



Fogadd el magad

Fogadd el a tested a jelenlegi formájában is

Ez lehet a legnehezebb része a gondolkodásod megváltoztatásának, amikor fogyásról és egészségről van szó. De ez a legfontosabb is.

A legtöbb ember aki az egészséget a fogyás szempontjából közelíti meg, meg akarja változtatni a testét.

De ha el tudod fogadni a tested a jelenlegi állapotában is és megérted, hogy nem mindig tudod teljesen irányítani, akkor több sikert érhetsz el a természetes fogyás terén.



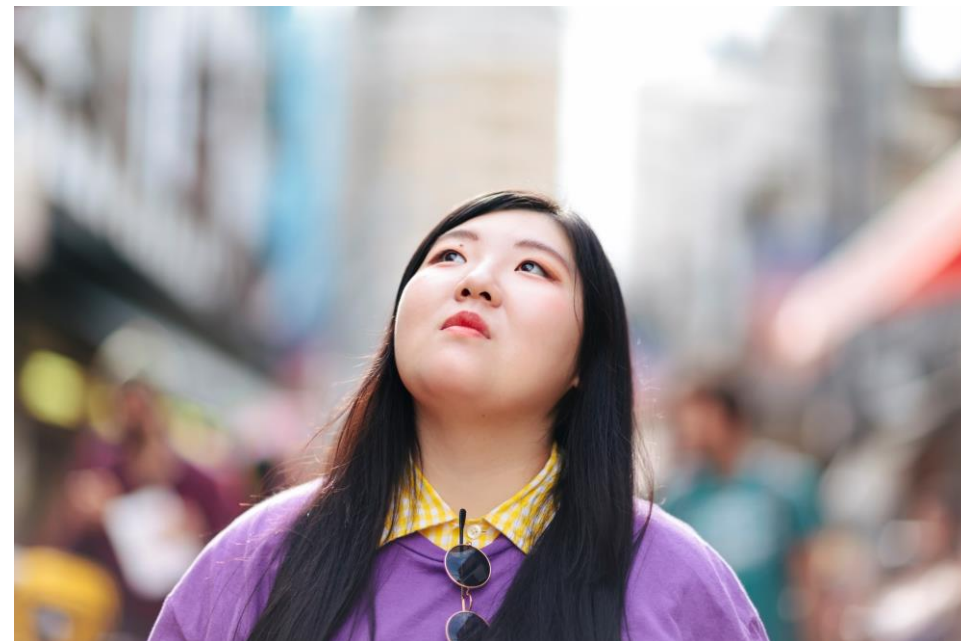
Nem a te hibád ha negatív testképed van

Sokan ostromozzák magukat, amiért néhány kilóval vagy akár több kilóval nehezebbek, mint szeretnek lenni, vagy nem úgy néznek ki, mint tíz évvel ezelőtt.

Természetesen, ha naponta többször halljuk a saját hangunkat a fejünkben negatív dolgokat mondani rólunk, akkor szerencsétlenül érezzük magukat tőle.

Ironikus módon a negatív testkép okozta nehéz érzelmeket sokszor évessel próbáljuk elnyomni.

Nem a te hibád, ha eszel, hogy elnyomd a negatív testkép miatti fájdalmat. Az sem a te hibád, ha negatív a testképed.



Nem a te hibád, ha negatív a testképed, és eszel, hogy jobban érezd magad

Testünk úgy van kialakítva, hogy sóvárogjon cukor, só és zsír után, mivel sok évvel ezelőtti fejlődésünkör ezekből kevés volt. A vágy továbbra is megmaradt, bár ezek az összetevők ma már könnyen hozzáférhetőek.

Az anyatejnek is magas a cukor- és zsírtartalma, így agyunk a szeretet és a törődés érzését társítja ezekkel az ízekkel.

Sokunkat csecsemőkorunktól kezdve étellel vigasztaltak ha kellemetlen érzések vagy a fájdalom ért bennünket.

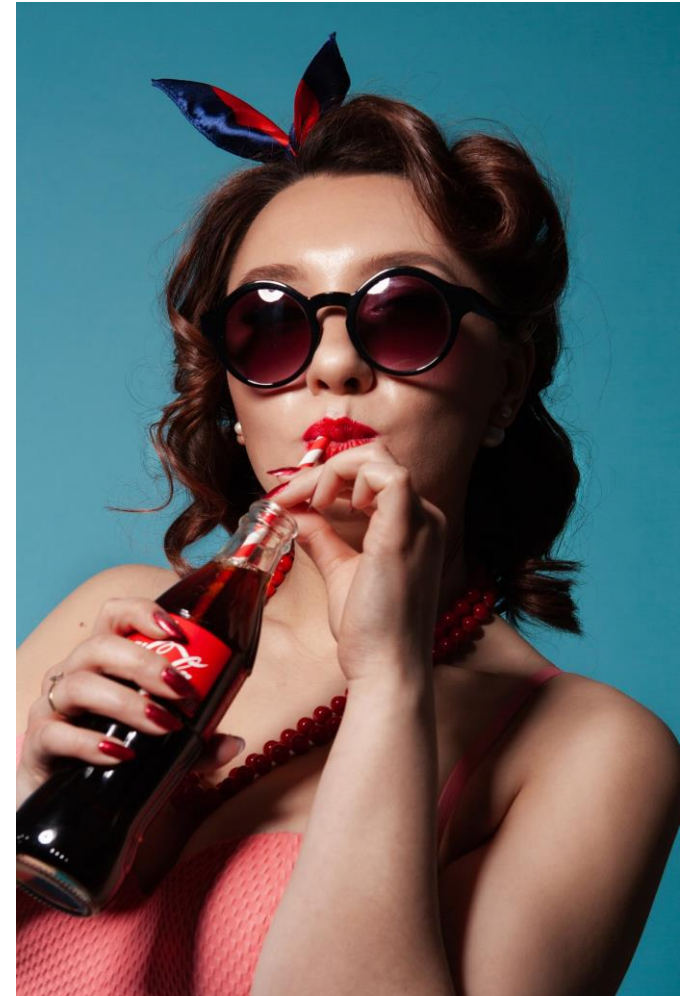
Az étel minden érzelmi és fizikai fájdalom csillapítójává vált, és tökéletesen eltereli a figyelmet a negatív testképünkről is.



Nem a te hibád, ha negatív a testképed, és eszel, hogy jobban érezd magad

Hogy még tovább rontsák a helyzetet, az élelmiszeripar több profitot termel a feldolgozott élelmiszerekből, mint az egészséges, feldolgozatlan élelmiszerekből. Reklámjaik azt üzenik, hogy ezek az ételek és cukros italok boldoggá, magabiztossá, szerethetővé tesznek bennünket. A barátokkal és a családdal való szórakozáshoz társítják.

A társadalom olyan képekkel bombáz bennünket, amelyek negatív testképet okoznak, ha nem felelünk meg ezeknek a normáknak. **A reklámozás célja, hogy elhitesse velünk, hogy szükségünk van a termékeikre ahhoz, hogy jól nézzünk ki. De amire igazán szükséged van, az a saját magad elfogadása és szeretete.**

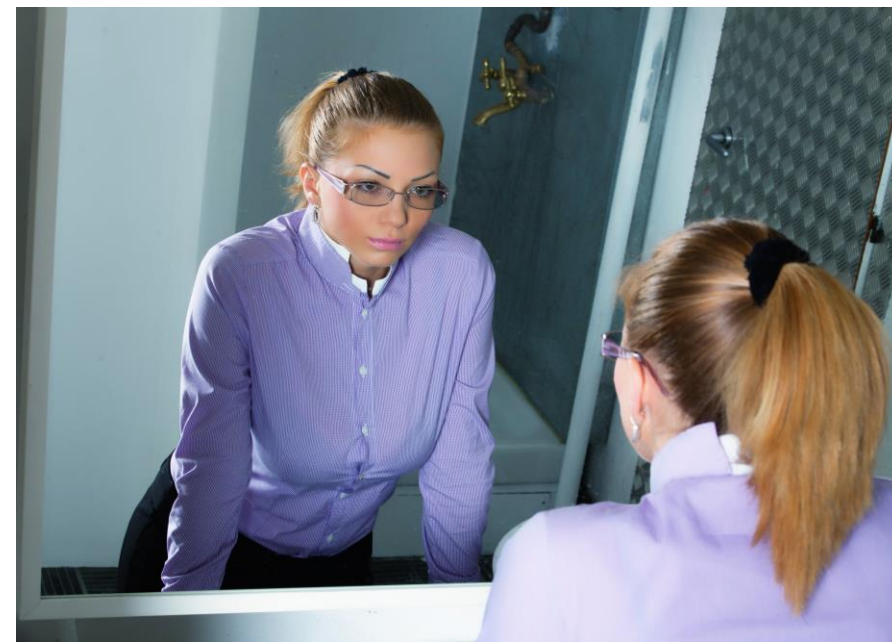


Nem vagy egyedül

Mindenkinek vannak negatív érzései a testével kapcsolatban időnként, akár bevallják akár nem. Ha úgy gondolod, hogy csak te utálod a tested időnként, és senki sem érti meg, mit érzel, gondold át újra! Ez egyszerűen része az emberi létnek.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság szerint...

- Az Egyesült Államokban 10 nőből 9 elégedetlen a megjelenésével.
- A 10 éves lányok 81%-a fél a kövérségtől.
- A serdülő lányok jobban félnek a hízástól, mint a rákos megbetegedéstől, a szüleik elvesztésétől vagy az atomháborútól.
- 5 nőből 2 feladna életéből 3-5 évet fogyásért cserébe.
- A nők 97%-a bevallja, hogy minden nap van legalább egy „utálom a testem pillanata”.



Önszeretetet megtöri az ördögi kört

Arra tanítottak bennünket, hogy legyünk kemények önmagunkkal, hogy elérjük céljainkat. Abban hiszünk, hogy a nélkülözés és az önkritika az egyetlen módja annak, hogy elérjük a kívánt alakot.

De nem így van. Az önkritika csak megerősíti a túlevés és a negatív testkép ördögi körét.

Ha önostorozás helyett, önszeretetre és együttérzésre alapozol, jól fogsz bánni magaddal és el fogod érni a célokat.

A lényeg az, hogy megadd a testednek a táplálékot, amire szüksége van, de ne vidd túlzásba. Rendben van, ha nemet mondasz magadnak, és nem eszel, amikor nem vagy éhes.

Jobban fogod érezni magad a leadott kilók miatt, ha kedves vagy magaddal miközben eléred a célokat.



By Frits Ahlefeldt

Legyél kedves magaddal ahelyett, hogy kritizálnád magad

- Úgy bánj magaddal, mint azokkal bánsz akiket szeretsz.
- Valószínű, hogy soha nem próbálnál megszégyeníteni valakit, akit szeretsz (egy barátot vagy családtagot), akkor miért tennéd ezt magaddal?
- Szeresd magad annak, aki vagy, és ne annak, amilyennek látszol. Dolgozz azon, hogy a megfelelő okok miatt akarj változtatni a külsődön, és ne csak azért, mert úgy szeretnél kinézni, mint egy magazin modellje.



Önmegfigyelés és tudatosság

Vedd észre, amikor megszégyeníted magas, és elkezded utálni a tested, és enni akarsz, hogy kimozdítson ebből érzelmi válságból.

Amikor ezt észleled, állj meg néhány másodpercre, és emlékeztess magad, hogy jobbat érdemelsz, és nem szép így beszélni magaddal.

A tested nagyon keményen dolgozik egész nap, hogy életben tartson, elvisz oda, ahová menni szeretnél, lehetővé teszi, hogy minden olyan tevékenységet elvégezhess, amit szeretnél, sőt még egy babát is létre tud hozni. Hát nem csodálatos?

És nem kell tudatosan gondolkodnod ezekről a dolgokról, nem kell mondanod a testednek, hogy vegyen levegőt vagy emésztse meg az elfogyasztott ételt, vagy pumpálja a vért a testrészeid között.

Mindezt akkor is csinálja, amikor alszol.



Önmegfigyelés és tudatosság

Azt is tudja, mennyit kell enni, csak meg kell tanulni hallgatni rá.

Minden állat, amelyet nem az emberek etetnek, megfelelő súlyú. Nem híznak, ösztönösen tudják, mennyit kell enni. A babák is tudják, mennyit kell enni.

De a diéták miatt megtanultad figyelmen kívül hagyni a tested jelzéseit. Figyelmen kívül hagytad, ha éhes voltál, figyelmen kívül hagytad, amikor azt suttogta, hogy már elegendő táplálékot kapott a túlevési időszakaid során.

Vagy talán azért kért enni, mert nem kapott elég tápanyagot a megfelelő működéshez, de te folyamatosan több alacsony minőségű ételt adtál neki, így továbbra is folyamatosan küldte az éhség jeleket, hogy még több táplálékot kapjon, abban a reményben, hogy megkapja a hiányzó tápanyagokat.

Lehet, hogy csak pihenésre volt szüksége, de te folyamatosan kávézt adtál neki pihenés helyett, így szegény túlterhelt szervezeted azt a jelzést küldte neked, hogy energiára van szüksége ahhoz, hogy pihenés nélkül tudjon dolgozni, és ahelyett, hogy hagytad volna pihenni, több ételt adtál neki.



Önmegfigyelés és tudatosság

Figyelmen kívül hagytad, amikor azt üzenté, hogy elég táplálékot kapott, amikor azért ettél, hogy feloldd a stresszt vagy az unalmat, vagy elnyomj bármilyen más kellemetlen érzelmet.

Csak el akartad zsibbasztani magad, el akartad vonni a figyelmedet a fejedben lévő gondolatoktól, és figyelmen kívül hagytad, hogy a gyomrod túlságosan tele van, vagy talán rosszul is éreztél magad.

De nem a te hibád, hogy így bántál a testeddel, nem tudtál semmi jobbat, a lehető legjobbat tetted a rendelkezésedre álló információk alapján.

De most megtanulod, hogyan bánj jobban a testeddel.



A tested nem érdekli meg az utálatot

- A folyamat elindításához nagyon fontos megtanulni szeretni a csodálatos tested, elfogadni olyannak, amilyen, és elkezdni bízni benne, meghallgatni és megadni neki a megfelelő tápanyagokat, elegendő pihenést és törődést, amit megérdemel.
- A tested nem érdekli meg a gyűlöletet, remélem most már látod. Sokat kibírt már, és még mindig keményen dolgozik érted. A tested a legjobb szövetségese.
- Próbálj kevesebb cukros és zsíros ételt adni neki, és fogyassz több egészséges ételt, sok zöldséget és gyümölcsöt. Amikor falásrohamod van, próbálj egészségesebb lehetőségekből választani. Ezek hamarabb eltelítenek, és mivel nincsenek tele olyan adalékanyagokkal, amelyek függőséget okoznak, legalább a kémiai függőséggel nem kell megküzdened.
- Minden étkezéskor próbálj megfontoltan, lassan enni. A lassú, tudatos táplálkozás egészségesebb és még a fogyásban is segít.





Szeretheted magad a jelenlegi állapotodban és akarhatsz is változni egyidejűleg

- Nem számít, mit mutatnak a számok a mérlegen, minden tekintetben szép vagy.
- Igen, lehetnek dolgok, amelyeken szeretnél dolgozni, hogy egészségesebbé válj és jobban érezd magad a bőrödben, azonban így is szép vagy.
- Szeretheted magad olyannak, amilyen vagy, és akarhatsz is változni. Nincs ezzel semmi probléma.
- Szeretjük a párunkat és gyerekeinket, mégis szeretnénk, hogy ne dobálják szét a szennyes ruháikat. Lehet, hogy szereted a munkádat, és mégis szeretnél magasabb fizetést kapni.

Szeretheted magad a jelenlegi állapotodban és akarhatsz is változni egyidejűleg

- Ha szereted magad, a legjobbat akarod a testednek.
- Egészségesen táplálkozol és mozogsz, hogy jól érezd magad, és egészséges és hosszú életet élj fogyás helyett. Mellékhatásként fogyni is fogsz. Nem jobb, ha jól érzed magad a folyamat során?
- Ha jól érzed magad a bőrödben (még ha nem is úgy nézel ki, mint egy poszterlány), a körülötted lévők olyannak fognak látni téged, amilyen vagy, és nem azokat a hibákat látják, amiken te agyalsz.



Elkötelezettségem a türelem és az önmagam elfogadásának gyakorlására

Nyomtasd ki ezt az oldalt és írd alá az alábbi sorokban található állításokat a fekete vonalakon. Naponta tekints át ezeket a kötelezettségvállalásokat, hogy megerősítsd az elkötelezettséged.

Elkötelezem magam, hogy türelmes leszek magammal _____

Ígérem, hogy kedves leszek magamhoz, és gyakorolom az önszeretetet _____

Nem ítélem el magam _____

Törődöm magammal minden nap _____

Lépésről lépésre bebizonyítom magamnak, hogy szeretem és törődöm magammal _____

Segítséget kérek amikor szükségem van rá _____

Házi feladat

- Dolgozz azon, hogy elfogadd a tested olyannak, amilyen jelenleg, és fogadd el, hogy nem mindig van hatalmad felette.
- Azért vezess be új egészséges szokásokat, mert szereted magad, és szeretnéd jól érezni magad, és egészséges, hosszú életet szeretnél élni, ahelyett, hogy a fogyásra koncentrálnál. Mellékhatásként fogyni is fogsz.
- A test-gyűlölet néha csak az emberi lét része. Nincs veled semmi baj ha néha nem tudod szeretni a tested!
- Vedd észre, amikor megszégyened magad, és elkezded utálni a tested, és enni akarsz, hogy kimozdulj ebből az érzelmi válságból.
- E negatív önbeszéd helyett kezdj el úgy beszélni magaddal, mint valakivel, akit szeretsz beszélnél.
- A lehető leggyakrabban gyakorold a lassú, tudatos evést.