

## Technika: Świadome obserwowanie ciała i emocji

**Cel:** Rozwinięcie zdolności rozpoznawania fizycznych i emocjonalnych sygnałów, które towarzyszą ochocie na jedzenie, poprzez zadawanie sobie pytań i praktykowanie uważności.

### Opis techniki

#### 1. Zatrzymaj się i skieruj uwagę na ciało

- W chwili, gdy poczujesz potrzebę sięgnięcia po jedzenie, zatrzymaj się na chwilę. Usiądź w spokojnym miejscu z prostą, ale wygodną postawą.
- Zamknij oczy lub delikatnie opuść wzrok, aby ograniczyć bodźce zewnętrzne.

#### 2. Zadawanie pytań pomocniczych

- Skieruj swoją uwagę do wnętrza i zadaj sobie pytania:
  - „Czy czuję głód, czy napięcie?”
  - „Gdzie w moim ciele odczuwam tę potrzebę?”
  - „Czy ta potrzeba pojawiła się nagle, czy stopniowo?”
  - „Co naprawdę czuję? Czy to frustracja, smutek, stres?”
- Po każdym pytaniu zauważ, co się pojawia. Nie oceniaj odpowiedzi ani nie próbuj ich zmieniać – po prostu obserwuj.

#### 3. Obserwacja fizycznych doznań

- Zwróć uwagę na swoje ciało. Zaczynaj od brzucha: czy czujesz burczenie, skurcze lub osłabienie, które mogą wskazywać na głód fizyczny?
- Skup się na innych obszarach: klatka piersiowa (uczucie napięcia), gardło (ścisk, suchość) lub ramiona (sztywność).
- Przyjmij te odczucia z ciekawością, jakbyś odkrywał/-a coś nowego, np.: „To interesujące, że czuję napięcie w klatce piersiowej.”

#### 4. Obserwacja emocji

- Po zbadaniu ciała zwróć uwagę na swoje emocje. Czy pojawia się frustracja, stres, smutek, czy może nuda?
- Nazwij te emocje w myślach, np.: „To jest smutek.” „To jest stres.”



- Zauważ, jak zmieniają się w czasie, gdy je obserwujesz.

#### 5. Decyzja: głód fizyczny czy emocjonalny?

- Jeśli odczuwasz fizyczny głód (np. burczenie w brzuchu, niską energię), zaplanuj zdrowy posiłek.
- Jeśli odczuwasz napięcie lub emocje, spróbuj zastosować alternatywną technikę, np. spacer, głębokie oddychanie lub kreatywne zajęcie (zobacz inne techniki w tym zestawie).

#### 6. Praktykowanie uważności na oddechu

- Jeśli masz trudności z rozpoznaniem odczuć, skieruj uwagę na oddech. Obserwuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi z nosa. Wykonaj 5–10 uważnych oddechów, aby uspokoić umysł i ciało.

#### Czas trwania

Technika może trwać od 3 do 5 minut i można ją stosować w dowolnym momencie, gdy zauważysz ochotę na jedzenie.

#### Korzyści:

- **Rozróżnienie głodu fizycznego od emocjonalnego:** Pozwala lepiej zrozumieć, co naprawdę stoi za ochotą na jedzenie.
- **Redukcja impulsywności:** Świadome obserwowanie emocji i ciała pomaga przerwać automatyczne sięganie po jedzenie.
- **Większa samoświadomość:** Uczy zauważania swoich emocji i doznań, co jest kluczowe dla zarządzania emocjonalnym jedzeniem.