

Любовь к себе и похудение. Кнут или пряник?

Мы очень часто используем любовь к себе как инструмент мотивации. И это очень сильный и правильный инструмент. Главное – разобраться, как именно его использовать.

Как правило, любовь в контексте данной проблемы мы обещаем себе в качестве награды в случае достижения успеха: **«Вот похудею – и буду любить себя»**.

И ведь действительно, если мы себя полюбим сейчас такими, какие мы есть, то на этом мы успокоимся и станем жить в полной гармонии со своими лишними килограммами и жировыми складками на талии. С другой стороны, обещание любви в случае достижения успеха уже само по себе стимулирует к работе.

На первый взгляд, с вышесказанным трудно поспорить. Но давайте же разберемся, в чем здесь кроется ошибка.

Во-первых, предлагаю быть предельно откровенными с собой. Уверены ли мы, что **принятие себя в весе, который нам доставляет кучу дискомфорта**, лишает тех радостей жизни, которые доступны нашим стройным подругам, а кроме того, грозит проблемами со здоровьем (отечные ноги, больное сердце, да мало ли еще болезней, которые провоцируются полнотой) – **это есть проявление любви к себе?** Скорее, это напоминает самобичевание.

Мне очень понравилась мысль на этот счет в одной из прочитанных мною книг о том, что **смириться с лишним весом равнозначно тому, что добровольно повсюду носить с собой 1-2 мешка картошки**. И правда ведь, разве согласились бы вы на такие истязания, если бы любили себя?

Что же касается использования любви на условиях «постоплаты» (сначала похудею, а потом уж я буду себя любить) для мотивации и стимулирования процесса, то и тут не все

так просто. Очень хорошо можно это проиллюстрировать на примере ребенка, который учится ходить. Разве мама говорит ему, что будет его любить только тогда, когда он научится ходить? Разве она упрекает его в том, что он еле стоит на ногах? Нет же, мудрая мама любит своего ребенка уже сейчас, и при этом он, окруженный ее любовью и одобрением, делает своим первые шаги.

Понимаете, о чем я? Конечно, все ясно и логично. Но причем тут вы и процесс обретения стройности? Сейчас поясню: процесс обретения стройности здесь выступает в роли процесса обучения ходить, а вы – в роли той самой маленькой девчушки, делающей свои первые шаги. И пока вы только **учитесь быть стройной**, вы должны проявить к себе **максимум любви и понимания**

Ведь *если мы лишаем себя любви, то маленькая девочка внутри нас чувствует себя никому не нужной и отвергнутой*. Ей грустно и обидно, что ее все время критикуют, какой уж тут энтузиазм? Какая уж тут мотивация?

Кроме того, лишая себя любви, мы попадаем еще в одну довольно коварную ловушку: **мы каждый раз откладываем любовь на потом, а, достигнув результата, недолго радуемся и тут же озадачиваем себя новой целью**, и обещанная себе любовь снова маячит где-то за горизонтом. И хотя в редких случаях общий уровень любви к себе может расти, в целом наблюдается такая картина: мы ставим себе цель сбросить лишний вес и, предположим, путем титанических усилий и дисциплины достигаем поставленной цели и даже какое-то время гордимся собой, принимая комплименты и восхищение окружающих.

Однако же в скором времени (если уже не в процессе достижения поставленной цели) вырисовывается новый объект работ – как-то недостаточно упруга кожа или же там целлюлит, а то и недостаточно красивые коленки (для многих последнее прозвучит смешно, но, тем не менее, это вполне реальный пример из жизни одной моей стройной и подтянутой подруги). Опять же, это вполне нормальный процесс, как говорится, всегда есть к чему стремиться, совершенству нет предела. И чем выше на гору мы взбираемся, тем шире становится панорама.

Однако **наш успех целиком и полностью зависит от нашего отношения к себе**. Поэтому любить себя просто необходимо даже тогда, когда вы хотите меняться.

Любовь к себе и похудение

Автор: admin

26.02.2013 15:19 -

Автор - **Анастасия Чуфранова**

[Источник](#)