

Зачем вам - худеть?!

В ответе на этот вопрос, по-моему, можно найти ключ к личной мотивации потрудиться на себя – любимую... В деле укрощения вечернего аппетита и поддержания тонуса и формы своего тела.

И для тех, кто сейчас только в начале пути, и для тех, кто уже разозлен и истощен диетными пытками, «чудесными пилюлями», достаточно разрушительно действующими на нашу энергетику, имеет смысл прежде всего самой себе толково и внятно объяснить, зачем же нам отказываться от привычки вкусно и обильно кушать, «заедать» свои тревоги и стрессы «сладеньким» или «жирненьким». Зачем вместо того, чтобы уютно устроиться на мягком диване с пакетиком чипсов или шоколадкой, – ползти в спортзал или на вечернюю прогулку.

И отвечать на эти «зачем» практически ежедневно в течение месяцев трех. Так как новую привычку можно сформировать примерно за такое время...

Какие ответы окажутся именно вашими? Ведь каждая из вас – уникальная и единственная в своем роде. Здесь я могу только перечислить то, чем со мной делятся мои клиенты, а также какими-то более чем менее действенными ключами, проверенными на практике...

А вам, наверное, имеет смысл включить свою избирательность и интуицию, и пробовать – примеривать – отвергать – принимать... Конечно, в индивидуальном формате работы с психологом этот процесс можно было бы существенно облегчить.

Так вот, чем себя успешно мотивируют (или мотивировали) добившиеся успеха в нашем деле:

- уходом от болезней;
- приобретением подвижности, гибкости и легкости тела;
- продлением молодости – и во внешнем виде, и в ощущениях;

- ростом внимания мужчин;
- успехами в карьерном росте;
- доказательством – прежде всего, себе самой – возможности контролировать желания и делать осознанные выборы.

Чтобы лучше понять свое направление движения, препятствия в пути и прочее, предлагаю вам включить творчество – попробуйте написать про себя сказку.

Про девочку, которая жила-была в волшебной стране... В какой? Когда? Как и с кем жила? Какие добрые и злые силы ее окружали? Кто ей помогал? Кто ее обижал? Кто заколдовывал – кто расколдовывал? И – самое главное – у сказки должен быть хороший финал. Именно для вас хороший. Какой? Включайте «на максимум» свое воображение – пишите первое, что придет в голову... Отпустите фантазию – это ваша работа на себя, драгоценную и любимую...

В заключение я хочу опубликовать несколько картинок моих клиентов из жизни «после»:

«...После сброса веса мне стало легче во всем. Я лучше все чувствую, яснее соображаю и быстрее мыслю. Быстрее хожу и двигаюсь вообще. Да и проблем с одеждой меньше. Мне легче играть с образами. Ключевое слово – «легко».

«...Скажу честно, моя жизнь сильно изменилась после того, что я достигла. Действительно, сильно. Всё стало как-то смелее и стремительнее. Дерзновеннее. Появилось больше свободы. Это в плане социальном и коммуникативном. А вообще, стала лучше чувствовать многие вещи, какие-то энергопотоки, саму природу, воздух... поменялись ощущения....»

«...Да у меня вот другая проблема: как сохранить изменения? В частности, как избежать потери наработанного... Нет, наверно вот так – как избавиться от страха потерять наработанное?»

Удачи вам, все обязательно получится – было бы желание, терпение и ясное

Зачем вам - худеть

Автор: admin

12.02.2013 11:19 -

представление, к чему вы стремитесь и зачем вам здоровое, легкое, подвижное, молодое тело.

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)