

Какие внутренние конфликты мешают вам похудеть?

Автор: Dagdatus
28.11.2009 07:09 -

Наверняка вы уже не первый раз пытаетесь похудеть и вы либо срывались и бросали похудание, либо худели и через какое-то время опять набирали вес, либо вообще не получали никакого результата. Эти опыты (вместе с лежащими в их основе противоречиями) проявятся, если вы решите опять начать худеть.

Поэтому, когда бы вы не решили начать худеть, и, каким бы вы способом не решили это делать (диета, спорт, фитнес, БАДы, правильное питание, гипноз и т.д.), так или иначе какая-то часть вашего внимания будет находиться в прошлых негативных опытах похудения. И поэтому вы будете переживать заново какие-то ментальные картинки, мысли, эмоции и ощущения в теле, связанные с этими опытами. Эти негативные опыты похудения будут активировать в вас убеждения: «я никогда не смогу похудеть», «худеть – это сложно», «я не могу себя ограничивать», «я опять сорвусь» и т.д.

К сожалению, это не все, допустим, вы хотите похудеть, чтобы улучшить свое здоровье. Возможно, в вашей жизни существует несколько примеров отрицательного опыта, подтверждающего, что у вас есть проблемы со здоровьем. Вы считаете, что проблемы со здоровьем связаны с вашим лишним весом. Таким образом, все эти опыты проявятся, как только вы начнете что-либо предпринимать для похудения.

Ситуация будет схожей, если вы решите похудеть с целью улучшить свой внешний вид. Существует несколько случаев в прошлом, которые показывают вам, что вы выглядите не так, как хотели бы. Эти случаи проявятся в виде негативных эмоций когда вы начнете процесс похудения.

И это еще не все, если в школьные годы были случаи, когда вы внешне чувствовали себя не на высоте, то и это проявится также

С другой стороны, если вы пытаетесь доказать себе или кому-то еще, что у вас есть сила воли, ситуации, в которых у вас сила воли отсутствовала, будут проявлены также. Когда вы понимаете все выше перечисленное, становится очевидным, почему большинство худеющих не достигают своей цели.