



WNZO075: Okiem psychologa - zdrowe nawyki – o tym w jaki sposób skutecznie wdrażać zdrowe nawyki

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p075

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 75. Dzisiejszy podcast będzie o tym co zrobić, aby skutecznie wdrażać nowe nawyki, na przykład związane ze zdrowym odżywianiem.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witaj w 75 odcinku podcastu. Jego tematyka i termin publikacji nie są przypadkowe. Odcinek ten pojawia się między świętami Bożego Narodzenia i Nowym rokiem. Przyznam się od razu, że jest to moja ulubiona część roku. Okres ten zaczyna się już w połowie grudnia, czasem przygotowania i oczekiwania na święta, potem mamy te wyczekiwane święta, Sylwester a na koniec, jakby tego jeszcze było mało kolejne święta, tym razem Trzech Króli.

Okres ten to nie tylko czas odpoczynku, rodzinnych spotkań i zabawy ale również podsumowań i planów na kolejny rok. Tak ja czas między kolejnymi świętami tego okresu wykorzystuję na zrobienie rachunku sumienia, przejrzenia tego co miałem zaplanowane na właśnie kończący się rok, wyciągnięcie wniosków i zrobienie planów na kolejny. I wiesz co? Kiedyś myślałem, że planowanie, takie z kartką i ołówkiem w rękę nie ma sensu, myślałem że wystarczy, iż będę to miał w głowie i jakoś te się potem wdroy w życie. Nic bardziej mylnego... Wcale nie... patrząc w przeszłość widzę, że sprawy, projekty zaczęły się naprawdę posuwać do przodu od czasu, gdy wprowadziłem takie okresowe planowanie, monitorowanie i wyciąganie wniosków. Jeżeli Ty takich planów jeszcze nie

robisz to gorąco do tego zachęcam. To nie muszą być jakieś ogromne przedsięwzięcia. To mają być rzeczy ważne dla Ciebie. Zrzucenie zbędnych kilogramów, wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej, zmiana odżywiania – cokolwiek co sprawi, że za jakiś czas, na przykład za rok spojrzysz za siebie i powiesz – tak, to był dobry rok. Takie plany możesz zrobić w dowolnym momencie, nawet w środku lata. Ale jeżeli słuchasz tego podcastu na przełomie starego i nowego roku to jest to idealny moment, aby je teraz przygotować.

Jak to zrobić? Jak zaplanować sobie zrobienie rzeczy ważnych? Od czego zacząć i jak to może wyglądać? Przesłuchaj podcast 30 pod tytułem *Jak skutecznie planować i osiągać cele*. Znajdziesz tam wiele wskazówek jak takie plany przygotować i co zrobić, aby zmaksymalizować szanse ich osiągnięcia.

No tak. Ale, jak już zrobisz dobry plan to wydawać by się mogło, że płowa sukcesu już za tobą. Pewnie tak! Jednak po zaplanowaniu, gdy przystępujesz z wielkim entuzjazmem do realizacji to może się okazać, prawie na pewno się tak okaże, że gdzieś tam po drodze stracisz motywację. Że gdzieś tam po drodze pojawią się problemy, wyzwania, komplikacje, które sprawią, że możesz mieć ochotę na porzucenie tego celu. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego postanowienia, rzeczy dla nas ważne, które chcemy osiągnąć... nie zawsze nam się udaje doprowadzić do końca? Co sprawia, że porzucamy nasze plany i najważniejsze co zrobić, aby już na samym początku zmaksymalizować szanse ich realizacji? Odpowiedzi na to pytanie próbowałem znaleźć w rozmowie z Moniką Kotlarek. Monika jest psychologiem behawioralnym. Co to oznacza? O tym Monika sama powie w nagraniu. Zapraszam!

Michał: Cześć Monika! Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie w moim podcaście. Jak zwykle na początku zadaję moim gościom takie jedno tajemnicze pytanie: co robisz i kim się zajmujesz?

Monika: Jestem *psychologiem i psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym*. I to jest to, co robię. Życiowo.

Michał: Psychologiem i terapeutą behawioralnym, tak?

Monika: Poznawczo-behawioralnym.

Michał: A co to znaczy, tak naprawdę?

Monika: Bycie terapeutą?

Michał: Tak.

Monika: Zacznę może od początku, że jest różnica pomiędzy byciem psychologiem a byciem psychoterapeutą. *Psychologiem* jest ktoś kto ukończy *studia psychologiczne*, po prostu - i to wystarczy do bycia psychologiem. Natomiast *psychoterapeutą* jest ktoś, kto się szkoli dalej, robi *szkołę psychoterapii w dowolnym nurcie*, który mu odpowiada. Ja akurat wybrałam *poznawczo-behawioralny*, ponieważ jest to nurt, który pracuje na *myślach*, na tym żeby zmienić sposób naszego myślenia, a co za tym idzie również *zachowania i emocje*, które odczuwamy. I to jest taki właśnie rodzaj terapii, z którym pracuję - to jest praca na myślach, praca na zachowaniach, nad tym żeby zmienić na bardziej przystosowawcze do funkcjonowania w codzienności.

Michał: Rozumiem. Zabawna sytuacja, bo jak się umawialiśmy na ten podcast, to dopiero wtedy dowiedziałem się, że Ty nie mieszkasz, nie pracujesz w Polsce, tylko prawie że po drugiej stronie kuli ziemskiej...

Monika: ...tak, to prawda.

Michał: ...dokładnie w Australii. Jak to się stało, że tam się znalazłaś?

Monika: Tak naprawdę, to czasem jest coś takiego w człowieku, że czuje że znajduje się *nie w tym miejscu*, w którym chciałby się znajdować i potrzebuje jakiejś *zmiany* w swoim życiu. I to chyba skłoniło mnie do tego najbardziej, żeby wyjechać po prostu i spróbować takiej totalnej *egzotyki*, totalnie czegoś innego. Oczywiście kraj *anglojęzyczny* jakby był powiedzmy priorytetem z racji języka, którym się posługuję, drugiego języka. Natomiast Australia ze względu na to, że jest to właśnie coś *odległego*, coś dalekiego, coś egzotycznego, coś zupełnie innego niż Polska. I pomyślałam, że to fajne miejsce, żeby czegoś spróbować. Miałam taką możliwość, żeby spróbować tego i połączyć bakcyła.

Michał: Udało się połączyć?

Monika: Wiesz co, jestem tutaj *pół roku*. Nie wiem, czy to krótko czy długo. To bardzo osobiste, subiektywne odczucie. Natomiast wydaje mi się, że tak, że coraz bardziej mi się tu podoba.

Michał: I tam pracujesz, uczysz się? Co robisz?

Monika: Pracuję, pracuję. Ja też od samego początku jakby w Polsce również *pracowałam z pacjentami on-line*, przez Skype'a. Postawiłam przede wszystkim na przykład na *emigrantów*, którzy nie mają dostępu w obcych krajach do *polskojęzycznych terapeutów*, mają z tym problem. Dlatego poszłam w kierunku *terapii on-line* i nadal tak pracuję. Więc jest to bardzo wygodne i mogę to robić z dowolnego miejsca na świecie.

Michał: Aha, czyli będąc w Australii pracujesz on-line z ludźmi z Polski, na przykład.

Monika: Tak, tak.

Michał: To super, super. Gratuluję!

Monika: Dziękuję bardzo. To jest taka fajna *nisza*, w którą się gdzieś tam udało mi wstrzelec. I jest to *wygodne* też dla mnie, ale i dla pacjentów, którzy *nie muszą dojeżdżać* do gabinetu, nie tracą na to czasu, nie stresują się tym, że mogą kogoś spotkać na przykład w poczekalni, w gabinecie, kogoś znajomego. Po prostu siedzą sobie w domu, w *bezpiecznym* dla nich środowisku i tak pracujemy.

Michał: Z jakimi rodzajami dolegliwości lub zaburzeń najczęściej spotykasz się w swojej praktyce?

Monika: Jeżeli pytasz ogólnie, to najwięcej problemów jest jeśli chodzi o *zaburzenia nastroju*, czyli głównie *depresja*. Jest to temat - zwłaszcza że ostatnio ukuto taki temat jak *depresja emigranta* - a że pracuję z emigrantami, nie tylko ale głównie, to jakby jest to najpowszechniejsze gdzieś tam zaburzenie, które spotykam na swojej drodze zawodowej.

Michał: A jak długo musisz pracować z pacjentem, aby pomóc mu w tej depresji, na przykład emigranta?

Monika: Terapia poznawczo-behawioralna jest terapią stosunkowo *krótkoterminową*, znaczy jest nastawiona na *12 do 15 spotkań*. To jest taka średnia oczywiście. Natomiast wszystko zależy od tego *jak pacjent pracuje*, czy ma wolę do tego, żeby coś zmienić. Znaczący jeżeli się pojawia na terapii, to pierwszy krok ku temu, że rzeczywiście chce coś zmienić w swoim życiu. Natomiast to zależy. Ciężko jest na to pytanie odpowiedzieć. Czasem rzeczywiście te 15 spotkań *jest wystarczające* do tego, żeby jakąś powiedzmy średnio intensywną depresję wyleczyć i pomóc pacjentowi sobie radzić w codziennym życiu. Natomiast bywa tak, że pacjent *potrzebuje po prostu tych spotkań więcej* i wtedy jakby nie mam takich *ścisłych zasad*, że jest 15 spotkań i co by się nie działo, to się żegnamy, bo taka jest reguła. Nie. Tak naprawdę w terapii nie ma - są oczywiście jakieś zasady - ale nie ma reguł takich typowych mocnych, typu że ma być 15 spotkań i to jest koniec. Jeżeli pacjent potrzebuje, to się z nim pracuje nawet *rok, czy dwa*. Zależy od niego i *postępów* które robi.

Michał: No tak. Każdy jest inny i każdy w swoim tempie pokonuje te problemy, czy też wyzwania. No bo depresja, to tak bardzo poważnie brzmi.

Monika: No, to jest *bardzo poważne zaburzenie*, które jest traktowane - to znaczy to się powoli zmienia, bo jest coraz więcej *akcji społecznych*, które starają się zmienić *myślenie społeczeństwa* - natomiast nadal jest traktowane jako po prostu taki *smutek*. Jest Ci smutno i tyle, weź się w garść, uspokój się, idź do roboty i Ci przejdzie. Depresja jest tak naprawdę *poważną chorobą*, która w skrajnych przypadkach może doprowadzić do *śmierci*.

Michał: Dobrze, ale może aż tak poważnymi przypadkami dzisiaj się nie będziemy zajmować. Bo zaprosiłem Cię do podcastu, bo chciałem z Tobą porozmawiać na temat zmiany nawyków żywieniowych albo w ogóle pracy nad zdrowym stylem życia. Bo wiem z doświadczenia i też z rozmów ze znajomymi lub z listów jakie otrzymuję od czytelników, że większość z nas czuje przez skórę jak się tak naprawdę powinniśmy odżywiać, jak ten trend związany ze zdrowym odżywianiem jest coraz bardziej widoczny i coraz więcej tych informacji mamy, ale właśnie nawet z własnego doświadczenia wiem, że jedna rzecz to wiedzieć, a druga to wprowadzić to rzeczywiście w życie - wprowadzić ten plan i rzeczywiście to stosować. I powiedz mi, czy w Twojej praktyce spotkałaś się z jakimiś takimi przypadkami, w których właśnie pomagałaś pacjentom w takich zmianach związanych z trybem życia?

Monika: Tak, tak. Jak najbardziej. Pojawiają się też ludzie z zaburzeniami odżywiania, czyli *anoreksja, bulimia*, ale też *napadowe objadanie się*. I to jest chyba takie główne zaburzenie, w

którym rzeczywiście pracuje się nad *zmianą nawyków żywieniowych*. Tam pracuje się najbardziej intensywnie w tym kierunku właśnie.

Michał: Objawowe objadanie się - czy to jest to samo co *kompulsywne objadanie się*?

Monika: Tak, tak, tak. To jest *dokładnie to samo* - napadowe objadanie się i kompulsywne objadanie się, to używa się tego zamiennie.

Michał: I na czym polega taka terapia?

Monika: Ważne jest przede wszystkim *pierwsze kilka spotkań*, które są takim *pogłębionym wywiadem* - oczywiście sporo rzeczy wychodzi też w tak zwanym praniu. Natomiast na początku dowiadujemy się, jak taka osoba się odżywia, co je najczęściej, co lubi, czego nie lubi, jak funkcjonuje na co dzień, w jakich sytuacjach zdarza się to objadanie, jakie emocje wtedy odczuwa. Bo najczęściej jest to *pod wpływem silnych emocji* - stresu albo nerwów albo smutku czy czegoś takiego, tak się dzieje najczęściej. I chodzi o to, żeby przede wszystkim jak najlepiej *poznać sytuację i okoliczności*, w których to objadanie się występuje i dopiero wtedy zaczynamy *pracować nad tą zmianą*. Jeżeli to jest - bardzo często taki schematyczny powiedzmy przykład *kompulsywnego objadania się*, to jest człowiek, który pod wpływem silnych emocji wyjada na przykład z pudełka albo gdy coś mu upadnie potrafi zjeść z podłogi, wyjada swojemu dziecku jedzenie z talerza, bo bardzo tego potrzebuje - i takie rzeczy się dzieją. Wtedy pracujemy nad *zmianą tych nawyków*, na tym żeby się człowiek zatrzymał, *zastanowił* nad tym co robi, zastanowił się nad tym czy wyjadanie dziecku z talerza obiadu jest dobrym pomysłem, nad tym co może zrobić, żeby to zmienić. Plus nad takimi rzeczami typowo, że tak powiem *technicznymi* – typu, że posiłki powinno się jadać w *określonej sytuacji*, na przykład tylko i wyłącznie przy stole i tylko i wyłącznie z kimś z rodziny, kto mógłby przypilnować tego, żeby nikomu nie wyjadać. Ważne, żeby jadać posiłki na przykład nie oglądając żadnego serialu w międzyczasie, żeby się *skoncentrować* na tym posiłku, żeby zobaczyć, że jest on ważny. Natomiast, że nie jest on też jakby taki wszechogarniający, że to jedzenie podczas napadu silnych emocji nie jest rozwiązaniem w żadnym wypadku.

Michał: Teraz mówimy tu już o takim poważnym zaburzeniu jak kompulsywne objadanie się. Natomiast ja bym cofnął się krok do tyłu i popatrzył na ludzi - którzy no nie koniecznie mają aż tak poważne zaburzenia - popatrzył na ludzi, którzy wiedzą jak się powinni odżywiać, gdzieś tak przez skórę to czują, a jednak tego nie robią. Dlaczego tak się dzieje?

Monika: To tak naprawdę zależy - jak wszystko w psychologii, czy w psychoterapii - to zależy. Być może nie mieli *dobrych wzorców wyciągniętych z dzieciństwa*, być może nie mieli nikogo kto by ich popchnął, być może są to ludzie, którzy potrzebują *wsparcia z zewnątrz*. Może to są ludzie, którzy po prostu wiedzą jak się dobrze odżywiać, ale kompletnie nie wiedzą jak się za to zabrać, potrzebują jakiegoś *dietetyka* na przykład, który by im ustalił dietę konkretną, żeby mogli postępować według określonych *zasad dietetycznych*. Może to są ludzie, którzy tak naprawdę - ok, wiedzą jak się dobrze odżywiać, niby chcą, ale *nie chcą na tyle mocno*, żeby to ich popchnęło do zmiany. To też jest dosyć powszechne: że chciałbym coś zmienić, ale tak w zasadzie to *jest mi wygodnie* albo wiem, że powinienem zmienić, wiem że powinienem się dobrze odżywiać, ale w zasadzie to *mi się nie chce*. I to jest też jakby jeden z głównych problemów, myślę.

Michał: Ok. Czyli wspomniałaś o takich aspektach jak: brak wzorców z dzieciństwa, może brak wsparcia albo kontaktu z kimś kto by ich pchnął - na przykład dietetyk. Też mówiłaś o braku motywacji. No właśnie, ale jak sobie z tym radzić? No, bo nie wyobrażam sobie sytuacji, żeby w takim przypadku każdy musiał szukać pomocy u psychiatry.

Monika: Nie, nie. Oczywiście, że nie. Psychiatra jest *lekarzem medycyny*, a brak motywacji *nie jest zaburzeniem*, nie jest chorobą. Więc jeżeli już mamy szukać pomocy, to *psycholog* myślę, że byłby dobrym kierunkiem lub *dietetyk*. Natomiast przede wszystkim jeżeli my chcemy zmienić nasze odżywianie, jeżeli chcemy się lepiej odżywiać - cokolwiek to by to miało dla nas znaczyć - to przede wszystkim musimy sobie zrobić taki trochę *rachunek sumienia* i zastanowić się czy my *naprawdę tego chcemy*, czy *jesteśmy na to gotowi*. Bo będzie to wymagało na pewno jakiś *poświęceń* i czasu, i energii, i chodzenia na zakupy, i odżywiania się takiego, a nie innego. Być może skończą się wyjścia do pubów ze znajomymi czy picia alkoholu, który też jest kaloryczny, czy coś w tym stylu, więc musimy być na to naprawdę *gotowi*. I dopiero jeżeli wtedy postanowimy: że tak, pomimo tego, że to może być trudne *jestem świadomy* tego, że chcę zmienić swoje odżywianie, chcę lepiej wyglądać, chcę lepiej się czuć, chcę być zdrowszy, chcę obniżyć poziom cholesterolu - wtedy dopiero możemy *zacząć pracę* nad tym. Wtedy dopiero możemy pomyśleć o tym, czy potrzebujemy kogoś do pomocy rzeczywiście jak psycholog czy dietetyk na przykład, czy jesteśmy gotowi na to, żeby podjąć się tego sami.

Michał: No, dobrze. To mi się zaczyna podobać, bo tu już widać taki *wyraźny plan* - zrobić sobie rachunek sumienia czy rzeczywiście jestem na to gotowy/gotowa i czy chcę to zrobić. Jak się zabrać za taki rachunek sumienia? Jak go zrobić?

Monika: To nie musi być nic wielkiego, to nie muszą być jakieś *olbrzymie wyznania*, czy nie wiadomo co. Warto sobie któregoś dnia wolnego najlepiej znaleźć *wolną chwilę* i usiąść z *kartką papieru* i wypisać sobie choćby *plusy i minusy*, na przykład. Zacząć od tego, żeby zobaczyć czy my widzimy w tej nowej diecie czy w nowym stylu odżywiania się *więcej dobrego*, czy jednak mimo wszystko będziemy mieć *poczucie straty*, że z czegoś dobrego, lepszego rezygnujemy na poczet zdrowego jedzenia. I wtedy rzeczywiście sobie to *wszystko rozpisać*, zapisać. Co by sprawiło, że *będzie nam łatwiej* - czy wydaje nam się, że łatwiej nam będzie *ze wsparciem*, czy łatwiej poradzimy sobie *sami*, czy potrzebujemy *grupę wsparcia* na przykład czy jakieś *fora internetowe* chcemy przeszukać w sprawie informacji. I rzeczywiście podejść do tego rzetelnie.

Michał: Czyli zacząć od wypisania plusów i minusów tej zmiany. I jak już bilans będzie korzystny, więcej będzie plusów, no to wtedy przechodzimy do drugiego etapu i zastanawiamy się jak najprościej możemy to wdrożyć, czy damy sobie radę sami, czy potrzebujemy jakiegoś wsparcia merytorycznego w postaci jakiejś literatury czy też rzeczywiście ktoś powinien nam pomóc, typu dietetyk lub psycholog.

Monika: Tak, tak. Tak by było najlepiej. Wtedy też odpowiemy sobie na pytanie czy jesteśmy na to *gotowi*, czy jesteśmy na tyle *dojrzały*, by wprowadzić zmianę, która - jakby nie patrzeć - jest *dosyć sporą zmianą życiową* dla bardzo wielu ludzi. Więc jest bardzo istotne, żebyśmy my byli na tyle *dojrzały* i na tyle *świadomi konsekwencji*, że będziemy gotowi, żeby to podjąć.

Michał: No, dobrze. Jak mówiliśmy kilka minut temu o zaburzeniach, to powiedziałaś, że jednym z etapów pracy, to jest *zmiana nawyków*. No właśnie. Jak powstają nasze nawyki albo może jak nawyki, które mamy możemy zmieniać?

Monika: Jak zmienić nawyki. To znaczy nawyki *kształtują się w jakimś czasie* - na przykład próbujemy czegoś nowego, to nam zaczyna smakować, bo dotyka to naszego *ośrodka nagrody w mózgu* i jest nam przyjemnie, kontynuujemy to i w ten sposób wchodzi nam to w nawyk. I w taki sam sposób zaczynamy *zmieniać swoje nawyki*. Dlatego tak ważne jest, żeby przy zmianie sposobu odżywiania, żeby na przykład nowe potrawy, które będziemy gdzieś tam wprowadzać w naszą dietę,

żeby *sprawiły nam przyjemność*, żeby ładnie wyglądały - bo też jak wiadomo jemy oczami - żeby były smaczne, żeby nam *sprawiły przyjemność*, żeby to jedzenie było po prostu fajne. Wtedy dużo łatwiej będzie nam zmienić nawyk niezdrowego odżywiania na zdrowe odżywianie - jeżeli będziemy te fajne dania powielać i próbować cały czas czegoś nowego, co nasz mózg zaakceptuje.

Michał: Poczekaj... bo tu powiedziałaś coś bardzo ciekawego: robimy coś, co wpływa na nasz ośrodek nagrody. Co masz na myśli? W sensie - jak to działa?

Monika: Jeżeli robimy coś co jest dla nas przyjemne, coś co sprawia nam frajdę, coś co jest na przykład smaczne bardzo - to czekolada też tak działa. W mózgu mamy tak zwany *ośrodek nagrody*, który uaktywnia się kiedy robimy coś *przyjemnego*, kiedy coś nam sprawia *frajdę*, kiedy coś jest *fajne* dla nas bardzo. Wtedy dużo łatwiej jest to *zachowanie powtórzyć* - trochę tak jakbyśmy się *uzależniali* od tej przyjemności, którą nasz mózg daje, gdy na przykład jemy czekoladę. Dlatego tak łatwo się od niej uzależnić.

Michał: No, dobrze. Ale tu akurat czekolada mogę sobie wyobrazić, że będzie czarna czekolada i jak sobie od czasu do czasu zjemy, no to nie ma dramatu. Ale czy ten sam mechanizm czy on działa tak samo w przypadku, gdy ktoś notorycznie chodzi na jakieś *fast-food'y*, objada się hamburgerami tłustymi? Czy to też tak może działać?

Monika: Tak, tak. Jak najbardziej. Fast-food'y mają to do siebie, że smakują prawie wszystkim, są *napakowane niezdrową chemią*, która sprawia, że nasz *mózg szaleje* kiedy dostarczamy mu jakiegoś fast-food'u. I może to działać dokładnie tak samo jak czekolada.

Michał: Czyli jeżeli dobrze zrozumiałem, to nawyk to to jest w jakiś sposób uzależnienie się od zastrzyku chyba *dopaminy* w tym układzie nagrody...

Monika: Tak, tak, tak.

Michał: ...i jeżeli chcemy go zmienić, to musimy zrobić tak, żeby ten układ nagrody został *zaspokojony*, żeby ten strzał *dopaminy* był, tyle żeby tym *wyzwalaczem* było coś innego.

Monika: Tak by było najlepiej.

Michał: Ok. To tak zabrzmiało tajemniczo. Rozumiem, że to jest raczej trudne do zrobienia skoro mówisz, że byłoby najlepiej.

Monika: To jest *trudne*, bo wyrabianie sobie nawyku - kiedyś była taka teoria, że wyrobienie sobie nowego nawyku trwa *około 30 dni*, natomiast od jakiegoś czasu naukowcy spierają się o to czy jest to raczej *60 czy 65 dni*. To są dwa miesiące, to jest sporo czasu tak naprawdę. I wymaga to ogromu *cierpliwości i samozaparcia*, żeby sobie nowy nawyk wyrobić. Dlatego dużo łatwiej jest go sobie wyrobić wtedy, kiedy jedzenie sprawia nam *przyjemność*, kiedy jest *ładne*, kiedy jest *smaczne*, kiedy jest odpowiednio *cieple* - tak jak lubimy, czy cokolwiek co sprawia nam przyjemność.

Michał: Te 65 dni to mnie trochę zmartwiło, bo ja właśnie też czytałem o nawykach i taki najkrótszy okres z jakim się spotkałem to były dwa tygodnie. A te dłuższe terminy to pojawiały się w kontekście takich nawyków albo walki z takimi nawykami jak branie *narkotyków* albo innych *środków silnie uzależniających*. I właśnie nie wiem, czy rzeczywiście te 65 dni to dla wszystkich nawyków, czy jednak jest jakaś kategoryzacja?

Monika: Szczerze mówiąc, teraz trochę mnie zaskoczyłeś, bo czytałam badania na temat tego, że to po prostu dotyczy *nawyków wszystkich*, bez względu na to, czy są to narkotyki czy jest to jedzenie. Natomiast jedzenie też może być *uzależniające*, więc stawiałabym raczej na te *60 dni*.

Michał: Dobrze. A może byśmy się pokusili o jakiś przykład. Ktoś ma nawyk właśnie chodzenia do fast-food'a, bo tam te jedzenie mu smakuje i po zjedzeniu tego fast-food'a czuje się dobrze, bo ta dopamina tam szaleje. Co on może zrobić? Jak on może pracować nad tym nawykiem, aby go przekształcić na jakiś inny, zdrowszy?

Monika: Przede wszystkim mieć *bardzo silne postanowienie* tego, że chce coś zmienić. I *gotowość* w sobie do zmiany.

Michał: Czyli ten rachunek sumienia - wypisać plusy i minusy, czyli zrobić *rachunek sumienia*.

Monika: Tak. Jeżeli już postanowi, że rzeczywiście rezygnuje z fast-food'ów i chce się zdrowiej odżywiać, wtedy trzeba zastosować zasadę *zerwanego plastra* - to znaczy, że po prostu *ucinamy* sobie możliwość chodzenia do fast-food'u czy zamawiania pizzy do domu. I czasem może się to wiązać z takimi krokami jak *zablokowanie stron internetowych* choćby z dowozem, czy

zablokowanie numeru telefonu do pizzerii, czy rozpoczęcie chodzenia inną drogą do pracy, żeby ominąć McDonalds'a. Takie kroki, żeby nie kusilo po prostu, bo bardzo łatwo jest się złamać. I równocześnie trzeba zacząć wprowadzać potrawy, które tak jak mówiłam są zdrowe, ale które też mogą sprawiać nam przyjemność. To znaczy jeżeli już mamy olbrzymią potrzebę do tego, żeby zjeść hamburgera, to dużo zdrowiej jest go sobie zrobić po prostu z mięsa mielonego, przypraw i warzyw, niż pójść do McDonalds'a. Więc możemy zacząć stosować substytuty, żeby jakby delikatnie zacząć wchodzić w coraz bardziej zdrowe odżywianie. Natomiast konsekwentnie iść do przodu i wprowadzać coraz więcej zdrowych potraw.

Michał: Czyli zaczynamy od tego rachunku sumienia. Później strategia zerwanego plastra - tak to nazwałaś - by sobie jak najbardziej utrudnić kontynuowanie tego poprzedniego nawyku. Kolejny krok to stworzenie jakiegoś substytutu, jak najbardziej zbliżonego, jeśli chodzi o atrakcyjność do tego poprzedniego.

Monika: Na początek.

Michał: Na początek. A co dalej?

Monika: A dalej *wprowadzanie* coraz bardziej zdrowych potraw - coraz większej ilości warzyw, których potrzebujemy, czy których unikaliśmy, czy owoców, czy picie wody zamiast Coca-Coli. Czasem to bywa *trudne*. Bywa tak, że też przez jakiś czas *czujemy się źle* – na przykład boli nas głowa, czy mamy problemy żołądkowe po odstawieniu różnej chemii i wprowadzeniu zdrowego żywienia. Natomiast musimy już przy tym rachunku sumienia sobie postawić taki *cel*, że ten cały wysiłek, który niewątpliwie będziemy podejmować jest tego *warty*, że to jest to czego właśnie *chcemy*, co jest dla nas *ważne* w tej chwili, co jest dla nas *najważniejsze* na tyle, że jesteśmy w stanie zmienić niemal *całe swoje życie* do tego.

Michał: No dobrze. Nagrywamy ten podcast to jest końcówka 2017 roku, za chwilę będziemy mieli Święta i Sylwestra, a po Sylwestrze na początku Nowego Roku duża część ludzi postanawia coś zmienić...

Monika: ...tak, postanowienia...

Michał: ...tak zwane *noworoczne postanowienia*. Powiedz Monika, co zrobić, aby te

postanowienia, które w najbliższym roku sobie postanowimy w 2018, na początku - co zrobić, aby była jak największa szansa wdrożenia ich w życie?

Monika: Przede wszystkim powiedziałabym, że *nie postanawiać* (śmiech). To znaczy może nie tyle „nie postanawiać”, co *nie czekać na Nowy Rok*. Są ludzie, którzy potrzebują zacząć coś od poniedziałku, zacząć coś od momentu urodzin kolejnych, zacząć coś od Nowego Roku, bo to jest taka *data graniczna* dla nich, po której wszystko się zmieni. Natomiast tak jak wspominałam wcześniej, jeżeli nie zrobimy tego *rachunku sumienia*, nie będziemy mieli *mocnego postanowienia poprawy* i nie zaczniemy *działać tu i teraz*, to tak naprawdę postanowienia nie będą miały *najmniejszego znaczenia*, czy my zrobimy je w styczniu, w lutym, czy po urodzinach, czy kiedykolwiek indziej. Tak naprawdę trzeba wprowadzić *cały ten proces*, o którym mówiłam i dopiero wtedy postanowienia mają szansę zaistnieć.

Michał: Czyli wracamy do rachunku sumienia i pokazania sobie plusów i minusów.

Monika: Tak. I do takiego postanowienia, że *chcę się zmienić*, jest to dla mnie *ważne*, jestem na to *gotowy*.

Michał: Jak dojrzeć do takiej decyzji?

Monika: A to jest już bardzo *indywidualna sprawa*. To nikt jakby za nas do tego nie dojrzeje. Dla wielu ludzi takim *punktem granicznym* jest na przykład *zdiagnozowanie* u nich cukrzycy czy jakiegokolwiek innej choroby i *chęć powrotu do zdrowia*. Nagle się budzą, że coś jest nie tak i zaczynają zmieniać dietę. Pytanie - na ile zmiana diety *jest dla nas ważna*? Na ile my czujemy się, że to jest rzeczywiście coś *co chcemy w swoim życiu zmienić*, na ile czujemy się *źle ze swoim zdrowiem*, ze swoim ciałem czy samopoczuciem, czy z czymkolwiek. Na ile jesteśmy *dojrzały*, na ile tę dojrzałość mamy w sobie, żeby być gotowym na to, żeby podjąć takie kroki. To jest bardzo, bardzo indywidualne.

Michał: Ja myślę, że tych osób, które w jakimś sensie czują się źle ze swoim zdrowiem lub ciałem jest dosyć dużo, ale trudno jest przejść od tego stanu, że ja widzę i czuję, że coś jest nie tak, do stanu, w którym rzeczywiście podejmuję jakieś działania, które w jakiś sposób mają rozwiązać ten mój problem. I tak się zastanawiam z czego to wynika, że tak trudno jest przejść od tych postanowień - mniej lub bardziej skonkretyzowanych - do rzeczywistych działań, które

nas w jakiś sposób z dnia na dzień będą posuwać w tym kierunku, w którym chcemy iść. **Czemu to jest takie trudne?**

Monika: Gdybym miała na coś postawić teraz i odpowiedzieć jednoznacznie na Twoje pytanie, to powiedziałabym, że najwidoczniej *aż tak bardzo tego nie chcemy*, najwidoczniej *aż tak bardzo nam na tym nie zależy*, żeby podjąć jakieś kroki do zmiany. Znaczący my jako ludzie też lubimy się jakby *biczować*: o Jezu, źle się czuję, mam brzydkie ciało, znowu jadałam hamburgera, czy cokolwiek takiego. Natomiast najwidoczniej *nie przeszkadza mi to aż tak bardzo*, żeby powiedzieć sobie: dosyć - dosyć, od dzisiaj żadnych hamburgerów, żadnej pizzy, od dzisiaj chodzę do pracy na piechotę i będę jadała więcej warzyw.

Michał: Podoba mi się to słowo: *biczować*, którego użyłaś, bo też mam podobne wrażenie, że część osób sens znajduje właśnie w tym *mówieniu o tym*, w jak trudnej sytuacji oni są, że tyle powinni schudnąć albo powinni coś poprawić w swoim zdrowiu. I to już też taka spekulacja, że w sytuacji gdyby rzeczywiście coś się poprawiło, no to już może *by nie było o czym mówić*.

Monika: Nie byłoby *współczucia*, nie byłoby *rozumienia* - prawdziwego czy fałszywego - nie byłoby ludzi, którzy poklepią po plecach, nie byłibyśmy *w centrum uwagi* mówiąc ciągle, że nam jest źle ze sobą, nie byłoby ludzi, którzy oferowaliby swoją pomoc, którzy oferowaliby dobrą radę. Tego by nie było, a to jest ważne.

Michał: W kontekście zmiany nawyków żywieniowych to bardzo często pojawia się taki termin jak *motywacja*. I wydaje mi się, że w tej naszej rozmowie on też się tam przewinął już kilka razy, może nie nazwany dosłownie. Natomiast tak jak ja bym z kolei miał zgadywać dlaczego ludzie choć czują, że powinni coś zrobić, a jednak tego nie robią, no to pierwsza odpowiedź jaka mi się nasuwa na usta, to jest to, że *brakuje im motywacji*. I ja sam czasem łapię się w takich sytuacjach, że wiem że coś powinienem zrobić, ale jakoś się nie chce. No właśnie brakuje tej motywacji. I pytanie do Ciebie - no, gdzie szukać tej motywacji? Jak się motywować do pewnych postanowień, które wcześniej w jakiś sposób podjęliśmy, no a teraz po jakimś czasie ta energia do zmiany się zmniejszyła? I właśnie jak odnowić te pokłady motywacji?

Monika: Bardzo często bywa tak, że w przypadku zdrowego odżywiania chodzi nam o to, żeby *schudnąć*. I to jest tylko przykład. Mamy bardzo często takie myśli czy takie postanowienia, że schudnę 40 kg na przykład, że muszę schudnąć 40 kg. Przy czym jest to taka liczba, która może

blokować, może przerażać. No, 40 kg to jest sporo i wydaje się to być nieosiągalne. Dlatego najważniejsze w motywacji jest to, aby zastosować metodę tak zwanych małych kroków. Czyli nie schudnę 40 kg - znaczy z tyłu głowy to jest, bo docelowo chcemy schudnąć 40 kg - natomiast ustalić sobie, że na przykład jak już mówimy o postanowieniach noworocznych, że do końca stycznia schudnę na przykład 4 kg, czy 5 kg przez miesiąc. Co wydaje się taką liczbą dosyć zdrową i optymalną, spokojną taką, jeśli chodzi o chudnięcie. I dopiero po tym styczniu możemy sobie postanawiać coś kolejnego, że w lutym schudnę kolejne 5 kg. I tak sobie to rozłożyć. Absolutnie nie próbować od razu rzucać się na te 40 kg, bo to nam nie wyjdzie. Tak samo jak nie warto robić czegoś takiego: zrezygnuję z Coca-Coli, przestawię się tylko na wodę i od razu zaczynam pić tylko i wyłącznie wodę mineralną. To też nam nie wyjdzie, bo jesteśmy przyzwyczajeni do smaków słodkich, do Coca-Coli. Dlatego warto Coca-Colę zamienić na coś co ma mniej cukru na przykład. Albo zacząć od Coca-Coli bez cukru albo przerzucić się na jakieś soki albo przerzucić się na cokolwiek innego, na jakieś wyciskane przez siebie soki warzywno-owocowe i dopiero potem przestawiać się na wodę. Małymi krokami, to jest najważniejsze. Tylko w taki sposób jesteśmy w stanie coś osiągnąć i coś zrobić konkretnego. Co oczywiście docelowo te małe kroki łączą się w jeden wielki. Natomiast na im mniejsze części sobie podzielmy nasz wielki cel, tym lepiej i tym większa szansa na to, że coś się uda osiągnąć.

Michał: Ja się spotkałem z taką wizualizacją tej metody, o której mówisz. Polega ona na tym, że wyobrażasz sobie słonia i takiego słonia nie jesteś w stanie zjeść w całości. Natomiast każdego dnia, każdego poranka mały kawałek - w szczególności kiedy jesteś głodny/głodna - to spokojnie możesz zjeść i po jakimś czasie te małe kawałki złożą się na całego słonia.

Monika: Tak, dokładnie.

Michał: Czyli małe kroki, cele takie realne, w czasie w którym jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. No, dobrze. Wiem, że już o tym mówiliśmy w naszej rozmowie, natomiast ja chciałabym to tak teraz ustrukturyzować i taki krótki poradnik dla naszych słuchaczy przygotować. Poradnik - jak krok po kroku zmienić niezdrowy nawyk w zdrowy.

Monika: Przede wszystkim dać sobie czas i zastanowić się nad tym, co chcemy zmienić, czy naprawdę chcemy to zmienić i na ile jesteśmy gotowi. Czy jesteśmy gotowi coś na przykład całkowicie odrzucić, coś całkowicie zmienić, coś zrobić zupełnie innego. Na ile jest w nas taka gotowość, taka chęć, taka motywacja wewnętrzna, która pozwoli nam w ogóle zacząć, że nie

będziemy tego *odkładać o kolejny rok*, na przykład. Wtedy warto sobie *postawić cel*, który chcemy osiągnąć, zrobić sobie ten o którym już mówiliśmy ten tak zwany *rachunek sumienia*, czyli wziąć sobie plusy, minusy i co jest dla nas ważne, co jest nieważne w osiągnięciu tego konkretnego celu. I cóż... ustalić sobie jakąś *datę*, ale najlepiej *nieodległą*, najlepiej *zacząć od dziś* - nie od jutra, nie od poniedziałku, nie od Nowego Roku, tylko najlepiej zacząć już dziś. I zacząć to robić metodą *małych kroków*, który też możemy sobie rozpisać na spokojnie, żeby też wiedzieć, żeby mieć taką kontrolę po jakimś czasie czy *idziemy w dobrym kierunku*, czy może trzeba coś *zweryfikować*, może coś trzeba zmienić, może coś trzeba *zmodyfikować*. To też trzeba mieć na uwadze.

Michał: Dobrze. Ja tak krótko to podsumuję. Przede wszystkim dać sobie czas na początek, żeby się zastanowić co chcemy poprawić i jak bardzo chcemy to zrobić, na ile jesteśmy gotowi. Punkt drugi to jest postawić sobie konkretny cel – taki, który możemy sobie wyobrazić i zmierzyć. Punkt trzeci to rachunek sumienia - plusy i minusy - to rozumiem tutaj budujemy tą naszą motywację, żeby zobaczyć czy nam to się opłaca i jeżeli tak, to co zyskamy. Ustalić sobie datę, nieodległą. To mi się szczególnie podoba - zacząć dzisiaj, nie jutro, nie w poniedziałek, nie od Nowego Roku, ale zacząć dzisiaj. No i stosować metodę małych kroków.

Monika: Tak, tak. Dokładnie.

Michał: No, dobra. Czy jest jeszcze coś co mogłoby w jakiś sposób zwiększyć szanse nasze?

Monika: Czy coś co mogłoby zwiększyć nasze szanse... To znaczy dla niektórych ludzi ważna jest tak zwana *motywacja zewnętrzna*, czyli na przykład ludzie, którzy będą nas *wspierać*. Nasze szanse może zwiększyć to, że *powiemy o swoich planach* komuś i poprosimy go o to, żeby nas wspierał, żeby nas *motywował*, żeby nas czasem wypchnął z domu. Na przykład możemy poprosić współmałżonka czy partnera/partnerkę do tego, żeby jadła z nami na przykład dietetyczne potrawy, a nie wychodziła na burgera gdzieś na miasto. To są takie rzeczy, które też można wprowadzić, które bywają pomocne.

Michał: Jakby ktoś ze słuchaczy chciał się dowiedzieć czegoś więcej o Tobie, o tym co robisz, to gdzie można Cię w Internecie znaleźć?

Monika: Prowadzę blog psychologiczny: *psycholog-pisze.pl*. Tam można mnie znaleźć, tam też jest podany kontakt do mnie. Gdyby ktoś miał jakieś dodatkowe pytanie, to myślę że tam bez problemu

można mnie znaleźć.

Michał: Psycholog-pisze. Dobrze. Monika, jakbyś miała naszych słuchaczy zostawić z taką jedną najważniejszą rzeczą, którą powinni zapamiętać z tej rozmowy, to co by to było?

Monika: Jeśli chcesz coś zmienić, *zaczynij od teraz* i rób to *metodą małych kroków*. W ten sposób masz największe szanse na osiągnięcie sukcesu.

Michał: Dobrze. Jeśli chcesz coś zmienić, zacznij to teraz i rób to metodą małych kroków. Dobra - podoba mi się.

Monika: (śmiech)

Michał: To też sobie coś zaplanuję i zacznę teraz (śmiech).

Monika: (śmiech) Trzymam kciuki.

Michał: Bardzo dziękuję za rozmowę.

Monika: Dzięki.

Ślicznie dziękuję za wysłuchanie tego odcinka podcastu. Na zakończenie takie małe wyznanie z mojej strony. Ja też miewam trudniejsze momenty. I to nie tylko w pracy zawodowej ale również w obszarze zdrowego odżywiania. Nie zawsze chce mi się stać przy kuchni, szczególnie jeżeli to danie robię n-ty raz. Nie zawsze wszystko mi się udaje... choćby przykład z tygodnia. Od kilku lat w miarę regularnie piekę chleb na zakwasie. Używam do tego samodzielnie wyhodowanego zakwasu żytniego, który ma, a właściwie miał prawie trzy lata. Dlaczego miał? Bo już go nie mam. Gdy kilka dni temu wyciągnąłem go z lodówki i dokarmiłem to - ani drgnął. Pottrzymałem go jeszcze kilka dni w ciepłe i niestety..... wyrzuciłem. Nie mam pojęcia dlaczego tak się stało... No mam pewne podejrzenia - siedział w tej lodówce bez dokarmiania przez chyba 3 tygodnie z resztą nie pierwszy raz, ale tym razem być może to było dla niego za długo.

W tym momencie najłatwiej byłoby powiedzieć a co tam, może już nie będę tego robił. Że może to nie ma sensu... Że może będę teraz kupował chleb żytni na zakwasie i jakoś to będzie. No właśnie, jakoś... Czy Ty chcesz, aby Twoje życie, Twoje zdrowie było jakieś tam? Czy może chcesz, aby było najlepsze z możliwych.

Ja w takich chwilach, gdy jestem bliski porzucenia czegoś na czym mi bardzo zależało, w takich chwilach spoglądam w przeszłość. Spoglądam i przypominam sobie ile dobrego udało mi się już osiągnąć. Pieczenie chleba to tylko jeden z przykładów zdrowych zmian, które wprowadziliśmy, zmian, które procentują. Procentują tym iż dzieci nie mają alergii, ja pomimo tego, że przez większość życia miałem nadwagę obecnie bez problemu utrzymuję szczupłą sylwetkę, że nie chorujemy a do apteki chodzimy po herbatki ziołowe i witaminę d3. A Ty co chcesz w swoim życiu zmienić? Co zamierzasz zrobić, aby za rok spojrzeć za siebie i powiedzieć – tak to był dobrze przeżyty rok. Powiedzieć, że udało Ci się na przykład zmienić dietę i osiągnąć wymarzoną wagę. Albo udało Ci się wprowadzić regularną aktywność fizyczną. Albo cokolwiek co jest dla Ciebie ważne. Na robienie takich planów, na takie postanowienia każdy czas jest dobry, ale okres nowego roku w naturalny sposób dodatkowo to wspiera. Wykorzystaj to!

A jakie są moje postanowienia noworoczne? O wszystkich nie powiem ale mogę zdradzić, że jednym z nich na pewno będzie wyhodowanie nowego zakwasu na domowy razowy chleb.

Ten odcinek będzie opublikowany na kilka dni przed Sylwestrem. Korzystając z okazji życzę Ci wspaniałych, wyzywających i ekscytujących, spisanych na kartce planów na kolejny rok. Myśląc o planach, o ambitnych celach przypomina mi się cytat z książki „Pachnidło” autorstwa Patricka Süskinda – *„Celuj w księżyc, bo nawet jeśli nie trafisz, będziesz między gwiazdami”*. Wszystkiego dobrego w nowym roku i do usłyszenia niebawem ☺