

HUBNUTÍ PRO TY, CO SI VŠECHNO MOC BEROU

Colette
Baron-Reid



4 KROKY A 8 TÝDNŮ K TOMU,
ABYSTE KONEČNĚ ZHUBLI
A NAŠLI SVÉ PRAVÉ JÁ

HUBNUTÍ PRO TY,
CO SI VŠECHNO MOC BEROU
Colette Baron-Reid



HUBNUTÍ PRO TY, CO SI VŠECHNO MOC BEROU

Colette
Baron-Reid



4 KROKY A 8 TÝDNŮ K TOMU,
ABYSTE KONEČNĚ ZHUBLI
A NAŠLI SVÉ PRAVÉ JÁ

Colette Baron-Reid

Hubnutí pro ty, co si všechno moc berou

Z anglického originálu *Weight Loss for People Who Feel Too Much*
přeložila Denisa Štrbová

Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2013 by Colette Baron-Reid

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

First published in the United States by Harmony Books, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

The IN-VIZION® process is a copyrighted process. Copyright © 2010 by Colette
Baron-Reid. All rights reserved.

IN-VIZION® is a registered U.S. Trademark. Unauthorized use is prohibited.

Weight Release Energetix® is a registered U.S. Trademark. Unauthorized use is
prohibited.

ISBN 978-80-7370-407-0

*Každý, kdo si všechno moc bere
a kdo má celý život problémy s váhou,
tady nalezne naději,
lásku k sobě a svobodu.*

O B S A H

POZNÁMKA AUTORKY.....	9
ÚVOD.....	11

ČÁST I: Pochopení tíhy, kterou s sebou nosíte..... 21

KAPITOLA 1

VŠECHNO MOC PROŽÍVAT:

SKRYTÁ HROZBA.....	23
--------------------	----

KAPITOLA 2

KDYŽ NA SOBĚ NOSÍTE TÍHU SVĚTA	45
--------------------------------------	----

ČÁST II: Přípravení začít..... 59

KAPITOLA 3

HUBNUTÍ PRO LIDI, KTEŘÍ VŠECHNO MOC PROŽÍVAJÍ

„MÁM TEĎ JEDNODUCHÝ PLÁN, KTERÝM SE MŮŽU ZAČÍT ŘÍDIT!“	61
--	----

Část III: Čtyři kroky v ovládání vašich propustných hranic 105

KAPITOLA 4

KROK 1: PŘIZNEJTE SI PRAVDU „JO, JSEM ČLOVĚK, KTERÝ SI VŠECHNO MOC BERE!“	107
--	-----

KAPITOLA 5

KROK 2: PŘIJMĚTE SVOU PRAVDU

„NEMŮŽU SI PROSTĚ SLÍBIT, ŽE BUDU JÍST ZDRAVĚJI?“	161
---	-----

KAPITOLA 6

KROK 3: ZÍSKEJTE ZPÁTKY SVOU SCHOPNOST ROZHODOVAT

JE VELKÝ ROZDÍL MEZI SKUTKEM VYCHÁZEJÍCÍM Z NUTKAVOSTI

A ROZHODNUTÍM!!!	201
------------------------	-----

KAPITOLA 7

KROK 4: NAVAŽTE SPOJENÍ, ANIŽ BYSTE ZTRATILI SAMI SEBE	235
--	-----

Část IV: Je to jednoduché, nikoli však snadné 273

KAPITOLA 8

TEĎ AŽ PROMLUVÍ JÍDLO! 275

KAPITOLA 9

NÁROČNÉ SITUACE PRO LIDI, KTEŘÍ SI VŠECHNO MOC BEROU 323

DOSLOV:

KROK VPŘED NA CESTĚ K VAŠEMU SKVĚLÉMU JÁ 355

POZNÁMKA AUTORKY

Tato kniha si nenárokuje právo podávat jakékoli lékařské rady a ani nenahrazuje odborné nebo psychologické léčení. Vždycky se poraďte s lékařem, než začnete jakýkoli hubnoucí program nebo když se chystáte začít brát doplňky stravy, které navrhuji v tomto programu a internetových kurzech. Výsledky se od osoby k osobě liší a nejsou nijak zaručeny.

Jména a popisy lidí byly změněny kvůli ochraně soukromí.

❧ PLOT ❧

*Stavíme si kolem sebe plot
až do nebe
stavíme ho ze svých názorů
drží nás od sebe odděleny
v bezpečí
od věcí, které neznáme.
Poslouchej svým srdcem
má svůj hlas
a zve nás, abychom šli dál
podívali se škvírou v plotě
a uviděli naši společnou půdu pod nohama
jemnou připomínku
není třeba zapírat cestovatele
ani cestu
milovat všechny krajiny
dělit se o každý dech
zoufalství, lásky a naděje*

— COLETTE BARON-REID

Úvod

Co kdybych vám řekla, že znám zaklínadlo, pomocí kterého nejenom zhubnete přebytečná kila, ale dokážete to úplně bez námahy? Co kdybych vám řekla, že po přečtení této knihy a dodržení čtyř kroků, které v ní popisuji, uzavřete se svým tělem mír a je pravděpodobné, že už nikdy nebudete bojovat s nadváhou?

Řekli byste jo! *To okamžitě chci!*

Pak byste si pomysleli, že blafuji.

A měli byste pravdu.

Hubnutí tak jednoduché není. Já vám však mohu pomoci pochopit, jak jste se dostali tam, kde dnes jste, a jak se můžete natrvalo zbavit přebytečné váhy. Nabízím vám přístup, který jsem objevila svým vlastním úmorným bojem a důsledným průzkumem – přístup, který dosud nikdo neprozkoumal. Pro mě a pro stovky studentů, kteří navštěvovali můj internetový kurz a Projekt hubnutí a osobní proměny, se tento přístup stal klíčem k získání kontroly nad nekoordinovaným a chaotickým stravováním a nechtěným přibíráním na váze.

Hubnutí není hlavním cílem tohoto programu. Je to jeho vedlejší produkt.

Domnívám se, že vy, kdo čtete tuto knihu, podobně jako já bojujete se svou váhou dostatečně dlouho na to, abyste věděli, že neexistuje žádné expresní řešení nebo kouzelný nápoj, který byste si mohli opatřit v místní lékárně nebo na internetu. Víte to, protože jste pravděpodobně už vyzkoušeli všechno – redukční diety, tabletky, afirmace, hypnózu, hormonální injekce,

nebo dokonce i chirurgický zákrok. Možná se vám povedlo shodit pár kil, ale pravděpodobně jste je nabrali zpátky. Někdy se vám může zdát, že ať jíte nebo nejíte, vaše tělo chce prostě tloustnout a nafukovat se. Je to k zbláznění.

Hluboko v duši chápete, že ve vás existuje nějaká velice silná citová spojitost, která vám brání zhubnout a váhu si udržet, a to navzdory vašemu přesvědčení a odhodlání investovat do různých hubnoucích programů nesčetné množství hodin a peněz. Pokud jste na tom jako já a studenti, kteří se přihlásili do mého kurzu hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají, pak víte, že je v tom něco jiného, proč je pro vás váha takovým problémem, a že to není v pořádku. Není to pouze v tom, co jíte, je to více než závislost, více než zajídání emocí. Je to něco jiného, na co se vám nedaří přijít.

Je to empatie.

Vlastnost všechno moc prožívat je založena na schopnosti pociťovat svět vně vašich osobních hranic a být těmito pocity hluboce zasažen. A to nejenom svými vlastními pocity – to všichni známe –, ale také pocity, které vám nepatří, které jsou „tam venku“ ve vzduchu. Ačkoli může být schopnost na někoho se emocionálně napojit úžasnou výhodou, můžete z ní i ztloustnout.

Udělejte si následující kvíz a uvidíte, jestli jste člověk, který všechno moc prožívá. Ovlivňuje přemíra empatie vaši tělesnou hmotnost?

KVÍZ O EMPATII A PŘEJÍDÁNÍ

U každé otázky zakroužkujte A jako ano nebo N jako ne.

1. Cítíte se přemoženi pocity, když jste v blízkosti určitých lidí, a nejste si vždycky jisti, zda vaše pocity patří vám. A/N
2. Na rodinných oslavách se díky silným emocím cítíte nepatřičně, izolováni a dezorientováni, a abyste se uklidnili, obracíte se k jídlu. A/N
3. Obracíte se k jídlu pro úlevu, dáváte si ho jako odměnu, nebo se jím uklidňujete a unikáte před svými pocity, a to hlavně po čtvrté hodině odpoledne. A/N
4. Když se cítíte citově nejistí, jídlo vás dočasně uklidní a dá vám pocit ukotvení a bezpečí, i když pouze na několik sekund. A/N
5. Když máte čelit společenské události, zůstanete raději doma a dopřáváte si uklidňující jídla – která jsou často kombinací cukru, mouky a mléčných výrobků, ale také brambůrky, sušenky apod. A/N
6. Často tyto uklidňující potraviny nedokážete přestat jíst a vyjednáváte sami se sebou, že v pondělí (nebo zítra) se začnete stravovat jinak. A/N
7. V stresujících dobách máte tendenci tloustnout, ačkoli nejíte víc. A/N
8. Podle vaší zkušenosti strach a přejídání spolu souvisí. A/N
9. Už z pouhého pomyslení na dietu začnete nabírat na váze. A/N

10. Máte strach, že se vám nikdy nepovede vládnout svým stravovacím návykům. A/N
11. Když jste ve fázi emocionálního přejídání, cítíte se být bezmocní, a když máte pocit, že jste to zvládli, jste zase silní. A/N
12. Díky vztahu k jídlu trpí i váš milostný/sexuální život. A/N

Pokud jste odpověděli ano na tři a více otázek, pak vám pravděpodobně empatie brání zhubnout a udržet si nižší váhu.

Poslední průzkumy o hubnutí ukazují, že metabolismus, tedy ve výsledku hodnotu vaší tělesné hmotnosti, ovlivňuje mnoho faktorů. To, kolik kalorií přijmete a kolik vydáte cvičením a pohybem, je jenom částí celého obrazu. Například jste si možná všimli, že je mnohem těžší zhubnout, když jste v citovém, psychickém stresu. Možná dokonce znáte i konkrétní příčinu tohoto stresu (pokud ne, slibuji, že ji po dočtení této knihy znát budete!)

Pravdou je, že vaše nadváha může mít velice málo společného s jídlem! V nedávných letech vědci jako Bruce Lipton, PhD nebo Candace Pert, PhD poukázali na to, že v důsledku myšlenek a pocitů probíhají v lidských buňkách skutečné fyziologické změny. Pak dává smysl i teorie, že tuk se může začít tvořit v důsledku strachu, hněvu nebo neochoty projevit pocity a myšlenky, které nás ovlivňují na tělesné úrovni. Lidé, kteří jsou výjimečně citliví, jejichž pocity jsou hlubší a kteří pociťují emoce jiných lidí stejně jako své vlastní, mají často problém zhubnout a váhu si udržet. Je možné, že se krásná vlastnost empatie, díky které dokážeme pociťovat bolest jiných lidí a vyjádřit jim účast, stane základním faktorem našich problémů s nadváhou?

Hubnutí pro ty, co si všechno moc berou není typickou příručkou na hubnutí. K dosažení úspěchu vám nenabízím žádný mechanistický vzorec. Pomohu vám však objevit skryté příčiny vašeho tloustnutí a obezity a vy je budete konečně moci začít řešit.

Vím, co si teď myslíte.

Jo, to zní dobře. Ale co sušenky? Budu moci jíst sušenky? Tedy... možná ano. Ale pouze pokud pro vás nejsou spouštěčem citového dramatu a pouze v případě, že je budete jíst s plným vědomím. Ale stejně by ve vašem případě měly být spíše bez cukru a lepku. A měli byste si dát pouze několik kousků, které si naservírujete na talíř.

Jídlo musí mít začátek a konec a nemá se používat jako rozptýlení nebo zábava. Jinak se pro lidi, kteří všechno moc prožívají, stává únikovou cestou, kterou se vyhýbají citovému stresu.

Nechci být vaší stravovací policií, ale nedovolím vám, abyste se vzdali snahy dosáhnout zdravý BMI (body mass index, tedy index tělesné hmotnosti). A to lze. Budu k vám v otázkách jídla a vašich stravovacích návyků upřímná, ale až později v této knize. Nejdříve musíte začít zvládat své děravé hranice: Přijímáte zvenku stimulaci a vzrušení a absorbujete pocity jiných do takové míry, až začnete být soucitem přeplnění – a v důsledku toho přibíráte na váze. Dá se říct, že na sebe berete „tíhu světa“. A možná dokonce ve svém těle zhmotňujete sebekritické myšlenky a hněv na sebe za to, že tloustnete. Vaše vlastní pocity, které ve vás vyvolává váha, již jste nabrali absorbováním pocitů jiných, jsou jako lepidlo, které zajistí, že se vás ta kila navíc opravdu budou držet. Mým cílem je vysvětlit vám, jak se tomu složitému zmatku vyhnout a začít ovládat své hranice, abyste se necítili zahlcení emocemi a neutíkali se ke krabici se sušenkami.

Ze zkušenosti vím, jak je snadné podlehnout posedlosti jídlem a začít se utíkat ke cvičení, které vás pouze odvede od těžšího úkolu – čelit svým vlastním nepříjemným pocitům –, a proto vás prosím o trpělivost. Ukážu vám, jak tyto pocity roztřídit, jak zjistit, které jsou vaše a které pocházejí z vnějšího světa. Poradím vám, jak se těchto pocitů zbavit, abyste se následně mohli zbavit i nadváhy. Protože právě z pocitů tloustnete.

K jídlu se tedy dostaneme později – nejdříve musíte pochopit, proč s sebou nosíte svou tíhu (Část I této knihy) a zavázat se k dodržování určitého programu (Část II). Pak budete připraveni začít s čtyřmi kroky tohoto programu, které jsou popsány v Části III. Každý krok bude vyžadovat vaši intenzivní

pozornost po dobu jednoho týdne, po kterém bude následovat týden zpracovávání toho, co jste se naučili a citově prožili.

KROK 1 – *Budte k sobě upřímní.* Přiznejte si svůj boj s nadváhou a skutečnost, že to, o co jste v minulosti usilovali, nikdy moc dlouho nefungovalo. Tento krok od vás žádá, abyste při zkoumání svého osobního příběhu byli k sobě opravdu upřímní. Proč? Protože musíte jasně pochopit, jak vás váš příběh s jídlem, nadváhou, pocity a děravými hranicemi ovlivnil. Když se vám podaří vymanit se z popírání, žárovka se rozsvítí a vy jasně uvidíte, jak vás vaše citová senzitivita na okolí ovlivňuje. Začnete rozeznávat své behaviorální a myšlenkové vzorce a zjistíte, že pokud si chcete zachovat zdravou váhu, už nikdy nebudete moci jíst bezmyšlenkovitě ani vést negativní vnitřní monolog. To je v pořádku, protože se naučíte stravovat rozumně a své emoce zpracovávat, a nikoli se jim vyhýbat. Naučíte se i to, jak rozeznat, kdy jsou vaše propustné hranice doširoka otevřené a přijímají zvenku všechn ten zmatek.

KROK 2 – *Hlaste se ke své pravdě.* Jedna věc je intelektuálně si přiznat, co jste sami sobě dlouhou dobu zapírali. Jiná věc je to akceptovat i emocionálně. Tento krok často přináší největší rezistenci, ale já vám ji pomohu překonat. Tady začnete vidět působení určitých technik, které vám pomohou stanovit a udržet si zdravé hranice. Budu mluvit o tom, jak je důležité vrátit si do života radost a pocit vděčnosti za své tělo. Naučíte se, proč vám může tak velice pomoci víra ve vyšší moc – sílu, která vás přesahuje a dokáže vás podpořit a nasytit tak jako žádné jídlo. Pochopení větší nekonečné inteligence neboli duchovního zdroje je pro tento program klíčovým.

Ukážu vám osvobozující cvičení, které vás naučí pocítit spojení s milující vyšší mocí, naučí vás cenit si zdraví a odolnosti svého těla a pomůže vám uvědomit si, že na této cestě nejste sami. Když budete věci vnímat novým způsobem, stanovíte si svůj záměr a zapojíte představivost, pomoc může být okamžitá a vy se můžete začít zbavovat přebytečné váhy, kterou nosíte.

KROK 3 – Využijte svou moc rozhodovat o sobě. Jediným způsobem, jak skoncovat se starými neuvědomělými stravovacími návyky, je začít vnímat sami sebe a najít k sobě soucit. Když se budete za přejídání trestat, sklouznete zase zpátky, budete se cítit provinile a zahanbeně a nakonec to sami se sebou vzdáte. Ale když budete mít sami sebe dostatečně rádi, když si dokážete odpustit a zjistíte, proč jste selhali, budete věřit, že to příště zvládnete lépe a dostanete se dál. Cílem je pokrok, nikoli dokonalost. Lásky k sobě je klíčem k znovuzískání schopnosti vědomě se v dané chvíli rozhodnout, zavázat se k dodržování jednoduchého plánu správného stravování a zvládání svých propustných hranic.

KROK 4 – Znova navažte spojení, aniž byste ztratili sami sebe. Když žijete ve strachu a neustále sami sebe soudíte, obírá vás to o životní lehkost: Cítíte se depresivně, sklíčeně a demotivovaně. V tomto velice důležitém kroku dokážete najít odvalu přestat se podceňovat a schovávat svou bystrost a krásu. Znova se spojíte se svým tělem, myslí i duchem a také s ostatními lidmi. Naučíte se vytvořit si zdravé hranice, vyvážit svou touhu po izolaci a touhu mít s lidmi citové vazby a přestanete se ostatním vyhýbat, nebo s nimi naopak příliš zaplétat.

Tyto čtyři kroky vám zaberou osm týdnů. První týden, věnovaný cvičením a psaní deníku, může být pro vás citově náročný. Proto je důležité věnovat druhý týden každého kroku pokračování v základních cvičeních a zpracováváním toho, co jste se naučili a co jste přitom cítili. Jak zjistíte, my, lidé, kteří si všechno moc bereme, do sebe denně přijímáme takové množství informací, že se snadno začneme cítit zahlceni a uzavřeme se. A to je ta chvíle, kdy míříme přímo do spíže a k pytlíku brambůrek.

Nepodceňujte důležitost tohoto druhého, méně náročného týdne. Pokud se vám tento proces zdá být těžší, než jste čekali, a na propracování se daným krokem a zpracování informací potřebujete více času, pak si tento druhý týden dopřejte, než se posunete k dalšímu kroku. Ale musíte přitom neustále vnímat své úniky – od prokrastinace a perfekcionismu až po pečování o jiné a chaotické stravování – a pokaždé se vrátit zpátky na hlavní cestu.

V Části IV této knihy se zaměřuji na téma jídla a poradím vám, jak si vybrat výživná jídla, která obsahují potraviny, jež byly vyrobeny bez krutosti a udržitelným způsobem (tedy bio nebo organické potraviny). Dostanete specifické rady co jíst, abyste se cítili v pohodě. Znova říkám: Neunikejte, prosím, a neodklánějte se od hlavní práce čtyř kroků programu hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají.

V poslední kapitole této knihy vám pomohu zvládnout výjimečně těžké životní situace, které by u vás mohly spustit chaotické stravování a nabírání na váze. Schválně jsem naplánovala první televizní kurz programu hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají, na dobu svátků, protože vím, jak je těžké poradit si se svátečně prostřenými stoly naloženými dobrotami, citovými scénami, problematickými rodinnými pravidly

a neustálým nabádáním „něco oslavovat“ – v překladu vykašlat se na své zásady o jídle a pohybu. Bavit se můžete, aniž byste potřebovali jídlo, díky němuž byste to zvládli, a intenzitu svých emocí můžete zmírnit i jinak, než tím, že se izolujete.

Ačkoli vás teď čeká velice osobní cesta, během které se budete věnovat hlavně sebeobjevování a osobnímu růstu, programem hubnutí pro lidi, kteří všechno moc prožívají, si usnadníte i spojení se světem, který se v dnešní době hodně mění. My všichni dnes prožíváme nebývalou evoluci ve všelidské zkušenosti, která přispívá k problémům s ovládáním našich hranic, citů, mentální stimulace a tělesné hmotnosti. Dám vám několik dobrých rad, jak si zachovat stabilitu a rovnováhu v situaci, kdy se na globální úrovni všechno rychle mění.

K tomu, abyste se mohli vrátit zpátky do svého těla a své vlastní psychiky, už nebudete muset sahat po čokoládě. Budete mít prostředky, které vám v časech nejistoty a emočního vzrušení pomohou zůstat plně v přítomnosti, aniž byste pociťovali potřebu utéct a schovat se nebo rozpoutat boj proti celému světu, sobě a své obezitě. Pochopíte, jak se zbavit nadváhy a citové zátky, kterou v sobě možná nosíte po celý život, jak se osvobodit a najít nový, zdravý vztah ke svému tělu, své váze i jídlu.

Č Á S T I:

**POCHOPENÍ TÍHY,
KTEROU S SEBOU NOSÍTE**