



A fogyás nem tesz boldoggá

Vedd észre, hogy a fogyás nem tesz boldoggá

Ha megkérdezel bárkit, aki lefogyott, mind ezt fogja mondani. Igen, nagyobb önbizalma és talán még önbecsülése is lett, de ettől nem lett boldogabb, és nem tűnt el az összes problémája.

Egyszerűen csak a fogyástól nem lesz jobb a kapcsolatod az étellel, nem lesz jobb a kapcsolatod saját magaddal sem, nem lesz pozitív testképed (vékonyan is fogsz találni valamit magadon ami nem tetszik) és nem tűnnek el az érzelmi evést kiváltó okok az életedből.

Ennek megértése segítséget nyújt abban, hogy ne csak a súlyod megváltoztatására koncentrálj. Neked, magadnak is meg kell változnod. Ahogy az ételekhez viszonyulsz, ahogy kezeled a nehéz élethelyzeteket és ahogy saját magadhoz viszonyulsz. A saját magad elfogadásán és szeretetén is dolgoznod kell, mert ha most nem szereted magadat, vékonyan sem fogod.



Vedd észre, hogy a fogyás nem tesz boldoggá

A legtöbben azt gondolják, hogy boldogabbak lesznek, jobban szeretik a testüket, magabiztosabbak és nyitottabbak lesznek, ha lefognak.

De ha nem tanulták meg úgy szeretni magukat, ahogy most vannak, akkor vékonyabban sem fogják szeretni magukat.

Mindig találnak magukon valamit, ami miatt boldogtalanok lehetnek.

Lehet, hogy azt gondolod, hogy az életed szórakoztatóbb lesz, és az emberek jobban fognak kedvelni és szeretni, ha egy bizonyos súlyú vagy. De hogyan várhatod el másoktól, hogy szeressenek, ha te sem nem szereted magadat?



Találd meg a boldogságot magadban

Létezik egy olyan tévhit, hogy önmagunkon kívül is megtalálhatjuk a boldogságot, és hogy boldogság vár ránk a jövőben, ha bizonyos dolgokat elértünk.

Ha a boldogságunkat és önszeretetünket egy bizonyos súlyhoz vagy egy bizonyos testalkathoz kötjük, akkor mindig hajszolni fogjuk a boldogságot, és feladjuk azt a bennünk rejlő erőt, hogy **MOST VÁLASSZUK** a boldogságot és az önszeretetet.

Az önszeretet a legnagyobb szövetségese. Ez nem jelenti azt, hogy el kell fogadnod a nem kívánt étkezési szokásaidat, és soha ne akarj változtatni.

Ez csak azt jelenti, hogy már most elkezdjed szeretni vagy legalább elfogadni magad. Nincs veled semmi baj, tökéletes vagy úgy ahogy vagy. Csak van néhány nem kívánatos étkezési szokásod, amelyeket meg fogsz tudni változtatni. Így könnyebben megtalálod a módját, hogy felvidítsd, inspiráld és felemeld magad, hogy egyenként végrehajtsd az apró változtatásokat, amíg az új egészséges szokások teljesen természetessé nem válnak.



6 csodálatos előnye az önszeretetnek

TE LESZ A FELELŐS

Ahelyett, hogy rossz döntéseket hoznál, mert a szégyen, a büntudat vagy a félelem vezérel, felhatalmazást kapsz arra, hogy olyan döntéseket hozz, amelyek valóban ésszerűek a számodra.

Nem próbálsz többé mindenkinek megfelelni és mindki kívánságát teljesíteni; ehelyett olyan életet fogsz élni, amellyel elégedett vagy.

Az önszeretet azt jelenti, hogy tiszteled magad, mert tudod, hogy a TE szükségleteid ugyanolyan fontosak, mint másoké.

FELÁLLÍTASZ HATÁROKAT ÉS RAGASZKODSZ HOZZÁJUK

Amint rájöttél, hogyan tartsd tiszteletben a saját szükségleteidet is, magabiztosabbnak fogod érzni magad és úgy is fogsz fellépni.

Ez persze céltudatosabb hozzáállást eredményez, és elég erős leszel ahhoz, hogy egyértelmű határokat szabj az emberekkel, és ragaszkodj ezekhez a határokhoz.



6 csodálatos előnye az önszeretetnek

LEÁLLSZ A FOLYTONOS JÓVÁHAGYÁS KERESÉSSSEL

Ha igazán szereted magad, nem foglalkozol azzal, hogy mások mit gondolnak rólad – ami azt jelenti, hogy kevésbé védekező emberré válsz, és magabiztosabban élsz egy olyan életet, amely hiteles számodra.

Miért lenne szükséged arra, hogy mások elfogadjanak, ha igazán elfogadod önmagad?

TUDATOS DÖNTÉSHOZÓ LESZEL

Ha szereted önmagad, akkor az bátorságot ad ahhoz, hogy eltávolíts olyan dolgokat az életedből, amelyek nem igazán okoznak örömet, vagy nem adnak teret a fejlődéshez.

Könnyebb bátor döntéseket hozni, ha értékeled és megbecsülöd magad. Olyan döntéseket fogsz hozni amelyek az életedet javítani fogják ahelyett, hogy kárt okoznának benne.



6 csodálatos előnye az önszeretetnek

NEM FOGSZ FÉLNI AZ EGYEDÜLLÉTTŐL

Sok ember azért nagyon elfoglalt, mert félnek az egyedülléttől. Emberekkel veszik körül magukat, belevetik magukat a munkába, hogy elkerüljék a magányt. Lehet, hogy a nap végén túl sokat is esznek, hogy elnyomják az egyedüllét érzését.

De miért töltenéd olyasmivel az idődet amit nem szeretsz? Ezt az időt olyan dolgokra is szánhatod, amiket valóban szívesen csinálsz – legyen az meditáció, úszás, festés, írás vagy filmnézés (nassolnivalók nélkül 😊).

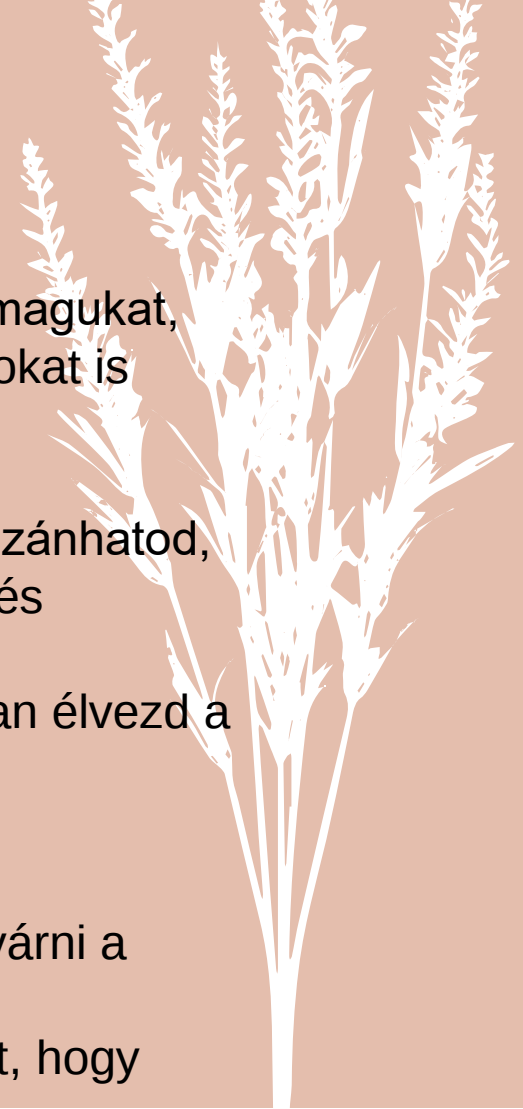
Az egyedüllétnek nem kell félelmetesnek lennie. Az önszeretet abban is segít, hogy jobban élvezd a saját társaságodban töltött időt.

MEGTALÁLOD A BOLDOGSÁGOT

Természetesen boldog leszel a kapcsolataidban. DE többé nem a kapcsolataidtól fogod várni a boldogságot, akár romantikusak, akár nem.

Amikor elkezded szeretni magad, és felelősséget vállalni a saját boldogságodért, ahelyett, hogy másoknak adnád át ezt hatalmadat, természetesen boldogabbnak fogod érezni magad.

Ha nem élsz romantikus kapcsolatban, rá fogsz jönni, hogy már nem is olyan kétségbeesetten szeretnél egy kapcsolatban lenni, mint régen. Amikor pedig megjelenik a megfelelő személy, készen állsz a szerelemre.



6 csodálatos előnye az önszeretetnek

Lehet, hogy azt gondolod, hogy az önszeretet és az örömök beillesztése az életedbe ostobaság, idő- és energia pazarlás. A szenvedés fontosabbnak és értékesebbnek tűnik, és mindenki sokkal jobban elfogadja.

De ahhoz, hogy véget tudj vetni az étellel folytatott küzdelemnek, el kell kezdened szeretni és jobban gondoskodni magadról, még akkor is, ha nincs „kedved” hozzá.

Lehet, hogy eleinte nehéz, de jó, szükséges, életet javító feladat, és méltó vagy rá.



Házi feladat

- ☐ Tudatosítsd magadban, hogy a fogyás nem tesz boldogabbá.
- ☐ Megtalálhatod magadban a boldogságot, ha elkezded elfogadni és szeretni magad.
- ☐ Tökéletesen jól vagy, ahogy most vagy. Ha szereted magad megtalálod a módját, hogy felvidítsd, inspiráld és felemeld magad, hogy egyenként végrehajtsd az apró változtatásokat, amíg az új egészséges szokások természetessé nem válnak.
- ☐ Ahhoz, hogy véget tudj vetni az étellel folytatott küzdelemnek, el kell kezdened szeretni és jobban gondoskodni magadról, még akkor is, ha nincs „kedved” hozzá.
- ☐ **Nyomtasd ki az Önefogadási listát, és helyezd el valahova, ahol minden nap látod.**
- ☐ **Olvasd el és válassz egy vagy két szokást, amelyet a következő 30 napban elkezd majd gyakorolni.**
- ☐ **Amikor ezek könnyűvé váltak, válassz ki újabb szokásokat a listáról a következő 30 napra, amíg a listán szereplő összes szokás természetessé nem válik.**