

dr Susan Peirce Thompson

PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

jak pokonać uzależnienie od jedzenia

SKUTECZNE AFIRMACJE, KTÓRE UWOLNIĄ CIĘ
OD KOMPULSYWNEGO OBJADANIA SIĘ,
EFEKTU JOJO I NEGATYWNYCH EMOCJI



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

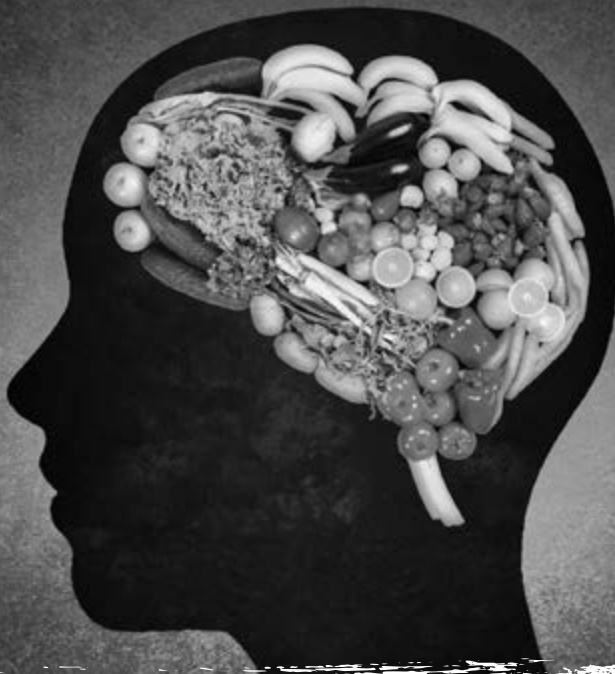
jak pokonać uzależnienie od jedzenia

dr Susan Peirce Thompson

PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

jak pokonać uzależnienie od jedzenia

SKUTECZNE AFIRMACJE, KTÓRE UWOLNIĄ CIĘ
OD KOMPULSYWNEGO OBJADANIA SIĘ,
EFEKTU JOJO I NEGATYWNYCH EMOCJI



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-860-6

Tytuł oryginału: *On This Bright Day: A Year of Reflections for Lasting Food Freedom*

ON THIS BRIGHT DAY

Copyright © 2023 by Susan Peirce Thompson
Originally published in 2023 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

PRINTED IN POLAND

*Dla tych, którzy znajdą w sobie odwagę,
by uwolnić się od jedzenia i wyzdrowieć.*

Z miłością, w jedności

WPROWADZENIE

Drogi Czytelniku,
witam w roku codziennych medytacji stworzonych po to, by wspierać i inspirować twoją jasną podróż. Swoją przygodę z *Bright Line Eating* (BLE) rozpoczęłam w 2015 roku, po dwóch dekadach uczestnictwa w 12-etapowych programach żywieniowych. W tym czasie spotkałam ludzi, którzy pozbyli się nadmiaru kilogramów i przez dziesięciolecia utrzymywali swoją wagę. Jako naukowczyni zajmująca się mózgiem i kognitywistyką, a także prowadząca w szkole wyższej kurs z zakresu psychologii jedzenia wiedziałam, że jest to anomalia w niezliczonych historiach odchudzania. Bardziej imponujące było jednak to, że tym ludziom udało się osiągnąć pewien poziom spokoju w kwestii odżywiania, o którym osoby pogrążone w uzależnieniu od jedzenia mogą tylko pomarzyć.

Badając, w jaki sposób wysoko przetworzona żywność wpływa na mózg, byłam w stanie połączyć kropki, a także wyjaśnić, dlaczego i w jaki sposób cukier oraz mąka w naszej nowoczesnej diecie przejmują kontrolę nad mózgiem. W konsekwencji tego jemy w sposób, jak również w ilościach, o które nigdy byśmy się nie posądzali; prowadzi to nas jednocześnie do łamania obietnic złożonych samym sobie, przyczyniając się do stale rosnących wskaźników otyłości i cukrzycy, które obserwujemy na całym świecie.

Wiedziałam, że gdybyśmy mogli zaoferować ludziom program, który umożliwiłby im trwałe wyeliminowanie cukru i mąki z diety, a także uwzględnił elementy uzależnienia behawioralnego, można by uratować niejedno ludzkie życie.

Jak dotąd potwierdziło się to w przypadku dziesiątek tysięcy osób, ale jak każda podróż ku wyzdrowieniu, nie jest ona łatwa. Jeśli należysz do dwudziestu procent populacji, która znajduje się na najwyższym końcu skali podatności na uzależnienie od żywności (można to zbadać na stronie FoodAddictionQuiz.com), to aby uwolnić się od cukru i mąki, potrzebujesz determinacji, zaangażowania, wytrwałości, a przede wszystkim wsparcia.

Ta książka ma na celu zapewnienie codziennej dawki zachęty i mądrości, niezależnie od tego, czy jesteś osobą „jasno żyjącą” (zwolennikiem *Bright Line Eating*), członkiem społeczności 12 kroków czy dopiero rozpoczynasz swoją własną podróż żywieniową. Być może stoisz teraz w księgarni, modląc się o rozwiązanie codziennej udręki, z którą się borykasz, a ta książka od razu rzuciła ci się w oczy. Witaj!

Książka ta jest napisana językiem *Bright Line Eating*, ale możesz ją dowolnie spersonalizować, jeśli w swoim programie używasz innych słów. Dla tych, którzy nie są zaznajomieni z *Bright Line Eating*, pierwsze styczniowe wpisy wyjaśnią cztery Jasne Linie (*Bright Lines*) i główne założenia programu. A wszystkie nasze podstawowe założenia, nawyki i najlepsze praktyki będą miały swoją szansę ujrzeć światło dzienne wraz z upływem kolejnych miesięcy.

Jeśli sięgniesz po tę publikację w połowie roku, to w pierwszej kolejności zachęcam do zajrzenia do słowniczka (na końcu książki) z definicjami popularnych terminów w społeczności *Bright*, takich jak NMF (*Not My Food*), NMD (*Not My Drink*), BLT (*Bites, Licks, and Tastes*) czy *Rezoom*. *Rezooming* to coś, co robimy, gdy złamaliśmy (lub nagięliśmy) jedną z naszych *Bright Lines* (jasnych linii). Wzbudzamy wówczas ogromne współczucie dla siebie, otrzymujemy wsparcie społeczne i staramy się wyciągnąć wnioski. Przede wszystkim wracamy

jednak do jedzenia *Bright* tak szybko, jak to możliwe, przy następnym posiłku, a nawet przy następnym kęsie, stąd *Re-zoom!*

Rozpoczynając swoją podróż ku jasnej transformacji i precyzując swój cel, pamiętaj, że jasne ciała mają różne kształty i rozmiary. To, co łączy tych ludzi to: uwolnienie się od przetworzonego cukru i mąki, rzucenie niezdrowej wagi i umysły, które są w zgodzie z jedzeniem i skupione na świecie jako całości. Ludzie, którzy przeszli – lub z podsekcytowaniem rozpoczynają – swoją Jasną Transformację, zazwyczaj myślą o sobie jako o *Bright Lifers* – członkach społeczności, których poczucie tożsamości jest nierozdzielnie związane z tym nowym sposobem odżywiania i wolnością, jaką im to przynosi. Żyją oni na etapie zwanym Utrzymaniem, czyli na etapie, na którym spożywamy dokładnie taką ilość jedzenia, jaka jest niezbędna do utrzymania naszej docelowej wagi oraz zapewnienia energii i poczucia spokoju. Ten etap trwa całe życie.

Na tych stronach natkniesz się również na język z modelu Systemu Wewnętrznej Rodziny (ang. *Internal Family Systems*, IFS) – to model psychiki, który opiera się na założeniu, że mózg lub jaźń nie stanowią jednego spójnego monolitu. Mamy raczej różne części, a te z kolei mogą czasami wchodzić ze sobą w konflikty. W *Bright Line Eating* często okazuje się, że nasza wewnętrzna część Buntownika może sprzeciwiać się ograniczeniom, podczas gdy wewnętrzna część Izolatora może odciągać nas od możliwości uzyskania wsparcia, którego tak bardzo potrzebujemy. Te części nas kształtują się zwykle jako mechanizmy radzenia sobie w dzieciństwie i robią wszystko, co w ich mocy, korzystając z narzędzi, którymi dysponują. Naszym zadaniem jako dorosłych jest teraz poproszenie tych części, aby nam zaufały, odsunęły się na bok i pozwoliły nam działać z pozycji naszego Autentycznego Ja. W stanie Autentycznego Ja doświadczamy poczucia spokoju, jasności, współczucia, pewności siebie, kreatywności, ciekawości, odwagi i więzi.

W mojej własnej podróży książki takie jak ta, którą trzymasz w ręku, okazały się wspaniałym towarzyszem i pocieszeniem. Sercem czy też

sednem ścieżki, którą kroczymy, jest poddanie się. Akceptujemy fakt, że jesteśmy bezsilni wobec substancji, która nami zawładnęła. Akceptujemy, że jedyną rozsądną drogą na przyszłość jest wyeliminowanie jej z naszego życia już dziś. Przyjmujemy pomoc tych, którzy kroczą przed nami, stajemy ramię w ramię z tymi, którzy są w drodze i podajemy rękę tym, którzy podążają za nami.

Dzień po dniu czujemy się trochę lepiej. Dzień po dniu robi się trochę łatwiej. Dzień po dniu nasz świat staje się jaśniejszy.

Jasny rok to tylko jeden dzień na raz.

Witam cię z całego serca.

Szczęśliwego Jasnego Nowego Roku!

Z miłością,
Susan Peirce Thompson
(doktor nauk humanistycznych)

JEDZENIE POZA DOMEM

Możesz żyć bez czegoś, z czym się nie urodziłeś, i dasz radę, mając nawet połowę tego.

GLORIA NAYLOR

Jedzenie poza domem jest jak najbardziej wykonalne na BLE. Sedno sprawy tkwi w wyborze potraw w restauracjach, ponieważ są one często przygotowywane z dużą ilością oleju i masła oraz składników, które mogą być wyzwalające dla mózgu. Jeśli nie jesteśmy uczciwi w kwestii kontrolowania naszych porcji lub korzystania z wagi, restauracje mogą być pułapką na etapie Utrzymania – jedzenie poza domem może w konsekwencji doprowadzić do tego, że nasza waga zacznie ponownie rosnąć, a mózg* zostanie ponownie aktywowany do uzależniających wzorców.

Warto więc zachować czujność w restauracjach, aby utrzymać swoją jasną transformację – podchodź do tego ze spokojem i poczuciem, że możesz swobodnie korzystać z życia. Zwracając uwagę na to, jak często jadasz w restauracjach, i zastanawiając się nad swoimi motywami (pielęgnowanie życia rodzinnego lub zawodowego, uniknięcie konieczności gotowania w domu, rozrywka, dogadanie sobie), zyskasz jasność co do roli jedzenia w swoim życiu i zdecydujesz, czy nadal chcesz podążać tą drogą.

— W TYM JASNYM DNIU —

PRZYJRZĘ SIĘ SWOIM MOTYWOM DO JEDZENIA POZA DOMEM.

* Szerzej o działaniu mózgu i jego wzorców traktuje książka „Zmieniaj swój mózg każdego dnia” autorstwa dr. Daniela G. Amena. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

ZAWIŚĆ (ZAZDROŚĆ)

Użalanie się nad sobą na wczesnym etapie jest tak wygodne jak materac z pierza.

Dopiero gdy stwardnieje, staje się to niewygodne.

MAYA ANGELOU

Czy przez lata zazdrościłeś ludziom, którzy są szczuplejsi od ciebie? Czy obawiasz się, że jeśli stracisz dużo na wadze, wzbudzisz zazdrość pewnych bliskich ci osób? Zazdrość to ciekawa emocja – pozwala nam dowiedzieć się, czego tak naprawdę pragnie nasze serce. Zwróć uwagę na to, co wzbudza twoją zazdrość, a dowiesz się, do czego tak naprawdę chcesz dążyć.

W BLE rozpoczynamy Jasną Transformację, aby realizować własne marzenia – transformacja nie jest celem samym w sobie. Utrzymuj Jasne Linie, dotrzyj do swojego jasnego ciała i przez całą drogę wsłuchuj się w to, na czym najbardziej ci zależy, co chcesz osiągnąć, jak chciałbyś spędzać czas i czego chciałbyś się nauczyć. Zazdrość traktuj po prostu jako informację, na podstawie której możesz działać, a ona się ulotni, gdy będziesz zmierzać w kierunku życia, którego pragniesz.

— W TYM JASNYM DNIU —

BADAM SWOJE UCZUCIA ZAZDROŚCI W POSZUKIWANIU WSKAZÓWEK CO DO TEGO,
DO CZEGO POWINIENEM DĄŻYĆ.

SIEĆ WSPARCIA

Twoja sieć wsparcia to solidny grunt, z którego możesz piąć się w górę.

ANNE BARNES

Istnieje wiele narzędzi wsparcia dostępnych na drodze do wstrzeмиężliwości żywieniowej. Możemy potrzebować każdego z nich, ponieważ żyjemy w nieprzyjaznej pod względem żywieniowym kulturze, w której NMF i NMD są na porządku dziennym – w tak wielu miejscach są one na wyciągnięcie ręki, często za darmo.

Kiedy powstrzymujemy się od cukru oraz mąki i jemy tylko podczas posiłków, oferujemy naszemu mózgowi wsparcie, jakiego potrzebujemy w naszej podróży przez życie. Budując silne nawyki w godzinach porannych i wieczornych, zapewniamy strukturę oraz rusztowanie, co pomaga nam żyć w sposób spokojny, jak również produktywny. Mając wsparcie przez cały dzień, poprzez różne media i na różnych poziomach intymności, jesteśmy w stanie poradzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Wielu z nas nie otrzymało wystarczającego wsparcia w dzieciństwie – nie wiedzieliśmy, jak o nie prosić i nauczyliśmy się wykorzystywać do tego celu jedzenie; z czasem stało się ono naszym głównym mechanizmem radzenia sobie. Teraz szukamy więzi międzyludzkich, wsparcia ze strony zwierząt domowych, świata przyrody oraz kochającego i życzliwego wszechświata. Zaczynamy również dostrzegać oraz doceniać wsparcie, które sami sobie dajemy.

Umiejętność czerpania z tej zewnętrznej i wewnętrznej sieci wsparcia jest jedną z najważniejszych umiejętności, które rozwijamy, aby wzbic się w powietrze.

W TYM JASNYM DNIU

KORZYSTAM ZE WSZYSTKICH OFEROWANYCH FORM WSPARCIA I CHĘTNIE UDZIELAM WSPARCIA INNYM.

SAMOZADOWOLENIE

To życie przy kości jest najśłodsze*.

HENRY DAVID THOREAU

Dla tych, którzy są już na dalszym etapie ścieżki BLE, samozadowolenie może prowadzić do potknięcia się, a nawet może być drogą do upadku. Samozadowolenie nie zawsze jest równoznaczne z nierobieniem tego, co konieczne. Czasami na zewnątrz wygląda to tak, jakbyśmy wykonywali wszystkie czynności, jakbyśmy wszystko sprawdzali, podczas gdy wewnętrznie wiemy, że „robimy to na odwal się”. Problemem może być to, że w momencie, gdy zdamy sobie sprawę, że to nie działa, orientujemy się jednocześnie, że do naszego programu zdążyliśmy już wprowadzić kilka naprawdę złych nawyków.

Jeśli nie czujesz się dobrze z nawykami, które wypracowałeś, jeśli nie czerpiesz z tego żadnej pozytywnej energii, może warto zmienić osoby, z którymi rozmawiasz, zaoferować swoje wsparcie komuś, kto zмага się z trudnościami lub wypróbować nową praktykę medytacyjną lub ruchową. Zadbanie o to, by życie BLE było interesujące, sprawi, że będzie ono bardziej zrównoważone, a zaciekawienie wszelkim samozadowoleniem to świetny początek.

W TYM JASNYM DNIU

PONOWNIE PRZYJRZĘ SIĘ KOMPONENTOM MOJEGO PROGRAMU I ZOBACZĘ JE NA NOWO.

* Henry David Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie* (przyp. tłum.).

ZAANGAŻOWANIE W ŻYCIE

Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałować tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś.

H. JACKSON BROWN JR.

Posiadanie solidnych podstaw z automatyzmem i silnym systemem wsparcia jest tak ważne, ponieważ pozwala nam w pełni angażować się w życie, nie zaprzatając już sobie tak bardzo głowy jedzeniem. W pierwszych dniach naszej wstrzeźliwości żywieniowej zazwyczaj trzymamy się z dala od pewnych spotkań towarzyskich lub wydarzeń, ponieważ obawiamy się, że nie będziemy w stanie poradzić sobie z kwestiami związanymi z jedzeniem w sposób dla nas komfortowy. Możemy ograniczyć się do wyjścia w kontrolowanych warunkach do restauracji, którą wcześniej dokładnie zbadaliśmy, jedząc posiłek, który wcześniej uzgodniliśmy z opiekunem-kumplem. Choć początkowo stworzenie bufora wokół trudnych sytuacji może się sprawdzać, ostatecznie musimy zaangażować się w całe życie i żyć pełnią. Stopniowo zbudujemy fundamenty, na których będziemy mogli improwizować, działać bez planu, spędzać czas z ukochaną osobą w sposób spontaniczny, wejść do restauracji, w której nigdy wcześniej nie byliśmy i świetnie poruszać się po menu.

Pamiętaj, że każdy krok, który podejmujesz na wczesnym etapie BLE, to krok, który przybliży cię do prowadzenia odważnego i pięknego życia.

W TYM JASNYM DNIU

MÓWIĘ „TAK” NA ZAPROSZENIE, KTÓRE KIEDYŚ PEWNIEN BYM ODRZUCIŁ.

SAMOTNOŚĆ

Im potężniejszy i bardziej oryginalny umysł,
tym bardziej będzie się skłaniał ku religii samotności.

ALDOUS HUXLEY

Wielu z nas objadało się NME, gdy tylko zostawaliśmy sami. To trochę tak, jakby samotność bez towarzystwa naszych ulubionych potraw lub bez rozpraszania się bezmyślnym jedzeniem była dla nas zbyt trudna do zniesienia. Odstęp między trzema posiłkami każdego dnia to okazja do zapoznania się ze spokojem nieodłącznie związanym z samotnością. Zamiast podjadać, co innego moglibyśmy zrobić w tym cennym czasie dla siebie? Jak wykorzystać ten czas na regenerację? Jak sprawić, by ten czas był dla nas satysfakcjonujący?

Jakie nowe praktyki warto kultywować, zwłaszcza gdy możesz cieszyć się swobodą ruchów? Joga? Ogrodnictwo? A może po prostu przeczytać książkę lub obejrzeć naprawdę fajny program? Czas spędzony w samotności może być wspaniałą okazją do refleksji i modlitwy. Stopniowo, gdy już wkroczyliśmy na jasną ścieżkę, możemy delektować się spokojem i ciszą w naszej samotności.

— W TYM JASNYM DNIU —

POSZUKAM CHWIL SAMOTNOŚCI I PRZYJRZĘ SIĘ SWOJEJ REAKCJI.

PRZESTAŃ WALCZYĆ

Nie ma takiej męki jak noszenie w sobie nieopowiedzianej historii.

ZORA NEALE HURSTON

Każdy, kto kiedykolwiek jadł nałogowo, doskonale zna uczucie bycia w stanie wojny z samym sobą. Tak naprawdę jest to wojna między dwiema wewnętrznymi częściami nas samych: „Kontrolerem Jedzenia” i „Pobłaźczem Jedzenia”. Każda z tych części ma swoją własną historię, a wojna między nimi może czasami doprowadzać nas do szaleństwa. Debaty, zmagania i wewnętrzne spory wyczerpują naszą energię i osłabiają siłę woli.

Czy kiedykolwiek po prostu zjadłeś, żeby zakończyć tego typu dyskusje? Sposobem na zakończenie wojny bez jedzenia jest wysłuchanie historii obu stron. Co musi usłyszeć „Kontroler”, aby poczuć się bezpiecznie? Co musi usłyszeć „Pobłaźcz”, aby poczuć się bezpiecznie? Wysłuchaj obu stron bez osądzania, a następnie zastanów się nad jasnymi wyborami, których możesz dokonać, by spełnić ich potrzeby. Odpowiedzią jest ciekawość. Kończy bitwę i daje ci spokój ducha.

— W TYM JASNYM DNIU —

PRZESTAŃ WALCZYĆ I WYSŁUCHAM SWOICH WEWNĘTRZNYCH CZĘŚCI,
KTÓRE POTRZEBUJĄ BYĆ WYSŁUCHANE.



Dr Susan Peirce Thompson jest ekspertką w dziedzinie psychologii jedzenia, prezeską Institute for Sustainable Weight Loss oraz założycielką i dyrektorką generalną Bright Line Eating Solutions. Jej program wykorzystuje najnowsze badania naukowe, aby wyjaśnić, w jaki sposób mózg blokuje utratę wagi. Każdego dnia uczy, jak pozbyć się nadwagi, osiągnąć wymarzoną sylwetkę i żyć szczęśliwie.

Wyjątkowy przewodnik, który pomoże ci krok po kroku zmienić nawyki, relacje z jedzeniem i zrozumieć, jak emocje wpływają na twoje decyzje żywieniowe.

Każda strona książki oferuje codzienną dawkę inspiracji, praktycznych porad oraz wsparcia, które pomogą ci trwale schudnąć, poprawić zdrowie i odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Dowiesz się, jak radzić sobie z zaburzeniami emocjonalnymi, niepokojem, a także jak budować zdrowe relacje z jedzeniem. Oparte na najnowszej wiedzy z zakresu psychodietetyki, porady Autorki pomogą ci zrozumieć powiązania między dietą, zdrowiem psychicznym i fizycznym.

Dzięki tej książce zyskasz:

- narzędzia do budowania zdrowej relacji z jedzeniem – bez restrykcyjnych diet i poczucia winy;
- wiedzę, jak radzić sobie z emocjami, które prowadzą do kompulsywnego objadania się;
- codzienne wskazówki, jak krok po kroku dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie;
- zrozumienie, jak psychosomatyka wpływa na twoje ciało i jak kontrolować ten proces;
- narzędzia do podniesienia poczucia własnej wartości oraz poprawy relacji z samym sobą.

Zmień swoje życie, dzień po dniu, dzięki psychodietetyce

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

