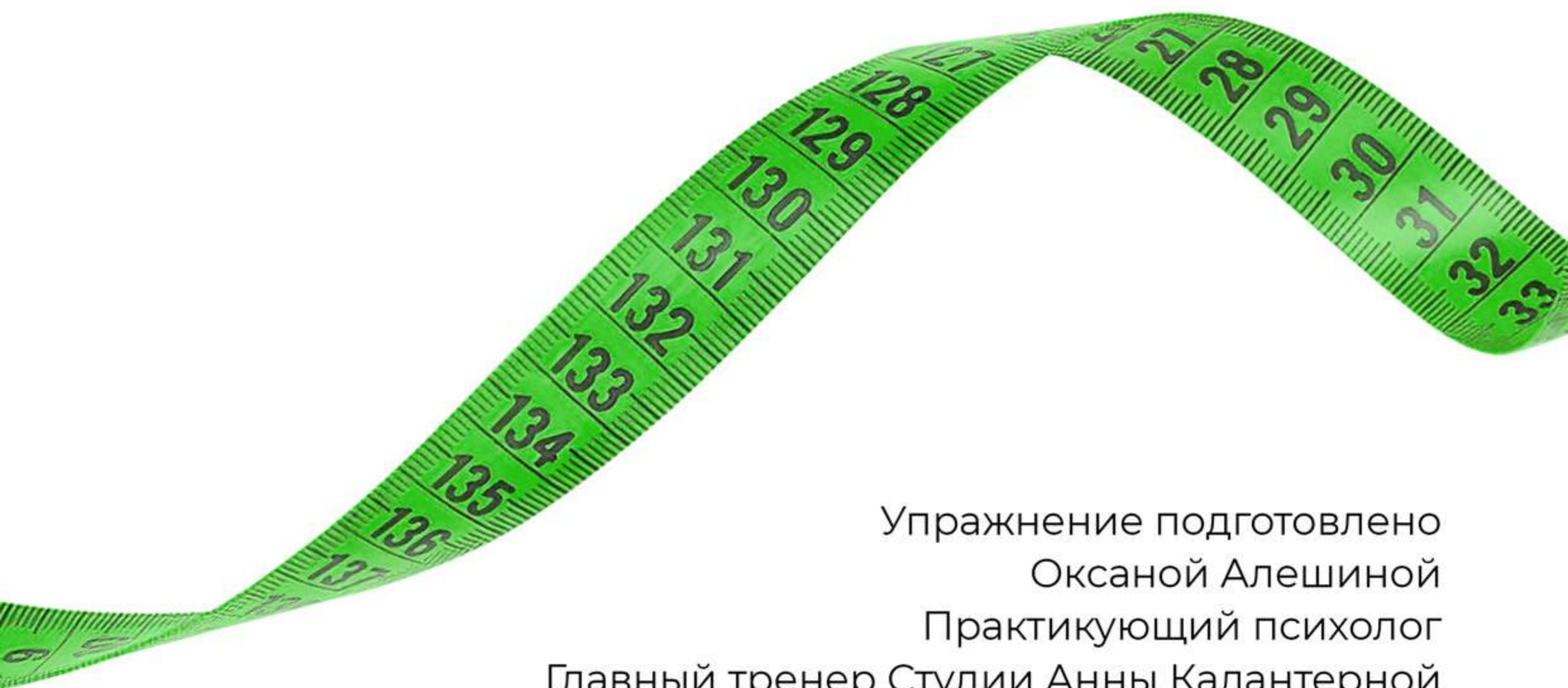


10 ТИПИЧНЫХ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ЛИШНЕМУ ВЕСУ



Упражнение подготовлено
Оксаной Алешиной
Практикующий психолог
Главный тренер Студии Анны Калантерной
Соавтор марафона «Матрица стройности»

70% людей имеют ограничивающие убеждения, которые они никогда даже не ставили под сомнение.

Убеждения, полученные в детстве от значимых взрослых, и принятые в сознательном возрасте как авторитетное мнение людей, заслуживающих доверия, могут сильно влиять на наше поведение и, следовательно, на вес.

Для примера я расскажу о десяти типичных убеждениях, которые могут способствовать набору лишнего веса.



1. «Я никогда не смогу похудеть».

Страх неудач. Он управляет вашим сознанием и не дает пойти в новый опыт и найти ту систему, которая поможет вам раз и навсегда.

2. «Еда — мое утешение, источник радости и успокоительное».

Использование еды как способа справляться со стрессом или негативными эмоциями может привести к избыточному потреблению еды.

3. «Я недостойна, я не заслуживаю быть стройной».

Это убеждение, свойственное людям с низкой самооценкой, может привести к саботированию ваших усилий по снижению веса.

Человек, убежденный в своей неполноценности, даже не допускает мысли о том, что имеет право быть стройным и красивым. И в этом случае работу по похудению нужно начинать даже не с коррекции питания, а с психологической поддержки и работы с самооценкой.

4. «Я должна быть идеальной матерью / женой / дочкой».

Стремление к совершенству может вызвать чрезмерный стресс и обращение к еде в поисках утешения.

Другая сторона медали — в стремительной гонке за идеальностью сыгранных ролей матери / дочери / жены у женщины просто не остается времени на поиск причин полноты, не говоря уже о времени на заботу о себе.

5. «Нельзя отказываться от еды. Человек так старался, а ты?! Невежливо, неудобно, осудят..».

Когда вы не выбираете себя, угождаете другим, становитесь удобной, что на самом деле происходит? Кого вы обижаете, когда предаете? Себя! Самого главного человека в своей жизни. Человека, с кем вы однозначно, со 100-процентной гарантией, проведете всю свою жизнь. Вы выбираете угодить кому-то другому и предать именно себя!

**6. «Жизнь без сладкого не мила!
А похудение возможно только после отказа
от сладкого и любимых продуктов».**

Это заблуждение-иллюзия. На самом деле нет необходимости отказываться от любимых блюд, в том числе и от сладкого. Именно из-за того, что в диетах стоит ограничение или запрет на сладкое, и происходят срывы.

**7. «Голод опасен, нужно есть до того,
как я его почувствую».**

Многие считают, что нельзя дожидаться голода, что он опасен. Что если они чувствуют голод, значит, уже поздно есть — организм начинает есть сам себя. Это заблуждение. Именно голод и есть сигнал к началу еды. С ним нужно подружиться, научиться опознавать его сигналы, чтобы вовремя удовлетворить потребность в еде. И тогда не будет необходимости есть впрок или переедать, чтобы не допустить голод.

8. «Это наследственность. Мои гены не позволяют мне быть стройной».

Ваши гены практически не влияют на вес.

А наследственность в этом случае — это лишь принятие пищевого поведения, свойственного семье, и полнота — это следствие пищевых привычек. А следовательно, все можно изменить, и зависит это только от вас.

9. «Я должна следовать мнению других о том, как выглядеть».

«Я должна». Ох уж эти долги))

«Я должна быть хорошей. Я должна быть как все.

Выглядеть как все. Иначе...» Это влияние окружающих, которое подавляет ваши собственные желания, навязывает стандарты. В том числе и красоты.

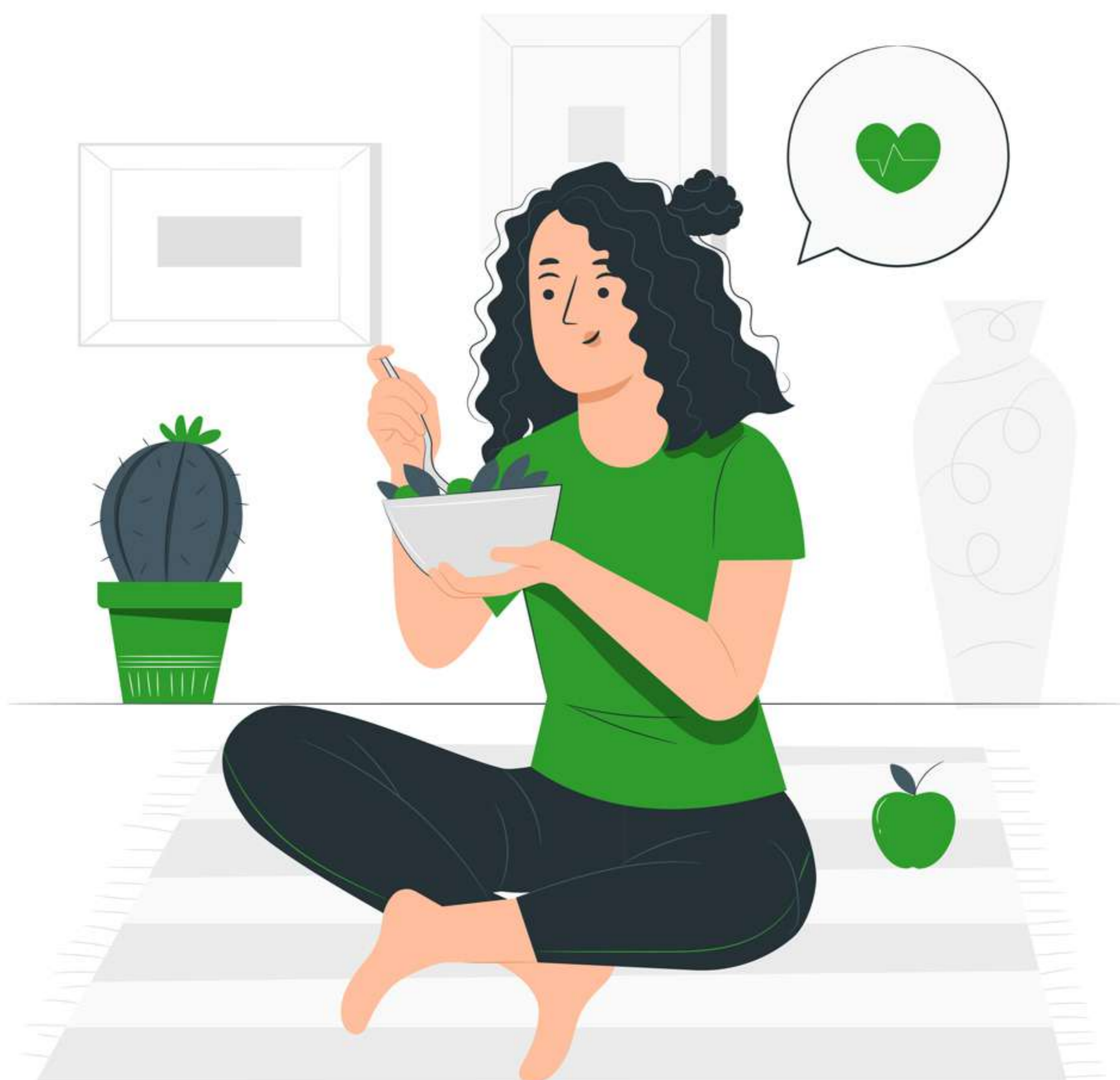
Не окружающие решают, как вам выглядеть, сколько весить. Это только ваш выбор.

10. «Худеть я начну завтра».

Как только человек с опытом диет, начинающих с «завтра», собирается заняться собой, он тут же съедает пол-холодильника, оправдываясь тем, что завтра начнется «истязание недоеданием», а сегодня, пока еще можно, нужно отвести душу и оторваться на полную. Не факт, что завтра он таки решится сесть на диету, а вот съесть лишнего он уже успел...

Освобождение от таких убеждений и изменение представлений о еде поможет вам более успешно управлять своим весом и здоровьем.

Конечно, убеждения — это лишь первая ступенька на пути к стройности, к пониманию себя и проработке состояний, из-за которых лишний вес преследует вас по жизни.



Мы будем рады помочь, поддержать вас и привести к тем результатам, к которым пришли уже тысячи участников марафона «Матрица стройности».

Переходите по ссылке и регистрируйтесь на бесплатную неделю марафона «Матрица стройности»

Зарегистрироваться БЕСПЛАТНО

НАУЧИТЕСЬ СЛЫШАТЬ И ПОНИМАТЬ СВОЕ ТЕЛО,
И ОТЫЩИТЕ СВОЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ И
УДОВОЛЬСТВИЮ ОТ ЕДЫ

