

Samantha Skelly

# Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się

PROSTE SPOSOBY NA UWOLNIENIE SIĘ OD ZAJADANIA EMOCJI



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Rekomendacje dla książki:  
**SKUTECZNIE POKONAJ KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ**

*Z przyjemnością polecam wam Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się, niezwykle użyteczną, a także interesującą książkę o odkrywaniu wagi, z którą powinnaś się zapoznać. Samantha Skelly to idealny przewodnik w tej podróży. Przebyła ją sama, oferuje zatem taką jasność przekazu oraz tak wielkie zrozumienie problemu, jakie można uzyskać wyłącznie od kogoś, kto sam prowadził wojny z wagą. Ja również musiałam z nią walczyć. Czytelnicy moich książek wiedzą, że byłam otyłym dzieckiem, które zabierano do wielu specjalistów, by odkryć przyczyny tuszy u dziewczynki urodzonej w rodzinie złożonej wyłącznie ze szczupłych osób. Na ich zlecenie stosowałam różne diety, ale żadna nie przyniosła rezultatów aż do czasu, gdy w wieku 24 lat obudziła się we mnie świadomość. Zwróciłam wzrok do wewnątrz, zamiast na zewnątrz w stronę coraz to nowych diet, zmieniających się co kilka miesięcy. To co odkryłam podczas podróży w głąb siebie, całkowicie zmieniło moje życie; w ciągu roku straciłam ponad 45 kilogramów i od tego czasu utrzymuję tę wagę. Samantha udała się w podobną podróż, ale z przeciwnej strony. (Wskazówka: nigdy nie wyglądałam jak modelka reklamująca kostiumy kąpielowe). Niezależnie od tego, jakie masz kształty, w tej książce znajdziesz prawdziwe słowa mądrości. Samantha odkryła, tak jak ja, że rozwiązywanie problemów związanych z wagą to zadanie zarówno o charakterze duchowym, jak też fizycznym i emocjonalnym. Mam nadzieję, że Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się dotrze do milionów ludzi, którzy doświadczają wielu problemów wynikających z zaburzonej relacji z jedzeniem. Niezależnie od tego, w którym miejscu tego procesu się znalazłeś, sądzę, że książka Samantha stanie się dla ciebie źródłem mądrości i uzdrowi twoje serce.*

– dr Gay Hendricks, autor książek

*Publikacja mądra, pełna głębi i empatii, stanowiąca ważny wkład do rozważań na temat złożonych problemów związanych z naszym sposobem odżywiania się, ciałem i poczuciem własnej wartości.*

– **Geneen Roth**, autorka książek  
zajmujących pierwsze miejsca  
na liście bestsellerów „New York Timesa”

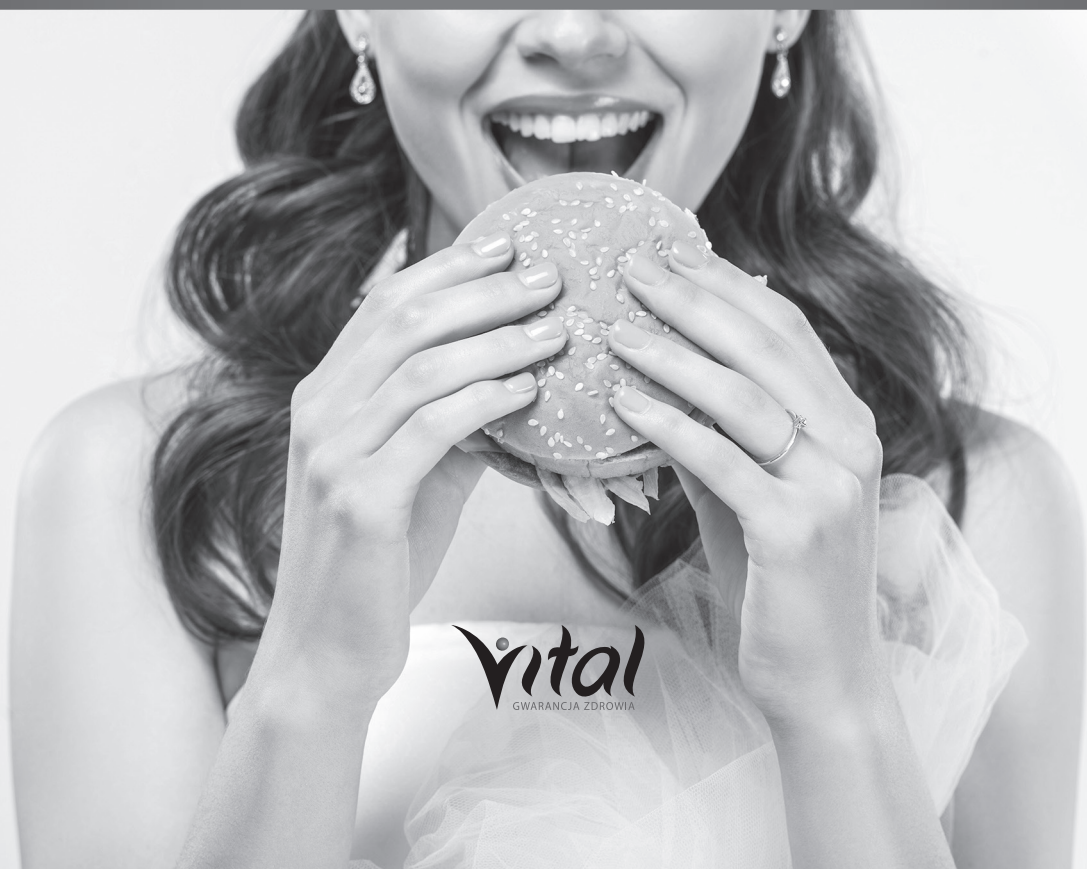
*Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się to nie tylko książka, to ruch. Znacząca pozycja w dorobku pisarki, wyjaśniająca jak wykorzystać walkę wewnętrzną, by stworzyć wymarzone ciało i życie. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto kiedykolwiek musiał toczyć bitwy ze swoim ciałem i jedzeniem, a pragnie trwałej przemiany na głębszym poziomie.*

– **John Assaraf**, dyrektor NeuroGym,  
odtwórca głównej roli w filmie *Sekret: odważ się marzyć*

Samantha Skelly

# Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się

PROSTE SPOSOBY NA UWOLNIENIE SIĘ OD ZAJADANIA EMOCJI



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Elżbieta Zawadowska-Kittel

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-862-8

Tytuł oryginału: *Hungry for happiness: stop emotional eating & start loving yourself*

HUNGRY FOR HAPPINESS  
Copyright © 2020 by Samantha Skelly  
Published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Ta książka jest dla ciebie:  
dla odważnego czytelnika tych słów,  
szukającego prawdy i głębokiego uzdrowienia.  
Proszę, pożycz moją wiarę w ciebie do czasu,  
aż sam jej nie nabierzesz.  
Doskonale cię rozumiem.*



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	11
Wstęp tytułem zaproszenia .....	13
ROZDZIAŁ 1 Pobudka .....	21
ROZDZIAŁ 2 Wychodzenie z depresji związanej z dietą .....	35
ROZDZIAŁ 3 Nic nie przychodzi łatwo .....	53
ROZDZIAŁ 4 Ideał wrogiem wspańiałego .....	69
ROZDZIAŁ 5 Uspokajanie twojego wewnętrznego dziecka ...	85
ROZDZIAŁ 6 Mistrzostwo emocjonalne .....	99
ROZDZIAŁ 7 Antidotum na autosabotaż .....	111
ROZDZIAŁ 8 Zdejmowanie maski .....	125
ROZDZIAŁ 9 Odkrywanie intuicji i autowyzwolenie .....	143
ROZDZIAŁ 10 Zabieramy się do pracy .....	155
ROZDZIAŁ 11 Śmierć diety .....	167
ROZDZIAŁ 12 Intuicja to twoja supermoc .....	185
ROZDZIAŁ 13 Wybacz sobie .....	197
ROZDZIAŁ 14 Leczenie emocjonalnego jedzenia oddechem ..	209
ROZDZIAŁ 15 Początek .....	225
Podziękowania .....	231
○ Autorce .....	233





# PRZEDMOWA

Czułam, że moja waga reprezentuje fizyczny ciężar, jaki mi towarzyszył przez te wszystkie lata. Unikałam analizowania swojej wagi przez pryzmat miłości i nie słuchałam swoich potrzeb, co sprawiło, że tak długo nie mogłam się jej pozbyć.

W głębi serca zdawałam sobie jednak sprawę, co waga odzwierciedla tak naprawdę i w jaki sposób chce zapewnić mi bezpieczeństwo.

Latami nosiłam żakiet. A ten żakiet dodawał mi jakieś 35 kilogramów. Nosiłam go dla wygody, ale tak naprawdę utożsamiał fałszywe poczucie bezpieczeństwa, które oddalało mnie od prawdy. Od cierpienia z przeszłości, smutku z powodu pobytu ojca mojego syna w więzieniu, niepokoju o przyszłość dziecka.

Ciężar mnie przytłaczał. Zajaśniała mi udreka do chwili, gdy byłam gotowa wydobyć na powierzchnię swój ból, pokochać go mocno i uwolnić na zawsze.

Dzięki temu, że pozbyłam się tego ciężaru, stanęłam mocno na ziemi. Dzięki temu wniknęłam głęboko w swoje ciało, z którym tyle lat toczyłam wojny i przypominałam sobie uczucie miłości do siebie samej, które zawsze istniało, lecz zostało przytłumione przez ten ciężar.

Zacząłam się modlić o radę. Zapytałam: *Boże, jak mam się stać bardziej odpowiedzialna i lepiej kierować swoim postępowaniem?* Poczułam, że duch szepcze do mnie: *Zaprojektuj swoje ciało tak, by sprostało twoim celom życiowym.* Wiadomość była zupełnie jasna.

Pewnego dnia mój przyjaciel zapytał mnie:

– Dlaczego nie reagujesz na ten ból?

Zastanowiłam się nad jego słowami i poczułam skurcze w całym ciele.

– Jeśli się położę i zacznę płakać, chyba już nigdy nie wstanę, ten ból tkwi we mnie głęboko od dwudziestu lat.

– Zaufaj samej sobie – powiedział.

Posłuchałam, i tak zaczęła się moja podróż.

Droga prowadząca do zrzucenia ciężaru emocjonalnego i fizycznego była podróżą, która zbliżyła mnie do mojej duszy, celów i ciała – na jej przebieg wpłynęły znacząco dary od świata, dzięki którym doświadczyłam prawdy na głębszym poziomie. I tego najserdeczniej życzę zarówno Tobie, Czytelniczko, jak i wszystkim kobietom.

*Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się* zniszczy i usunie te Twoje części, które powstrzymują się przed dotarciem do prawdy i obudzi inne, o których zapomniałaś. Samantha zabierze cię w podróż, podczas której odnajdziesz głęboki spokój w swoim wnętrzu, tam, gdzie dotąd nie chciałaś się udać.

Jeśli jej na to pozwolisz, książka ta przeniesie cię w miejsca, w których czujesz się jak w domu, w miejsca, które tak bardzo pragnęła odwiedzić twoja dusza. Wejdiesz na ścieżkę prowadzącą z powrotem do twojego ciała, nieskończonego siedliska miłości, gdzie dominuje spokój, a wszystko inne odchodzi w niebyt.

Weź ciepły koc, filiżankę herbaty i zacznij pożerać tę książkę. To twój czas.

**Lisa Nichols**, mówca motywacyjny, dyrektor,  
autorka bestsellerów „New York Timesa”

# WSTĘP

## tytułem zaproszenia

Jako dziecko pojechałam na dwunastodniową wycieczkę z moją rodziną. Tak, dwanaście dni w samochodzie z rodziną podatną na kryzysy, bez żadnych zajęć oprócz słuchania siebie nawzajem oraz zalewie kilku kaset magnetofonowych. Czwartego dnia podroży krajobraz w prowincji Saskawetchan nie zmieniał się już całymi kilometrami. Zasnęłam i budziłam się po paru godzinach, widząc dokładnie ten sam obraz: jak okiem sięgnąć pola uprawne, błękitne niebo, strzępy chmur. Stary dowcip mówi, że jeśli w takim miejscu uciekniesz ci pies, obserwujesz go całymi dniami, jak biegnie. Wierzę w to.

Kiedy wszyscy spali, patrzyłam na wielokolorowy zachód słońca na wieczornym niebie i słuchałam kasyty, którą wybrał tata. Słyszałam w głośnikach forda aerostara, minivana taty, ochrypli, żarliwy głos Tony'ego Robbinsa i chłonełam każde jego słowo.

W tamtym momencie życia byłam okropną uczennicą. Nie istniały dla mnie żadne autorytety i spędzałam większość czasu, siedząc z tyłu klasy, tworząc biznesplan studia tańca, jakie zamierzałam otworzyć. Gdy nauczyciele wzywali mnie do odpowiedzi, odpowiadałam: *Nie jestem pewna, a poza tym to chyba mi nie pomoże w obranej drodze życiowej, czy mogę prosić o inne pytanie?* Byłam naprawdę małą jedzą, ale w liceum chciałam zajmować

się wyłącznie tańcem, aktorstwem i prowadzić małą firmę. Nic innego mnie nie obchodziło i po prostu nie dostrzegałam sensu w nauce chemii. Pamiętam, jak mój ojciec powtarzał: *Nie martw się, wszyscy prymusi w końcu pracują dla trójkowiczów albo Jesteś przedsiębiorcą, szkoła nie jest dla ciebie stworzona.*

Miałam więc wszystkie pozwolenia, jakich potrzebowałam i uczyłam się tylko tyle, ile było trzeba, żeby przejść z klasy do klasy.

Tony Robbins wykrzykiwał: „Możesz zmienić swój stan z minuty na minutę”. „Panujesz całkowicie nad uczuciami!”, „Twoje uczucia to życie” i „Zmień swoje uczucia i zmień swoje życie”.

Dobrze Tony, mów do mnie jeszcze. Zamieniam się w słuch.

W moich młodych, czternastoletnich uszach wiele z jego stwierdzeń nie miało sensu, ale słuchałam. W owym czasie wkroczyłam już na ścieżkę zagadnień związanych z ciałem, choć jeszcze nie uważałam tych spraw za problem. Poza tym naprawdę wiele rzeczy mi się w sobie podobało. W liceum często przewracałam oczami, słuchając opowieści o nastoletnich dramatach i głupawych rozmów koleżanek, choć również brałam w nich udział. Gdy się ma czternaście lat brak przynależności do grupy rówieśników to śmierć. Mimo to, zawsze czułam się inna i nigdy nie pasowałam do szkoły. Podczas gdy większość moich koleżanek w wolnym czasie chodziła na randki, popijała przemywany alkohol i po północy wykradała samochody rodziców, ja siedziałam w domu, całkowicie trzeźwa i spisywałam swoje cele, tworzyłam biznesplany i ćwiczyłam figury taneczne.

Niebo zrobiło się już granatowe, księżyc wschodził nad płaskimi polami, a ja słyszałam tylko głos Tony'ego i szum przejeżdżających obok samochodów. Wszyscy spali oprócz mnie i taty, choć on nie wiedział, że ja czuwam. To była jedna z tych chwil, gdy powietrze aż iskrzy od możliwości. Czułam, że żyję. Taśma się skończyła,

widziałam tylko światła zbliżających się aut i blask księżyca na polach. Zapadłam w sen.



Dwanaście lat później ocknęłam się w stosie śmieci po moim ostatnim obżarstwie. Nigdy dużo nie piłam, ale znałam wielu alkoholików i słyszałam, jak rozmawiają o twardym lądowaniu, czyli chwili, gdy się budzisz i zaczynasz sobie zdawać sprawę, że popadłeś w prawdziwe kłopoty. To było moje otrzeźwienie: wokół mnie na kanapie wałały się dwie puste torebki po chipsach, butelka po coli dietetycznej i do połowy zjedzony batonik czekoladowy Cadbury. Takie chwile po wieczornej uczcie wydawały mi się czymś najgorszym, co mogło mi się przytrafić. Wewnętrzny krytyk w mojej głowie krzyczał na mnie przez megafon i miałam ochotę się rozpłakać.

Te obżarstwa sprawiały, że czułam się jak w narkotycznym transie. Niemal traciłam świadomość tego, co robię, niezwykle silne uczucia doprowadzały mnie do zachowań tak dalekich od wyznawanych zasad, że ledwo mogłam poznać osobę ukrytą w moim ciele. Kim była dziewczyna, która to wszystko zjadła? Gdy tak siedziałam w swoim mieszkaniu, przypominałam sobie nagle tę noc, gdy siedziałam z tatą w samochodzie i słuchałam Tony'ego Robbinsa. W chwili, gdy o tym pomyślałam, w uszach zadźwięczały mi słowa Tony'ego. Zaczęłam zadawać sobie pytanie: *W jaki sposób wpadłam w takie tarapaty?* Walka z jedzeniem i ciałem obrabowała mnie z radości życia i nadziei. To wszystko nie miało sensu. Gdzie się podziała moja wewnętrzna czternastolatka? Ta, która ceniła sobie wyżej rozwój osobisty niż oceny i szkolne miłostki? Ta, której zależało wyłącznie na znalezieniu szczęścia i na tym, by być duszą towarzystwa?

Chciałam, by wróciła, chciałam się znów nią stać. Pragnęłam cieszyć się chwilą i żyć tak, jakbym nie miała trosk, jak wówczas, gdy radość stanowiła mój jedyny cel. Gdzie ona zniknęła?

Pograżyłam się we wspomnieniach o tamtej nocy w samochodzie, stanu uskrzydlenia jakiego doznałam na chwilę przed zaśnięciem i całkowitym spokojem. Mój wewnętrzny krytyk zamilkł. „Twoje życie zależy od twoich uczuć” – usłyszałam słowa Tony’ego, które wryły mi się wtedy w pamięć i zaczęłam myśleć o tych wszystkich chwilach, gdy leżałam zawstydzona, płacząc w poduszkę.

Przez całe lata pozwalałam mimowolnie na to, by rządziły mną uczucia, byłam jak półnagi dwulatek, który dostaje szalę, zaczyna krzyczeć i zostawia za sobą pobojuwisko. Nie panowałam nad emocjami. To one mną rządziły, gdyż, jak na ironię, tak bardzo próbowałam je poskromić, że nie zauważałam już niczego innego. Upchnęłam dowody obżarstwa w koszu na śmieci, chwyciłam pamiętnik i zaczęłam sobie uświadamiać, gdzie byłam i dokąd zmierzalam. Dotąd nawet nie zbliżyłam się do celu, ale mając słowa Tony’ego w głowie, uznałam to za dobry początek.

Wtedy zrozumiałam jedno: to, czego ci trzeba, jest w tobie. Wszystko, czego ci trzeba, żebyś poczuła się strasznie albo wspa-  
niale. Wszystko, czego ci trzeba, żebyś poczuła się wolna, spokoj-  
na, lub zdenerwowana i zatroskana. Wszystko jest w tobie. Musisz  
tylko wybrać odpowiednią drogę.



Tego, o czym piszę w książce, uczyłam się całe lata i chcę się tutaj podzielić swoim doświadczeniem, aby kobiety takie jak ja, schwytane w podobną pułapkę, rozpoczęły swoją uzdrawiającą podróż raczej wcześniej niż później.

Ta książka jest dla kobiet, które pragną odzyskać siłę i zakochać się w swoich ciałach. Ta książka jest dla kobiet, które chcą rzucić diety w cholerę. Ta książka jest dla kobiet, które wiedzą, że zostały stworzone i zaprojektowane do czegoś więcej, że są pełne potencjału czekającego tylko na to, by go odkryć. Ta książka jest dla kobiet pragnących zakończyć swoją wojnę z jedzeniem. Ta książka jest dla kobiet marzących o radości. Ta książka jest dla kobiet, które chcą znów poczuć, że żyją.

A oto coś, o czym nie musisz jeszcze wiedzieć. Twój stosunek do jedzenia to błogosławieństwo. Wiem, co myślisz. Sam, to nieprawda. Moja walka z jedzeniem zżera mnie żywcem. Dosłownie. I tak, wiem dokładnie jak się czujesz, gdyż ja czułam się tak samo, zanim odkryłam swoją wewnętrzną wartość i zaczęłam żyć z jej świadomością. Zanim znalazłam wyjście, przez całe lata żyłam w depresji spowodowanej dietą. Wiem, jak smakuje ta bitwa – to ciągła wojna, jaka toczy się w twoim umyśle. Były takie dni, kiedy chciałam wyjść ze skóry i schować się przed światem w mysiej dziurze. Głos w mojej głowie nie chciał zamilknąć, choć próbowałam się zająć czymś innym, filmikami o szczeniaczkach na Facebooku albo zbyt forsownymi ćwiczeniami. Rozumiem cię, dziewczyno. Widzę cię. Czuję. Byłam tobą.

Ale istnieje wyjście. Jednak, jeśli mam być szczerą to raczej wejście nie wyjście. Wejście w związek ze swoim własnym ciałem i jedzeniem, za którym od tak dawna tęsknisz. Wiem, co oznacza taka bitwa, ale jeśli ja potrafię tego dokonać, tobie również się powiedzie. Twoja walka jest moją walką, moja wolność jest twoją wolnością. Wyruszyliśmy w tę podróż ramię w ramię: zaczęliśmy prowadzić wspólne życie, dojrzewaliśmy i rozwijaliśmy się razem, by uzyskać najlepszą, najbardziej atrakcyjną i najbardziej autentyczną wersję samych siebie.



Szukasz lekarstwa, ucieczki, odpowiedzi na tę bitwę, jaka toczy się w twojej głowie. Próbujesz zejść z tej wciąż wirującej karuzeli, tego błędnego koła, w którym się znalazłaś z powodu swojego ciała i jedzenia. Tym, czego szukasz, jest ta książka. To twoja odpowiedź.

Chcę, żebyś coś zrozumiała, mój wojowniku z tego samego frontu. Ta bitwa minie. Wkrótce stanie się tylko katalizatorem twojego rozwoju, choć wiem, że teraz to może ci się wydawać niemożliwe. Wszelki świat wie, że dasz sobie radę oraz że tak naprawdę jesteś idealną, spełnioną istotą, zdolną, by przezwyciężyć wszelkie problemy związane z jedzeniem i ciałem. Przysięgam, że nie obarczono cię niczym, z czym nie mogłabyś sobie poradzić.

Jesteś mądra, ale umysł wziął nad tobą górę. Za dużo myślałaś, za dużo analizowałaś, waliłaś głową o ścianę, próbując wykombinować, jak to zrobić, żeby jeść jak „normalna osoba”. Musisz czuć. Musisz czuć, aby wyzdrowieć.

Kiedy jesteśmy na diecie, uciekamy od swoich ciał i – powodowane strachem – podejmujemy różne działania. Nienawidzimy swojego wyglądu, więc wdramy kolejną dietę-cud w rozpaczliwej próbie, by uzyskać idealny obraz siebie. A potem, gdy się poddamy, ponieważ nie jesteśmy w stanie wytrzymać tych restrykcyjnych zasad określających szczegółowe plany posiłków i forsowne ćwiczenia fizyczne, wmawiamy sobie, że brak nam siły woli i że jesteśmy do niczego. Zgadza się?

Nadszedł czas, by zrewolucjonizować sposoby na walkę z wagą. Jej utrata to zagadnienie o charakterze emocjonalnym i nie można go ograniczać do racjonowania kalorii, czy paru godzin wiecej w siłowni. Twoja waga fizyczna jest czasem odzwierciedleniem ciężaru emocjonalnego, jaki dźwigasz. Musimy rozwiązać problem emocjonalny, stosując rozwiązania o tym samym charakterze. Musimy w pełni zająć nasze ciała i uleczyć wnętrze, tak, by już nigdy nie stać się ofiarami szaleństwa naszych umysłów.

Ta książka pomoże Ci przezwyciężyć frustracje, odniesie się do Twoich problemów, pokaże jak się uwolnić od ciągłej walki. Chcę, abyś wdrażała strategie prezentowane przeze mnie w książce wszelkimi możliwymi sposobami, żebyś przekraczała granice. Tylko wtedy będziesz w stanie dokonać znaczącej zmiany w swoim umyśle i ciele.

Pracowałam na całym świecie z setkami kobiet, które rozpaczliwie próbują dojść do ładu ze sposobem, w jaki się odżywiają. Wiele z nich nabrało pewności, że nie ma absolutnie szansy na to, by pokochać swój wygląd lub też jeść dla zdrowia, albo żeby zaspokoić głód. Występowałam na wielu scenach, opowiadając, jak pomagam kobietom w wyzwoleniu się z tego błędnego koła. Uczę tego w grupach wsparcia i podczas rekolekcji, a teraz chcę o tym napisać w tej książce. Już na początku tej podróży odczuwam ogromną radość – wiem, że już niedaleko czeka na ciebie bezwarunkowa miłość jakiej szukasz.

Moja filozofia polega na tym, że utrata wagi musi stanowić efekt pracy z emocjami, a nie bezpośredni cel. Moja misja polega na zrewolucjonizowaniu przemysłu dietetycznego w taki sposób, by nauczyć kobiety zgłębiać to, czego tak naprawdę dotyczy ich głód oraz przekonać je do tego, by w pierwszej kolejności uzdrawiały swoje emocje. Gdy jesteśmy skupione na swoim ciele i wsłuchujemy się we własne uczucia, zamiast je tłumić za pomocą jedzenia i nie zadręczamy się restrykcyjnymi dietami ani forsownymi ćwiczeniami, możemy użyć samoświadomości jako katalizatora do rozwoju.

Musimy po prostu pamiętać, że choć ból jest obowiązkowy, to cierpienie tylko możliwe. Przedłużamy je, gdy wierzymy, że nie mamy możliwości, aby się zmienić. Czekamy, szukamy wymówek i sabotujemy własne działania. Biczujemy się, rzucamy sobie kłody pod nogi i oddalamy coraz bardziej od życia zgodnego z własnymi

zasadami. Dlaczego? Ponieważ jakaś nasza mała cząstka sądzi, że nie zasługujemy na szczęście. Tak jak rośliny, które wychylają się w stronę światła, by rosnąć, tak i ty jesteś do tego stworzona. Uwierz mi, moja droga, możesz poczuć się lżej na ciele i duszy. A w dodatku nic nie stoi na przeszkodzie, abyś zaczęła od zaraz.

Chcę ci powiedzieć coś ważnego, więc nie popełnij błędu:

*Zasługujesz na szczęście. Zapraszam cię, abyś wskoczyła do tej książki obiema nogami. Wybierz się ze mną w podróż, podróż w głąb swego ciała, potrzebną, abyś mogła odzyskać moc i znów zaczęła kochać samą siebie.*

*To twoja szansa, twoja kolej, a ja ani przez chwilę nie spuszczę Cię z oka. Możesz na mnie liczyć.*

walczyłam z tym, kim jestem. Zamaskowane ja i prawdziwa tożsamość rozmijały się zupełnie, tworząc wewnętrzny brak połączenia.

A oto wspaniała rzecz związana z byciem uczciwym, zdejmowaniem masek i stawaniem się tym, kim naprawdę jesteśmy. Prawda dodaje nam sił. Ból początkowych konstatacji szybko ulega zapomnieniu, kiedy wreszcie zaczynamy rozumieć, co nam służy i kim naprawdę jesteśmy. Musimy jeszcze stworzyć to, kim jesteśmy na zewnątrz, ponieważ wiemy, kim jesteśmy w środku. Niszczymy wszystko to, za czym się chowamy i jesteśmy również wspaniałymi twórcami tego, kim naprawdę chcielibyśmy być dla świata. Możemy zniszczyć wszystko, co nam nie pasuje i stworzyć coś doskonale przystawalnego do naszego najprawdziwszego ja, zwłaszcza kolekcję masek. I jest nam coraz łatwiej, gdyż im lepiej rozumiemy, kim jesteśmy na najgłębszym poziomie, tym bardziej jesteśmy w stanie stworzyć życie zgodne z tą prawdą.

## ĆWICZENIA INTEGRACYJNE



### **Dziennik: Maski, jakie nosisz**

Wszyscy nosimy maski i rozwój polega na ich zdjęciu i odkładaniu, jedna po drugiej, aż do chwili stworzenia najbardziej autentycznej wersji siebie, tej, której nie chce się chować. Kiedy się uczymy i zaczynamy rozumieć, jak rozpoznawać części, które pomagają nam się ukrywać przed prawdziwą intymnością, możemy zacząć je powoli odrywać, kawałek po kawałku. Bez tej świadomości, będziemy je nosić, nie rozumiejąc, dlaczego nie osiągamy wszystkiego, czego najbardziej pragniemy w życiu.

W dzienniku zbadaj maski, jakie nosiłaś, które miały cię chronić, lecz ostatecznie stały się twoim więzieniem i sprawiły, że oddalałaś się coraz bardziej od tego, kim naprawdę jesteś. Poświęć temu trochę czasu. Zajmie ci to około godziny, aby wyzwolić mózg ze wszystkich ochronnych masek, jakie dotąd wkładałaś. Przyjrzyj się swoim zachowaniom, tym, które wydają ci się upokarzające i spytaj samą siebie: *Czy to naprawdę moje autentyczne ja?* Jeśli nie, spróbuj ustalić, która z masek pasuje do tego konkretnego zachowania. Oto kilka przykładów:

- **Maska „Wszystko jest wspaniałe”:** jeśli chcesz, aby wszyscy myśleli, że jesteś duszą towarzystwa, najbardziej dowcipną i utalentowaną osobą na tej planecie, prawdopodobnie nosisz tę właśnie maskę.
- **Maska Ofiary:** Jeśli często narzekasz, że życie jest ciężkie i niesprawiedliwe, oskarżając wszystkich oprócz siebie za własne niepowodzenia, prawdopodobnie nosisz tę właśnie maskę.
- **Maska Idealnej Służącej, lub Idealnej Przyjaciółki/Córki/Matki/Siostry/Żony/Koleżanki z pracy:** To maska, którą nosisz z wielkim zapamiętaniem, aby stać się idealną wersją osoby, jaką społeczność, w której żyjesz pragnęłaby w tobie widzieć.
- **Maska Zamkniętej Księgi:** Jeśli ukrywasz swoje uczucia czy doznania i nie pozwalasz, by ktokolwiek je odczytał, gdyż sądzisz, że nikt nie polubiłby prawdziwej ciebie, prawdopodobnie nosisz tę właśnie maskę. Ta maska nakazuje innym, aby trzymali się od ciebie z daleka, mówi, że nie chcesz bliskości, choć w skrytości ducha jej pragniesz.

Spisz wszystkie maski, jakie nosisz. Oceń, jak chcesz, by postrzegali cię inni i sprawdź, czy jakaś maska nie stoi na przeszkodzie

twojemu najlepszemu ja, warunkując twoje postępowanie. W przypadku każdej z nich zadaj sobie pytanie:

1. Jak wykorzystywałam tę maskę w przeszłości, aby się chronić?
2. Jakie obawy wiążesz ze zdjęciem tej maski?
3. Jakie koszty ponosisz, w dalszym ciągu z niej nie rezygnując?



### **Medytacja: Występowanie bez maski**

Teraz, gdy już napisałaś wszystko na temat masek, które nosisz, chciałabym, abyś naprawdę zajęła się poważnie usunięciem jednej z nich podczas medytacji. Chciałabym, abyś nabrała głęboko powietrza i ulokowała się wygodnie w swoim ciele. Przeskanuj je na powitanie, zamelduj się w nim i obserwuj swój oddech, lecz nie staraj się oddychać ani głębiej ani płycej. Zwróć po prostu uwagę na unoszenie się i opadanie twojej piersi i brzucha podczas oddechu. Ze swojego dziennika dowiedziałaś się, że istnieją pewne maski, jakie nosisz dla ochrony. Wyobraź sobie, jak wygląda ta maska dla zewnętrznego świata. Czy jest to po prostu niezmienny wyraz twarzy, czy coś bardziej abstrakcyjnego? Gdy zobaczysz już tę maskę, zaobserwuj, co się dzieje z doznaniem w twoim ciele. Czy twoje ciało się kurczy, czy powiększa? Masz wrażenie wolności czy ściśnięcia? Nie istnieją poprawne lub błędne odpowiedzi. Nie zostaniesz oceniona za swój występ, po prostu odnotuj doznania ciała i pozostaw je bez komentarza.

## ZDEJMOWANIE MASKI

Kiedy już będziesz wykonywała to ćwiczenie przez jakiś czas, możesz spróbować poczuć, jak by to było zrzucić tę maskę całkowicie. Wyobraź sobie po prostu, jak zdejmujesz ją z twarzy, pozwalasz jej spaść na ziemię i oddalić się od ciebie. Maską nie musi zniknąć na zawsze, w końcu ten mechanizm obronny długo ci służył. Nie żegnaj się z nią na wieki, to nie jest konieczne, ćwiczysz po prostu jej zdejmowanie, to tylko ćwiczenie. Jak się czuje bez niej twoje ciało? Kurczy się czy powiększa? Jeśli pojawiają się uczucia, odnotuj je po prostu, nie oceniając. Jeśli w którymkolwiek momencie stracisz poczucie bezpieczeństwa, zapytaj swojego ciała, czego mu trzeba. Jeśli odpowie, że maski, włóż ją z powrotem. W końcu dotrzesz do miejsca, w którym ta maska nie będzie ci już potrzebna, ale niczego nie przyspieszaj, masz mnóstwo czasu na to ćwiczenie i niech trwa, ile trzeba.

Za każdym razem, gdy będziesz wykonywała to ćwiczenie, przymierz inną maskę, która wymaga twojej uwagi i sprawdź, jak się czujesz, gdy ją zdejmiesz. Staraj się być delikatna, podziękuj ciału za to, że z tobą rozmawia i daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.



**Samantha Skelly** — przedsiębiorca, mówczyni motywacyjna, autorka, specjalistka od pracy z oddechem i ekspertka od emocjonalnego jedzenia. W 2014 roku założyła stronę internetową Hungry for Happiness, aby wspierać kobiety walczące z zaburzeniami odżywiania i postrzeganiem swojego ciała. W 2018 roku utworzyła Pause Breathwork, ruch mający na celu zmniejszenie cierpienia poprzez pracę z oddechem.

**Czy twój smutek często „łagodzi” lody, czekolada i ciastka?  
Kiedy jesteś zdenerwowany, jesz kaloryczny obiad z solidną porcją mięsa,  
a nudę zajadasz chipsami...**

...a po kilku napadach wilczego głodu pojawia się wstyd i poczucie winy. Gdzieś w środku aż krzyczysz: *nie mogę na siebie patrzeć, muszę iść na dietę!* Zaczyna się kolejne odchudzanie, forsowne ćwiczenia, liczenie każdej kalorii, codzienne spoglądanie na wagę i... czekanie na nagrodę — ulubiony makaron z sosem i pyszne ciasto?

Kompulsywne objadanie się to jeden ze sposobów na ciągłe kontrolowanie ciała. Autorka sama kilkanaście lat zmagala się z zajadaniem emocji. Teraz zaprezentuje ci swój praktyczny program, który pozwolił jej wyzdrowieć.

**Dowiesz się, jak:**

- uspokoić emocje i ciało, kiedy pojawia się nagły, nieopanowany głód;
- rozpoznawać momenty, kiedy jedzenie wymyka ci się spod kontroli;
- bez jedzenia radzić sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami;
- nauczyć się akceptacji własnego ciała;
- zerwać z nawykiem zajadania negatywnych emocji;
- skupić uwagę na swoim wnętrzu i prawdziwych potrzebach;
- wykorzystać moc medytacji i pracy z oddechem;
- cieszyć się jedzeniem, które stanie się odżywczym pokarmem dla organizmu i źródłem zdrowia.

**Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem**

Patroni:



Wellnesday.eu  
kobiety portal zdrowego stylu życia



Harmonia Życia  
CIELO-DUSZA-KARMA

Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-862-8



9 788381 688628