



Belső motiváció megteremtése

Erős belső motiváció

"Akár azt hiszed hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz." Henry Ford

Az agyunk 3 fő feladata, hogy életben tartson bennünket, elkerülje a fájdalmat és keresse az élvezeteket, örömet.

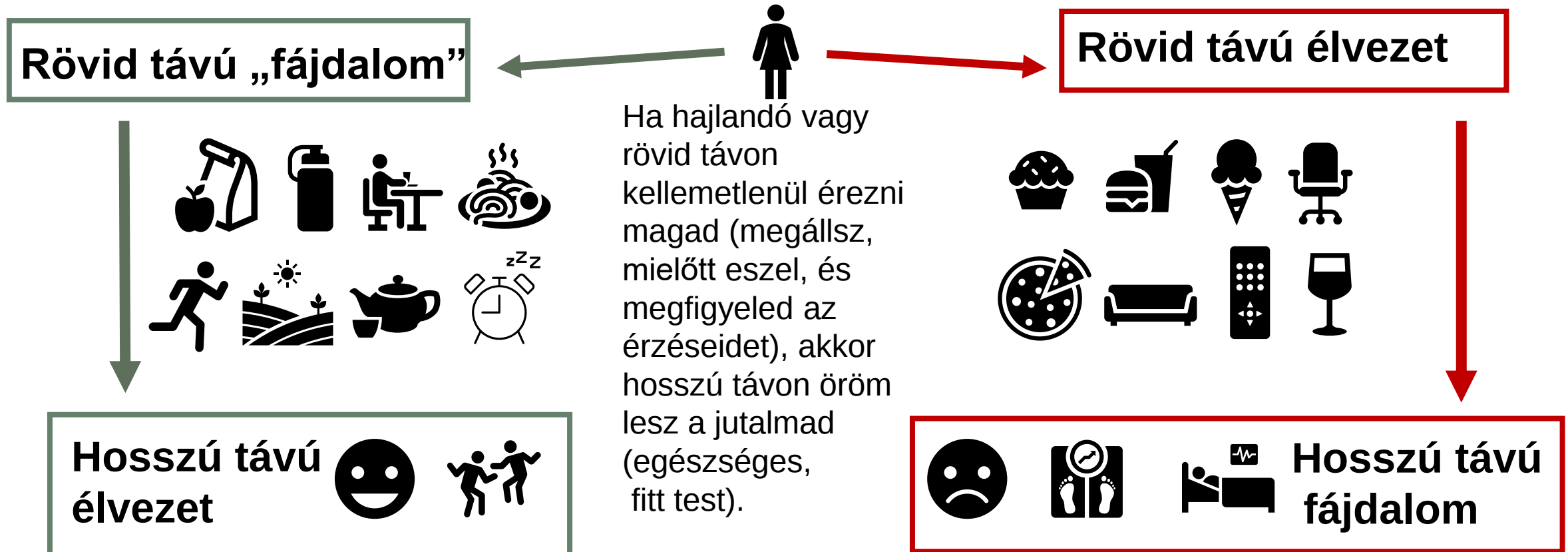
Folyamatosan figyeli, hogy nem kerülünk e olyan veszélyes vagy fájdalmat okozó helyzetbe amitől meg kell védenie bennünket. Emelett keresi az élvezeteket és örömet okozó tevékenységeket, hogy jól érezzük magunkat.



Rövid távú élvezet/öröm – hosszú távú élvezet/öröm

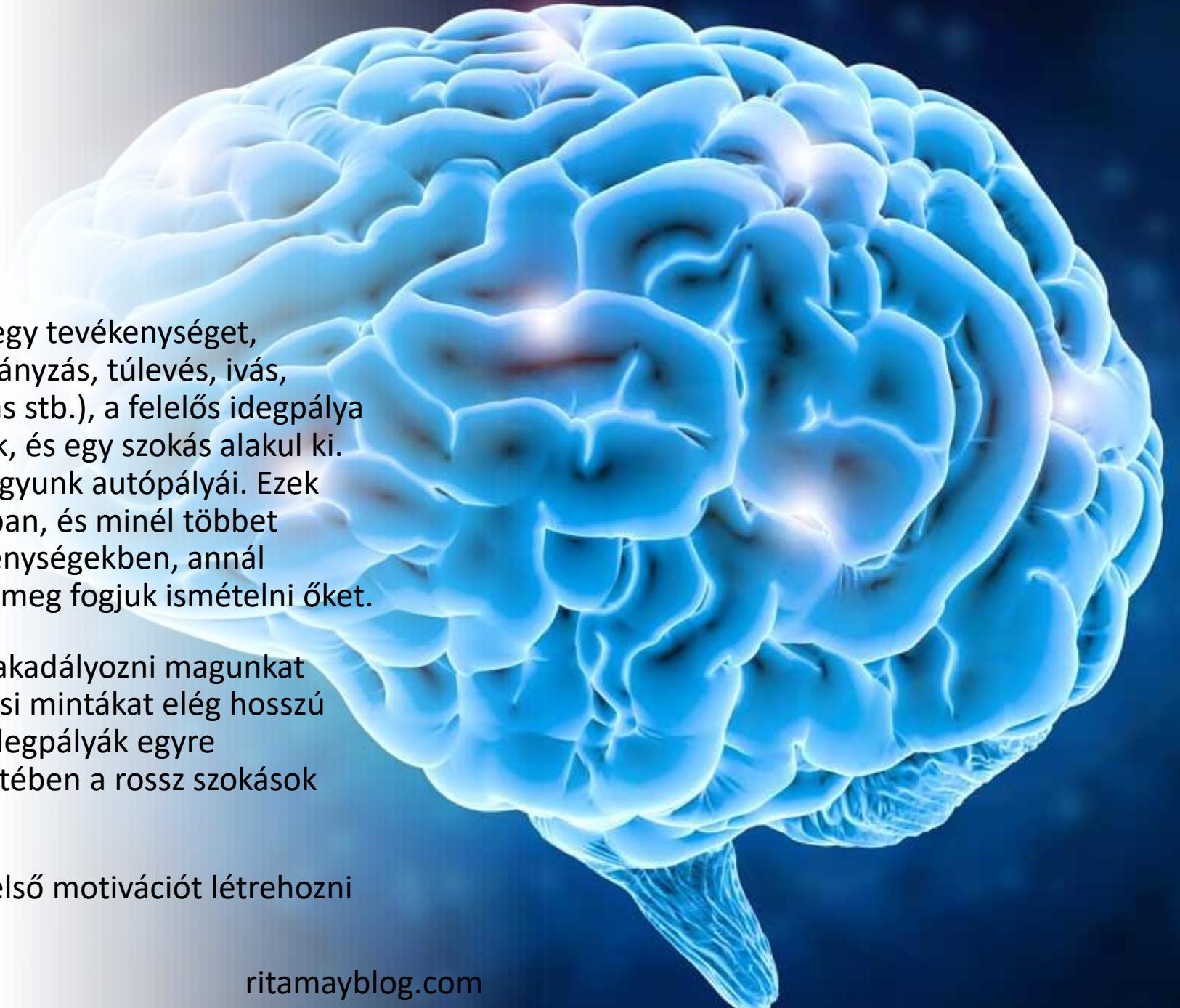
Mi az oka annak, hogy időnként tudjuk mit kellene tennünk de mégsem tesszük? **Ez azért van, mert bizonyos szinten azt hisszük, hogy a cselekvés most fájdalmasabb vagy kellemetlenebb lenne, mint egyszerűen elhalasztani.**

A rövid távú öröme (túlevésre) koncentrálunk a hosszú távú öröme helyett (egészséges, fitt test). Így hosszú távú fájdalmaink lesznek (súlygyarapodás, betegségek).



Szokások kialakulása

- Ha gyakran megismételünk egy tevékenységet, érzelmet vagy viselkedést (dohányzás, túlevés, ivás, halogatás, káromkodás, kiabálás stb.), a felelős idegpálya megerősödnek és felgyorsulnak, és egy szokás alakul ki. Ezek az idegpályák lesznek az agyunk autópályái. Ezek valódi fizikai változások az agyban, és minél többet veszünk részt ezekben a tevékenységekben, annál valószínűbb, hogy a jövőben is meg fogjuk ismételni őket.
- De van kiút! Ha meg tudjuk akadályozni magunkat abban, hogy ezeket a viselkedési mintákat elég hosszú ideig ne alkalmazzuk, az erős idegpályák egyre gyengülnek, és ennek következtében a rossz szokások megszűnnek.
- Lássuk, hogyan lehet erős belső motivációt létrehozni a szokás megváltoztatására.



Dönts el mit akarsz



A szándékunk határozza meg az irányt. Ha nem adunk meg egy irányt az agyunk nem tudja merre haladjon.

Hajlamosak vagyunk arra koncentrálni, **amit nem akarunk**, hogy megtörténjen. (Nem akarok kövér lenni, nem akarok ilyen sokat enni, nem akarok ilyen rosszul kinézni a fürdőruhámban, nem akarok beteg lenni, stb.)

Meg kell tanulnod arra koncentrálni, **amit szeretnél!** (Egészséges és fitt akarok lenni, szexy és magabiztos akarok lenni a fürdőruhámban és az összes többi ruhámban, tudatosan, lassan, kisebb adagokat akarok enni, tetszeni akarok magamnak és másoknak, könnyedén fel akarok szaladni a lépcsőn, stb.)

Amire összpontosítunk, azt erősebbé tesszük. Amikor gyakran gondolunk valamire, agyunk azon idegpályáit erősítjük meg.

Szóval mit akarsz? Mire vágysz igazán?

Milyen szokások akadályoznak meg ebben? Melyiket szeretnéd most megváltoztatni?

Határozd el min fogsz változtatni. Használd pozitív szavakat.

A fájdalom és élvezet ikrek

Agyunk szereti, amit megszokott, és nem szereti a szokatlan helyzeteket (veszélyt jelenthetnek).

Ezért gyakran maradunk kellemetlen, sőt néha borzalmas helyzetekben is, mert agyunk meg akar védeni bennünket egy szokatlan helyzettől, ami esetleg még rosszabb lehet vagy veszélyes lehet ránk nézve.

Lehet, hogy utálod a főnöködet, és undoral indulsz reggel munkába, de maradsz ebben a helyzetben, mert megszoktad ezt a kellemetlen állapotot. Mi van, ha munkahelyet váltasz, és a következő főnököd még rosszabb lesz?

Vagy maradsz egy boldogtalan párkapcsolatban, mert ha szakítasz, lehet, hogy nem találsz mást. Úgy véled, hogy ez a párkapcsolat még mindig jobb, mint a magány. Vagy lehet, hogy a következő párkapcsolatod még rosszabb lesz.

Bezabálsz/túleszel mert ez jelen pillanatban könnyebb, mint átélni az érzéseket (= fájdalom) amiket az evéssel elnyomsz.

Nem igazán kötelezed el magad a fogyás mellett, mert mi van ha kudarcot vallasz (= fájdalom).

A fájdalom és élvezet páros

Ahhoz, hogy bármilyen változást elindíts az életedben, el kell érned egy **fájdalom**küszöböt, ahol az agyad azt mondja: „Nem bírom tovább, elviselhetetlen, csinálj valamit!” Ezt az állapotot a célod el **neméréséhez** kell társítanod; ilyen fájdalmat kell kiváltania.

Ezután **pozitív érzéseket**, érzelmeket, boldogságot, örömet, elégedettséget kell társítanod a **cél eléréséhez**.

Ezen kívül érdemes felfedni az **érzelmi evés megtartásának az előnyeit** is. Vannak (rejtett vagy nem annyira rejtett) **negatív érzéseid** és fájdalmaid is, amelyek **a túlevési szokásod feladásához** kapsz.

1. Köss hatalmas **fájdalmat** a **nem változtatáshoz**. 😞 👎
2. Köss hatalmas **örömet**: pozitív érzések, boldogság, elégedettség a **változtatáshoz**. 😊 👍
3. Fedd fel a rejtett előnyeit (**örömöket**) a **nem változtatásnak**. 😊 👎
4. Fedd fel a **fájdalmakat** amiket a **változtatáshoz** kötsz. 😞 👍



Fájdalom amit a **változáshoz** kötsz

A múltban milyen fájdalom ért ezzel kapcsolatban?
Mit veszítek, ha felhagyok a túlevéssel?
Milyen fájdalmaim vannak jelenleg a fogyással kapcsolatban?
Mi tart vissza?

FÁJDALOM

Mit fog okozni, ha nem változok, mik azok a fájdalmak amiket a nem változáshoz kötök?
Mit nem szeretnék?
Hogy fogom érezni magam?
Milyen hatással lesz ez az életemre, a kapcsolataimra, az egészségre, a karrieremre, az intim kapcsolataimra?



Fájdalom amit a **nem változáshoz** kötsz

VÁLTOZÁS



Öröm amit a **változáshoz** kötsz

Milyen örömben lesz részem, ha megváltozok/változtatok?
Hogyan szeretném érezni magam?
Mire vágyom?
Miért akarom így érezni magam?
Hogyan érinti ez a változás az életemet, a kapcsolataimat, az egészséget, a karrierem, az intim kapcsolataimat?

ÖRÖM

Milyen örömet kötök a nem változtatáshoz?
Milyen rejtett előnyei vannak annak, ha nem változtatok vagy nem változok?



Öröm amit a **nem változáshoz** kötsz

NEM VÁLTOZÁS



Fájdalom amit a **változáshoz** kötsz

VÁLTOZÁS



Öröm amit a **változáshoz** kötsz

FÁJDALOM

Most rajtad a sor, töltsd ki az üres
grafikont a következő oldalon!

ÖRÖM



Fájdalom amit a **nem változáshoz** kötsz

NEM VÁLTOZÁS



Öröm amit a **nem változáshoz** kötsz



Fájdalom amit a **változáshoz** kötsz

VÁLTOZÁS



Öröm amit a **változáshoz** kötsz

FÁJDALOM

ÖRÖM



Fájdalom amit a **nem változáshoz** kötsz

NEM VÁLTOZÁS



Öröm amit a **nem változáshoz** kötsz

Itt felsoroltam néhány példát, hogy segítsék elindulni, de a saját magad válaszait add meg.

Változtatás

Nagyrészt akkor eszek csak,
amikor éhes vagyok.
Mozognom kell.
Nem nyomhatom el a negatív
érzelmeimet étellel.
...

Jól érzem magam a bőrömben.
Tetszem magamnak és
másoknak.
Magabiztosság.
Fittség; könnyedén mozgok,
sportolok.

Fájdalom

Öröm

Fáradt, rossz hangulat.
Nem tetszem magamnak.
Kishitűség, nincs önbizalmam.
Nehezen mozgok, nem vagyok
fitt, betegségek. ...

Egész nap folyamatosan ehetek, akkor
is ha nem vagyok éhes.
Nem kell mozognom.
Elnyomhatom az érzéseimet evéssel.
...

Nem változtatás



Fájdalom amit a **változáshoz** kötsz

A múltban milyen fájdalom ért ezzel kapcsolatban?
Mit veszítek, ha felhagyok a túlevéssel?
Milyen fájdalmaim vannak jelenleg a fogyással kapcsolatban?
Mi tart vissza?

VÁLTOZÁS



Öröm amit a **változáshoz** kötsz

Milyen örömben lesz részem, ha megváltozok/változtatok?
Hogyan szeretném érezni magam?
Mire vágyom?
Miért akarom így érezni magam?
Hogyan érinti ez a változás az életemet, a kapcsolataimat, az egészségem, a karrierem, az intim kapcsolataimat?

FÁJDALOM

ÖRÖM

Gondolkozz el a két szürke listára adott válaszokon is, de utána koncentrálj a másik két listára. Ezeket hosszabban részletezd és töltsd fel érzelmekkel. Az érzelmek nagymértékben felerősíthetik e listák erejét. Olvasd el ezt a két listát naponta (vagy amilyen gyakran tudod), és tegyél meg minden tőled telhetőt, hogy emlékezz rájuk, amikor arra vágysz, hogy túl sokat egyél, vagy felhagyj a pozitív szokásaiddal.

Mit fog okozni, ha nem változok, mik azok a fájdalmak amiket a nem változáshoz kötök?
Mit nem szeretnék?
Hogy fogom érezni magam?
Milyen hatással lesz ez az életemre, a kapcsolataimra, az egészségemre, a karrieremre, az intim kapcsolataimra?



Fájdalom amit a **nem változáshoz** kötsz

NEM VÁLTOZÁS



Öröm amit a **nem változáshoz** kötsz

Milyen örömet kötök a nem változtatáshoz?
Milyen rejtett előnyei vannak annak, ha nem változtatok vagy nem változok?

Fájdalom amit a nem változáshoz kötsz - példák



- Nem tudok normálisan enni,
- el kell rejtennem, mennyit eszek,
- nem tudom kontrollálni magam, úgy érzem, hogy egy szörnyeteg uralja a testem,
- pénzt pazarolok olyan élelmiszerekre, amelyekre a szervezetemnek nincs szüksége,
- nem tudom evés nélkül kezelni az érzelmeimet,
- úgy érzem, hogy újra és újra kudarcot vallok bármit is próbálok ez ellen tenni,
- olyan ruhákat kell viselnem, amely elrejtik bizonyos testrészeimet, és nem olyanokat, amelyeket szeretnék,
- nem tudok magabiztosan fellépni egy fontos eseményen (például üzleti találkozón, prezentáción, állásinterjún vagy társasági eseményen),
- nem tud gátlások nélkül táncolni, jól érezni magam,
- nem tud rohangálni a gyerekeimmel, unokákkal, rokon gyerekekkel vagy lépést tartani a párommal.

Öröm amit a változáshoz kötsz - példák



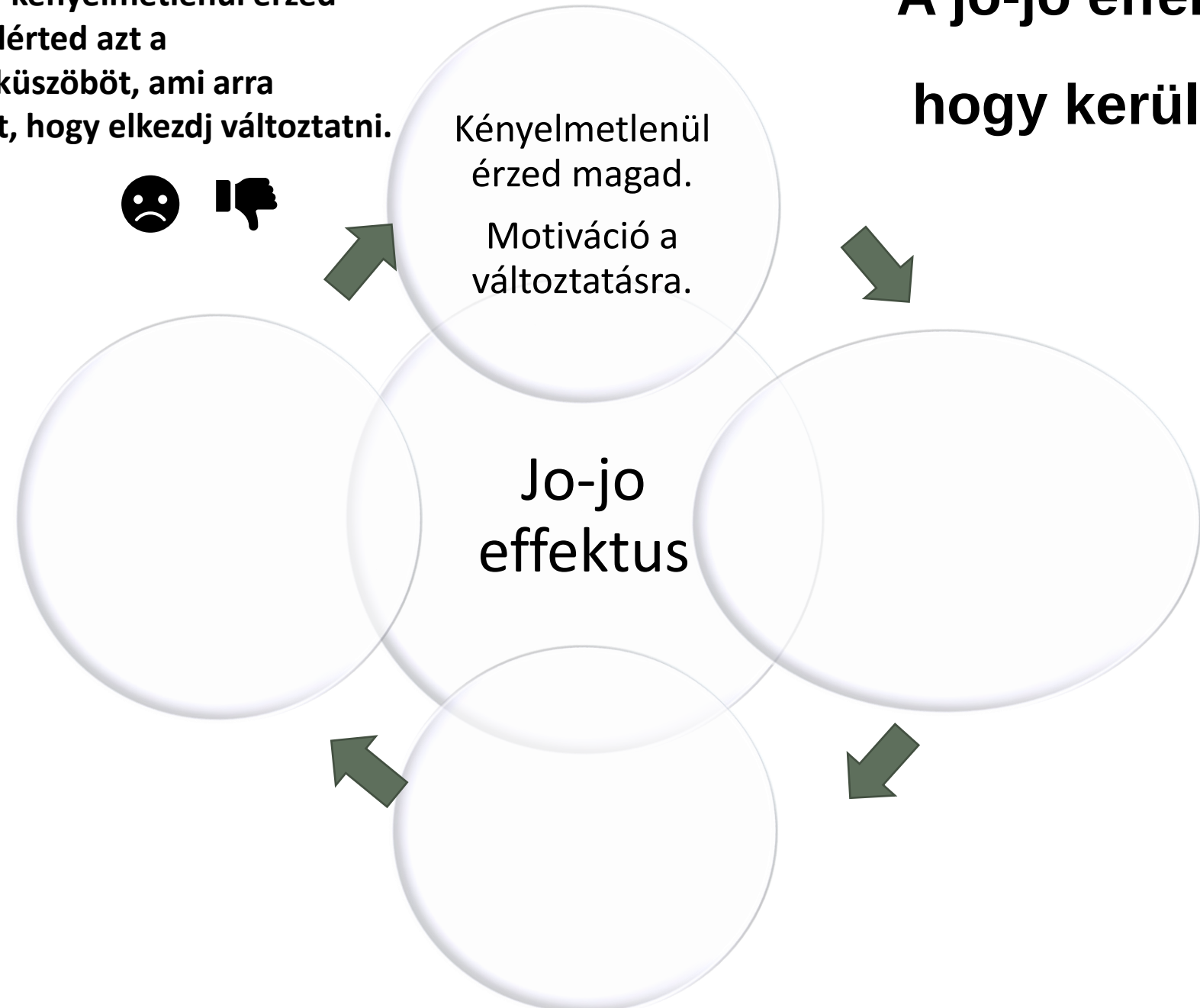
- Az az érzés, amikor újra normálisan tudok enni.
- Nem kell többet a túlevéssel foglalkoznom, és van időm arra, hogy életem örömteli dolgaira koncentráljak, ahelyett, hogy megszállottan az étkezéssel és a diétával foglalkoznék.
- Megengedhetem, hogy a fényem újra felragyogjon.
- Magabiztosnak és megállíthatatlannak érzem magam.
- Élvezem az evést anélkül, hogy büntudatom lenne, és tudom, hogyan ne vigyem túlzásba, és hogy ne egyek mértéktelenül.
- Minden étkezésnél el tudom dönteni mikor vagyok éhes, elégedett és elegánsan jóllakott, ahelyett, hogy addig ennék, amíg szinte rosszul leszek.
- Meg tudok enni egy darab csokit/kekszet anélkül, hogy az egész táblát/csomagot be kellene fejeznem.
- Bármilyen ruhát választhatok és felvehetek.
- Gátlások nélkül, élvezettel táncolok, futok, tornázok. Energikusnak érzem magam.
- Magabiztosan sétálok a strandon, szerelmem felfigyel rám, és magabiztosan lépek fel fontos eseményeken.

A jo-jo effektus – hogy kerülöd el

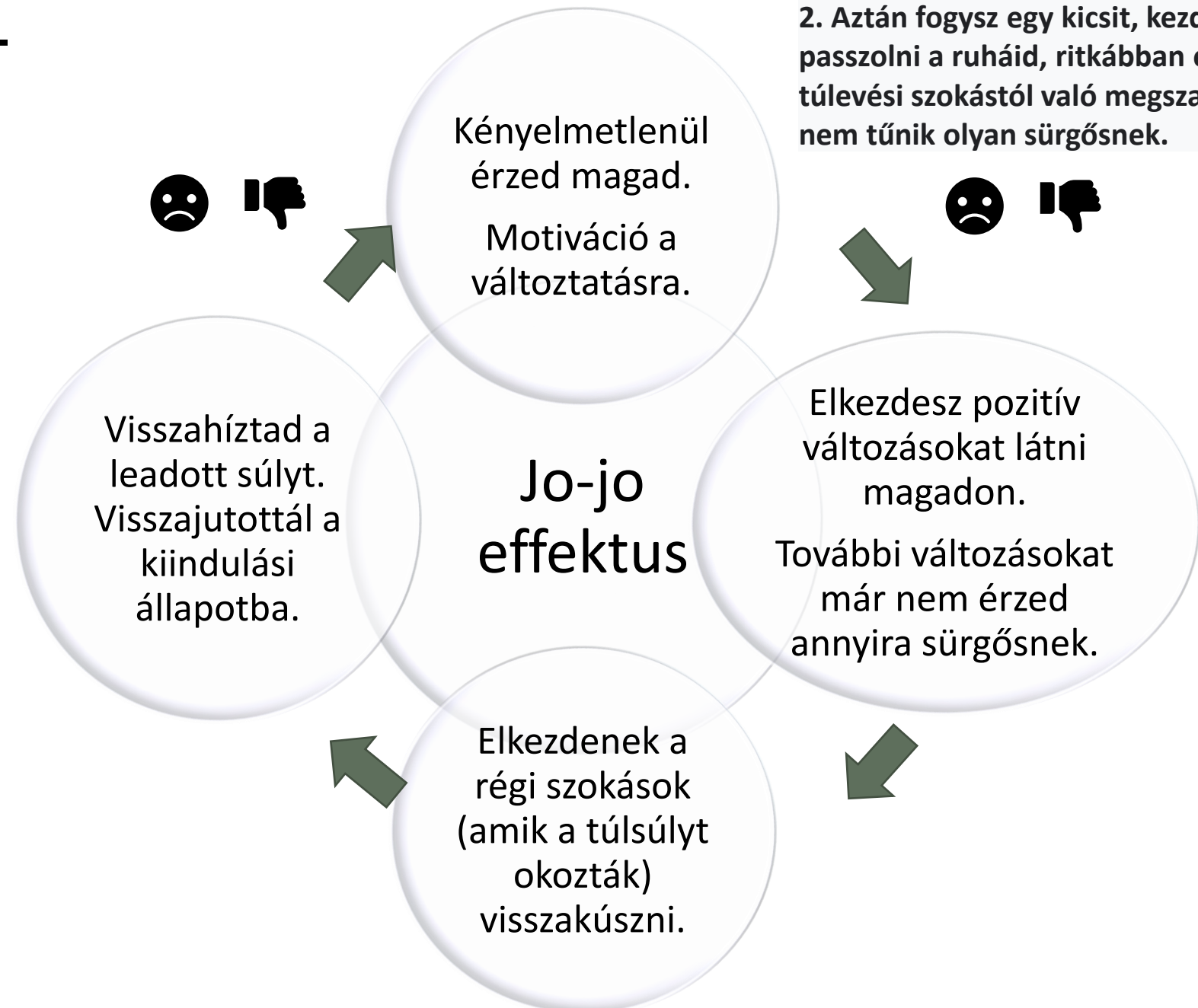
1. Először kényelmetlenül érzed magad, elérted azt a fájdalomküszöböt, ami arra készítetett, hogy elkezdj változtatni.



Legyél tudatában annak, hogy a motiváció ingadozhat, és ez teljesen normális. Néha motiváltabbnak érezzük magunkat, máskor nem annyira. Ha elsősorban a célunk nem elérésével kapcsolatos fájdalmakra koncentrálnak, a motivációnk gyengül, amikor elérünk egy bizonyos fokú sikert.

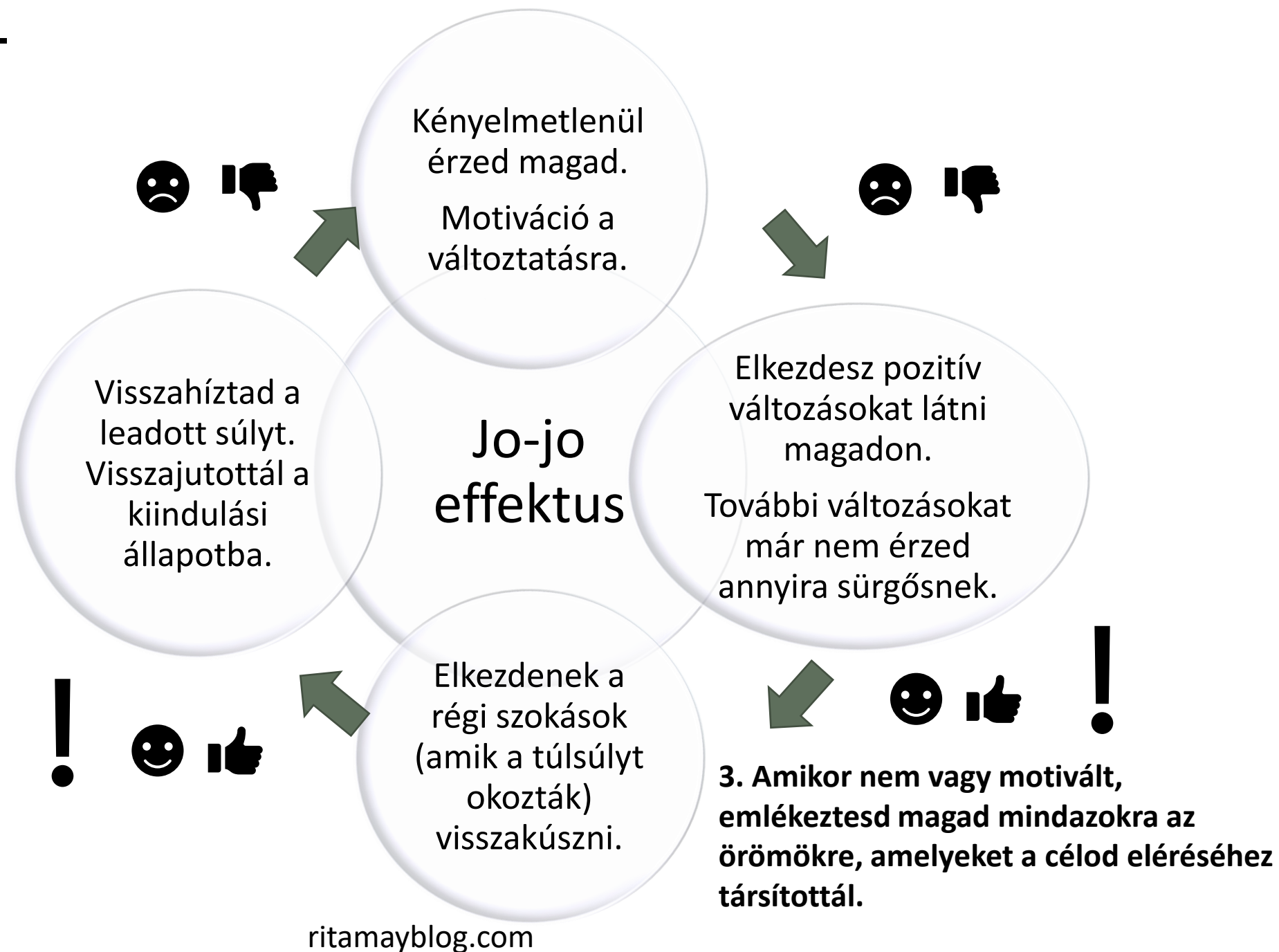


A jo-jo effektus – hogy kerülöd el

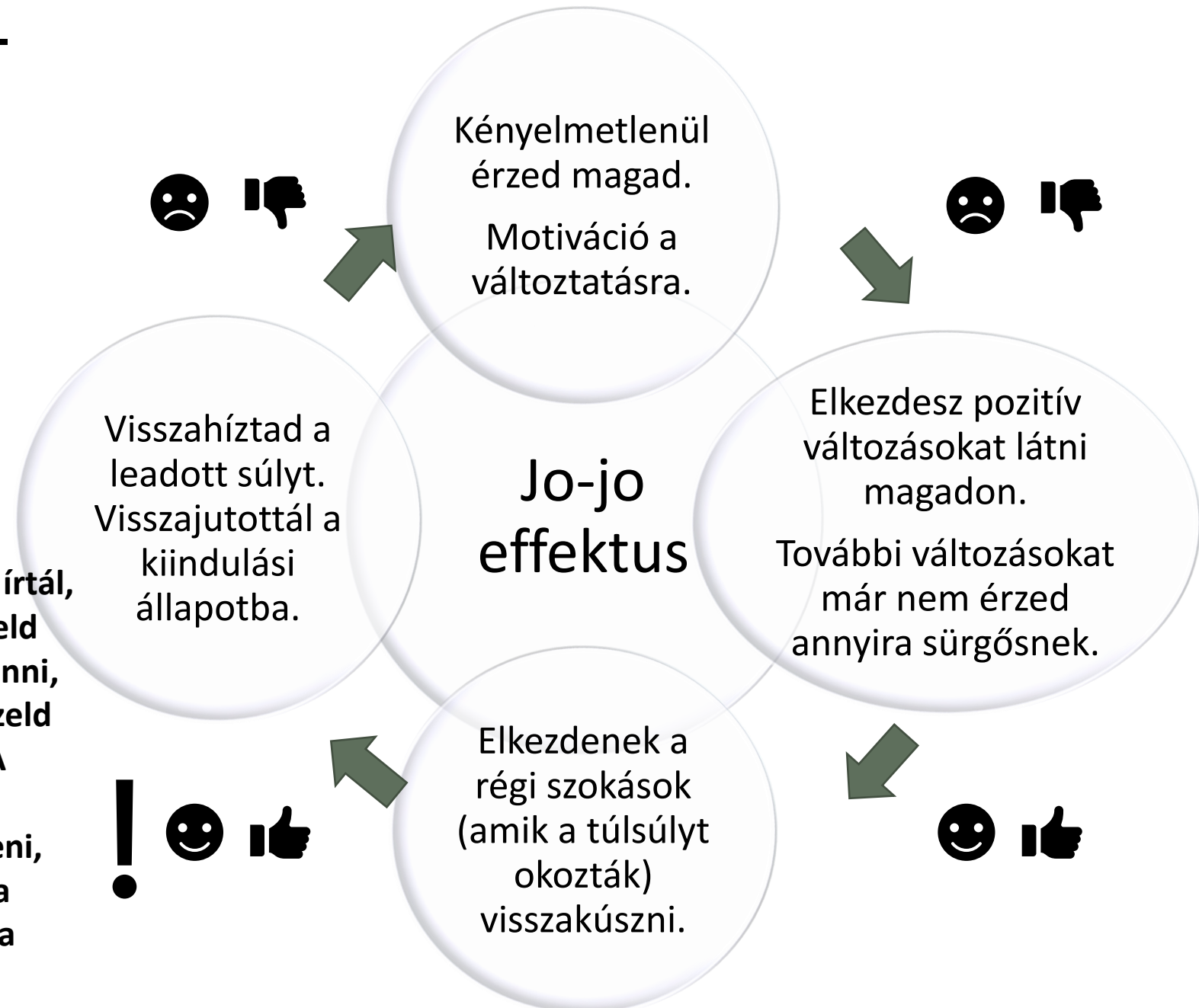


2. Aztán fogysz egy kicsit, kezdenek jobban passzolni a ruháid, ritkábban eszel túl, és a túlevési szokástól való megszabadulás már nem tűnik olyan sürgősnek.

A jo-jo effektus – hogy kerülöd el



A jo-jo effektus – hogy kerülöd el



4. Fogd a listádat, olvasd el, amit írtál, képzeld el az új életedet, és képzeld el, milyen érzés lesz könnyedén enni, egészséges, fitt testben élni. Képzeld el magad, amint eléred a célod. A vizualizáció nagyon fontos. Hajlamosak vagyunk úgy teljesíteni, ahogy elvárjuk. Tehát ha kudarcra számítunk, kudarcot is vallunk. Ha látjuk a sikert, nagyobb valószínűséggel el is érzük azt.

A fogyás vagy alakformálás a TE célod legyen

- Tedd fel magadnak a kérdést: Miért akarod elérni amit célul kitűztél magadnak?
- Ha megjelenik a „kell” vagy „kellene” szó, akkor nagy eséllyel érdemes újraértékelni, amit csinálsz.
- Gyakran azért tűzünk ki célokat, mert úgy érezzük, hogy az az amit tennünk kell/kellene, vagy ezt várják el tőlünk, és nem azért, mert valóban ezt akarjuk tenni/elérni. Kevésbé valószínű, hogy motivált maradsz, ha a „kell” útján haladsz.
- Most, hogy van egy célod, és biztos vagy benne, hogy tényleg TE szeretnéd ezt elérni, ne felejts el apró szokásokat és minicélokat bevezetni a nagy cél eléréséhez. Ha kisebb darabokra bontod a nagy célt, úgy fogod érezni, hogy elérhető a célod. Nem fogod magad túlterhelni és feladni mert túl nehéz.
- Továbbá, ne felejtsd el megünnepelni az apró sikereket menet közben. Ez segít megőrizni a motivációs szintet.

Házi feladat

- ☐ Töltsd ki a „fájdalom-öröm” grafikont.
- ☐ Olvasd el a listákat amilyen gyakran csak tudod, de különösen akkor amikor késztetést érzel a túlevésre vagy az új, pozitív szokásaid feladására.
- ☐ Legyél tudatában annak, hogy a motiváció ingadozhat, és ez teljesen normális. Néha motiváltabbnak érezzük magunkat, máskor nem annyira.
- ☐ Ha elsősorban a célunk nem elérésével kapcsolatos fájdalmakra koncentrálnunk, a motivációnk gyengül, amikor elérünk egy bizonyos fokú sikert.
- ☐ Amikor nem vagy motivált, emlékeztess magad mindazokra az örömökre, amelyeket a célod eléréséhez társítottál. Fogd a listádat, olvasd el, amit írtál, képzelj el az új életedet, és képzelj el, milyen érzés lesz könnyedén enni, egészséges, fitt testben élni. Képzelj el magad, amint eléred a célod.
- ☐ A fogyás vagy alakformálás a TE célod legyen, ne valami amit el kell vagy kellene érned.