

Mapy Kontroli Apetytu i Kompulsji

Praktyczny przewodnik po prostych mapach aurikuloterapii
i akupresury wspierających świadome reagowanie
na impulsy żywieniowe



lokalizacja
punktów



kolejność
stosowania



bezpieczne
rutyny



dziennik
obserwacji

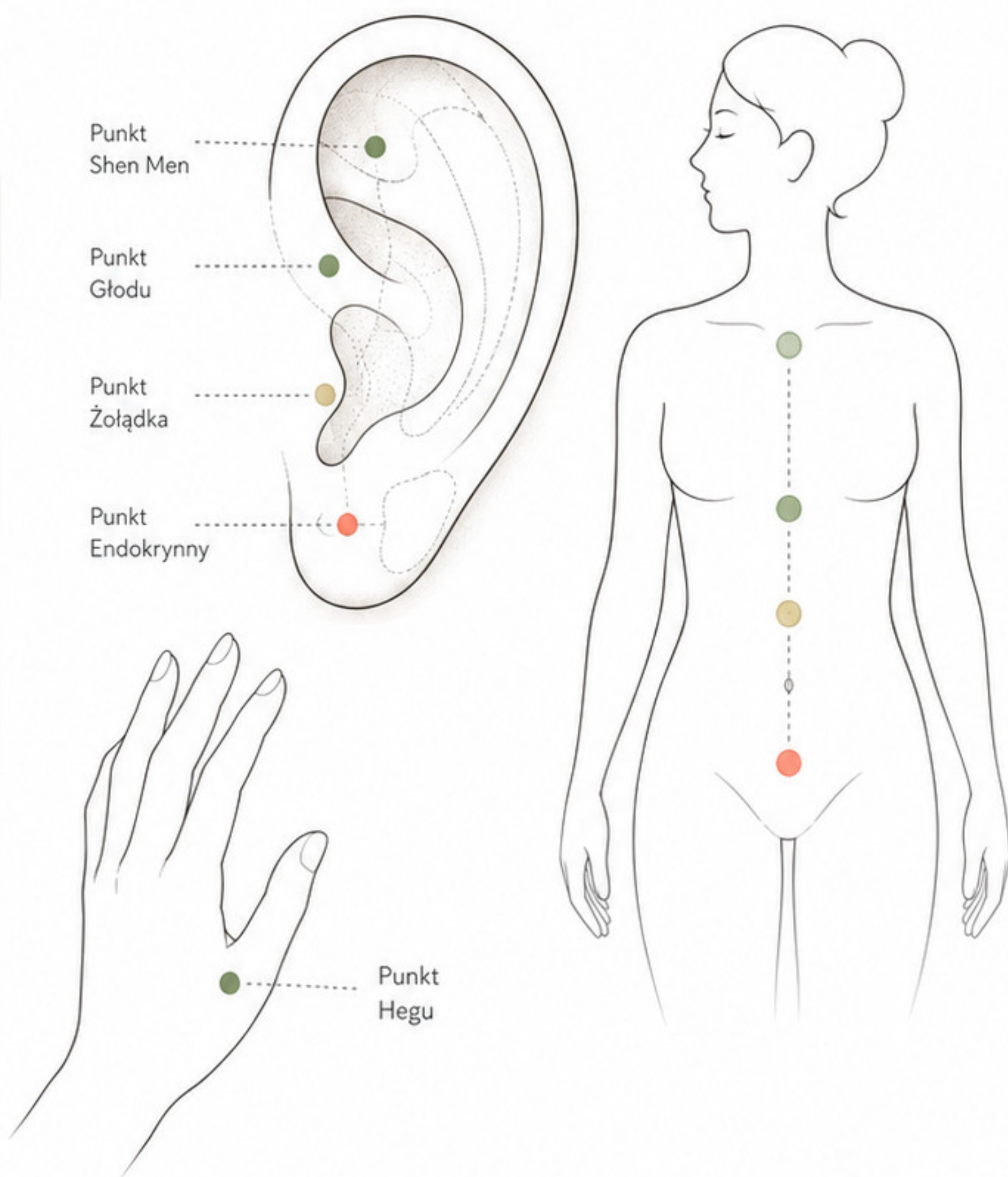
Punkt
Shen Men

Punkt
Głodu

Punkt
Żołądka

Punkt
Endokrynny

Punkt
Hegu



Prawa autorskie i ważne informacje



1. PRAWA AUTORSKIE

Ten materiał jest chroniony prawem autorskim.
Przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego i edukacyjnego.



Nie kopiuj, nie rozpowszechniaj i nie udostępniaj materiału osobom trzecim ani w internecie.



2. CEL MATERIAŁU

Ten przewodnik to praktyczna pomoc wizualna, która pokazuje proste mapy aurikuloterapii i akupresury, aby wspierać:

- samoobserwację i uważność,
- łagodzenie napięcia związanego z jedzeniem,
- bardziej świadome reagowanie na impulsy żywieniowe.



To narzędzie wspiera Twoją praktykę – nie zastępuje wiedzy medycznej ani profesjonalnej pomocy.



3. WAŻNE INFORMACJE I BEZPIECZEŃSTWO

- Materiał nie zastępuje diagnozy, leczenia medycznego, psychoterapii ani wsparcia specjalistów w zaburzeniach odżywiania.
- Przerwij stosowanie, jeśli pojawi się ból, zawroty głowy, nasilenie objawów lub dyskomfort.
- Jeśli napięcie związane z jedzeniem, kompulsywne objadanie się, objadanie, restrykcje lub cierpienie emocjonalne występują często lub są nasilone – skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.
- W ciąży zachowaj szczególną ostrożność przy stosowaniu niektórych punktów.
- Stosuj ostrożnie w przypadku ostrego stanu zdrowia.



Twoje bezpieczeństwo i dobrostan są najważniejsze.
Słuchaj swojego ciała.

Spis treści

00 Okładka

01 Prawa autorskie i ważne informacje

02 Spis treści

03 Wprowadzenie



MODUŁ 1

Zrozumienie impulsów
i mapy wsparcia

04 Subcapa — Bezpieczny start

05 Co mogą wspierać te mapy?

06 Głód, apetyt czy impuls?

07 Mapa impulsu do jedzenia

08 Jak prawidłowo uciskać punkty

09 Bezpieczeństwo i sytuacje,
w których należy przerwać



MODUŁ 4

Od mapy do codziennego
nawyku

24 Subcapa — Od mapy do
codziennego nawyku

25 Rutyna 5 minut

26 Plan na moment silnej zachcianki

27 Dziennik obserwacji — 7 dni

28 Jak rozpoznawać postęp bez obsesji
na punkcie wagi

29 Kiedy potrzebna jest dodatkowa
pomoc + plan dalszego działania



MODUŁ 2

Ucho jako mapa wsparcia

10 Subcapa — Ucho jako mapa wsparcia

11 Jak czytać mapę małżowiny usznej

12 Shen Men — punkt tradycyjnie
wykorzystywany przy napięciu

13 Punkt Żołądka — orientacja
i zastosowanie tradycyjne

14 Punkt Głodu — jak go odnaleźć

15 Punkt Endokrynnny — lokalizacja
i kontekst tradycyjny

16 5-punktowa mapa aurikuloterapii



MODUŁ 3

Ciało, napięcie i świadoma reakcja

17 Subcapa — Ciało, napięcie
i świadoma reakcja

18 PC6 Neiguan — mapa lokalizacji

19 ST36 Zusanli — mapa lokalizacji

20 SP6 Sanyinjiao — mapa lokalizacji
i ostrzeżenia

21 Trasa „Zatrzymaj impuls”

22 Trasa przed posiłkiem

23 Trasa wieczornego napięcia
i podjadania

Wprowadzenie



1. DLA KOGO JEST TEN MATERIAŁ?

- Dla dorosłych, którzy chcą ćwiczyć bardziej świadome reagowanie na impulsy żywieniowe oraz lepiej zauważać napięcie, głód i sytość.



Nie chodzi o perfekcję, lecz o łagodną obserwację i świadomy wybór.



2. JAK Z NIEGO KORZYSTAĆ?

- Wybierz jedną mapę.
- Zlokalizuj punkt na ciele.
- Zastosuj łagodny ucisk.
- Obserwuj swoją reakcję.
- Przerwij, jeśli pojawi się dyskomfort.



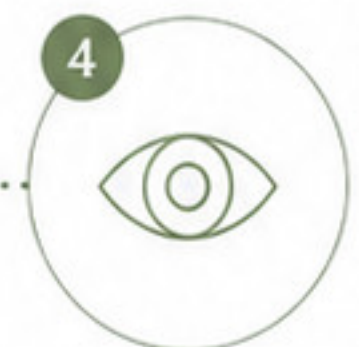
Wybierz
mapę



Zlokalizuj punkt
na ciele



Zastosuj
łagodny ucisk



Obserwuj swoją
reakcję



3. CZEGO POTRZEBUJESZ?

- 5 spokojnych minut
- czyste dłonie
- wygodna pozycja
- uważność
- notatnik lub dziennik



4. WAŻNE ZASTRZEŻENIE

- Ten materiał wspiera samopoznanie i budowanie rutyny.
Nie zastępuje diagnozy medycznej, terapii ani opieki specjalistycznej.



W razie wątpliwości, utrzymujących się dolegliwości lub pogorszenia samopoczucia skonsultuj się ze specjalistą.



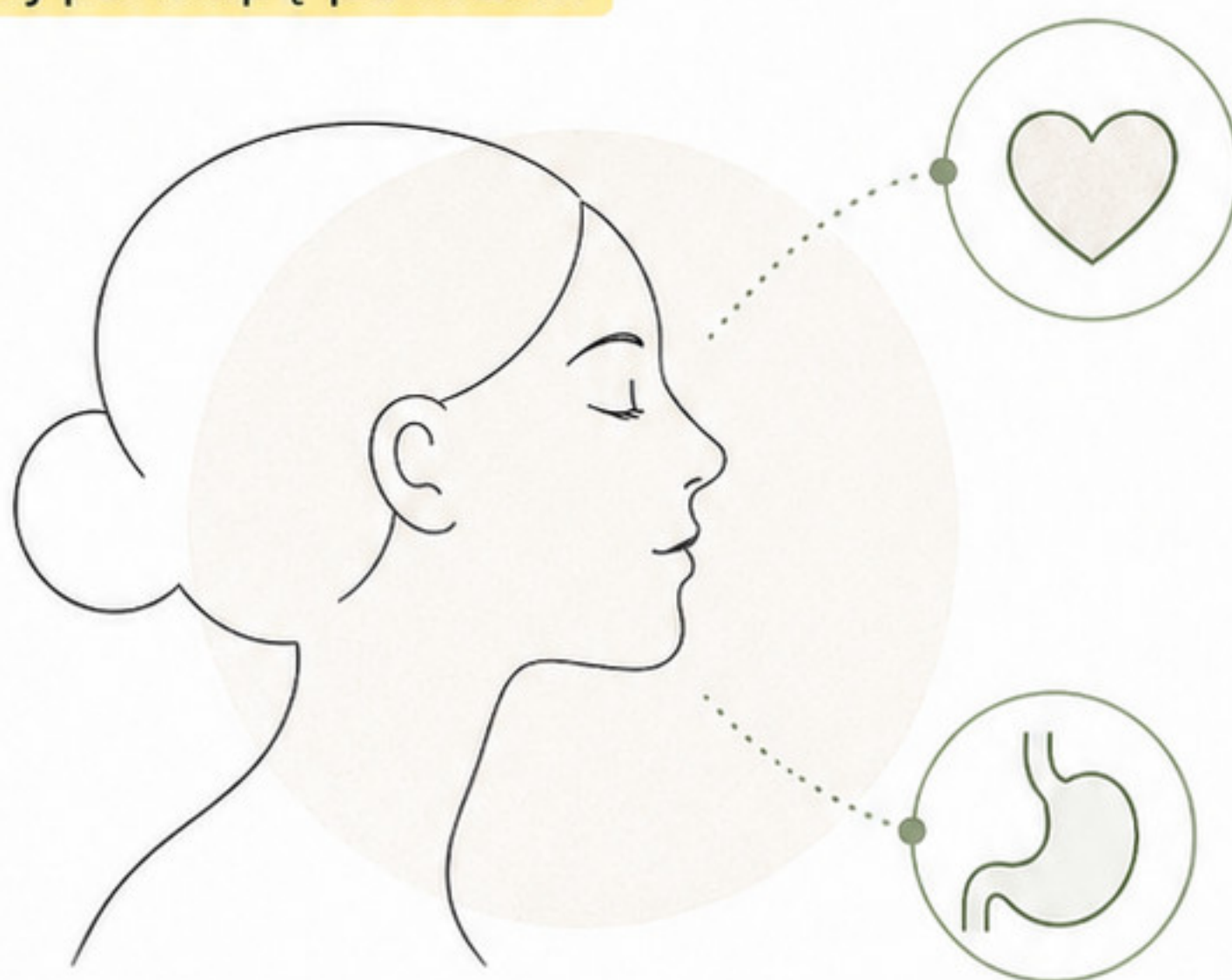
MODUŁ 01

Bezpieczny start

Zrozumieć apetyt, impuls i metodę

Najpierw poznaj różnicę między sygnałami ciała a automatyczną reakcją —

potem dopiero sięgnij po mapę punktów.



Co mogą wspierać te mapy?



1. Zatrzymanie automatycznej reakcji

pomagają zrobić krótką pauzę przed sięgnięciem po jedzenie.



2. Lepsze rozpoznawanie sygnałów ciała

wspierają zauważanie głodu, sytości i napięcia.



3. Regulację napięcia związanego z jedzeniem

mogą towarzyszyć wyciszeniu i oddechowi.



4. Budowanie świadomego nawyku

pomagają wprowadzić prostą rutynę obserwacji.



Czego te mapy nie obiecują?

Nie gwarantują utraty wagi i nie zastępują leczenia ani opieki specjalistycznej.

To narzędzie wspiera świadomy wybór, a nie przymus kontroli.



Głód, apetyt czy impuls?



Głód



Jak się objawia?
narasta stopniowo.



Sygnały ciała
pustka w żołądku,
spadek energii.



Myśli, które się pojawiają
„czas coś zjeść”.



Co zrobić dalej?
spokojny posiłek.



Apetyt



Jak się objawia?
pojawia się na
konkretny smak.



Sygnały ciała
śliną, ochotę,
ciekawość.



Myśli, które się pojawiają
„mam ochotę
na coś...”.



Co zrobić dalej?
sprawdź, czy nadal
jesteś głodna/głodny.



Impuls



Jak się objawia?
pojawia się nagle.



Sygnały ciała
napięcie, pośpiech,
automatyzm.



Myśli, które się pojawiają
„muszę to zjeść teraz”.



Co zrobić dalej?
zatrzymaj się, oddychaj,
użyj mapy punktów.



Nie każdy apetyt jest problemem.
Kluczowe jest rozpoznanie, z czym masz kontakt w tej chwili.

Mapa impulsu do jedzenia



1 Zauważ
nazwij to, co się dzieje:
głód, napięcie, nuda, smutek?



2 Zatrzymaj się
3 spokojne oddechy
i rozluźnienie barków.



3 Sprawdź ciało
oceń napięcie w skali 0–10
i miejsce odczucia w ciele.



**4 Użyj punktu
lub krótkiej trasy**
delikatny ucisk przez
30–60 sekund.



5 Wybierz świadomie
zjedz posiłek, odłóż decyzję
na 10 minut lub sięgnij po inną
formę wsparcia.

Pytania pomocnicze



Czego teraz naprawdę
potrzebuję?



Czy to głód fizyczny?



Co pomoże mi wrócić
do równowagi?



Zwróć uwagę

Przerwij ucisk, jeśli nasila
się ból lub dyskomfort.
Twoje bezpieczeństwo
jest najważniejsze.

Jak prawidłowo uciskać punkty



1 Ustaw wygodną pozycję.



2 Zlokalizuj punkt.



3 Uciskaj delikatnie, ale wyraźnie.



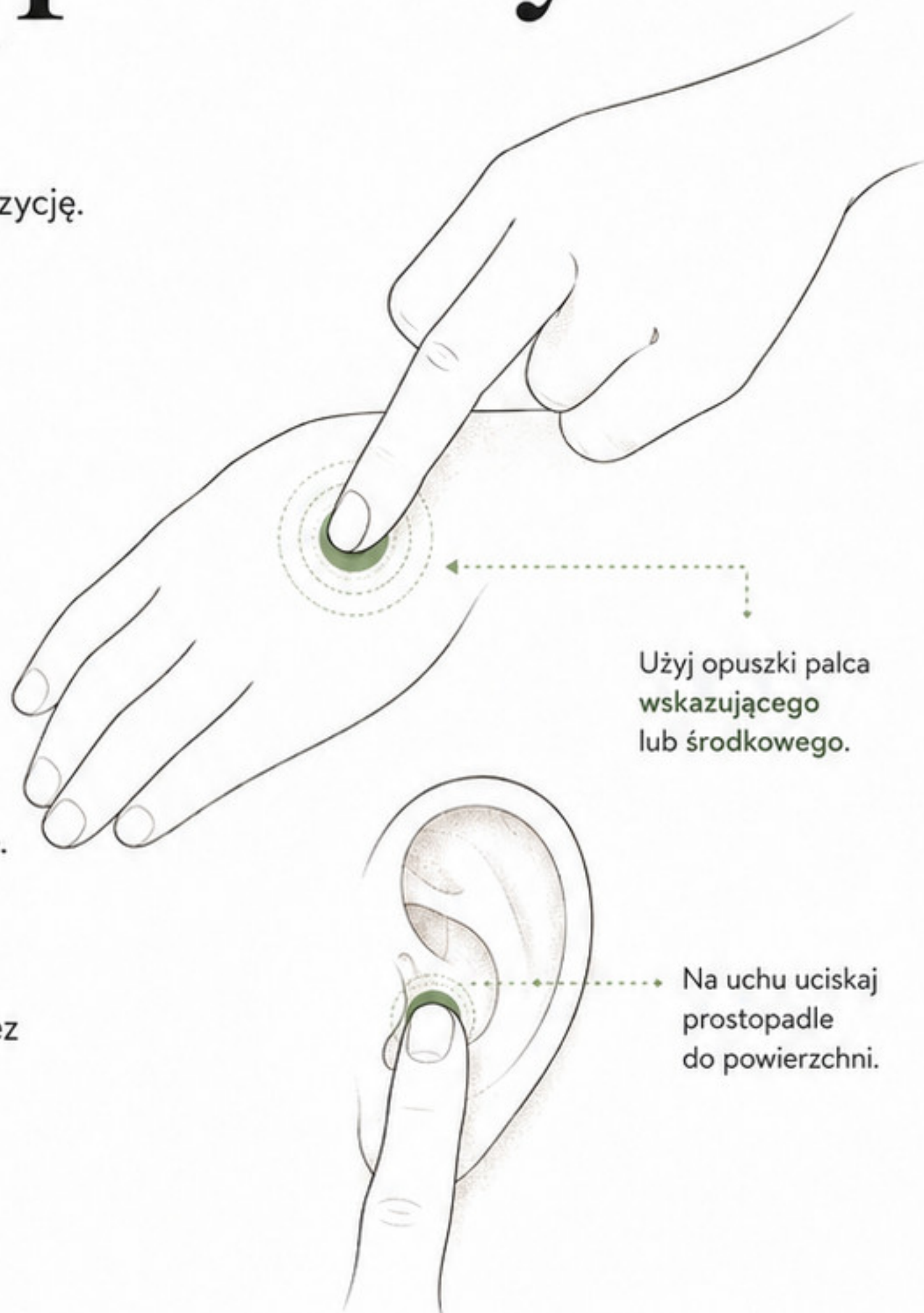
4 Oddychaj spokojnie.



5 Utrzymaj ucisk przez 30–60 sekund.



6 Oceń reakcję i zakończ.



Użyj opuszki palca wskazującego lub środkowego.

Na uchu uciskaj prostopadle do powierzchni.



Jak odczuwać prawidłowy ucisk?



lekka tkliwość,



uczucie nacisku,



ciepło lub rozluźnienie.



To naturalne i oznacza, że punkt reaguje. Nie powinno pojawiać się ostre bóle.



Kiedy przerwać?



gdy pojawi się ostry ból,



gdy odczuwasz zawroty głowy,



gdy napięcie się nasila,



gdy czujesz dyskomfort.



Zadbaj o siebie. Zrób przerwę i oddychaj spokojnie.

Bezpieczeństwo i sytuacje, w których należy przerwać



1. PRZERWIJ OD RAZU

- ból ostry
- zawroty głowy
- mdłości
- narastający dyskomfort



2. SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

- częste kompulsywne jedzenie
- napady objadania się
- silny lęk związany z jedzeniem
- restrykcje
- poczucie utraty kontroli
- cierpienie emocjonalne



3. SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ

- ciąża przy wybranych punktach
- ostry stan zdrowia
- świeży uraz
- brak pewności co do lokalizacji punktu



To narzędzie ma wspierać łagodną regulację i samoobserwację. Jeśli objawy są nasilone lub budzą niepokój, sięgnij po profesjonalną pomoc.



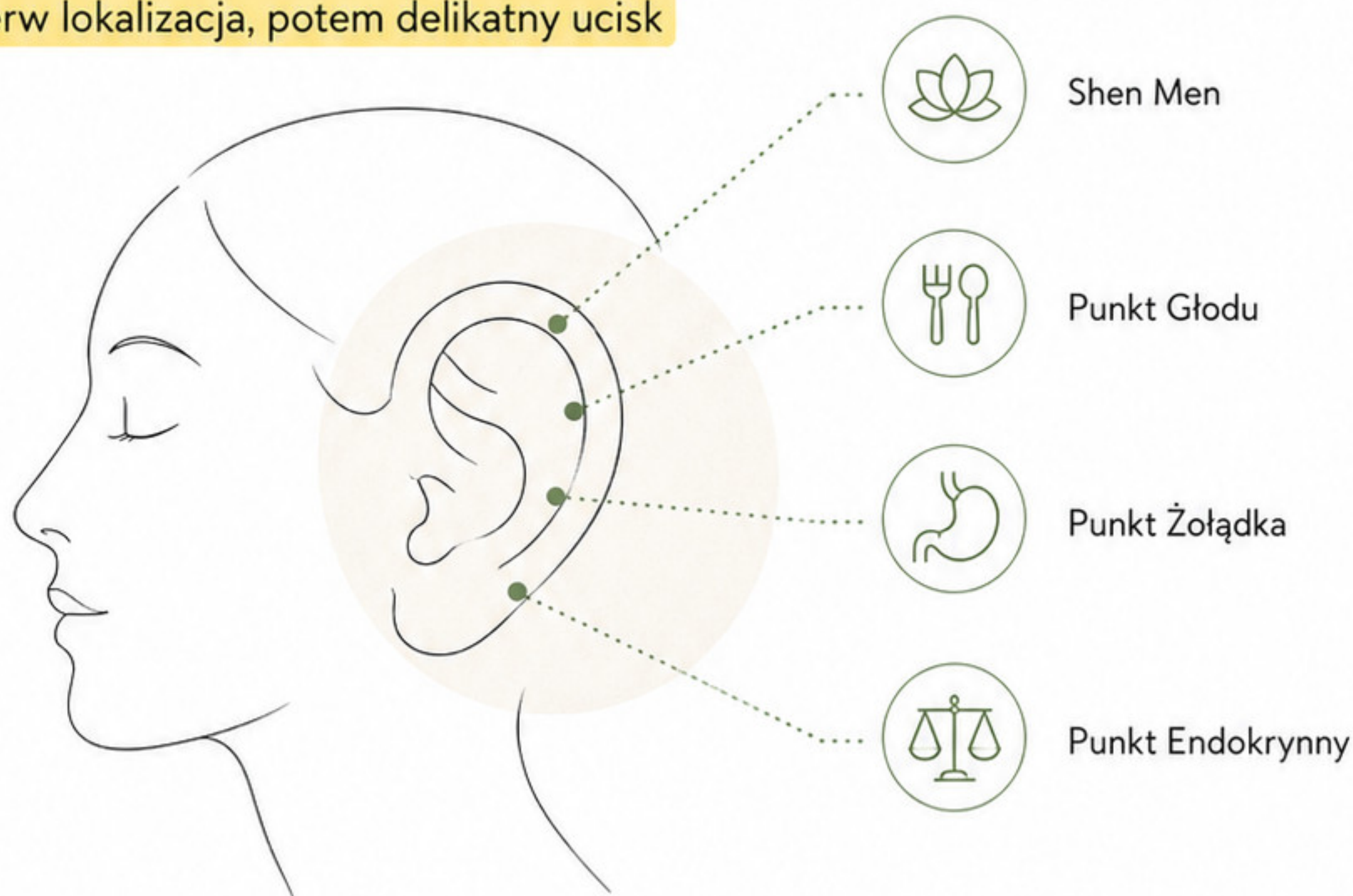
MODUŁ 02

Ucho jako mapa wsparcia

Aurikuloterapia krok po kroku

Poznaj podstawowe punkty na małżowinie usznej i prostą kolejność pracy.

najpierw lokalizacja, potem delikatny ucisk



Obserwuj reakcję ciała i przerwij przy bólu lub dyskomforcie.

Jak czytać mapę małżowiny usznej



1. ZNAJDŹ ORIENTACJĘ

Spójrz na krawędź ucha, muszlę i płatek.



2. SZUKAJ TKLIWEGO MIEJSCA

Delikatnie przesuwaj opuszką palca.



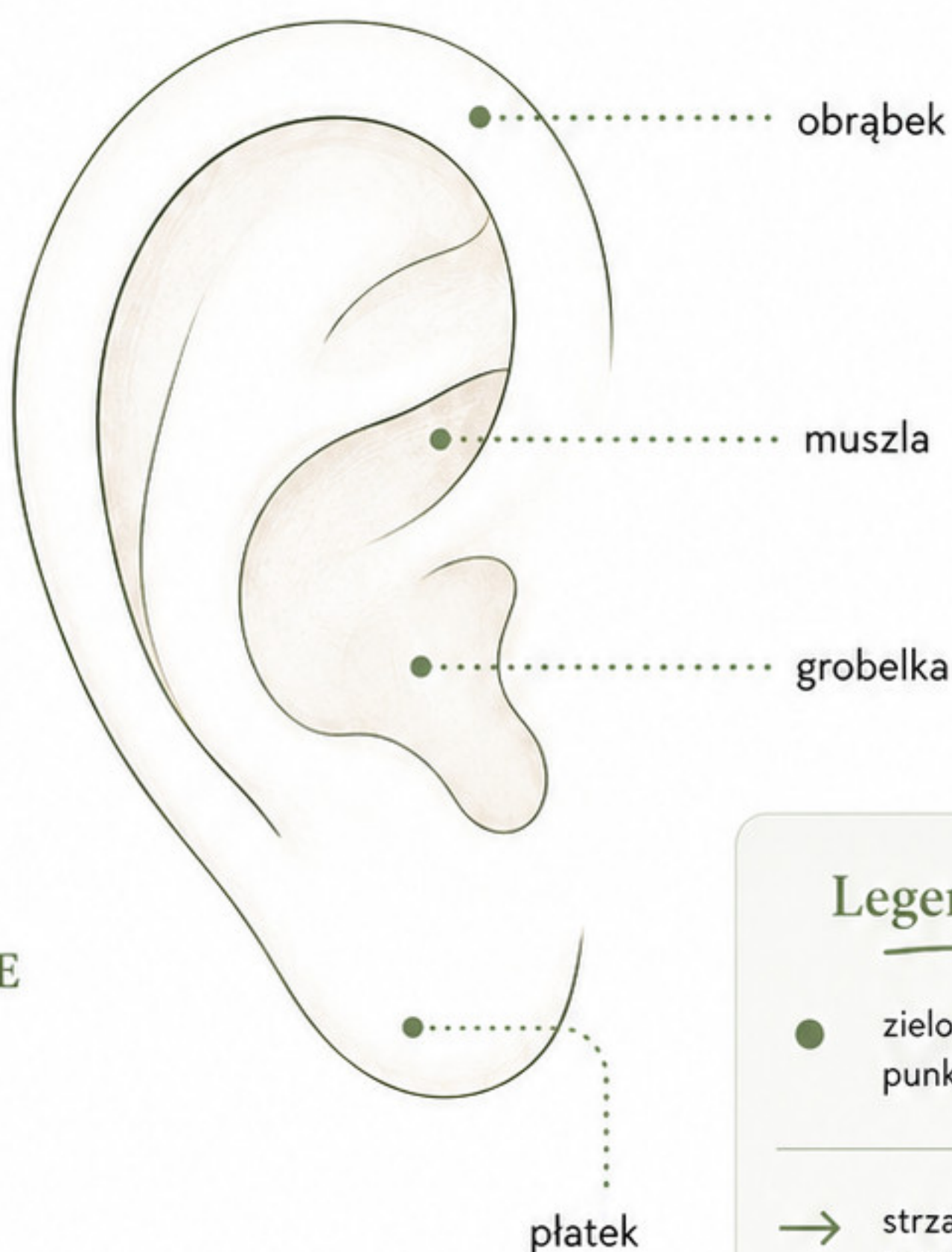
3. UCISKAJ PROSTOPADLE

Nacisk ma być łagodny, ale wyraźny.



4. OCENŹ REAKCJĘ

Przerwij, jeśli pojawi się ból lub zawroty głowy.



Legenda

● zielona kropka — punkt

→ strzałka — kolejność

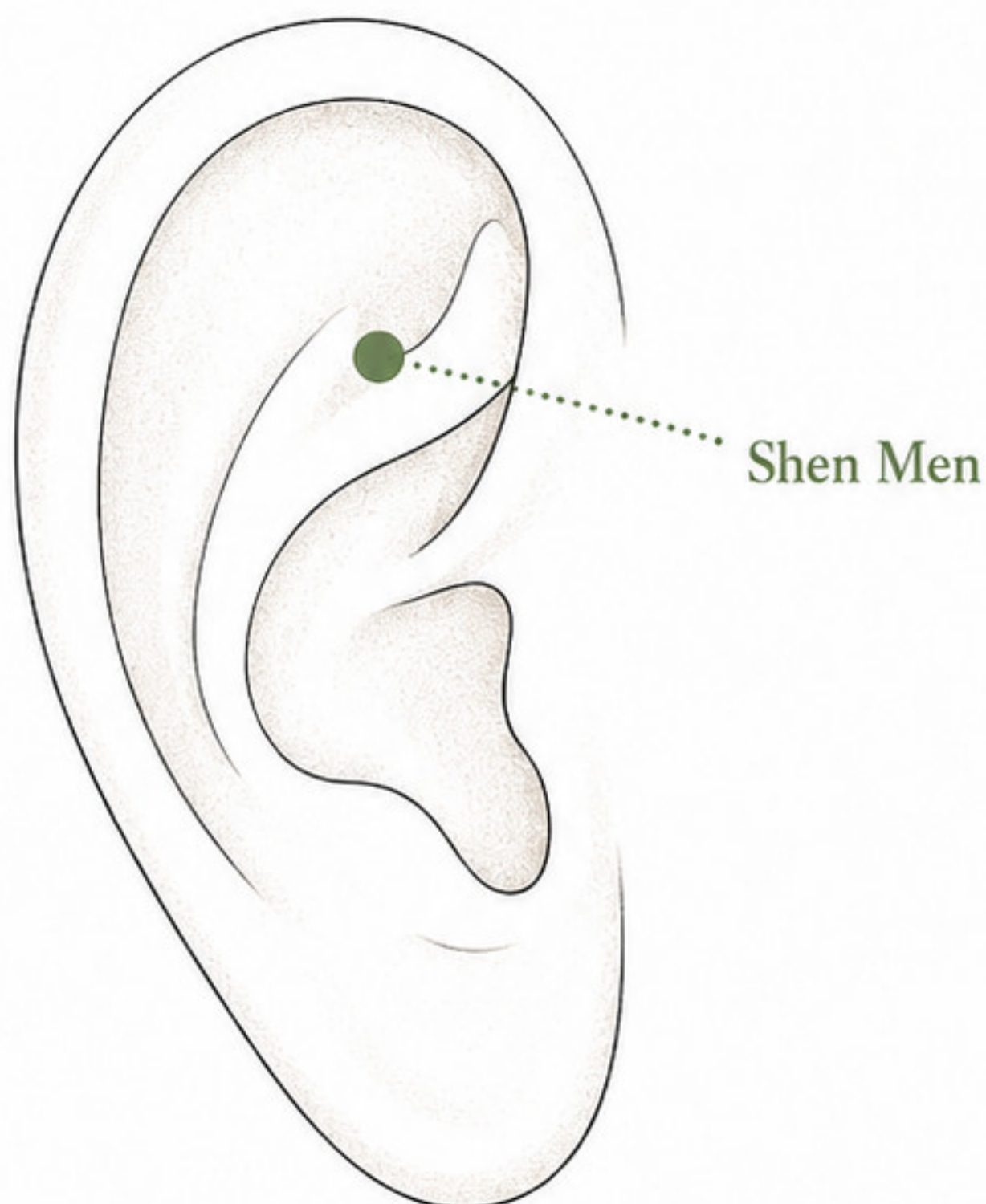
..... linia przerywana — kierunek



Nie naciskaj zbyt mocno.
Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż precyzja.

Shen Men

Punkt tradycyjnie wykorzystywany przy napięciu



1 Gdzie?



W górnej części dołka trójkątnego, przy wewnętrznym załamaniu chrząstki.

2 Jak odnaleźć?



Znajdź dołek trójkątny i przesuwaj opuszką do lekko tkliwego miejsca.

3 Co zrobić?



Uciskaj łagodnie 30–60 sekund. Oddychaj spokojnie. Powtórz 2–3 razy.

4 Kiedy zakończyć?



Przerwij przy ostrym bólu, zawrotach głowy lub narastającym dyskomforcie.



W tej mapie punkt może wspierać wyciszenie i zrobienie krótkiej pauzy przed jedzeniem.

Punkt Żołądka

Orientacja i zastosowanie tradycyjne



1. GDZIE?

W okolicy muszli ucha, w obszarze odpowiadającym żołądkowi na uproszczonej mapie.



2. JAK ODNALEŹĆ?

Odszukaj środkowo-dolną część muszli i poszukaj miejsca delikatnie wrażliwego.



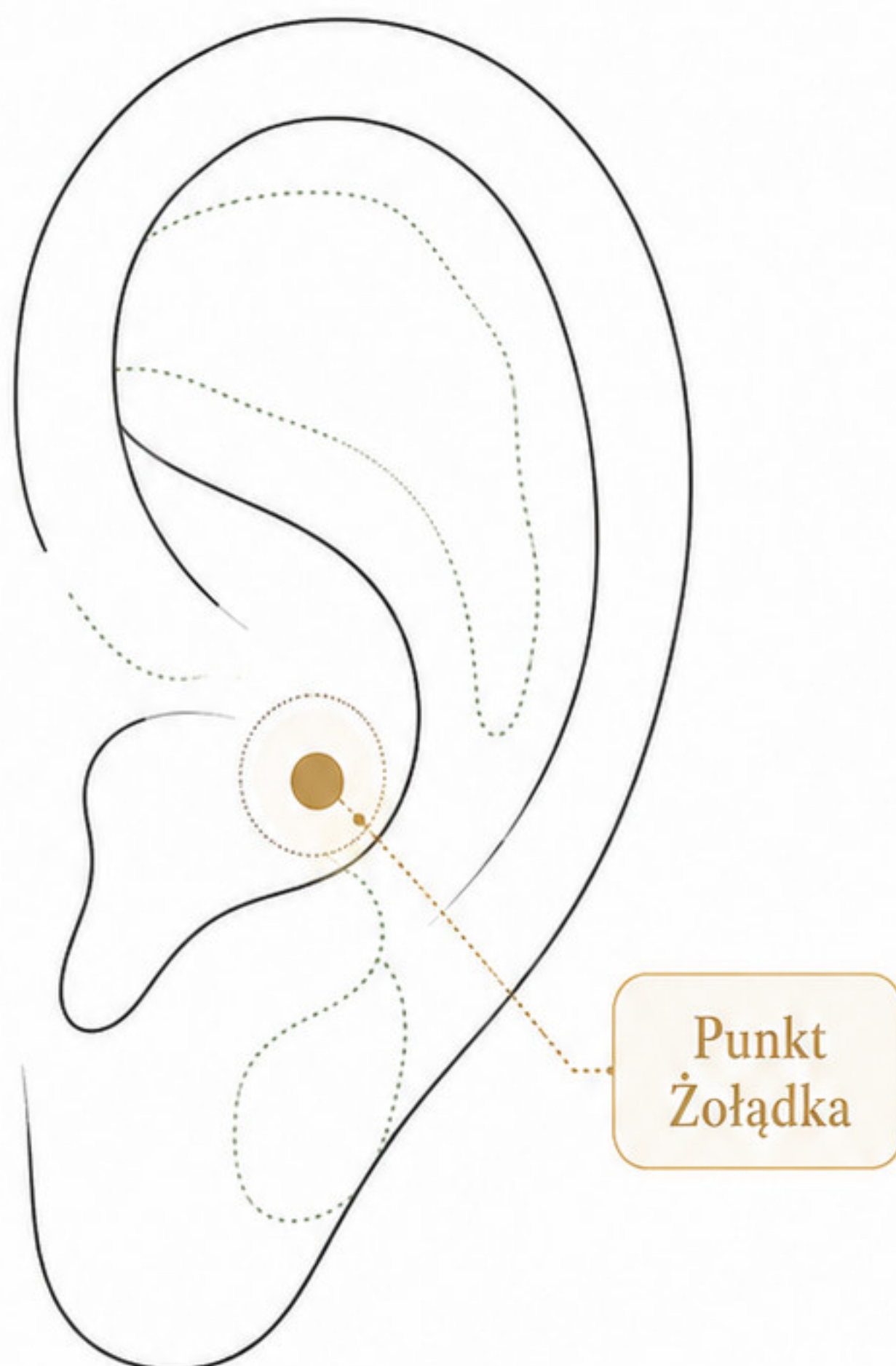
3. CO ZROBIĆ?

Uciskaj łagodnie 30–60 sekund. Oddychaj spokojnie i obserwuj brzuch oraz napięcie.



4. KIEDY ZAKOŃCZYĆ?

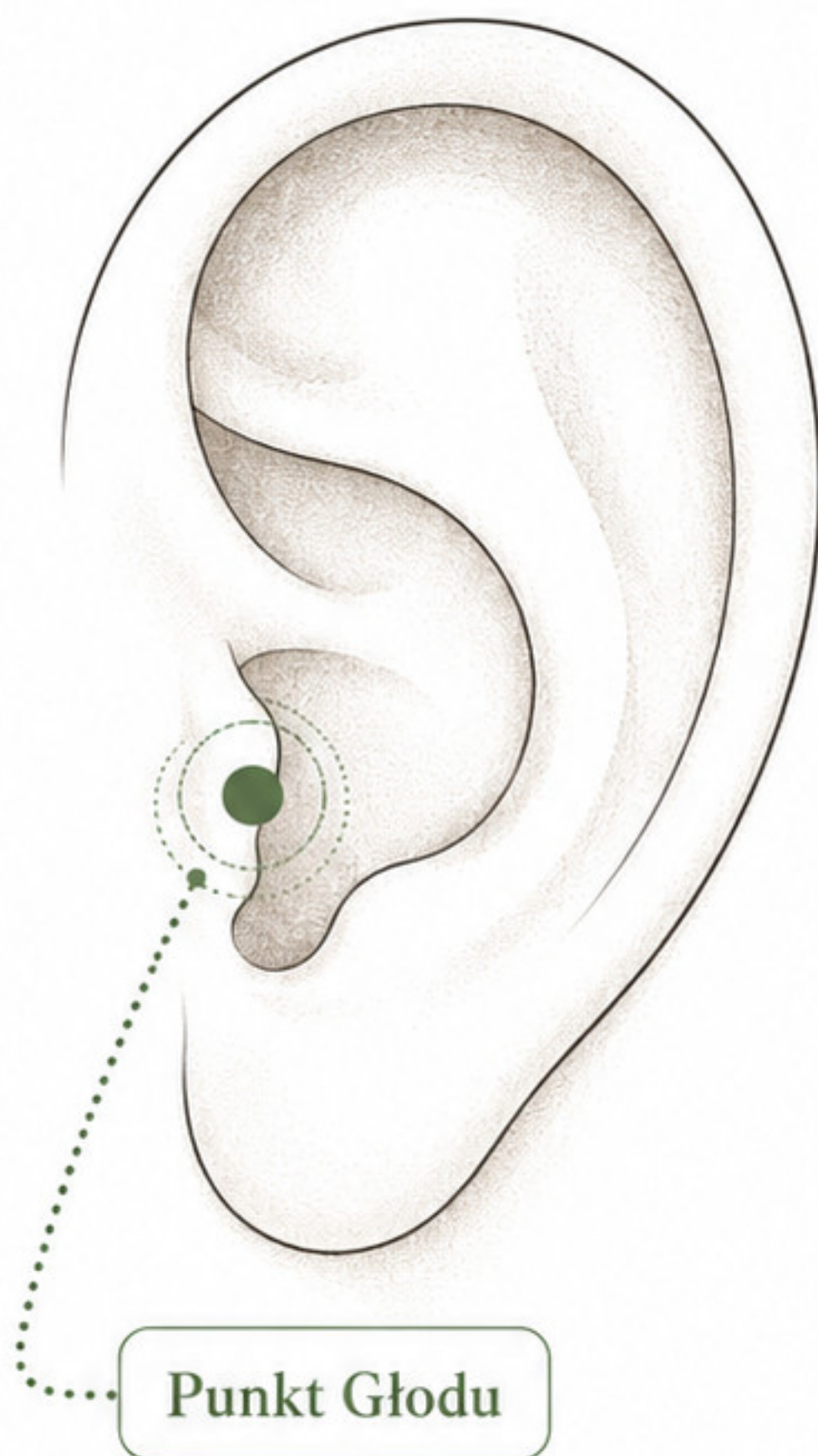
Przerwij przy ostrym bólu, zawrotach głowy lub dyskomforcie.



Punkt bywa włączany do rutyn wspierających uważność wokół jedzenia i sygnałów z ciała.

Punkt Głodu

Jak go odnaleźć



1. Gdzie?

W pobliżu przedniej części małżowiny, blisko skrawka ucha.



2. Jak odnaleźć?

Dotknij skrawka i przesunij opuszkę lekko do środka, aż znajdziesz mały wrażliwy punkt.



3. Co zrobić?

Uciskaj 30–45 sekund. Zrób 2 spokojne oddechy i oceń, czy to głód, apetyt czy impuls.



4. Kiedy zakończyć?

Przerwij, jeśli pojawia się ból, zawroty głowy lub rosnący dyskomfort.

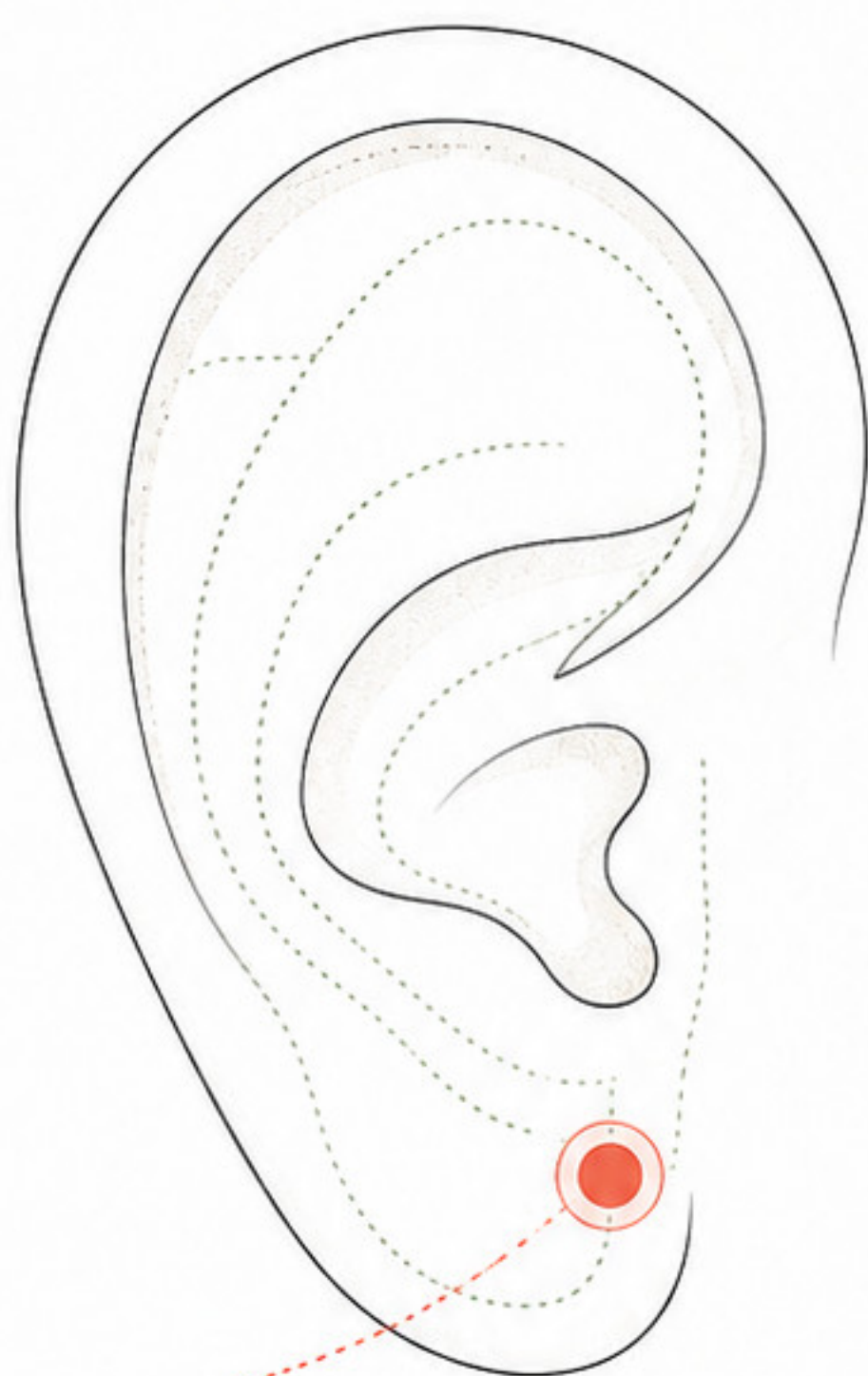


Ten punkt ma pomagać zatrzymać automatyzm, a nie ignorować prawdziwy głód.



Punkt Endokrynnny

Lokalizacja i kontekst tradycyjny



Punkt
Endokrynnny



1. GDZIE?

W dolnej części małżowiny, w pobliżu wcięcia między skrawkiem a przeciwskrawkiem.



2. JAK ODNALEŹĆ?

Przesuń opuszkę po dolnym obszarze ucha i znajdź miejsce lekko tkliwe.



3. CO ZROBIĆ?

Uciskaj łagodnie 30–60 sekund. Oddychaj spokojnie i obserwuj reakcję ciała.



4. KIEDY ZAKOŃCZYĆ?

Przerwij przy bólu, zawrotach głowy lub narastającym dyskomforcie.

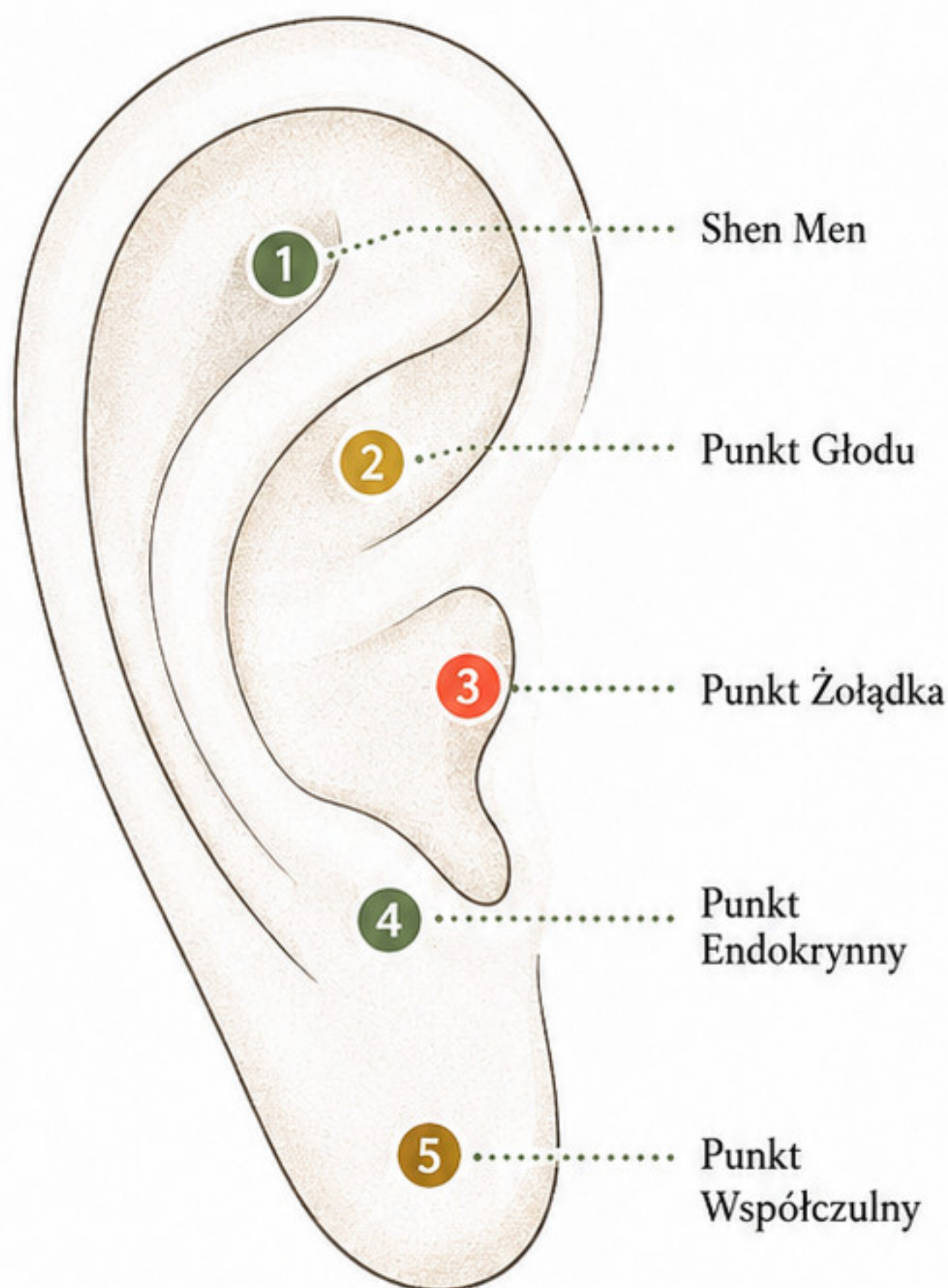


W tradycyjnych mapach punkt bywa łączony z rutynami równowagi i codziennej regulacji.



W ciąży lub przy wątpliwościach zachowaj szczególną ostrożność.

5-punktowa mapa aurikuloterapii



- 1. Shen Men**
— rozpocznij
od wyciszenia



- 2. Punkt Głodu**
— zatrzymaj
automatyzm



- 3. Punkt Żołądka**
— zauważ sygnały
z brzucha



- 4. Punkt Endokrynny**
— dopełnij rutynę



- 5. Punkt Współczulny**
— zakończ spokojnym
oddechem



Czas trasy:
2–4 min



Ucisk każdego punktu:
30–45 s



Oddychaj
spokojnie



Przerwij, jeśli pojawi się ból, zawroty głowy lub dyskomfort.



To rutyna wspierająca uważność, a nie zamiennik leczenia.

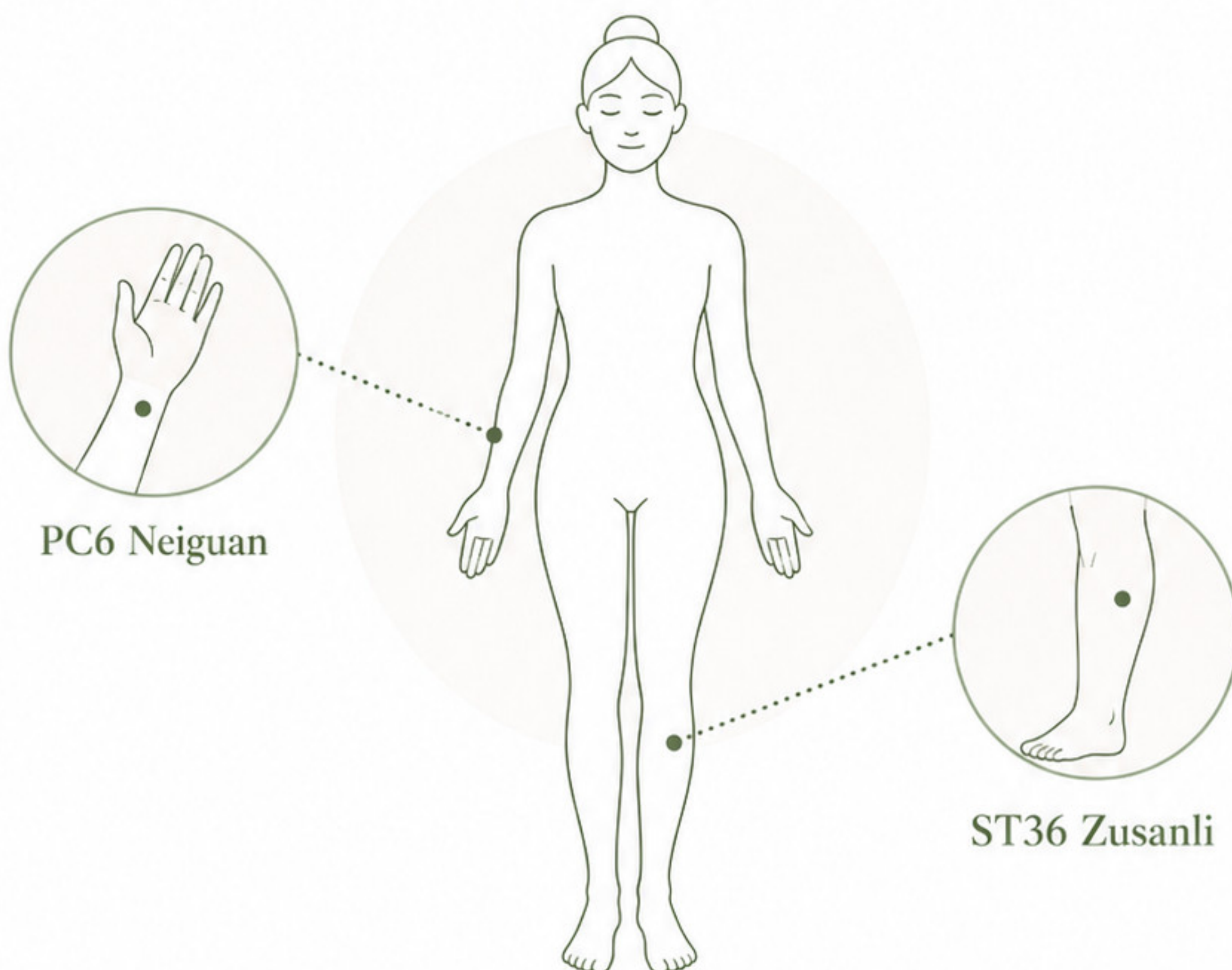


MODUŁ 03

Ciało, napięcie i świadoma reakcja

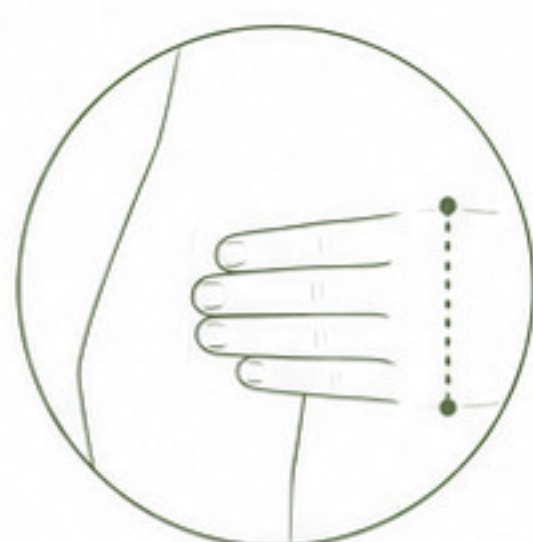
Akupresura ciała i regulacja napięcia

Połącz ucisk punktów na ciele z oddechem i spokojną obserwacją, aby wrócić do bardziej świadomego wyboru. **zatrzymaj impuls i wróć do równowagi.**

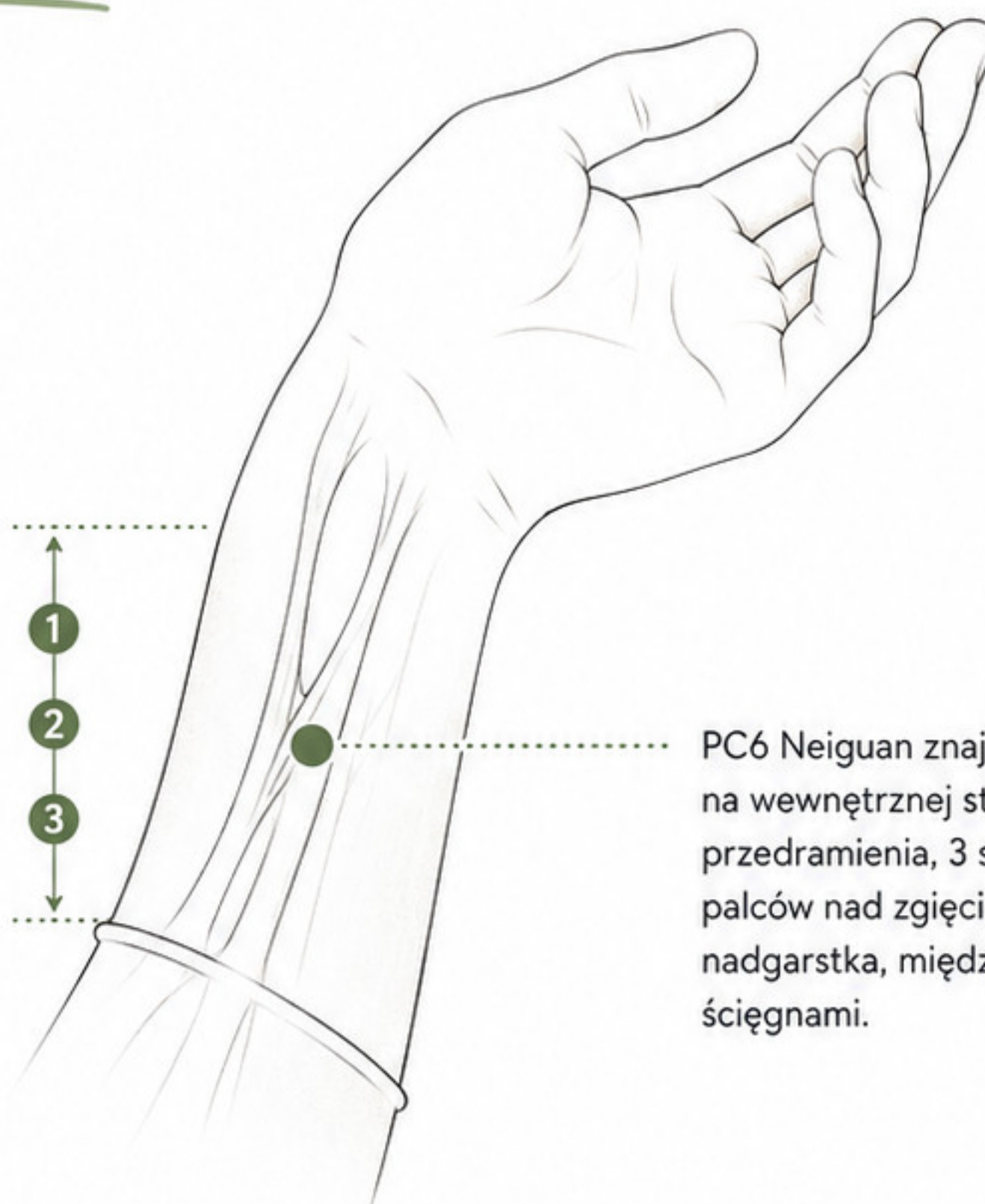


PC6 Neiguan

Mapa lokalizacji



JEDNA SZEROKOŚĆ PALCA
to szerokość Twojego środkowego
palca na wysokości drugiego
stawu.



PC6 Neiguan znajduje się
na wewnętrznej stronie
przedramienia, 3 szerokości
palców nad zgięciem
nadgarstka, między dwoma
ścięgnami.



Gdzie?

Po wewnętrznej stronie
przedramienia, 3 szerokości
palców nad zgięciem
nadgarstka, między
dwoma ścięgnami.



Jak odnaleźć?

Przyłóż trzy palce
do nadgarstka. Punkt
znajdziesz tuż nad nimi,
pośrodku.



Co zrobić?

Uciskaj kciukiem 30–60
sekund na każdej ręce.
Oddychaj spokojnie.



Kiedy zakończyć?

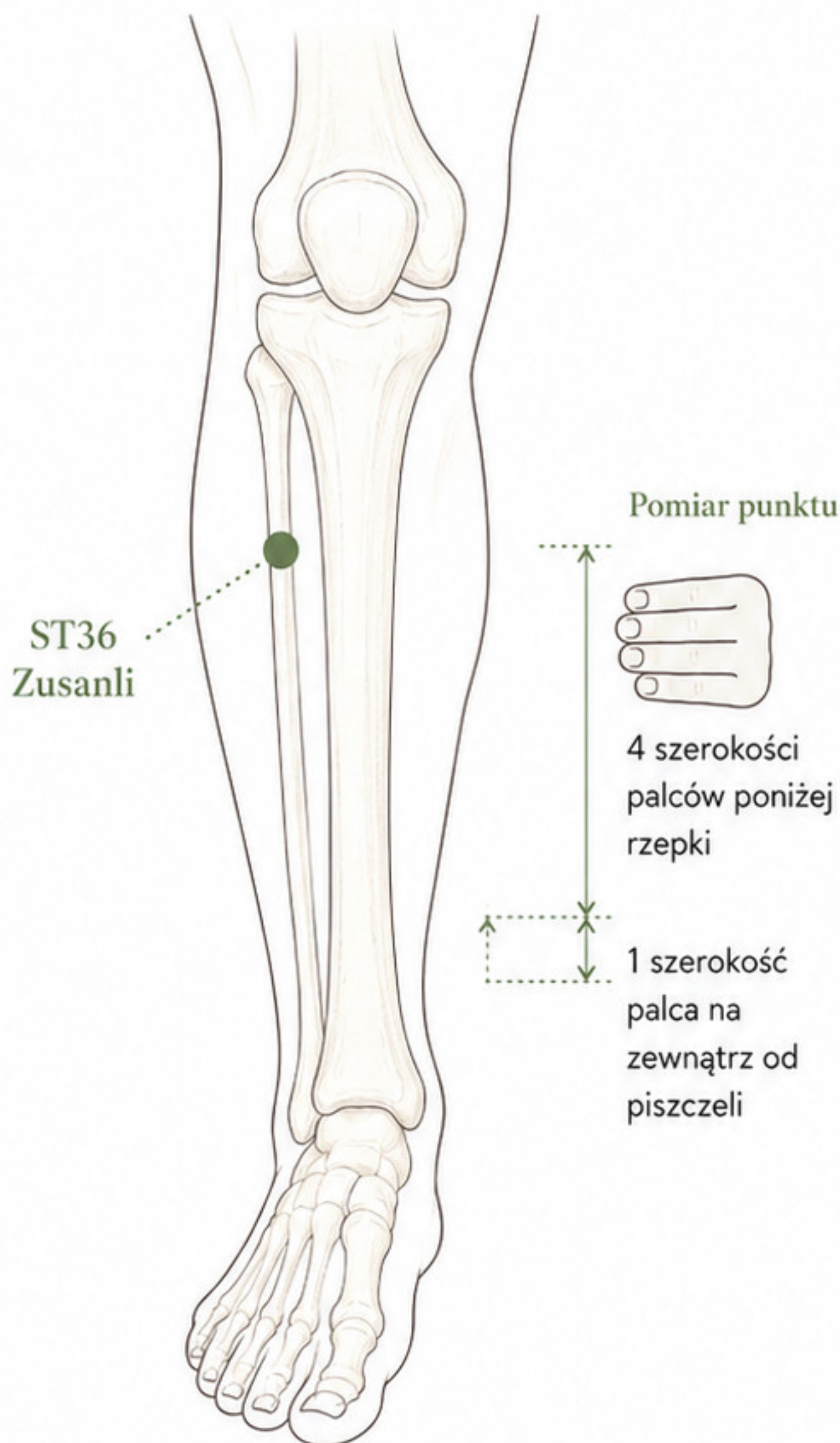
Przerwij przy ostrym bólu,
zawrotach głowy
lub dyskomforcie.



W tej mapie punkt wspiera zrobienie pauzy i obniżenie napięcia.

ST36 Zusanli

Mapa lokalizacji



Gdzie?

Na przednio-bocznej części podudzia, około 4 szerokości palców poniżej rzepki i 1 palec na zewnątrz od piszczeli.



Jak odnaleźć?

Położ dłoń pod rzepką, zsuń się 4 palce w dół i przesun lekko na zewnątrz kości piszczelowej.



Co zrobić?

Uciskaj kciukiem 30–60 sekund na każdej nodze. Oddychaj spokojnie.



Kiedy zakończyć?

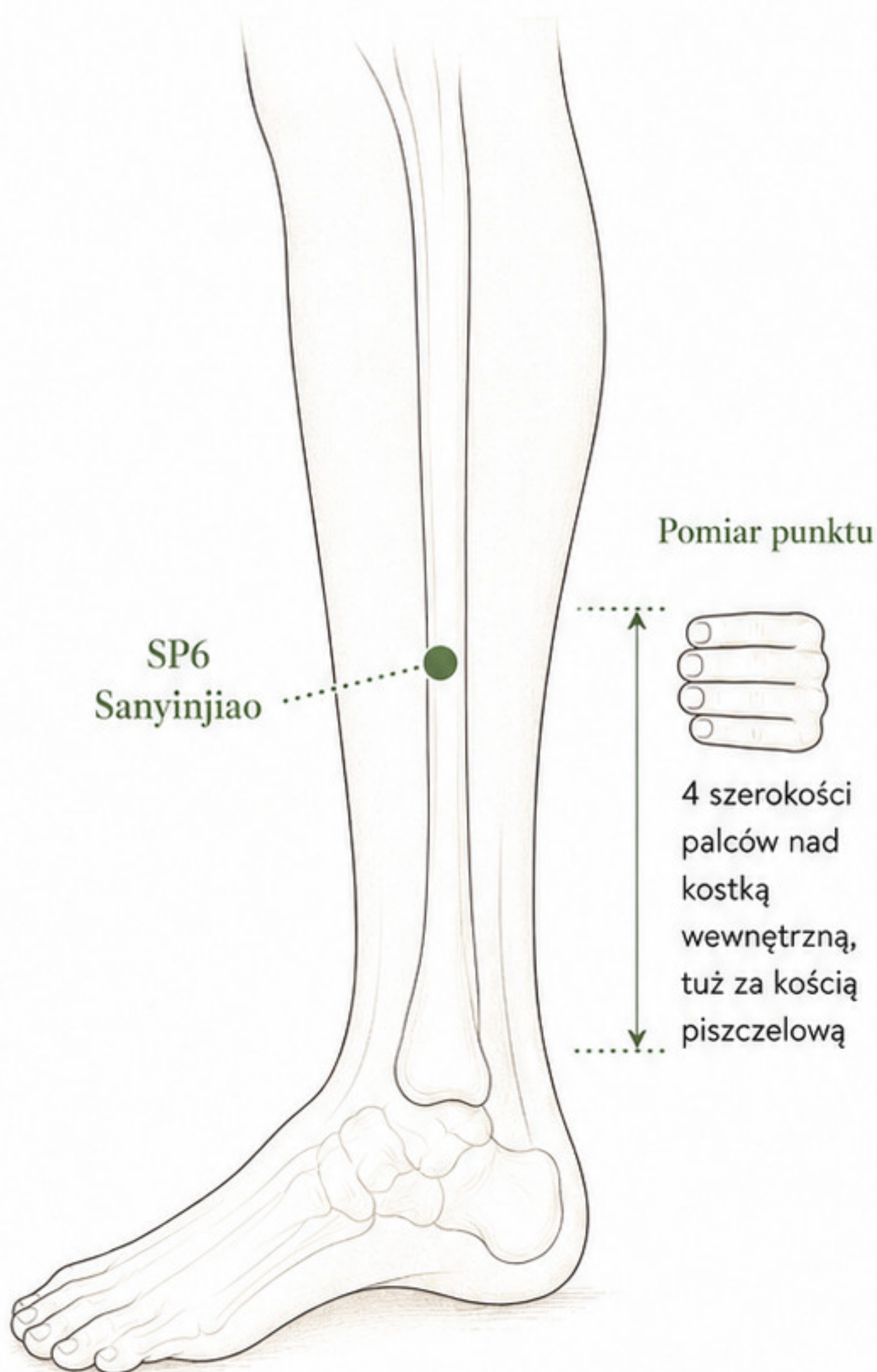
Przerwij przy ostrym bólu, zawrotach głowy lub dyskomforcie.



W tradycyjnych mapach punkt bywa łączony ze wsparciem energii, trawienia i stabilności.

SP6 Sanyinjiao

Mapa lokalizacji i ostrzeżenia



Gdzie?

Po wewnętrznej stronie podudzia, około 4 szerokości palców nad kostką przyśrodkową, tuż za kością piszczelową.



Jak odnaleźć?

Położ 4 palce nad kostką wewnętrzną i przesun opuszkę lekko ku tyłowi, aż znajdziesz miejsce lekko tkliwe.



Co zrobić?

Uciskaj łagodnie 30–60 sekund na każdej nodze. Oddychaj spokojnie i obserwuj napięcie.



Kiedy zakończyć?

Przerwij przy ostrym bólu, zawrotach głowy lub dyskomforcie.



Punkt bywa łączony z uziemieniem, spokojem i codzienną regulacją.



W ciąży nie uciskaj tego punktu samodzielnie.

Trasa „Zatrzymaj impuls”

Krótką sekwencją na moment automatycznej reakcji

- **1**
Zatrzymaj się
Weź 3 spokojne oddechy
i nazwij to, co czujesz.
- **2**
PC6 Neiguan
Uciskaj 30–45 s
na każdej ręce.
- **3**
ST36 Zusanli
Uciskaj 30–45 s
na każdej nodze.
- **4**
SP6 Sanyinjiao
Uciskaj 30–45 s
na każdej nodze.
- **5**
Wybierz świadomie
Oceń: głód, apetyt
czy impuls?



Kiedy przerwać?

Przerwij przy bólu,
zawrotach głowy lub
narastającym
dyskomforcie.



W ciąży
pomiń SP6.



Czas trasy:
3–5 min



Nacisk:
łagodny,
ale wyraźny



Oddech:
spokojny

Trasa przed posiłkiem

Sekwencja wspierająca spokojny start

1



Usiądź i oddychaj

2 spokojne oddechy,
barki luźno.

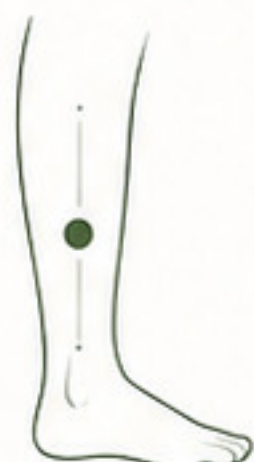
2



PC6 Neiguan

30 s na każdej ręce.

3



ST36 Zusanli

30 s na każdej nodze.

4



Sprawdź ciało

Oceń głód w skali 0–10
i rozpocznij posiłek wolniej.



Na co zwrócić uwagę?

- poziom głodu
- tempo jedzenia
- napięcie w brzuchu
- sygnały sytości



Kiedy zakończyć?

Przerwij, jeśli pojawia się ból lub dyskomfort.



Celem tej trasy nie jest perfekcja,
lecz **bardziej świadomy początek posiłku.**



Trasa wieczornego napięcia i podjadania



Łagodna sekwencja na późniejsze godziny



1 Odetnij bodźce

Odłóż telefon i zrób krótką pauzę.



2 PC6 Neiguan

30–45 s na każdej ręce.



3 SP6 Sanyinjiao

30–45 s na każdej nodze.



4 Oddychaj i odczekaj

6 spokojnych oddechów lub 10 minut przerwy.



5 Wybierz wsparcie

Woda, spokojny napój, notatka lub świadoma decyzja o posiłku.



Pomocne pytania

- ? Czego teraz naprawdę potrzebuję?
- ? Czy to zmęczenie, napięcie czy głód?
- ? Co pomoże mi wrócić do równowagi?



**W ciąży
pomiń SP6.**



Wieczorna trasa ma wspierać wyciszenie, a nie karanie siebie.



Od mapy do codziennego nawyku

Małe kroki, obserwacja i odzyskiwanie kontroli

Ten moduł pomaga zamienić pojedyncze mapy w prostą codzienną rutynę, która wspiera łagodną obserwację i bardziej świadome decyzje.

Nie chodzi o perfekcję — chodzi o regularność i łagodność.



Rutyna 5 minut

Prosty plan na co dzień



W ciąży
pomiń SP6.



Po czym poznasz, że rutyna działa?

- łatwiej zrobić pauzę
- więcej zauważasz
- mniej automatyzmu



Pięć minut regularnie daje więcej niż długie zrywy od czasu do czasu.

Plan na moment silnej zachcianki

Co zrobić krok po kroku, gdy impuls jest bardzo mocny

- **Nazwij zachciankę**
Powiedz sobie: to jest silny impuls, nie alarm.
- **Zmień pozycję**
Wstań, odejdź od bodźca, rozluźnij barki.
- **Oddychaj**
3 powolne oddechy.
- **PC6 Neiguan**
30–60 s na każdej ręce.
- **Daj sobie 10 minut**
Odłóż decyzję i sprawdź, co zmienia się w ciele.
- **Wybierz wsparcie**
Woda, notatka, spacer, kontakt z kimś bliskim lub świadoma decyzja o jedzeniu.

Zdania pomocnicze



Nie muszę reagować natychmiast.



Mogę najpierw sprawdzić ciało.



Jeden impuls nie definiuje całego dnia.



Sięgnij po pomoc

Jeśli silne zachcianki są bardzo częste i budzą cierpienie, skonsultuj się ze specjalistą.

Dziennik obserwacji — 7 dni



Jak korzystać?

- Wypełnij krótko, 1–2 razy dziennie.
- Notuj fakty, nie oceny.
- Szukaj powtarzających się wzorców.

Prosty tracker bez oceniania siebie

Dzień	Sytuacja (gdzie, co się działo?)	Głód 0–10	Napięcie 0–10	Użyty punkt / trasa (np. PC6, trasa 5 pkt)	Co się zmieniło? (po 5–10 min)
Dzień 1					
Dzień 2					
Dzień 3					
Dzień 4					
Dzień 5					
Dzień 6					
Dzień 7					



Ten dziennik ma wspierać obserwację, a nie kontrolę perfekcyjną.

Jak rozpoznawać postęp bez obsesji na punkcie wagi

Zauważaj zmianę szerzej niż tylko liczby



Sygnały postępu



łatwiej zrobić pauzę
coraz częściej zatrzymujesz się zanim zjesz lub zareagujesz impulsywnie.



szybciej rozpoznajesz impuls
zauważasz sygnały ciała i emocji wcześniej, zanim przejmą kontrolę.



łagodniej reagujesz na potknięcia
traktujesz trudne momenty z większą życzliwością i bez samokrytyki.



częściej zauważasz sytość
lepiej rozumiesz, kiedy jesteś najedzony/a i potrafisz się zatrzymać.



regularnie korzystasz z rutyny
wracasz do swoich nawyków i narzędzi, nawet w trudniejsze dni.



Czego nie musisz robić



ważyć się obsesyjnie
codzienne ważenie nie daje pełnego obrazu i często tylko zwiększa napięcie.



oceniać każdy dzień
jeden trudniejszy dzień nie świadczy o braku postępów ani porażce.



dążyć do perfekcji
perfekcjonizm utrudnia działanie i często prowadzi do frustracji i rezygnacji.



karać się za podjadanie
karanie siebie nasila napięcie i może zwiększać chęć na nieplanowane jedzenie.



porównywać się z innymi
każda droga jest inna — skup się na swoim tempie i własnych postępach.



Postęp to więcej świadomości i spokoju — nie tylko zmiana liczby na wadze.



Patrz na wzorce z tygodnia, a nie na pojedynczy moment.

Kiedy potrzebna jest dodatkowa pomoc

+ plan dalszego działania

Sygnały, że warto sięgnąć po wsparcie



częste napady
objadania się



silny lęk związany
z jedzeniem



restrykcje i poczucie
utruty kontroli



duże cierpienie
emocjonalne



brak poprawy
mimo prób

Plan dalszego działania



1. Zatrzymaj
ocenie siebie.



2. Skontaktuj się
ze specjalistą.



3. Zachowaj łagodną
rutynę wspierającą.



4. Korzystaj
z dziennika obserwacji.



5. Szukaj realnego
wsparcia wokół siebie.



Ten materiał nie zastępuje diagnozy, terapii ani leczenia specjalistycznego.



Największym krokiem bywa poproszenie o pomoc w odpowiednim momencie.