Автор: admin
18.11.2013 23:15 -

Здоровье как индивидуальное предприятие. Поработаем над собой?

Любимый способ избегать хоть каких-то изменений – начинать новую жизнь с понедельника или с первого числа нового месяца, года, столетия… Этот способ развязывает нам руки в нашем «здесь и сейчас» «оторваться напоследок». Да уж, отрываться – это мы оччень хорошо умеем.

Как на Великий пост соблюдать только Масленицу и Пасху. А поститься – нет. Тут у нас тысяча оправданий. Такая же тысяча, как откладывать свою новую жизнь: «Нет, сегодня – точно нет!»

Чем грандиозней цель, чем труднее результат, которого мы хотим добиться, тем труднее нам решиться начать. Так вот, может, все-таки попробовать именно на процессе свое внимание сфокусировать? Именно на цепочке своих шагов, шажков, прыжков на месте, пауз, остановок, отходов назад, убеганий, избеганий? Причем именно с осознанием того, что все эти танцы – именно ваши выборы? Да, под влиянием обстоятельств. Да, в разных жизненных контекстах. Но ваши. Так же, как цели. Так же, как мысли и чувства. Так же, как эта жизнь.

И тогда опять возвращаемся к вопросу: что вы именно сейчас и здесь для себя делаете? Что выбираете? Как живете? И что вы – сейчас и здесь – можете сделать для себя хорошего?

Так что приглашаю вас именно трудиться. Постепенно обретая другую чувствительность. Расставляя другие приоритеты. Медленно, но верно меняя свои пищевые привычки. Возвращая своему телу то, в чем оно подлинно и ежедневно нуждается: движения, гибкость, полноту ощущений вместо полноты брюшка.

Давайте прямо сейчас и попробуем?

У вас есть ожидания от того, как изменится ваша жизнь в помолодевшем,

оздоровившемся, легком теле? Какая вы станете? Можете сейчас это проговорить, а лучше – записать? Например, так:

Я стану улыбаться.

Я стану нравиться себе. И другим людям тоже.

Мужчины начнут обращать на меня внимание.

Я стану носить более привлекательную одежду.

Я стану сама более привлекательной.

Я стану более подвижной, легкой.

Я стану веселой.

Моя жизнь станет ярче.

А теперь скажите эти утверждения в настоящем времени. Очень медленно. Прислушиваясь к своим реакциям на них. Обратите внимание, что будет особенно трудно сказать. Например: «Мужчины обращают на меня внимание». Или «Я – привлекательная!»

Если в этих местах вы чувствуете напряжение – хорошо. Сейчас вы обнаружили, от чего ваш лишний вес вас защищает и как пытается поддержать. А сейчас выпишите то, что

идет легко, в настоящем времени – например, такой список:

Я улыбаюсь – себе, людям, жизни.

Я себе нравлюсь. И другим людям тоже.

Я подвижная, легкая.

Я – веселая.

Моя жизнь – яркая.

А теперь сядьте поудобней, максимально расслабьте тело и проговорите про себя на спокойном медленном дыхании то, что получилось у вас в настоящем времени. Лучше всего, чтобы слова вплелись гармонично в такт вашего дыхания. Наблюдайте, что происходит с телом и с вашим настроением.

Поздравляю! Здесь и сейчас вы сделали первый шажок к изменениям. Вы – настоящая! И это звучит гордо!

С чем поздравляю? Сейчас поясню. У каждого из нас есть образ себя. Своего тела. Своих возможностей и способностей. Он – в нашей целевой аудитории – как правило, является слепком с наших недовольств собой, критического отношения к своей внешности, малоприятных ощущений себя. Если бы это было по-другому, уверена, ваше самоощущение нашептывало бы вам практически ежедневно, что вы – умница, красавица, чудесница-кудесница. И вряд ли бы к вам прицепилась эта на сегодня надоевшая хуже горькой редьки навязчивая тяга к еде.

Так что вы сейчас поработали над изменением своего отношения к себе. С почином вас! Если будет настроение и желание периодически это про себя проговаривать, опять-таки из комфортной телу позы, будет просто «супер»!

Конечно, у вас может возникнуть сильное сопротивление такое себе говорить. И вы сейчас говорите: «Нет у меня веры в то, что говорю!» Хорошо. Это вполне понятно. Тогда сначала говорите себе: «Хочу стать…» А завершайте всегда все-таки именно утверждениями в настоящем времени. Вода камень точит…

Мы еще обсудим разные формы поддержки своего желания жить в здоровом, легком, подвижном теле и укоренения чувства своей личностной ценности и достоинства. Но все они будут именно вашими.

И изменения, ожидание которых украшают ваше «сегодня», это ваш труд и усилия «здесь и сейчас».

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник