Автор: admin
10.03.2014 23:54 -

Какая связь между стройностью и силой мысли?

Существует очень много способов похудения, но я не буду повторяться, а расскажу только **о нескольких, которые делают нас не только стройными, но и счастливыми.**

Итак, вы решили похудеть. «Зачем?» Попробуйте честно ответить себе на этот вопрос? И запишите ответы на листе бумаги или сформулируйте вариант ответа в своем воображении. Мы составляем список желаемых результатов с одной целью – подготовить наш любимый организм к тому, что грядут перемены. Не нужно подвергать его стрессу, ставя ультиматум, что якобы сегодня же сажусь на диету, 3 раза в день хожу в спортзал, 2 раза в неделю голодаю и тому подобное. Конечно, занятия спортом и разумная диета – это очень хорошо, но мы сегодня не об этом.

Какие бы цели ни двигали вами при желании сбросить несколько лишних килограммов, главное – найти свой оптимальный вес, при котором вы будете чувствовать себя здоровой, красивой, энергичной, ну и… конечно же, любимой и желанной. Итак,

Совет первый.
Примите себя такой, какая вы есть. **А какая вы есть? Красивая? ДА! Стройная? ДА! Любимая? ДА!** Могу предположить, что некоторые из вас ответят вдруг… НЕТ. Сразу предупреждаю – ответ неверный. Почему? Да потому что ваше тело было создано любовью с любовью и для любви. Запомните это и никогда, слышите, никогда не говорите о себе плохо или просто пренебрежительно. НИКОГДА. Кто бы и что бы не говорил – вы прекрасны! Раз вы появились на этом свете именно с таким телом – значит, вам это было нужно, а если вы хотите сделать себя еще лучше – это ваше право. Кроме того, это очень просто – сконцентрируйся на том, к чему стремишься. И ты получишь это!
И как только в вашем сознании возникает надпись: «Нет. Это не я. Я не красивая» и т.д., быстренько выделите эти слова курсором, и нажмите кнопочку DEL. И на этом же самом месте напишите большими буквами: «Я – источник красоты и здоровья. Я – прекрасна».

Совет второй.
Просыпаясь каждое утро с благодарностью за то, что вы являетесь обладателем прекрасного тела, не вскакивайте с постели, а полежите несколько минут и поговорите… Поговорите со своим телом по душам. Договоритесь с ним, что сегодня вы будете кормить его исключительно полезной пищей, что сегодня вы будете двигаться

больше, чем обычно (конечно, по мере возможностей), что сегодня вы не будете есть… после 8 часов вечера. И это только сегодня. А завтра, если вашему телу очень захочется, то можно и побаловать себя… чем-нибудь эдаким.

После этого встаньте и сделайте зарядку…

15 минут, можно 10, можно 5, можно 1 минуту. Ну, одну минуту-то можно? В результате за сегодняшний день вы получите столько комплиментов, сколько минут потратили на утреннюю зарядку. То есть сегодня весь день вам нужно как можно внимательнее относиться к окружающим людям и впитывать в себя все те приятные вещи, которые они будут говорить о вас. Эти комплименты нужно записывать в блокнотик (чтобы не забыть). Если комплиментов недостаточно, значит, вы добавляете их сами в этот список, а затем перед сном перечитываете его вслух 3 раза. Вот и все.

Совет третий.
Сегодня вы завтракаете, обедаете и ужинаете. Съедаете столько, сколько нужно вашему организму, но помните, что сегодня вы питаете его только полезной пищей. И только сегодня вы перестаете в перерывах между приемами пищи «пить чай или кофе… с чем-нибудь к чаю».

Совет четвертый.
Простите себя. Просто по дороге на работу или когда у вас выдалась свободная минутка, скажите себе «Я прощаю себя». За что? За всё. За то, что раньше не принимали свое совершенство, за свои вредные привычки, за то, что завидовали, ругались, кричали, спорили, допускали в свою жизнь стрессовые ситуации. За то, что не любили себя так, как того заслуживаете и не принимали себя такой, какая вы есть. А какая вы есть? Красивая? ДА! Стройная? ДА! Любимая? ДА! А еще вы умница и светлый ангел, солнышко, дарящее людям свет и тепло, радость неземная и лучшая представительница всего прекрасного на этой планете.

Совет пятый.
Нарисуйте себя или найдите идеальную фигуру, которая вам нравится в журнале, придумайте сами, какой вы хотели бы быть и добавьте к ней свое лицо. Повесьте это изображение на самом видном месте и каждый раз, смотря на нее, говорите себе: «Я принимаю себя с любовью. Я принимаю свое новое прекрасное тело. Я люблю свое тело. Я люблю себя!». Каждый вечер перед сном рисуйте свой идеал в своем воображении с

головы до ног. Представляйте свои лучистые глаза, радостную улыбку, шелковистые волосы, пышную грудь, подтянутый живот, упругие ягодицы, стройные ноги.

Совет шестой.
Делайте это все не только сегодня. Просыпаясь каждое утро с благодарностью за то, что вы являетесь обладателем прекрасного тела, не вскакивайте с постели, а полежите несколько минут и поговорите… Поговорите со своим телом.

Совет седьмой.
Любите себя. Запомните, что все, что мы делаем – мы делаем только для себя, ради себя, ради самосовершенствования и развития своей бессмертной души.

Знайте, вы прекрасны. Так будет всегда. И никогда не будет по-другому.

Автор - **Александра Симонова**
Источник