

Mgr. ALENA TEOFIL

ZE ZOUFALÉ ANOREKTIČKY PŘES BULIMII A PŘEJÍDÁNÍ AŽ K VÁŠNIVÉ VÝŽIVÁŘCE

Po 8 letech trápení za 1,5 roku uzdravení



WWW.NORMALNEJIST.CZ

Mgr. ALENA TEOFIL

ZE ZOUFALÉ ANOREKTIČKY PŘES BULIMII A PŘEJÍDÁNÍ AŽ K VÁŠNIVÉ VÝŽIVÁŘCE

Po 8 letech trápení, za 1,5 roku uzdravení

UZDRAVENÍ NEPŘICHÁZÍ PŘES NOC, ANI ZA TÝDEN, OBVYKLE ANI ZA MĚSÍC, NĚKDY ANI ZA ROK NE.

UZDRAVENÍ PŘICHÁZÍ, KDYŽ SE PRO NĚJ ROZHODNETE, OPUSTÍTE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY, ZATNETE VŠECHNY SÍLY A JDETE SI ZA NÍM
STŮJ CO STŮJ!



ALENA TEOFIL

Tento eBook vznikl, jako odezva na mou práci peer konzultanta v centru Anabell. Kde jsem svůj příběh nesčetně krát vyprávěla a dávala tím sílu svým klientkám bojovat a zvítězit nad poruchami příjmu potravy. Věřím, že podpoří i Vás. Užijte si čtení ☺

Pár slov úvodem

Milá čtenářko/ čtenáři, děkuji za stažení tohoto eBooku, který jsem napsala nejen pro Vás, kteří poruchou příjmu potravy trpíte, ale také pro Vás, kteří jste se s ní setkali nebo právě setkáváte ve své rodině nebo blízkém okolí. Asi Vás zajímá proč pro Vás všechny a **proč jsem ho napsala zrovna já, Alena Teofil ?**

Již několik let pracuji jako nutriční terapeut a specializuji se na klienty trpící poruchami příjmu potravy. Jelikož se veřejně netajím s tím, že jsem Si onen začarovaný kruh věčných výčitek, strachu z jídla a nenávisti svého těla sama prožila a úspěšně se z něj zvládla vymotat, oslovilo mě Centrum Anabell, které se zabývá právě pomocí lidí s tímto problémem, abych s nimi spolupracovala jako tzv. peer konzultant. Ptáte se, co to je? Ani já to netušila. Je to právě člověk, který si daný problém sám prožil, a může tedy dodávat klientům opravdové pochopení, podporu, vlastní zkušenosti a především motivaci k boji s těmito zákeřnými chorobami.

V roce 2016 jsem nabídku přijala a tím to všechno začalo. Nesčetně krát jsem musela svůj příběh svým klientkám vyprávět. Každá ho chtěla slyšet, každá chtěla vědět, jak jsem se z toho dostala. A pak mi to docvaklo. Všechny prožívají pocit beznaděje a marnosti, že z onoho začarovaného kruhu nejde ven. Ano, to byl hlavní důvod, proč jsem se rozhodla jít s kůží na trh. Pochopila jsem, že jen tak může můj příběh inspirovat a

pomáhat.

A kdo jsem já, Alena Teofil, a s čím Vám mohu pomoci?

Jsem především žena, matka, manželka, ale také nutriční terapeutka nebo, jak já s oblibou říkám, nadšená výživářka. Jsem také holka vyléčená z anorexie, bulimie a psychogenního přejídání. Ano, to všechno jsem si vyzkoušela.

Jsem specialista v oblasti poruch příjmu potravy pracuji jako peer konzultant pro Centrum Anabell, které se zabývá právě pomocí lidem s poruchami příjmu potravy. Ale jsem také registrovaný nutriční terapeut a specializuji se právě na tuto ošemetnou problematiku.

Nejen, že učím lidi, jak se správně a vyváženě stravovat, ale také je inspiroji k boji s poruchou příjmu potravy. Motivuji je, že to má smysl a že se dá opět začít normálně jíst a šťastně žít. Pomáhám také pochopit vám rodičům, partnerům, kamarádům... co prožívají vaše dcery, partnerky, kamarádky...

které se do bludného kruhu poruchy příjmu potravy zamotaly.

Žiju svůj život šťastně a plnohodnotně. Jdu si za svými sny. Věřím, že dokáži vše, po čem sním. A to jen proto, že jsem si jednoho dne uvědomila, že život s poruchou příjmu potravy je příliš úzkoprsý, jednostranný a smutný. Rozhodla jsem se bojovat a všechno změnit! Nebylo to ze dne na den, ale povedlo se 😊

Stávalo se mi, že mi klientky často říkaly, že můj příběh je příliš jednoduchý a že jsem to všechno tak jednoduše zvládala, že ony to mají mnohem těžší. Není to tak, opravdu není. I já jsem se v tom zamotaném kruhu motala několik let, i já jsem chtěla mockrát všechno vzdát, i já jsem se cítila beznadějně. Plácala jsem se v tom stejně jako vy, věřte mi. Abyste mi věřili, rozhodla jsem se svůj příběh popsat detailně právě v tomto eBooku.

Je pro mě velkým potěšením, když mi klientky děkují, že jsem do jejich života vnesla novou inspiraci, motivaci a sílu. Mojí největší odměnou je číst jejich emaily, ve kterých popisují, jak se posouvají na své cestě ke šťastnému životu. Pochopila jsem, že i má trnitá životní cesta měla nějaký význam, pomáhá teď spoustě mých klientek 😊

Možná Vás můj příběh bude motivovat a inspirovat, možná Vás bude štvát a vzbuzovat ve vás závist. To všechno je v pořádku. Hlavně když Vás posune na Vaší životní cestě. V každém případě budu ráda, když mi napíšete svou zpětnou vazbu na email alena@normalnejist.cz.

A teď si udělejte pohodli, uvařte si dobrý čaj a dejte se do čtení...😊



Zoufalá anorektička

Musím se přiznat, že pro mě není jednoduché ukázat všechny detaily, které k této etapě mého života patřily, a to i z toho důvodu, že se to netýká jen mě, ale svou roli v tom hrají i moji nejbližší. Mám trochu výčitky, že o nich budu veřejně psát i v negativních větech, ale vím, že to nedělali schválně, že mi nechtěli ublížit a nic jim nevyčítám. Prostě se to tak během svého života naučili a vše dělali se svým nejlepším vědomím a svědomím.

Je mi čtrnáct let. Vyrůstám v rodině dvou úspěšných rodičů. Máma má vysoké postavení v bance, táta je úspěšným obchodním manažerem. Mám o rok staršího bratra, který se jakožto správný puberták vyžívá v provokování své mladší sestry, mě. Už od mala trávím hodně času u babičky, která všechny svá vnoučata miluje, nejraději by za nás i dýchala, ale nejspíš pro to, aby nás odradila od čehokoli nebezpečného, je hrozně pesimistická.

A právě všichni tito lidé se podílely, nechtíc, na mém životním kolotoči poruch příjmu potravy. Máma měla vždycky dokonalou postavu- 170cm, 59kg, dlouhé štíhlé nohy, štíhlý pas. K tomu se vždy uměla dobře obléci a svou postavou se zaslouženě chlubit. Všichni jí za to obdivovali. Nejednou se stalo, že si lidé mysleli, že jsme sestry. I přede mnou leckdy utrousila, jak si své postavy cení a upozorňovala na silnější a tlusté lidi v negativním slova smyslu. Asi se to naučila od babičky. U té si často vzpomínám na sarkasticky vyřčenou

větu: „Ta je ale pěkná!“ (myšleno tlustá). Táta se o svou a cizí postavy také často zajímal, nejednou v době mého dospívání utrousil poznámku ohledně mého zadku. Nutno říci, že on se všeobecně vyžívá v ponižování druhých a poukazování na to, že on je lepší nebo dokonce nejlepší. Rád také poukazoval na svou „dokonalost“ nejen, co se týče například rovných nohou, talentu na sport, červeného diplomu na vysoké škole, či peněz, které vydělával. A můj bratr? Když zjistil, že téma postavy a štíhlosti je pro mě citlivé, rád toho zneužíval pro to, aby mě rozzlobil. Asi si ani neuvědomoval, jak moc mi tím ubližuje a co všechno způsobuje.

Nevzpomínám si, co byl ten poslední spouštěč k tomu, že jsem se rozhodla hubnout a nejíst, ale to všechno, co popisuji výše, rozhodně přispělo k tomu, že jsem se cítila tlustá, nedokonalá, měla jsem pocit, že jen, když budu štíhlá, budou mě mít rodiče rádi, že jen tak něco dokáži.

Cítila jsem se tlustá, nedokonalá, měla jsem pocit, že jen, když budu štíhlá, budou mě mít rodiče rádi!

Ještě si vzpomínám na svou kamarádku Danielu. Seděli jsme spolu v lavici. Ne příliš dobře se učila, ale byla veselá, zábavná, sebevědomá a obdivoval ji každý kluk, na kterého si jen pomyslela. Já jsem vedle ní byla jen šedá myška, která toužila po lásce a uznání.

Chtěla jsem být přijímána a obdivována svými vrstevníky a toužila jsem po lásce, uznání a kompletním přijetí svými rodiči. Asi mě měli rádi, ale rozhodně to nedávali najevo. Každý problém se u nás doma řešil racionálně, často důrazně až křikem. Neznala jsem objetí a projevy lásky a přijetí. Byla jsem na všechno sama a všichni po mě vyžadovali dobré výsledky a úspěch. Už od útlého dětství mi bylo předhazováno, že musím jít na vysokou, že se musím dobře učit, že musím umět jazyky... Ani ve snu by mě nenapadlo, že by to mohlo být jinak. To bylo samozřejmé, ale já jsem musela udělat něco navíc, aby mě měli rádi a konečně se mi dostalo uznání. **MUSELA JSEM BÝT ŠTÍHLÁ!**

Neznala jsem objetí a projevy lásky a přijetí. Byla jsem na všechno sama a všichni po mě vyžadovali dobré výsledky a úspěch.

A tak to všechno začalo! Nejprve vyřazování potravin, které obsahovaly tuk, sladkostí...pak kalorické tabulky a úmorné počítání kalorií. Neustále jsem si snižovala hranici, kolik smím za den sníst. Snídala jsem dva rýžové chleby s domácí marmeládou a hořkým čajem. Vedla každodenní boj s mámou, o tom, že mám sníst víc, ale pro mě i to bylo moc. Svačinu jsem si kupovala sama. Nejprve jen jablko, pak také nic. Oběd v jídelně jsem nejedla, abych mohla alespoň něco sníst večer, abych se vyhnula vysvětlování doma, proč nechci večeřet. Jídlo jsem vyhazovala, splachovala do záchodu... Každý den několikrát jsem se vážila a sledovala se před zrcadlem, jestli se mi náhodou nedotýkají stehna o sebe, jestli mi dostatečně vyčnívají pánevní kosti a jak mám ohromný zadek.

Nosila jsem jen jedny kalhoty, abych měla kontrolu nad tím, zda mi náhodou není těsnější oblečení. **Styděla jsem se za sebe, nenáviděla se, hnusila se sama sobě. Nikdo mi nerozuměl, nikomu jsme to nemohla říct!**

Velkou roli sehrál také začátek menstruačního cyklu. Nedokázala jsem přijmout svou ženskost. Styděla jsem se chodit ven. Co kdyby to někdo poznal. Nevím, čím to bylo, ale velmi důvěrně a děsivě si vzpomínám na reakci mé mámy, když jsem to poprvé dostala: „Jdi si vzít vložku. Teď už se toho

nikdy nezbavíš!“ Asi to mě tak vyděsilo a **měla jsem odpor sama k sobě a své ženskosti**. Dodnes mi tato věta zní v hlavě.

V té době jsem nevěděla nic o poruchách příjmu potravy. Necítila jsem, že mám nějaký problém. Šla jsem si za svým cílem, za uznáním od okolí, které se mi zprvu i dostávalo. Pak jsem samozřejmě začala mnohem častěji slyšet, že už jsem moc hubená, že bych měla přibrat. To jsem já ale už neslyšela. Byla jsem posedlá štíhlostí.

Každé ráno jsem chodila ven s naším psem, která se velmi brzy z procházky změnila na „běháčku.“ Styděla jsem se za to, a tak jsem běhala v oblečení, ve kterém jsem chodila do školy, aby si toho rodiče nevšimli. Každý den večer jsem cvičila a posilovala.

Nevzpomínám si, kolik byla moje nejnižší váha. Pamatuji si jen, že jsem naštěstí sama v sobě měla určitý pud sebezáchovy, a

Velmi rychle jsem zjistila, že když nejím, není ani cyklus. To mi samozřejmě vyhovovalo.

když se moje váha blížila 40kg, začala jsem mít strach. Na jednu stranu jsem se bála jíst a přibrat. Na druhou stranu jsem se bála o své zdraví. Byl to děs, nerozuměla jsem sama sobě, nevěděla, jak z toho ven. Pořád jsem na sobě hledala jen chyby, připadala si jako nula, která ani neví, co chce od života. Toužila jsem jen po lásce a přijetí, což jsem si ale uvědomila až později. V té době jsem toužila jen po obdivu a uznání!



Necítila jsem, že mám nějaký problém. Šla jsem si za svým cílem, za uznáním od okolí.

Opravdu ráda bych Vám zde ukázala nějakou svou fotku z tohoto zoufalého období, ale bohužel žádnou, ale opravdu žádnou nemám 😊

Já bulimička

K velkému zlomu došlo s mým nástupem na gymnázium. Přišla jsem tam ještě jako anorektička, od které se nejen doma, ale i ve škole očekávají velké výsledky. Na stejném gymplu totiž studoval již několik let můj bratr, který byl premiantem třídy.

Bratr je velmi inteligentním a gymplem prošel se samými jedničkami, a to bez nějaké zvláštní snahy. Já sice celý gympl měla také vyznamenání, ale učit jsem se musela o poznání více. Kámen úrazu byl v tom, že jsme s bratrem měli na některé předměty stejné učitele. **Dodnes slyším větu naší dějepisářky: „Jak to že to neumíš, brácha to vždycky uměl!“**

Stres ze školy a k tomu anorexie už na mě bylo asi moc.

Byla jsem zoufalá, cítila se méněcenná, nejhorší z celé rodiny. Stres ze školy a k tomu anorexie už na mě bylo asi moc. Nevládala jsem nejíst a zároveň se hnát za stejně dobrými výsledky, jako měl bratr. A tak jsem poprvé zklamala sama sebe. Přejedla jsem se!

A tak začal další bludný kruh- přejídání, zvracení, projímadla...BULIMIE!

Bylo mi necelých 16. Během několika měsíců jsem se „vyžrala“ až na 72kg. Cítila jsem se strašně. Ještě víc jsem se nesnášela, ale nešlo to zastavit. Prostě už jsem nevládala nejíst. Jídlo

jsem vlastně vždycky milovala a bylo mi jedinou útěchou. **„Jen moje jídlo mě mělo rádo. Jen s ním jsem se cítila dobře.“** Opakovaně jsem zkoušela dietovat, ale vždy jsem to vydržela jen pár dnů, a pak následoval záchvat přejídání. Od sladkého přes slané, tučné, velké porce normálního jídla střídalý zmrzliny, sladkosti, med, brambůrky...prostě všechno, co bylo doma. I když zrovna v lednici nebylo nic atraktivního, vždy se něco našlo, třeba i jen chleba s hořčicí.

Jak posedlá saň jsem vždy čekala, co přinese mamka domů v nákupní tašce. Své záchvaty jsem si i plánovala a těšila se na ně. Ve škole jsem raději moc nejedla, abych si toho večer doma mohla dovolit více. Vždy jsem se těšila k babičce na buchty a smažený řízek.

Myslela jsem jen na jídlo.

Ukončila jsem všechny sociální kontakty, ztratila kamarády. Byla jsem jak posedlá, nemyslela jsem na nic jiného než na jídlo a svou otřesnou postavu. Když jsem měla někam jít nebo jet, řešila jsem jen, co tam budu jíst, jak zvládnou se tam

nepřejídat nebo jak to udělám, aby si toho nikdo nevšiml. Byla jsem v pasti myšlenek na jídlo.

Byla jsem jen já a moje milované jídlo. Ano, milovala jsem ho a nenáviděla sama sebe za to, co všechno jsem dokázala spořádat. Jedla jsem neuvěřitelnou rychlostí a vlastně jsem si jídlo nedokázala ani vychutnat. Zastavil mě až pocit nevolnosti a úplné přecpání. Pak přišly výčitky, nenávisť, nepochopení, zvracení a projímadlo.

Byla jsem na světě sama! Promrhala jsem nejlepší léta svého života tím, že jsem se přejídala a zracela. Tehdy mi to nedocházelo, ale teď je mi to neuvěřitelně líto.



V té době se o můj problém začali zajímat i rodiče a můj bratr, který mě jednou přistihl při zvracení. Byla jsem podrážděná, nechtěla se o tom s nikým bavit. Odmítala jsem si přiznat, že mám problém. Bála jsem se chodit domů, aby někdo nepřišel na to, co všechno vyvádím. Bylo to hrozné období, doma, kde bych se měla cítit nejlépe, jsem byla jak ve vězení. Nevěděla jsem, jak z toho ven a stále toužila po uznání, úspěchu a lásce.

Ani sama nevím, jak jsem to takhle mohla doklepat až k úspěšné maturitě, ale za to vím, že po ní přišel další zlom.

Přejídání v hlavní roli

Moje bulimie a s ní spojená touha být krásná a štíhlá, ovlivnila i výběr mé vysoké školy- tělovýchovný institut. Myslela jsem si, že když budu hodně sportovat, zhubnu a asi jsem tajně doufala i v to, že se štíhlostí se spraví i můj přístup k jídlu.

Když jsem doma řekla, jakou školu jsem si vybrala, nečekala mě ani nejmenší podpora. Otec mi řekl, že nemám šanci se tam ani dostat, protože nedělám závodně žádný sport ani jsem neabsolvovala sportovní gympl. A to byla ta poslední kapka, rozhodla jsem se, že zvládnutím přijímaček tátovi konečně dokážu, že jsem lepší, než si myslí. **Začala jsem tvrdě trénovat a na školu jsem se opravdu dostala. No, a tížené uznání se opět nedostavilo!**

Celé prázdniny jsem se přejídala. Utěšovala jsem se tím, že se začátkem školy to přece vyběhám. To jsem ale nečekala, co mě čeká. Přijímačky jsem sice zvládla, ale zápočty z jednotlivých sportů už takový med nebyly. Po celou dobu studia jsem měla velký stres a opravdu co dělat, abych školu zvládla. Moje nulové sebevědomí typické pro poruchy příjmu potravy, mi v tom samozřejmě ani maličko nepomáhalo. Nemohla jsem to ale vzdát. To by táta vyhrál. Já mu přece musela už konečně dokázat, co ve mně je. Po večerech jsem brečela zoufalstvím, byla jsem nešťastná, vůbec jsem si neužívala studentského

života. Nechodila jsem se spolužáky do hospody ani na diskotéky. Odmítala jsem společné víkendové akce. Jen jsem trénovala na zápočty, učila se a bála se, že to nezvládnou. Za každým neúspěchem následoval nevysvětlitelný pláč a zoufalství.

Po večerech jsem brečela zoufalstvím, byla jsem nešťastná, vůbec jsem si neužívala studentského života.

Už v průběhu studia jsem tušila, že to není to pravé pro mě a srdce mě táhlo jinam, blíže k oblasti zdraví, ale nevzdala jsem to. Nemohla jsem. Celý můj život byl stále ovlivněn poruchou příjmu potravy a s ním spojenou skrytou potřebou lásky a uznání. Pořád dokola to samé. Už mě to ubíjelo.

Hlavní zlom ale vidím v tom, že jsem konečně vypadla z toho pro mě destruktivního prostředí mé vlastní rodiny. Do dnes to považuji za začátek svého vyléčení, i když to trvalo ještě několik let.

Nebylo to pro mě vůbec jednoduché. V Praze na koleji jsem byla uzavřená do sebe. Musím přiznat, že se mi opravdu stýskalo po rodině. Stále jsem toužila po lásce a přijetí. Na koleji jsem se cítila sama, těšila se domů na každý víkend. Když

byla pořád sama. Neuměla jsem si najít kamarády, stále jsem jsem domů přijela, byl jsem nešťastná, protože jsem byla sice mezi svými, ale vlastně také sama.

Zoufalství, strach, stres, beznaděj, ty mě provázely na každém kroku.

Na koleji nebylo příliš příležitostí ke zvracení, ale příležitost k přejedení jsem si vždycky našla. Připadala jsem si jako alkoholik, který je závislý na jídle. Každý víkend jsem si z domova přivezla mraky jídla, co mi mamka nebo babička nabalily. Kdybych trochu hospodařila, vystačila bych s tím snad do středy, ale já se obvykle v pondělí večer přejedla a od úterka jsem hladověla. V hlavě jsem si to nastavila tak, že za jídlo nebudu utrácet peníze, takže jsem kupovala jen nejlevnější potraviny. Například jsem v Tesco narazila na akci 0,5kg kukuřičných cornflakesů. Cenu si přesně nepamatuji, ale byl jich pytel, tak jsem si je koupila, před spolubydlící je schovala do krabice pod postel, aby si nemyslela, že jsem se zbláznila. Když jsem měla hlad, prostě jsem si nabrala plnou hrst a chroupala. Podobně jsem si třeba na celý den koupila půlku chleba nebo něco podobného levného. **Nesnášela jsem se za přejídání, nesnášela jsem svou postavu, toto byl asi**

způsob, jak se trestat. Byla jsem unavená, obzvláště při sportu, ale nepřipouštěla jsem si, že by to mohlo být právě nevhodným jídlem. Myslela jsem si, že toho je na mě prostě moc. V pátek už jsem dost často nejedla vůbec nic, a když jsem odpoledne přijela domů, asi si dokážete představit, jak to dopadlo.

Celý víkend jsem se přejídala. Někdy zvracela, někdy ne. Byla jsem úplně vyčerpaná, nechtěla jsem se s nikým bavit. Nedokázala jsem vlastně nic dělat. Byla jsem úplně mimo. I přesto tuto dobu považuji za další zlom.

Změna sociálního prostředí mi ukázala, že se dá žít také jinak. Začala jsem závidět spolužákům, jak bezstarostně si užívají nejkrásnější léta svého života, zatím co já se užírala myšlenkami nad sebou, svou postavou a jídlem. Chtěla jsem to změnit. Chtěla jsem být jako oni. Nešlo to. Ještě nějakou

dobu to trvalo, ale minimálně mě doba studia přivedla k intenzivnímu přemýšlení nad sebou a svým ztroskotaným životem. Musela jsem něco udělat, ale nevěděla jak. Chtěla jsem být konečně „svobodná.“

Našla jsem si práci a na nějakou dobu v ní našla uspokojení a náplň života. Najednou jsem měla pocit, že k něčemu jsem.

Učila jsem ve škole matematiku a tělocvik, k tomu jsem měla několik hodin doučování a přípravy na přijímací zkoušky na gymnázium z matematiky. Studenti mě měli rádi, byly za mnou vidět výsledky. Velmi rychle se mi vraceli studenti na doučování na doporučení. Cítila jsem se skvělá a hrdá za každého, kdo udělal přijímačky díky mé přípravě. **Byla jsem konečně v něčem dobrá! A rázem se přejídání eliminovalo na minimum, začala jsem tak nějak v rámci možností normálně jíst.** Dokonce jsem už ani neměla potřebu jezdit každý víkend domů k rodičům. Byla jsem v podstatě šťastná.

Pořád mi chyběla láska, opravdové přijetí a vlastně i uznání.

Pocit štěstí netrval ale věčně. Nadšení mi vydrželo asi půl roku. Práce mě sice nadále bavila a uspokojovala mě, ale začalo mi docházet, že práce není všechno. Stále jsem neměla nikoho, kdo by mě objal a řekl mi, že mě má rád. Pořád mi chyběla láska, opravdové přijetí a vlastně i uznání. **Stav mého přejídání se opět o něco zhoršil, i když už nikdy ne tak, jako tomu bylo dříve.** Opět jsem ale cítila, že mi něco chybí, že

nejsem úplně spokojená. Byla jsem nervózní, jako bych pořád něco hledala a sama vlastně nevědělo co. Hrozně jsem toužila najít si přítele, ale jak už to bývá, když člověk něco moc chce. Nejde to!

Musela jsem opět něco změnit, a tak jsem si začala zařizovat roční studijní pobyt ve Finsku. Na jednu stranu jsem se strašně bála odjet, že tam budu sama a pochybovala o sobě, jestli to vůbec zvládnou. Na druhou stranu jsem to brala jako něco, čím budu pro okolí zajímavá. Do severských zemí přece moc lidí nejezdí.

Již s vyřizováním jsem měla velké problémy, protože v následujícím ročníku byl jiný studijní plán, tudíž jsem nemohla opakovat ročník po návratu, jako to dělá většina vyjíždějících studentů. Řekli mi, že odjet nemohu. Brala jsem to jako diskriminaci, a tak jsem se rozhodla bojovat- napsala dopis na ministerstvo (na který mimochodem nikdy nikdo neodpověděl), šla jsem osobně za rektorem univerzity. Sama si našla ve Finsku tutorku, která byla ochotna se mnou

spolupracovat. S jejím doporučením jsem nakonec šla za proděkankou pro studijní záležitosti s tím, že teď už přece odjet musím. Moc se jí to nelíbilo, ale nakonec řekla, že by to šlo, pokud si sloučím ročníky a budu studovat dva najednou

Bylo to hrozné, neměla jsem čas na nic jiného než učení a práci. Na druhou stranu jsem neměla čas ani přemýšlet nad sebou, svým tělem a jídlem. Byl to těžký rok, ale dost podstatný ve vývoji mé poruchy příjmu potravy

Touha odjet, za kterou se opět skrývala jen touha po uznání a lásce, mě hnala dál a nedovolila mi přestat. Zvládla jsem to!

Splnila jsem požadavky pro 4. i 5. Ročník studia, udělala polovinu státnic a do Finska odjela psát diplomku.

Neumím ani popsat své smíšené pocity, když jsem odjížděla. Těšila jsem se, ale zároveň neodjížděla silná žena, která vystudovala dva ročníky vysoké školy najednou. **Odjížděla malá Alenka, která se cítila sama a opuštěná.**

Bylo to tím těžší, že asi měsíc před odjezdem jsem si našla vytouženého přítele. Byla jsem jako v sedmém nebi. Jakub byl hezký, sportoval, byl o tři roky starší než já. Vzhlížela jsem k němu. Už to nebyl jen potřeštěný student s free životem, ale dospělý muž. Věřila jsem, že to zvládneme. Sliboval, že za

před tím, než vyjedu ven. S odstupem času si myslím, že to řekla jen pro to, aby se mě zbavila. Nečekala, že budu souhlasit s tím studovat dva ročníky najednou. Já jsem ale kývla. A tím začal kolotoč.



mnou přijede. **Konečně jsem cítila podporu, lásku, cit...**

Bohužel to byly jen moje pocity. Ani ne měsíc po příjezdu do Finska mi přišla zpráva: „Potkal jsem někoho, s kým budu radši, sorry.“ Neměl ani potřebu se se mnou potkat a říci mi to osobně. **Zhroutil se mi svět. Byla jsem sama, tentokrát opravdu úplně sama, v zemi, kde jsem nikoho neznala, lidem**

na ulici jsem ani nerozuměla. Ztratila jsem motivaci žít a svůj pobyt v zahraničí si vůbec nějak užít. Opět mě nikdo neměl rád. Ani nevím, jak jsem sebrala z nejhoršího. Do školy jsem moc práce neměla, a tak jsem si rozvrh naplánovala tak, že jsem tam chodila jen od pondělí do středy, zbylé dny jsem cestovala. Objela jsem celé Finsko, bylo to úžasné, ale dodnes cítím ten žal, co jsem měla v srdci, při každé mé cestě.

Opět jsem se začala více zabývat sama sebou, opět jsem se začala přejídat. Bylo to zpátky v plné parádě.

Tím, že jsem byla hodně sama a nikdo nade mnou neměl kontrolu, měla jsem příležitost přejít se prakticky kdykoli. Když jsem se rozhodla, že na Vánoce pojedou domů, musela jsem ze sebou něco udělat. A nápad byl na světě! **Zhubnu a všichni mě budou obdivovat!** Držela jsem proteinovou dietu, bylo mi z ní zle, cítila jsem se slabá, na omdlení, ale zhubla jsem. Těšila jsem se domů. Věděla jsem, že jsem hubenější, než když jsem odjížděla, ale **hned ve dveřích přišla řádky...nikdo si ani nevšiml. A opět zoufalství, nepřijetí, touha se vrátit do Finska.**

Absolvovala jsem 65 pohovorů a pořád mě nikdo nechtěl. Cítila jsem se neschopně, nemožně. Byla jsem k ničemu, a tak jsem se utěšovala jídlem.

Bylo to těžké období, možná jedno z nejtěžších v mém životě. Ani nevím, jak jsem zvládla celý pobyt ve Finsku, vrátit se, obhájit diplomku, dodělat státnice. Nevím, na toto období nemám žádné intenzivní vzpomínky. Ale co dál? Diplom v kapse a teď začíná život!

V mém případě začal na pracovním úřadě. Školu jsem dostudovala v červnu 2010, což byla doba, kdy Česká republika procházela ekonomickou krizí, nebo se to alespoň říkalo. Všude byla spousta nezaměstnaných lidí s praxí, proč by někdo chtěl absolventa. **Absolvovala jsem 65 pohovorů a pořád mě nikdo nechtěl. Cítila jsem se neschopně, nemožně. Byla jsem k ničemu, a tak jsem se utěšovala jídlem.** Jak jinak!



Konečně vyléčení

A právě v téhle době jsem absolvovala jeden seminář, který se týkal zdravého stravování. Věděla jsem, že to, jak funguju, je špatně, chtěla jsem to změnit, ale nevěděla jak. Asi jsem doufala, že tento seminář mě změní. Nevím, ale každopádně měl zásadní vliv na můj život.

Nejen že se mi zájem o stravu stal celoživotní vášní a dovedl mě postupně až k mému současnému zaměstnání, ale především jsem tam potkala paní, která se věnovala EFT terapiím.

Neznala jsem terapie EFT ani nic podobného. Když mi popisovala, co to je a jak to funguje, **připadalo mi to hloupé a nevěřila, že mi to pomůže.**

S touto paní jsme se spřátelili. Neřekla jsem jí, že mám problém s jídlem, asi mě to upřímně ani nenapadlo. Řekla jsem jí o mých problémech s prací. Po třech měsících na pracáku a 65 pohovorech, jsem z toho už byla dost na nervy. To si asi dokážete představit. Řekla mi, že dělá právě tuto metodu a že mi může pomoci, že **můj problém je to, že už ke všemu přistupuji příliš pesimisticky.** Měla pravdu. Uvědomila jsem si to hned, jak to řekla. Na pohovory jsem chodila odevzdaná s pocitem, že si opět vyberou někoho se zkušenostmi. Nevěřila jsem, že si nějakou práci mohu najít.

Nabídla mi pomoc a já nakonec souhlasila. Řekla jsem si, že nemám co ztratit.

EFT byl zázrak. Měli jsme společně dvě sezení a já si našla práci.

Byla jsem díky ní celkově vnitřně klidnější a spokojenější, možná i sebevědomější. A světe div se, **s odstupem několika týdnů jsem si uvědomila, že už se nepřejídám.** Několik týdnů jsem se nepřejedla, skvělý!!! To jsem nikdy před tím nedokázala.

Byla jsem šťastná, spokojená, měla jsem pocit, že jsem konečně vystoupila z toho začarovaného kruhu přejídání.

Mívala jsem dobrou náladu, smála jsem se, chodila ven s vrstevníky. Netrvalo dlouho a našla jsem si i přítele, mého současného manžela. **Měla jsem pocit, že konečně žiju. Bylo to neuvěřitelné vysvobození.** A co bylo ještě víc neuvěřitelné? Bylo to tak snadné! Nějakou dobu jsem byla našťvaná, že jsem

tuto paní nepoznala dříve, ale to byl prostě osud. Asi to tak prostě mělo být.

Naučila mě žít s krédem. „Vše, co se děje, se děje, aby nám bylo lépe.“ A tak to také беру. Dnes už vím, proč jsem si to všechno musela prožít a protrpět.

Ale ani toto nebyla poslední tečka za mými poruchami příjmu potravy, i když jsem si to dlouho myslela.

Sice jsem se nepřejídala, nezvracela ani nesmyslně nedržela diety. Jedla jsem, když jsem měla hlad. Občas jsem si dovolila i zmrzlinu nebo nějakou jinou neřest, ale **pořád jsem podvědomě musela hlídat svou váhu a postavu.** Měla jsem pocit, že je to normální. Žádná žena přece nechce být tlustá. Ale nebylo to tak úplně normální. Každý den jsem alespoň zevrubně počítala svůj kalorický příjem. Chodila běhat, i když to nesnáším, často jsem se vážila. O vánocích nebo na oslavách jsem byla nesvá. Alkohol jsem raději nepila, protože je moc kalorický. Stále jsem podvědomě řešila, kde co budu jíst.

Trvalo mi více než rok, než jsem si uvědomila, že toto ještě není ideální stav a že mě moje myšlenky na jídlo pořád do jisté míry ovlivňují celý život. Chtěla jsem to změnit. Pokoušela jsem se kontaktovat opět onu paní, která mi před

rokem pomohla, ale email, který jsem na ní měla, nefungoval. Nevím, co se s ní stalo, ale věděla jsem, že musím hledat pomoc jinde. Věřila jsem metodě EFT, a tak jsem se rozhodla hledat nějakého terapeuta z Prahy, který se terapiemi EFT zabývá.

Nebylo to vůbec snadné. Setkala jsem se s několika terapeutkami, než jsem našla takovou, která na mě měla stejně intenzivní vliv, jako ta první. Nakonec jsem ji našla, ale to bylo v době, kdy jsem byla už zase o krok dál.

V době, kdy jsem „zkoušela“ terapeuty, mě napadla spásná myšlenka, pomoci si sama. **Našla jsem si kurz pro terapeuty metody EFT a postupně jsem absolvovala úroveň 1 a 2, které byly určeny pro svépomoc.** Nadšeně jsem vše zkoušela na sobě i svých přátelích a setkávala se s názory, že jsem velmi empatická a že pomáhat lidem, je moje role, že to nemám zahazovat a určitě se zdokonalovat a dělat to aktivně. Zároveň

mě to i moc bavilo a cítila jsem velké uspokojení, když jsem komukoli pomohla. Bylo to skvělé, a tak jsem přemýšlela, kam vše posunout dál.

Nemám ráda odborníky „rychlakvašky“, a tak jsem se rozhodla kromě tréninku na přátelích absolvovat další úroveň kurzu, díky které **jsem získala mezinárodně uznávaný certifikát pro terapeuty EFT.**

Certifikát je hezká věc, ale hlavní pro mě bylo zpětné uvědomění, že absolvování kurzů mě opět posunulo vpřed v mém problému s poruchami příjmu potravy. Řekla jsem si, že když už tam jsem a když za to mám platit, chci z toho dostat co nejvíce. Osmělila jsem se, odhodila stud a propůjčila sama sebe školitelce jako „pokusného králíka“. Ukazovala na mě jednotlivé techniky před třídou spolužáků, a jelikož EFT nelze dělat jen jako, vyřešili jsme tím spoustu mých traumat, problémů, ošklivých vzpomínek...

Nepřiznala jsem, že mám poruchu příjmu potravy! Styděla jsem se to říci před tolika lidmi. Můj plán byl, že tento problém si pak vyřeším sama, až se techniku naučím. Ale nebylo to už potřeba. S řešením různých jiných záležitostí se vše vyřešilo samo, což mi samozřejmě došlo až po několika týdnech.

EFT mi zachránilo život. Dostalo mě z bludného kruhu poruch příjmu potravy, dalo mi nový životní směr a smysl a v neposlední řadě ze mě udělalo sebevědomou spokojenou ženu.

Nekontroluji, co jím, nevážím se, nestojím denně před zrcadlem, abych zkontrolovala, jak vypadá moje postava. Mám ráda svoje tělo, a to i včetně šedivého vlasu, který jsem si asi před měsícem našla. Miluju zmrzlinu a dopřávám si ji bez výčitek. Ráda ochutnávám cizokrajná jídla, o kterých nemám ani páru, z čeho jsou uvařené a kolik obsahují tuku či cukru. Mám ráda jídlo, společné večere s rodinou, prostě všechno, co k normálnímu jídlu patří. Nenapadlo by mě se přejíst, i když si občas ráda dopřeju třeba kousek čokolády na zvednutí nálady. Nenapadlo by mě držet dietu, a to ani po Vánocích či dovolené, kde jsem si vyhodila z kopytka. A víte co je na tom nejlepší? **I s tím to vším mám velikost oblečení 36/ 38, mám o 13 kg méně než v době přejídání. Cítím se skvěle ve svém těle!** Sportuji pro radost, když se mi chce nikoli proto, abych vysportovala večeri nebo nějakou sladkost.

Jsem prostě svobodná!

A jak jsem se dostala k vášnivému výživáři?

Myšlenka mých přátel, manžela a kolegů z kurzů EFT, kteří mi stále říkaly, že terapie a pomáhání lidem je to, co bych měla v životě dělat, že jsem v tom dobrá a že jsem pro to stvořená, mi stále ležela v hlavě. Živit se terapiemi? A kde sehnat tolik klientů, abych se uživila. Kde sehnat zkušenosti? Nechtělo by to nějaké vzdělání?

Trvalo to ještě nějaký čas. Dělal jsem práci, která mě sice dostatečně živila, ale moc nebavila. Vedle toho jsem se zdokonalovala v metodě EFT a stále se zajímala o zdravý životní styl. **Po několika letech života v Praze, stresu z práce a nekvalitního stravování (i když v rozumné míře), sem dospěla k tomu, že právě zdravá strava a psychika je základ našeho zdraví. Pak už to šlo ráz na ráz- čtení knih, různé kurzy, vlastní zkoušení sama na sobě, až studium dietetiky na lékařské fakultě.**

Nutričnímu poradenství se věnuji už mnoho let. Nejprve jsem se zaměřovala především na hubnutí, jelikož o to byl největší zájem. Začínala jsem při práci, jako přivýdělek, i když peníze nebyly to hlavní, byla to vášně a životní poslání. Postupně jsem

se začala živit jen výživovým poradenstvím a vedle toho jsem svým klientům nadšeně nabízela EFT terapii.

Pořád to ale nebylo ono. Pořád mi něco chybělo. Pořád jsem měla jakési šimrání v břiše, které mi říkalo, ještě to posuň dál. Výživové poradenství se postupem času stalo velmi módním hitem a zabývá se jím s prominutím každý blbec, což mi samozřejmě velmi vadilo. Začalo být těžší a těžší získat důvěru klientů a odlišit se od amatérů, kteří absolvovali víkendový kurz nebo byli jen prodavači výživových doplňků. Chtěla jsem víc. Chtěla jsem být odborník. **Chtěla jsem uznání, ale tentokrát už jen pro svůj dobrý pocit, nikoli pro to, abych někomu něco dokázala.**

A pak mi to všechno došlo. Pracuji v oblasti výživy a psychiky. Nemá to náhodou něco společného? Má, a dokonce s tím mám letitou zkušenost. Kdo jiný než já může holkám s poruchami příjmu potravy porozumět a zároveň jim pomoci a poradit. To přeci nemůže dělat každý amatér! S těmito typy klientů se musí pracovat jinak, nejen předepisovat jídelníček. To neumí každý, každý jim nerozumí tak jako já.

Tato myšlenka mi neležela v hlavě dlouho a pustila jsem se do akce. Začala jsem na internetu hledat centra, která se zabývají pomocí lidem s poruchami příjmu potravy, a tak jsem se před téměř čtyřmi lety dostala do kontaktu s Centrem Anabell. Možná to byl osud, možná náhoda, ale v pražské pobočce Anabell právě sháněli externího nutričního terapeuta. Potkala jsem se s ředitelkou centra a prakticky okamžitě jsme se domluvili na spolupráci. **A začala nová éra mého života. Svou práci jsem stavěla na tom, co jsem si sama prožila a dodávala k tomu odborný rámec, který jsem se naučila na fakultě. A fungovalo to. Klienti chodili a vraceli se.** Dokonce se mi několikrát stalo i to, že ke mně přišel na doporučení klient, který už nějakou dobu spolupracoval s jinou nutriční terapeutkou, ale nebyl s ní spokojen. Obvykle si klienti kolegů stěžovali právě na to, že necítí dostatečné pochopení a oporu.

Postupem času jsem si uvědomila, že klienti o mé služby stojí, chtěli by ke mně chodit třeba i častěji, ale ne málo kdy jsou pro ně překážkou peníze. Ze své ceny jsem slevit nemohla, musela jsem se uživit, a ani nechtěla. Myslím, že kvalitní služba musí být zaplácena, jinak si jí klienti neváží, poradenství berou na

lehkou váhu a domluvený režim ani nedodržují. To jsem nemohla dopustit!

A tak vznikla myšlenka projektu Normálně jíst, jehož základem je vlastně online poradenství, které vyžaduje méně mé práce s jednotlivým klientem a je logicky tedy i levnější. Začala jsem vytvářet přesné návody, jak se naučit opět „normálně jíst“ určené pro klienty s různými poruchami příjmu potravy. Začala jsem vytvářet web, psát blog...a tak postupně z malé myšlenky vznikl velký projekt, který mi celkově zapadl i do mého života, protože se mi narodila dcera Alžbětka a práce s ní už nebyla tak jednoduchá.

Nechtěla jsem, aby ji moje práce negativně ovlivňovala. Odmítala jsem jesle nebo chůvu. Věděla jsem, že i to, že na mě rodiče neměly dostatek času, u mě přispělo k rozvoji poruchy příjmu potravy. A to samozřejmě v žádném případě nechci u své dcery riskovat. Mám tedy méně času na osobní konzultace, ale pomocí projektu Normálně jíst, mohu stále pomáhat spoustě nešťastných klientek, které se samy nedokáží vymotat z toho začarovaného kruhu jídla, váhy, zoufalství a nenávisti k sobě samé.

Najednou jsem věděla, že můj obor ve spojení s mými zkušenostmi je prostě úžasný!

A tak cesta k uzdravení byla vlastně i cestou k tomu, co dělám dnes, k tomu, co mě naplňuje, dává mému životu smysl a zároveň možnost pracovat a věnovat se dítěti. V podstatě mohu říci, že jen díky osmiletému trápení s poruchami příjmu potravy mám teď skvělou práci a vlastně i život.

A co na to moje rodina a okolí?

Vlastně nic. Rodiče si ani nevšimli, že jsem se změnila. Jen si pamatuji otázku mé mámy, jak je možné, že teď jím mnohem více než před tím a přitom jsem tolik zhubla. Bylo mi to líto, ale opravdu jsem neměla sílu jí to vysvětlit.

Neřeším, co si rodiče myslí o mě a mé práci. Jen já vím, co dělám a že to dělám dobře. Jen já vím, jaký to má smysl. Máma mi fandí, tím jsem si jista. A táta??? Asi to úplně neuznává, nevidí za tím miliónový bussines. Ale mě je to fuk. Nebavíme se o tom, neřeším to s ním. Hlavně, že jsem spokojená já. Pro tátu vždy byly peníze na prvním místě. To už

asi nezměním. **Důležité je, že jsem nad věcí a jeho priority jsou jen jeho priority, Pro mě je teď nejdůležitější vychovat spokojené sebevědomé dítě.**

Můj manžel mi fandí ze všech nejvíc. Vždy mě podporoval ve všech mých aktivitách. Prožívá se mnou radost, ale zároveň řeší i problémy. A i když ho mé potíže s jídlem zasáhly jen minimálně, ví o nich a akceptuje to. Je velmi rád, že jsem teď spokojená a obdivuje, mojí akčnost a elán do práce 😊

Jsem mu za to moc vděčná.

Moje cesta k Normálnímu jídlu

Na následujících řádkách vám do popíši moje kroky k uzdravení a štěstí. Je to můj příběh. Pokud se v něm alespoň trochu vidíte, dozvíte se o mé strategii k uzdravení a štěstí i vy. Nemusíte hned studovat lékařskou fakultu, nemusíte pracovat v oboru, ale i tak můžete mít podobnou cestu k tomu začít opět normálně jíst a šťastně žít jako já.

Máte problémy s anorexií. Bojíte se každého sousta, nesnášíte svou postavu, vyčítáte si snad i každý doušek vody, je osobní váha vaše nejlepší kamarádka a zároveň úhlavní nepřítel, trávíte hodiny před zrcadlem, kde vidíte tlustou a ošklivou holku? Ano, i Vás ovládá ta mrcha anorexie. **Ano, i ve Vás může můj příběh rezonovat, i Vás může inspirovat, i Vás může projekt Normálně jíst zachránit.**

Máte problém s bulimií? Zajídáte smutek, úzkost a vlastně každou negativní emoci, nenávidíte své tělo, připadáte si tlustá a ošklivá, ale zároveň se neumíte vzdát jídla a hladovění či dietování vždy nakonec skončí přejedením? Následují pak výčitky, nenávisť, zoufalství a hlavně zvracení či projímadlo? Ano, i Vás ovládla ta mrcha bulimie. **Ano, i ve Vás může můj příběh rezonovat, i Vás může inspirovat, i Vás může projekt Normálně jíst zachránit.**

Přejídáte se? Jíte snad už i ze zvyku, v jídle Vás zastaví už jen bolest břicha a nevolnost. Nerozumíte sama sobě, ale prostě to musíte tak dělat a nejde to ovládnout. Zajídáte jídlem emoce? **Ano, i Vás ovládlo to zvíře psychogenní přejídání. Ano, i ve Vás může můj příběh rezonovat, i Vás může inspirovat, i Vás může projekt Normálně jíst zachránit.**

Moje cesta k vyléčení byla dlouhá a kostrbatá, protože v té době, kdy já trpěla poruchami příjmu potravy, se o nich vlastně ani nemluvilo. Nikdo to neznal, neřešily se a asi ani nebyly považovány za nemoc. Tak jsem to zprvu brala i já. Ale dnes vím, co je potřeba dělat, co Vám může pomoci. Pokud si přejete znát podrobný návod, jak se k Vašemu problému postavit, navštivte mé stránky poruchaprijmupotravy.cz najdete tam návod i pro Vás.

A teď se pojd'me podívat na tu mojí cestu ještě jednou z jiného pohledu.

Zcela zásadní pro mé vyléčení byl rok 2005, kdy jsem nastoupila na vysokou školu a opustila své rodné město a především dům mých rodičů. Tam nastal první zásadní zlom- **Uvědomění!** Pochopila jsem, že můj vztah k jídlu není normální a rozhodla se to změnit, ale i tak trvalo ještě dlouho, než jsem se pohnula z místa směrem k vyléčení. Dobrá zpráva je, že pokud čtete tento eBook, už máte tuto fázi pravděpodobně za sebou. Už víte, že je třeba něco udělat. Gratuluji ☺

Dalším důležitým mezníkem byl začátek mé práce učitelky a doučovatelky o dva roky později- **Najítí smyslu života!** Konečně jsem měla něco, co mi dávalo směr a smysl života, něco co mě bavilo, uspokojovalo. Začala jsem si připadat potřebná, a jak se říká lidově, byla jsem k něčemu. Toto byl asi ten poslední kopanec, který jsem potřebovala pro to, abych se dala do akce. Zároveň to bylo velmi důležité pro udržení motivace k řešení celého problému. Bez toho bych tu dlouhou trnitou cestu určitě vzdala.

A tak jsem začala! Jako asi většina z Vás jsem si řekla, že se musím naučit jíst tak, jak se má. Poruchy příjmu potravy sebou bohužel nesou ztrátu přirozeného pocitu hladu a sytosti, proto

je velmi obtížné poznat, kolik jídla Vaše tělo ve skutečnosti potřebuje. Navíc jsem samozřejmě měla strach, že udělám chybu a neadekvátně přiberu na váze. To jsem nemohla dopustit! V mé době nebylo nic jako výživové poradenství. Člověk se neměl kam obrátit, kde se poradit. A tak **jsem se pustila do studia problematiky zdravého stravování.** Internet mi nepřipadal dostatečně důvěryhodný, jelikož jsem tam nacházela velmi rozličné informace. Četla jsem knihy, navštívila několik kurzů a nakonec tento obor i vystudovala. Ano, jsem trochu extremistka. Ale nebojte, Vám s tímto důležitým krokem v léčbě poruch příjmu potravy ulehčím. Vytvořila jsem pro Vás přesné, jednoduché, stručné, ale výstižné návody, jak se správnému stravování naučit. Najdete je na mých stránkách poruchaprijmupotravy.cz v sekci eBooky. To je totiž hlavní podstata mého projektu Normálně jíst, ulehčit Vám cestu k cíli☺

Seminář o zdravém stravování a především **setkání s mou osudnou terapeutkou** bylo bez pochyby nejzásadnější ze všeho. To bylo v roce 2010, kdy jsem měla velmi náročné období. Byla jsem sama a navíc bez práce. Přejídala jsem se o sto šest. Ale tehdy se daly věci do pohybu. Začala jsem, i když nepřímo, pracovat na problému od základů, v tomto případě

od hlavy. Dnes už vím, že bez toho to nejde, i když pro klid naší duše je nutné věnovat se i správnému přístupu k výživě. Alespoň já bych se bez jistoty, že nedělám v jídle něco špatně, asi zbláznila strachy, výčitkami, zoufalstvím... Já bych to bez toho rozhodně nezvládla a vzdala to. Díky terapii se však zlepšil se nejen můj přístup k jídlu, ale i nálada a celkový pohled na svět. Ale ještě stále jsem se neměla opravdu ráda.

Až asi o rok a půl později jsem zatoužila všechno posunout ještě dál a přestat kontrolovat svou váhu, začít se mít ráda taková jaká jsem. A tak se do mého života dostal **seminář EFT terapií**, který mi doslova změnil život. Neříkám, že hned musíte být terapeutem, abyste se vyléčila. V této fázi by bylo určitě stejně funkční navštívit znovu terapeutku, ale můj osud to měl promyšlené jinak ☺

Studium lékařské fakulty a začátek práce v oboru pak už jen skládaly poslední střípky mého rozbitého života. Krok po krůčku jsem začala pomáhat lidem s poruchami příjmu potravy, a to jak odborně, tak jen jako opora ve formě pochopení. A tak vznikl i projekt Normálně jíst.

Věřím tomu, že každý člověk má na světě své místo, každý má něco, co opravdu umí, v čem je dobrý a čím může být prospěšný světu. Moje místo je u poruch příjmu potravy, moje

role je pomáhat vám všem, kteří si nevíte rady, jak z toho ven. Věřte mi, že i Vy máte to své místo a tu svou roli. Až se Vám podaří zvítězit nad poruchou příjmu potravy, určitě je také najdete a budete šťastni a spokojeni, jako jsem já. Pokud Vám můj příběh s happyendem jen trochu rezonuje, začněte bojovat, i ten Váš může být takový. S tou mrchou, poruchou, to rozhodně nepůjde. Navštivte mé stránky poruchaprijmupotravy.cz, ukáži Vám cestu, jak z toho ven. Naučím Vás, jak opět normálně jíst a šťastně žít ☺

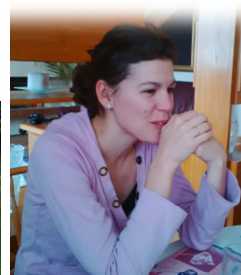
Několikrát se mi stalo, když jsem svůj příběh vyprávěla svým zoufalým klientkám, že mi řekli, že se to v mém podání zdá jednoduché, že oni to mají mnohem těžší, že se v tom plácají pořád dokola. Zdá se to jednoduché, ale opravdu jen ZDÁ. Vyprávět o něčem, co už máte za sebou a skončilo to dobře, zní vždy krásně a jednoduše. Je to vlastně něco jako pohádka. Opravdu jsem to neměla jednoduché, vždyť to také trvalo osm let. Také jsem se v tom topila, také jsem měla lepší a horší chvíle, také jsem měla stokrát chuť to vzdát, také jsem byla nešťastná, zoufalá a úplně ztracená ve svém vlastním životě. Uzdravení nepřichází přes noc, ani za týden. Nepřichází ani za dva měsíce, i když to tak možná vypadá.

Uzdravení přichází až, když se rozhodnete překročit hranice svého strachu, opustíte své komfortní zóny, vyrazíte a nevzdáváte se ani ve chvílích, kdy se vše zdá zbytečné a beznadějně. Jen tak najdete sama sebe, svůj svět a své štěstí.

Poděkování na závěr

Děkuji, že jste dočetla až sem, až do konce. Věřím, že Vám můj příběh dodal inspiraci, motivaci a hlavně sílu bouchnout do stolu a dát jednou pro vždy sbohem své poruše příjmu potravy. Věřím, že jste se také začala těšit na svůj vlastní příběh se šťastným koncem. Pamatujte si, nikdy není pozdě udělat tlustou čáru a začít znovu. Ať už se teď nacházíte v jakékoli fázi nemoci, přeji Vám, ať svůj boj vyhraje a Váš život je už protkán jen štěstím.

Budu moc ráda, pokud Vám prostřednictvím mých dalších článků a eBooků budu moci být i nadále podporou, motivátorkou, učitelkou či rádcem. Držím Vám pěsti, mějte se moc a moc krásně. **Alena**



Co dalšího si ode mě můžete přečíst

Chcete si ode mě přečíst něco dalšího? Toužíte po další motivaci, inspiraci, pomoci či přesných informacích **o tom, jak začít opět normálně jíst a šťastně žít**. Nebo se chcete prostě po hlavě vrhnout do léčby a řešení svého problému s poruchou příjmu potravy?

Na výběr je toho hned několik, články, eBooky zdarma i placené, videa, inspirace a zábava na Facebooku.

Budu velmi ráda, pokud naše cesty budou alespoň virtuálně pokračovat společně. 😊

BLOG- články na téma jídlo, zdraví, psychická pohoda

Jsem odbornicí v oblasti výživy, ale zároveň někým, kdo se vymotal ze začarovaného kruhu poruch příjmu potravy. Mým posláním je ukazovat Vám cestu, jak to zvládnete také.

Začíst se můžete zde: <http://www.normalnejist.cz/clanky/>

SLUŽBY

Je mnoho způsobů, jak Vám mohu pomoci. Na Vás je najít ten nejideálnější způsob pro Vás . Nebojte se říci si o pomoc, Vám budu rozumět

Více najdete zde: <http://www.normalnejist.cz/sluzby/>

eBOOKY

Mrkněte na spektrum mých eBooků, určitě i Vy v něm najdete ten pravý, který Vám dodá kuráž, inspiraci či motivaci opustit Vaše komfortní zóny a překonat strach z boje s poruchou příjmu potravy, nebo který Vám ukáže cestu k normálnímu jídlu.

Více najdete zde <http://www.normalnejist.cz/e-booky/>