

# TALIZMANY OSTRZEGAWCZE MAGDY

## Zanim zaczniesz zbierać nowe talizmany...

Warto zobaczyć, do czego wracałaś wcześniej. Bo po dietach bardzo często wracamy nie tylko do jedzenia.

Wracamy też:

- ✓ do znanych myśli,
- ✓ automatycznych decyzji,
- ✓ momentów, które uruchamiają stare schematy.

## CO NAJCZĘŚCIEJ WŁĄCZAŁO STARY SCHEMAT?

- ✓ Do jakich momentów wracałaś po diecie?
- ✓ Co najczęściej „uruchamiało” powrót?
- ✓ Jak wyglądały sytuacje, w których wszystko zaczynało się rozjeżdżać?

Może tymi znakami ostrzegawczymi były:

- ✓ wieczory po trudnym dniu
- ✓ zmęczenie i chaos
- ✓ jedzenie „na szybko”
- ✓ moment: „od jutra wracam”
- ✓ samotne podjadanie
- ✓ poczucie: „już i tak wszystko zepsułam”
- ✓ weekendy bez planu
- ✓ nagradzanie się jedzeniem
- ✓ chwilowe „odpuszczenie”, które trwało dłużej

# TALIZMANY OSTRZEGAWCZE MAGDY

## TALIZMANY PODRÓŻY

W długich podróżach ludzie często zabierają ze sobą małe rzeczy, które pomagają im pamiętać:

- ✓ po co wyruszyli,
- ✓ co jest dla nich ważne
- ✓ i do czego chcą wrócić, kiedy zrobi się trudno.

W tej podróży talizmanami nie są przedmioty. Są nimi:

- ✓ zdania,
- ✓ myśli,
- ✓ odkrycia,
- ✓ momenty, które pomagają Ci nie zgubić kierunku.

Nie zapisuj wszystkiego. Zapisuj tylko to, do czego chcesz wrócić wtedy, kiedy zaczniesz się chałs.

**—> *Zobacz od jakich talizmanów zaczęła Magda:***

# TALIZMANY OSTRZEGAWCZE MAGDY

## TALIZMAN NR 01

Zdanie / myśl: **„Nareszcie mogę jeść normalnie.”**

### **Dlaczego chcę to zapamiętać?**

Bo wcześniej „normalnie” bardzo szybko zamieniało się w powrót do starych ilości i starych nawyków.

### **Kiedy może mi się przydać?**

Kiedy zacznę myśleć, że po diecie wszystko może wrócić „jak dawniej”

## TALIZMAN NR 02

Zdanie / myśl: **„Dziś już trudno. Zacznę od jutra.”**

### **Dlaczego chcę to zapamiętać?**

Bo wiele razy jeden trudniejszy dzień zamieniał się w kilka kolejnych.

### **Kiedy może mi się przydać?**

Kiedy dzień będzie chaotyczny albo nieidealny.

# TALIZMANY OSTRZEGAWCZE MAGDY

## TALIZMAN NR 03

Zdanie / myśl: „**Przecież jeden raz nic nie zmieni.**”

**Dlaczego chcę to zapamiętać?**

Bo problemem nigdy nie był jeden raz. Tylko to, że później coraz trudniej było wrócić do rytmu..

**Kiedy może mi się przydać?**

Kiedy będę chciała „odpuścić tylko na chwilę”.

## TALIZMAN NR 04

Zdanie / myśl: „**Przecież teraz już umiem się kontrolować.**”

**Dlaczego chcę to zapamiętać?**

Bo to jest początek rozluźnienia, daje fałszywe poczucie bezpieczeństwa i tracę czujność.

**Kiedy może mi się przydać?**

Kiedy po stresie i napięciu przychodzi ulga.

—> **A teraz Ty:**

# TWOJE TALIZMANY OSTRZEGAWCZE

## TALIZMAN NR 01

Zdanie / myśl:

.....

Dlaczego chcę to zapamiętać?

.....

.....

Kiedy może mi się przydać?

.....

.....

## TALIZMAN NR 02

Zdanie / myśl:

.....

Dlaczego chcę to zapamiętać?

.....

.....

Kiedy może mi się przydać?

.....

.....

# TWOJE TALIZMANY OSTRZEGAWCZE

**TALIZMAN NR .....**

Zdanie / myśl:

.....

**Dlaczego chcę to zapamiętać?**

.....  
.....  
.....

**Kiedy może mi się przydać?**

.....  
.....

**TALIZMAN NR .....**

Zdanie / myśl:

.....

**Dlaczego chcę to zapamiętać?**

.....  
.....  
.....

**Kiedy może mi się przydać?**

.....  
.....

## NOWE TALIZMANY MAGDY

**TALIZMAN NR 05:** „Nie muszę robić wszystkiego idealnie, żeby iść dalej.”

**TALIZMAN NR 06:** „To nie jest kwestia silnej woli. To kwestia przygotowania”

**TALIZMAN NR 07:** „Martwmy się etapami.”

**TALIZMAN NR 08:** „Turbulencje nie oznaczają katastrofy.”

**TALIZMAN NR 09:** „Nie potrzebuję idealnego planu. Potrzebuję następnego kroku.”

**TALIZMAN NR 10:** „Najtrudniejsze momenty zaczynają się cicho.”

**TALIZMAN NR 11:** „Nie wracałam do starego życia przez jeden wielki kryzys. Wracałam przez małe decyzje podejmowane w zmęczeniu.”

**TALIZMAN NR 12:** „W trudnych momentach nie działa silna wola. Działa to, co było przygotowane wcześniej.”

**TALIZMAN NR 13:** „Najgorzej było wtedy, kiedy przestawałam uważać po kilku lepszych dniach.”

## NOWE TALIZMANY MAGDY

**TALIZMAN NR 14:** „Jak jestem zmęczona i głodna, podejmuję najgorsze decyzje.”

**TALIZMAN NR 15:** „Za każdym razem myślałam, że tym razem po prostu będę pilnować się bardziej.”

**TALIZMAN NR 16:** .....

**TALIZMAN NR 17:** .....

**TALIZMAN NR 18:** .....

