



FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

GŁÓD CZY EMOCJA?

10 sygnałów, że to nie głód - tylko coś pod spodem

Wieczorny protokół 3-3-3 (5 minut)



Cześć, jestem Weronika

Nazywam się **Weronika Dębicka-Przybylska**.

Jestem psycholożką, psychosomatolożką, hipnoterapeutką i terapeutką EMDR.

W gabinecie bardzo często widzę to samo:

ludzie nie przegrywają z silną wolą.

Oni **próbują się wyregulować**.

Wieczorem jedzenie często na chwilę obniża napięcie i zmęczenie.

Uspokaja, odcina bodźce, daje ulgę, nagradza po trudnym dniu.

Ten PDF jest po to, żebyś mogła:

- szybciej rozpoznać, czy to głód czy stan emocjonalny,
- zatrzymać automat (bez presji),
- i odzyskać decyzję w 5 minut.

To nie jest test.

To jest narzędzie.



Jak korzystać z tego PDF-a?

To nie jest materiał do przeczytania i odłożenia na później.
To jest narzędzie na moment, w którym wieczorem włącza się automat.

Najlepiej zadziała, jeśli zrobisz tak:

1. Przeczytaj całość raz (3-5 minut).

Bez analizowania siebie. Po prostu zobacz, jakie sygnały rozpoznajesz.

2. Wybierz 1-2 sygnały, które masz najczęściej.

Nie wszystko naraz. Wystarczy jeden punkt, który jest najbardziej o Tobie.

3. Wieczorem wracaj do PDF-a w trudnym momencie - nie w idealnym.

Kiedy już ręka idzie do szafki. Wtedy ten materiał jest najbardziej potrzebny.

4. Zastosuj protokół 3-3-3 (z PDF-a) zanim podejmiesz decyzję.

Nie po to, żeby zwyciężyć.

Po to, żeby odzyskać wybór.

5. Jeśli zjesz - zjedz świadomie.

Na talerzu. Na siedząco.

To nie ma być perfekcyjnie. Ma być mniej automatycznie.





FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

Celem nie jest
wytrzymać.

Celem jest zrozumieć,
co wieczorem
reguluje jedzenie
i dać sobie inne opcje
– krok po kroku.

10 sygnałów, że to nie głód - tylko coś pod spodem...

Zaznacz przy tych, które pasują dzisiaj.

- 1. **Pojawia się nagle** (jak impuls), a nie narasta stopniowo.
- 2. Masz **konkretną zachciankę** (np. coś słodkiego), a nie - zjadłabym cokolwiek.
- 3. Czujesz, że chcesz **ulgi/ odciążenia**, nie jedzenia.
- 4. Przed chwilą jadłaś, a mimo to “ciągnie”.
- 5. To się dzieje **o stałych porach** (np. po 16:00, po kolacji, przed snem).
- 6. W głowie jest zdanie: Należy mi się / Już wszystko jedno.
- 7. W ciele masz napięcie: **szczeka/ kark/ brzuch/ klatka**.
- 8. Myślisz: Nie mam siły / Muszę się wyłączyć / Nie chcę już nic.
- 9. To jest reakcja na emocje: **stres, smutek, złość, samotność, nuda**.
- 10. Po zjedzeniu jest chwilowa ulga, ale zaraz wraca **wstyd lub zniechęcenie**.

Jeśli masz **3 sygnały**, to bardzo możliwe,
że to nie jest głód fizyczny - tylko potrzeba regulacji.





FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

Co to znaczy głód fizyczny?

Głód fizyczny zwykle:

- narasta stopniowo,
- dotyczy różnych opcji (zjadłabym coś konkretnego, ale nie „muszę teraz”),
- po jedzeniu daje względny spokój.

Głód emocjonalny częściej:

- jest nagły,
- jest „na coś”
(słodkie/chrupiące/konkret),
- idzie z napięciem, przeciążeniem
albo potrzebą odciążenia.

I ważne: to nie znaczy, że robisz coś źle.

**To znaczy, że Twój system próbuje
sobie pomóc najlepiej, jak umie.**



FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

WIECZORNY PROTOKÓŁ

3-3-3

5 minut

Na moment, kiedy wieczorem
uruchamia się automat.





FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

Najpierw
uspokajamy ciało.
Dopiero potem
podejmujemy decyzję.



3 rzeczy dla ciała (30–60 sek)

- **Rozluźnij szczękę i język** (naprawdę - to robi różnicę).
- **Dłoń na brzuchu** i zrób **3 wolniejsze wydechy**.
- **Stań i oprzyj się o ścianę** na 10 sekund.
Ciało dostaje sygnał: Jestem bezpieczna.

3 pytania (15 sek)

- Czy jestem **głodna fizycznie?**
- Czy jestem **zmęczona?**
- Czego potrzebuję: **ulgi / nagrody / odcięcia bodźców?**

3 kroki (wybierz 1 - bez negocjacji)

- **Jem, ale na talerzu i na siedząco** (koniec autopilota)
- **Czekam 7 minut** i wracam do decyzji
- Daję sobie ulgę bez jedzenia: **prysznic / herbata / 5 min rozciągania**

To wystarczy.

Celem nie jest wygrana.
Celem jest **pauza i wybór.**



FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

CO U CIEBIE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIA WIECZORNY AUTOMAT?

-
1. Zmęczenie... padam, chcę dopalić energię
 2. Stres / napięcie... muszę się wyłączyć
 3. Pustka / nuda... chcę bodźca
 4. Nagroda... należy mi się po dniu



FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

ZMĘCZENIE

To bardzo częste. Wtedy mózg nie prosi o jedzenie, tylko o przerwę.

Twoje zamienniki ulgi na dziś:

- 8 minut power nap lub leżenie z nogami na ścianie
- prysznic lub umycie twarzy + zmiana piżamy (reset stanu)
- coś ciepłego: herbata + koc + 5 minut bez telefonu

Ważne

Jeśli zjesz - zjedz na siedząco.
To już zatrzymuje automat.





FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

STRES NAPIĘCIE

W stresie jedzenie działa jak regulator.

Zamiast walczyć - daj ciału inną regulację:

- 10 sekund mocno napnij całe ciało i puść (3 razy)
- 6 wolnych wdechów do brzucha
- krótki spacer po mieszkaniu + woda

Dopiero potem decyzja.
To nie dyscyplina.
To układ nerwowy.





FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

PUSTKA NUDA

Tu chodzi o bodziec. Mózg chce „czegoś”.

Zamienniki:

- muzyka na słuchawkach - 1 piosenka
- 5 minut porządkowania jednej rzeczy (tylko jednej)
- wiadomość do kogoś: „Powiedz mi jedną dobrą rzecz z dnia”

To daje bodziec bez jedzenia.



FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

NAGRODA

To jest mechanizm „należy mi się”
- i on jest ludzki.

**Możemy tylko zamienić nagrodę na coś,
co daje ulgę dłużej:**

- kąpiel / świeca / krem + 5 minut ciszy
- ciepły napój i serial - ale z przekąską na talerzu (świadomie)
- jedno pozytywne zdanie:
„dziś zrobiłam...”
(mózg dostaje nagrodę inaczej)



Jeśli chcesz, możemy zrobić krótką rozmowę 15-20 min
i ustalić pierwszy krok pod Ciebie - bez presji.



FREE MIND

WERONIKA DĘBICKA
PRZYBYLSKA

Nie walczysz
ze sobą.
Uczysz się
siebie.



Jeden krok na dziś:

Zostań ze mną (0 zł, 10 sekund)

Obserwuj moje profile i zajrzyj na stronę www.

Zapisz i wracaj, gdy przyjdzie wieczór.

Wrzucam tam krótkie, konkretne narzędzia do regulacji - bez magii i bez obiecywania cudów.



Ulga „tu i teraz” (najprostszy start)

Mini SOS: Natychmiastowy Reset (audio 3-7 min) Na moment „nie mam siły” i „ciągnie na automat”. Szybko daje pauzę, obniża napięcie i wraca wybór.



Mini SOS: Natychmiastowy
Reset

Jeden krok na dziś:

Jeśli chcesz procesu (krok po kroku)

Zajrzyj do sklepu i **wyberz pakiet: palenie albo odchudzanie**.
To nie są hasła motywacyjne - to uporządkowana ścieżka krok po kroku.



Umów sesję Warszawa lub online

Przez stronę weronikadebicka.pl albo [ZnanyLekarz](#).

To opcja dla osób, które chcą iść głębiej
i mieć prowadzenie „na miarę”,
bez przeciągania i bez presji.

