

Jiná osoba si třeba myslí, že neprovedla nic špatného. Když jí a pije, cítí se však provinile. Jestliže tě trápí výčitky svědomí, protože jsi snědl, cos neměl, uvědom si, že se tvůj pocit viny netýká potrawy. Zamysli se nad tím, co jsi dělal v minulých hodinách. Zjistíš, že se trápíš kvůli něčemu jinému. A potom můžeš odstranit příčinu problému a neřešit jen jídlo.

Jestli o této teorii pochybuješ a nevěříš, že každé ze tří těl je odrazem zbývajících dvou, asi pro tebe bude problém řídit se mými radami. Obecně mohu konstatovat: když zkoušíš novou teorii, stačí tři měsíce, abys zjistil, zda ti vyhovuje. Pokud se tedy řadíš mezi lidi, kteří o mých myšlenkách pochybují, proč je nezkoušíš uplatnit v praxi? Kdo ví? Třeba ti pokus hodně pomůže! A jestli ti má metoda nevyhovuje, prostě si ji na tři měsíce jen tak vyzkoušíš.

Potravinový rozvrh

Navrhuji, aby sis po tři měsíce na konci každého dne našel čtvrt hodiny čas a vyplnil potravinový rozvrh. Příklad tohoto rozvrhu najdeš na konci knihy.

Při sepisování potravinového rozvrhu se ohlédneš za celým dnem. Začneš chvílí, kdy jej vyplňuješ a postupně se vrátíš k okamžiku, kdy jsi vstal z postele. Rozhodně není nutné počítat kalorie a vůbec se nemusíš o pokrmu detailně rozepisovat (například vyjmenovat všechny přísady v salátu). Měl bys přijít na to, zda svému tělu dopřáváš to, co potřebuje. A také by sis měl uvědomit, proč jíš a piješ.

Abych ti pomohla, uvedu příklad takového potravinového rozvrhu. Sestrojila jej vdaná žena Rita. Žije sama se dvěma dětmi a pracuje na plný úvazek v kanceláři.

Hodina, nápoje a pokrmy

- 21.00: sklenka mléka a dvě sušenky
- 18.30: talíř polévky s krajíčkem chleba, kuře s omáčkou a třemi brambory, druhý krajíc chleba, dva kopečky zmrzliny, čaj
- 17.30: dvě piva a hrstka arašídů
- 15.00: dvě kávy
- 12.30: sycený nápoj, káva, hamburger s velkou porcí hranolek, rohlíček s jablečnou náplní
- 11.00: káva a dvě sladké sušenky
- 10.00: káva
- 7.30: dvě kávy, dvě topinky s marmeládou

Potom si poznamenáš, kolik sklenic vody jsi za celý den vypil. Vzpomeň si, že tělo potřebuje dva litry vody denně, což je osm sklenic o objemu 250 ml.

Až budeš mít rozvrh vyplněný, zamysli se, jestli jsi měl hlad, a z jakého důvodu jsi jedl a pil.

Může dojít k následujícím situacím:

- máš hlad a jíš jen to, nač máš opravdu chuť
- máš hlad a sníš cokoliv, aniž by sis ověřil, zda daný pokrm potřebuješ
- máš hlad a jíš moc

Ve skutečnosti nemáš hlad a jíš z jiných důvodů – o těch se zmíním za chvíli.

Uděláš křížek do kolonky z *hladu*, *ne z hladu*, nebo *jídlo podle potřeby*. Jen ti chci připomenout: pokud jsi respektoval své potřeby, musel ses předem sám sebe zeptat, zda chceš teplé, studené, tvrdé či měkké jídlo, pokrm sladké nebo jiné chuti. Je ti to jasné? Jestliže tě během dne přepadne hlad a při myšlence na lahodnou polévku se ti sbíhají sliny, tvé tělo ji stoprocentně potřebuje. Ale pokud máš hlad a nevíš, co chceš, měl by sis položit otázky, o nichž jsem se už zmínila.

A ještě si uvědom: když se sám sebe zeptáš, jestli máš hlad, ale nedovedeš na dotaz odpovědět, znamená to, že hlad nemáš. Je to totéž, jako bys přemítal: „Chci si vzít XY za muže (za ženu)?“ A přitom bys neznal odpověď... Pokud s tímto rozhodnutím otálíš, měl by ses nad svými city ještě zamyslet a položit si dotaz, zda jsi na svatbu skutečně připravený.

Šest dalších důvodů proč jíme

K těmto důvodům patří: *princip*, *zvyk*, *pocity*, *požitkářství*, *odměna* a *lenost*. Celkem tedy existuje sedm důvodů (včetně hladu), proč jíme.

Když jíš a piješ z principu, jsi ovlivněn vlastní představou dobra, zla či strachu. Tento důvod souvisí s následujícími situacemi:

- Nechceš plýtvat. Raději potravinu nebo nápoj spotřebuješ, aby se nezkazily, nebo abys nezapomněl na jejich datum spotřeby. Nechceš vy-

hodit zbytky, a proto si raději nabereš na talíř další porci. Dojídáš dokonce i po ostatních. Sníš úplně vše, co ti hostitel nabídne (například chléb, předkrm a dezert), protože je to součástí jídla. V restauraci i obchodě si vybíráš ty nejlevnější potraviny, i když ti ve skutečnosti nevyhovují. Přestože máš peníze i na dražší výrobky, kvůli vyšší ceně si je nepořídiš.

- Nechceš se druhým znelíbit. Nedovedeš odmítnout osobu, která ti nabízí jídlo a pití. Přitom jsi původně nic k jídlu či pití nechtěl.
- Když nějaký pokrm okusíš, bojíš se říct, že ti nechutná.
- Máš strach z toho, že tě okolí odsoudí. Chováš se stejně jako ostatní, jelikož se bojíš, co by si o tobě pomysleli.
- Máš strach z následků. Jíš z povinnosti a bez požitku, jen proto, abys nasytil své tělo.

Když jíš ze zvyku, často si počínáš takto:

- Často nebo vždy jíš stejné pokrmy. Například dvě topinky s arašídovým máslem ke snídani, dva rohlíky namáčené do kávy a podobně.
- Často nebo vždy jíš ve stejnou hodinu.
- Chováš se tak, jak ses to naučil v dětství: jíš třikrát denně, nikdy nevynecháš snídani atd.
- Váháš, jestli máš vyzkoušet nějaký nový pokrm, nebo jej úplně odmítáš, protože jsi jej ještě nikdy neochutnal.

Jestliže jsou tvým hlavním důvodem k jídlu pocity, znamená to:

- Víš, že ve skutečnosti nemáš hlad, ale něco ve tvém nitru tě nutí, aby ses přece jen najedl či napil.
- Říkáš si: „Co bych jen snědl?“ Je ti úplně jedno, co si vybereš. Dobře si uvědomuješ, že nejíš z principu nebo ze zvyku.
- Jsi rozhněvaný, frustrovaný, trápíš se a cítíš se osamělý. Jíš a piješ proto, aby ses uklidnil.

Pokud jsi ovlivněn jedním nebo několika z pěti smyslů, je tvým hlavním důvodem k jídlu požitkářství:

- Jíš a piješ, protože to hezky voní.
- Nedovedeš s jídlem přestat, jelikož je moc dobré.
- Když uvidíš nějaký pokrm, začnou se ti sbíhat sliny, i když jsi před několika minutami na jídlo neměl vůbec chuť.
- Neodoláš a uzobáváš z jídel, jež vidíš na stole.
- Chceš jíst přesně ten pokrm, který jí někdo vedle tebe.
- Když ucítíš nějaké jídlo, nebo se ti dostane do ruky, okamžitě tě začne přitahovat. Miluješ jeho vůni a líbí se ti, jak vypadá – třeba popcorn v kině.
- Necháš se ovlivnit někým jiným: například číšníkem v restauraci, jenž ti vylíčí pokrm v těch nejlepších barvách.

Když jíš za odměnu, chováš se následovně:

- Právě jsi dokončil nějaký úkol. Jsi na sebe velmi hrdý, protože jsi odvedl dobrou práci, a tak si dopřeješ něco k jídlu či pití. Víš moc dobře, že v tu chvíli jíst a pít nepotřebuješ.
- Udělal jsi toho opravdu hodně. Pracoval jsi bez přestávky a jsi přesvědčen, že si při jídle odpočineš.
- Jsi nešťastný, jelikož tě nikdo nechválí. Při té příležitosti spořádáš cokoliv (tato situace se pojí i s pocity).

Lenost souvisí s těmito situacemi:

- Sníš to, co připraví někdo jiný. Neuvaříš si jídlo sám.
- Jsi sám, a proto si vybereš něco, co nevyžaduje žádnou přípravu.
- Raději nejíš, než aby sis něco uvařil.
- Po práci si objednáš jídlo, nebo koupíš polotovary.

Uvědom si, že uvedené důvody se netýkají jen pokrmů, ale i nápojů. Když přemýšlíš, čeho by ses napil, uvědom si, že tvé tělo potřebuje vodu. Když se napiješ něčeho jiného, měl bys to zapsat do rozvrhu.

Je možné, že jednu potravinu jíš z několika důvodů – například bonbony jíš za odměnu i kvůli svým momentálním pocitům.

Souvislosti mezi každodenními událostmi a důvody k jídlu

Do kolonky *souvislost* si zapíšeš, jestli se ti nepříhodilo něco mimořádného. Co se stalo před chvílí, kdy jsi pil či jedl, a přitom jsi to nepotřeboval?

A teď se vraťme k rozvrhu paní Rity. Můžeme předpokládat, že několik káv, co za den vypila, souvisí se stresem v práci. V poledne musela sehnat lékaře pro svou matku. Protože neměla moc času, skončila v McDonaldu. Po práci si s kamarádkou dopřála dvě sklenky piva. Přitom si odpočinula a odměnila se, neboť se kvůli napětí v rodině bála návratu domů. Večerní sušenky ji uklidňují. Často si je dopřává, a připomíná si tak bezstarostné dětství. Maminka jí totiž před spaním dávala mléko se sušenkami. Dvě topinky tvoří naopak už několik let její snídani. Večeři patrně snědla proto, že měla skutečně hlad. Na dezertu si ovšem pochutnala spíše ze zvyku (pokud jej jí po každém jídle), požitkářství, nebo si jej dala za odměnu.

Potravinový rozvrh vyplňuj nejlépe na konci dne □ nebo po každém jídle, pokud ti to bude více vyhovovat. Rozhodně se této činnosti nevěnuj až za několik dnů, jelikož často zapomeneš na dost podstatné údaje. Když si po týdnu vyplněný rozvrh prohlédneš, bude to pro tebe velmi zajímavé. Prohlédneš si všechny sloupečky a ověříš si, co pro tebe bylo během týdne důležité. Navíc si ověříš, kolikrát za týden jsi jedl z hladu. A také zjistíš, do jaké míry posloucháš své potřeby.

Výklad našich důvodů k jídlu

A teď se společně podíváme, jak máme výklad interpretovat.

Jíš z principu či ze zvyku: obvykle se necháváš až moc ovládat svou vírou a přesvědčením. Ta se nejčastěji vytvářela v tvém dětství a dospívání. Minulost tedy řídí tvůj život. Obavy brání tomu, abys poslouchal svou intuici a skutečné potřeby. A kvůli tomu určitě zmeškáš mnoho zajímavých příležitostí. Pravděpodobně patříš k lidem, kteří odmítají nápady a podmínky druhých.

Jsi zkrátka člověk, jenž si neudělá čas, aby se zptal, zda má hlad, a jí jen z principu či ze zvyku. Řídíš se tím, co je dobré a zlé, správné a špatné. Tvé ego tedy kontroluje tvůj žaludek. Neumíš si udělat radost a užívat si života. Jsi přesvědčen, že si nesmíš dopřát žádné potěšení, dokud nedokončíš své úkoly. Možná si myslíš, že ostatní mají větší právo radovat se než ty. Když jdeš do obchodu, koupíš si místo toho, po čem toužíš, to nejlevnější. Nepořídíš si to, co opravdu chceš.

Důvodem k jídlu jsou pro tebe emoce: řídíš se především pocity (ať už vědomě či nikoliv), což si ovšem nechceš připustit. Pokoušíš se „odříznout“ od svých emocí. Možná se hněváš, trápíš, cítíš beznaděj a bolest, jsi zklamaný či osamělý, ale ze všech sil se snažíš, abys nepodlehł chmurné náladě a neprožíval bolest spojenou s těmito pocity. Podobným způsobem se chová hodně lidí, neboť si myslí, že budou méně trpět. Vzpomeň si: pokud tě ovládají emoce, znamená to, že

máš plno očekávání. Přeješ si, aby ti jiní lidé projevovali lásku či přízeň takovým způsobem, jaký ti vyhovuje. Ale nikdo nezodpovídá za štěstí ostatních, a tak pokaždé, když se tvá očekávání nenaplní, se pokoušíš zaplnit prázdnotu jídlem. Pocity nás často ovládají ve chvílích, kdy si zaměňujeme významy slov *mít rád* a *líbit se*.

Hlavním důvodem k jídlu je pro tebe požitkářství: tvé city nejsou uspokojeny a obvykle se jimi necháš v životě ovládat. Často se řídíš tím, co vidíš a slyšíš u druhých. To bývá způsobeno skutečností, že cítíš zodpovědnost za štěstí druhých. Domníváš se, že je tvou povinností pomáhat lidem v nesnázích. Pochop, že osoby, které se cítí zodpovědné za štěstí a neštěstí svého okolí, často trpí pocity viny, což se odráží v jejich systému stravování. S velkou pravděpodobností rozhoduješ za své blízké. Nedáváš jim možnost volby, a to hlavně v případech, kdy s nimi nesouhlasíš. Tvé štěstí závisí na štěstí jiných a tato situace vytváří nedostatek, který se snažíš zahnat jídlem. Měl bys ale naplnit své srdce tak, že budeš respektovat své skutečné potřeby.

Jíš za odměnu: jsi na sebe hodně náročný. Často chceš zvládnout něco, co ani nemůžeš dokázat. Patrně jsi perfekcionista a chceš vykonat něco výjimečného předtím, než se odměníš. Pravděpodobně očekáváš, že tě druzí odmění, budou ti blahopřát a skládat komplimenty. A stejně jako nikdo na Zemi nedovede zajistit štěstí druhých, tak většina z nás zažívá trpké zklamání, když se nenaplní naše očekávání.

A navíc asi nepoznáš, že si zasloužíš odměnu. Soustředíš se především na to, co máš udělat.

Tvým důvodem k jídlu je lenost: s velkou pravděpodobností jsi na druhých závislý mnohem více, než si myslíš. Když jsi ve společnosti lidí, jež máš rád, chováš se úplně jinak než ve chvílích, kdy jsi sám. Řídíš se osobami tobě blízkými. To znamená, že sám sebe nepovažuješ za nijak významného. Ovšem přítomnost druhých tě naplňuje falešným pocitem důležitosti. Neuznáváš sám sebe a nejsi schopen udělat si čas na to, abys naslouchal svým potřebám. Pokud ti někdo něco dobrého uvaří, máš dojem, že dostáváš jakousi podobu mateřské lásky, a tak si představuješ štěstí.

Když svůj rozvrh vyplníš a zjistíš, že jsi své potřeby moc nerespektoval, rozhodně se nesmíš obviňovat. Cílem tohoto cvičení je, abys poznal sám sebe, nikoliv aby ses stresoval. V posledních dvou kapitolách se naučíš, jak by ses měl naučit přijímat svou osobnost.

Nutkání

Některé osoby jí či pijí kvůli nutkání. Tento fakt jsem ovšem do potravinového plánu schválně nezahrnula. Jedná se o lidi, kteří začnou jíst nebo pít, ale nakonec se neumí či nedovedou zastavit. Začnou proto, že mají hlad, nebo i z jiného důvodu (třeba kvůli pocitům), ale potom nedokážou přestat. Například spořádají celou krabici zmrzliny, balík lupínků či tabulku čokolády. Někdo třeba dostane chuť na špagety. Nabere si porci, jež by mu normálně stačila. Ale potom si přidává a přidává, aniž by si to uvědomil. Začíná si namlouvat, že má hlad, což je důsledek nutkání. Toto chování bývá běžné v okamžiku, kdy se na stole ob-

jeví dezert. Člověk už nemá hlad, ale dopřává si stále nové a nové zákusky.

Takovéto chování svědčí o tom, že si nevážíš sám sebe a nemáš se rád. Jestliže si tak někdy počínáš, měl by sis okamžitě, když si to uvědomíš, položit otázku, co se ti v uplynulých hodinách přihodilo, že svou osobností takovýmto způsobem pohrdáš. Ve tvém srdci je prázdno, neboť k sobě necítíš úctu. A tak sníš vše, co vidíš, svůj žaludek naplníš, ale prázdno v srdci zůstane. A přitom by stačilo, aby sis sám sebe vážil a připomněl si, co je na tobě i v tobě krásného.

Osoby, které se takto chovají, se ustavičně kritizují, mají na sebe vysoké požadavky a nic podle nich není dost dobré. Nemají se rády, a proto jsou přesvědčeny, že je nikdo na světě nemůže mít rád. Svému okolí se jeví ustavičně nespokojené, ať už jim jiní říkají, nebo pro ně udělají cokoliv.

Když vyplňuješ svůj potravinový rozvrh a uvědomíš si, že jsi jedl z nutkání, zapiš to do kolonky souvislost.

Retrospektiva

Tato kolonka je velmi důležitá. Zapisuješ do ní souvislosti mezi událostmi dne a svým stravováním. Díky ní se ohlédneš za celým dnem, ale to neznamená, že se musíš se vším postupně vypořádat. Když si všechny souvislosti uvědomíš, budeš moci ve svém životě mnoho věcí napravit; a často dokonce bez vlastního vědomí.