



AUDYT POSTĘPU MIESIĄCA DETOKSU

CO UDAŁO MI SIĘ ZMIENIĆ W MINIONYM MIESIĄCU
I Z CZEGO JESTEM ZADOWOLONA

Jestem Królowa Życia



JAK SIĘ CZUŁAŚ PODCZAS MIESIĄCA DETOKSU?

Czy jesteś z siebie zadowolona po tym miesiącu? Co najlepiej Ci wyszło?

Pierwsze 2 tygodnie nie było złe, ale potem wszystko poleciało na głow ... Trudna sytuacja, stres i od nowa wróciłam do "prztylania" w glowodanów ;) ale mój organizm od razu dał mi po garach za to (tak artobliwie mówi c), zaczął mnie boleć brzuch, miałam okropne wzdęcia, było mi niedobrze, a potem dostałam tak okropnego bólu głowy, że miałam wrażenie, że głowa mi pęknie. Po takich "przygodach" od razu wróciłam do dużej ilości warzyw. I zdziwiło mnie to, że mój organizm tak szybko się uleczył, jeden - dwa dni według Twoich zasad i czuje się bardzo dobrze, wszystko wróciło do królewskich standardów:)

Ciesz się najbardziej z tego, że mimo iż jadłam przetworzone jedzenie:

Czy udało Ci się utrzymać spożycie cukru w max. 5 łyżeczek cukru na dobę? Jeśli nie, to jak myślisz, jakie były przyczyny? Może to jakieś czynniki zewnętrzne, niezależne od Ciebie, a może jakieś wewnętrzne blokady?

Przez 2 tygodnie udawało mi się utrzymywać zasady detoksu. Następne dwa tygodnie to było już różnie. Wpływ na to miała epidemia, bardzo się zestresowałam tą sytuacją, poddałam się ogólnej panice. Wyjechałam na ten czas akurat do rodziców i pojawiły się takie typowe polskie obiady, mała ilość warzyw itd (nie chciałam mamie robić przykroci i jadłam wszystko).

Co zauważyłam dzięki temu potknięciu, że naprawdę sądzam stres i zmartwienia. Zawsze mi się wydawało, że mnie to nie dotyczy, że nie ja nie jem jak jestem zestresowana, wręcz przeciwnie nie mogę nic zjeść. To mnie bardzo zaskoczyło, więc w sumie dobrze, że zaliczyłam ten wpadek, bo dalej nie byłabym tego świadoma.

Jeśli Ci się nie udało, nic się nie martw. Każda najmniejsza wyeliminowana dawka cukru jest już sukcesem. Spróbuj wrócić na właściwiej tory, mamy jeszcze miesiąc. Pamiętaj też, aby wszelkie potknięcia i poddanie się pokusom wykorzystywać, jako pomocne wskazówki w dalszym procesie naszej przemiany. Już wiesz w jakich okolicznościach się poddajesz, więc lepiej się na następny raz przygotujesz.

Czy udało Ci się wykonać zadanie zliczenia Twojego dziennego spożycia cukru? Z czym miałaś największe trudności w zadaniu i czy było pomocne?

Tak, nie miałam z tym żadnego problemu. Bardzo dokładnie i jasno to wytłumaczyłaś, więc obyło się bez trudności. Pomocne do ściągnięcia były bardzo przydatne na początku zaglądałam do ściągki często, ale teraz już się nauczyłam i mogę robić to "z marszu" :)



JAK ODBIERASZ WIEDZĘ MIESIĄCA DETOKSU?

Jakie informacje najbardziej Cię zaskoczyły w lekcjach tego miesiąca?

Lekcja o słodzikach, ja osobiście nie używałam i nie zamierzam, ale pamiętam tam, że moja babcia używała, bo miała cukrzyce. Zawsze wydawało mi się, że to jest okej i zdrowe, bo skoro jest zalecane dla diabetyków. Nie spodziewałam się tego.

Co było dla Ciebie najbardziej pomocne z wiedzy tego miesiąca?

Lekcje o indeksie i ładunku glikemicznym, patenty na warzywa oraz lekcje o wątpliwościach.

Czego nie rozumiesz z tego miesiąca? (zapisz sobie pytania na webinar)

na razie nie mam pytań :) bo większość Królowych pyta o to samo co ja, więc nie będę się powtarzać :)



ODCZUCIA FIZYCZNE PODCZAS DETOKSU

Jak się czułaś w trakcie detoksu? Czy dotknęły Cię nieprzyjemne objawy opuszczającego Cię cukrowego uzależnienia - mdłości, zawroty głowy, spadek energii, zatwardzenia, bóle stawów i kości?

Nie było tak źle, miałam lekki spadek energii, czasem byłam rozdrażniona. I mój pot miał bardziej intensywny zapach i pociałam się więcej niż normalnie (zastanawiałam się dlaczego tak, ale sama o tym wspomniała chyba na webinarze, a to może być jeden z objawów tak jak "stuletnie gazy" :))

To może być indywidualne i zależy od wyjściowego poziomu cukru w organizmie przed rozpoczęciem miesiąca detoksu. Im miałaś mniej cukru, tym łagodniej przechodzisz oczyszczanie organizmu i odwrotnie.

Czy zaczęłaś może inaczej odczuwać smak słodki, jakby był intensywniejszy i ogólnie wyraźniej czujesz wszystkie inne smaki?

Na pewno inaczej smakuję mi owoce, trochę tak jakbym pierwszy raz w życiu je jadła bo mają inny taki bardziej intensywny smak :), wyczuwam bardziej smak przypraw i warzyw. Normalnie nie przepadałam za szpinakiem, bo miał dla mnie dziwny smak, jadłam go, ale raczej tylko w koktajlach i bardzo małych ilościach, a teraz jest inaczej - nie wiem, czy to akurat przez ograniczenie cukru, ale i tak podoba mi się ta zmiana.

Czy wygląd Twojej skóry zmienia się na korzyść? I czy odczuwasz mniej problemów ze strony układu pokarmowego - wzdęcia, gazy, zatwardzenia?

Tak, stan mojej skóry zdecydowanie się poprawił. Mam skórę mieszaną z niedoskonałościami, a raczej miałam, bo wypryski, krostki, trądzik znikły, pojawiają się jeszcze, co prawda zwłaszcza przed okresem, ale tak to jest super. I kolor się zmienił, jest jaśniejsza i bardziej promienna. Nie mam wzdęć, ani zatwardzeń - wszystko zniknęło.



TROCHĘ O TWOICH EMOCJACH

Czy podczas miesiąca detoksu dopadły Cię wątpliwości, coś w stylu, nie dam rady, nie ma sensu i tak mi się nie uda, po co mi to? Jeśli tak, to jak myślisz dlaczego tak się stało?

Kiedy miałam gorsze dni, to myślałam raczej o tym, że jestem beznadziejna i słaba, bo ulegam pokusom, ale potem pojawiła się lekcja o wrażliwości i samo-współczuciu i to mnie poratowało.

Czy wiesz, jak wykorzystać sytuację, kiedy już dopadła Cię pokusa i jak ją zamienić na pomocną wskazówkę? Spisz sobie teraz wszystkie okoliczności, jakie tej sytuacji towarzyszyły i przeanalizuj, jak się przygotować na przyszłość.

Tak, te lekcje najbardziej mi pomogły.

Najsilniejsza pokusa u mnie to chyba stres i problemy jak się okazało. To tak jakbym mówiła, aha dobra moje życie się teraz trochę posypało, jest ci ciężko nie wiem co zrobić, jak rozwiązać problemy, to po co trzymać się zdrowego odżywiania i swoich zasad skoro i tak wszystko się sypie.

Moim sposobem na poradzenie sobie w przyszłości z takimi sytuacjami będzie medytacja, relaksacja - muszę najpierw uspokoić swoje myśli, emocje, przyjrzeć się im przeanalizować, pozwolić sobie to wszystko przeżywać bez oceniania, czy to złe czy nie, bez uwalniania się nad sobą tylko z miłości do siebie.

Co myślisz o sobie, kiedy poddajesz się pokusie? Bo mam nadzieję, że zdajesz sobie sprawę z tego, że wpadki w naszej akademii też się zdarzają. Działamy dalej Kochana, bo czerwone dywany czekają na Królowe Życia!

Teraz jak robi ten audyt to w sumie bardzo się cieszę, że spotkała mnie ta wpadka, bo uświadomiłam sobie bardzo dużo o rzeczy na temat własnych emocji i myśli.

Nauczyłam się więcej dzięki temu. Tak naprawdę za cały mój upadek nie odpowiadał mój organizm - bo potrzebował cukru i był na głodzie, tylko moje emocje i odczucia. To było bardzo dziwne bo, gdy już jadłam tę czekoladę to tak jakby mój organizm, ciało wcale tego nie chciało. Nie było tego szaleństwa cukrowego, o kurde słodkie, jakie to dobre, euforia! Mój organizm tego nie chciał i wiedziałam, że to nie jest dobre dla niego, ale kierowałam się emocjami, bo mózg tak to skojarzył chyba, że kiedy jak

Jestem Królową Życia



SAMOAKCEPTACJA OBEJMUJE TRZY GŁÓWNE POSTAWY

PRZEANALIZUJ JE SOBIE PONIŻEJ

Czy akceptujesz, wręcz lubisz swoje ciało, nawet jeśli nie jesteś w pełni usatysfakcjonowana swoją wagą, poziomem sprawności fizycznej lub jakimkolwiek innym atrybutem fizycznym? I mam nadzieję, że tak, bo przecież ona dla Ciebie odwała kawał roboty, cały czas Cię nosi ;-)

Przyznam, że miałam z tym problemy i to do dziś. Nadal jest czasami ciężko, ale idzie mi z każdym dniem coraz lepiej. Odkąd zaczęłam aktywniejszy tryb życia i wiadome odżywianie jest lepiej, bo to przejaw dbania o siebie, a więc miło ci do siebie a to bardzo pomaga akceptować "niedociągłości natury" :)

Czy umiesz chronić siebie przed negatywnymi osądami innych osób, tak, aby oceny innych nigdy Cię nie dołowały? Wysłuchaj, wyciągnij wnioski, jeśli ktoś godzien tego i szybko zapomnij. Ważne żebyś Ty siebie akceptowała!

Pracuj nad tym. Najgorzej jest, gdy mówi to osoby bliskie, wtedy ciężko jest nie brać tego do siebie. Jestem trochę nadwrażliwa i często biorę wszystko bardzo głąboko do siebie. Ucz się tego.

Czy jesteś pełna uznania dla siebie i doceniasz swoje własne możliwości? Wierzysz w siebie? Bo ja uważam, że jesteś super, chociażby dlatego, że podjęłaś się zmian z akademią, a większość ludzi nawet o niej nie myśli!

Tak, po tych dwóch miesiącach, które poszły mi naprawdę świetnie, jestem z siebie dumna i szanuje siebie za, to ile zrobiłam. Jestem fajna :)



NA KONIEC NAKIERUJ SWOJE MYŚLI NA TO, W CZYM JESTEŚ DOBRA

TO DUŻA POMOC W REALIZACJI CELÓW I SZYBCIEJ JE SIĘ OSIĄGA

Co poszło mi zaskakująco dobrze w tym miesiącu?

Powrót po wpadce na dobrą drogę i okazało się, że nie było w moim organizmie aż tak dużo cukru jak myślałam. Dużo udało mi się ograniczyć cukru już w pierwszym miesiącu.

Jakie cechy odkryłam w sobie, które są mi pomocne w metamorfozie?

Umiejętność obserwacji siebie z boku. Wiem już jak moje ciało reaguje na cukier. Potrafi "usłyszeć", co mówi. Potrafi się zdyscyplinować i przestrzegać ustalonego planu (to pomocne jest także w innych dziedzinach życia).

Jakie pozytywne efekty przemiany widzę już teraz?

Jem 3 posiłki dziennie i wcale nie jestem głodna. Czuję się lekko, wiem kiedy jestem najedzona. Uwielbiam orzechy i Twoje niadania. Mam spokojniejszy głowę, bo nie muszę cię głośno zastanawiać, co mam dziś zjeść, choć jeszcze nie zaczęłam planować posiłków. Znam jednak zasady i wiem, co może się znaleźć w niadaniu, obiedzie a co w kolacji i mają być warzywa - i nic się nie stanie, jak to będzie po prostu poskładane na talerzu składniki, bez mieszania, gotowania i całego tego zadania :) Strasznie mnie to kiedyś irytowało, a teraz po prostu cieszę się z posiłku, który bardzo lubię. Czasem nie mogę się doczekać kiedy będzie następny dzień i zjem super niadanie :) No i oczywiście jak wcześniej pisałam, twarz w lepszym stanie i brak problemów trawiennych i ta lekkość :)



WAŻNE SPRAWY ODE MNIE

W akademii pokazuję wzorową ścieżkę przebiegu eliminacji cukru, ale Ty nie musisz dokładnie tak samo ją przechodzić.

Dla Ciebie ważna jest każda najmniejsza ilość cukru, jakiej się pozbędziesz z organizmu i każdy mały postęp traktuj, jako swój sukces. Najważniejsze jest cały czas iść do przodu!

Z drugiej strony nie porywaj się proszę na zbyt dużo i skup się na małych kroczkach. Tylko takie mają szansę zostać z Tobą na stałe i pomagać Ci w życiu.

Jeśli na tym etapie dopadają Cię wątpliwości, czy pokusy, to wiedz, że to naturalne i to nic takiego. Trzeba tylko wiedzieć, co dalej z tym zrobić, czyli wykorzystać, jako pomocne wskazówki na przyszłość.

A na koniec chcę Ci napisać, że jesteś super dziewczyną, bo jesteś tu ze mną i razem działamy, a wiele osób nawet nie pomyśli o tym, by zadbać o siebie, a przy okazji **wyglądać wystrzałowo!**

**Jeśli masz ochotę, to możesz się ze mną podzielić swoim audytem.
Wyślij go do mnie na adres: kontakt@zdrowowbiegu.pl**

Jestem Królową Życia