

### Monitorowanie swojej diety

Na początku poproszę Cię o jedną rzecz. Zadanie polega na przypomnieniu sobie tego, co jadłaś (lub jadłeś) 2 dni temu, czyli przedwczoraj. Dam Ci chwilę, a Ty wymień w głowie wszystko, co jadłaś (jadłeś) tego dnia. Ja będę teraz cicho przez 10 sekund.

No i jak Ci poszło? Czy miałaś/miałeś w głowie raczej pustkę niż analizę jadłospisu? Większość osób nie potrafi wymenić żadnego posiłku. Ja sam, gdy wykonuję to zadanie, zawsze mam duży ubaw. Niewiarygodne, jak mało pamiętamy, jak bardzo nasza pamięć jest wybiórcza i jak wiele rzeczy robimy automatycznie. Nie pamiętamy dobrze, co jedliśmy wczoraj, prawie w ogóle nie pamiętamy, co jedliśmy 2 dni wcześniej, a jadłospis z całego tygodnia jest już dla nas wielką zagadką.

Większość naszych działań jest nawykowa. Umysł dąży do minimalizowania wysiłku, aby mógł skupić się na rzeczach dla niego najważniejszych. Dzięki temu, że większość naszych zachowań jest automatyczna, możemy w ogóle funkcjonować. Jednak niesie to ze sobą pewne niedogodności – często nasze zachowanie jest nawykiem, który zdobyliśmy bez naszej wiedzy. Niejednokrotnie działamy automatycznie i robimy coś, czego nie chcielibyśmy robić, a z czego nie zdajemy sobie nawet sprawy. Przykładowo może to być wchodzenie innym w słowo albo powtarzanie jakiegoś słowa. Albo garbienie się. Albo krytykowanie innych. Nasze działania są tak bardzo automatyczne, że często dosłownie nie umiemy się przed nimi powstrzymać. Abyśmy mogli zmienić nasze zachowanie, musimy jednak sobie je najpierw uświadomić. Jeśli chcesz np. przestać wchodzić komuś w słowo, musisz zauważyć, że to robisz. Być może ktoś Ci zwróci uwagę i wtedy zaczniesz to dostrzegać. Tak czy siak musisz to zauważyć. Inaczej tego nie zmienisz. Jeśli chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe, potrze-



## Moduł 6 – Monitorowanie swojej diety

(transkrypcja nagrania audio)

bujesz najpierw uświadomić sobie, jakie one są. Niestety jest to trudne, jeśli nie pamiętamy, co jedliśmy wczoraj lub 2 dni temu, nie wspominając o obrazie tygodniowym lub miesięcznym.

Jedną z najlepszych zmian, jakie możesz zrobić w swojej diecie, jest monitorowanie tego, co jesz. Trudno o drugie tak skuteczne narzędzie. Jeśli mógłbym w tym kursie dać Ci tylko jedną radę, jedną najważniejszą radę... byłoby to właśnie monitorowanie posiłków.

Pamiętam, jak kilkanaście lat temu byłem u dietetyczki, bo sam miałem problem ze swoją dietą, a raczej wagą. Usiadłem i zaczęliśmy rozmawiać o tym, co jem. Gdy odpowiadając na pytania, przypominałem sobie moje posiłki, zrobiło mi się wstyd. To było tak oczywiste, co robię źle, że czułem się dosłownie idiotycznie. Przyszedłem do specjalisty, bo nie miałem pojęcia, jakie błędy popełniam. Gdy jednak zacząłem opowiadać, wszystko stało się oczywiste. U dietetyczki uświadomiłem sobie, że po każdym obiedzie zjadam 1 tabliczkę czekolady. A na kolację najczęściej wcinam makaron z serem i cukrem. Nie trzeba być specjalistą, żeby wiedzieć, co tutaj zmienić. Czułem wstyd, nie z tego powodu, że tak jadłem, ale z tego powodu, że w ogóle przyszedłem z pytaniem, co robię źle. Niesamowite jest to, że ja naprawdę nie byłem świadom swoich zachowań. Dopiero wywiad z dietetyczką uzmysłowił mi to.

Monitoruj to, co jesz. Zapisuj każdego dnia swoje posiłki. Nie muszą być to dokładne notatki, wystarczą takie, które pozwolą Ci odczytać to za kilka lub kilkanaście dni. Np. owsianka z truskawkami, makaron z pomidorami i warzywami, brokuły z ryżem. W nawiasach możesz zapisywać jakieś ważne szczegóły, np. przy brokułach z ryżem zanotuj – dużo brokułów. Takie spisywanie pozwoli Ci świetnie ocenić swoją dietę. To klucz do jej kontroli.



## Moduł 6 – Monitorowanie swojej diety

(transkrypcja nagrania audio)

Monitorowanie diety nie tylko pozwala na lepszą jej ocenę, lecz ma znacznie więcej zalet. Monitorowanie jest bowiem bezpośrednio związane z naszą samoświadomością. Któregoś święta Halloween przeprowadzono bardzo ciekawy eksperyment. Dzieci, które przychodziły po słodycze, były witane i proszone, aby wzięły sobie jeden cukierek – ale tylko jeden. Cukierki były w drugim pokoju. Dzieci bardzo często nie mogły oprzeć się pokusie i brały więcej niż jeden cukierek. Sytuacja ta zmieniła się jednak, gdy w pokoju umieszczono lustro, w którym dzieci widziały swoje odbicie. O wiele częściej robiły to, o co zostały poproszone, czyli brały po jednym cukierku. Widok siebie sprawiał, że dzieci potrafiły lepiej się kontrolować. Można powiedzieć, że dzięki temu były lepszą wersją siebie, bo częściej zachowywały się tak, jak uznawały za słuszne.

Pokazują to również inne badania. Psychologowie Charles Carver i Michael Scheier zrobili serię badań. Obserwowali ludzi siedzących przy biurkach, na których stały lusterka. Gdy ludzie widzieli siebie w lusterku, częściej zachowywali się tak, jak w swoich oczach powinni. Byli bardziej sobą. Częściej przestrzegali swoich wartości wewnętrznych, a rzadziej słuchali cudzych poleceń. Więcej pracowali oraz lepiej opierali się zewnętrznym naciskom. Można śmiało powiedzieć, że mając przed sobą lusterko i obserwując siebie, zachowujemy się bardziej tak, jak byśmy chcieli. Jesteśmy bardziej świadomi siebie i tego, jak chcemy się zachowywać. Postępujemy bardziej zgodnie z wartościami, w które wierzymy.

Jak zauważa profesor Baumaister, sytuacją odwrotną do stawiania przed sobą lustra i obserwowania swojego zachowania jest picie alkoholu, które osłabia naszą samoświadomość. Pijąc alkohol, tracimy nad sobą kontrolę, robimy głupie rzeczy, mówimy coś, czego później żałujemy, łatwiej ulegamy pokusom seksualnym czy więcej palimy. Zaczynamy żałować dopiero na kacu, czyli wtedy, gdy wraca nam samoświadomość. Alkohol nie powodu-



## Moduł 6 – Monitorowanie swojej diety

(transkrypcja nagrania audio)

je, że chcemy robić głupie rzeczy – on po prostu osłabia naszą samokontrolę przez 2 tylko czynniki – obniża samoświadomość oraz poziom glukozy we krwi. Swoją drogą, o glukozie opowiem Ci w następnych modułach.

Działania pod wpływem alkoholu pokazują dobitnie, jak wielki wpływ na nasze zachowanie ma samoświadomość.

Samoświadomość nierozzerwalnie wiąże się z siłą woli. Jest kluczowym jej towarzyszem. Siła woli wykształciła się po to, abyśmy mogli panować nad sobą i żyć w społecznościach. Żebyśmy mogli powstrzymać się np. przed zabranie innym pożywienia. Samoświadomość rozwinęła się natomiast po to, abyśmy wiedzieli, czy dobrze postępujemy. Bo to właśnie samoświadomość mówi nam, kim jesteśmy, jak wypadamy na tle innych i kim chcemy być.

Zwróć uwagę, co się dzieje, gdy patrzysz na siebie w lustrze, albo gdy widzisz siebie na zdjęciu. Nie patrzysz i nie myślisz: o, to ja. Obserwujesz, jak wyglądasz i porównujesz ze swoimi standardami. Porównujesz siebie z tym, jaka chciałaś być lub jaki chciałbyś być. Patrzysz i np. widzisz, że masz złą fryzurę, albo że przytyłaś/przytyłeś. Jak pisze Baumeister:

” Samoświadomość zawsze wydaje się obejmować przyrównywanie samego siebie do własnych przemyśleń na temat tego, jacy moglibyśmy lub powinniśmy być.

Życie w społeczeństwie wymagało dostosowania się do określonych norm, ideałów i wartości. Aby to jednak było możliwe, potrzebowaliśmy samoświadomości swoich zachowań i monitorowania tego, czy dobrze postępujemy.



## Moduł 6 – Monitorowanie swojej diety

---

(transkrypcja nagrania audio)

**Zapamiętaj to: samoświadomość mówi nam o tym, kim jesteśmy i kim chcemy być. Im większa jest nasza samoświadomość, tym bardziej postępujemy tak, jak chcielibyśmy postępować. Działamy zgodnie ze swoimi wartościami, w które wierzymy. Im większa jest nasza samoświadomość, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z tego, kim jesteśmy i kim chcemy być.**

Pociesz się wiadomością, że możesz zwiększyć swoją samoświadomość przez dokładniejsze monitorowanie swoich zachowań. To nie przypadek, że w Krajowym Rejestrze Kontroli Masy Ciała aż 2 z 6 strategii dotyczyły monitorowania swoich zachowań i postępów.

Zapisuj to, co jesz, a będziesz w stanie świetnie ocenić, jak wygląda Twoja dieta i Twoje menu. Samemu określisz, co robisz źle, gdzie popełniasz błąd oraz co warto zmienić. Oprócz tego zwiększy się Twoja samoświadomość i samokontrola. Będziesz dzięki temu bardziej sobą. Twoje działania zbliżą się do wartości, w które wierzysz.

Jest to pierwszy z 6 nawyków omawianych w kursie: Monitoruj to, co jesz. Jeśli masz teraz w głowie pytania, jak monitorować, gdzie zapisywać, jak zacząć, poczekaj. Szczegółowy plan wdrażania nawyków – tego oraz 5 kolejnych – opisuję w module 13.

