# **Vědomé jedení, aneb jak jíst co nejzdravěji**

Již několik let se věnuji tématu zdraví ve spojení s prací s myslí. Mezi afirmacemi, vizualizacemi a studování mnoha učitelů osobního rozvoje, jsem narazila na fakt, že **téměř každý z nás se denně přejídá.**

Když jsem četla tenkou knížku **Jistou cestou ke zdraví od Wallace D. Wattles**, byla zde jedna kapitola věnovaná právě jídlu. Wallace uvádí, že nejlepší cestou ke zdraví je prostě jíst cokoliv, co chcete. Důležité ale je, **naučit se jíst vědomě** a **rozpoznávat pocity hladu a nasycení.** Wallace zmiňuje, že pokud budete jíst podle těchto pocitů, pak zjistíte, že vám v klidu postačí 1/4 vaší běžné porce. Prvním jídlem budete začínat až v poledne a celkově dáte větší prostor vašemu tělu, aby se mohlo věnovat uzdravování problematických míst.

Co si pamatuji, tak nejvíce energie spotřebováváme z hlediska procesů právě při trávení. Jak často vaše tělo tráví, jak dlouho a kolik toho musí strávit? Mnoho energie také spotřebovávají oči, kterými vnímáme a prožíváme v podstatě náš každodenní život. Nehledě na to, že oči zatěžujeme neustálým koukám do počítačů a telefonů.

Ulevit tělu v kvantitě jídla = uklidnění mysli a lepší práci s ní. Ať už v běžném životě, nebo při zvládání intenzivnějších událostí či pokud se právě věnujeme vědomém čištění vzorců a přesvědčení.

[Obsah obrázku stůl, talíř, jídlo, ovoce

Popis byl vytvořen automaticky](https://samyapetrahalikova.cz/wp-content/uploads/2021/11/vedome-jedeni-snidane.jpg)

**Kdy a jak začít s vědomým jedením?**

Vůbec prvním krokem je, naučit se vnímat své tělo z hlediska jeho **signálů a pocitů hladu či nasycení**. Pokud jste do této doby jedli pouze na automat, tělo s vámi již téměř nekomunikuje a dělá se stravou to nejlepší co může, aby ji hezky strávilo. Je třeba začít pomalu, dát si na to dostatek času a mnohdy se obrnit trpělivostí.

Začněte určitě v období, kdy jste spokojeni a neřešíte nějakou situaci s vyšším vypětím, např. změna práce, stěhování problémy ve vztahu atd. Mnoho z nás bere jídlo jako prostředek k uklidnění a jídlem mnohdy záplatujeme naše bolístky. Všeobecně, pokud se chystáte na nějakou větší změnu, věnujte ji plnou pozornost a ideálně si naplánujte pouze jednu na dané období.

Nevěnujte se již nějakým dalším kurzům či technikám. Tímto způsobem se **naučíte vnímat své tělo, zvyknete si jíst pomalu, naučit se vnímat spokojenost jen z toho, co jíte.** Pomalu si tak vaše tělo a zejména mysl zvykne, že vám stačí k uspokojení hladu i chuti menší porce. :)

Řekla bych, že spíše budete bojovat se svou myslí. Když opomenu jídlo, které mnohdy bereme jako záplatu na bolístky, tak od malička vám dávali určitou porci, která se postupně zvyšovala. V restauracích vám dají obrovský talíř napěchovaný jídlem a není lehké si vyžádat např. poloviční porci a zbytek zabalit.

Přitom to není odříkání, ale nasycení těla v ten pravý okamžik a přesně tolik, kolik potřebuje. Mysl to však na začátku může chápat jako jakési odříkávání či prostě protestuje vůči zaběhlému systému. **Vše závisí na vaší motivaci a také na tom, jak dobře znáte svoji mysl.** Nebojte se, vytvořit si systém pomůcek.

Dále doporučuji přihlásit se do kurzu **Intuitivního jedení**, kde vás lektorka krok za krokem povede až k vědomému jedení na jedničku. Neuděláte chybu tím, že půjdete příliš rychle a budete v partě lidí, kteří pracují na tom samém. V ČR každoročně pořádá kurzy Intuitivního jedení například Petra Valešová. Dále existují i nějaké kurzy mindfulness ve stravování. Najděte si pocitově lektora, který je vám sympatický a souzní s vámi.

[](https://samyapetrahalikova.cz/wp-content/uploads/2021/11/vedome-jedeni-ovoce.jpg)

**Každý směr říká něco jiného? Je vědomé jedení to správné?**

Této otázce rozumím. Wallace D. Wattles uvádí, že když budete jíst méně a dle vašich pocitů, můžete jíst v podstatě cokoliv. Určitě to však neznamená jíst pouze cukry nebo mléčné výrobky či maso. Každý během svého života střídá diety, naráží na různé směry, které s ním souzní více či méně. Najděte si svůj směr, který s vámi souzní – vegetariánství, veganství, raw či běžné stravování, jak vás to učili doma. A na to aplikujte **vědomé jedení a zredukujte velikost porce.** Jezte to, co vám chutná, co vás uspokojuje, užívejte si chuť každého jídla. Prožívejte si tyto okamžiky co nejlépe a věnujte jim dostatek času. Jak správně žvýkat, dýchat při jídle a kolik času mu věnovat, stejně jako nacítění si pocitů nasycenosti a hladu, se dozvíte v kurzu Intuitivního jedení či mindfulness ve stravování.

**Co ještě doporučuji při vědomém jedení?**

Jak jsem zmínila na začátku, důležitá je i práce s myslí. Kromě učení se, jak vědomě jíst, doporučuji i nadále pracovat s myslí. W. D. Wattles uvádí při snaze o vyléčení, abychom si vytvořili koncept zdraví. Věřím, že pokud půjdete cestou vědomého jedení, pak usilujete o zlepšení vašeho zdravotního stavu, životního stylu nebo hledáte koncept jedení, který s vámi prostě bude souznít v tomto uspěchaném světě.

Pracujte proto se záměry, afirmacemi a vizualizací. Věnujte ráno či večer čas, kdy si vytvoříte koncept stravování pro vás - **prožívejte si v meditaci nebo ve vizualizujte, jak se chcete cítit každý den ohledně jídla**, jak jíte pomalu, daří se vám nacítit si signály těla a dobře se svým tělem komunikovat. Vizualizujte si, jak už za několik týdnů děláte pokroky, cítíte se lépe a krásněji si prožíváte život. Pokud narážíte na překážky, prožívejte si, jak je jednoduše zdoláte a jste tam, kde chcete být. Naučte se několikrát denně si vzpomenout na váš záměr, v mysli si předříkat afirmace a ideálně si je i prožít.

Už chápete, proč je důležité se v jeden okamžik věnovat pouze jedné změně? Tam**, kde je pozornost, tam to i roste**. Čím cílenější je pozornost, tím dříve se věci projeví ve vašem životě a v nějaké formě i přetrvají. Držím vám palce a budu ráda za sdílení vašich zkušeností s vědomým jedením. :)

[](https://samyapetrahalikova.cz/wp-content/uploads/2021/11/vedome-jedeni-pizza.jpg)