



SAMANIA

WSPIERAJĄCY DZIENNIK *Sugar Detox*

ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 1**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 1**

Jak postrzegam moją relację z jedzeniem? Czy czuję, że mam nad nią pełną kontrolę?

Jakie mogą być moje błędne przekonania dotyczące moich żywieniowych pragnień? Jakie mity mogę rozwiązać?

Jak mogę wykreować nowe, zdrowe nawyki, które będą mi towarzyszyć na dłużej? Jakie kroki mogę podjąć, aby te zmiany były trwałe?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 1

Co odkryłam dzięki dzisiejszym ćwiczeniom oddechowym? Jakie nowe perspektywy mi się otworzyły?

Moja refleksja:

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 2**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj? Jakie uczucia wypełniają mój dzień?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 2**

Czy doświadczam jakichś objawów detoksu? Jeśli tak, jakie to objawy?

Jak reaguję psychicznie i emocjonalnie na te objawy? Czy powodują one we mnie frustrację, zmartwienie, czy może motywują mnie?

Czy rozumiem, że te reakcje mentalne to tylko "chemia" mojego umysłu i że tak naprawdę nic złego się nie dzieje? Czy nadal wierzę, że te reakcje mentalne są prawdziwe i uzasadnione?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 2**

Czy mogę pozwolić sobie na przyjęcie dzisiejszego dnia takim, jakim jest, zaakceptować to, co się dzieje i pozwolić procesowi detoksu działać?

Jak mogę dbać o siebie i wspierać siebie w tym początkowym etapie detoksu? Jakie działania mogą mi pomóc poczuć się lepiej?

Co nowego odkryłam podczas dzisiejszych ćwiczeń oddechowych? Jakie wglądy zyskałam dzięki nim dzisiaj?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 2

Moja refleksja:

[illegible]

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 3

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj? Jakie uczucia dominują w moim wnętrzu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 3**

Jak często odwiedzam łazienkę? (Porównaj z typowymi dla siebie nawykami) Jakie zmiany zauważam?

Czy wypijam wystarczającą ilość wody? Czy moja dieta jest bogata w błonnik? Jeśli nie, jakie zmiany mogę rozważyć, aby poprawić te aspekty?

Jeśli regularnie eliminuję w trakcie tego programu, jak się z tym czuję? Czy dostrzegam jakieś korzyści lub zmiany w moim samopoczuciu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 3

Co nowego odkryłam dzięki dzisiejszym ćwiczeniom oddechowym? Jakie wglądy przyniosła mi ta praktyka?

Moja refleksja:

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 4

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj? Jakie uczucia dominują w moim wnętrzu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 4**

Co wierzę, że jest prawdą o sobie i o ćwiczeniach? Jakie są moje przekonania na ten temat?

Co w przeszłości przeszkadzało mi w osiągnięciu dobrej kondycji fizycznej? Jakie były moje bariery?

Jaki nowy zestaw przekonań będzie mi lepiej służył i pomoże mi osiągnąć formę? (Na przykład zmiana przekonania, że nie mam czasu, na przekonanie, że mogę znaleźć czas na to, co jest dla mnie ważne.)

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 4**

Jakie są trzy najważniejsze powody, dla których chcę uzyskać formę?

Jak wyobrażam sobie swoje życie, gdybym była w pełni sprawna i zdrowa? Jakie obrazy przychodzą mi do głowy?

Czy jest coś w tym obrazie, co mnie niepokoi lub przeraża? Co wywołuje u mnie opór lub obawę?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 4

Moja refleksja:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 5**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Czy dzisiaj doświadczyłam jakichś trudnych emocji? Czy czułam się smutna, zła, samotna, przygnębiona, sfrustrowana?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 5**

Czy mam jakieś wglądy co do źródła tych emocji? Czy potrafię zidentyfikować, co je wywołuje?

W jaki sposób w przeszłości używałam jedzenia, aby unikać radzenia sobie z uczuciami? Na przykład, czy jadłam, aby złagodzić stres, bądź jadłam aby się nagrodzić?

Jak mogę radzić sobie z trudnymi uczuciami w bardziej konstruktywny sposób, gdy pojawią się w przyszłości? Na przykład poprzez ćwiczenia, pisanie, wykonywanie ulubionej aktywności, rozmowę z przyjacielem.

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 5**

Co nowego odkryłam dzięki dzisiejszym ćwiczeniom oddechowym? Jakie wglądy przyniosły mi te praktyki dzisiaj?

Moja refleksja:

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 6**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele od czasu rozpoczęcia detoksu?

Jakie myśli i emocje towarzyszą mi dzisiaj? Jakie uczucia wyłaniają się w moim wnętrzu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 6**

Jakie jest moje marzenie o zdrowiu i dobrym samopoczuciu? (Opisz to jak najbardziej szczegółowo. Wyobraź sobie swoją idealną wersję życia, włączając w to swój wygląd, uczucia, miejsce, w którym będziesz, to, co będziesz robić, i z kim będziesz to robić. Marz wielko!)

Jakie są moje przekonania na temat mojej zdolności do osiągnięcia wyznaczonych celów wagowych i zdrowotnych? Czy wierzę, że jest to możliwe?

Co nowego odkryłam podczas dzisiejszych ćwiczeń oddechowych? Jakie wglądy zyskałam dzięki tej praktyce dzisiaj?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 6

Moja refleksja:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 7**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje towarzyszą mi dzisiaj? Jakie uczucia wyłaniają się w moim wnętrzu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 7**

Co mnie najbardziej relaksuje? (Mówimy tu o aktywnym relaksie, a nie pasywnym.) Jakie działania najlepiej mnie odprężają?

Jak mogę włączyć te działania do mojego życia w bardziej regularny sposób? W jaki sposób mogę uczynić relaksację stałą częścią mojej rutyny?

Jakie wydarzenia lub okoliczności w moim życiu zwykle wywołują stres? Co najczęściej jest dla mnie źródłem napięcia?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 7**

Jak zazwyczaj reagowałam na stres? Jakie były moje typowe sposoby radzenia sobie ze stresem?

Jak chciałabym reagować na stres w przyszłości? Jakie nowe metody radzenia sobie ze stresem chciałabym wprowadzić?

Jak mogę zrealizować te zmiany? Jakie konkretne kroki mogę podjąć, aby lepiej radzić sobie ze stresem?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 7**

Co nowego odkryłam dzięki dzisiejszym ćwiczeniom oddechowym? Jakie wglądy przyniosła mi ta praktyka dzisiaj?

Moja refleksja:

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 8**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj? Jakie uczucia towarzyszą mi w tym dniu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 8**

Jak się czułam, śledząc swoje wyniki i doświadczenia podczas tego programu? Jakie uczucia towarzyszyły mi w trakcie tej podróży?

Jak te doświadczenia wpłynęły na mnie? Co zmieniło się w moim postrzeganiu, samopoczuciu czy zachowaniu?

Co najbardziej mnie zaskoczyło w moich wynikach i doświadczeniach? Jakie były największe niespodzianki czy odkrycia?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 8**

Gdzie, kiedy i w jaki sposób będę kontynuowała zapisywanie moich wyników oraz innych rzeczy, które zauważam w pracy mojego ciała? Jakież mam plany na utrzymanie tej praktyki?

Co nowego odkryłam podczas dzisiejszych ćwiczeń oddechowych? Jakież wglądy przyniosła mi ta praktyka dzisiaj?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 8

Moja refleksja:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 9**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj? Jakie uczucia towarzyszą mi w tym dniu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 9**

Jakie zmiany w moim organizmie zauważam? Czy dostrzegam jakieś nowe aspekty w moim zdrowiu lub samopoczuciu?

Z kim mogę utworzyć grupę wsparcia? Kto w moim otoczeniu może być częścią mojej podróży zdrowotnej?

Gdzie w moim życiu lub na jego obrzeżach istnieją zdrowe społeczności? Jak mogę znaleźć grupy lub organizacje, które wspierają zdrowy styl życia?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 9**

Co powstrzymuje mnie od sięgnięcia do innych po wsparcie i kontakt?
Jakie bariery czy przekonania blokują mnie przed budowaniem relacji?

Jakie są moje plany tworzenia więzi i społeczności na przyszłość, aby wspierać moje zdrowie, długowieczność i sukces w utracie wagi? Jakie działania zamierzam podjąć, aby zbudować te wsparcie?

Co nowego odkryłam dzięki dzisiejszym ćwiczeniom oddechowym? Jakie wglądy przyniosła mi ta praktyka dzisiaj?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 9

Moja refleksja:

[illegible]

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 10**

Jak się dzisiaj czuję w swoim ciele?

Jakie zmiany obserwuję w swoim ciele?

Jakie myśli i emocje są ze mną dzisiaj? Jakie uczucia towarzyszą mi w tym dniu?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 10**

Jakie zmiany w moim organizmie zauważam? Czy dostrzegam jakieś nowe aspekty w moim zdrowiu lub samopoczuciu?

Z kim mogę utworzyć grupę wsparcia? Kto w moim otoczeniu może być częścią mojej podróży zdrowotnej?

Gdzie w moim życiu lub na jego obrzeżach istnieją zdrowe społeczności? Jak mogę znaleźć grupy lub organizacje, które wspierają zdrowy styl życia?

PYTANIA DO DZIENNIKA - **DZIEŃ 10**

Co powstrzymuje mnie od sięgnięcia do innych po wsparcie i kontakt?
Jakie bariery czy przekonania blokują mnie przed budowaniem relacji?

Jakie są moje plany tworzenia więzi i społeczności na przyszłość, aby wspierać moje zdrowie, długowieczność i sukces w utracie wagi? Jakie działania zamierzam podjąć, aby zbudować te wsparcie?

Co nowego odkryłam dzięki dzisiejszym ćwiczeniom oddechowym? Jakie wglądy przyniosła mi ta praktyka dzisiaj?

PYTANIA DO DZIENNIKA - DZIEŃ 10

Moja refleksja:

[illegible]

Zrobiłaś to! 🎉 Gratulujemy ukończenia Sugar Detox!

Witaj, Cudowna Duszo! Zatrzymaj się na chwilę. Oddychaj głęboko. Czujesz to? To słodkie uczucie zakończenia, a Ty to osiągnęłaś! W ciągu ostatnich dni przekroczyłaś swoje granice, odżywiłaś swoje ciało, uspokoiłaś umysł i słuchałaś swojego serca. Co to była za niesamowita podróż, a Ty byłaś supergwiazdą na każdym kroku!

Refleksja nad swoją podróżą:

Nie chodzi tylko o dotarcie do mety, ale o cenieńie każdego kroku, który doprowadził Cię tam. Pamiętasz te wpisy do dziennika, które pilnie robiłaś? Teraz jest idealny czas, aby je ponownie odwiedzić. Przeglądając swoje notatki, zachwyć się swoimi postępami. Obserwuj zmiany swojej energii, nastroju i perspektywy. Te strony są dowodem Twojej wytrwałości, determinacji i pięknej ewolucji Twojego ciała i duszy.

Świętuj swoje wygrane:

Czy to było wypróbowanie nowego przepisu, opanowanie ruchu podczas treningu, czy też chwila „aha” podczas medytacji – liczy się każde małe zwycięstwo. Nie wahaj się od dać sobie zasłużone poklepanie po plecach, a może nawet trochę wesołego tańca!

Oczekiwanie na coś:

Choć to wyzwanie może się już zakończyć, Twoja podróż do zdrowszego i szczęśliwszego człowieka wciąż ewoluuje. Wykorzystaj narzędzia, nawyki i wnioski, które wydobylaś w ciągu tych dni, i włącz je do swojego codziennego życia. Twoje ciało, umysł i duch będą Ci wdzięczne.

Końcowe przemyślenia:

Siła, zaangażowanie i pasja, którą wykazałaś podczas tego wyzwania, jest niesamowita. Mamy nadzieję, że czujesz się z siebie tak samo dumna, jak my jesteśmy z Ciebie.

Błyszcz, rośnij i pamiętaj: każdy dzień to nowa możliwość bycia najlepszą wersją siebie. Od nas ogromne gratulacje i wielkie wirtualne uściski! Serdecznie życzymy Ci i wiele więcej wspólnych przygód! Najcieplejsze życzenia,

Z miłością

Ania i Sam



ANIA SKURA & SAMUEL HOLLINS