



A hitrendszered hátráltat

Amit hiszel az határozza meg a jelenlegi szokásaidat

Nem a te hibád, ha küzdesz az étellel, a túlevéssel és a súlyoddal, akárhányszor és akármilyen keményen próbáltad megoldani ezt korábban.

A probléma az, hogy a korábban kipróbált módszerek nem oldották meg küzdelmed valódi okát.

Megmondták, mit egyél, mit ne egyél, mikor egyél és hogyan sportolj, de figyelmen kívül hagyták, hogy valójában mi készítetett a túlevésre.

Ezek a diéták egy ideig működnek, de aztán már nem tudod betartani őket, elveszted az akaraterődet és visszatérsz a régi szokásaidhoz. Miért van az?

Azért, mert nem jöttél rá, miért szoktál túl sokat enni amikor stresszes, dühös, fárad, magányos vagy akár boldog vagy. Megmondták, mit egyél, de először meg kell találnod, hogy mi esz téged. Ennek ismerete nélkül az akaraterőd megint nem lesz elég ahhoz, hogy megakadályozza a túlevést.



Tanult tehetetlenség

Előfordul, hogy olyan sokszor kudarcot vallottunk vagy annyi fájdalmas élményünk volt, hogy kezdjük azt hinni, hogy már semmit sem tehetünk, hogy jobb legyen.

Lehet, hogy kezdted azt hinni, hogy felesleges bármi újat próbálni, mert úgyis megint kudarcot vallasz. A pszichológiában ezt a gondolkodásmódot **tanult tehetetlenségnek** nevezik.

Ezek a gondolatok és érzések megakadályoznak abban, hogy változtass. **Ha továbbra is a múltbeli tapasztalatok alapján gondolkodsz, soha nem fogsz semmi mást létrehozni, mint amit eddig is csináltál.**

Az életed egy önbeteljesítő jóslattá válik. [Nézd meg itt mit jelent.](#)

Ha a belső hitrendszered nincs összhangban a céloddal, hogy abbahagyd a túlevést, ez soha nem fog megtörténni.



Tanult tehetetlenség

Hiteinket szüleinktől, testvéreinktől, tanárainktól, barátainktól, könyvekből és életünk egyéb forrásaiból tanultuk.

A hitrendszerünk egy szűrő amin keresztül látjuk a világot.
Információk amit hallottunk, emlékek, régi viselkedésminták amit az agy eltárolt, és most ez alkotja a jelenlegi valóságunkat.

Most ez a hitrendszer hozza létre a gondolatainkat és érzéseinket mindennel kapcsolatban és ez alapján teszünk automatikusan mindent.

Az agyunk automatikusan keresi a bizonyítékokat, hogy megerősítse a hiteinket és kiszűr mindent ami megkérdőjelezné azokat.

Sokszor nem is tudunk ezekről a hitekről.



Korlátozó hitek

Ha meg akarod változtatni a viselkedésedet/szokásaidat, koncentrálj először a hitekre amik ezekre a tettekre késztetnek.

A korlátozó, negatív hiedelmeink megakadályoznak bennünket abban, hogy cselekedjünk múltbeli (negatív) eseményeken alapozva.

Ha korábban próbáltál már lefogyni de nem sikerült, ezt az agyad fájdalomként, negatív élményként éli meg és meg akar védeni további negatív eseményektől. Ezért olyan hitrendszer alakít ki ami miatt azt gondolod, hogy „Nem tudom megcsinálni, nincs elég akaraterőm, nekem semmi sem sikerül”.

Fontos, hogy elismerd ezeket az önmagadról alkotott negatív hiedelmeket (hiteket) és lecseréld őket pozitív, megerősítő hitekkel. “Meg tudom csinálni! Minden sikerül amire elhatározom magam!”

Mindaddig amíg hiszel valamiben, az agyad automatikusan keresi a bizonyítékokat, hogy megerősítse a hitedet és kiszűr mindent ami megkérdőjelezné.

A hiteid beazonosítása

Gondolkozz el milyen hiteid (pozitív és negatív) vannak az ételekről, evésről, magadról, a súlyodról és a testedről.

Gondolj vissza a gyerekkorodra és írd le minden olyan emléket az evéssel, testsúllyal és testképpel kapcsolatban ami hatással lehetett ezen dolgokhoz való viszonyodra.

Gondolj a családot különböző tagjaira, barátaidra és tanáraidra, valamint azokra az emlékekre vagy hitekre, amelyeket hozzájuk kötsz.

Mindig fogyókúrázott valaki az életedben?

Sikerült lefognia?

Megtartotta a leadott súlyt?

Valaki tett megjegyzést a súlyodra vagy a testedre?

Milyen érzés volt ez?

Mi lep meg ezekben az emlékekben?

Mire tanítanak téged?



A hiedelmeid beazonosítása

Gondolj a „Ha...akkor...” hitekre is: „Ha ezt teszem..., akkor....”

Például: Ha nem eszek meg mindent a tányéromról, Afrikában a gyerekek éheznek. Ha nem eszek meg mindent a tányéromról, nem becsülöm az édesanyámat, aki keményen dolgozott, hogy elkészítse nekem. Ha kidobom az ételt, pazarolom a pénzt.”

Gondolj a globális hiedelmeidre magadról, az ételekről stb.

Például az egészséges táplálkozás unalmas, a szénhidrátok hízlalnak, a fogyás nehéz, a vékony emberek szerencsések...

Mitől félsz, ha lefogysz? Mi rossz történhet?

Van esetleg valami oka annak, hogy NEM szeretnél fogyni? Mi tart vissza?



Példák negatív hitekre

Felsoroltam a következő oldalakon néhány tipikus korlátozó hiedelmet evéssel, testsúllyal, egészséges életmóddal kapcsolatban.

Nézd végig a listát és értékeld az egyes hiedelmeket (korlátozó (negatív) és megerősítő (pozitív)) egy 0-tól 10-ig terjedő skálán, hogy mennyire igaznak érzed magadra. A 10 teljesen igaz, a 0 pedig egyáltalán nem igaz.

Még ha úgy gondolod is, hogy már beazonosítottad az összes hited, érdemes rászánni az időt a lista átolvasására. Légy őszinte magaddal, hogy mennyire igaznak érzed ezeket az állításokat magadra.

Miután beazonosítottad a korlátozó hiedelmeidet, a következő leckékben megtanulod majd, hogyan ismerd el őket, aztán cseréld le új, pozitív hitekre, amelyek támogatnak a célod elérésében.

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
1.	Az evéstől jól érzem magam.		Sok más dolog is élvezetet nyújthat számomra.	
2.	Az evés segít megnyugodni.		Használhatok meditációt, sportot és sok más egyéb módszert a relaxálásra evésen kívül.	
3.	Amikor eszek az élet könnyebbnek tűnik.		Más módokon is le tudom vezetni a stresszt.	
4.	Ennem kell, hogy jobban érezzem magam.		Nincs szükségem ételre, hogy jobban érezzem magam. Másképp is jól tudom érezni magam.	
5.	Anya/feleség/szakember/vállalkozó vagyok, nincs időm magamra.		Ha időt szakítok magamra is, akkor még jobb anya/feleség/szakember/vállalkozó leszek.	
6.	A gyerekeim az elsők.		Azzal, hogy időt szakítok magamra, példát mutatok a gyerekeimnek, hogyan értékeljék és törődjenek magukkal egészséges és kiegyensúlyozott módon.	
7.	Útközben kell ennem, nincs időm rendes étkezésekre.		Szakítok időt arra, hogy olyan egészséges dolgokat csináljak, amelyek jó érzéssel töltenek el, és ide tartozik az egészséges ételek elkészítése is.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
8.	Ha nem lehet a mikróban megcsinálni akkor nincs rá időm.		Élvezem, hogy több friss ételt ehetek, ami nem a mikrohullámú sütőben készült.	
9.	Már így is túl elfoglalt vagyok.		Az egészségesebb táplálkozás, a testmozgás és az önmagamról való gondoskodás megéri a plusz időt, mert energiát ad, és sokkal jobban érzem magam tőle.	
10.	A családom nem szereti az egészséges ételeket és nincs időm külön magamnak főzni.		Finom, egészséges ételeket készítek és tudatom a családdal, hogy ez mennyire fontos számomra.	
11.	Megváltozott a testem szülés után.		Nagyon hálás vagyok a testemnek, amiért gyerekeket adott nekem. Most itt az ideje, hogy jobban vigyázzak rá.	
12.	Sosem lesz már olyan a testem mint a gyerekek előtt volt.		Az, hogy vannak gyerekeim még inkább ok arra, hogy szeressem a testem, nem pedig az ellenkezőjére.	
13.	Mióta __ éves lettem lehetetlen fogyni.		Az életstílusom, nem a korom a legfontosabb, ha fogyásról van szó.	
14.	Az anyagcserém már nem olyan mint régen volt.		Az anyagcserém változhat és fog is változni, ahogy egészségesebb életmódot folytatok, és abbahagyom a túlevést.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
15.	Ezeken az ételeken nőttem fel.		Hajlandó vagyok kipróbálni a főzés, az étkezés és az életvitel új módjait.	
16.	Gyenge vagyok, mert nem tudom kordában tartani az evési vágyaimat.		Használhatom az itt tanult eszközöket, hogy csillapítsam az intenzív evési vágyaimat és megengedhessem magamnak az ellazulást.	
17.	Az egész családom túlsúlyos.		A családom testsúlya nem határozza meg az enyémet.	
18.	Mindig is lassú volt az anyagcserém.		Az anyagcserémet megváltoztathatom azáltal, hogy másképp eszek, csökkentem a stresszt és edzek/mozgok.	
19.	Mindig fáradt vagyok.		Belefáradtam, hogy nincs energiám és készen állok a változtatásokra amiktől jobban érzem magam.	
20.	A barátaim/családom nem szeretik ha fogyok.		Saját magamért adom le a feleslegem, nem azért, hogy mások kedvében járjak.	
21.	Ha figyelnem kell, hogy mit eszek, boldogtalan vagyok.		Ha tápláló ételeket eszek sokkal jobban érzem magam – annyira megéri!	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
22.	Ha odafigyelek mit eszek unalmas leszek.		Elég jó, vidám, szórakoztató és szerethető vagyok, bármit is eszek.	
23.	Senki sem fog szeretni ha lefogyok.		Saját magamért akarom leadni a feleslegem, nem másokért.	
24.	Az emberek jobban szeretnek amikor nagyobb vagyok.		Az emberek azért szeretnek aki vagyok, nem azért ahogy kinézek.	
25.	Nem tudok édességek nélkül élni.		Nem is kell. Mértéket tudok tartani és csak annyi édességet enni, ami nem hátráltat az ideális alakom elérésében. Sok más élvezet van az életemben az édességeken kívül.	
26.	Az egészséges ételektől fáj a hasam.		Az egészséges ételektől jól érzem magam.	
27.	Nincs időm főzni.		Annyira fontos, hogy időt szakítsak a főzésre és az egészségesebb ételek fogyasztására, hogy hajlandó vagyok rá időt szakítani.	
28.	Ha édességet látok meg kell ennem.		Ha édességet látok és megkívánom, használom a tanultakat, hogy lecsillapítsam a vágyam.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
29.	Amint ételt látok ennem kell.		Létre tudok hozni egy egészségesebb és kiegyensúlyozottabb viszonyt az étellel.	
30.	Mindig éhes vagyok.		Megvannak az eszközeim arra, hogy rájöjjek miért vagyok éhes.	
31.	Nincs időm meditálni.		A meditációtól sokkal nyugodtabbnak érzem magam, megéri rászánni az időt.	
32.	Nem passzolok az egészséges/vékony emberek közé.		Mindenféle emberrel jól kijövök, testsúlytól függetlenül.	
33.	Utálom a testem.		Hálás vagyok amiért a testem ennyi mindent megtesz nekem.	
34.	Kövérek nézek ki akármennyi is a súlyom.		Biztonságos számomra, ha új szempontból látom a testem.	
35.	Nem leszek önmagam ha lefogyok.		Nem a méretem és súlyom szabja meg, hogy ki vagyok.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
36.	Sosem fogok jól kinézni.		Hagyom, hogy a fényem ragyogjon, amikor és ahogy akarom.	
37.	Az emberek észre fognak venni ha lefogyok.		Biztonságban érzem magam akkor is, ha felhívom magamra a figyelmet.	
38.	Nem szeretem mikor az emberek megnéznak.		Biztonságos számomra, ha észrevesznek.	
39.	Nem szeretem ha felfigyelnek rám.		Felhívhatom magamra a figyelmet, és mégis biztonságban érzem magam.	
40.	Egyedül leszek, ha lefogyok.		Nagyszerű kapcsolataim és barátságaim lehetnek mérettől függetlenül.	
41.	Sohasem leszek vékony.		A múltbeli súlyom nem határozza meg a jövőbeli súlyom.	
42.	Minden alkalommal, amikor lefogyok, azonnal visszajön.		Megtanulhatom azokat az eszközöket, amelyek segítenek ellazulni, lefogyni és megtartani a súlyom.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
43.	Gyerekkorom óta túlsúlyos vagyok.		Régóta túlsúlyos vagyok és most készen állok, hogy változtassak ezen.	
44.	Az éttermi étkezés szórakoztatóbb, mint a főzés.		Az egészséges ételek elkészítése egy új kaland lesz. Jó móka lesz!	
45.	Az egészséges ételeknek nincs jó ízük.		Az egészséges ételek finomak tudnak lenni.	
46.	Nem szeretem a zöldségeket és gyümölcsöket.		Alig várom, hogy kipróbálhassam ezeket az új zöldségeket és gyümölcsöket, és felfedezzem, melyek a kedvenceim.	
47.	Azt az ételt, ami jó neked, nem érdemes megenni.		A testemet tápláló ételek nagyszerű ízűek lehetnek.	
48.	Nem lakok jól az egészséges ételekkel.		Az egészséges ételek nagyon laktatóak tudnak lenni.	
49.	A főzés túl sok munka.		Élvezem az egészségesebb ételek elkészítését magamnak.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
50.	Az étkezésnek szórakoztatónak kell lennie, nem még több munkának.		Megengedem magamnak, hogy élvezzem a főzést és az egészségesebb ételek evését, tudván, hogy ez táplálja a testem, és jobban érzem magam tőle.	
51.	Nincs időm azon gondolkodni, hogy mit egyek.		Az egészséges táplálkozás több energiát ad és segít elérni az ideális alakom, ezért érdemes időt szánni rá.	
52.	Nem tudok _____ nélkül élni.		Egészséges döntéseket tudok hozni, és továbbra is élvezem a finomságokat, csak mértékkel.	
53.	Az ünnepek nem lennének ugyanolyanok a nagyszerű ételek nélkül.		Élvezhetem az ünnepeket, beleértve az ételeket is, anélkül, hogy túltömném magam.	
54.	Az egészséges ételek unalmasak.		Az egészséges ételek változatosak és finomak.	
55.	Nem vagyok egy salátaevő típus.		Az egészséges, tápláló ételek sokféle formában ízletesek. Izgatottan várom, hogy mindegyiket kipróbálhassam.	
56.	Nem hiszek a megvonásokban.		Nem kell megvonnom magamtól semmit.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
57.	Utálok vizet inni.		Mikor vizet iszok energiát adok a testemnek.	
58.	Muszáj üdítőket innom.		Megtanulom, hogy tudom lecsökkenteni az üdítők iránti vágyamat.	
59.	Rosszak az ízületeim úgyhogy nem tudok mozogni.		A fájó ízületeim arra utasítanak, hogy fogjak és legyek aktívabb, és készen állok meghallgatni, amit a testem mond nekem.	
60.	Utálok tornázni/edzeni.		Élvezem a mozgást, csak még nem találtam rá egy kellemes módot.	
61.	A tornázás/edzés túl nehéz/kényelmetlen.		Élvezem a könnyű gyakorlatokat és a sétát, és fokozatosan növelem az állóképességemet.	
62.	Nem tudok lélegezni amikor tornázok.		Mindenki kifulladás, amikor először elkezdi az edzést. Idővel növelem az állóképességem, és közben élvezem a testem átmozgatását.	
63.	Túl nagydarab vagyok, hogy tornázzak/edzek.		Nagyon sok módja van az edzésnek, így mindig talállok módot arra, hogy kényelmesebbé és élvezetesebbé tegyem.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
64.	Nincs kedvem tornázni/edzeni.		Még akkor is meg tudom csinálni, amikor nincs kedvem edzeni, és utána sokkal jobban érzem magam.	
65.	Mindenki engem bámul, amikor sportolok.		Amikor félénk vagyok az edzéssel kapcsolatban, akkor meditáció segítségével elengedhetem ezt, majd élvezem a testem mozgását. Otthon is tudok edzeni.	
66.	Nem vagyok az az edzőtermi típus.		Meg tudom találni a testem megmozgatásának élvezetes módjait, akár az edzőteremben, akár azon kívül.	
67.	Nincs elég energiám/időm sportolni.		Minél fáradtabbnak és feszültebbnek érzem magam, annál inkább segít rajtam a testmozgás.	
68.	Túlságosan nem vagyok formában ahhoz, hogy sportoljak.		Ha edzésről van szó, először mindenki kifullad. Idővel fejlesztem az állóképességem.	
69.	A fogyás azt jelenti, hogy egyetértek azzal a gondolattal, hogy minden nőnek vékonynak kell lennie.		Az első számú prioritásom, hogy jól érezzem magam. Magamért fogynak, nem másokért.	
70.	Soványnak lenni nem egészséges.		Nem kell sem túlsúlyosnak, sem soványnak lennem. Találok egy egészséges súlyt, amellyel jól nézek ki és jól érzem magam.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
71.	Az evéstől erősnek érzem magam.		Nem az étel az erőm forrása – én vagyok az!	
72.	Az, hogy nagy vagyok, szerethetővé tesz.		Mindig szerethető vagyok olyannak amilyen vagyok.	
73.	Nem számít mit csinállok, nem tudok fogyni.		A múltbeli tapasztalataim nem határozzák meg a jelenemet vagy jövőmet.	
74.	Sosem tudok több mint __ kilót fogyni.		A testem természetesen eléri az ideális súlyát.	
75.	Túl kövér vagyok hogy lefogyjak.		Le tudok fogyni a jelenlegi súlyomtól függetlenül.	
76.	Nagy csontozatú vagyok.		Ha „kövérnek” és „nagy csontúnak” nevezem magam, rosszul érzem magam, ezért gyakorolni fogom, hogy ne használjam ezeket a címkéket.	
77.	Nincs olyan testalkatom, hogy vékony lehessek.		Értékelem a testemet olyannak, amilyen, és még inkább támogatom az egészséges, és kiegyensúlyozott fogyással.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
78.	Vékornak lenni túl sok munka.		Megéri, egészségesebb módokon törődni magammal, mert így jól érzem magam.	
79.	Az emberek nem szeretnek mert túlsúlyos vagyok.		Az emberek azért szeretnek aki vagyok.	
80.	Az emberek sajnálnak mert kövér vagyok.		Az emberek értékelnek akármilyen vagyok.	
81.	Egy kudarc vagyok mert elhízott vagyok.		Nem a súlyom határozza meg, hogy ki vagyok vagy milyen az életem.	
82.	A fogyáshoz éheztenem kell magam.		Le tudok fogyni, miközben nagyon élvezem az ételeket, csak mértékkel.	
83.	A fogyáshoz mindenről amit szeretek le kell mondanom.		Fogyok miközben azt csinálom amit szeretek csinálni.	
84.	Ha fogyni akarok nem mehetek többet a családdal vagy barátokkal szórakozni vagy étterembe.		Nagyszerű társasági életem lehet, miközben fogyok.	

Példák negatív hitekre

	KORLÁTOZÓ HIT	(1-10)	MEGERŐSÍTŐ (POZITÍV) HIT	(1-10)
85.	A fogyás azt jelenti, hogy feladunk mindent, ami szórakoztató.		Le tudok fogyni és még jobban élvezem az életem.	
86.	Kényelmesebben érzem magam, ha nagy vagyok.		Nem kell egy bizonyos méretűnek lennem ahhoz, hogy jól érezzem magam.	
87.	Nehéz megtartani a leadott súlyt.		Könnyen meg tudom tartani a leadott súlyt anélkül, hogy sanyargatnom kellene magam.	

Melyik negatív hiedelmek kapták a legmagasabb pontszámot?

Ezek a korlátozó hiedelmeid, plusz a lecke elején találtak.

Gratulálok, beazonosítottad a negatív hiedelmeidet! Ez egy nagyon fontos lépés volt!

Házi feladat

Írd le az össze hitedet, ami eszedbe jut, legyen az pozitív vagy negatív, az evéssel, ételekkel, önmagaddal, súlyoddal és testeddel kapcsolatban.

Gondolj vissza gyermekkorodra, és jegyezz fel minden olyan emléket, amely az étkezéshez, a súlyhoz és a testképhez kapcsolódik, ami befolyásolhatta saját hozzáállásodat ezekhez a dolgokhoz.

Mi lep meg ezekben az emlékekben? Mire tanítanak téged?

Gondolj a „Ha...-akkor...” hitekre: Ha ezt teszem..., akkor....

Gondolj a magadról, az ételekről stb. kapcsolatos globális hiedelmeidre. Például az egészséges ételek unalmasak...

Mitől rossz történhet, ha lefogysz?

Van valami oka annak, hogy nem szeretnél fogyni? Mi tart vissza?

Nézd át a listát is amit készítettem, hátha találsz benne hiteket amik rád is vonatkoznak.