

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 01 /WAW-AMS/

Co robić, kiedy zaczyna się „Jeszcze mogę zostać”

OBJAWY

- ✓ wracają stare myśli
- ✓ pojawia się zwątpienie
- ✓ zaczynasz odkładać wszystko „na później”

TYPOWA MYŚL

„Dziś już bez sensu...” „Może od poniedziałku...” „Dziś już trudno...”
„Może jednak nie dam rady...” „Inne kobiety potrafią, a ja...”, „Ja ciągle walczę.”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie próbuj „odzyskać motywacji”
- ✗ nie analizuj wszystkiego od nowa
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ wróć do pierwszego kroku
- ✓ wróć do jednego normalnego posiłku
- ✓ przypomnij sobie: „Nie muszę ogarniać całej podróży od razu. Teraz wystarczy, że przejdiesz pierwszy etap.”

*Celem nie jest idealny lot.
Celem jest nie zawrócić.*

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 02 /WAW-AMS/

Co robić, kiedy zaczyna się **Pierwszy chaos**

OBJAWY

- ✓ zmęczenie, niewyspanie, stres
- ✓ jeden trudny dzień
- ✓ jedna decyzja podjęta „na szybko”
- ✓ jesz przypadkowo
- ✓ wszystko zaczyna się rozjeżdżać
- ✓ dzień wymyka się spod kontroli

TYPOWA MYŚL

„To chyba zaczyna mi się wymykać...”, “Nie dam rady...”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ przestań traktować chaos jak dowód porażki
- ✗ nie próbuj „naprawiać dnia” restrykcją
- ✗ nie pomijaj kolejnego posiłku
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ wróć do jednego normalnego posiłku
- ✓ napij się wody
- ✓ uprość kolejne decyzje
- ✓ wróć do struktury

Turbulencje to etap przejściowy.

INSTRUKCJA AWARYJNA

„Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 03 /WAW-AMS/

Plan istnieje ... ale zaczyna się życie

OBJAWY

- ✓ zaczynasz odkładać posiłki
- ✓ zaczynasz jeść „byle co”
- ✓ wraca napięcie wokół jedzenia

TYPOWA MYŚL

„A co jeśli znowu skończy się tak samo?” „To i tak zaraz się rozszypie...”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie próbuj „odzyskać motywacji”
- ✗ nie pomijaj kolejnego posiłku
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ wróć do prostych posiłków
- ✓ uprość kolejne decyzje
- ✓ nie próbuj robić wszystkiego idealnie
- ✓ skup się na minimum, które ustabilizuje sytuację

Turbulencje nie oznaczają katastrofy.

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 04 /WAW-AMS/

Pierwsza Pokusa

OBJAWY

- ✓ Jesteś głodna
- ✓ zmęczona, niewyspana
- ✓ przebudźcowana
- ✓ zaczynasz podejmować decyzje automatycznie

TYPOWA MYŚL

„Może dziś już nie trzeba tak uważać...”, „Należy mi się...”, „Tyle się dziś dzieje...” „Jeden dzień nic nie zmienia...” „Od jutra wrócę...”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie próbuj wygrać siłą woli
- ✗ nie czekaj aż będziesz „silniejsza”
- ✗ nie pomijaj kolejnego posiłku
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ korzystaj z rzeczy przygotowanych wcześniej
- ✓ nie zostawaj sama z głodem
- ✓ wybieraj „wystarczająco dobrze”
- ✓ wróć do prostych, bezpiecznych decyzji

*W takich momentach nie działa silna wola.
Działa to, co było przygotowane wcześniej.*

INSTRUKCJA AWARYJNA

„Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 05 /WAW-AMS/

“Boarding Delayed” - przeciążenie

OBJAWY

Plan istnieje, ale coraz trudniej się go trzymać:

- ✓ spada energia do jego utrzymywania.
- ✓ czujesz się przeciążona
- ✓ jesteś zmęczona decyzjami
- ✓ masz dość „pilnowania się”

TYPOWA MYŚL

„Mam dość myślenia o jedzeniu”, „Nie chce mi się już o tym myśleć...”, „Nie mam dziś siły...”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie próbuj być perfekcyjna
- ✗ nie pomijaj kolejnego posiłku
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ wróć do podstaw - do minimum
- ✓ uprość wszystko maksymalnie
- ✓ skup się na: regularności, sytości, stabilizacji

To nie kryzys wszystko psuje, tylko suma małych przeciążeń.

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 06 /WAW-AMS/

“Turbulencje”

OBJAWY

- ✓ gorszy dzień
- ✓ większy apetyt
- ✓ stres, napięcie, niewyspanie
- ✓ wyjazd
- ✓ emocjonalne jedzenie

TYPOWA MYŚL

„No i wszystko zepsułam...”, „A co jeśli zaraz wszystko się rozpadnie?”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie traktuj trudności jak końca procesu
- ✗ nie „naprawiaj” wszystkiego restrykcją
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ wróć do kolejnego normalnego posiłku
- ✓ przypomnij sobie: turbulencje nie oznaczają katastrofy

Turbulencje nie oznaczają katastrofy.

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 07 /WAW-AMS/

Moment po uldze

OBJAWY

- ✓ zanik czujności, rozluźnienie
- ✓ zaczynasz „odpuszczać tylko trochę”
- ✓ znikają podstawowe nawyki
- ✓ wracasz do spontanicznego jedzenia

TYPOWA MYŚL

„Już dobrze...”, „Już mogę odpuścić...”, „Już mam to pod kontrolą”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie wyrzucaj struktury/zasad po jednym lepszym dniu
- ✗ nie “nagradzaj się” jedzeniem
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ utrzymuj podstawy/zasady
- ✓ pamiętaj: ulga nie oznacza końca procesu

Ulga ≠ koniec procesu

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



PROCEDURA 08 /WAW-AMS/

“Amsterdam”

OBJAWY

- ✓ brak jasnego kierunku
- ✓ wracasz do starych schematów „bo są znane”
- ✓ zaczynasz zgadywać
- ✓ każdy dzień wygląda inaczej

TYPOWA MYŚL

“Co mam teraz zrobić?”, „W którą stronę mam teraz iść?”, „Od jutra zacznę od nowa...”

Czego NIE ROBIĆ

- ✗ nie próbuj wszystkiego wymyślać sama
- ✗ nie zaczynaj „od jutra”

PROCEDURA MAGDY

- ✓ skorzystaj z “talizmanów”
- ✓ skorzystaj z “apteczki”
- ✓ wróć do jednego normalnego posiłku
- ✓ napij się wody

*Nie potrzebujesz więcej silnej woli.
Potrzebujesz wiedzieć, co zrobić dalej.*

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”

- ⚠ **NIE** potrzebujesz perfekcji.
- ⚠ **NIE** potrzebujesz być „idealnie gotowa”.
- ⚠ **NIE** musisz umieć przejść całej podróży od razu.

Na początku **POTRZEBUJESZ** tylko:

- ✓ rzeczy, które pomagają Ci **nie zawrócić**
- ✓ prostego **planu**
- ✓ kilku bezpiecznych **decyzji**
- ✓ **systemu** na trudniejsze momenty

To kwestia

INSTRUKCJA AWARYJNA

"Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela"

PRZYGOTOWANIA.



PROCEDURA /WAW-...../

.....

OBJAWY

✓
✓
✓

TYPOWA MYŚL

.....

Czego NIE ROBIĆ

✗
✗
✗

MOJA PROCEDURA

✓
✓
✓

*Celem nie jest idealny lot. Celem jest nie zawrócić.
Turbulencje nie oznaczają katastrofy. To etap przejściowy.*

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”

Ulga ≠ koniec procesu

W trudnych momentach nie działa silna wola, tylko to, co było przygotowane wcześniej.

To nie kryzys wszystko psuje, tylko suma małych przeciążeń.

Nie potrzebujesz więcej silnej woli.

Potrzebujesz wiedzieć, co zrobić dalej.



PROCEDURA /WAW-...../

.....

OBJAWY



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

TYPOWA MYŚL

.....

Czego NIE ROBIĆ



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

MOJA PROCEDURA



.....
.....

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”



Celem nie jest idealny lot. Celem jest nie zawrócić.
Turbulencje nie oznaczają katastrofy. To etap przejściowy.

Ulga ≠ koniec procesu

W trudnych momentach nie działa silna wola, tylko to, co było
przygotowane wcześniej.

To nie kryzys wszystko psuje, tylko suma małych przeciążeń.

Nie potrzebujesz więcej silnej woli.

Potrzebujesz wiedzieć, co zrobić dalej.



PROCEDURA 09 /AMS-SIN/

.....

OBJAWY



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

TYPOWA MYŚL

.....

Czego NIE ROBIĆ



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

INSTRUKCJA AWARYJNA

“Znajdziesz ją w kieszeni poprzedzającego fotela”

PROCEDURA MAGDY



Turbulencje nie oznaczają katastrofy.