

Înainte de a porni la drum

Toată lumea știe cât de importantă este alimentația când vine vorba de slăbit, dar ... cum ar fi dacă ți-ai începe drumul către o siluetă mai zveltă cu o schimbare de atitudine? Cum ar fi dacă în loc să alegi o dietă, ți-ai planifica tu programul de slăbit? Și cum ar fi să slăbești în mod natural, fără să simți că îți lipsește ceva?

Nu trebuie să citești pagini întregi despre nutriție ca să slăbești sănătos. Ai nevoie doar de o conexiune puternică între tine și propriul corp. Corpul tău nu este programat să slăbească. Ba din contră, este mult mai ușor să te îngrași decât să slăbești. Chiar așa să fie? În principiu, da. Dacă, în schimb, aceste rânduri ar fi citite de o persoană care vrea cu disperare să se îngrașe, ne-ar cam contrazice. Cu toate acestea, ceea ce te împiedică să slăbești, de cele mai multe ori, este atitudinea pe care o ai.

Procesul de a slăbi se bazează pe mai multe variabile: alimentația, tipul de activitate, calitatea somnului, aportul de lichide, nivelul de stres și mentalitatea. Pentru a slăbi sănătos și pentru a te menține la noua greutate, toate aceste variabile trebuie să se unească într-un echilibru. Partea cea mai interesantă este că organismul tău știe să slăbească în mod sănătos, numai că trebuie să fii acolo să îi ascuți nevoile și să îi dai ceea ce are nevoie.

Înainte de a porni la drum, stabilește un scop bine definit și un timp limită care să îți permită să faci totul în ritmul tău. Ar fi bine să înțelegi că nimeni altcineva nu va face treaba pentru tine și că este nevoie de timp

pentru a ajunge unde îți dorești. Implică-te, depune efort și bucură-te pe tot parcursul acestei experiențe. Dacă nu ești pregătit, vei observa că vei stabili un scop care nu poate fi atins sau un timp limită ce nu poate fi respectat. Asta pentru că, de multe ori, ne sabotăm singuri și nu ne permitem să fim extraordinari. Poate că îți este teamă. Perfect normal. Când ieși din mediul familiar și plin de confort, acel mediu care permite acumularea de kilograme în plus, este normal să te simți vulnerabil. Însă mintea ta este cea care face asta și tu poți schimba lucrurile. Gândește-te numai la cât de simplu este să îți schimbi starea de spirit cu un simplu zâmbet.

După ce ți-ai stabilit scopul, asigură-te că ești cât de cât în formă pentru a face acest pas. Ce înseamnă acest lucru? Să te simți suficient de puternic, mintal și fizic. Începe cu schimbări mici. Nu face schimbări radicale decât dacă știi sigur că ești pregătit. Este posibil să crezi că ești pregătit, să începi un program intens de exerciții și să nu fii tocmai în acel stadiu din punct de vedere fizic. Vei fi tentat să renunți și să spui din nou că nu poți slăbi și probabil vei renunța până data viitoare sau pentru totdeauna.

Tu știi cel mai bine ce vrei cu adevărat. Tu știi că poți obține ceea ce îți dorești. Trebuie doar să faci acest pas. Poți amâna la nesfârșit, dar dacă tot amâni, nu te mai gândi la slăbit. Vei pierde energie gândindu-te la slăbit și vei pierde energie nefăcând asta. Dacă te gândești în fiecare zi la cât de mult îți dorești să slăbești, începe acum. Nu mai amâna. Timpul trece și tu știi cel mai bine că ziua de luni este doar o altă scuză care te împiedică să devii ceea ce știi că poți fi.

Capitolul 1: **Restabilește echilibrul**

Atitudinea și mentalitatea

Somnul

Stresul

Meditația

Activitatea fizică

Apa

Atitudinea și mentalitatea

Atunci când începi un program de slăbit, este important să ai atitudinea potrivită. Nu este vorba despre o abordare impusă, ci una autentică și setată pe scopul propus. Când vei fi pregătit pentru schimbare, vei ști acest lucru și totul va veni de la sine. Atunci când îți spui în continuu că nu poți slăbi sau că degeaba te chinui că slăbitul nu este pentru tine, așa și este. Dacă ești pregătit cu adevărat, vei vedea totul cu alți ochi.

Uneori, pierzi prea mult timp gândindu-te la ceea ce se poate întâmpla, la ceea ce urmează să faci în loc să faci pur și simplu, să lași lucrurile să se desfășoare și să le controlezi atunci când se întâmplă. Până la urmă, tu deții controlul asupra corpului tău.

Nu mai considera kilogramele în plus ca pe un obstacol. Începe de aici. Bucură-te de fiecare moment al vieții tale și dacă îți dorești cu adevărat, slăbește. Gata cu scuzele: dar stai că vine cutare petrecere sau este weekend, nu acum că plec în concediu. Cine spune că nu poți slăbi în concediu? Tu. Tu decizi încotro se îndreaptă viața ta, cu sau fără kilograme în plus. Consideră obstacolele ca pe oportunități de a învăța, a deveni mai bun și a obține mai multă satisfacție atunci când le depășești.

Ore întregi de căutat soluții minune pe internet sau prin cărți, timp în care ai putea prepara un fel de mâncare sățios, sănătos și care te ajută să slăbești în mod

firesc. Ai putea folosi acest timp să te regăsești. Restabilește conexiunea pe care o aveai cu corpul tău atunci când erai copil, când știai exact ce vrei să mănânci, nu pentru că te învățaseși cu un anume gust, ci pentru că simțeai nevoia fizică să mănânci, de exemplu, o portocală. Corpul tău îți mulțumea și te răsplătea cu energie; lucra împreună cu tine pentru a crește și a fi sănătos. În ziua de azi sunt prea multe informații despre slăbit și poate chiar asta te face să rămâi pe loc. Sunt complet de acord, însă a slăbi este ușor. A avea răbdare este greu. Uneori îți poți atinge scopul în câteva luni, alteleori în ani. A slăbi este ușor atunci când înveți să ai răbdare și nu te pierzi în amănunte. Și poți învăța orice!

Nu te opri la jumătatea drumului. Atinge-ți scopul și vezi unde te va purta viața mai departe. Stabilește-ți noi scopuri. Fă în așa fel încât slăbitul să ți se pară simplu și distractiv.

✓ **Identifică-te**

Alocă-ți mai mult timp; numai pentru tine. Răspunde la următoarele întrebări:

Cine sunt?

Ce vreau?

De ce am nevoie pentru a obține ce vreau?

Fii sincer cu tine însuși.

Creează un mediu relaxant în care să ai o discuție cu tine despre cine ești de fapt, ce vrei să faci și stabilește cum ajungi acolo.

Setează un timp limită realist și slăbește în ritmul tău.

✓ **Simte-te extraordinar**

Uită de celebrul răspuns ‘bine’ dat la întrebarea ‘Ce faci?’. Este impersonal și inutil. De fapt, a devenit o formă de salut. Asta până când persoana care întreabă chiar vrea să știe ce faci. Răspunde ‘excelent’, ‘extraordinar’, ‘grozav’, ‘minunat’, spune cu voce tare exact cum te simți ... poate că nici tu nu știai cum te simți. Nu îți mai limita existența. Nu te mulțumi cu un simplu ‘bine’. Fii exact așa cum știi că meriți. Și poate că în acest moment chiar vrei să faci asta, să te simți minunat. Însă, cu timpul, vei uita că ți-ai promis să fii extraordinar. Pentru a nu uita, asociază rândurile pe care le citești cu o emoție puternică. Amintirile noastre sunt bazate pe trăiri puternice.

Vei fi tentat să găsești tot felul de probleme pentru a inventa scuze, dar pentru ce? Acele scuze și probleme nu sunt reale. Tu le găsești acolo unde vrei să le găsești. Nu există probleme. Există atitudine față de un eveniment sau lucru. Tu ești cel care atribuie unui scenariu atitudinea de care are nevoie pentru a prinde contur.

Găsește activitățile care te fac fericit, fie că este vorba doar de un moment de liniște sau de o întâlnire cu prietenii. Stai acolo unde te simți extraordinar și dacă nu simți că ești, atunci e momentul să o faci. Pentru că ești! Cu toții suntem extraordinari și fiecare existență merită mult mai mult decât îi oferim noi.

Pornește la drum spunându-ți ‘Știu că mă voi simți minunat când îmi voi atinge scopul. Asta e sigur. Dar mă pot simți minunat chiar și până atunci. Eu aleg cum mă simt. Eu decid dacă mă simt bine, chiar dacă alții spun opusul. Eu am puterea să hotărâsc în ce fel de călătorie voi porni.’

Tu ești cel care decide ce fel de abordare vei folosi când începi să slăbești. Nu există alt scop suprem al vieții decât cel pe care i-l atribui tu.

Ce înseamnă viața pentru tine?

Ce legătură există între ceea ce îți dorești de la viață și călătoria ta spre a slăbi?

În momentul în care vei fi pregătit să te simți extraordinar în ciuda a orice altceva, vei obține tot ceea ce ți-ai propus.

✓ Ai încredere în tine și în puterea ta interioară

Nu lăsa nimic să te doboare. Nu există nimic pe lume care să te împiedice să fii trist. Dar nu există nimic pe lume care să te împiedice să fii fericit. Permite-ți să fii trist dacă asta este ceea ce simți, dar folosește acele momente pentru a-ți încărca buna dispoziție. Apoi, răzbună-te prin cel mai autentic zâmbet și printr-o atitudine pozitivă ce îți va da instant energie.

Ai încredere în tine. Ai încredere că vei obține ceea ce ți-ai propus. Poți obține totul. Nici urmă de îndoială. Eu știu asta despre tine. Tu știi asta despre tine?

Nu îți fie teamă să dai dovadă de curaj. Pornește la drum și descoperă-ți puterea interioară pe măsură ce devine mai intensă.

✓ Nu lăsa frica să te limiteze

Indiferent că vine pe neașteptate sau nu, orice schimbare poate fi înspăimântătoare. Știi că vorbeam mai devreme despre senzația de confort. Ideea că vei slăbi, vei arăta așa cum ți-ai dorit și că vei fi plin de energie ți se poate părea copleșitoare. Nu îți fie teamă să fii extraordinar și să îți atingi țelurile. Sună tentant

să te oprești la mijlocul drumului pentru a te răsplăti. Răsplătește-te în fiecare zi și nu te opri până când nu îți atingi scopul. Odată ce ți-ai atins scopul, atunci poți privi înapoi să vezi dacă mai simți nevoia de altceva. Poate următorul țel, cine știe ... cu siguranță nu va mai fi același ca la jumătatea drumului când erai pregătit să renunți.

Care este cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla? Dacă răspunzi la această întrebare, atunci ai găsit încă o scuză. Teama. Nu o lăsa să îți umbrească șansa de a duce o viață mai mult decât trecătoare. Folosește-o în avantajul tău dacă nu o poți învinge.

✓ O altă perspectivă

Asigură-te că tot ceea ce faci de acum și până la sfârșit duce la îmbunătățirea calității vieții. Privește și din altă perspectivă. Trăiește în prezent și pentru viitor. Nu te gândi la procesul de slăbit ca la ceva finit. Da, este adevărat, ți-ai stabilit un scop și un termen limită, dar călătoria nu se termină acolo. Un program de slăbit care îți permite să te menții la noua greutate se bazează pe schimbări mici, transpuse apoi într-un nou stil de viață. Așa că schimbă-ți stilul de viață. Nu o face doar pentru numărul de pe cântar. Fă-o pentru tine și tot ceea ce reprezintă existența ta pe această lume. De asemenea, fii pregătit ca mintea ta să riposteze. Hrănește-o cu răbdare și disciplină.

Reorganizează-ți viața treptat pentru ca procesul de slăbit să vină de la sine.

Stabilește motivele pentru care te-ai îngrășat și aspectele care te împiedică să slăbești. Eliberează-te de alte gânduri. Fii obiectiv.