



WNZO098: Twój plan na skuteczną, trwałą i zdrową zmianę O tym jak bezboleśnie i trwale wprowadzać zdrowe zmiany, nie tylko w sposobie odżywiania.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p098

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 98. O tym jak trwale, bezboleśnie i skutecznie wprowadzać zdrowe zmiany, nie tylko w sposobie odżywiania.

Ja się nazywam Michał Jaworski i moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Czeeeeś! Witam Cię bardzo gorąco w ostatnim przedwakacyjnym podcaście. Gdy TY go słuchasz ja już myślami a może nawet fizycznie, to zależy kiedy będziesz go słuchać jestem już na długo oczekiwanych i zasłużonych wakacjach. Ale zanim się tam udałem postanowiłem na wakacje zostawić Was, zostawić Ciebie z bardzo ważnym i jestem w 100% pewien pomocnym wywiadem. Dlaczego tak myślę? Dlatego, że wiem, słuchacze mojego podcastu to w większości osoby, które chcą zrobić coś dobrego, coś zdrowego ze sposobem swojego odżywiania, albo nawet szerzej, ze stylem swojego życia. Są tacy, którzy na razie tylko słuchają, zbierają wiedzę, porównują z innymi źródłami i że tak powiem, zbierają się w sobie, aby zrobić ten pierwszy krok. I bardzo dobrze, sam kiedyś byłem na takim etapie. Tylko uwaga, nie bądźcie, nie bądź w tym miejscu za długo, nie zwlekaj w nieskończoność z pierwszą zmianą do czasu, gdy będziesz w 100% gotowy. Bo ten moment nigdy nie nadejdzie a Ty zostanieecie z głową pełną wiedzy, dobrych rad... których nigdy nie wdrożyłeś. Najlepszy moment na rozpoczęcie zmiany w sposobie odżywiania był wczoraj. Kolejny najlepszy moment jest właśnie dzisiaj – więc do dzieła!

Ale, ale, ale... wśród moich słuchaczy mam również osoby, które już są zdecydowanie dalej, które już wprowadziły zmiany w sposobie odżywiania, sposobie spędzania wolnego czasu i uprawiania aktywności fizycznej, możesz o nich przeczytać w kilku artykułach na naszym blogu. To są fantastyczne, bardzo osobiste historie, pisane przez osoby, które taką zmianę przeszły i teraz swoim

świadcstwem pokazują, że dzięki temu odniosły ogromne korzyści zdrowotne. Linki do tych artykułów zamieszczam w notatkach do podcastu.

Jednak wśród moich słuchaczy są też osoby, które pomimo kilku podejść do zmiany diety ciągle nie są w tym miejscu, gdzie chciałyby być. Bo jak się okazuje pomimo gotowych jadłospisów, praktycznych porad dietetyków lub dostępnych na zamówienie dietetycznych kateringów trwałe wprowadzenie zdrowych zmian, podkreślam trwałe czyli takie, które zostanie z nami na co najmniej kilka lat nie jest takie łatwe.

Może być tak, że chodzisz od dietetyka do dietetyka, stosujesz się do ich zaleceń, albo nawet zamawiasz gotowe diety pudełkowe – i nic. Podejmujesz działanie w celu zmiany nawyków żywieniowych, bo wyraźnie czujesz, że to co robisz nie służy Twojemu zdrowiu. Robisz krok jeden, drugi, trzeci, zaliczasz wpadkę i... poddajesz się. Wtedy gorsze samopoczucie powraca a z trudem stracone nadmiarowe kilogramy, gdy ktoś akurat się odchudzał - wracają. A Ty nadal nie wiesz, jak zrobić, aby czuć się lepiej, co zrobić, aby na dłużej utrzymać początkową motywację i nie zniechęcać się po pierwszych wpadkach, po pierwszych trudnościach.

Jeżeli jesteś jedną z takich osób, to ten podcast jest właśnie dla Ciebie. Znajdziesz w nim informacje, konkretne wskazówki, konkretny plan jak krok po kroku przejść przez zmianę i nie dać się zwieźć trudnościom, które zawsze, powtarzam zawsze się na naszej drodze prędzej czy później pojawiają.

No właśnie dlaczego samodzielne zmiany lub nawet pomoc dietetyka nie zawsze wystarczają? W jakich sytuacjach i dlaczego trzeba sięgnąć po wiedzę wykraczającą poza dietetykę?

Dziś zapraszam Was do wysłuchania podcastu z dietetyczką i psycho-dietetyczką Tatianą Jaworską, która jest moją żoną a ja jestem największym szczęściarzem, że jestem jej mężem! ☺ Zdecydowanie za rzadko ją chwalebę, za co biję się w pierś, za rzadko bo to co robi ze swoimi klientami i z uczestnikami kursów internetowych, metamorfoza, którą pomaga im przejść jest wprost niesamowita... Zapraszam serdecznie ☺

Michał: Cześć Tatiana!

Tatiana: Cześć Michale!

M: Kim jesteś i czym się zajmujesz?

T: W tej chwili jestem *dietetyczką, psychodietetyczką*. Zajmuję się *profilaktyką zdrowotną*, czyli jak zrobić, aby jak najdłużej zachować zdrowie, jak sprawić, aby wyciszyć choroby, wzmocnić odporność. Prowadzę *bloga*, piszę *książki elektroniczne*, tworzę *zdrowe przepisy*, tworzę *kursy internetowe* ułatwiające zmiany w odżywianiu, tworzę programy *rewitalizacji organizmu*.

M: Dużo tego.

T: Tak. A to co na koniec zostawiłam - co jest najważniejsze - to jestem *żoną* świetnego faceta i *mamą* trójki fantastycznych dzieci.

M: No gratuluję. Udane życie zawodowe i prywatne.

T: (śmiech) A dzięki.

M: Dużo tych rzeczy naprawdę związanych z tematyką zdrowego odżywiania. Powiedz jak się zaczęła Twoja przygoda ze zdrowym odżywianiem?

T: Hm. No to było dawno temu, to już się zaczęło od kiedy byłam *dzieckiem* tak naprawdę. Mama wpajała mi, że muszę uważać na *żołądek*, dlatego że tata, dziadek mieli problemy z żołądkiem, więc ja już wiedziałam, że muszę odżywiać się inaczej, lżej, delikatniej, ostrożniej. Kiedyś były inne wytyczne, teraz są inne wytyczne. Ale samą tą świadomość, że muszę dbać o siebie wyniosłam z domu. Potem mąż, potem dzieci i tak poszło.

M: No tak. Tylko że jedną rzeczą jest takie wynoszenie z domu dobrych nawyków, takie wychowanie rodzinne, a inną rzeczą jest pójscie już ścieżką zawodową, czyli kształcenie się w kierunku dietetyka. Co Cię skłoniło do tego?

T: Wiesz co, mnie to zawsze bardzo ciekawiło. To znaczy zawsze... Jak wyszłam za Ciebie za mąż, to bardzo mnie interesowało to, jak ugotować, żeby Ci *smakowało*, a przy okazji, żeby Cię *nie tuczyło*. Bo widziałam wszędzie na oko, że mężowie zaraz po ślubie zaczynają dostawać brzucha, więc patrzyłam, uważałam na to. A potem przyszły *dzieci*. I dopiero wtedy mi się otworzyły oczy na to, ile jest w ogóle dobrych rzeczy do jedzenia, jak można *zdrowo odżywiać* dzieci, zdrowo odżywiać

rodzinę. I to doprowadziło mnie do momentu takiego, że tak naprawdę postanowiłam się tym zająć później, jak już się maluszek urodził i wiedziałam że znowu startujemy od nowa z tym wdrażaniem zupek. Stwierdziłam, że to jest chyba jednak *moja droga*, żeby zająć się tą dietetyką.

M: I tak zrobiłaś dyplom dietetyka.

T: Dietetyczki (śmiech).

M: Dietetyczki.

T: Ponieważ nadal jestem kobietą (śmiech).

M: Tak. Natomiast z tego co wiem, to to Ci nie wystarczyło, bo stwierdziłaś, że chcesz się dalej rozwijać i poszłaś na studia psychodietetyki. Czemu dyplom dietetyka nie był wystarczający?

T: No, właśnie to zadziwiające. Wydawało mi się, że aby dobrze *pomagać ludziom* wystarczy mi dyplom dietetyczki. Dlatego że *wiedza* swoją drogą, ale to co wystarcza, aby pomóc tym osobom, które potrzebują tej pomocy, aby pomóc im zmienić odżywianie. Dlatego że nie uwierzysz, ale większość osób *wie jak się zdrowo odżywiać*, tylko tego nie robią. I przekonałam się o tym później, jak zrobiłam ten dyplom. Wydawało mi się, że już jestem w stanie komuś pomóc, no i oczywiście pomagałam, ale okazało się że nie, że tak naprawdę potrzebne jest jeszcze takie *podejście psychologiczne*, aby nie tylko dać wytyczne, ale *zrozumieć* tego człowieka i pomóc mu *wdrożyć* te zmiany. Bo to nie jest taka techniczna rzecz.

M: Tak jak mówisz, większość ludzi bądź to wyniesione z domu, bądź z jakiś mediów, bądź po prostu przez skórę czuję co jest zdrowe a co nie. Ale rzeczywiście przeniesienie tej wiedzy z *teorii do praktyki*, to to już jest zupełnie inny temat. I faktycznie tutaj takie elementy związane z *psychologią*, z szukaniem *motywacji* i z szukaniem *przeszkód* - bo tak naprawdę często to, że nie odżywiamy się zdrowo wynika z jakiś *ograniczeń*, które w sobie gdzieś tam głęboko skrywamy. Dotarcie do tych ograniczeń i pomoc w przelamaniu, może być faktycznie takim przełomem.

T: Tak, tak. Żeby właśnie to wyciągnąć - dlaczego się tak dzieje, że wszystko wiem, ale nic nie mogę z tym zrobić.

M: Dobrze. Porozmawiamy o tym później trochę dokładniej. Natomiast teraz chciałbym, żebyś trochę powiedziała, czym się zajmujesz jako dietetyczka.

T: Jedzeniem (śmiech).

M: Mmmm...bardzo przyjemny temat. Smakowity (śmiech).

T: Bardzo przyjemny (śmiech). Trudno nazwać pacjentami, dlatego że nie jestem dietetyczką kliniczną, więc nie mam pacjentów, mam klientów. I jest dużo pracy do zrobienia w obrębie tego. I na przykład omawiamy *grupy produktów działających prozdrowotnie*. Dla nas to są już podstawowe rzeczy, ale można sobie wyobrazić, że osoby, które *wkraczają* na tą drogę, to jeszcze nie wiedzą jak dużo dobrych rzeczy można zjeść. Lubię to z nimi omawiać, bo szeroko oczy się otwierają - w jaki sposób mogą *sobie pomóc*. To co mają w szafkach zmieniamy na *zdrowe odpowiedniki*. Układamy wspólnie *przykładowy jadłospis* - klienci mają wtedy ulubione potrawy, które przygotowują, a wspólnie ze mną powodujemy, aby to były zdrowsze potrawy. I nie wiem - może taki mały przykład byś chciał?

M: No, poproszę.

T: Powiedzmy, że klientka lubi *ziemniaki* i lubi *smażone mięso* - to takie dość typowe. I robimy wspólnie z tego *pieczone ziemniaki curry z warzywami*, a na inny obiad robimy *mięso ugotowane w sosie do kaszy jęczmieńnej*. I są wszystkie ulubione potrawy, ale podzielone na dwie różne, żeby nie łączyć ziemniaków z mięsem, bo to najczęściej nie służy.

M: A to takie ciekawe podejście, bo trudno jest zmienić odżywianie, jeżeli dostajemy zupełnie nowe przepisy, dostajemy nowe smaki...

T: ...no, na przykład jaja przepiórcze.

M: No właśnie. Dużo łatwiej jest rzeczywiście wdrożyć te zmiany poprzez *modyfikację* naszych ulubionych potraw.

T: Tak. I właśnie pomagam tym moim - no, czytelniczkom - to zmienić, tak żeby to było *bez żalu*. I też to jest fantastyczne kiedy otwierają oczy, jak na przykład mogą zjeść *kaszę gryczaną z sosem z pieczarkami* i to im smakuje. I to takie proste.

M: I to warto teraz wspomnieć. Bo to czym się zajmujesz to nie jest układanie diety na tydzień czy dwa, tylko to jest pomoc w zmianie stylu życia już tak na zawsze.

T: Tak. Bo teoretycznie dietę im jestem w stanie *ulożyć* i mogę to ułożyć i układam. Ale *nie lubię* tak do końca tego rozwiązania, dlatego że mam takie poczucie, że ta osoba, która tą dietę ode mnie kupiła, jak ją skończy - to co dalej zrobi? I dlatego ja wolę skupić się na *nauce*, na edukacji. O może tak - *edukacji żywieniowej*. No i oprócz tego na przykład, jeśli taka osoba ma powiedzmy *celiakę*, to omawiamy w jaki sposób może ominąć *gluten* bez szkody dla zdrowia - bo jednak tam jest i *blonnik* i *witaminy* przy okazji - więc żeby odstawienie glutenu nie skutkowało *niedoborami*. To omawiamy. Albo na przykład gorąco zawsze namawiam do *aktywności fizycznej*, która jest bardzo ważna w utrzymaniu organizmu w zdrowiu lub leczeniu chorób.

M: A dlaczego jest ważna?

T: Słuchaj. *Kręgosłup* traci elastyczność z czasem. Aktywność fizyczna pozwala na to, aby on był nadal elastyczny, aby nie bolał, wtedy kiedy nie powinien jeszcze boleć. Chodzi o to, żeby *stawy* nie zastygały. Chodzi o to, żeby była większa *подаż tlenu*. Do tego jest lepsza *praca jelit*. Do tego zwiększa się *przepływ krwi* i dzięki czemu ona *transportuje szybciej składniki* do komórek. No i cóż. Dużo tutaj nie ma co mówić - umiarkowany sport *odmładza*, po prostu.

M: Ja tylko jeszcze dodam, bo ostatnio czytałem w jakiejś mądrej książce o układzie limfatycznym, który nie ma pompy, która wymusza obieg limfy, a układ limfatyczny właśnie odpowiada za oczyszczanie organizmu, za wydalanie tych produktów przemiany materii. I właśnie aktywność fizyczna, ruch mięśni powoduje, że te naczynia się tam zwężają, rozszerzają i ta limfa płynie szybciej i lepiej nas oczyszcza.

T: No właśnie. *Oczyszcza i odżywia* wszystko, przy okazji. A przy okazji rozmawiamy o tym skąd mogą powstawać *niedobory* - dlatego, że bardzo często pacjentki, klientki mają niedobory. I na przykład taka ciekawostka - nie wiem czy Ci mówiłam - witaminy z grupy B. Bardzo często jest

niedobór, dlatego że Polacy spożywają tak dużo *witaminy C*, że mają niedobory *witaminy B*, ponieważ *witamina C upośledza wchłanianie* witamin z grupy B.

M: Tego nie wiedziałem.

T: No właśnie, taka ciekawostka. I może się okazać, że a to wypadają włosy, a paznokcie się łamią, a są zawroty głowy. I na przykład są też takie klientki, które przeszły na *dietę wegańską*, ale z jakiegoś powodu okazało się, że nie wiedziały o tym, że *B12* trzeba przy okazji przyjmować. Rozmawiamy też o *witaminie D3*, rozmawiamy o *kwasach omega*, które są bardzo ważne w profilaktyce zdrowotnej, działają *przeciwzapalnie*. A mamy ich dość mało, dlatego że trzeba by było zjadać *dwie porcje tłustych ryb* w tygodniu, żeby mieć to na wysokim poziomie. A mało kto tak robi. Ale do tego można omówić również - znaczy omawiamy - *roślinne źródła omega-3*, aby nie musiała to być tylko ryba. Także takie różne właśnie ciekawostki sobie opowiadamy (śmiech).

M: (śmiech) Dobrze. A teraz przejdźmy od tego drugiego etapu Twojej kariery zawodowej, czyli bycia psychodietetyczką. Jaka jest rola? Dlaczego psychodietetyk jest w stanie pomóc pacjentowi - to się zaraz okaże czy skutecznie - ale to w trochę innym obszarze. Na czym ta inność polega i jak to się przekłada na skuteczność wdrażania zmian w zdrowym odżywianiu?

T: Bo widzisz Michale, jak się okazuje, to stosowanie przeróżnych diet rzadko działa w *dłuższej perspektywie czasowej*. Czy Ty wiedziałeś, że aby móc powiedzieć że wyrobiliśmy sobie *nawyk sięgania po warzywa*, musi minąć aż *dwa lata*?

M: Naprawdę? Aż dwa lata?

T: Aż dwa lata, tak. Sobie wyobraź. Czy jesteś w stanie sobie Ty przypomnieć, kiedy zacząłeś *nawykowo sięgać po warzywa*? Czyli nie po chleb na kolację? Bo nawet jak już zwiększyliśmy ilość warzyw w diecie, to kiedy przestaliśmy sięgać *nawykowo po chleb*? To moim zdaniem nie było po 3-4 tygodniach.

M: No, nie. Rzeczywiście. I to nawet teraz czasem po ten chleb sięgamy, chociaż to już bardzo sporadycznie i raczej jako dodatek do sałatki.

T: Tak, bo teraz to lubimy. Natomiast chodzi mi bardziej o to, że jak jesteśmy w *sklepie i zgłodniejemy*, to po co sobie sięgamy na przykład z półki sklepowej?

M: Orzeszki.

T: Właśnie, po na przykład *migdały*. A jest wiele osób, które pierwsze co to sięgało po *batonika* i dopiero po jakichś dwóch latach mniej więcej przestają sięgać właśnie po takie smakołyki i są w stanie iść do półki i złapać za migdały. Były robione badania, gdzie ludziom wytłumaczono, że *warzywa* są zdrowe i żeby zwiększyli ich udział w diecie, i była druga grupa, która została nauczona *metody planowania* - jak to zrobić, żeby się udało. O tym potem Ci powiem, bo pewnie mnie zapytasz o to. Ale chcę powiedzieć o tych badaniach - że te dwie grupy sprawdzono po sześciu miesiącach i one jeszcze się trzymały mniej więcej na podobnym poziomie. Po roku jeszcze było na podobnym poziomie, ale *po dwóch latach* to tylko ta grupa, która była nauczona metody, utrzymywała spożycie warzyw *na wysokim poziomie*, a grupa kontrolna, która tylko wiedziała, że warzywa są zdrowe, wróciła *do poprzednich nawyków*. No ciut więcej tych warzyw spożywała, ale tak naprawdę, to ja bym porównała to do jednej marchewki dziennie więcej. Jednak nie udało się grupie kontrolnej, mimo że jeszcze po roku spożywali dużą ilość warzyw, po dwóch latach już nie.

M: Teraz to mi się układa w całość rzeczywiście. Bo zacząć zdrowo się odżywiać można, bo ma się jakąś motywację, jakąś wiedzę, jakąś chęć zrzucenia brzucha, czy jakąkolwiek inną, ale żeby robić to trwale i przez wiele lat, no to już potrzeba takiej głębszej pracy.

T: Zobacz, ile razy osoby po jakiejś *chorobie poważnej* wiedzą jak się mają odżywiać, ale jak tylko *poczują się lepiej*, od razu zaczynają wracać do złych nawyków. Bo powiedzmy *rekonwalescencja* nie trwała więcej niż *dwa lata*, w związku z czym nie zdążyli sobie wyrobić tych nawyków.

M: No dobrze. Ale to teraz jeszcze wrócę do tego pierwszego mojego pytania, bo chyba nie do końca odpowiedziałas...

T: (śmiech)

M: To w jaki sposób psychodietetyka pomaga trwale zmienić odżywianie?

T: Bo nawyki, Michał, są jak *tory w mózgu* i nie da się, żeby pociąg myśli przejechał z toru na tor, tak po prostu. Musisz ułożyć *nowy tor*, musisz zrobić *nowy nawyk*, aby zdominował tamten. Dlatego że nie pozbędziesz się nawyków które masz, możesz tylko zrobić lepsze, wyrobić lepsze, *trenując* tak długo, jak to jest potrzebne. I w przypadku zmiany odżywiania nawet *dwa lata* - poprzez ćwiczenie tych dobrych nawyków *osłabiasz te złe nawyki* i wtedy możesz mówić, że ta zmiana jest trwała, jak Ci się to uda. Ale nie pozbędziesz się starego nawyku, Ty po prostu możesz go tylko osłabić.

M: I rozumiem, że w tym między innymi pomaga psychodietetyka?

T: Dokładnie. I wtedy moja rola jest taka, że pracuję z klientami nad wyrabianiem tych nowych nawyków, przepracowujemy to w odpowiedni sposób. I jeszcze do tego jest *terapia śmiechem*.

M: (śmiech) Terapia śmiechem?

T: (śmiech) Tak, terapia śmiechem?

M: (śmiech) Czyli co?

T: Czyli tak naprawdę dużo się śmiejemy podczas takiej rozmowy, podczas tych kontaktów. Ale to tak wychodzi *naturalnie*, dlatego że Ci klienci, pacjenci, czytelnicy są naprawdę *bardzo sympatyczni*. Wychodzi z tego naprawdę *gratisowa terapia śmiechem*. Ale wiesz, Michale, to też jest udowodnione, że osobom, które dużo się śmieją, osobom optymistycznym *łatwiej się wraca do zdrowia*. Poza tym pozytywne nastawienie zmienia *skład chemiczny krwi* - pamiętasz te małe endorfinki. To powoduje, że jesteśmy bardziej odważni, że lepiej podchodzimy do zmiany, zmiana mniej boli. Bo ona jest jednak obarczona dużym *poświęceniem*, dlatego że musimy z pewnych rzeczy *zrezygnować*, które bardzo lubiliśmy, które wyciągnęliśmy z dzieciństwa - gdzie babcia, dziadek częstowali nas słodyczami, a teraz my musimy powiedzieć słodyczom „nie”. To jest *trudna zmiana*. I dlatego dobrze jest, abyśmy mieli *dobre nastawienie*. Więc jak ja się spotykam wirtualnie z moimi czytelnikami, to po prostu staram się, żeby się jak najwięcej uśmiechali. I powiem Ci jeszcze taką ciekawostkę à propos optymistów, to podczas badań przeprowadzonych w 1998 roku potwierdzono, że optymiści mają we krwi więcej *limfocytów Th* – tych, które wspomagają reakcję układu odpornościowego. Czyli im jesteś bardziej optymistycznie nastawiony do życia, tym jesteś po prostu *odporniejszy na choroby*. I to udowodniono. Dlatego terapia śmiechem musi być (śmiech).

M: (śmiech) No, dobrze. To łatwo powiedzieć, że należy wprowadzić zdrowe nawyki, ale jak to zrobić, aby faktycznie nie porzucić zmian po kilku tygodniach, miesiącach, ale żeby zostały one z nami tak długo, jak tego potrzebujemy? Czy wystarczy tylko pozytywne nastawienie, takie pozytywne myślenie?

T: Tak jak przed chwilą powiedziałam - bardzo pomaga, bardzo pomaga, dzięki hormonom szczęścia. Dodaje nam to sił, odwagi, także takiej zadziorności, że: co mi się nie uda? Ale same pozytywne nastawienie *niestety nie wystarczy*. Taki Ci podam przykład: od jutra jem więcej warzyw.

M: Takie postanowienie?

T: Takie postanowienie masz, że od jutra jesz *więcej warzyw*. Wstajesz jutro i co? Powiedzmy, że masz jakieś pomidory, to zjesz ich więcej do śniadania. Ale co dalej? Trzeba by było jakiś obiad zmontować, jakaś przekąskę, jakiś podwieczorek. I już pod koniec dnia stwierdzasz, że jedzenie warzyw jest po prostu *nie dla Ciebie*. Czyli to jest nasze *pozytywne nastawienie* - dobrze się nastawiliśmy i wstajemy rano pełni energii, że będziemy zdobywać świat i się okazuje, że pod wieczór już *nie dajemy rady* po prostu.

M: Tak, że jak napotykamy pierwsze *przeszkody*, to nasze pozytywne nastawienie trochę słabnie.

T: Tak, tak. Że nie wystarczy, że sobie *wyobrazisz siebie* jedzącego warzywa, tutaj trzeba jeszcze włożyć jakąś *pracę*. No i bardzo często dla wielu osób, to jest bardzo dużo pracy, bo jak na przykład ktoś jadał tylko *fast foody*, a teraz ma zacząć jeść *warzywa*, to wyobraź sobie jaki to jest *koszt energetyczny*. Musisz odmienić wszystko.

M: Ale co masz na myśli - koszt energetyczny?

T: Chodzi o to, że *myślenie kosztuje naszą energię* i im więcej musimy myśleć, tym bardziej się wyczerpujemy.

M: Spotkałem się z taką analogią - *mięsień siły woli*. I ten mięsień ma jakąś swoją *energię* i tą siłą woli jesteśmy w stanie pewne rzeczy pokonywać. Natomiast im więcej razy on jest

używany, to pod koniec dnia po prostu on już jest zmęczony. I może być tak, że po prostu wejdziemy do tego sklepu i zamiast orzeszków, chwycimy batona.

T: No, tak. Bo orzeszki jeszcze trzeba pogryźć, a baton po prostu się rozpuści w ustach, więc wszyscy to lubią (śmiech). Tak. I tu trzeba troszeczkę zawalczyć.

M: Dobrze. Ale jeszcze podrażę ten temat pozytywnego nastawienia. Bo od wielu *mówców motywacyjnych* można się dowiedzieć, że jak sobie coś wyobrazisz, to możesz wszystko.

T: Tak. Jak sobie wyobrażę, że będę bogata, to będę bogata. Tak? (śmiech)

M: Tak. I nie będę za bardzo rozwijał jak nie do końca realne są to obietnice. Natomiast czy były jakieś badania robione w obrębie zdrowego odżywiania w kontekście postanowień i wizualizacji? Na ile to jest skuteczne, a na ile nie do końca?

T: Były badania. Powiem Ci, które ja pamiętam. Na przykład badania między *studentami* na temat nauki - jedni sobie *wizualizowali*, że będą mieli świetne wyniki z egzaminów, a drudzy zostali *nauczani* tego w jaki sposób mają to *osiągnąć*. No i jak sądzisz - kto dostał lepsze wyniki z egzaminów?

M: No, pewnie ci drudzy.

T: Ci drudzy, tak. Ale to też nie chodziło o to, że oni zostali nauczani tego, że mają usiąść z książką i się uczyć, tylko chodziło o coś więcej. Dlatego że, żeby się nauczyć do egzaminu, to nie siadamy dziś, a jutro mamy egzamin, tylko to jest jednak chociaż kilka dni. I tu o to chodzi, że oni wszyscy wiedzą, że mają usiąść i się uczyć, ale wchodzi *przeszkadzacze* - na przykład dzwoni przyjaciółka i mówi, że jest impreza. I teraz masz *świetne nastawienie*: no uczyłem się, to i zadam. Idziesz na imprezę i jakoś zdasz. Ale jest też druga osoba, która ma *przepracowane* - można powiedzieć, że model - i już wie, że jak przyjaciółka zadzwoni, to ona po prostu musi podziękować, bo jednak ona musi jeszcze się wieczorem pouczyć, aby faktycznie tą lepszą ocenę uzyskać. No i zrobiwszy to na grupie studentów - a właściwie na dwóch grupach - okazało się, że tak właśnie jest. Czyli samo to dobre nastawienie i trochę nauki nie wystarczyło - że mamy pozytywne nastawienie, że sobie *wizualizujemy*, że zdamy ten egzamin. Tutaj trzeba mieć tą *silną motywację*, aby faktycznie na tę imprezę nie wyjść. I to jest właśnie taki przykład. Albo przykład z kobietami, które chciały *zrzucić*

kilogramy. I tych kilogramów było sporo. I były właśnie dwie grupy - jedna grupa miała i dietę i wszystko wiedziała co trzeba zrobić, aby schudnąć, ale oprócz tego miała wizualizować siebie po schudnięciu. A druga grupa oprócz tego, że miała sobie zwizualizować siebie po schudnięciu, była również nauczona metody - ja bym Ci powiedziała to takimi trudnymi wyrazami *kontrastowanie mentalne i implementacja intencji* - i one właśnie były nauczone tej metody, czyli zrobiły sobie plan, w jaki sposób mają tego dokonać i to właśnie one uzyskały *większy spadek wagi ciała*, niż te które miały dobre nastawienie. No, dobre nastawienie nie wystarczyło - po prostu nie wystarczyło. Musiały mieć ułożony plan dodatkowy.

M: Zaraz Cię odpytam o tę metodę kontrastowania mentalnego, tylko jeszcze jeden taki komentarz mi przyszedł do głowy, jak opowiadałaś o tym dlaczego samo dobre nastawienie nie wystarczy. Bo jest pewna grupa osób lub pewna grupa działań, które chcemy osiągnąć, że gdy wyobrazimy sobie, że już to osiągnęliśmy - bo generalnie na tym to polega - to w niektórych przypadkach *nasza motywacja do zrobienia tego paradoksalnie opada*, bo nasz umysł wyobraził sobie, że już to osiągnęliśmy.

T: Dokładnie. On już tak naprawdę *dostał nagrodę*, on już dostał nagrodę. Tak, to jest też *pułapka*. To jest też bardzo duża pułapka, bo czasem jest tak, że na przykład chcesz iść załatwić jakąś sprawę, więc się do tego przygotowujesz i myślisz o tym w jaki sposób Ty będziesz rozmawiał. I tak często myślisz w jaki sposób będziesz rozmawiał, że jak idziesz na tę rozmowę, to już jesteś tak *zmęczony* tym rozmawianiem, które wykonałeś wcześniej, że *pójdzie Ci gorzej* niż chciałeś. Czyli tak jakby ten trening był już za długi, już *mózg się za bardzo zmęczył*. I moim zdaniem to jest właśnie to po prostu - jeśli *za dużo wizualizujemy*, za dużo o czymś mówimy albo myślimy, to tak jakbyśmy wykonali zadanie. No i badania to potwierdzają.

M: Dobrze. To przejdźmy teraz do tego modelu wizualizacji... jak to było?

T: (śmiech) Kontrastowanie mentalne w połączeniu z implementacją intencji.

M: Dobrze. Bardzo ładnie powiedziane. Co to jest za model i do czego on służy?

T: Tak. Ja Ci powiem tak - model wypracowała *Gabriele Oettingen*, ona jest *psycholożką*, właśnie na tym kontrastowaniu mentalnym i implementacji intencji. Tylko po jest zrobiony skrót do tego, aby łatwiej było po prostu normalnemu człowiekowi sięgnąć po książkę i ten model wdroyć. Bo jakby

napisać w tytule model kontrastowania mentalnego i implementacji intencji wdrożyć zmiany w odżywianiu - to kto by po taką książkę sięgnął?

M: Brzmi jak tytuł pracy doktorskiej.

T: No właśnie. Dlatego mamy taki ciekawy tytuł *WOOP* i to jest metoda WOOP (śmiech). Nie wiem czy to słyhać, ale to jest tak jakby ktoś łupnął na podłogę. A to jest po prostu skrót od angielskich słów – *Wish, Outcome, Obstacle i Plan*. I to oznacza - *życzenie, wynik, przeszkoda, plan*. Bo Gabriele Oettingen jest psycholożką, która mówi, że trzeba otwarcie mówić o wszystkich *przeszkodach*. Czyli zobacz - normalnie jak mówi ktoś o przeszkodach, to: o, nie siej defetyzmu, oh jakie Ty masz złe nastawienie, oh więcej pozytywnego nastawienia. No, nikt nie może mówić o przeszkodach. A ona mówi, że właśnie trzeba mówić o przeszkodach. Tylko oczywiście nie chodzi tutaj o to, żebyśmy tylko mówili co nam przeszkadza w życiu, ale *coś z tym zrobili*. To co powiedziałam wcześniej - to są właśnie dowody na to, że ta metoda działa i to do mnie przemawia. Bo my, Michale, właśnie w ten sposób pracujemy jak mamy coś zrobić - rozpisujemy sobie na kartce co trzeba zrobić, aby to się udało.

M: Dobrze. Czyli mamy te cztery kroki - życzenie, wynik, przeszkoda i plan.

T: Tak. To pewnie chciałbyś, żebym Ci jakiś przykład dała? Dobra, mamy kobietę. Twierdzi, że dotychczasowy *styl życia* najwyraźniej jej nie służy, bo widzi to po *wadze* i po *samopoczuciu*, próbowała już kilka razy, ale jej *nie wychodzi* i się poddaje. Sama z sobą czuje się coraz gorzej i traci wiarę w siebie.

M: Mamy taki przykład.

T: Mamy taki przykład. Dlatego że naprawdę faktycznie jak się komuś coś nie powiedzie, to się *zniechęca*. I teraz tak - pracując z taką osobą prosimy, aby wypowiedziała jakie ma *życzenie* i ona na przykład mówi, że: chciałabym pić więcej *wody*, bo wiem że dobrze jest pić wodę, chciałabym jeść więcej *surowych warzyw*, chciałabym jeść więcej *zup*, nie chcę mieć *napadów głodu*, bo rzucam się na byle co wtedy, nie chcę jeść słodczy, no i chciałabym *ćwiczyć*.

M: Ale poczekaj. Ty tu mówisz o takiej osobie już *bardzo świadomej*, bo wyszłaś od przykładu, w którym kobieta po prostu chce zrzucić wagę, a tu już jakby przychodzi z konkretnymi *zaleceniami dietetycznymi*.

T: Wiesz może nie... może nie tyle że z zaleceniami. Zastosowałam chyba za bardzo duży skrót myślowy. Bo chodzi o to, że tak rozmawiamy z tą osobą, aż ona *wypowie te życzenia* właśnie w ten sposób.

M: Rozumiem, czyli masz przypadek osoby, która przychodzi z konkretnym problemem...

T: ...i źle się czuje.

M: ...i najpierw wykorzystując swoją wiedzę dietetyczną, próbujesz z niej wyciągnąć co ona by chciała, ewentualnie coś jej podpowiedzieć.

T: Tak. Ona przychodzi i mówi: wiesz, Tatiana, no źle się czuję. No dobra, no źle się czujesz. No, ale co byś chciała? No chciałabym się czuć dobrze. No...dobrze. I tak dalej mówimy. No i generalnie ja *zadaję pytania*, aż ona *sama wpadnie* na to, co ona tak naprawdę chce, ale jest *uświadamiana* przy okazji. Więc ona tak naprawdę już... wszyscy wiemy, że te surowe warzywa są dobre.

M: No tak. Ale to jest ważne, że pierwszy etap to są te zalecenia dietetyczne, co w tej diecie powinno się zmienić, ewentualnie w stylu życia, bo tam jeszcze ruch.

T: Tak. Z resztą z drugiej strony, jak ktoś trafia do mnie czy do jakiegokolwiek innego dietetyka, to nie jest po prostu człowiek z ulicy, który nie wie o co chodzi. To już jest osoba, która *wie czego potrzebuje*, tylko jej się to nie udaje. I dlatego tak naprawdę te życzenia jest w stanie wypowiedzieć w ciągu paru minut od początku spotkania. Tak jak mówię, to nie jest osoba z łapanki, to jest osoba, która wie już mniej więcej czego chce, tylko nie wie jak to zrobić.

M: A gdyby trafiła do Ciebie osoba taka z tak zwanej łapanki, która po prostu mówi, że chce się czuć dobrze - to co byś z nią zrobiła, żeby dowiedzieć się jakie życzenia ma?

T: Czyli mówisz, że ktoś chce dopiero w ogóle wystartować? Jeszcze nie jest niczego świadom?

M: Tak.

T: No, dobrze, to słuchaj. To tutaj najpierw musimy porozmawiać o tym, w ogóle w jaki sposób się ta osoba *odżywia*, w jaki sposób się *nawadnia*, co można by było w *produktach*, które ma w domu wymienić na *zdrowsze wersje*. Przy okazji oczywiście rozmawiamy o tym, czy ma jakieś *choroby przewlekłe*, żeby wiedzieć jak postępować z taką osobą. I wówczas, jeśli przerobimy to, co trzeba zmienić w *sposobie odżywiania*, być może coś *zasuplementować*, być może zmienić tak naprawdę chociażby rodzaj ryby, który kupuje. To są pewne *podstawowe rzeczy*, które można zmienić i one są jeszcze do tego momentu dość proste. A później przerabiamy z nią *model WOOP* po to, żeby po skończonej rozmowie tak naprawdę nie została z informacją, że wszystko musi wymienić. Tylko ma wiedzieć *w jaki sposób to zrobić*, jak krok po kroku poradzić sobie z tym, żeby tak naprawdę to zrobić.

M: To wróćmy teraz do tej Twojej pacjentki, która chce wprowadzić te zmiany w diecie...

T: Tak, która już próbowała kilka razy i jednak się poddawała, nie udawało się.

M: I jak teraz model WOOP może jej w tym pomóc?

T: No, właśnie. Czyli o życzeniu już powiedzieliśmy, tak?

M: Może przypomnijmy jakie ma życzenia.

T: Ona sobie życzy, żeby pić więcej *wody*, jeść więcej *surowych warzyw*, więcej *zup*, bo też tam jest mnóstwo warzyw, nie chce mieć *napadów głodu*, nie chce jeść *słodyczy* i chce *ćwiczyć*.

M: Wspaniałe życzenia.

T: Wspaniałe życzenia i tak wydaje się, że nawet nie takie trudne. No, to tak - po ustaleniu życzenia ona sobie musi *zwizualizować wynik*, czyli co ona chce w ten sposób osiągnąć. No i na przykład – to wiadomo - chce mieć świetne *samopoczucie*, chce zwiększyć *wydolność oddechową*, że jak idzie po schodach, to się nie zasapie, no oczywiście chce, żeby jej *spadła waga*. I tak naprawdę ona chce po prostu *podróżować*. Dlatego że teraz z coraz większą wagą, jest coraz trudniej jej podróżować, a lubi *chodzić po górach*.

M: A zwizualizować, czyli co?

T: Czyli ona *sobie wyobraża* już siebie jako osobę na przykład na Giewoncie. A wiedziała, że ostatnio nie była w stanie tego zrobić, bo bolały ją kolana i bolały ją plecy. Więc ona sobie teraz wizualizuje, że *jest w stanie to zrobić*. Mamy wyobraźnię *nieograniczoną*, możemy sobie zwizualizować co tylko zechcemy. Ale potem...

M: Ale poczekaj. Czyli na tym etapie jesteśmy na tym pozytywnym myśleniu, które tak trochę wcześniej skrytykowaliśmy. Czyli na razie pozytywnie myślimy, że nam się udało?

T: Tak. Bo ta wizualizacja jest potrzebna. Właśnie o to chodzi, że ten wynik musimy sobie zwizualizować, tylko tak jak Ci wcześniej mówiłam, nie możemy wizualizować *za długo*. Czyli nie mówimy o pracy, a pracujemy. Czyli najpierw musimy *pomyśleć* co my chcemy, następnie *przystąpić do działania*, żeby nie myśleć za dużo o tym co chcemy.

M: Ok. Czyli nasze zadanie ma się nie zakończyć na pozytywnej wizualizacji tylko są kolejne etapy.

T: Dokładnie, tak. Dlatego, że to naprawdę może tak być. Czyli zobacz –pacjentka rozmawia ze mną i mówimy o tym, że jak zmienisz sposób odżywiania, to będziesz się świetnie czuła. No i ona wychodzi taka *naładowana energią*, mówi: o świetnie, zmienię odżywianie będę jadła więcej warzyw, będę piła więcej wody, będę się świetnie czuła. No i to świetnie zadziałało na jutro, pojutrze, popojutrze będzie się świetnie odżywiać. Ale wiesz, życie - dziecko zachoruje, mąż przyjedzie zły - no też może mu się zdarzyć, coś się nie uda. I co? No, batonik mnie pocieszy. Więc łatwo jest po prostu ulec, jeśli mamy tylko tę przyjemną *wizualizację* - wiemy, że będzie fajnie jak będziemy odchudzone albo na przykład zwiększymy wagę, bo przecież i takie są osoby, które chcą zwiększyć wagę. Na przykład tak jak ja. Więc też sobie zawsze wizualizuję, że jestem tęższa (śmiech).

M: (śmiech)

T: Nawet wprowadzam to w czyn, ale jakoś mi nie wychodzi (śmiech). No, ale dobrze.

M: (śmiech) Myślę, że niejedna słuchaczka teraz Ci zazdrości tego problemu.

T: (śmiech) No, dobrze. W każdym razie, tak możemy być dobrze naładowani. Ale co dalej?

M: Dobrze. I to jest ten pierwszy etap - wizualizacja. Natomiast na tym podejściu WOOP się nie kończy. Co jest dalej?

T: No i teraz ja zadaję takiej osobie pytanie - no dobra, ale co Ci w tym *przeszkadza*? Albo - *w jaki sposób* chciałabyś tego dokonać? Albo - *kiedy* będzie najlepszy czas? Po prostu zadaję pytania *o przeszkody*. I ona zaczyna mówić: no bo tak, no bo to faktycznie nie jest takie proste. I mówi na przykład: no bo wiesz, bo ja nie lubię wody, ona jest *zimna*, ona jest niesmaczna, a rano *nie mam czasu* robić śniadania, no bo wiesz, muszę ubrać dzieciaka, muszę ubrać siebie, stoję przed tą szafą, nie wiem co mam na siebie włożyć, tracę tylko na to czas, mam *zły nastrój* często bo dziecko choruje i wtedy nie idzie do przedszkola, ja siedzę w domu z nim. No, zła jestem i tyle. A sport? Jaki sport? Przecież mam małe dziecko, kiedy mam uprawiać sport? No życie, tak?

M: Czyli mówicie o przeszkodach.

T: Tak. I to jest moment, kiedy ona może *ponarzekać* i powiedzieć jakie ma przeszkody, bo to są normalne przeszkody jak każdego z nas. Jeździmy do pracy, mało tego czasu w życiu jest, a jeszcze byśmy chciały obejrzeć film z mężem, spotkać się z przyjaciółmi. To kiedy to wszystko? To są jej przeszkody. I wypisuje tyle przeszkód, ile się da. I pewnie byś chciał wiedzieć co dalej, jak już sobie ponarzekamy?

M: Tak.

T: (śmiech)

M: Co dalej?

T: No i wtedy przystępujemy do ułożenia *planu działania* i w tym planie taka osoba rozpisuje *sposoby na pokonanie tych przeszkód*. I jak ja przystępuję do pracy z taką osobą, to jakby niczego *nie proponuję*, ja tylko *naprowadzam*. Ta osoba sama układa plan. Ja zadaje takie pytania typu: a co jest *trudnego* w tej sytuacji? A co *ułatwiłoby* Ci wdrożenie zdrowych nawyków? A co stoi Ci na

przeszkodzie? I ona wtedy zaczyna myśleć i *kombinować* i w końcu mówi tak: no ale jakbym wstała 10 minut wcześniej, to właściwie mogłabym te *śniadanie* zrobić. Potem jeszcze ją naprowadzam w jakiś sposób te *ubrania* załatwić i z dzieckiem. No więc ubrania przygotowuje *wieczorem* po to, żeby rano ich nie wybierać - i dla siebie i dla dziecka. A rano to *mąż* ubiera dziecko i wtedy żona może poświęcić czas na zrobienie śniadania, bo wstała 10 minut wcześniej - nie musi przygotowywać ubrań, nie musi ubierać dziecka, może zrobić śniadanie. *Kawę* robi sobie w *kubku termicznym*, bierze ją na wynos i to już jej zaoszczędzi kolejne 10 minut o poranku, bo wcześniej ją piła i ten czas leciał. A jeśli chodzi o wodę, to akurat mój pomysł autorski, żeby pić *cieplą wodę*, tak jakby ona była herbata - tylko że nie jest to herbata, jest to ciepła woda. Więc taka osoba bierze po prostu ciepłą wodę w kubku termicznym też *na wynos*. To prawda, to są dwa kubki termiczne, ale jak już się odzwyczai od kawy, to będzie tylko jeden (śmiech).

M: (śmiech)

T: I wtedy tak. W planie ma również napisane: *suszone owoce albo migdały* na przykład, orzechy zamiast słodyczy. I teraz myk jest taki, że to musi być *zawsze w torebce*.

M: Ten plan czy te orzechy?

T: Te orzechy, a plan swoją drogą. Te orzechy muszą być w torebce, dlatego że jak jesteś *przy kasie* i patrzysz na te batoniki i jesteś głodny... Bo tak - rano odstawiasz dziecko do przedszkola, potem lecisz do pracy, potem wracasz z pracy, idziesz po zakupy, przed Tobą jeszcze odbiór dziecka z przedszkola, jeszcze jakaś obiadokolacja. No i w końcu można się *zmęczyć*. Więc co? No, to ten batonik. I jak masz w torebce migdały, nie na półce w sklepie - piątej, gdzieś tam 20 metrów dalej, tylko w torebce - bo jak już jesteś przy kasie i pomyślisz sobie, że masz ochotę na *coś słodkiego*, czyli na migdała, to nie pobiegiesz, to już wtedy nie pobiegiesz i po prostu sięgasz po *batonika*, bo coś Ci się przecież dobrego w życiu należy wieczorem na zakupach (śmiech). Więc w tej sytuacji możesz po prostu sięgnąć po *orzeszki* do torebki i je zjeść. I to musisz mieć napisane w planie, dlatego że jak masz tyle rzeczy do załatwienia i jeszcze w pracy trafi Ci się audyt i kontrola skarbową, to Ty nie będziesz pamiętać, że Ty nie możesz zjeść słodyczy. Ty po prostu musisz mieć te orzeszki w torebce, żeby nie myśleć za dużo, *nie kombinować*, nie szukać po sklepie.

M: Czy ja dobrze zrozumiałem, że celem tego planu jest przygotowanie osoby na każdą sytuację, która może przeszkodzić jej w realizacji tych swoich założeń?

T: To też. Ale nie tylko. Chodzi o to, że taka osoba jak zastanawia się jak ma pokonać przeszkody, to znajduje tyle ciekawych rzeczy, które może zrobić *w zamian*, że sama się dziwi, że wpada na takie pomysły. Więc wtedy kiedy masz akcję zmiany na fali *dobrej motywacji*, to tych pomysłów tyłu nie masz. A tutaj siedzisz *na spokojnie* i myślisz. Czy wiesz, że jak ktoś chce uprawiać sport, a nie ma na to czasu, to może po prostu *zrezygnować z windy*? Po prostu zrezygnować z windy i śmigać po schodach. I to już jest jakaś forma sportu.

M: Wiem... Od kilku lat to praktykuję.

T: No właśnie. I dlatego tak świetnie się czujesz (śmiech)

M: Owszem, tak. Nie narzekam.

T: (śmiech) Nie musisz mi dziękować, nie musisz. To Twoja zasługa (śmiech). Dlatego jak rozmawia ze mną, wpada na taki pomysł, że faktycznie - winda. Potem jak już zacznie chodzić po tych schodach, to dużo rzeczy się w głowie odblokuje i znajdzie czas również na sport - bo przecież można na *fitness* iść z dzieckiem, można nie iść na *fitness*, tylko można iść *na kijki*. można iść *na masz szybki*, wtedy kiedy dziecko jedzie obok Ciebie rowerem. No różne rzeczy można zrobić, ale to trzeba przemyśleć. I *spisać*. Spisać, żeby nie trzeba było tego pamiętać, bo wystarczy, że trzeba pamiętać jakie syropki dziecku podać. No i to co jest najważniejsze, co musi sobie zapisać na kartce, to: *że jak upadnę, to się podniosę*. Czyli jak ulegnę i zjem coś niezdrowego - no bo przecież w pracy zawsze się coś może takiego trafić - to się *nie poddam* i nie będę uważała, że nic mi nigdy nie wychodzi, lecz natychmiast *wracam do ustalonego planu działania* i wiem, że nie wszystko musi się udać od razu. Czyli jeśli rezygnujemy ze słodyczy, to nie musimy przejmować się tym, że u cioci na imieninach zjedliśmy ciasto. Imieniny u cioci, to imieniny u cioci - ciasto trzeba zjeść, a potem na drugi dzień *wracamy do planu* i już nie jemy słodyczy. Jak się trafi wpadka - zjemy słodycza znowu, następnego dnia wpadamy z powrotem do planu. Bo są tendencje do czegoś takiego, Michale, że nie jem przez cały tydzień, w sobotę nagle napcham się słodyczy i potem: a dobra, nie udało mi się, więc już będę je jeść. Nie. *Wracamy od niedzieli do planu działania* i potem takich wpadek będzie *coraz mniej*, bo się nie będzie opłacało.

M: Nie jest wstydem upaść, wstydem jest się nie podnieść.

T: No, dokładnie. Więc nie ma z marszu, trzeba mieć to *rozpisane*. I karteczka w portfeliku, żeby się *zmotywować*, żeby dopisywać nowe pomysły.

M: Dobrze, to ja teraz tak krótko podsumuję dla słuchaczy ten model. Czyli on się składa z czterech etapów. Pierwsze to jest życzenie, w którym wizualizujemy sobie...

T: Jeszcze nie wizualizujemy, tylko na razie sobie życzymy, że chcielibyśmy pić więcej wody, coś tam jeść.

M: Czyli w pierwszym kroku wypisujemy sobie życzenia, to co chcielibyśmy żeby się zmieniło w kontekście na przykład zdrowego żywienia.

T: Na przykład. To co chcielibyśmy w życiu zmienić.

M: Drugi krok to jest wizualizacja, czyli te pozytywne myślenie - wyobrażamy już siebie w tej sytuacji, jakbyśmy już to osiągnęli. I tu domyślam się, że chodzi o to, żeby jak *najdokładniej* się zwizualizować, czyli wracając do Twego przykładu – osoba, która chciała zrzucić kilogramy, żeby móc wędrować, wyobraża siebie na szczycie góry, którą właśnie zdobyła.

T: Tak, dokładnie tak. W swoich fantastycznych butach.

M: Żeby właśnie jak najwięcej pozytywnych doświadczeń, doznań z wizualizacją się wiązało. To jest krok drugi. W trzecim kroku wyobrażamy sobie i spisujemy sobie wszystkie *przeszkody*, które mogą nam na drodze się pojawić...

T: ...bo one zawsze się pojawiają. Tak.

M: ...w drodze do osiągnięcia tych celów. I chodzi o to, żeby jak *najdokładniej* ten temat przerobić. A czwarty krok, to jest *ulożenie planu* - co zrobię, jeżeli dana przeszkoda się pojawi.

T: Tak jest. Po to, żeby odciążyć głowę od ciągłego *myślenia o zmianie*. Jakby zmiana nie może stać się naszym *wrogiem*, po prostu nie możemy ciągle o tym myśleć, tylko po prostu żyć. Wiedzieć, że żeby zrobić zakupy, jeśli nie umiem robić zakupów w taki sposób, że idę i wybieram tylko zdrowe produkty, no to może po prostu trzeba sobie zrobić na spokojnie *listę* w domu i się trzymać listy, nie

chodzić, nie zaglądać na inne półki, nie zastanawiać się co by mi się jeszcze przydało, tylko po prostu lista i koniec. I to jest na przykład taka osoba, która na przykład ma problemy ze zrobieniem zakupów - wpisuje sobie w przeszkodach to: no bo wiesz, jak idę na zakupy, to kupuję jakieś głupoty. No to w planie rozpisuje: zanim pójdę na zakupy, robię listę zakupów i trzymam się tej listy. I to brzmi banalnie, ale tak naprawdę trzeba to zrobić. Bo ludzie są różni, ludzi są bardziej silni, mniej silni. Poza tym z drugiej strony ludzie mają mniej problemów, inni mają więcej problemów. I mózg to jest doskonała maszyna, ale ona potrzebuje *energii* i ta energia się zużywa w ciągu dnia. I wtedy jest bardzo łatwo sięgnąć po *stare nawyki*, przełączyć się na *autopilota*, a te stare nawyki bardzo często są tymi, z którymi właśnie walczymy, dlatego musimy tę głowę jak najmniej *obciążać tą zmianą*. Ja tak naprawdę jeszcze ten model pozwoliłam sobie wzbogacić o *relaks*. Dlatego że w życiu mamy pracę, mamy obowiązki, mamy wyzwania, którym chcemy sprostać, ale potrzebujemy też *radości i relaksu*. Dlatego że te emocje, które doświadczamy każdego dnia po prostu się nam *kumulują* i opanowanie zdolności radzenia sobie z ich nadmiarem jest trudne, dlatego konieczna jest umiejętność *zrelaksowania się*, aby w ciężkich dniach móc na chwilę, w zdrowy sposób, zapomnieć o tym, że czasami jest naprawdę bardzo ciężko i wytrzymać w postanowieniu zmiany. Brzmi tak tragicznie, że bardzo ciężko, ale wyobraź sobie, że chcesz schudnąć i masz męża, który mówi: ale ja się świetnie czuję i ja nie chcę żadnych zmian. I taka kobieta musi tak naprawdę przez to przebrnąć, jeśli chce sama się dobrze odżywiać i chce być zdrowa. Bo kobietom jest trochę trudniej, bo one jednak rodzą, mają zmiany hormonalne, one po prostu bardziej są narażone na różne choroby, więc często tym mężom jest łatwo powiedzieć: ja się świetnie czuję. Ale kobieta się źle czuje. I dla niej to jest naprawdę bardzo trudne, żeby dokonać takiej zmiany. I dlatego ja proszę taką osobę, żeby wypisała sobie jeszcze, to w jaki sposób *lubi się relaksować*, po to żeby sięgała do tego, po to żeby wiedziała, że nagroda jej się też należy za te zmagania z żywiołem zmiany odżywiania. I ona sobie na przykład wypisuje, że: słuchanie muzyki w samochodzie jest dla niej fantastyczne, że właściwie to jak ćwiczy, to lubi to ćwiczyć - a tak naprawdę to wydziela się jej *serotonina* i jest po prostu szczęśliwsza - lubi tańczyć, lubi jeździć samochodem. W ogóle można wymyślać co tylko, tylko wyobraźnia nas ogranicza. I pamiętajmy, że mózg jest *hedonistą* - lubi przyjemności, więc jak ma sięgnąć po jedno z dwóch rozwiązań, to zawsze będzie wolał to co jest łatwiejsze i przyjemniejsze i dlatego musimy mu dać czasem tę nagrodę.

M: To mamy model WOOP. A czy są jakieś badania, mogłabyś przytoczyć, które pokazują jego skuteczność?

T: No, to są te, które przytoczyłam wcześniej. To jest to, co mówiłam o kontrastowaniu mentalnym i implementacji intencji. To jest właśnie to. Bo to *kontrastowanie* to jest *wyobrażanie sobie wyniku i przeszkód*, a *implementacja intencji* to jest właśnie *ulożenie planu działania*. I to są właśnie te badania na tych grupach *studentów*, na tych osobach, które się *odchudzały*, na tych osobach, które *wdrażały większą ilość warzyw* i w ciągu 24 miesięcy te właśnie po metodzie WOOP, te wszystkie osoby miały lepsze wyniki. Są jeszcze badania na *dzieciach*, które robili - wszystko oczywiście w Stanach Zjednoczonych, choć ten z tym wdrażaniem warzyw większej ilości to u nas, tutaj w Warszawie robili - i to wszystko się potwierdziło. Słuchaj, dzieci z *rodzin niezamożnych*, które z marszu były nauczone, że one niewiele w życiu osiągną, to wyobraź sobie, że podzieli je na dwie grupy. Jedna grupa dzieci miała sobie zwizualizować, że będzie miała lepsze oceny, że coś tam w życiu osiągnie, no i miały się lepiej uczyć, a druga grupa właśnie została nauczona *metody WOOP*, a tak naprawdę to się właśnie nazywało kontrastowania mentalnego i implementacji intencji. Czyli ci pierwsi na tym kontrastowaniu mentalnym pracowali, czyli wiedzieli co chcą zrobić i jakie są przeszkody, a ci z implementacją intencji byli nauczeni *jak zrobić plan*, którego się będą trzymać, żeby osiągnąć zamierzone wyniki. I te dzieci właśnie na testach końcowych miały *lepsze wyniki*, niż dzieci te, które tylko sobie zwizualizowały i się uczyły.

M: Bo to jest ciekawe co mówisz, te przykłady takie różnorodne, bo ta metoda – ona jest skuteczna nie tylko w obszarze diety, ale również w innych obszarach życia.

T: Zdecydowanie mam wrażenie, że w każdym, ale najbardziej w *trudnych sytuacjach*. Dlatego że jeśli chcemy kupić sobie jutro nowe buty, to nie jest to trudna zmiana. A trudna zmiana to jest ta, która *długo trwa*, która wymaga od nas jednak *poświęcenia*. Nauka to jest poświęcenie, to nie jest lekka sprawa - zmiana sposobu żywienia, to jest bardzo długie. Albo na przykład - osoby po *zawale serca*, które zostały poinformowane, że muszą *ćwiczyć*, aby lepiej żyć podzielono na dwie grupy - czyli osoby, które sobie zwizualizowały, że wszystko będzie dobrze, miały ćwiczyć i osoby, które nauczone zostały właśnie kontrastowania mentalnego, czyli tej metody WOOP. Te osoby po... już nie pamiętam po jakim długim okresie, ale co najmniej po dwóch latach, one ćwiczyły, a tamte przestały. Bo właśnie nie miały tego planu rozpisanego, czyli szły na fali dobrej motywacji. Ale potem jak już motywacji zabraknie, to już *potrzebny jest plan*, bo motywacja na długo nie wystarcza.

M: Tak. To ten miesiąc silnej woli.

T: Tak, tak. Dokładnie tak. Czyli trzeba jednak wspomóc tę naszą silną wolę optymizmem, no i pracą.

M: Słuchaj Tatiana, co według Ciebie sprawia, że ta metoda WOOP jest taka skuteczna?

T: Wiesz co, jej *prostota*. Bo jak o niej opowiadałam, to zauważyłeś, że wygląda na bardzo prostą sprawę - powiedzieć *życzenie*, wymyślić sobie *wynik*, *przeszkody* napisać i wykonać *plan*. Więc to tak naprawdę to jest proste, tylko trzeba na to wpaść. I dlatego albo rozmawia się ze mną albo kupuje się książkę Gabriele Oettingen, żeby zadziałało (śmiej). Oprócz tego, to naprawdę zwiększa motywację pacjenta, ponieważ już *samodzielne sformułowanie planu* jest naprawdę konkretnym narzędziem, mobilizującym, zwiększającym szansę na osiągnięcie celu. Do tego, tak jak wspomniałam wcześniej, pacjent zdaje sobie sprawę z tego, w jaki sposób *sam blokuje* spełnianie swoich potrzeb i marzeń. I to pozwala mu zrobić *krok do przodu*, bo naprawdę otwiera oczy. Tutaj jeszcze mówimy o dużej *oszczędności zasobów psychoenergetycznych*, bo plan jest zrobiony, pacjent nie musi wciąż myśleć o zmianach, mózg nie traci energii na walkę z tym czego nie może robić, lecz skupia się na tym co może. Czyli nie chodzi i nie myśli: nie mogę słodyczy, nie mogę słodyczy, tylko myśli: mogę migdały, mogę migdały, mogę daktyle, które są jeszcze słodsze niż cukierki. Więc po to jest nam plan, żebyśmy nie tracili czasu na zbędne rzeczy.

M: Naprawdę wygląda bardzo obiecująco i ciekawie. Znajduje to odzwierciedlenie w badaniach naukowych, które pokazują, że rzeczywiście jest to skuteczny model. Super. Gdyby ktoś chciał skorzystać z Twojej porady - jak wygląda współpraca z Tobą?

M: Teraz póki co to są *kursanci*, z którymi mam kontakt przez *zamkniętą grupę wsparcia*, oni tam zadają pytania. Ale to jeszcze nie jest przerabianie metody WOOP, tylko to są *porady*. Również mamy *kontakt mailowy*, no i spotykamy się na *Skypie*. Czyli osoby, które bardziej potrzebują wsparcia, to już proszą o spotkanie na Skypie i wtedy możemy rozmawiać. Słuchaj, są osoby z *poza Polski* - oni tam nie mają tak dietetyków Polaków, więc może się spotkać ze mną na Skypie. No, tu już w ogóle są setki albo tysiące kilometrów (śmiej), których nie musi przebyć do Polski, bo taka rozmowa, to nie jest jedna rozmowa, *czasem jest ich więcej*, więc jeśli to jest na Skypie, to również osoba z poza Polski może skorzystać. Albo na przykład jest *mama*, która nie ma z kim zostawić *dziecka*, no to robi wizytę w domu, a dziecko się bawi koło niej. To też tak trochę jakbym to ja przyjechała do kogoś na *wizytę domową*, bo nawet możemy przejrzeć szafki, jeśli pójdzie z telefonem do kuchni. Dla niektórych minusem jest to, że ja przez telefon takiej osoby *nie zważę*, nie

sprawdę ile ma tłuszczu, ile ma mięśni, ile ma wody, a ile ma kości. Dlatego że w tej mojej działalności nie do końca jest to takie potrzebne - dlatego że ja nie zastanawiam się ile ktoś ma w sobie tłuszczu po to, żeby mu powiedzieć jakie produkty będą działały na jego korzyść, na jego zdrowie, po to w jaki sposób go zmotywować do zmiany. Ja po prostu tego *nie potrzebuje*, dla mnie to by była tylko ciekawostka.

M: Takie pomiary są dobre dla samej pacjentki, żeby kontrolować postępy ewentualne.

T: Tak, ale pacjenci, znaczy klienci, czują to w obwodzie pasa - po prostu łatwiej się im zapinać.

M: No tak, można centymetrem się zmierzyć.

T: Więc oczywiście ja nie mówię, że to nie jest dobra metoda. Natomiast to co ja robię, to jest w bardzo dużej mierze *profilaktyka zdrowotna* i tu nie przychodzą do mnie osoby, które potrzebują tak naprawdę już operacji *zmniejszania żołądka* - z resztą nawet gdyby, to po co taką osobę ważyć, przecież ona wie, że ona ma za dużą wagę. Więc to się wydaje dla niektórych minusem, natomiast ja tego nie potrzebuję po prostu - profilaktyka i tak będzie wdrażana przeze mnie.

M: Dla kogo szczególnie Twoja pomoc może być przydatna?

T: Wiesz co, osoby które są *zdeteminowane*, żeby coś zrobić w swoim życiu i potrzebują po prostu *wsparcia*. To tak jak wcześniej mówiłam, że taka po prostu osoba z ulicy, to nic nie zadziała, bo ta osoba nie jest jeszcze zdeteminowana. Więc tutaj szczególnie może to pomóc. A oprócz tego osoby, które *dużo wiedzą i robią*, tak naprawdę są na dobrej drodze, ale potrzebują *wsparcia*, bo otoczenie twierdzi, że są kosmitami. No, my tak sobie żartujemy z kursantami, bo oni się wreszcie czują w dobrym miejscu, dlatego że rozmawiają z ludźmi, którzy myślą podobnie do nich, gdzie cała rodzina mówi, że oni się zachowują dziwnie, bo jedzą dużo zieleniny. Więc czasem też na przykład, tak jak Ci mówiłam, jest na przykład osoba, która jest *weganką* i chciałyby się dowiedzieć, że wszystko robi dobrze. Albo osoba, która już coś w kuchni zmieniła, ale się zastanawia czy jeszcze coś zmienić. Albo osoba, która wie, że już ma jakąś chorobę i jak troszeczkę cofnąć.

M: A słuchaj, takie osoby, które mają już dużą wiedzę, taką dietetyczną z różnych źródeł, tak naprawdę wiedzą jak się odżywiać, próbowały kilka razy, ale jednak im się nie udało tego wdrożyć?

T: No, właśnie. To też wielu osobom się udało ze mną (śmiech). No tak, w sumie ja też staram się *motywować* jak najbardziej.

M: No, dobrze. A dla kogo w takim razie takie konsultacje nie są wskazane?

T: Osobom, które *potrzebują lekarza*, czyli na przykład chorzy na *bulimię* czy *anoreksję* albo osoby z *wadami metabolizmu*, gdzie mają na przykład jedną z tak rzadkich chorób, gdzie jest powiedzmy piętnastu chorych w Polsce. Ja merytorycznie nie pomogę już takim osobom, one *potrzebują specjalistów* od właśnie tychże chorób. Także to tak. A tak to właściwie każdemu.

M: No, dobrze. A tak - kontakt z psychodietetykiem lub dietetykiem to jest jedna z dróg, która jest bardzo ciekawa, ale jako alternatywę można sobie wyobrazić sytuację, że decydujemy się na jedną z *diet pudełkowych*, bo teraz w tej chwili na rynku jest wiele firm, które są w stanie dostarczyć *kompletne menu pod konkretne wymagania dietetyczne* i tak naprawdę o nic się już nie martwimy, dostajemy uszytą na miarę dietę, pod nasze zapotrzebowanie. No i właśnie, co sądzisz o takim rozwiązaniu?

T: Wiesz, ona chyba *nie jest uszyta na miarę*, to jest po prostu wybrana dieta. Klient sobie sam po prostu wybiera, że chce na przykład *bezglutenową* albo na przykład normalną tylko *kaloryczność 1500*. Ona nie jest uszyta na miarę. Diety pudełkowe *nie uczą odżywiania* - czyli dostajesz usługę wykonaną *za Ciebie*, ale nie uczy Cię to jak zrobić, aby się dobrze odżywiać *po diecie*. Jeśli chcesz *na trwale* zmienić nawyki żywieniowe i chcesz po schudnięciu *zachować pożądaną wagę*, to potrzebujesz *edukacji żywieniowej*, której z pudełek nie wyniesiesz. A być do końca życia na diecie pudełkowej, trochę bym się obawiała, bo chyba są tutaj jakieś *ograniczenia*. Tam nie ma tak naprawdę wszystkich, wszystkich produktów, które są, a warto jednak mieć bardzo *urozmaiconą* tą dietę. I teraz taka osoba dostaje jedzenie gotowe i schudła, i przestaje kupować tę dietę pudełkową - bo jeśli ona na przykład kosztuje w przypadku tego kolegi 900zł na miesiąc... 900zł na miesiąc na jedną osobę...

M: To już poważne koszty.

T: Trudno się zagłębiać jakie to są poważne koszty, ale powiedzmy że kogoś stać. Natomiast *to niczego nie uczy* i potem *wracamy do starych nawyków*, no i tyle.

M: Czyli lepiej chyba traktować ją jako taki plan awaryjny, ale w dłuższej perspektywie to jednak ta edukacja żywieniowa.

T: Tak. To znaczy osoba, która do mnie przychodzi, tak naprawdę potrzebuje edukacji żywieniowej, a osoba która jest na diecie pudełkowej, to chyba do dietetyka się *nie zgłasza*. Bo tak naprawdę *nie ma ochoty* stanąć w kuchni i jednak czegoś przygotować - bo tutaj coś trzeba przygotować, te parę minut trzeba poświęcić dziennie na to, żeby ten posiłek był, no i trzeba iść na zakupy też. A tak jak masz tę dietę pudełkową, to już na zakupy nie musisz chodzić.

M: Tak. Tu się z Tobą zgodzę, że ona rzeczywiście ta dieta pudełkowa...

T: ...są bardzo wygodne...

M: ...fantastycznie oszczędza czas, ale niczego nie uczy i po skończeniu tej diety człowiek zostaje z tą samą wiedzą, jaką miał wcześniej. Słuchaj, Tatiana, jakby ktoś chciał skorzystać z Twoich konsultacji - w jaki sposób może się z Tobą skontaktować?

T: Poprzez bloga Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Piszemy adres: *wiecejnizzdroweodzywianie.pl* - jednym ciągiem, bez polskich znaków, bez spacji. Albo na maila: *tatiana.jaworska@wp.pl*.

M: Rozumiem, że na blogu jest tam w jakiejś zakładce kontakt, tak? Jakiś adres?

T: Jest w zakładce kontakt. Jest.

M: Dobrze. Ja te dane kontaktowe umieszczę w notatkach do tego podcastu, żeby słuchacze mogli do nich trafić jak będą potrzebowali. No i tym sposobem dotarliśmy do końca przesympatycznej rozmowy. Bardzo serdecznie Ci dziękuję za to, że znalazłaś czas, że chciałaś porozmawiać.

T: (śmiech)

M: Takie jedno najważniejsze zdanie, stwierdzenie, jeden akapit, który chciałabyś, aby został w pamięci z naszymi słuchaczami?

T: Już martwiłam się, że tylko jedną rzecz będę mogła im powiedzieć, że mają zmienić. Więc tak – *woda, woda, woda* i jeszcze raz *woda*, żeby płukać organizm, *wyplukiwać zanieczyszczenia*, żeby go *nawadniać*, bo woda to nasze środowisko naturalne, stamtąd wyszliśmy... czyli z ciąży (śmiech).

M: (śmiech) No tak, wody płodowe.

T: Do tego *ruch*, aby ciało nie bolało, aby mózg się dotleniał, abyśmy byli dobrze odżywieni. I *uśmiech*, aby w życiu było łatwiej.

M: Woda, ruch i uśmiech.

T: Tak. Ale to tylko podstawa, bo jest oczywiście tego więcej (śmiech). Ale to powiem później.

M: Bardzo, bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

T: Ja również dziękuję. Cześć kochanie.

M: Do usłyszenia. Pa!

T: Pa!

To tyle na dzisiaj w tym przedwakacyjnym podcaście. Mam nadzieję, że dzięki metodzie woop dużo łatwiej będzie Wam, będzie Tobie osiągać Twoje wymarzone cele, szczególnie te dotyczące zmiany nawyków żywieniowych. Jeżeli na swojej drodze potrzebujesz indywidualnego podejścia, osoby, która dokładnie zapozna się z Twoją sytuacją, przeanalizuje Twoje potrzeby i dotychczasowe nawyki żywieniowe, dostosuje je do Twoich potrzeb, oraz przeprowadzi Cię przez proces zmiany to gorąco zachęcam do indywidualnego kontaktu z Tatianą. Tatiana przez ten proces przeprowadziła już setki osób, które dzięki trwałym zmianom w sposobie odżywiania czują się teraz zdecydowanie lepiej i po prostu cieszą się życiem. Zaslugują na to i Ty też na to zasługujesz! ☺ Kontakt do Tatiany: tatiana.jaworska@wp.pl, powtarzam tatiana.jawoska@wp.pl

Na koniec bardzo dziękuję za wysokie oceny i przesympatyczne komentarze jakie wystawiacie mojemu podcastowi w iTunes. Zupełnie niedawno Magdalena napisała: *„Bardzo inspirujący podcast. Prowadzący jest subtelny i otwarty, mam wrażenie, że Panu prowadzącemu naprawdę zależy na ludziach, nie tylko na tym, żeby mieć słuchaczy. Interesujący goście i tematy. Oczywiście nie wszystko do mnie przemawia, jednak jako lekarz praktyk wiem, że jesteśmy niby tacy sami, a jednak bardzo różni i każdy musi znaleźć trochę swoją drogę i swój styl, który pozwoli mu czuć się dobrze psychicznie i fizycznie. I może dlatego to co u jednych się nie sprawdza u innych może dawać znakomite efekty. To co ja wynoszę z tego podcastu to ogromna siła motywacyjna do utrzymania dobrej dla mnie diety i regularnego ruchu. Podcastu słucham zawsze w samochodzie w drodze do pracy i muszę też stwierdzić, że ma on wpływ na mój nastrój. Dzień mis się lepiej zaczyna, kiedy słucham interesujących ludzi, nieagresywnych, pełnych empatii i pozytywnej energii. Dla mnie nr jeden.”* Magda, bardzo, bardzo dziękuję za tę przemiłą ocenę. Nawet nie wiesz jaką radość mi sprawiłaś tym komentarzem. Dziękuję! ☺ A jeżeli Ty regularnie słuchasz mojego podcau i tak jak u Magdy ma on również pozytywny wpływ na Twoje życie i jeszcze jakimś cudem nie napisałaś mi opinii w iTunes to koniecznie to zrób. Dla podcastera nie ma lepszej nagrody jak szczerza opinia na temat tego co robi.

Bardzo dziękuję za dzisiejsze spotkanie. Życzę Wam, życzę Tobie przesympatycznych, pełnych słońca, aktywnego odpoczynku na świeżym powietrzu wakacji i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!