

## PRÁCE S LISTY A ARCHY Z KAPITOLY 2, 3 A 4

Identifikujte negativní myšlenky vybízející k jídlu a pracujte s nimi

**Poznámka:** K tomuto pracovnímu listu náleží i text JAK SOUVISÍ MYŠLENKY A EMOCE S CHOVÁNÍM?, ve kterém je vysvětlena podstata kognitivního schématu, se kterým budete v tomto pracovním listu pracovat.

Pomocí pracovního listu si můžete zmapovat situace, kdy máme tendenci k chování, které příliš nepodporuje naše snažení změnit životní styl. Jedná se o situace, kdy na určitý podnět (vnější nebo vnitřní) reagujeme negativní myšlenkou, která pak vyvolá určité emoční nastavení ústící v to, že se nezachováme žádoucím způsobem.

Pro tyto situace je typické, že žijeme v zajetí černobílého přesvědčení „všechno nebo nic“.

Příklady takových černobílých přesvědčení:

- Buď budu jíst za každou cenu 6000 kJ denně nebo nemá smysl se hlídat.
- Už jsem si vzala tu sušenku navíc, porušila jsem dietu, začnu zase od pondělka.
- Denně budu hodinu cvičit, jinak to nemá význam.

Pojďme nyní mapovat vaši situaci a využijme k tomu následující schéma:

**1. Zamyslete se nad situacemi, které vás svádí k jídlu navíc nebo jinému porušení kroků vedoucích ke změně životního stylu.**

**Zapište si je:**

.....

.....

.....

**2. Zamyslete se, jaké konkrétní podněty vás v zapsaných situacích vybízí k porušení nastaveného režimu. (Může to být např. to, že jídlo vidíte, nebo cítíte, neumíte odmítnout, konflikt, stres, strach, vztek, smutek, radost či pohoda apod.)**

**Zapište si je:**

.....

.....

.....

## PRÁCE S LISTY A ARCHY Z KAPITOLY 2, 3 A 4

3. Nyní se snažte identifikovat, jaké nepříliš funkční (negativní) myšlenky vám v daných situacích naskakují v hlavě. Většinou se odvíjí od přesvědčení, že se necítíte dost dobří, přijatí nebo máte pocit křivdy, ošizení.

Zapište si je:

.....

.....

.....

4. Nyní zkuste polemizovat s těmito negativními myšlenkami a vymýšlejte argumenty, proč se nemusí zakládat na pravdě. Hledejte zejména výjimky situací, kdy se podobná myšlenka neobjeví. Můžete zapátrat i v jiných životních oblastech, nemusí se tedy týkat jen změny životního stylu.

Zapište si je:

.....

.....

.....

5. Pokuste se přenést práci s negativními myšlenkami do praxe. Zkoušejte si v situacích, kdy máte tendenci k chování, které není v souladu s tím, o co usilujeme v oblasti změny životního stylu, zastavit, identifikovat negativní myšlenky a vymýšlet k nim protiargumenty. Můžete u sebe nosit seznam výše zapsaných protiargumentů a vracet se k nim. Seznam můžete průběžně doplňovat.

6. Jestliže by se vám nedařilo zvládat negativní myšlenky svépomocí, pak je vhodné požádat o odbornou pomoc vhodného psychologa – psychoterapeuta.