smaż przez kilka minut. Wlej pomidory, dopraw solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami (np. oregano). Gotuj pod przykryciem. Podawaj z ugotowanym ryżem.

2. Makaron z sosem pomidorowym i ciecierzycą

Składniki:

- 150 g makaronu pełnoziarnistego
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oliwy

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Na patelni podsmaż czosnek na oliwie, dodaj pomidory i ciecierzycę. Duś przez 10 minut, dopraw bazylią i oregano. Wymieszaj z makaronem.

3. Zupa krem z dyni

Składniki:

- 500 g dyni
- 1 ziemniak
- 1 marchewka
- 500 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oleju
- Szczypta imbiru

Przygotowanie:

Dynię, ziemniaka i marchew pokrój w kostkę. Podsmaż na oleju, zalej bulionem i gotuj do miękkości. Zblenduj na gładki krem, dopraw imbirem i odrobiną pieprzu.

4. Pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka
- 200 g ziemniaków
- 1 marchewka
- 1/4 kapusty pekińskiej
- 1 łyżka oleju
- Sok z cytryny

Przygotowanie:

Pierś z kurczaka zamarynuj w soku z cytryny, soli i pieprzu, a następnie usmaż lub upiecz. Ziemniaki ugotuj. Marchewkę i kapustę poszatkuj, dopraw oliwą i sokiem z cytryny.

5. Gulasz z soczewicy z kaszą gryczaną

Składniki:

- 100 g czerwonej soczewicy
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 puszka pomidorów
- 100 g kaszy gryczanej

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj według instrukcji. Na patelni podsmaż cebulę, dodaj pokrojoną marchew i pomidory. Wsyp soczewicę, zalej wodą i gotuj do miękkości. Podawaj z kaszą.

6. Zapiekanka ziemniaczana z warzywami

Składniki:

- 300 g ziemniaków
- 1 papryka
- 1 cebula
- 1 jajko
- 100 ml mleka
- 1 łyżka oliwy

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotuj i pokrój w plastry. Paprykę i cebulę podsmaż na oliwie. W naczyniu żaroodpornym układaj warstwy ziemniaków i warzyw. Jajko wymieszaj z mlekiem, zalej zapiekankę. Piecz w 180°C przez 20 minut.

7. Placki z cukinii z jogurtem

Składniki:

- 1 cukinia
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- Sól i pieprz
- Jogurt naturalny

Przygotowanie:

Cukinię zetrzyj na tarce, posól i odcisnij wodę. Dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz, wymieszaj. Smaż na złoty kolor. Podawaj z jogurtem naturalnym.

ZAKAZANA MIŁOŚĆ³
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

ON KOCHA JUŻ INNĄ
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

GDY ZABRAŁ GO BÓG
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

KIEDY ODESZŁA
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

do słuchania
OPOWIADANIA

Wioletta Klinicka
YouTube



8. Kotleciki z kaszy jaglanej i pieczarek

Składniki:

- 100 g kaszy jaglanej
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 jajko
- Bułka tarta

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj, pieczarki i cebulę drobno posiekaj i podsmaż. Wszystko wymieszaj z jajkiem i odrobiną bułki tartej. Uformuj kotleciki, obtocz w bułce tartej i smaź.

*Wszystkie przepisy są pożywne i łatwe do przygotowania.
Który z nich masz ochotę wypróbować jako pierwszy?*

4 proste przepisy na obiady z mięsem

1. Kurczak w sosie śmietanowo-ziołowym z kaszą

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka
- 100 ml śmietanki 18%
- 1 ząbek czosnku
- 100 g kaszy jęczmiennej
- 1 łyżeczka masła
- Natka pietruszki, sól, pieprz

Przygotowanie:

Pierś pokrój na mniejsze kawałki, przypraw solą i pieprzem, a następnie podsmaż na maśle. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i wlej śmietankę. Duś na małym ogniu przez 10 minut. Posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj z ugotowaną kaszą jęczmienną.

2. Pulpeciki w sosie pomidorowym z ryżem

Składniki:

- 300 g mielonego mięsa (np. z indyka lub wieprzowo-wołowe)
- 1 jajko
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 100 g ryżu
- 1 cebula
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

Mięso wymieszaj z jajkiem, bułką tartą, solą i pieprzem. Uformuj małe kulki. Na patelni podsmaż posiekaną cebulę, dodaj pomidory i dopraw. Włóż pulpeciki do sosu i gotuj pod przykryciem przez 20 minut. Podawaj z ryżem.

3. Schab duszony z cebulą i ziemniakami

Składniki:

- 4 plastry schabu
- 2 cebule
- 500 g ziemniaków
- 1 łyżka oleju
- 1 szklanka bulionu
- Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie:

Schab rozbij, przypraw solą, pieprzem i majerankiem. Podsmaż na oleju z obu stron. Dodaj pokrojoną w piórka cebulę i podlej bulionem. Duś pod przykryciem przez 25 minut.

Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i ulubioną surówką.

4. Gulasz z łopatki wieprzowej z kaszą gryczaną

Składniki:

- 400 g łopatki wieprzowej
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka bulionu
- 100 g kaszy gryczanej
- 1 łyżka oleju
- Liść laurowy, sól, pieprz, papryka wędzona

Przygotowanie:

1. Mięso pokrój w kostkę, przypraw i podsmaż na oleju.
2. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i startą marchewkę. Smaż przez chwilę.
3. Wlej bulion, dodaj liść laurowy i duś pod przykryciem przez 40 minut.
4. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.



4 przepisy na dania rybne

1. Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem

Składniki:

- 200 g filetu z łososa
- 1 plaster cytryny
- Gałązka koperku
- Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie:

Filet z łososa posyp solą i pieprzem. Na wierzchu połóż plaster cytryny i koperek.

Piecz w piekarniku w 180°C przez 20 minut.

2. Dorsz smażony z czosnkiem i natką pietruszki

Składniki:

- 200 g filetu z dorsza
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Dorsza oprósz solą i pieprzem. Podsmaż pokrojony czosnek na oliwie, dodaj dorsza i smaż 3–4 minuty z każdej strony. Na koniec posyp natką pietruszki.

3. Pstrąg w folii z warzywami

Składniki:

- 1 pstrąg (około 300 g)
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- Sól, pieprz, sok z cytryny

Przygotowanie:

Pstrąga oczyść, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Marchewkę i cebulę pokrój w plastry, włóż do środka ryby razem z masłem. Zawień w folię i piecz w 180°C przez 25 minut.

4. Sałatka z tuńczykiem i fasolką szparagową

Składniki:

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 150 g ugotowanej fasolki szparagowej
- Garść pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Fasolkę i pomidorki pokrój na mniejsze kawałki. Wymieszaj z tuńczykiem, oliwą, solą i pieprzem.

4 przepisy na dania z owocami morza



1. Krewetki smażone z czosnkiem i chilli

Składniki:

- 200 g krewetek
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 papryczki chilli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Podsmaż pokrojony czosnek i chilli na oliwie. Dodaj krewetki, smaż 2–3 minuty, aż będą różowe. Dopraw solą i pieprzem.

2. Risotto z owocami morza

Składniki:

- 200 g mieszanki owoców morza (np. kalmary, małże, krewetki)
- 1 szklanka ryżu arborio
- 1 cebula
- 1 litr bulionu
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Podsmaż cebulę na maśle, dodaj ryż i mieszaj przez 2 minuty. Wlewaj stopniowo bulion, mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Dodaj owoce morza, gotuj jeszcze 5 minut. Dopraw do smaku.

3. Małże w białym winie

Składniki:

- 500 g świeżych małży
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Posiekana natka pietruszki

Przygotowanie:

Na oliwie podsmaż czosnek, dodaj wino i zagotuj. Wrzuć oczyszczone małże, przykryj pokrywką i gotuj 5 minut, aż się otworzą. Posyp natką pietruszki i podawaj.

4. Makaron z kalmarami i pomidorami

Składniki:

- 200 g kalmarów (pokrojonych w pierścienie)
- 150 g makaronu spaghetti
- 2 pomidory
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Na oliwie podsmaż czosnek, dodaj pokrojone pomidory i przyprawy, duś 5 minut. Dodaj kalmary i gotuj kolejne 3–4 minuty. Wymieszaj z makaronem.

8 pomysłów na zdrowe podwieczorki, które mogą zastąpić słodycze!



1. Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym

Składniki:

- 1 banan
- Garść truskawek (lub innych owoców)
- 150 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Zblenduj owoce z jogurtem. Dodaj odrobinę miodu, jeśli chcesz. Koktajl jest słodki i pełen witamin.

2. Pieczone jabłko z cynamonem

Składniki:

- 1 jabłko
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka orzechów włoskich

Przygotowanie:

Jabłko przekrój na pół, wydrąż gniazdo nasienne. Posyp cynamonem i orzechami. Piecz w piekarniku przez 15 minut w 180°C.

3. Chrupiące warzywa z hummusem

Składniki:

- Słupki marchewki, selera naciowego i papryki
- 3 łyżki hummusu

Przygotowanie:

Warzywa podawaj z hummusem jako dipem. Świetna przekąska, która zaspokaja chęć na coś chrupiącego.

4. Domowe batoniki musli

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki orzechów
- 1/2 szklanki daktyli
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka masła orzechowego

Przygotowanie:

Daktyle zblenduj na gładką masę. Wymieszaj z resztą składników, uformuj prostokąty i schłodź w lodówce.

5. Twarożek z owocami i orzechami

Składniki:

- 100 g twarogu półtłustego
- Garść malin (lub innych owoców)
- 1 łyżka orzechów laskowych

Przygotowanie:

Wymieszaj twaróg z owocami i posyp orzechami. Lekka i zdrowa alternatywa dla deseru.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SINGIELKA



6. Domowy kisiel owocowy

Składniki:

- 1 szklanka wody
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych owoców
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

Owoce zagotuj z wodą, a następnie dodaj rozmieszaną w zimnej wodzie mąkę ziemniaczaną. Gotuj, aż zgęstnieje.

7. Chipsy z batatów lub jabłek

Składniki:

- 1 batat lub jabłko
- Szczypta cynamonu lub papryki (w zależności od smaku)

Przygotowanie:

Pokrój batata lub jabłko na cienkie plasterki, posyp przyprawą i piecz w piekarniku w 180°C przez 15–20 minut

8. Sałatka owocowa z miętą

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 gruszka
- 1 pomarańcza
- Kilka listków mięty

Przygotowanie:

Pokrój owoce w kostkę, wymieszaj i posyp posiekaną miętą. Taki miks owocowy jest lekki i naturalnie słodki.

Te przekąski nie tylko zaspokoją chęć na słodczy, ale również dostarczą wartości odżywczych.

Który pomysł planujesz wypróbować jako pierwszy?

4 koktajle warzywne z odrobiną owoców



1. Zielona harmonia

Składniki:

- 1 garść szpinaku
- 1/2 awokado
- 1 zielone jabłko
- 1/2 ogórka
- Sok z 1/2 cytryny
- 200 ml wody

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Dodaj więcej wody, jeśli wolisz rzadszą konsystencję.

2. Marchewkowa energia z pomarańczą

Składniki:

- 2 średnie marchewki
- 1 pomarańcza
- 1 mały kawałek świeżego imbiru (opcjonalnie)
- 1/2 banana
- 150 ml wody

Przygotowanie:

Zblenduj marchewkę z pomarańczą, bananem i imbirem. Dodaj wodę, by uzyskać odpowiednią konsystencję.

3. Buraczkowy power

Składniki:

- 1 mały ugotowany burak
- 1 jabłko
- 1 garść malin (świeżych lub mrożonych)
- Sok z 1/2 cytryny
- 150 ml wody

Przygotowanie:

Buraka i jabłko pokrój na kawałki, wrzuć do blendera z malinami, sokiem z cytryny i wodą. Zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

4. Cukiniowe orzeźwienie

Składniki:

- 1/2 cukinii
- 1 kiwi
- 1/2 gruszki
- Garść świeżej mięty
- 200 ml wody kokosowej

Przygotowanie:

Cukinię, kiwi i gruszkę obierz, pokrój na kawałki i zmiksuj z miętą oraz wodą kokosową. Możesz dodać kilka kostek lodu dla orzeźwienia.

Te koktajle to zdrowa dawka witamin i świetna alternatywa na przekąskę lub uzupełnienie posiłku. Smacznego!

4 Kolacje na zimno



1. Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

- 2 jajka
- 1 łyżka majonezu
- 1 ogórek
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Ugotuj jajka na twardo, roznieć je widelcem, wymieszaj z majonezem, solą i pieprzem. Pastę rozsmaruj na chlebie, dodaj plasterki ogórka.

2. Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

- 100 g twarogu półtłustego
- 3 rzodkiewki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Twarożek wymieszaj z jogurtem, drobno pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z pieczywem.

3. Sałatka grecka z serem feta

Składniki:

- 1 ogórek
- 1 pomidor
- Garść oliwek
- 50 g sera feta
- Kilka liści sałaty
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Warzywa pokrój w kostkę, dodaj oliwki i pokruszony ser feta. Skrop oliwą i wymieszaj.

4. Tortilla z hummusem i warzywami

Składniki:

- 1 placek tortilli
- 3 łyżki hummusu
- Kilka liści sałaty
- Plasterki ogórka i papryki

Przygotowanie:

Tortillę posmaruj hummusem, ułóż warzywa, zawiń i pokrój na kawałki.

4 Kolacje na ciepło

1. Omlet z warzywami

Składniki:

- 2 jajka
- 1/4 czerwonej papryki
- Kilka plasterków cukinii
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie:

Pokrój paprykę i cukinię w drobną kostkę. Podsmaż warzywa na oliwie przez 2–3 minuty, aż lekko zmiękną. Roztrzep jajka z solą i pieprzem, wlej na patelnię z warzywami. Smaż na małym ogniu pod przykryciem, aż omlet się zetnie.

2. Grzanki z mozzarellą i pomidorami

Składniki:

- 2 kromki chleba
- 50 g mozzarelli
- 1 pomidor
- Szczypta oregano

Przygotowanie:

Na chleb połóż plasterki mozzarelli i pomidora. Posyp oregano i zapiekaj w piekarniku przez 5 minut w 180°C.

3. Kaszotto z pieczarkami i szpinakiem

Składniki:

- 100 g kaszy jaglanej
- 100 g pieczarek
- Garść świeżego szpinaku
- 1 łyżka masła
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Ugotuj kaszę. Pieczarki pokrój i podsmaż na maśle, dodaj szpinak. Wymieszaj z kaszą i dopraw.

4. Zapiekanek warzywna z kurczakiem

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 1 mała cukinia
- 1 pomidor
- 30 g startego sera żółtego
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Pokrój kurczaka, cukinię i pomidora w plastry, ułóż w naczyniu żaroodpornym. Posyp przyprawami i serem. Zapiekaj 20 minut w 180°C.



ODKRYLIŚMY TAJEMNICĘ, KTÓRA KRYJE SIĘ ZA NIEKONTROLOWANYM POCIĄGIEM DO JEDZENIA



Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego sięgasz po przekąski w chwilach stresu czy niepokoju, to teraz wiesz, że to uczucie niepohamowanej potrzeby może być sygnałem ukrytych emocji, które kierują naszymi decyzjami żywieniowymi.

W mojej praktyce zauważyłam, że wiele osób doświadcza tego samego - stan emocjonalny prowadzi ich do objadania się, często niezdrowymi przekąskami.

Już wiesz, że istnieje sposób na przełamanie tego wzorca!

Poznać i współpracować ze swoimi emocjami. **Jeśli jesteś gotowy na głębsze zrozumienie swoich emocji i nauczenie się, jak nimi zarządzać**, już teraz zapraszam **Cię do pobrania bezpłatnego fragmentu** mojego ebooka **„Emocjonalnie Inteligentna Kobieta”**. W nim znajdziesz praktyczne ćwiczenia oraz wskazówki oparte na moim doświadczeniu i wiedzy.

Oczywiście nie zapomnij również o korzyściach płynących z **dodatkowych artykułów dostępnych na moim blogu**. Tam znajdziesz jeszcze więcej cennych wskazówek i inspiracji dotyczących zarządzania emocjami oraz zdrowego stylu życia.

Aby uzyskać dostęp do tych artykułów, kliknij poniższe linki. Gotowy?

Odkryj teraz nowe możliwości i zacznij transformację swojego życia ku lepszej figurze i samopoczuciu już dziś! ⁷⁵



WYBRANE MATERIAŁY UZUPEŁNIAJĄCE

MOŻESZ UNIKNAĆ CIERPIENIA.
INTELIGENCJA EMOCJONALNA A NAWYKI

BĄDŹ UWAŻNY A OSIĄGNIESZ ŚWIĘTY SPOKÓJ

3 CZYNNOCI, KTÓRE WSPOMAGAJĄ POWRÓT DO
RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ.

SZYBKIE METODY NA OBNIŻENIE STRESU

POBIERZ BEZPŁATNIE OBSZERNY FRAGMENT KURSU
EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA

Klikając w link, przejdziesz do mojej biblioteki. Po przeczytaniu opisu kursu,
u dołu znajdziesz

KUP PORADNIK

Lub pobierz darmowe DEMO



Fragment kursu
Emocjonalnie Inteligentna
Kobieta
3139548KB



Droga Czytelniczko,

Wszystkie informacje, które teraz masz przed sobą, to tylko początek Twojej drogi ku zdrowszemu podejściu do jedzenia i emocji. Ćwiczenia, które zaproponowałam, mają Ci pomóc w budowaniu nowych nawyków, które z czasem staną się naturalną częścią Twojego życia. Pamiętaj, że systematyczne wdrażanie tych prostych, ale skutecznych działań krok po kroku przyniesie Ci efekty, o które walczysz. To, co dziś wydaje się trudne, z czasem stanie się łatwiejsze, a każdy dzień to szansa, by poczuć się lepiej – nie tylko w kontekście jedzenia, ale także w odniesieniu do tego, jak traktujesz siebie i swoje emocje.


Chciałabym, żebyś pamiętała, że nie musisz być doskonała. Jeśli zdarzy Ci się „zawalić” sprawę, to nic straconego. To naturalna część procesu – tak działa spirala emocjonalna, która bywa trudna do zatrzymania. Czasem sięgniesz po coś, co nie było w planie, czasem emocje wezmą górę. Ale to nie oznacza porażki! To tylko chwilowy krok wstecz, który nie ma wpływu na Twoją całą drogę. Ważne jest, byś wróciła na właściwą ścieżkę i nie poddawała się. Pamiętaj, że każde doświadczenie, nawet to, które wydaje Ci się potknięciem, jest okazją do nauki i do wzrostu.

Im bardziej będziesz systematycznie wdrażać te ćwiczenia i wskazówki w życie, tym bardziej zaczniesz zauważać zmiany – nie tylko w tym, co jesz, ale także w tym, jak się czujesz, jak traktujesz swoje emocje i jak odzyskujesz kontrolę nad swoimi decyzjami. To proces, który wymaga czasu, cierpliwości i wyrozumiałości wobec siebie, ale wiesz, że masz w sobie siłę, by go przejść.

Nie bój się robić małych kroków każdego dnia – te zmiany to inwestycja w Twoje lepsze jutro. Masz w sobie wszystko, co potrzebne, by pokonać trudności i budować zdrową relację z jedzeniem oraz sobą samą. Jesteś na dobrej drodze, a każdy dzień, w którym podejmujesz świadome decyzje, to krok ku pełnej wolności i równowadze.

Wierz w siebie – jesteś silna i gotowa, by zmieniać swoje życie na lepsze. Zrób to teraz, dla siebie i swojego dobra.

Z całego serca życzę Ci odwagi w tej podróży,
bo zasługujesz na miłość, która będzie Cię wspierać
i inspirować na każdym kroku.

Z miłością - Wiola 

Wioletta Klinicka



Seria książek
miłość.com

Kursy
Singielka
Emocjonalnie
inteligentna
kobieta



Singielka



EMOCJONALNIE INTELIGENTNA
KOBIETA



Seria miłość.com

Odwiedź moją stronę:

www.wiolettaklinicka.com

FAQ

wiolettaklinicka.com

Zapraszam Cię do odwiedzenia sekcji FAQ, gdzie znajdziesz odpowiedzi na wiele nurtujących Cię pytań o relacje damsko-męskie i rozwój osobisty. Odpowiedzi na te kwestie mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby w relacjach, a także dać inspirację do dalszego wzrostu i zmiany. Odkryj wiedzę, która pozwoli Ci świadomie budować zdrowe, satysfakcjonujące związki oraz rozwijać swoje życie na wielu płaszczyznach.

Przykładowe zestawy pytań, na które udzielam odpowiedzi:

Najistotniejsze kwestie o jedzeniu emocjonalnym

Nakręcanie się – jak działa spirala myśli i emocji - Blog

Wychodzenie z kryzysu emocjonalnego - Blog

O budowaniu pewności siebie

Najczęściej zadawane pytania o wizualizację.

Czy twój partner jest odpowiedni do trwałego związku?

10 cech mężczyzny, który jest emocjonalnie gotowy na związek

20 granic, które burzą relacje damsko-męskie

Komunikacja w relacjach damsko-męskich

15 oznak, które mogą sugerować, że mężczyzna jest narcyzem

15 krótkich porad, które pomogą Ci wyjść z toksycznej relacji i zacząć na nowo

Czy jesteś już z nami?

Już za miesiąc pojawi się kolejny e-book

SMAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE

Zanim jednak **zdradzę Ci pełny spis treści i szczegóły**, dołącz do listy osób oczekujących. *Będiesz pierwszą, która otrzyma informacje o premierze, a może i dodatkowe materiały tylko dla zapisanych.*

Zapisz się już teraz i zacznij swoją podróż do poczucia spełnienia i szczęścia.

Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje
każdego dnia, dołączając do
społeczności pełnej wsparcia i
rozwoju!

Już w lutym

On w mojej głowie

JAK ZROZUMIEĆ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

WSTĘP

- DLACZEGO TWÓJ KRYTYK WEWNĘTRZNY JEST TAKI GŁOŚNY?

ROZDZIAŁ 1: ROZPOZNAJ GŁOS KRYTYKA

- JAK ODRÓŻNIĆ GŁOS WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA OD ZDROWEJ SAMOKONTROLI?

ROZDZIAŁ 2: KRYTYK JAKO „STRAŻNIK” – DLACZEGO CHCE CIĘ CHRONIĆ?

- PSYCHOLOGICZNE PODEJŚCIE DO KRYTYKA JAKO MECHANIZMU OBRONNEGO.
- REFLEKSJA: CO KRYTYK PRÓBUJE CI POWIEDZIEĆ I PRZED CZYM CIĘ CHRONIĆ?

ROZDZIAŁ 3: ZAMIEŃ KRYTYKA W SPRZYMIERZENIA

- ĆWICZENIA Z ZAMIANĄ NEGATYWNYCH MYŚLI NA WSPIERAJĄCE.
- TECHNIKA PISANIA LISTÓW: JAK NAPISAĆ DO KRYTYKA I ODPOWIEDZIEĆ NA JEGO ZARZUTY.

ROZDZIAŁ 4: OSWAJANIE WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

- BIOLOGIA MÓZGU – JAK ZMIENIĆ WZORCE MYŚLOWE
- PRAKTYCZNE ĆWICZENIA

ROZDZIAŁ 5: MÓZG A EMOCJE – JAK ZROZUMIEĆ SVOJE REAKCJE

- MÓZG EMOCJONALNY VS. MÓZG RACJONALNY
- PSYCHOLOGIA EMOCJI – DLACZEGO REAGUJESZ TAK, A NIE INACZEJ?

ROZDZIAŁ 6: JAK POZNAĆ SIEBIE

- JAK POZNAĆ SWÓJ CHARAKTER I OSOBOWOŚĆ
- POZNAWANIE SIEBIE A WEWNĘTRZNY KRYTYK, KIEDY MA RACJĘ, A KIEDY NIE

ROZDZIAŁ 7: AKCEPTACJA SIEBIE – JAK JĄ ZROZUMIEĆ, ROZWINĄĆ I ZATRZYMAĆ

- CO TO OZNACZA Z PUNKTU NEUROBIOLOGII I PSYCHOLOGII
- NA JAKIE PUŁAPKI TRZEBA UWAŻAĆ
- PLAN KROK PO KROKU JAK ZACZAĆ AKCEPTACJĘ SIEBIE

ROZDZIAŁ 8: ĆWICZENIA I DODATKOWE WSPARCIE

ZAKOŃCZENIE

- DODATKOWE WSPARCIE
- ZAPOWIEDŹ KOLEJNEGO E-BOOKA



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W GRUDNIU

ROZDZIAŁ 2

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W STYCZNIU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





W LUTYM

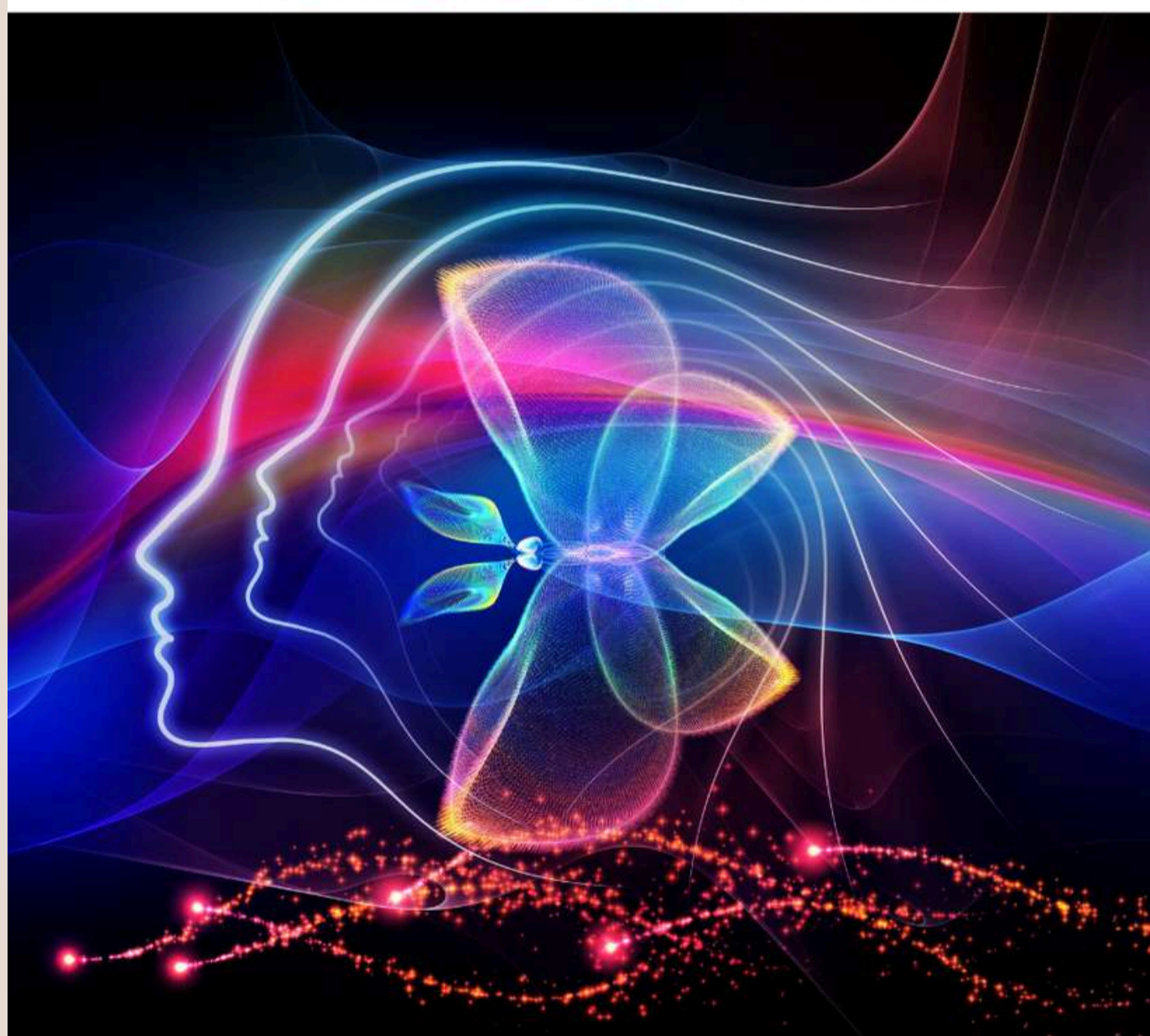


KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA





W MARCU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



KIM JESTEM

WIOLETTA KLINICKA

WAŻNE JEST, ABY CZŁOWIEK ZAZNACZAŁ SWOJĄ OBECNOŚĆ PO EMOCJONALNEJ STRONIE ŚWIATA I DBAŁ O NIĄ W TAK SAMO ZDECYDOWANY SPOSÓB, W JAKI CZYNI TO W CODZIENNEJ PRZESTRZENI ŻYCIA.

WITAJ

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. Pokazuję na czym polega budowanie relacji. Zarówno z otaczającym nas światem jak i ze swoim wewnętrznym „ja”.

W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji. Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.



Codzienna dawka inspiracji i motywacji prosto dla Twojego serca.



Kliknij tu i dołącz do naszej społeczności na Facebooku.

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę – to właśnie jest prawdziwą sztuką. Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie.

Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Nauczyłam się jak panować nad emocjami, jak okazywać uczucia. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia. Nauczę Cię jak być szczęśliwą.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022; organizator: Jarosław Kaniewski

Zajrzyj na mojego bloga, gdzie miłość splata się z budowaniem pewności siebie i odnajdywaniem motywacji.

Odkryjesz tam praktyczne sposoby na zrozumienie swoich emocji i odnalezienie wewnętrznej siły, która poprowadzi Cię ku lepszemu życiu.

wiolettaklinicka.com

Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje każdego dnia, dołączając do społeczności pełnej wsparcia i rozwoju!



Dziękuję za Twoją obecność



#StylWioletty