

# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

## Jak selhat již dopředu

Neúspěch předem znamená, že každý neúspěch využijeme jako příležitost k učení.

Pokud se budete „bičovat neúspěchy“ nebo dovolíte, aby vás chyby vykolejily, bude mnohem těžší zhubnout.

Použijte následující otázky, abyste se poučili z každého neúspěchu. Zjistěte, zda k nim dokážete přistupovat se soucitem a upřímnou zvědavostí.

- Čím jste se přejídali (nebo co jste pili)? Buďte konkrétní.  
*Například: 2 čokoládové sušenky.*
- Co se dělo? *Např.: Kolem deváté večer po dlouhém dni v práci a náročném telefonátu s mámou.*
- Jaké myšlenky vás přiměly k přejídání (nebo pití)? *Například: Chci si jen odpočinout. Zasloužím si něco dobrého.*
- Jaké emoce jste se snažili uklidnit (nebo zesílit)? *Např. unavený, frustrovaný, osamělý.*
- Až se příště dostanete do podobné situace, jak byste ji mohli řešit jinak?  
*Např. osprchovat se po dlouhém dni v práci, než zavolám mámě, procvičit si myšlenku „učím se odpočívat bez jídla“ nebo si psát deník, který mi pomůže zpracovat frustraci z mámy. Vyfoťte nebo si do telefonu napište pár poznámek, které vám váš plán připomenou.*

Pokaždé, když odpovíte na tyto otázky, získáte lepší představu o tom, co vás baví a na čem ještě musíte zapracovat. Berte každý „neúspěch“ jako příležitost k hlubšímu poznání sebe sama - využijte ho k tomu, aby vás poháněl kupředu, místo aby vás brzdil.