

Как стать здоровой, стройной и счастливой?

Каждая девушка, которая когда-либо сидела на диете, знает, как трудно не сорваться и не съесть чего-нибудь сладкого, а после окончания диеты не набрать в двойном объеме все то, что с таким трудом потеряла. Можно ли назвать такое состояние - здоровым и счастливым? Конечно, нет. Я имею в виду диету как способ похудения. Ведь изначально

«диета»

- это

здоровое, сбалансированное питание

, а не исключение из рациона чего-либо.

Американский психолог Эльзе Биркеншоу, автор книги «Представьте себя стройной!», пишет о том, что проблема не в жировых клетках, а в голове. Во всем виновато наше подсознание, которое то и дело вводит нас в искушение - наброситься на сладкое или вредный фастфуд. Следовательно, стать здоровой, стройной и счастливой может каждая, без каких бы то ни было ограничений и насилия над собой. Существует огромное количество литературы на эту тему, а все потому, что здоровье, как физическое, так и моральное, - самое главное, что есть у человека. Важно слушать себя, а если не устраивает внутренний голос - совершенствовать себя и свои мысли.

Никаких расстройств! Необходимо мыслить позитивно, несмотря ни на что. Вспомни, когда ты набрасываешься на еду? Правильно, когда ты подавлена, когда одолевают негативные эмоции. И твоя задача в данной ситуации - научиться

изменять

свои

настройки в подсознании на позитивные, умиротворяющие и расслабляющие.

Одно из упражнений - **фокус с зеркалом**. Об этом упражнении ты слышала и не раз! Фишка в том, что внутреннее «Я» не отличает правду от лжи, но фиксирует любые данные, если они регулярны и поступают в достаточном количестве. Утром и вечером рассматривай себя в зеркале: лицо и тело. При этом представляй, что с каждым днем ты все красивее и стройнее, и произноси: «Я люблю себя». Если ты полюбишь себя, то и окружающие тебя полюбят. Это известный факт. Если ты будешь мыслить позитивно о себе - красивой, то будешь счастлива. Обязательно.

Еще одно упражнение. Наклеивай в своих самых любимых местах в квартире **записочки**

-стикеры с позитивными высказываниями о себе

, например, такими как:

«Я достойна того, чтобы меня любили»

. Пиши их каждый день, ведь сколько можно сказать хорошего о тебе, а старые отрывай, перечитывая, запоминай написанное. Это тоже откладывается в твоём подсознании.

Важно:

не думай только о том, как бы похудеть.

Наладить контакт со своим внутренним «Я» и заставить его работать в правильном направлении к здоровью и счастью необходимо. Ведь часто мы еще с детства знаем - «не доешь супчик - не пойдешь гулять», или «молодец, съела супчик - получи тортик!» Теперь-то мы понимаем, что тортик после супчика... как-то неправильно, да и супчик... Хотя это, конечно, спорно. Мы, а именно, наше подсознание привыкло к этой схеме, а следовательно, ее (схему) нужно поменять. А поможет в этом релаксация.

Упражнение для расслабления. Ежедневно в течение 10-20 минут включай успокаивающую музыку. Устроившись поудобнее, расслабь руки и все мышцы, закрой глаза, дыши глубоко. При выдохе полностью расслабляйся и старайся ни о чем не думать. Представь себе движущийся шар, который катится все медленнее и медленнее. Шаг за шагом расслабляй мышцы всего тела. Добившись полной релаксации, представь себя покачивающейся на волнах. Подплыв к берегу, ты ступаешь босыми ногами на ласковый теплый песок. На пляже ты видишь себя, такой, какой всегда мечтала быть. Медленно проскользни в это восхитительное тело, подвигайся, почувствуй, какое оно красивое и пластичное. Чтобы выйти из этого состояния, слегка пошевелись и открой глаза.

Если ты испытываешь пристрастие к сладкому, то вместо волн добавь в свое релаксацию кусочек чего-нибудь сладкого. Например, вместо представления о качании на волнах возьми этот кусочек, заранее приготовленный, и помести между зубами, и зажми пальцами нос. Ты удивишься, но вкус тебе покажется неприятным.

Если будешь выполнять эти упражнения ежедневно, тебе не захочется переест, твой легкий, воздушный образ зафиксирован в подсознании, и ты не захочешь портить себя - идеальную!

Иногда трудно избавиться от негатива. Но как побороть его? Когда ты злишься, то выходишь из состояния счастья и гармонии. И проглатываешь обиду вместе с лишними калориями! Поэтому очень **важно - научиться прощать, отпускать свою обиду.**

Можно, например, взять фотографию человека, который тебя обидел или разозлил и сказать: «я извиняю тебя и прощаю». Повторяй эту процедуру, и даже безнадежный случай будет отпущен. А в твоей душе не останется злобы и обиды.

Но чтобы быть всегда в хорошем настроении, **чтобы чувствовать себя счастливой - необходимо двигаться.** Но что делать, если не хватает времени на спортзалы и бассейны? Есть несколько упражнений, которые не займут много времени, и легко заменяемы на аналогичные. Прыгай босиком через скакалку, увеличивая количество прыжков. Напрягай мышцы живота в течение минуты, втягивай его и представляй, что пытаешься пупком достать до позвоночника. Упражнение с полотенцем, которое можно выполнять после ванны. Оно улучшает осанку. Положи полотенце сзади на шею и возьми за его концы. Из всех сил тяни его вперед, а сама прогибайся назад, сопротивляясь полотенцу.

Хочешь быть здоровой, стройной и счастливой? Будь ей! Просто уделяй себе - любимой немного времени, люби себя, слушай себя и стремись к своей мечте. И все получится! Обязательно.

Автор - **Евгения Шаргаева**

[Источник](#)