

E-BOOK



MARZENA MACIĄG-URBAŃSKA

Czym się KARMISZ, tym się stajesz. 7 kroków do życia w harmonii ze sobą.



STYCZEŃ 2025

WSTĘP

OPOWIEŚĆ O KARMIENIU, KTÓREGO NIE ZAWSZE WIDAĆ

Pamiętam pewien poranek. A może wiele takich poranków.

Siedziałam przy stole z kubkiem kawy, patrząc w przestrzeń – i czułam, że coś we mnie się rozjeżdża. Niby wszystko było jak zwykle: jakieś śniadanie, lista zadań, uśmiech do dzieci. A jednak... wewnątrz – bałagan nie do opisania. Chaos.

Myśli zapętlone jak stara taśma magnetofonowa:

„Znowu za mało spałam. Nie dam rady. Czemu inni mają więcej energii niż ja? Dlaczego moje ciało nie chce ze mną współpracować? Dlaczego tyję? Dlaczego się powiększam a tak niewiele jem?”

Wtedy przyszło olśnienie:

- To, co mnie osłabia, nie zawsze widać gołym okiem.
- To, czym się karmię, nie kończy się na talerzu.

Bo **karmi nas wszystko:**

- **słowa**, które do siebie mówimy,
- **obrazy**, które chłoniemy z ekranów,
- **emocje**, które odkładamy „na później”,
- **relacje**, które bardziej drenują niż dodają skrzydeł.

I choć możemy jeść bio, pić kolagen i chodzić na pilates – jeśli mentalnie żywimy się strachem, krytyką, presją i poczuciem winy... ciało to wszystko czuje. I reaguje.

W neurolingwistyce mówi się, że **umysł nie odróżnia rzeczywistości od wyobrażeń. Dla niego wszystko jest „prawdą” – każda myśl, każde słowo, każda emocja.**

To jak z jedzeniem: może być pożywieniem albo trucizną.

Dlatego właśnie powstał ten eBook.

Nie po to, by dać Ci kolejną „dieta idealną”.

Ale po to, by zaprosić Cię do refleksji. Do spojrzenia głębiej.

Bo Twoja sylwetka to nie tylko efekt kalorii. To także odbicie tego, czym się karmisz: fizycznie, emocjonalnie, relacyjnie, mentalnie.

To pierwszy krok ku zmianie.

Ku lekkości – nie tylko w ciele, ale i w głowie.

Ku harmonii ze sobą.

Jeśli masz w sobie gotowość – chodź. Pokażę Ci drogę.

Bo ostatecznie jesteśmy nie tylko tym, co jemy.

Jesteśmy tym, co myślimy, czujemy i wybieramy każdego dnia.

To co, zaczynamy?



*Codziennosc nas nie tworzy, to my tworzymy
codziennosc swoimi wyborami.”*

Marzena Maciag-Urbanska

ROZDZIAŁ 1

POKARM FIZYCZNY - NIE TYLKO KALORIE. CZYLI DLACZEGO „FIT” NIE ZAWSZE ZNACZY „ODŻYWCZE”.

Był czas, kiedy myślałam, że jem zdrowo.

Płatki „fit” z mlekiem na śniadanie.

Sałatka skomponowana z kilku warzyw na obiad.

Brak pieczywa, bo przecież gluten szkodzi.

Minimum kalorii, maksimum silnej woli.

Zresztą, jakiej silnej woli???? - ale o tym trochę później.

A jednak... czułam się coraz słabsza. Skóra była matowa. Energia spadała. I ten nieustanny głód – nie tylko fizyczny, ale jakby taki od środka... komórkowy.

Dopiero z czasem zrozumiałam, że to nie głód kaloryczny, ale głód odżywczy.

Czego zabrakło w tych wyborach?

To, co wydawało się zdrowe, wcale nie było wspierające. Brakowało świadomości:

- Czym różni się pożywienie od żywności?
- Płatki reklamowane jako „fit” to często przetworzony produkt, pełen cukru, z niewielką ilością błonnika. Niby sycą – ale tylko na chwilę. Ale czy odżywiają?
- Że jedzenie to coś więcej niż “mniej kalorii”.
- Sałatka „light” wygląda dobrze na Instagramie, ale bez białka, zdrowych tłuszczów i węglowodanów złożonych – nie daje ciału tego, czego potrzebuje. A komórki potrzebują budulca. Każdego.
- Że „eliminacja” nie zawsze jest lepsza niż „równowaga”.
- Wyrzucenie pieczywa, glutenu czy tłuszczów bez realnej potrzeby często odbiera więcej niż daje.

🌱 Czego uczyć się dziś?

Że świadome jedzenie to wybór oparty na pytaniu: „**Czy to mnie naprawdę odżywia?**”

Nie chodzi tylko o liczenie kalorii czy obsesyjne eliminowanie. Chodzi o szacunek do ciała, które codziennie dla Ciebie pracuje.

Jedzenie może być:

- **Twoim lekiem**, jeśli wybierasz z troską,
- albo **Twoim cichym wrogiem**, jeśli dajesz się prowadzić schematom, reklamie czy modzie.

🔍 **Zwróć uwagę na to, co wkładasz na talerz:**

- Czy Twój posiłek zawiera **pełnowartościowe białko** (np. jajka, ryby, rośliny strączkowe)?
- Czy jest tam kolor – **warzywa**, które dostarczają witamin i antyoksydantów?
- Czy dodajesz choć odrobinę **zdrowych tłuszczów** (np. oliwa, awokado, orzechy)?
- Czy ten **posiłek cię wzmacnia, czy tylko zaspokaja głód?**

🎯 **Twoje ćwiczenie na dziś:**

Zrób zdjęcie wszystkiego, co zjesz w ciągu jednego dnia.

Wieczorem usiądź i zadaj sobie pytanie:

„**Czy naprawdę mnie to odżywiło?**”

Nie oceniaj. Po prostu zauważ. Świadomość to pierwszy krok.

FIT



PŁATKI
ŚNIADANIOWE FIT



SAŁATKA LIGHT
Z JOGURTEM
0% TŁUSZCZU

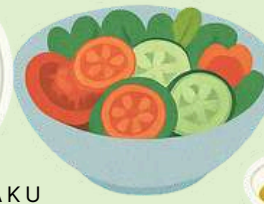


VS

ODŻYWCZE



JAJKA NA SZPINAKU



SAŁATKA Z OLIWĄ
Z OLIWEK



ROZDZIAŁ 2

POKARM DLA UMYSŁU – MYŚLI, KTÓRE CIĘ KARMIĄ LUB ZATRUWAJĄ

Wyobraź sobie, że rano wchodzisz do kuchni i zamiast śniadania – podajesz sobie... garść zmartwień.

Potem dokładka – porównania z innymi.

Na obiad – wewnętrzny krytyk przyprawiony „znów mi nie wyszło”.

Kolacja? Lęk przed przyszłością.

Czy to brzmi absurdalnie? Może. A jednak właśnie takim „pokarmem” karmimy się każdego dnia – nieustannie, automatycznie, bez refleksji.

Bo myśli też są pożywieniem.

Kiedy są wspierające – dodają energii, pomagają się regenerować, tworzyć, kochać. Ale kiedy są toksyczne – zatrują nas od środka.

I nie chodzi o to, by nigdy nie mieć trudnych myśli. Chodzi o to, by nie oddawać im sterów.

🧠 Brak świadomości w tym obszarze wygląda tak:

- działasz na autopilocie i nie zauważasz, jak do siebie mówisz,
- krytykujesz siebie, zanim inni zdążą Cię pochwalić,
- odtwarzasz schematy, które nie są Twoje, tylko cudze – z dzieciństwa, otoczenia, kultury.

✂️ A przecież możesz wybierać:

- myśli, które leczą, nie ranią,
- słowa, które budują Twoją pewność siebie,
- przekonania, które otwierają, nie zamykają.

To jest tak obszerny i ważny temat, że zdecydowałam się mu zadedykować cały oddzielny ebook pt. „Sekretna moc umysłu w drodze do pięknej sylwetki”.

✦ Ćwiczenie:

Przez jeden dzień prowadź notatnik swoich myśli – zapisuj:

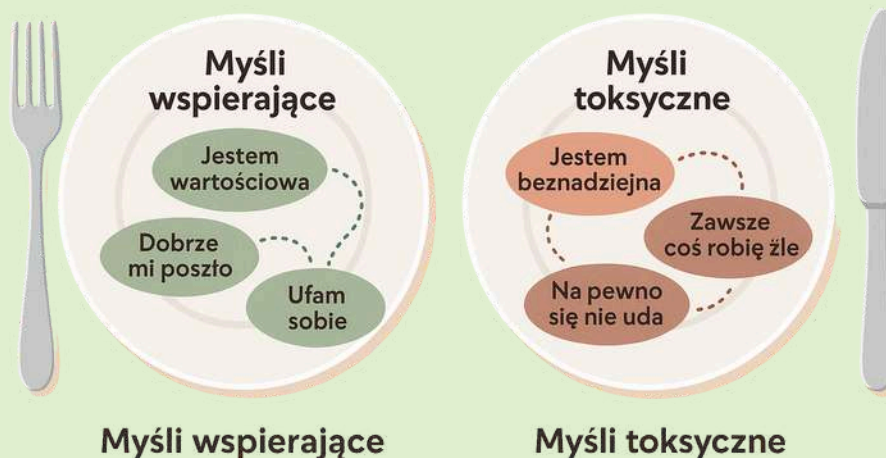
- co mówisz do siebie w stresie,
- jak reagujesz na komplement,
- jakie słowa pojawiają się, gdy popełnisz błąd.

Na koniec dnia spójrz na zapiski i zadaj sobie pytanie:

„Czy powiedziałabym to samo swojej najlepszej przyjaciółce?”

Jeśli nie – pora zmienić wewnętrzny dialog. Twój umysł słucha każdego słowa. I wierzy we wszystko, co do niego mówisz.

Pokarm dla umysłu



Myśli wspierające

Myśli toksyczne

➔ I tu odsyłam Cię do ebooka: „**Sekretna moc umysłu w drodze do pięknej sylwetki**”. Dostaniesz też kartę pracy by przetransformować swoje myślenie o...sobie.

To jest podstawa, by pójść dalej!

ROZDZIAŁ 3

EMOCJE – ENERGETYCZNY POKARM CIAŁA I DUSZY

Emocje są jak niewidzialne fale. Nie widzisz ich – ale czujesz je całą sobą. Przenikają Twoje ciało, wpływają na Twój oddech, napięcia mięśni, rytm serca, trawienie... Są językiem, którym Twoje wnętrze mówi do Ciebie.

Nie ma „dobrych” ani „złych” emocji. Wszystkie są informacją. Radość pokazuje, gdzie Twoje potrzeby są spełnione. Złość – gdzie zostały przekroczone granice. Smutek – że coś było dla Ciebie ważne. Lęk – że coś wymaga Twojej uwagi i bezpieczeństwa.

Ale jeśli emocji nie rozpoznajesz, nie przeżywasz, nie wyrażasz – zostają w ciele. Tworzą napięcia, wpływają na hormony, odporność, a nawet wygląd skóry. Dlatego emocje to również forma pożywienia – energetycznego, głębokiego. Pokarm duszy.

... **W tym rozdziale:**

- Zatrzymasz się na chwilę, by zobaczyć, jaką rolę emocje odgrywają w Twoim ciele i codzienności.
- Przyjrzyj się temu, czy potrafisz dawać sobie przestrzeń na trudne uczucia, zamiast je tłumić.
- Nauczysz się tworzyć zdania współczucia – proste, ale potężne komunikaty, które pomagają budować relację z samą sobą.
- Dostaniesz przestrzeń, by nazwać to, co naprawdę czujesz – bez oceniania, z łagodnością.



✦ **Czym jest współczucie wobec siebie?**

To nie litość. To nie użalanie się.

To świadome i czułe zauważenie siebie w trudnej emocji. To zdanie, które możesz sobie powiedzieć, gdy coś boli, gdy coś nie wyszło, gdy czujesz się zagubiona:

„To, co teraz czuję, jest trudne. Ale to normalne. Każdy czasem się tak czuje. Jestem przy sobie.”

Takie słowa mają moc. Zamiast tłumić – przyjmujesz. Zamiast oceniać – wspierasz.

To prawdziwa forma samoopieki.

Zadanie

Wybierz jedną trudną emocję, którą ostatnio czułaś (np. złość, smutek, zazdrość, wstyd). Zadaj sobie 3 pytania:

- Skąd się wzięła ta emocja?
- Jak czułaś ją w ciele – gdzie, jak, z jaką intensywnością?
- Co próbowała Ci powiedzieć? Jaką potrzebę wskazywała?

A potem napisz zdanie współczucia do siebie. Takie, które doda Ci otuchy, nie oceni, pozwoli być w kontakcie ze sobą.

Oto przykłady takich zdań:

- „To nie jest łatwe – i właśnie dlatego potrzebuję być przy sobie.”
- „Mam prawo do swoich emocji. One chcą mi coś powiedzieć.”
- „To, że teraz cierpię, nie oznacza, że jestem słaba. Oznacza, że jestem człowiekiem.”

Jeśli chcesz – możesz wracać do tego ćwiczenia regularnie. Bo zdrowie emocjonalne to nie brak emocji. To umiejętność ich przyjmowania z czułością.

ROZDZIAŁ 4

RELACJE – POKARM SPOŁECZNY, KTÓRY MOŻE CIĘ WZMACNIAĆ LUB OSŁABIAĆ:

Nie żyjemy w próżni. Każdego dnia jesteśmy zanurzone w relacjach – z partnerem, dziećmi, przyjaciółkami, współpracownikami... i każda z tych relacji karmi nas albo nas osłabia.

Relacje mają moc – wpływają na Twoje emocje, Twoje zdrowie, Twoje poczucie własnej wartości. Potrafią uskrzydlać, ale i ranić. I choć nie zawsze mamy wpływ na to, kto pojawia się w naszym życiu – mamy wpływ na to, kto zostaje blisko.

To ważne, by nauczyć się rozpoznawać relacje wspierające i toksyczne, i – krok po kroku – stawiać granice, które ochronią Twoją energię i Twoje serce.

✨ **W tym rozdziale:**

- Zrozumiesz, dlaczego relacje to pokarm dla duszy – często ważniejszy niż jedzenie.
- Nauczysz się rozpoznawać, które relacje dodają Ci siły, a które zabierają spokój.
- Dowiesz się, jak świadomie wybierać towarzystwo ludzi, którzy Cię widzą, słyszą i szanują.
- Poczujesz, że masz prawo wycofać się z relacji, które Cię ranią – nawet jeśli „nie wypada”.

🔍 **Ćwiczenie:**

Narysuj dwie kolumny. W jednej wypisz osoby, z którymi po spotkaniu czujesz lekkość, inspirację, spokój. W drugiej – osoby, po których czujesz dren z energii, spięcie, smutek lub złość.

Zadaj sobie pytanie:

Gdzie mogę postawić granicę? Gdzie mogę powiedzieć „nie”? Kogo chcę zaprosić bliżej?”

ROZDZIAŁ 5

INFORMACJA JAKO POKARM – CZYM KARMISZ SWÓJ UMYSŁ KAŻDEGO DNIA

Nie tylko jedzenie, emocje i relacje mają wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie. Każdego dnia „karmisz” swój umysł informacjami – często bezwiednie, bez filtra. A to, czym go napełniasz, ma ogromne znaczenie.

Bo informacja to też pokarm.

I tak jak pożywienie może być pełnowartościowe lub przetworzone, tak samo jest z treściami, które pochłaniasz: mogą Cię rozwijać albo przeciążać i stresować.

Świat pełen bodźców

W świecie, w którym jesteśmy bombardowane wiadomościami, scrollowaniem, powiadomieniami i opiniami – łatwo zatracić własny głos. Twój umysł nie jest śmietnikiem. A jednak często wrzucamy do niego wszystko, co się nawinie.

To, co czytasz, oglądasz i słuchasz, wpływa na:

- Twoje przekonania,
- poziom stresu,
- poczucie własnej wartości,
- jakość snu i regeneracji,
- podejmowane decyzje.

Wyczyść swój informacyjny talerz

Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Nie musisz być dostępna 24/7. Nie każda wiadomość Ci służy.

Zacznij świadomie wybierać źródła wiedzy, inspiracji i rozrywki.

Unikaj „informerów” z dramatem w nagłówku. Zrób miejsce na spokój, refleksję i świadomy rozwój.

📌 **Praktyka:**

Zrób 24-godzinny detoks informacyjny.

- Wyłącz powiadomienia w telefonie.
- Nie zaglądaj na portale informacyjne.
- Odstaw scrollowanie.

Zamiast tego:

- Przeczytaj książkę.
- Posłuchaj spokojnej muzyki lub podcastu rozwojowego.
- Pobądź w ciszy i... sprawdź, jak się czujesz.

💬 **Zadaj sobie pytania:**

- Czy to, co oglądam/czytam/słucham, mnie wspiera?
- Czy po konsumpcji tych treści czuję spokój, czy napięcie?
- Czy dzięki temu rosnę, czy się kurczę?

📝 **Zadanie na dziś**

Przez jeden dzień notuj wszystkie źródła informacji, z którymi masz kontakt – portale, social media, rozmowy, filmy, podcasty. Na koniec dnia zaznacz te, które Cię wzmocniły i te, które Cię osłabiły.

Zacznij wybierać świadomie. To też forma samoopieki.



ROZDZIAŁ 6

SUPLEMENTY – NIE WSZYSTKO ZŁOTO, CO SIĘ ŚWIECI

Suplementy diety są dziś wszędzie. Kuszą obietnicami pięknej skóry, lepszej odporności, większej energii.

Ale zanim sięgniesz po kapsułkę, zapytaj siebie:

- czy to naprawdę jest mi potrzebne?
- czy to mnie wspiera?
- czy to działa?

Nie jestem przeciwko suplementom – wręcz przeciwnie. Wspierają mnie, moją rodzinę i wielu moich klientów.

Ale świadoma suplementacja nie polega na „coś tam biorę, bo koleżanka poleciła”.

To powinno być precyzyjne i uzasadnione działanie, oparte na:

- aktualnych potrzebach organizmu,
- wiedzy o składnikach,
- zrozumieniu mechanizmów,
- i jakości preparatów.



Na co zwrócić uwagę?

- ✓ Czy preparat zawiera aktywną, biodostępną formę składnika?
- ✓ Czy znasz jego cel i działanie czy bierzesz „na wszelki wypadek”?
- ✓ Czy producent udostępnia badania kliniczne i certyfikaty?
- ✓ Czy preparat jest skuteczny w badaniach klinicznych, a nie tylko “na papierze”?
- ✓ Czy potrafisz odróżnić marketing od prawdy naukowej?



Zadanie dla Ciebie:

Weź 3 suplementy, które masz w domu. Sprawdź:

1. Czy wiesz, po co je bierzesz?
2. Czy znasz formę składnika i jego działanie?
3. Czy możesz znaleźć niezależne badania potwierdzające jego skuteczność?

Jeśli nie – to znak, że pora na nową jakość w Twojej suplementacji.


Podsumowanie

Suplementacja to nie magia – to świadome narzędzie.

Ma sens, gdy towarzyszy mądrym wyborom żywieniowym, stylowi życia i dbałości o podstawy.

Pamiętaj:

- ◆ Nie wszystko dla wszystkich.
- ◆ Nie wszystko naraz.
- ◆ Zawsze z głową.

Jeśli chcesz pogłębić swoją wiedzę o suplementach, zajrzyj do mojego e-booka  „**Świadoma suplementacja. Jak nie dać się nabić w KAPSUŁKĘ?**”. Dowiesz się, jak wybierać mądrze, świadomie i bez rozczarowania, że coś nie działa. Odwołuję się tam również do regulacji prawnych.



ROZDZIAŁ 7

RUCH – POWRÓT DO SIEBIE, NIE DO ROZMIARU

Nie jesteśmy stworzone do bezruchu.


Nasze ciało pragnie ruchu – nie po to, by mieścić się w stare dżinsy, ale po to, **by czuć się żywą**.

Dla mnie ruch to nie obowiązek.

To nie kara za zjedzony deser ani projekt pt. „ciało na lato”.

To gest czułości, forma kontaktu ze sobą – taką, jaka jestem, dziś.

Bo gdy ciało się porusza, porusza się też energia. Wraca przepływ, lekkość i oddech. Nie tylko w ciele, ale też w emocjach, w myślach, w sercu.

 **Ruch nie musi boleć, żeby działać.**

Czasem wystarczy:


- 15 minutowy spacer w ciszy,
- taniec w kuchni do ulubionej piosenki,
- rozciągnięcie napięć po długim dniu,
- głęboki oddech z zamkniętymi oczami.

To nie musi być trening.

Nie musisz się spocić, zmęczyć, „zaliczyć stracenie kalorii”.

Wystarczy, że poczujesz siebie.

To jest Twój ruch. Twój rytm. Twoje tempo.

 Ruch, który nie rani. Ruch, który wspiera.
Ruch, który pomaga wrócić do domu – do siebie.

 **Zadanie na dziś:**

Zadaj sobie pytanie:

„Jaki ruch dziś wybiorę, żeby poczuć się bliżej siebie?”

Nie musi być długo. Nie musi być perfekcyjnie.

Niech to będzie gest wdzięczności dla ciała, które każdego dnia Ci służy.

PODSUMOWANIE

ŚWIADOME WYBORY – TWOJA CODZIENNA SUPERMOC

Nie wszystko da się przewidzieć.

Nie wszystko można kontrolować.

Ale **jedno zawsze masz przy sobie: świadomy wybór.**

Codziennie – w małych gestach, drobnych decyzjach, pozornie nieistotnych chwilach – tworzysz swoją codzienność.

Nie poprzez rewolucje, tylko przez łagodne powroty do siebie.

- Zamiast przeglądać wiadomości o 6:00 – wypij szklankę wody i napisz do siebie: „To będzie dobry dzień”.
- Zamiast zjeść byle co „w biegu” – usiądź, zamknij oczy i zjedz z uważnością pierwszy posiłek od dawna.
- Zamiast skrytykować się w lustrze – uśmiechnij się i powiedz: „Dziękuję, że jesteś”.
- Zamiast robić wszystko sama – poproś o pomoc. I... usłysz: „Pewnie, jestem”.
- Zamiast udawać, że wszystko gra – pójdz na spacer. Sama.

🔵 Twoje pytanie na drogę:

„Czy to, co właśnie robię, myślę, czuję – mnie wspiera?”

Jeśli nie – możesz zawsze wybrać inaczej. Nawet jeśli to tylko głębszy oddech. Albo pół kroku w inną stronę.

Bo prawdziwa zmiana...

- Nie zaczyna się od poniedziałku.
- Nie zaczyna się od wielkich postanowień.
- Zaczyna się od jednej myśli, która przynosi ulgę.
- Od jednego gestu wobec siebie, który mówi: „Chcę dla siebie dobrze”.
- I od jednego dnia, który wygląda trochę inaczej. Z intencją. Z czułością. Z nadzieją.

♥ Dziękuję, że byłaś w tej podróży.

Niech ta droga prowadzi Cię bliżej siebie.

Bo jesteś tego warta – nie za to, co robisz. Tylko za to, że jesteś.

PODSUMOWANIE

- Twoje codzienne wybory – od tego, co jesz, myślisz i czujesz, po to, co czytasz i z kim rozmawiasz – budują Twoją wewnętrzną harmonię lub ją zaburzają.
- To nie rewolucja zmienia życie, ale małe, świadome decyzje podejmowane każdego dnia.
- Zdrowie i piękno zaczynają się od środka – od troski o ciało, emocje, relacje i umysł.
- Masz wpływ – większy, niż myślisz. Wystarczy zacząć zadawać sobie pytanie: „Czy to mnie wspiera?”

Ta podróż nie kończy się wraz z ostatnią stroną. To dopiero początek nowej, świadomej relacji z sobą.

7 KROKÓW

DO ŻYCIA W HARMONII ZE SOBĄ

