

## Emoce během hubnutí

**Na úvod úplně ta nejzákladnější otázka: proč se kolem hubnutí vůbec točí tolik emocí? Říká se, že emoce je „energie v akci“. Tak proto. Je to myslím velmi výstižné: něco se děje, zpravidla na základě emočního impulsu (málokdy hubneme z čistě racionálních důvodů 😊) a každá emoce přitahuje další emocionální reakci. Všechno v našem životě se děje na základě emocí, tak proč u hubnutí ne?**

**A komu se bude hubnout líp: tomu, kdo je emotivní, nebo tomu, kdo je racionální? (Nebo to má prostě všechno svoje pro a proti jako vždycky?:-) )** Lidi nelze jednoznačně rozdělit na emotivní a racionální. I racionální lidé prožívají emoce, jen se jimi nenechají třeba tolik ovládat a i emotivní lidé zapojují kognici, teda racionální uvažování (přestože méně často). Pokud se člověk dobře zná (sebeuvědomění jako základ emoční inteligence), ví, ke kterému typu osobnosti má blíže a podle toho může zvolit vhodnější strategii hubnutí, případně změny životního stylu. Pokud to bude člověk strukturovaný, disciplinovaný, cílevědomý, budou mu vyhovovat kalorické tabulky, aplikace, pravidelná doba sportu, systém opakujících se událostí (posilovna, cvičení) v outlooku apod. Pokud je člověk inklinující k emotivnímu prožívání, bude mu způsobovat ohromnou radost o číslu menší prádélko, zářit štěstím bude nad lajky na instagramu ze svých sportovních a kulinářských úspěchů a bude se propadat do frustrace při stagnující váze. Jsme opět u emoční inteligence: znám se? Dokážu zvládat své pocity, kultivovaně je vyjadřovat? Víím, jak udržovat vnitřní motivaci, jsem schopna nacítit se do zbytku rodiny u radikální změny jídelníčku? A sociální adaptabilita jako třešnička na dortu.

- 1. ODHODLÁNÍ** – spojuju si ho s motivací, s chutí se sebou něco udělat... ale taky s obavou, že mi dlouho nevydrží. Že se dá snadno přepálit začátek a pak rychle vyhořet, jako se to děje spouště „dietářů“ ...  
**Otázka tedy zní: jak pečovat o své odhodlání tak, aby mi vydrželo? Dneska jsem k tomu četla mimochodem moc krásný citát: Než něco vzdáš, uvědom si, proč jsi s tím začal...**  
Péče o odhodlání, tedy udržování motivace je vnitřní záležitost. Spousta odhodlaných (k čemukoli) hledají motivaci někde vně, přitom opravdu největším motivantem ke změně je smysluplnost našeho konání. O odhodlání můžeme pečovat dostatkem pozornosti a dostatkem energie každý den. „Salámová technika“ = každý den ukrojím kolečko. Tedy co každý den pro svůj směr udělám?
- 2. STRACH, OBAVY** – vydržím to? Zvládnu to? Kdo všechno mi do toho bude mluvit? V čem se zaseknu? Půjdu na to správně? Poradím si se sportem, nebudu se stydět před trenérem? Nebude to trapné, až poprvé vyndám v kanceláři zdravý oběd? Jak se vyrovnám s poznámkami okolí, naléháním babiček, ať si zobnu něco, co už nechci jíst?  
**S takovými a podobnými strachy nebo obavami se určitě u hubnutí nepotká každý. Ale kdo ano? Co to o mně říká, když mi vyskakují? Stupňují se? Jak bych měla sama sebe „ošetřit“, abych se jim nepoddávala a nenechala je, aby mi braly energii? Já tedy neznám lidi, kteří si takové otázky kladou. Za nimi je velká pochybnost o sobě samém, takže tady doporučuji spíše terapii na navyšování sebehodnoty. Člověk, který se neustále ohlíží na to, co si o něm druzí pomyslí, řeknou, má nedostatek vnitřní pevnosti a síly, tedy nejdříve vnitřní posilovna a pak může nastoupit ta vnější. My máme tendence se v sobě nimrat, neustále analyzovat a klást si takovéto nesmyslné otázky, místo toho, abychom do toho šli, zkoušeli. Trošku to ve mně evokuje: kdo nechce, hledá důvody, kdo chce, hledá způsoby. Hledejte způsob JAK a konejte. Každý den malý krůček, méně otázek, více skutků.**
- 3. RADOST** – První odhozená kila, první zvládnutý výběh, první povedený pokus o lowcarb chleba... Důvodů k radosti, ale taky pýše, k nadšení... je hlavně z počátku hubnutí spousta.  
**Jenže „první vyhrání, z kapsy vyhání“, jak se tak říká... A někdy s radostí z prvních úspěchů přichází pocit, že už si můžeme dovolit rozvolnit... Jak tu radost vytěžit a jak si ji nenechat**

**vzít škarohlídy kolem sebe? Jak se ji naučit mít v případě, že jsem já sama škarohlíd a třeba sebeoceňování je pro mě velká neznámá?** Viz odpověď výše. Nechápu, proč by škarohlíd měl chtít hubnout. Ať si zůstane se svým škarohlídstvím i se svými kily. Nemusíte být zrovna „sluníčkový všehomíra“, do změn životního stylu je však potřeba pustit se s těšením, odhodláním, radostí a energetizujícími emocemi. Popravdě si nedovedu představit někoho nasraného, zoufalého a frustrovaného, jak se nutí k hubnutí. Nabízím tedy navyšování pozitivní inteligence, víry v to, že to půjde, že to dám, zvládnou, že první kroky jsou dobře seštelovaným motorem na mé dlouhé (někdy doživotní) cestě. **Doporučuji úspěchy si zapisovat. I radost se dá trénovat. Chce-li však škarohlíd škarohlídem zůstat, nepomůže nic.** Změna ke kvalitnějšímu životu, lehčímu, hezčímu, zdravějšímu je lemovaná nástrahami a pokud dostatečně neznáme svou cenu, motivaci, nemáme na cestě parťáka, který nás podpoří v horších chvílích, půjde to ztuha.

4. **VZTEK A BEZMOC** – Na sebe sama, na to, že se hubnutí zasekne, na to, že vůbec hubnout musím, na to, že ... nevím co... **Jak rozdýchat vztek? Dá se z něj vzít něco pozitivního? Protože zrovna vztek je emoce plná energie, takže si umím představit, že při nějaké práci s touhle emocí dokážu její energii vytěžít? A jak se nepoddát pocitům bezmoci?**

Ale jo, vztek nám klidně může být právě tím impulsem k obutí tenisek. Já bych vztek rozdýchávala na dlouhé svižné procházce s nordic walking hůlkami, aby se mi okysličil mozek a uvědomila jsem si, proč jsem vzteklá. Po 3 kilometrech se začnou tvořit endorfiny, už se na tváři tvoří ten „rohlič“ z úsměvu, jde to samo. Teoretizováním doma u internetu a brouzdáním po serverech asi ještě nikdo nezhubl. Emoce bezmoci je zdánlivě jednoduchá, už ze své podstaty: BEZ MOC = nemám nad sebou /moc. Tedy převezmu vládu, otěže, kontrolu. Od bezmoci k moci pomůžou otázky a odpovědi. Cítím bezmoc, nad čím tedy moc mám? Nad svým dechem, nad svým časem? Nad tím, co dávám do svého těla? Já jsem radostný jedlík, miluju jídlo a miluju chůzi, plavání, jak říká moje výživová poradkyně: „Ty jsi gurmán, požitkář“. Když vím, že jsem bezmocná, jsem v roli oběti. A já chci být tvůrce. Tedy přijímám odpovědnost. Jsem toho procesu účastna.

**PÝCHA** – důvodů k ní při hubnutí máme spoustu, ale... **Umíme ocenit sebe samé za úspěchy? A má mít sebeocenění nějakou konkrétní podobu?** Neexistují žádné univerzální návody. První otázku beru jako řečnickou. Protože někdo se ocenit umí, někdo ne. Jestli zvolíte nějakou konkrétní podobu (fotka na instáč před a po s desítkami lajků, o dvě velikosti menší džíny, hrdá póza na maturitním srazu v první řadě nebo přiznání, kolik kilo jste musela sundat) nebo si naopak vystačíte s báječným vnitřním pocitem a jediná konkrétní podoba je ta vaše v zrcadle je podle mě úplně jedno. To nejdůležitější je, že je tam Vaše spokojenost z procesu, benefity objevené cestou (kvalitní suroviny, hluboký spánek, pleť bez vrásek a klouby bez bolesti, hrdá dcera, která vedle vás pyšně kráčí nebo 200 otoček s obručí okolo pasu). Někdy ta tichoučká vnitřní radost a potěšení je mnohem víc, než ty olajkované výsledky postované světu.