

Talia Fuhrman

*Jak stać się
piękniejszą,
zdrowszą
i szczęśliwszą
kobietą*

POKOCHAJ
swoje
ciato



POKOCHAJ SWOJE CIAŁO

JAK STAĆ SIĘ ZDROWSZĄ,
PIĘKNIEJSZĄ
I SZCZĘŚLIWSZĄ KOBIETĄ

**TALIA
FUHRMAN**

PRZEŁOŻYŁA
Katarzyna Gąsiorowska



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Tytuł oryginału:
*Love Your Body. Eat Smart, Get Healthy, Find Your Ideal Weight,
and Feel Beautiful Inside & Out!*

Redaktor prowadząca: Beata Piecychna
Redakcja: Małgorzata Szcześniak
Korekta: Beata Piecychna, Jadwiga Sadowska
Ilustracje: Barbara Sobczyńska
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2014 by Talia Fuhrman
All rights reserved.

Copyright © 2015 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo,
an imprint of ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Gąsiorowska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Ta książka ma służyć jedynie jako źródło informacji.
Zawarte w niej wiadomości mają pomóc w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Jej celem nie jest zastępowanie formy leczenia zaleconego przez lekarza. Jeśli podejrzewasz u siebie jakiś problem medyczny, sugerujemy profesjonalną pomoc lekarską.

Wydanie 1
Białystok 2015
ISBN 978-83-64645-34-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiectwo

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

PRZEDMOWA	9
WPROWADZENIE	11
ROZDZIAŁ 1: Pokochaj swoje ciało i zadbaj o nie od wewnątrz ...	17
ROZDZIAŁ 2: Przyjaźń	35
ROZDZIAŁ 3: Pozbądź się wałeczków i pocuj się atrakcyjna na dobre	55
ROZDZIAŁ 4: Podstawy żywienia pomagające pokochać własne ciało	77
ROZDZIAŁ 5: Zdrowa i promienna skóra	115
ROZDZIAŁ 6: Wzmocnij mózg	135
ROZDZIAŁ 7: Jak zdrowy tłuszcz potrafi odchudzać	161
ROZDZIAŁ 8: Bądź szczupła, jedząc cukierki natury	185
ROZDZIAŁ 9: Trzy najbardziej błędnie rozumiane pokarmy	219
ROZDZIAŁ 10: Obalamy mity żywieniowe	249
ROZDZIAŁ 11: Czy odpowiednio się odżywiając, można uratować świat?	281
PODZIĘKOWANIA	307
BIBLIOGRAFIA	311

Przedmowa

Jak definiujesz piękno? Mam nadzieję, że twoje rozumienie go nie dotyczy jedynie... skóry. Autentyczne piękno pochodzi z przestrzeni energetycznej, w której twoje potrzeby fizyczne, emocjonalne i duchowe równoważą się. Prawdziwe piękno oraz zdrowie emanują z wnętrza. Niestety, w dzisiejszej kulturze, koncentrującej się na naszym wyglądzie, ten rodzaj piękna zazwyczaj nie jest ceniony. A przecież, jeśli spojrzymy szerzej, pod powierzchnię naszej skóry, odkryjemy skarbnicę źródła naszych sił! Są to właśnie te istotne rzeczy, które umożliwiają nam zachowanie integralności, a także pozwalają wpływać na nasze otoczenie. Nawiązywanie pozytywnych więzi z innymi oraz z otaczającym światem pozwala nam budować wspólnotę. Gdybyśmy wszyscy tak robili, jakże piękny byłby ten świat.

Jednym z najlepszych sposobów, aby zacząć kochać swoje ciało, jest karmienie go miłością oraz troską. Jesteśmy zbudowani, na poziomie komórkowym, z pożywienia, które codziennie konsumujemy. Nasze ciała pobierają pokarm, rozkładają go i ponownie składają, budując z niego części i organy. Naprawdę jesteśmy tym, co jemy! Jak powiedziała Ann Wigmore: „Żywność, którą spożywasz, może być najbezpieczniejszym i najpotężniejszym lekarstwem, ale również najwolniej

działającą trucizną”. Czy wiesz, że pokarm roślinny jest bogaty w wartości odżywcze, przeciwdziała wielu chorobom oraz jest najzdrowszy na naszej planecie i służy jako idealne paliwo? A czy wiesz, że pomaga uzyskać najlepsze samopoczucie?

Talia Fuhrman scala wszystkie te informacje w książce *Pokochaj swoje ciało*, łącząc psychologię i zdrowe odżywianie ze wsparciem emocjonalnym i społecznym. W książce znajdziesz wiele porad ubogaconych o pyszne przepisy na niezwykle odżywcze potrawy. Talia inspiruje, motywuje oraz oferuje swoim czytelniczkom wyjątkowe wsparcie.

Odżywiaj się zdrowo, pielęgnuj swoje wewnętrzne piękno i kochaj własne ciało!

Julieanna Hever,

dietetyczka, rehabilitantka, autorka *The Complete Idiot's Guide to Plant-Based Nutrition* i *Vegeterranean Diet* oraz gospodyni programu Verii Living „What Would Julieanna Do?”

Wprowadzenie

Zdrowie jest największą wartością.
Zadowolenie jest największym skarbem.
Pewność siebie jest największym przyjacielem.

– LAO–TZU

Jako córka Joela Fuhrmana, lekarza dietetyka i autora bestsellerów *Jeść, by żyć zdrowo* oraz *Superodporność*, uważam, że wiedza na temat zdrowej żywności została mi wpojona, jeszcze zanim nauczyłam się czytać, pisać czy liczyć.

Podczas gdy rodzice moich przyjaciół przygotowywali na obiad paluszki z kurczaka, burgery z indyka, steki i inne standardowe amerykańskie potrawy, moi rodzice gotowali zupę z dyni i przyrządzali kebaby z grillowanych warzyw, a temu wszystkiemu towarzyszyły sałatki. Jako mała dziewczynka obserwowałam pacjentów, którzy przychodzili do gabinetu mojego taty, mizernych, otyłych i nękanymi problemami zdrowotnymi, a później, po kilku miesiącach stosowania się do jego zaleceń, uradowanych i dosłownie promieniujących zdrowiem. Wyglądali na zupełnie innych ludzi! Przyznaję, że wówczas nie potrafiłam docenić tego, jak bardzo mój tata pomagał takim osobom.

Ze smakiem zjadałam potrawy przygotowywane przez moich rodziców, ale to nie powstrzymało mnie od chęci zjadania tego, co dawali moi przyjaciele. W moim domu napoje gazowane były traktowane jak produkt szkodliwy; zakazane było wszystko to, co pochodziło

z torebek. Szybko zorientowałam się, że jeśli mam odżywiać się tak, jak moi przyjaciele, to powinnam wykazać się dziecięcym sprytem. Na obozie tenisowym, kupując z automatu paczkę M&M's, czułam się jak rebeliantka popełniająca skandaliczną zbrodnię. Mimo wszystko robiłam to, ponieważ chciałam dopasować się do towarzyszy zabaw. Cieszyłam się, gdy robiliśmy nalot na szafki kuchenne moich przyjaciół w poszukiwaniu batoników; regularnie potajemnie kupowałam w sklepiku szkolnym słodzone cukrem ciasteczka czekoladowe. Brałam nawet udział w przyjęciach urodzinowych, podczas których objadałyśmy się „przyjaznymi dzieciom” smakołykami, oglądając telewizję lub plotkując całą noc. Sądziłyśmy, że jesteśmy takie świetne. Te wieczory są dla mnie tak samo niezapomniane, jak i transformacja, która zaszła we mnie trochę później, w gimnazjum.

Mniej więcej w siódmej klasie zaczęłam rozumieć znaczenie optymalnego żywienia. Zamiast być zbuntowanym dzieckiem, chciałam stać się uosobieniem zdrowego odżywiania się. W końcu utożsamiałam się z określeniem: „Jesteś tym, co jesz”, byłam też dumna z moich niekonwencjonalnych nawyków żywieniowych. Stałam się chodzącą encyklopedią wiedzy o zdrowym żywieniu. Posunęłam się nawet do tego, że krytykowałam moich przyjaciół. Oburzałam się, mówiąc: „Naprawdę masz zamiar zjeść tego pączka?”, a potem zaczynałam wygłaszać kazanie na temat niebezpieczeństwa związanego z konsumpcją częściowo utwardzonych olejów i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Co zrozumiałe, irytowało to wielu z moich znajomych, a niektórzy myśleli, że upadłam na głowę. Wkrótce jednak zorientowałam się, że najlepszym sposobem edukowania innych jest praktykowanie tego, czego nauczasz. Ludzie sami zaczynali zadawać pytania, ponieważ moje podejście do odżywiania było dla nich interesujące. Ciekawość związana z troską o zdrowie nie jest zależna od wieku i pochodzi z wnętrza.

Czytałam obszernie opracowania na temat żywienia, łącznie z książkami mojego ojca. Wzbudziło to we mnie szacunek w stosunku do moich rodziców i jednego z moich idoli, Johna Robbinsa (odszukaj go na Google; jest niesamowity). Gdy już pojęłam, dlaczego jedzenie potraw

roślinnych bogatych w substancje odżywcze jest takie istotne, zaczęłam szaleć w kuchni, poszukując najlepszych przepisów, ucząc się gotowania od mojego taty (który jest kulinarnym geniuszem) i doceniając smak posiłków przygotowywanych w domu. Stały się one dla mnie jeszcze smaczniejsze, gdy zrozumiałam, że są to po prostu znakomite środki niezbędne w profilaktyce wielu chorób. Każdy kęs stawał się jakby lekarstwem matki natury, które odżywiało moje komórki i chroniło je przed problemami zdrowotnymi. Jednocześnie nie rezygnowałam z niczego! Rozkoszowałam się czekoladowo-wiśniowymi smoothies słodzonymi bananami i daktylami, pieczonym chlebem pełnoziarnistym, warzywną pizzą na cienkim spodzie, pieczoną dynią z chrupiącymi orzeszkami i naturalnie słodkimi suszonymi owocami według przepisu mojej mamy. Łącząc to z aktywnością ruchową, taką jak choćby gra w tenisa, czułam się doskonale, pełna życia i energii.

Mimo że mój styl życia zaowocował stałą, zdrową wagą ciała, nie zawsze byłam zadowolona ze swojego wyglądu. Standardy „piękna”, które obowiązują w naszym społeczeństwie, potrafią sprawić, że każda dziewczyna może czuć się niedowartościowana, niezależnie od swojego wyglądu. W gimnazjum i w szkole średniej często nie czułam się dobrze w swojej skórze i toczyłam nieustanną bitwę z cyferkami pojawiającymi się na wadze i z tym, co widziałam w odbiciu w lustrze. Na najgorszym etapie codziennie rano z biciem serca wchodziłam na wagę i, jeśli przytyłam chociażby pół kilograma, czułam się okropnie i przez resztę dnia rozmyślałam, jak zmodyfikować dietę. Sądziłam, że takie rozumowanie jest jak najbardziej uzasadnione i powinnam tak robić, aby dostosować się do bezsensownego, ale obowiązującego w społeczeństwie, standardu piękna. Moje ciało i ja toczyliśmy ze sobą wojnę, jednakże wtedy nie zdawałam sobie sprawy z tego, jaka byłam krytyczna! Zajęło mi trochę czasu, zanim przyznałam rację mojej rodzinie i przyjacielom uważającym, że jestem zdrowa i wspaniała – w środku oraz na zewnątrz.

Jestem przykładem tego, że niezależnie od tego, co jemy, aby uzyskać pożądaną przez nas wagę, zrzucić zbędne kilogramy, uchronić się przed

chorobami lub utrzymać światłość umysłu, naszym obowiązkiem jest pokochać to, co widzimy w lustrze. Musimy też mieć zdrowe podejście do naszego wyglądu i nie zważać na cyfry, jakie widnieją na wadze. Nam wszystkim to się należy! Po prostu postawmy na prawdziwe zdrowie, zapobieganie chorobom, a nie na próbę dostosowania się do tego, jak, zdaniem mediów i innych ludzi, powinniśmy wyglądać. Najwyższy czas, aby zajrzeć w głąb siebie i zacząć doceniać to, co dali nam nasi rodzice i matka natura. Każdy posiada niepowtarzalnie piękne ciało!

Gdy zmienisz stosunek do swojego ciała i wyzbędzisz się niepotrzebnej niepewności, twoje życie stanie się znacznie piękniejsze i pełniejsze. Zrozumienie tego wywołało we mnie prawdziwą przemianę duchowo-fizyczną i taką będzie także dla ciebie. Miłość do samego siebie oraz do całego świata pomaga nam opanować niepokoje i uporać się z tym, co przynosi życie.

Bardzo ważne dla procesu pokochania siebie i naszej planety jest wybranie zdrowej żywności. Jesteśmy winni samym sobie zrozumienie tego, że każdy pokarm, jaki wkładamy do ust, ma wpływ na nasze zdrowie, zarówno krótko-, jak i długoterminowo. Odpowiednio się odżywiając, możemy uniknąć wielu groźnych chorób o sile epidemii. Wielokrotnie słyszeliśmy w mediach, że coraz więcej osób cierpi na nadwagę. I nie wydaje się, by ten stan rzeczy miał ulec poprawie. Obecny kryzys stanu zdrowia wielu ludzi jest wynikiem nie tylko dezinformacji i braku edukacji żywieniowej, lecz także społecznej akceptacji niezdrowej żywności. Studiując dietetykę, sądziłam, że wszyscy w college'u będą o tym rozmawiać. Jednak myliłam się... Gdy pierwszy raz weszłam do stołówki, zobaczyłam znajomych studentów z talerzami obładowanymi hamburgerami na jasnym pieczywie i lodami czekoladowymi. Poważnie! Później odkryłam, że inni studenci dietetyki zażywali środki farmaceutyczne typu Adderall, aby efektywniej się uczyć, i znacznie chętniej zjadali bogatą w ser lasagnę niż warzywa z patelni. Moi wykładowcy często wypowiadali zdanie: „Wszystko z umiarem.” A swoją drogą, co to, u licha, jest umiar? Nauczyłam się, że jest to dokładnie ta ilość niezdrowej substancji, którą decydu-

jesz się skonsumować. Sprzeczne rady żywieniowe powodują, że łatwo jest poddać się niezdrowym trendom żywieniowym. A to jest bardzo nie w porządku wobec nas samych.

Ku mojemu przerażeniu byłam na roku odosobniona w swoich poglądach. Nie chciałam, aby to trwało dłużej. Pragnęłam, aby wszyscy moi przyjaciele – i ty także! – poczuli się świetnie, pokochali to, co jedzą, i cieszyli się zdrową przyszłością. Gwarantuję, że ta książka nie tylko pomoże ci przemienić twoje ciało tak, że poczujesz się świetnie i będziesz wyglądać tak dobrze, jak nigdy przedtem, ale zmieni też twój sposób myślenia i odczucia związane z żywnością. Wszystkie młode kobiety zasługują na to, aby znać prawdę o żywieniu i o jego sile. Przygotuj się na to, że zostaniesz zasypana faktami naukowymi, zmienisz się w eksperta w dziedzinie żywienia i pożegnasz się z uczuciem, że jesteś ohydna. Staniesz się zdrowa i po prostu piękna.

Jednym słowem, ta książka jest najlepszym, co mam. To skarbnica informacji pomagających osiągnąć wszystko, od rozświetlonej, czystej skóry, aż po szczęśliwsze życie miłosne. Zawsze pociągało mnie studiowanie psychologii i tego, jak spędzić życie w najbardziej spełniony i przyjemny sposób. Wierzę w nierozzerwalność związku zdrowia fizycznego z dobrym emocjonalnym samopoczuciem.

Ta książka pomoże ci zmaksymalizować czas, który masz na tej planecie, dokonać prawidłowych wyborów, które prowadzą do uzyskania lepszych relacji z ludźmi, i docenić własne ciało. Pomoże ci również osiągnąć pewność siebie.

Jedną z najważniejszych rzeczy, które należy mieć na uwadze, czytając tę książkę, jest to, że transformacja pozwalająca pokochać własne ciało będzie zabawą, a nie pracą. Nie ma w niej żadnego liczenia kalorii czy codziennego obsesyjnego lęku przed odczytaniem wagi. To właśnie jest takie wspaniałe w diecie roślinnej. Zjadamy smaczne posiłki, jesteśmy zadowoleni z tego, kim jesteśmy, odkrywamy naszą idealną wagę, pozbywamy się aktualnych dolegliwości bólowych i uwalniamy się od przewlekłych schorzeń (takich jak choroby serca i rak piersi) w przyszłości. Zaczynamy!



Rozdział 1

Pokochaj swoje ciało i zadбай o nie od wewnątrz

Prawdziwe piękno kobiety ma swoje odbicie w jej duszy.
Jest troską, którą obdarza innych z miłością,
pasją, która ją pochłania.

– AUDREY HEPBURN

Czym jest prawdziwe piękno? Czy naprawdę jest takie powierzchowne? Proponuję obejrzeć Fashion Week w Nowym Jorku. Występuje na nim mnóstwo przyciągających wzrok piękności (prezentujących w dodatku bajeczne stroje)! Cóż, uważam, że nawet jeśli wyglądasz jak supermodelka, to trudno jest czuć się atrakcyjną, gdy to tak zwane idealne ciało ukrywa snobistyczną, samolubną i cyniczną osobowość. Pierwszym i najważniejszym komponentem prawdziwego piękna jest pewność siebie. Nie sposób kochać swoje ciało i myśleć, że jesteś piękna, jeśli w środku nie czujesz się dobrze. Twarda jak skała pewność siebie stanowi większą wartość niż jakakolwiek sukienka słynnego projektanta! I jest czymś, co nosisz każdego dnia. Autentyczne poczucie wartości i miłość własna zaczynają się od troski o duszę, od rozwoju dobrego, pozytywnego stosunku do samej siebie. Gdy zaczniesz sobie ufać i siebie kochać, odkryjesz, że inni także postrzegają cię jako osobę znacznie atrakcyjniejszą.

To prawda, że najpiękniejsi ludzie posiadają mieszankę pewności siebie i szczerości, która wprost promieniuje przez ich harmonijnie zbudowane ciała, nieskazitelnie czystą skórę i pogodny uśmiech. Tak samo, decydując się na najzdrowsze, najbardziej odżywcze pokarmy, powinniśmy wybrać również „karmienie się” szczerością, miłosierdziem i entuzjazmem. A otaczając się osobami pełnymi energii, entuzjastycznymi, troskliwymi i inteligentnymi, wzmocnimy także te cechy u siebie. Bez wątpienia jedynym sposobem na to, aby wyglądać i czuć się rewelacyjnie, jest polubienie tego, kim naprawdę jesteśmy, od środka i na zewnątrz.

Kiedy pokochamy to, kim jesteśmy, w naszych sercach i duszach, łatwiej będzie nam zaakceptować wszystkie części siebie, w tym także nasze niedoskonałości. Najlepszy prezent, jaki możemy sobie sprawić, to poczuć się dobrze we własnej skórze. Uwierz mi, że jest to wartościowsze niż para szpilek Jimmy Choo wraz z dużym kawałkiem wybornej czekolady! (A to wiele znaczy, mając na uwadze, jak bardzo lubię czekoladę). Zaufaj mi, że wspaniale jest czuć się pogodzoną ze sobą i z tym, w co się wierzy.

Dr Joel Fuhrman (mój tata!) stworzył wzór na osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia:

Optymalny stan zdrowia = spożywane składniki
pokarmowe/spożywane kalorie

Natomiast ja zaproponuję wzór na absolutne piękno, który wygląda tak:

Absolutne piękno = (piękno wewnętrzne x 2) + piękno zewnętrzne

To naprawdę proste. Jak możemy uzyskać wewnętrzne piękno?

Składniki wewnętrznego piękna

Piękno wewnętrzne to żywotność, troskliwość, miłość, życzliwość i wdzięczność. Długo myślałam nad cechami, które charakteryzują serce prawdziwie pięknej osoby. Poniżej przedstawiam wartości, jakie, moim zdaniem, emanują od tych, którzy naprawdę kochają życie i wszystko, co ono nam oferuje.

Oto moja lista piękna wewnętrznego:

- ✦ aprecjacja życia;
- ✦ odkrywanie piękna w otaczającym cię świecie;
- ✦ odkrywanie piękna w innych osobach;
- ✦ wdzięczność za to, co masz;
- ✦ pogodzenie się z tym, na jakim etapie swojego życia jesteś;
- ✦ odnalezienie sensu w swoich niepowodzeniach;
- ✦ wiara w to, że możesz odważnie stanąć do każdej bitwy;
- ✦ pasja we wszystkim, co robisz;
- ✦ entuzjazm każdego dnia;
- ✦ wiara w to, że możesz stać się taką osobą, jaką chcesz być;
- ✦ troska o dobro innych ludzi i służenie innym;
- ✦ dążenie do ochrony środowiska i zdrowia naszej planety;
- ✦ grupa bliskich, wspierających cię przyjaciół, którzy wzbogacają twoje życie.

Pomyśl o własnym życiu i o tym, jak możesz wprowadzić do niego powyższe wartości. Miłość do swojego wnętrza to doskonały sposób na osiągnięcie spokoju i czerpania radości ze szczęśliwego, zdrowego życia. Kiedy zadbasz o to i pokochasz siebie, wydobędziesz tę emanującą na innych miłość, która przyciąga energię osób o podobnych upodobaniach. Blask wewnętrznego piękna natychmiast odbije się na zewnątrz – nie będziesz potrzebowała ani makijażu, ani modnych dodatków!

Te cechy mogą być praktykowane niezależnie od życiowych okoliczności. Nawet jeśli twoi rodzice niedawno się rozwiedli, rozeszłaś

się z najlepszym przyjacielem, straciłaś pracę lub usłyszałaś niepokojącą diagnozę, nadal możesz błyszczeć pozytywną energią. Zawsze zaczynaj od nastawienia, że nic nie powstrzyma cię od przeżycia najlepszego życia. Możemy nie być w stanie kontrolować wszystkiego, co nam się zdarza, ale możemy kontrolować nasze reakcje. Jesteśmy sobie winni maksymalizowanie dobra i... minimalizowanie zła.

Wdzięczność jest kluczem do tego, abyś była szczęśliwsza i piękniejsza

Wiele wspomnianych komponentów piękna wewnętrznego wiąże się z wyrażaniem wdzięczności. Ludzie, którzy najwięcej jej okazują, są naprawdę znacznie szczęśliwsi od tych mniej wdzięcznych. To ma sens, prawda? Dla mnie uczucie doceniania wszelkiego dobra, jakiego doznałam w życiu, jest jak karmienie duszy najzdrowszym pokarmem. Zaufaj mi – zawsze jest za co być wdzięcznym. Może to być coś tak prostego, jak wpadające przez okno światło pięknego słonecznego dnia albo wystawa kolorowych kwiatów na miejscowym targu. Jest tak wiele piękna na świecie, a tylko od ciebie zależy, czy je do-

Ćwiczenie wdzięczności

Naprawdę możesz zacząć ćwiczyć okazywanie wdzięczności, dzięki czemu wzmocnisz swoje szczęście, pewność siebie i piękno całego ciała! Pomyśl o jednej rzeczy, którą kochasz w swoim życiu, albo o takim atrybucie, z którego jesteś dumna. To może być cokolwiek, na przykład: „Naprawdę dobrze gotuję” albo: „Kocham moich rodziców”, albo: „Mieszkam we wspiałym, tętniącym życiem mieście”. Zaczniij od czegoś niewielkiego i stopniowo wymieniaj rzeczy, które są dla ciebie dobre. Sięgaj po tę listę, ilekroć czujesz się źle. Od ciebie zależy, czy będziesz swoim trenerem i wejdiesz na tę drogę! Ćwiczenie wdzięczności da ci możliwość zgromadzenia wokół siebie pozytywnej energii i pozwoli osiągnąć piękno wewnętrzne.

strzeżesz i poczujesz. Jeśli mam zły dzień, muszę jedynie pomyśleć albo zrobić listę jakichś docenianych przeze mnie pięknych rzeczy – to mnie natychmiast podnosi na duchu! Może to zabrzmieć banalnie, ale zapewniam cię, że jest to bardzo skuteczne lekarstwo. Wdzięczność w stosunku do innych ludzi i jej wyrażanie jest istotnym elementem okazywania wdzięczności światu.

Piękni ludzie potrafią zobaczyć promień słońca nawet wtedy, gdy życie zgniata ich huraganem piątego stopnia. Niedawno szłam po terminalu lotniska i zauważyłam na korytarzu kilkunastoletniego chłopaka na elektrycznym wózku inwalidzkim, który podróżował ze swoją rodziną. Uśmiechał się, a nawet śmiał, mimo że nie miał ani rąk, ani nóg. Poczułam, jak moją twarz rozjaśnił pełen podziwu uśmiech. Ktoś inny na jego miejscu mógłby zrezygnować ze szczęścia, ale ten człowiek po prostu cieszył się swoim życiem. Jest kimś, kogo nazywam prawdziwym bohaterem. Każdego dnia staram się uszanować i docenić dobro otrzymywane od innych ludzi, a także oferować komuś własne.

Otwórz dzień jak prezent

Ludzie, którzy postrzegają życie jako wspaniały dar i faktycznie doceniają wszystkie jego aspekty, głębiej i z większą intensywnością doświadczają swego życia. Dzieło sztuki staje się piękniejsze, gorąca herbata sprawia, że jesteś bardziej zrelaksowana, a przyjacielski uścisk wydaje się jeszcze bardziej znaczący. To tak, jakby podczas gotowania wdychać głęboko zapach smakowicie pachnących składników potrawy!

Cały proces nabiera większego znaczenia i napętnia cię pewnością siebie oraz radością. Nie musisz mieć noża na gardle albo doświadczać kryzysu zdrowotnego, żeby postrzegać życie jako bezcenny dar. Zaczynij już teraz! Twoje spojrzenie na życie jest wyłączone w twoich rękach, a ty w każdej chwili możesz je zmienić. (Hej, to jeszcze jedna rzecz, za którą można być wdzięcznym). Bądź wdzięczna za poruszające cię ciało i za serce, które cię prowadzi, a odnajdziesz właściwą drogę.

Praktykowanie wdzięczności jest ważne, ponieważ nauka pokazuje, że łatwo jest zapomnieć wszystkie dobre rzeczy, jakie nastąpiły w naszym życiu. W badaniach opublikowanych w „Psychological Science”¹ psychologowie sprawdzali, jak studenci traktują samochody (jeśli już je mają) lub jak bardzo ich pragną (jeśli jeszcze nie są ich właścicielami). Studenci, którzy byli właścicielami pojazdów, ostatecznie przyzwyczaili się do swojego szczęścia i wraz z użytkowaniem coraz mniej doceniali swoje auta. Natomiast studenci, którzy nie mieli samochodów, nadal wyrażali swoje pragnienie, aby je zdobyć. Obojętnie, czy jest to komputer, telefon komórkowy, relacja międzyludzka czy nasze zdrowie, łatwo jest uznać rzecz za oczywistą, jeśli nie pamiętamy, jacy jesteśmy szczęśliwi, że ją mamy. (Zwłaszcza nasze zdrowie, którego dotyczy ta książka). Nie możemy pozwolić, aby i nam przydarzyło się lekceważenie ważnych aspektów naszego życia!

To oczywiste, że czujemy się szczęśliwi, gdy dostaniemy, czego chcemy (w tym przypadku samochód). Jednakże łatwo zapomnieć, jakie to wspaniałe, jeśli korzystamy z tego przez cały czas. Powinniśmy zrewidować wartości, które już wyznajemy, i przestać traktować je jak oczywistość. Każdego dnia powinniśmy okazywać wdzięczność za te dobra, które wydają się nam najprostsze: obudzenie się w ciepłym łóżku, pyszne i zdrowe pożywienie, kochającą rodzinę. A wyrażanie wdzięczności nie powinno być trudne. Werbalizowanie jej, zwłaszcza w stosunku do ludzi w twoim otoczeniu, pomaga ci jeszcze bardziej ich doceniać i wzmacniać twoją duszę.

Wyrażanie wdzięczności sprawia, że czujesz się też szczęśliwsza! Badania przeprowadzone przez Uniwersytet Hofstra objęły 1035 uczniów w wieku od 14 do 19 lat i dowiodły, że ci z nich, którzy są wdzięczni, osiągają lepsze stopnie, większą satysfakcję z życia, lepszą integrację społeczną, odczuwają mniejszą zazdrość oraz są mniej skłonni do depresji niż ich rówieśnicy, którzy są większymi materialistami². Wyniki badań ukazują, że osoby o większym poczuciu wdzięczności cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i lepiej funkcjonują w społeczeństwie. Praktykowanie wdzięczności pomoże ci skupić się na pracy

nad sobą oraz znaleźć wspierającą się wzajemnie grupę społeczną³. Jestem bardzo wdzięczna za badania, które wsparły moje tezy, lecz również przypomniały mi, jak niezmiernie ważna jest wdzięczność. (Przy okazji jestem wdzięczna swoim czytelniczkom, że zdecydowały się przeczytać tę książkę).

Gdy poczujesz się zadowolona ze swojego życia, łatwiej podzielisz się tą piękną perspektywą również z innymi, zarówno z rodziną, przyjaciółmi, jak i z ludźmi, których codziennie spotykasz. W dodatku ci, którzy są wdzięczni, faktycznie są pozytywniej postrzegani przez swoich przyjaciół i mają większe wsparcie rodzinne, co jest samospełniającym się proroctwem⁴ – gdy jesteśmy szczęśliwi w relacjach międzyludzkich, to relacje same w sobie stają się pełniejsze i bogatsze.

MARZYĆ TO UWIERZYĆ AWOKADOLADOWE WDZIĘCZNE SMOOTHIE

przepis na 2 porcje (5 szklanek, 2 ½ szklanki na porcję)

- 1 dojrzałe awokado, aby świętować, że **ŻYJEMY**
- 2 szklanki (30 dag) pokrojonego w kostkę ananasa dla osiągnięcia **CZYTEJ INSPIRACJI**
- 2 szklanki wody kokosowej dla wyrażenia **MIŁOSIERDZIA**
- 2 łyżki zmielonych nasion szatwii dla **STWARZANIA MOŻLIWOŚCI**
- 2 łyżki soku z limonki dla osiągnięcia **LEKKOŚCI** i **ENERGII**
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego dla zachowania **WITALNOŚCI**
- ½ szklanki kostek lodu dla poczucia **ODŚWIEŻENIA** (użycie kostek lodu jest opcjonalne, lecz uczucie odświeżenia – nie!)

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem i rozkoszuj się z wdzięcznością i optymizmem kremowym smakiem. Mówi się, że spokojne morze nigdy nie stworzy wprawnego żeglarza, lecz kremowe smoothie zawsze będzie smakowało orzeźwiająco!

Nie ma potrzeby obwieszać się świecidełkami: błyszcz pasją i entuzjazmem

Twarz z perfekcyjnie wykonanym makijażem może wyglądać ładnie, ale prawdziwie piękna jest buzia, która promienieje energią i pasją. Badacz pasji i psycholog Robert Vallerand definiuje ją jako „szczególne upodobanie do aktywności, którą dana osoba lubi (lub nawet kocha)”. To jest bliski mi rodzaj pasji! Taki, który obejmuje wartości, które wyznajemy, lub idee, które są dla nas ważne.

Vallerand tłumaczy, że pasje rozwijają się wtedy, gdy jako formy definiowania siebie używamy tego, co kochamy. Na przykład wielu ludzi uwielbia grę na pianinie lub stepowanie, ale tylko ci są pasjonatami, którzy mówią o sobie jako o pianistach lub stepujących tancerzach. Kiedy kochamy to, co robimy, te zainteresowania lub czyn-

ności stają się częścią nas. Jako nastolatka grałam w tenisa i zawsze myślałam o sobie jak o tenisistce – gdy o tym opowiadałam, byłam ożywiona i pełna energii. Jakie są twoje zainteresowania? Co cię najbardziej ekscytuje?

Jeśli nie możesz określić jednej charakterystycznej dla ciebie pasji, nic nie szkodzi! Przyjaciele i rodzina również świadczą o nas, podobnie jak zainteresowania (na przykład moda, fotografia lub sport). Niektórzy ludzie pasjonują się tym, czego uczą się w szkole, swoją pracą, środowiskiem lub nawet spędzaniem czasu na lokalnym targu warzywnym (i dlatego mamy ich za to winić?). Nie musimy być ekspertami w interesujących nas dziedzinach, po prostu musimy je kochać. Ważne, abyśmy odkryli nasze zainteresowania. Doskonałym sposobem na głębsze poznanie, kim jesteśmy i co sprawia nam największą radość, jest ciągłe próbowanie nowych rzeczy. Kto wie, może odkryjesz, że pasjonuje cię hodowla roślin we własnym ogrodzie, jazda na rowerze albo wieczory tematyczne.

Ja, na przykład, kocham modę, mimo że nie jestem projektantką (ani nie mogę wydać ogromu pieniędzy na torebkę Chanel). Jednak uwielbiam przeglądać czasopismo „Lucky” albo „In Style” i uważnie czytać wiele blogów poświęconych konfekcji. Moje zainteresowanie modą jest sposobem na określenie siebie i wzbogacenie życia, szczególnie gdy mam okazję pogawędzić z kimś na temat aktualnych trendów albo ostatniej współpracy z firmą H&M. Może nie są to szczególnie istotne kwestie, ale za to bardzo bliskie memu sercu.

Niech jednym z twoich celów życiowych będzie odkrycie jak największej liczby pasji. Rób to cierpliwie i z entuzjazmem. Bądź też otwarta na zmianę zainteresowań i poznanie nowych rzeczy. Realizuj je tylko wówczas, gdy znajdziesz w tym przyjemność i cel. Odkrywanie pasji jest jak poszukiwanie metaforycznego dzbanka złota po drugiej stronie łąki. Albo nawet jest znacznie lepsze, ponieważ w przeciwieństwie do fikcyjnego dzbanka pasję naprawdę możesz znaleźć i cieszyć się nią przez całe życie!

Uwierz, że jesteś taką osobą, jaką chciałabyś być

Dziewczyny, powiem wam teraz coś oczywistego. Musimy być pewne siebie, aby czerpać z życia to, co najlepsze, i osiągnąć maksymalnie piękno. Niestety, nie zawsze łatwo jest przeprowadzić dzieło życia.

Sama często nie czułam się dobrze we własnej skórze. W okresie dorastania nie miałam najmniejszego powodu, aby nienawidzić swoich ud, brzydzić się kędzierzawych włosów czy martwić się, że inna dziewczyna ma lepszych przyjaciół. Jednakże wtedy były to, moim zdaniem, uzasadnione zmartwienia! Tworzyły gigantyczną falę stresu i wątplenia. Musiałam dopiero wymyślić, jak ćwiczyć pewność siebie. Trzeba ją bowiem trenować, podobnie jak należy dbać o ciało czy też stosować zdrową dietę. Są to procesy, które muszą przebiegać codziennie. Lubię myśleć, że pewność siebie jest sztuką stworzenia doskonale zrównoważonego, obiektywnego obrazu siebie, malowanego pędzlem maczanym w miłości własnej, chociaż, oczywiście, nasze błędy są po prostu krokiem do zdobycia wiedzy oraz próbą wydobycia naszego najlepszego potencjału.

Gdy jestem szczęśliwa i akceptuję siebie taką, jaka jestem, zauważam, że otrzymuję komplementy pod adresem moich kręconych włosów, łatwiej nawiązuję nowe przyjaźnie i, a jakże inaczej, moje uda są całkowicie w porządku. Dziękuję bardzo! I to wcale nie oznacza, że jestem zarozumiała. Pewność siebie nie jest irracjonalnym, nadętym poczuciem własnej wartości, lecz oznacza poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa. Jeśli naprawdę jesteś dumna z tego, kim jesteś, nie musisz martwić się o to, żeby być lepszą od kogoś innego! To strata czasu. Zamiast tego skoncentruj się na wyrażaniu wdzięczności, rozwijaniu swoich pasji oraz dbaniu o ciało i duszę. Wkrótce zaczniesz budzić się, czując się szczęśliwa i podziwiając dziewczynę spoglądającą na ciebie codziennie rano w lustrze.

Wiara w siebie nie jest niczym nowym, ale, jak pokazuje moje doświadczenie, które nabyłam, będąc nastolatką, wszystkie powinnyśmy ją trochę poćwiczyć. Pewność siebie i piękno mają swoje ko-

Pasja harmonijna czy obsesyjna?

Badania psychologa Roberta Valleranda są naprawdę fascynujące i zrozumiałe, dlatego stał się takim orędownikiem pasji! Odkrył, że istnieją dwa jej rodzaje: harmonijna i obsesyjna. Pierwsza jest zdrowa, czego nie można powiedzieć o tej drugiej. Mogą występować razem i wpływać na nasze definiowanie siebie. Pasja harmonijna pochodzi z naszego serca, daje radość i nie niesie niczego więcej. Natomiast o pasji obsesyjnej możemy mówić wtedy, gdy stajemy się zależni od swojego hobby lub wykonywanej czynności. Na przykład, powiedzmy, jesteś zapaloną tyżwiarką i skreśliłaś na lodzie nogę w kostce. Osoba z harmonijną pasją zrobiłaby sobie przerwę w tyżwiarstwie, aby odpocząć i wyleczyć kontuzję, ale ktoś, kto cierpi na obsesję, mógłby nadal jeździć na tyżwach i najprawdopodobniej pogorszyć stan zdrowia.

Faktem jest, że pasja obsesyjna wpływa negatywnie na jakość wykonywanych zadań, zwiększa poczucie stresu oraz szkodzi ogólnemu zdrowiu i szczęściu. Może nawet przeszkodzić w relacjach międzyludzkich. Nie zrozum mnie źle: ważne jest, aby odnaleźć rzeczy, które kochamy, nawet kosztem pewnych poświęceń, co pomoże nam wydobyć nasz najwyższy potencjał. Spójrz tylko na zawodników olimpijskich albo nawet na rywali w programie typu „Idol”. Warto się poświęcić, aby osiągnąć cele i marzenia, szczególnie jeżeli podejmujesz się tego dobrowolnie i nie zabiera ci to radości życia.

Jeśli jednak czujesz, że poświęcasz się zbyt mocno albo że zaniedbujesz inne aspekty życia lub cierpisz na obsesję związaną z jedną rzeczą, dokonaj ponownej oceny sytuacji. Nie zapominaj o innych sprawach w życiu, które również sprawiają ci przyjemność, nawet jeśli wydają się niewielkie (jak cotygodniowe oglądanie ulubionego programu telewizyjnego). Powinniśmy dać sobie czas i przestrzeń, aby odkrywać wszystkie rzeczy, które nas uszczęśliwiają. Gdy jesteśmy harmonijnymi pasjonatami, jesteśmy też szczęśliwsi i zdrowsi oraz osiągamy sukcesy i większe spełnienie w wybranych przez nas dziedzinach.

zenie w naszych przekonaniach na swój temat. Jeżeli uwierzymy, że możemy robić wspaniałe rzeczy, to mamy szansę na to, że osiągniemy wytyczone cele. Jeśli jednak cały czas będziemy się biczować, skazujemy się na przeciętną egzystencję. Oczywiście, dobrze jest mieć przyjaciela, który potrząśnie nami w krytycznych momentach i pomoże pokochać siebie, z naszymi wadami i zaletami. Musisz uwierzyć w siebie tak, jak wierzyłaś w św. Mikołaja, gdy byłaś małą dziewczynką – i to uwierzyć z całego serca. (Z tą różnicą, że twoją nagrodą będzie coś znacznie większego niż prezent pod choinką). Gdy uwierzysz w siebie, odnajdziesz wyraźniejszą ścieżkę prowadzącą do celu twojego życia i pełna energii będziesz w stanie osiągnąć wszystko, cokolwiek zechcesz! Nie ma lepszej nagrody niż fala podniecenia, która ogarnia cię podczas ciężkiej pracy nad osiągnięciem celu. Tak więc czerp radość z tej podróży oraz z osiągnięcia wytyczonego celu!

Kędzierzawa pewność siebie

Oto przesłanie do dziewczyn o kręconych włosach: Większość z nas starała się o to, aby utrzymać warkocze pod kontrolą. Musiało minąć trochę czasu, zanim nauczyłyście się, jak radzić sobie z lokami! Zaczynajcie patrzeć na siebie pod trochę innym kątem. Masz kędzierzawe włosy? Są grube i lśniące! Nie masz kontroli nad swoimi lokami? A może zobaczysz w nich atrakcyjną, bujną grzywę? Gdy już przestaniesz być tak krytyczna, zasięgnij porady profesjonalisty i dowiedz się, jak wyeksponować urok kędzierzawych włosów. W aptekach lub w internecie możesz znaleźć całkiem dobre środki, które pomogą ci uporać się z problemami, jakie stwarza twoja czupryna. Oto, co ja wybrałam: Yarak Feed Your Shine Hair Serum, Intelligent Nutrients Hair Shine Horsta Rechelbachera i jakikolwiek produkt od Avedy albo Ouidad. Więcej informacji znajdziesz na stronie taliefuhrman.com. Możesz tam również podzielić się doświadczeniami i opiniami na temat środków do kędzierzawych włosów. Bardzo chciałabym dowiedzieć się, czego używacie. Upiększanie kręconych włosów nie musi być tajemnicą!

Pisałam wcześniej, że pewność siebie jest czymś, co musimy codziennie ćwiczyć. Dzięki niej nie wątpimy we własne siły. Niepowodzenia, jak nieudana rozmowa kwalifikacyjna o pracę, chybione przesłuchanie lub po prostu niespodziewane słowa krytyki ze strony przyjaciółki zdarzają się zawsze. Jednak zawsze warto za sprawą pamięci, dobrodziejstw naszego mózgu i serca, pracować nad pewnością siebie. Jeżeli więc popełnisz kolejny błąd lub masz zły dzień, nie poddawaj się. Poświęć chwilę, żeby przemyśleć sprawę, wyciągnij z niej wnioski i podejmij świadomą decyzję, żeby z nowym pokładem sił ruszyć do przodu. (To lepsze, niż siedzieć i płakać, prawda?).

POPRAWIAJĄCE HUMOR CIAFFINKI

Może zastanawiasz się, co to są ciaffinki? To wymyślone przeze mnie słowo określa przepis, z którego można zrobić zarówno ciasteczka, jak i muffinki – to zależy od ciebie! Te ciaffinki są lekkie, pożywne i, uwaga, całkowicie uzależniające.

Tak jak w przypadku wszystkich przepisów zawartych w tej książce, ciasteczka są wegańskie, bezglutenowe, bez zawartości cukru, a na dodatek pełne zdrowych składników. W ciastkach, dzięki pestkom słonecznika, zawarta jest naprawdę spora ilość protein!

Mąka owsiana i mąka migdałowa to po prostu nic innego, jak zmielone ziarna owsa i migdałów. To samo dotyczy mielonych ziaren słonecznika. Używając wymienionych składników, uzyskamy gęstsze ciasto niż to, które mielibyśmy przy użyciu mąki pszennej (nie wspominając o tym, że mąki te są znacznie zdrowsze). Mąki te możesz samodzielnie przygotować, miksując poszczególne składniki blenderem, robotem kuchennym lub młynkiem do kawy (miksuj każdy składnik osobno). Cukier daktylowy to nic innego jak zmielone daktyle, ale możesz także znaleźć go w większości supermarketów i sklepów ze zdrową żywnością lub w internecie. Dla siebie kupuję produkt ze strony OrganicFruitsandNuts.com, iHerb.com albo Amazon.com – wszystkie te sklepy mają różne jego warianty. Jestem fanką wypieków słodzonych owocami, ale jeżeli nie mam pod ręką daktyli albo cukru dakty-

lowego, używam stewii w proszku. Obojętnie więc, jakiego cukru użyjesz, ciaffinki będą tak samo pyszne!

przepis na 10-12 sztuk:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka mąki migdałowej
- ¼ szklanki zmielonych ziaren słonecznika
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 szklanka cukru daktylowego lub 1 łyżka stewii w proszku
- 2 bardzo dojrzałe (im dojrzałe, tym słodsze), średniej wielkości banany, obrane i rozgniecione na purée
- ½ szklanki czystego, niesolonego masła migdałowego
- ½ szklanki mleka bez zawartości nabiału (użyj tego, które lubisz najbardziej! Ja preferuję mleko z konopi albo migdałowe)
- ½ szklanki suszonych wiśni lub rodzynek

Rozgrzej piekarnik do 180°C. W dużej misce dokładnie wymieszaj mąkę owsianą, mąkę migdałową, zmielone ziarna słonecznika i sodę oczyszczoną. Dodaj cukier daktylowy lub stewię w proszku i odstaw miskę na bok.

W mniejszym naczyniu rozgnieć widelcem banany i zmiksuj je razem z masłem migdałowym (najlepiej w temperaturze pokojowej). Dodaj mieszankę bananów i masła migdałowego do miski z suchymi składnikami i wlej mleko bez zawartości nabiału. Łopatką lub dużą łyżką wymieszaj wszystkie składniki, aż do uzyskania ścistego ciasta. Wmieszaj suszone wiśnie lub rodzynki.

Ciasteczka: Wyłóż blachę papierem do pieczenia lub folią aluminiową. Polecam używanie miarki w postaci ¼ szklanki, aby odmierzać ilość ciasta na każde ciasteczko. Piecz 15 minut, aż krawędzie ciasteczek będą chrupiące.

Muffinki: Nakładaj łyżką ciasto na papierowe foremki umieszczone na blasze do muffinek. Zalecam wypełnienie ich do ⅓ wysokości. Piecz 15–18 minut, aż muffinki po naciśnięciu palcem będą powoli wracały do swojego właściwego kształtu.

Uwaga: Ciaffinki wypełnią twój dom pysznym, poprawiającym samopoczucie zapachem!



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment
tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WydawnictwoKobiece.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:



www.facebook.com/kobiece



ul. Kolejowa 12E/3
15-701 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059