Trening

Szczuplejemy razem



Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Zaczynamy od troski o siebie



Pierwsze spotkanie treningu Szczuplejemy razem

W pierwszym tygodniu proponuję przyjrzeć się temu, jak żyjesz teraz: jak śpisz, kiedy jesz, co czujesz przed jedzeniem i czego oczekujesz od zmian. Zaczniemy od obserwacji i kilku ćwiczeń na miarę twoich sił. Dzięki tym zapisom łatwiej będzie zrozumieć, jakie nawyki warto zmienić i jakiego wsparcia potrzebujesz.

Chciałabym, aby praca z książką pomagała znajdować odpowiedni dla ciebie rytm życia. Chwilowy zryw bywa imponujący, ale potem wracają praca, troski rodzinne, zmęczenie i nawykowe sposoby radzenia sobie z napięciem. Dlatego już na początku będziemy pytać siebie: „Czy zdołam kontynuować to w zwykły dzień? Co uczyni zadanie bardziej dostępnym?”.

Uczestniczki pierwszego spotkania przychodziły z różnymi doświadczeniami. Niektóre wielokrotnie traciły na wadze i ponownie ją przybierały. Inne zauważyły zmiany po chorobie, urodzeniu dzieci, stratach lub przeprowadzce. Dla jednych najważniejsze było samopoczucie, dla innych możliwość swobodniejszego poruszania się, powrotu do ulubionych zajęć lub spokojniejszego patrzenia na siebie w lustrze.

Tych historii nie można sprowadzić do jednej przyczyny. Na masę ciała wpływają odżywianie, ruch, sen, dziedziczność, choroby, leki i warunki życia. Praca psychologiczna może pomagać badać nawyki i przeżycia, ale sama nie wyjaśnia wszystkich zmian masy ciała i nie zastępuje pomocy medycznej [1].

Z jakim zadaniem zaczynasz

Otwórz zeszyt lub utwórz osobną notatkę. Najpierw odpowiedz, po co ci ten trening. Spróbuj wyjść poza ogólne „chcę schudnąć”. Co dokładnie chcesz zmienić w codziennym życiu?

Być może chcesz mniej męczyć się podczas chodzenia, przestać spędzać wieczory na sporach ze sobą o jedzenie, wygodniej czuć się w ubraniach lub uwolnić czas od ciągłych myśli o dietach. Zapisz to, co ważne właśnie dla ciebie. Czyjaś wymarzona sylwetka nie musi stawać się twoim celem.

Następnie krótko opisz wcześniejsze doświadczenia. Czego już próbowałaś? Co było na miarę twoich sił, a co wymagało zbyt dużego wysiłku? Kiedy zwykły tryb przestawał działać? Pomocne są konkretne okoliczności: „Po późnej zmianie nie było w domu gotowego jedzenia", „Pomijałam obiad, a wieczorem byłam bardzo głodna".

Nie spiesz się z wyjaśnianiem każdej trudności słabą wolą. Takie wyjaśnienie nie podpowiada, co robić dalej. Zapis o pominiętym obiedzie pozwala już zastanowić się nad czasem, dostępnym jedzeniem i rozkładem pracy.

Jeśli masz cukrzycę, chorobę wątroby lub inny stan wymagający szczególnego żywienia, zachowuj zalecenia lekarza prowadzącego. Uzgadniaj z nim zmiany diety i trybu życia. Nietypowe objawy, utratę węchu, duszność lub gwałtowne niewyjaśnione zmiany masy ciała należy omawiać ze specjalistą, zamiast interpretować je poprzez obraz psychologiczny.

Książka jest przeznaczona dla dorosłych. W ciąży, podczas karmienia piersią lub przy zaburzeniu odżywiania kwestie żywienia i zmiany masy ciała wymagają indywidualnego wsparcia.

Jak wspierać siebie i innych

Jeśli pracujecie w grupie, uzgodnijcie zasady troskliwej komunikacji. Można opowiadać o własnych doświadczeniach i prosić o wsparcie. Osobiste historie pozostałych uczestników powinny pozostawać w grupie; nie wolno przekazywać dalej zdjęć ani wiadomości bez ich zgody.

Unikajcie porównań: „Ja już tyle schudłam, a ty dlaczego nie?". Ludzie mają różne okoliczności i stan zdrowia. Lepiej zapytać, co udało się zrobić, co okazało się trudne i czy potrzeba pomocy.

W samodzielnej pracy te zasady również się przydadzą. Spróbuj zauważyć, jakim tonem zwracasz się do siebie po trudnym dniu. Zdanie „Znowu wszystko zepsułam" zwykle przerywa refleksję. Pytanie „Co dzisiaj się wydarzyło i co pomoże mi jutro?" zostawia możliwość działania.

Możesz wykonywać zadania we własnym tempie. Nie trzeba szczegółowo opowiadać o bolesnych wydarzeniach, aby potwierdzić powagę zamiarów. Jeśli ćwiczenie dotyka zbyt trudnych przeżyć, można je odłożyć.

Pierwsze oparcie to sen

W pierwszym tygodniu poświęcimy uwagę snowi. Niedostateczny sen wiąże się ze zmianami apetytu i ryzykiem przybierania na wadze, choć samo uregulowanie snu nie gwarantuje schudnięcia [1]. Kiedy człowiek jest zmęczony, może być mu trudniej planować posiłki i znajdować siły na ruch.

Większości dorosłych zaleca się od siedmiu do dziewięciu godzin snu na dobę. Ważne są również jakość snu i odpowiedni rytm [2]. Nie trzeba kłaść się o określonej godzinie w celu „regeneracji" konkretnego narządu. Zacznij od rzeczywistego rozkładu dnia i czasu, który zostawiasz na odpoczynek.

Przez kilka dni odnotowuj, kiedy się położyłaś, mniej więcej kiedy zasnęłaś, kiedy się obudziłaś i jak czułaś się rano. Następnie wybierz jedną dostępną zmianę: bardziej stałą godzinę wstawania, spokojną godzinę przed snem, mniej jasnego światła wieczorem lub cichszą i ciemniejszą sypialnię. Kofeina i alkohol przed snem mogą utrudniać odpoczynek [2].

Jeśli dobrze śpisz, zachowuj działający rytm. Dodatkowa medytacja wyłącznie dla odhaczenia zadania nie jest potrzebna. Jeśli pracujesz zmianowo, szukaj sposobów ochrony dostępnego czasu snu z uwzględnieniem grafiku.

Kiedy trudności ze snem utrzymują się, przeszkadzają w dzień lub towarzyszą im głośne chrapanie i przerwy w oddychaniu, omów je z lekarzem. Nie warto dobierać ziół, środków nasennych ani innych preparatów na podstawie książki.

Próbujemy spokojnego przełączenia uwagi przed snem

Niektórym osobom przed snem pomaga krótkie ćwiczenie wyobrażeniowe. Proponuję wariant „Kolor nastroju". Ma dać uwadze spokojne zajęcie; zaśnięcie nie musi nastąpić od razu.

Ułóż się wygodnie i zapytaj siebie: „Gdyby mój dzisiejszy nastrój miał kolor, jaki by był?". Nie szukaj właściwej odpowiedzi. Wyobraź sobie ten odcień na kartce, tkaninie lub jako łagodne światło.

Poobserwuj obraz. Możesz wyobrazić sobie, że kolor jaśnieje, stopniowo się rozpływa lub zmywa go ciepła woda. Jeśli przyjemniej niczego nie zmieniać, zostaw obraz takim, jaki jest. Oddychaj zwyczajnie, bez zatrzymywania oddechu i wysiłku.

Po kilku minutach sprawdź, czy jest ci wygodnie. Jeśli obrazy drażnią lub nasilają niepokój, otwórz oczy i przerwij ćwiczenie. Możesz wybrać inny spokojny rytuał: czytanie, cichą muzykę lub ciszę.

Niekiedy przyjemny jest odgłos deszczu lub morza. Nie trzeba szukać w nim ukrytych komunikatów dla nieświadomości: to po prostu możliwe tło odpoczynku. Wybieraj niewielką głośność i, jeśli chcesz, ustawiaj minutnik. Będziemy oceniać według twojego doświadczenia: czy zrobiło się spokojniej i czy dźwięk nie przeszkadza spać.

Dziennik jedzenia bez ocen

Drugie zadanie pierwszego tygodnia to zauważanie, co i w jakich okolicznościach jesz. Na spotkaniu zaproponowałam rysowanie jedzenia: czasem obraz pomaga przypomnieć to, co ginie za krótkim zapisem „wypiłam herbatę".

Wybierz wygodną formę. Możesz robić schematyczne rysunki, fotografować jedzenie lub opisywać je słowami. Artystyczna dokładność nie jest potrzebna. Jeśli rysunki zabierają zbyt wiele czasu, przejdź do notatek. Dziennik ma pomagać obserwować, a nie zajmować cały dzień.

Odnotowuj główne posiłki, przekąski i napoje. W miarę możliwości zapisuj przybliżony czas, skład i zwykły opis ilości: kubek, talerz, kilka kawałków. Szczegółowe liczenie kalorii nie jest zadaniem na ten tydzień.

Dodawaj trochę kontekstu. Gdzie byłaś? Czy pojawiał się głód? Co działo się przed jedzeniem? Na przykład: „Po pracy, bardzo zmęczona, obiad był wcześnie" lub „Podczas rozmowy niepostrzeżenie zjadłam jeszcze kilka ciastek".

Rysunek lub fotografia nie pozwalają dokładnie ustalić kaloryczności ani potrzeb organizmu. Używamy ich do zobaczenia powtarzających się sytuacji. Być może okaże się, że długo pozostajesz bez jedzenia. Być może część przekąsek wiąże się z nawykiem żucia podczas nauki. A czasem jedzenie po prostu było smaczne i przyjemne.

Nadal odżywiaj się regularnie i przestrzegaj zaleceń medycznych. Obserwacja nie wymaga celowego przejadania się, głodowania ani „rekompensowania" zjedzonego. Pominięty zapis również nie jest powodem do przerwania dziennika: wróć przy następnej okazji.

Jeśli prowadzenie dziennika nasila lęk przed jedzeniem, obsesyjną kontrolę lub chęć karania się ograniczeniami, zatrzymaj się i omów inny sposób pracy ze specjalistą. Samoobserwacja ma pozostawać dla ciebie do przyjęcia.

Uczymy się rozmawiać ze sobą

Czasem chęci zjedzenia czegoś towarzyszy wewnętrzny spór. Jedna część mówi: „Chcę teraz". Druga odpowiada: „Nie wolno, znowu sobie nie poradziłaś". Do obserwacji takiego sporu wygodnie wykorzystać znany model psychologiczny Dziecka, Rodzica i Dorosłego.

To umowne nazwy różnych sposobów reagowania. Nie oznaczają, że dosłownie żyją w nas odrębne postacie. W tym ćwiczeniu Dzieckiem nazwiemy pragnienie przyjemności i reakcję emocjonalną; Rodzicem zasady i wymagania; Dorosłym zdolność uwzględniania tego, co się dzieje, i podejmowania decyzji.

Wyobraź sobie, że w drodze do domu nabrałaś ochoty na lody. Najpierw ustal, co dzieje się teraz z tobą: jesteś głodna, jest ci gorąco, chcesz smaku, odpoczynku lub przyjemnego przystanku po pracy? Kilka powodów może występować jednocześnie.

Następnie wsłuchaj się w wymagania. Być może brzmi znajome „Słodycze są zabronione" lub „Trzeba natychmiast wziąć się w garść". Jaką troskę wyraża to wymaganie? Czy można ją wyrazić bez gróźb i obelg?

Zadaniem Dorosłego jest uwzględnienie zarówno potrzeby, jak i rzeczywistych okoliczności. Jeśli jesteś głodna, trzeba zjeść. Jeśli chcesz lodów, możesz świadomie zdecydować, czy odpowiadają ci teraz i jak mieszczą się w odżywianiu. Jeśli przede wszystkim potrzebujesz odpoczynku, pomyśl, co jeszcze go zapewni.

Czasem będzie to ławka w cieniu, rozmowa z bliską osobą, krótki spacer lub możliwość pobycia w ciszy. Nie jest to zapłata za rezygnację z jedzenia. Poszerzasz wybór sposobów troszczenia się o siebie.

Spróbuj zapisać niewielki dialog. „Chcę czegoś przyjemnego po trudnym dniu". „Martwię się o zdrowie i chcę uważniej się odżywiać". „Teraz zjem kolację, a potem zdecyduję, czego jeszcze chcę". Takie sformułowanie zostawia miejsce i na jedzenie, i na troskę o siebie.

Przyjemność jest dostępna już teraz

Na spotkaniu mówiliśmy, że jedzenie często wiąże się ze świętem, odpoczynkiem lub poczuciem bliskości. Przypomnij sobie własne przykłady. Może lody przypominają urlop, herbata rozmowę z przyjaciółką, a domowe wypieki troskę bliskich.

Nie trzeba uznawać tych powiązań za niewłaściwe. Jedzenie może dawać przyjemność. Warto jednak zauważyć, czy nie stało się jedynym dostępnym sposobem odpoczynku lub sprawienia sobie radości.

Sporządź małą listę tego, co jest dla ciebie przyjemne poza jedzeniem. Wybieraj możliwości pasujące do budżetu, zdrowia i rozkładu dnia. Niekiedy wystarczą muzyka, ciekawa książka, telefon lub pół godziny bez obowiązków domowych.

Pięknych ubrań, kontaktów i ulubionych zajęć nie trzeba odkładać do określonej liczby na wadze. Zastanów się, jaką część pożądanego życia można przybliżyć już teraz.

Wyobrażamy sobie pożądane zmiany

Teraz przejdziemy do ćwiczenia z obrazem przyszłości. Wyobraź sobie zwykły epizod, w którym żyje ci się wygodniej i swobodniej. Być może spacerujesz nad morzem, tańczysz, wybierasz ubrania lub wykonujesz codzienne zajęcia bez dawnego zmęczenia.

Dodaj konkretne szczegóły: gdzie jesteś, co robisz, co stało się możliwe. Liczba na wadze może być częścią celu, ale obraz nie musi skupiać się wyłącznie na niej. Zwróć uwagę na samopoczucie, ruch i stosunek do siebie.

Zapytaj: „Co podoba mi się w tym obrazie? Co mam nadzieję zyskać?". Potem, jeśli to odpowiednie, zadaj jeszcze jedno pytanie: „Czy w nadchodzących zmianach jest coś, co mnie niepokoi?".

Może ujawnić się obawa, że bliscy zaczną krytykować, że trzeba będzie stale się ograniczać lub że otoczenie zacznie zwracać na ciebie większą uwagę. To materiał do refleksji nad potrzebami i relacjami.

Jeśli nie ma niepokoju, nie trzeba go tworzyć. Brak lęku nie oznacza złego wykonania ćwiczenia. Znalezione przeżycie również nie dowodzi, że to właśnie ono utrzymuje masę ciała. Badamy twoją reakcję na zmiany.

Przekładamy uczucie na metaforę

W tym treningu wykorzystuję pracę z metaforami, którą nazywam metodą KOD. Będziemy przedstawiać uczucie jako niewielką historię, a następnie próbować zmieniać jej szczegóły. To obrazowe ćwiczenie samoobserwacji; nie diagnozuje przyczyn masy ciała ani nie obiecuje jej spadku.

Najpierw nazwij uczucie najdokładniej, jak potrafisz. Na przykład: „Niezręcznie mi różnić się od rodziny" lub „Czuję winę, kiedy wybieram czas dla siebie". Następnie zapytaj: „Jaką sytuację to przypomina? Kto mógłby czuć coś podobnego?".

Wystarczy prosta fabuła. Zdanie „Niosę ciężar" opisuje stan. Historia „Wędrowiec niesie rodzinne kufry, jest zmęczony i nie śmie poprosić o pomoc" zawiera już okoliczności, z którymi można pracować.

Fabuła może być baśniowa, codzienna lub związana ze zwierzęciem. Ważne, by rozpoznawać w niej własne uczucie. Cudza piękna metafora może nie odpowiadać, a twoja krótka historia okaże się zrozumiała bez wyjaśnień.

Nie wzmacniaj obrazu dla silniejszych przeżyć. Do samodzielnego zadania wybieraj znośny poziom napięcia. Szczegóły przemocy, choroby lub przeżytej katastrofy nie są potrzebne. Obraz nie jest wspomnieniem i niczego nie dowodzi o twojej przeszłości.

Przykłady pracy z obrazami

Jednym z tematów pierwszego spotkania jest lęk przed różnieniem się od rodziny. Wyobraźmy sobie postać przyzwyczajoną do życia według wspólnych zasad, która teraz chce wybrać inną drogę. Ważna jest dla niej bliskość i obawia się odrzucenia.

Pierwszą niewielką zmianą może być pojawienie się osoby, która pozostaje z nią w dobrych stosunkach i dopuszcza inny wybór. Nie gwarantuje to rzeczywistej reakcji rodziny, ale pomaga zauważyć wsparcie potrzebne samej postaci.

Inny obraz to ciężkie rodzinne kufry. Wędrowiec ceni podarunki bliskich, ale niesienie wszystkiego naraz jest trudne. Można wyobrazić sobie wózek, miejsce do przechowywania lub pomocnika. Nie trzeba wszystkiego wyrzucać, by sprawdzić, czy zrobi się trochę lżej.

Jeszcze inny temat to skrępowanie uwagą. W metaforze człowiek stoi przed widzami i chce się schować. Niewielką zmianą może stać się możliwość pauzy, odejścia za kulisy lub zobaczenia znajomej życzliwej twarzy.

Przykłady te przetworzono z tematów spotkania grupowego; nie są dokładnymi historiami konkretnych osób. Używaj ich jako wskazówek dotyczących konstrukcji ćwiczenia. Wybieraj własną fabułę i własne rozwiązanie.

Wprowadzamy jedną niewielką zmianę

Zapisz wyjściową historię w kilku zdaniach. Następnie zapytaj: „Co mogłoby trochę ułatwić położenie postaci?”. Nie trzeba od razu urządzać szczęśliwego zakończenia.

Wypróbuj kilka kierunków. Czy postać może coś zrobić: usiąść, rozejrzeć się, poprosić o pomoc? Czy może pojawić się pomocny przedmiot lub wspierająca osoba? Czy można zmienić miejsce akcji? Jaka informacja pomogłaby jaśniej zrozumieć sytuację?

Przymierzaj warianty kolejno. Po każdym zauważaj własną reakcję. Jeśli zmiana wygląda rozsądnie, ale nic ci nie daje, wybierz inną. Jeśli zrobiło się nieprzyjemniej, wróć do początkowego obrazu lub zakończ zadanie.

Na dzień wystarczy jedna wybrana zmiana. Takie tempo jest wygodne do obserwacji: pamiętasz, czego dokładnie próbowałaś. To zasada organizowania praktyki, a nie konieczny warunek działania psychiki. Zawsze możesz zatrzymać się wcześniej.

Następnego dnia przeczytaj ostatni zapis i sprawdź, czy chcesz kontynuować. Możesz zachować poprzedni wariant, wprowadzić nowy szczegół lub odłożyć obraz. Nie trzeba codziennie znajdować nowego problemu.

Jak kończyć ćwiczenie

Po pracy z metaforą wróć do otaczającej przestrzeni. Rozejrzyj się, poczuj oparcie pod stopami, nazwij kilka widocznych przedmiotów. Sprawdź, czy możesz zająć się zwykłymi sprawami.

Jeśli pojawiają się silny lęk, poczucie utraty kontaktu z tym, co się dzieje, lub natrętne wspomnienia, przerwij pracę wyobrażeniową. Przy takich przeżyciach lepiej szukać pomocy psychologa lub psychoterapeuty umiejącego pracować z doświadczeniem traumy. Samodzielne ćwiczenie można zastąpić neutralnym zapisem o dzisiejszym dniu.

Czasem obraz pokazuje zrozumiałą potrzebę: odpoczynku, pomocy, możliwości odmowy lub zachowania więzi z bliskimi. Pomyśl o niewielkim rzeczywistym działaniu, które mogłoby ją wesprzeć. Prośba o podział obowiązków domowych może być bardziej pomocna niż niekończące się zmienianie kufrów w wyobraźni.

Z czym porównywać rezultat

Na początku kursu możesz zanotować dane wyjściowe rzeczywiście potrzebne do obserwacji. Jeśli ważenie ci odpowiada i jest zgodne z planem leczenia, zapisz wynik oraz warunki pomiaru. Fotografia pozostaje dobrowolna i może być przechowywana wyłącznie przez ciebie.

Zmiany masy ciała nie pokazują całego obrazu. Odnotowuj również sen, regularność posiłków, samopoczucie, dostępny ruch i sposób rozmawiania ze sobą.

Wybieraj wygodne ubrania. Ciasne rzeczy nie są potrzebne do pamiętania o celu ani tłumienia apetytu. Możesz zauważać, jak leży znany element garderoby, bez konieczności znoszenia ucisku i dyskomfortu.

Ruch pozostaje ważną częścią troski o zdrowie i regulowania masy ciała [3]. W tym tygodniu nie wyznaczamy wszystkim jednego obciążenia. Zachowuj odpowiednią dla siebie aktywność; przy bólu, duszności lub ograniczeniach omów jej zakres z lekarzem.

Zadania na pierwszy tydzień

Zacznij od krótkiego zapisu, po co ci trening i jakich zmian oczekujesz w codzienności. Wybierz jedną oznakę, po której zauważysz postęp poza liczbą na wadze.

Obserwuj sen i spróbuj jednej dostępnej zmiany, jeśli jest potrzebna. Jeśli chcesz, stosuj spokojne ćwiczenie przed snem i odnotowuj, czy ci odpowiada.

Prowadź dziennik jedzenia w wygodnej formie. Zapisuj jedzenie i trochę kontekstu, zachowując regularne posiłki i zalecenia lekarskie. Przeglądaj zapisy z pytaniem „Co zauważam?”.

W jednej powtarzającej się sytuacji wypróbuj wewnętrzny dialog. Ustal potrzebę, usłysz wymaganie i znajdź rozwiązanie na miarę swoich sił. Dodaj do tygodnia przynajmniej jeden dostępny sposób odpoczynku lub przyjemności.

Jeśli praca z obrazami ci odpowiada, stwórz jedną metaforę i spróbuj niewielkiej zmiany. Przy silnym napięciu pomiń tę część i wybierz spokojniejszą formę obserwacji.

Na koniec tygodnia przeczytaj zapisy. Co okazało się pomocne? Co nie odpowiadało? Gdzie potrzeba pomocy? Pierwszy tydzień da materiał do dalszej pracy, nawet jeśli na razie nie ma zauważalnej zmiany masy ciała.

Rozumiemy swoje potrzeby i znajdujemy wsparcie



Drugie spotkanie treningu Szczuplejemy razem

W ubiegłym tygodniu zaczęłyśmy obserwować sen, odżywianie i stosunek do siebie. Teraz dodamy pytanie: „Co dzieje się ze mną, kiedy chce mi się jeść?”. Następnie wypróbujemy praktykę wyobrażeniową, w której można zbadać potrzebę troski, odpoczynku i akceptacji.

Naszym zadaniem na ten tydzień jest lepsze rozumienie własnych stanów. Czasem potrzebne jest jedzenie, czasem odpoczynek, a czasem jedno i drugie. Im dokładniej zauważamy potrzebę, tym łatwiej dobrać odpowiednie działanie.

Kontynuuj to, co okazało się pomocne po pierwszym spotkaniu. Nie trzeba co poniedziałek zaczynać wszystkiego od nowa ani zwiększać liczby ćwiczeń. Jeśli pomógł spokojny wieczorny rytuał, zachowuj go. Jeśli odpowiadała praca z metaforą, możesz wracać do niej w dogodnym tempie.

Co pokazał pierwszy tydzień

Zanim przejdziesz do nowych zadań, przeczytaj dziennik. Co udało się zobaczyć? Być może zauważyłaś długie przerwy bez jedzenia, nawyk podjadania przy pracy lub to, że wieczorem chcesz jednocześnie zjeść i odpocząć.

Na pierwszym etapie nawet proste „Zaczęłam zauważać” ma znaczenie. Wcześniej działanie odbywało się niemal automatycznie, a teraz pojawił się materiał do wyboru. Nie umniejszaj obserwacji, jeśli masa ciała jeszcze się nie zmieniła.

Uczestniczki grupy zgłaszały różne rezultaty pierwszego tygodnia. Porównywanie pojedynczych liczb niewiele pomaga zrozumieć własny stan. Krótkotrwałe zmiany masy ciała mogą odzwierciedlać różne procesy; nie można na ich podstawie oceniać powodzenia całej pracy.

Zapisz jeden pomocny wniosek i jedną trudność. Na przykład: „Zrozumiałam, że wieczorem jestem bardzo głodna, ponieważ wcześnie jem obiad. Nie wymyśliłam jeszcze, jak zorganizować jedzenie w pracy”. Taki zapis wyznacza konkretny temat następnego kroku.