

PRACOVNÍ LIST – MODUL 2

Signály těla: Hlad, chuť, únava, emoce

Jak s tímto listem pracovat

Tento list je Vaše zrcadlo.
Pomůže Vám naučit se znovu vnímat – ne řídit.
Zastavit se, všimnout si, co tělo říká, a co mu zvykem přehlušujete.

Vyhraďte si každý den pár minut klidu.
Všímejte si signálů – před jídlem, po něm, když jste unavená nebo v napětí.
Nehodnoťte. Jen pozorujte.

 *Naslouchat tělu znamená učit se jeho řeč.*

Myšlenka týdne

„Tělo nepotřebuje víc kontroly.
Potřebuje, abych mu začala naslouchat.“

1 Rozpoznávám signály těla

Kdy mívám nejčastěji chuť jíst (ne hlad, ale chuť)?

Co bývá spouštěčem (místo, lidé, únava, nálada)?

Jak v těle poznám skutečný hlad?

A jak vypadá „chut“ nebo zvyk – kde ji cítím?

Jak se cítím po jídle, když jsem jedla vědomě vs. z impulsu?

 *Tělo mluví přes pocity, ne přes čísla.*



2 Když nejím hladem, co mi chybí?

Zkuste pojmenovat 3 nejčastější situace, kdy jíte bez hladu:

- 1

- 2

- 3

A co mi v té chvíli chybí (ne jídlo, ale pocit)?

Jak jinak bych mohla tu potřebu naplnit (ne jídlem)?



Chut' na jídlo není nepřítel. Je to kompas.



3 Únava, nálady a tělo

Co mě nejčastěji unavuje (fyzicky nebo mentálně)?

Jak se moje tělo hlásí o pauzu (příznaky, signály)?

Jak reaguji, když únavu přeslechnu?

Co mi v poslední době dodalo energii (bez jídla a kávy)?

 *Únava není slabost. Je to požadavek na dobití.*

4 Mapa mých signálů

Čas Situace Co jsem cítila (v těle / hlavě) Reakce Jak mi bylo po ní

Ráno

Dopoledne

Oběd

Odpoledne

Večer

Noc

 *Zapisujte alespoň 2 dny po sobě. Uvidíte vzorce, které byly dosud neviditelné.*

5 Mini reflexe na každý den

Den Co mi dnes tělo říkalo Kdy jsem ho poslechla Co chci příště zkusit jinak

Po

Út

St

Čt

Pá

Den Co mi dnes tělo říkalo Kdy jsem ho poslechla Co chci příště zkusit jinak

So

Ne



6 Moje AHA z týdne

1 Kdy jsem poznala, že nejím hladem, ale potřebou útěchy:

2 Co mi tělo říká, když mě bolí hlava, padá energie nebo mám chuť na sladké:

3 Jaký signál už nechci ignorovat a proč:

💖 *AHA moment je okamžik, kdy už nechci jíst proto, abych necítila – ale abych žila.*



Prostor pro mě

Sedněte si, vypněte telefon, položte ruku na břicho.

Zeptejte se těla: „Co teď potřebuješ?“

☺️ *Každé přijetí signálu je jedno „ano“ sobě.*



Závěrečné slovo

Naslouchat tělu neznamená ho řídit.
Znamená učit se s ním spolupracovat.

Tento týden nechte logiku odpočívat a pozvěte vnímání.
Tělo je nejmoudřejší navigátor Vaší změny.

🕊️ *Pochopené tělo se nebouří. Začne spolupracovat.*

✨ **Tip:**

Až budete příště mít chuť na něco „zakázaného“, neptejte se „Proč to chci?“, ale „Co opravdu potřebuji?“
