

# PSYCHOLÓGIA *chudnutia*

KAŽDÉ CHUDNUTIE  
SA ZAČÍNA V HLAVE,  
A AK CHCETE, ABY SA  
VÁM NAOZAJ PODARILO,  
MUSÍTE ZAČAŤ SAMI  
U SEBA.

**M**ožno vám dnes nič nehovorí pojem psychológia chudnutia. Lenže každé chudnutie sa začína v hlave, a ak svojej psychike sami nerozumieme, len ťažko sa nám podarí schudnúť. V dnešnom článku vám predstavíme základné pojmy, ktoré sú zostavené na základe praxe kouča v oblasti chudnutia a zmeny životného štýlu.

## MOTIVÁCIA

Pri sebaspytovaní, čo pre chudnutie potrebujete, je dôležité začať od sebamotivácie. Schopnosť udržať si motiváciu totiž znamená mať chuť pustiť sa do ďalších úloh a vidieť aj v malých rozdrobených činnostiach vyšší zmysel. Energia, ktorá vás bude podporovať, aby ste sa nevzdali skôr, než prídete do cieľa, pochádza práve z motivácie. Kľúč k nej máme ukrytý v sebe, potrebujeme ho však „pohľadať“ – bez výhovoriek, so zameraním sa na konkrétne riešenia.

## EMOČNÉ NAPROGRAMOVANIE

Stretávam sa s tým, že koučovaní klienti považujú názor druhých ľudí za dôležitejší, než je ten ich vlastný. Trápia sa s vykonštruovaným strachom, ktorý je prejavom nevhodného emočného naprogramovania a má za následok obmedzenia brániace nám zmenu docieľiť. Odporúčam prebrať takéto postoje s odborníkom. Pre naplnený život potrebujeme zvládať seba a svoje vlastné emócie, naučiť sa stíšovať a reflektovať emócie ostatných. Potom sa cítime naozaj dobre.

## SLABÁ VÔĽA

To, ako budeme reagovať, určuje naša myseľ. Na podnety, že máme hlad alebo chuť na niečo dobré, reaguje návykovo a prísun jedla si vynúti. Je to podvedomá reakcia spôsobujúca, že sme si dopriali, na čo sme mali chuť, aj keď to potom ľutujeme. Keď chceme sami nad sebou zvíťaziť, potrebujeme na niektoré podnety reagovať aktívne, čiže vedome si zvoliť, čo je pre nás výhodné a nesiahnuť po zaužívanom spôsobe. V tom je sila uvedomovania si a tréningu vôle.

## NÁVYKY

Čo sa stane, keď túžime po zmene? Prehodnotíme, čo chceme robiť inak – čiže potrebujeme prepísať staré vzorce správania sa novými.



PRIPRAVILI: ALEXANDRA PAULČIČOVÁ A JANNETTE ŠIMKOVÁ. FOTO: PROFIMEDIA.CZ

# chudnutie *psycho téma*

Návyk sme si nejaký čas pestovali, udomácnil sa u nás a funguje automaticky. Keď sa objaví na scéne nový návyk, ten starý začne klásť odpor a nechce uvoľniť miesto, lebo je to nepohodlné. Aby nový návyk vyhral, potrebuje sa presadiť, na čo potrebuje dostatok energie a priestoru a uvedomenia si toho, prečo sa oplatí za zmenu zabojsovať.

## SEBAPRIJATIE

Keď trpíte nízkou sebaúctou, nepomôžu vám nijaké komplimenty, ktoré by vás presvedčili o vašej hodnote. Je to taký paradox – svoju vlastnú cenu si určujeme my sami, ale na jej potvrdenie potrebujeme ostatných. S láskavým vzťahom k svojmu telu prospejete aj k jeho vonkajšiemu vyžarovaniu. Vaše oči napríklad odrážajú vaše pocity – ak je v nich nespokojnosť, ostatní to vnímajú. Nepotrebujete byť na seba príliš kritickí a obviňovať sa – nejde o to súperiť s ideálom „zhotoveným“ pre kult tela. Chcete dosiahnuť, aby ste sa vo vlastnom tele cítili dobre.

## PLÁN STRAVOVANIA A CVIČENIA

Jeho zostavenie je dôležité, lebo cieľ, ku ktorému smerujete, má byť žiarivý a inšpirujúci, a tomu potrebujete podriaďovať to, ako ho dosiahnete. Pri plánovaní je dobré poradiť sa s odborníkom, aby ste neprecenili svoje schopnosti, ale ani ich „nepodliezli“, lebo potom si vyrábate frustráciu. Chudnutie je proces so širokým záberom – ide o zmeny v prístupe k sebe samému, k životnému štýlu, vyváženosti

medzi osobným a pracovným životom - nie je to iba otázka diéty.

## ZDRAVÉ BARLIČKY

Z môjho pohľadu sú to zážitky – akékoľvek – relaxujúce, adrenalínové, romantické, tvorivé... Dokážu nás nasýtiť iným spôsobom. Keď robíme niečo, pri čom strácame pojem o čase a naplňa nás to, nemyslíme na jedlo. Telo nám samo vyrába hormóny šťastia, ktoré potom nepotrebujeme telu dodávať v podobe slasti z jedla.



**MGR. JANETTE ŠIMKOVÁ,**  
koučka  
[www.lifekoucing.sk](http://www.lifekoucing.sk)

## KAZIČI CHUDNUTIA

Naše vlastné postoje a presvedčenia nás dokážu hnať dopredu, ale kvôli nim neraz aj cúvame. Keď sa začne hlásiť pocit frustrácie, nezmyselnosti snaženia, neúspechu alebo nedostatočná podpora, vzdávame sa. V ideálnom prípade nedovoľíme nikomu, aby mal nad nami takú moc a prekázal nám naše snaženie, ale v realite, pod vplyvom rôznych manipulačných stratégií, je náročné ustáť pochybnosti. Keď vaše odhodlanie stráca na intenzite, alebo je vystavené nežiaducim útokom, treba mať pripravený záložný plán podpory.