

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

Jedzenie emocjonalne — rozpoznanie i reset

Protokół dla osób jedzących „nie z głodu”. Rozpoznaj sygnał, zmień odpowiedź.

Różnica: głód fizyczny vs głód emocjonalny

Głód fizyczny pojawia się stopniowo. Rośnie w ciągu godzin. Akceptuje cokolwiek (jabłko równie dobrze jak ciastko). Pochodzi z mózgdka. Kończy się gdy jesteś najedzony.

Głód emocjonalny pojawia się nagle. Jest krzykliwy. Chce konkretnej rzeczy (słodkie, słone, tłuste). Pochodzi z głowy. Nie kończy się gdy jesteś najedzony — kończy się gdy emocja zostanie stłumiona.

Ten PDF nie uczy Cię „silnej woli”. Uczy rozpoznawać sygnał i zmieniać reakcję. Oparty na pracach Judson Brewer (Yale) — łączący mindfulness z reward-based learning.

Protokół 4-krokowy · do zastosowania przed każdym „napadem”

1 PAUZA (30 sek)
Gdy czujesz chęć jedzenia — zanim pójdziesz do lodówki, usiądź na 30 sekund. Nic nie rób. Nie zabraniaj. Nie oceniaj. Tylko usiądź.

2 PYTANIE (30 sek)
Zadaj 3 pytania w kolejności: (a) **Kiedy ostatnio jadłem?** — jeśli <3h, to prawdopodobnie emocjonalne. (b) **Co czuję w ciele teraz?** — napięcie w barkach? ciśnienie w klatce? (c) **Co się stało w ostatniej godzinie?** — telefon? wiadomości? myśli?

3 POZWÓL (60 sek)
Nie próbuj wyciszyć emocji. **Posiedź z nią 60 sekund.** Brewer pokazuje: emocja, której nie blokujesz, trwa średnio 90 sek. Blokowana — trwa godziny. Posiedzenie z nią = koniec.

4

WYBIERZ

Po 2 minutach masz 3 opcje: (A) jesz — ale ■ wiadomie, powoli, bez TV. (B) nie jesz — bo emocja min■■a. (C) robisz co■ innego co zaspokaja emocj■ (spacer, rozmowa, p■acz). **Nie ma „dobrej” odpowiedzi — jest tylko ■ wiadoma.**

Autohipnoza presleep — kotwicowanie nawyku

Przez 21 dni, przed snem (5 min): wchodzisz w stan relaksacji i wizualizujesz konkretn■ sytuacj■ — siebie w kuchni, przy lodówce, po trudnym dniu. W wizualizacji: pauzujesz, pytasz, pozwalasz, wybierasz.

Kluczowa fraza kotwicz■ca: „S■ysz■ cia■o. S■ysz■ emocj■. Decyduj■ spokojnie.” Po 21 dniach mózg ma gotowy skrypt — nie uruchamia starego automatu.

„Nie kontrolujesz jedzenia. Kontrolujesz 30 sekund przed jedzeniem.”

Kiedy protokó■ nie wystarczy

Je■li jedzenie emocjonalne wi■■e si■ z: (a) wag■ która wp■ywa na zdrowie, (b) epizodami binge z poczuciem utraty kontroli, (c) ukrywaniem jedzenia, (d) zwi■zkami z dzieci■stwem (rodzic nagradzaj■cy jedzeniem) — to prawdopodobnie zaburzenie od■ywniania (BED, emocjonalna pustka).

Hipnoterapia pracuje z warstw■, w której jedzenie = zast■pstwo. Zwykle 5–10 sesji. Równolegle warto rozwa■y■ dietetyka klinicznego.

Protokó■ pomóg■, ale problem wraca?
Umów 15-min. darmow■ konsultacj■:
hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek