



Sebevědomí v Akci

EMOČNÍ HLAD POD LUPOU

Úvod

Možná znáš ten pocit: ještě před chvílí jsi jedla, ale najednou tě ZASE něco žene do kuchyně, k ledničce, k šuplíku se sladkostmi. Chuť na čokoládu, chipsy, bombóny, koláč... je prostě tak silná, že máš pocit, že to prostě *musíš* mít.

Ale je to skutečný hlad? Nebo něco jiného?

Tomuto fenoménu říkáme **emoční hlad** – a právě na něj se dnes podíváme pod lupou.

1. Co je emoční hlad

Emoční hlad není o tom, že tělo potřebuje energii.

Je to o tom, že **emoce hledají úlevu, útěchu nebo naplnění.**

Rozdíl oproti fyzickému hladu:

Fyzický hlad

Přichází postupně

Dá se utiřit různými jídly

Skutečně nasytí

Emoční hlad

Přichází náhle

Vyžaduje konkrétní chuť (sladké, slané, mastné)

Nikdy nenasytí – chce pořád víc



EMOČNÍ HLAD POD LUPOU

Jde z těla

Jde z hlavy a z nevědomí

2. Nejčastější spouštěče

Emoční hlad je často **reakce na vnitřní stav** (vědomý či nevědomý), ne na prázdný žaludek. Mezi nejčastější spouštěče patří:

- **Stres** – sladké nebo křupavé jídlo uklidňuje nervový systém.
- **Nuda** – jídlo se stává zábavou / naplněním.
- **Samota** – jídlo supluje pocit blízkosti.
- **Únava** – tělo touží po energii, ale místo odpočinku sahá po cukru.
- **Odměňování se** – „zasloužím si to“ po těžkém dni.

👉 Jednoduchá otázka: „Co mi teď opravdu chybí, co se snažím tímto jídlem nahradit?“

Příklad z praxe: Stres a vyhovování všem

Lenka (43) pracuje v administrativě, má dvě děti a stárnoucí rodiče.

Je zvyklá být ta, která všechno zařídí. Když se kolegyně zeptá, jestli může vzít její směnu – řekne „jasně“.

Když má dcera narozeninovou oslavu – upeče dort, i když padá únavou.

Když rodiče potřebují odvézt k lékaři – odloží svoje plány.

Lenka nedovolí ani sama sobě přiznat, že je vyčerpaná. Má naučené, že dobrá dcera, máma a kolegyně „nezklame“.

A tak dělá vše pro druhé – a na sebe zapomíná = kašle! „Já to přece vydržím!“

Večer, když se konečně zavře do kuchyně a všichni spí, přichází její chvíle.

Teprve tehdy má pocit, že něco je jen pro ni. Sáhne po čokoládě, chipsech a občas se přece vším možným až k prasknutí.

www.sebevedomivakci.cz - Mgr. Edita Berková

Pro osobní konzultaci s podrobným PDF zápisem mi napiš na editaberkov@gmail.com

Nebo se přidej včetně členské sekce a všech BONUSŮ [TADY jen za 22 Kč / den](#)



Sebevědomí v Akci

EMOČNÍ HLAD POD LUPOU

A najednou cítí: „Aspoň tohle je moje.“ - ale tuto myšlenku si zatím vědomě vůbec neuvědomuje.

Jenže úleva u jídla trvá už jen pár sekund – pak přijdou výčitky, nenávisť, vztek sama na sebe, na své tělo, na tu bezmoc, kterou opakovaně cítí a k tomu zákonitě i těžký žaludek.

☞ To je klasický příklad **stresového emočního hladu**.

Jídlo supljuje hranice, péči a odpočinek. Neboli LÁSKU a ÚCTU!

Tělo volá po zastavení, po láskyplném NE - nepřijdu, nepomůžu, nechci, nedám si... – ale místo toho se snaží přežít přes „rychlou odměnu, přes rychlou energii, přes rychlé pohlázení“.

Jak jsme s Lenkou pracovaly během konzultace

Když Lenka sdílela, že je večer úplně vyčerpaná a sahá po čokoládě, začaly jsme krok za krokem hledat, co se za tím skrývá.

1. Uvědomění a zastavení autopilota

Nejdřív jsme si všimly, že její automatická odpověď všem okolo je vždycky „Ano, udělám to. Ano, vezmu si to.“

Ukázala jsem jí, že si může dovolit koupit si čas. Naučila se říct:

„Dám ti vědět odpoledne. Díky, ale dám si to do ledničky na později.“

Už jen toto malé nadechnutí přineslo do těla klid a pocit, že má na výběr.

2. Uvědomění hranic

Lenka měla hluboko zakořeněné, že „dobrá dcera, máma a kolegyně musí vždycky pomoci / vyhovět“.

Společně jsme tuto větu nahradily novou:

„I když řeknu NE, pořád jsem dobrá máma, dcera, kolegyně.“

Viděla jsem, jak se jí ulevilo, když to vyslovila nahlas.

3. Nový rituál místo čokolády

Pak jsme šly přímo k večeru, kdy přichází její „tajná / sebedestruktivní chvíle“.

Vytvořily jsme vědomou alternativu: místo čokolády si může dát horkou sprchu, zavřít se na chvíli do koupelny, nebo si sednout s čajem a zavřít oči. Čokoládu jsme si představily jako čoko Geishu, otrokyni, nesvobodnou „služku“...

Lenka si sama si vybrala sprchu, ½ litru čisté vody “na ex”, krátký, smyslný tanec a úsměv – pro Lenku symboly očistění a hluboké, vědomé lásky.

www.sebevedomivakci.cz - Mgr. Edita Berková

Pro osobní konzultaci s podrobným PDF zápisem mi napiš na editaberkov@gmail.com

Nebo se přidej včetně členské sekce a všech BONUSŮ [TADY jen za 22 Kč / den](#)



Sebevědomí v Akci

EMOČNÍ HLAD POD LUPOU

4. „Moje“ chvíle i přes den

Lenka si uvědomila, že čeká na večer, aby měla něco (chvilku) jen pro sebe. Je to stejný program jako u (potencionálních) alkoholiků - nalít si a dát si v klidu skleničku vína...

Vymyslely jsme proto drobné okamžiky i během dne – vědomé okamžiky - aby o tom Lenka opravdu věděla (!!!) deset minut čtení, krátkou procházku, poslech hudby, tanec...

Tím se postupně učí čerpat radost i jinde než z jídla.

5. Změna významu čokolády

Nakonec jsme se dotkly i samotné čokolády.

Ne jako zakázaného nepřítel, ale jako symbolu: „tohle je moje“.

Lenka pochopila, že když si dopřeje pocít „moje“ i jinak, čokoláda ztrácí svou moc.

☞ *Během konzultace se tak z večerní čokolády stala mapa k jejím hranicím, potřebám a radosti. Lenka odcházela s vědomím, že když řekne NE druhým, říká ANO sobě – a tím dává svému tělu a sama sobě ten nejdůležitější kousek lásky a úcty, kterou celou tu dobu hledala ve sladkém...*

3. Emoční lupič: Co se tváří, že nám dává, ale ve skutečnosti bere a to ve velkém

Na první pohled to vypadá, že Ti to jídlo přinese úlevu. Ale není to tak! Cena je vysoká:

- krátkodobá radost → dlouhodobé výčitky, smutek, vztek, znechucení, další vlna zoufalství a nelásky
- únava a těžkost v těle, špatně od žaludku, pocit přecpání,
- pocit selhání a ztráty kontroly,
- kolotoč „zakázané – povolené“, který oslabuje sebevědomí.



EMOČNÍ HLAD POD LUPOU

4. Emoční průvodce: Co nám ukazuje

A teď dobrá zpráva:

Emoční hlad není nepřítel. Je to **signál, že někde v životě chybí péče, radost, pozornost, láska, úcta, rovnováha, zdravé hranice, klid.**

Ukazuje nám, kde potřebujeme:

- více odpočinku,
- více kontaktu s lidmi,
- více láskyplné péče o sebe,
- více respektu vůči svým záživým hranicím...

Je to jako jemné zaklepání na dveře: „Hej, prosím, poslouchej mě, buď tady, uvnitř a ne stále tam venku. Potřebuju tě...“

5. 3 rychlé kroky, co dělat při emočním hladu

1. **Zastav se** – nadechni se, polož ruku na břicho a chvíli vnímej tělo.
 2. **Pojmenuj emoci** – zeptej se: „Co teď cítím? Jsem unavená, osamělá, naštvaná, přetížená, přehlížená, nerespektovaná?“
 3. **Vyber jinou reakci** – krátká procházka, pár minut ticha, voda, psaní sama se sebou.
-



Sebevědomí v Akci

EMOČNÍ HLAD POD LUPOU

6. Mini test: Poznej sama sebe

Odpověz si „ano/ne“:

- Často jím, i když nemám hlad.
- Mívám specifické chutě (sladké, křupavé).
- Jím hlavně večer nebo když jsem sama.
- Když je na stole jídlo, nedokážu se ovládnout a jím a jím.
- Po jídle přicházejí výčitky, vztek, pocit znechucení.
- Někdy se cítím „odpojená“ a jídlo mi vrací pocit jakési jistoty.
- Následuji své chutě a jsem schopná jít do obchodu pro něco „dobrého“, i když jsem unavená a ve skutečnosti se mi už nikam nechce (jako alkoholik pro láhev nebo kuřák pro krabičku cigaret).

👉 Pokud máš více „ano“, pravděpodobně se tě emoční hlad dotýká.

7. Závěr

Emoční hlad není slabost. Je to **pozvánka, abys naslouchala sama sobě**.

Až příště přijde chuť na čokoládu nebo chipsy, zkus se na chvíli zastavit a říct si:
„Možná to není jídlo, co teď potřebuji. Možná je to objetí, odpočinek nebo chvíle klidu.“

💛 Pamatuj: tělo není tvůj nepřítel. Emoční hlad je mapa, která tě vede zpátky k tomu nejúžasnějšímu pokladu, diamantu... k sobě.

S láskou,

Edita Berková

www.sebevedomivakci.cz - Mgr. Edita Berková
Pro osobní konzultaci s podrobným PDF zápisem mi napiš na editaberkov@gmail.com
Nebo se přidej včetně členské sekce a všech BONUSŮ [TADY jen za 22 Kč / den](#)