



Paweł
Szokaluk™

8 TWARZY

GŁÓDU



Zrozum dlaczego podjadasz nawet, kiedy nie chcesz Ci się jeść i dowiedz się,
jak przerwać to błędne koło, aby w końcu poczuć lekkość, odzyskać energię
i raz na zawsze zrzucić zbędne kilogramy.

ŚCIEŻKA

HEALTH WARRIOR

Kodeks Wojownika Zdrowia



8 TWARZY GŁODU

Paweł Szokaluk© 2025. All rights reserved.

www.pawelszokaluk.com

Spis treści

Prolog	4
Słowem wstępu.	
Wprowadzenie	6
Dlaczego to nie dieta, ale Twoja świadomość decyduje o trwałej zmianie.	
Twarz 1	8
Jedzenie jako plaster na emocjonalne rany – jak wyrwać się z tej pułapki.	
Twarz 2	17
Kiedy czekolada staje się pochwałą, a pizza dowodem uznania.	
Twarz 3	23
Dlaczego sięgasz po przekąski, kiedy pragniesz ekscytacji.	
Twarz 4	28
Automatyzm silniejszy niż głód – jak przerwać łańcuch nawyków.	
Twarz 5	33
Kiedy ciało prosi o odpoczynek, a Ty odpowiadasz jedzeniem.	
Twarz 6	38
Czy naprawdę czujesz głód, a może pragnienie?	
Twarz 7	42
Dlaczego możesz jeść dużo i wciąż czuć pustkę – jak nakarmić ciało naprawdę?	
Twarz 8	47
Sygnał, którego nie możesz zlekceważyć – jak zachować spokój, gdy nadchodzi.	
Zakończenie	57
8 twarzy, jedna prawda - jak odzyskać wolność i równowagę w relacji z jedzeniem?	
Epilog. Co dalej?	58
Sprawdź, dokąd może zaprowadzić Cię ścieżka Wojownika.	
O autorze	60
Kim jest Paweł Szokałuk?	

Prolog

Każda zmiana zaczyna się od myśli. Czasem cichej, ledwo zauważalnej. Innym razem tak natarczywej, że nie sposób jej dłużej ignorować.

Wyobraź sobie człowieka, który postanawia zbudować swój wymarzony dom. Pełen zapału i inspiracji kupuje projekt i od razu zabiera się do pracy. Nie zna się na budowie, ale krok po kroku realizuje rozpisany plan, przekonany, że wystarczy tylko działać. Chce jak najszybciej uciec ze starego, niewygodnego mieszkania i zacząć nowe życie.

Początek jest obiecujący – każdego dnia widać postępy. Patrzy z dumą na to, co już powstało, czując, że zbliża się do celu. Ale wraz z pierwszymi sukcesami pojawia się zmęczenie. Motywacja słabnie. Coraz częściej zadowala się tym, co już zbudował i zwalnia tempo. Coś w nim cichnie – jakby wiara, że może być inaczej, traciła głos. W końcu porzuca budowę. Tylko czasem zerka w jej stronę – jakby chciał przypomnieć sobie, za czym tak naprawdę gonił... a może przed czym tak mocno uciekał.

Czas płynie, ale myśli wciąż tam wracają. Z oddali spogląda na dach swojego domu – kiedyś symbol nadziei, dziś przypomnienie o niespełnionych planach. Stare mieszkanie znów zaczyna uwierać. Z każdym dniem coraz bardziej.

Postanawia spróbować jeszcze raz. Tym razem działa inaczej. Zaczyna od środka – stawia ściany, porządkuje przestrzeń, nabiera wprawy.

Dom wygląda solidniej, konstrukcja rośnie w siłę. Wszystko działa – dopóki panuje spokój. Ale gdy pojawia się silniejszy wiatr, całość zaczyna się chwiać. To, co wydawało się trwałe, pęka od środka. Przychodzi burza – budowla nie wytrzymuje. Zawala się.

Zapada cisza.

Siedząc wśród ruin, z poczuciem bezsilności, jego wzrok pada na książkę – tę samą, którą przez lata odkładał „na później”.

Sięga po nią — otwiera na przypadkowej stronie, jakby ktoś właśnie tam skierował jego rękę.

Czyta, jakby wreszcie usłyszał głos, którego od dawna szukał.

„Posadziłem bambus. Przez lata nic się nie działo. Dzień za dniem, rok za rokiem patrzyłem na pustą ziemię, tracąc cierpliwość. Aż pewnego dnia wystrzelił w górę — w kilka tygodni osiągnął kilkanaście metrów. Przetrwał każdą burzę, bo przez cały ten czas zapuszczał głębokie, niewidoczne korzenie.”

I wtedy zrozumiał — zabrakło mocnych fundamentów.

Na pierwszy rzut oka wszystko wydaje się proste. A jednak wielu ludzi zaczyna zmiany od „dachu” — diety, ćwiczeń, zakazów i planów.

Niektórzy idą głębiej. Zaczynają rozumieć swoje ciało — jego rytm i procesy, które nim kierują. Wiedzą, jak jedzenie wpływa na energię, sen czy nastrój. Ale gdy nadchodzą trudne chwile, cała konstrukcja — jak w tej historii — zaczyna się chwiać. Tylko nieliczni wracają do prawdziwego początku — do fundamentów: emocji, przekonań i wzorców, które naprawdę kształtują zmianę.

Niech ta książka stanie się Twoim planem budowy — mapą, która pomoże Ci sięgnąć w głąb, by zacząć od tego, co naprawdę trwałe.

Dzięki temu odzyskasz energię, zbudujesz stabilną relację z jedzeniem i raz na zawsze dokonasz zmiany, której pragniesz.

Wprowadzenie

Początek drogi

Przez lata myślałem, że moim największym problemem jest jedzenie. Zmagalem się z wagą, próbowałem różnych diet, liczyłem kalorie, głodziłem się i motywowałem do kolejnych wyzwań. Raz traciłem kilogramy, by za chwilę odzyskać je z nawiązką. Wciąż toczyłem wojnę, której nie mogłem wygrać. Brzmi znajomo?

Dopiero po latach odkryłem coś, co zmieniło wszystko: to nie jedzenie było moim przeciwnikiem, lecz głód. Jedzenie było tylko niewinnym świadkiem, wciągniętym w konflikt, który nigdy nie należał do niego. Cichym powiernikiem, do którego uciekałem, gdy nierozpoznane oblicza głodu podstępnie przejmowały kontrolę nad moim ciałem i umysłem.

Zrozumiałem, że istota problemu nie leży na talerzu, ani w kolejnej rozpisannej diecie, ale w głębi mnie samego. Ilekroć sięgałem po kolejny kęs, zaspokajałem głód, który nie miał nic wspólnego z pustym żołądkiem. Karmiłem to, czego nie widać gołym okiem.

Dieta nie jest cudownym lekarstwem, a jedzenie – Twoim wrogiem. Problem w tym, że za bardzo koncentrujemy się na samym zachowaniu i na tym, co ląduje na naszym talerzu – zamiast na tym, co je powoduje. To trochę tak, jakby za zmęczenie obwiniać kanapę. Czy kiedykolwiek, opadając z sił, winisz fotel za swój stan? Albo mówisz znajomym, że masz problem z „krzesłami”, bo za dużo siedzisz? Brzmi absurdalnie, prawda? Dlaczego więc z taką łatwością wskazujemy palcem na jedzenie, a ratunek widzimy w kolejnych, coraz bardziej wymyślnych dietach? Ten ebook nie jest kolejną listą zakazów i nakazów. To nie poradnik o tym, co można jeść, a czego nie wolno. To mapa, dzięki której odkryjesz, czym naprawdę karmisz swoje życie. Bo kiedy zrozu-

miesz prawdziwe źródła głodu, zobaczysz, że Twoja relacja z jedzeniem może być zupełnie inna. A razem z nią – Twoje zdrowie, energia i poczucie wolności.

Nie znajdziesz tu diety do „zaliczenia”, lecz zaproszenie do prawdziwego dialogu z własnym wnętrzem. Zatrzymuj się przy pytaniach, rób notatki, wracaj do fragmentów, które najbardziej Cię poruszają. Najważniejsze odpowiedzi nie są w moich słowach, ale w tym, co odkryjesz w sobie.

Zapraszam Cię do tej podróży. Do odkrywania własnych twarzy głodu i spojrzenia na siebie z nowej perspektywy. Bo być może największy głód, który od lat próbujesz zaspokoić, nie ma nic wspólnego z jedzeniem. A gdy to zrozumiesz, będzie to pierwszy krok na Twojej drodze do wolności.