

Эфир 17

ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

Самый радикальный и важный метод освобождения от жадности – развитие щедрости.

**КАК РАЗВИВАТЬ И ПРОЯВЛЯТЬ ЩЕДРОСТЬ?
ДЕЛИТЬСЯ!**

**ДЕЛИТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ И УМЕЕТЕ,
ТЕМ, ЧЕМ МОЖЕТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ БЕСКОРЫСТНО,
НЕ ДУМАЯ О ТОМ, ЧТО ВАМ ЗА ЭТО БУДЕТ.
ДЕЛИТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ, КОТОРОЙ ВЛАДЕЕТЕ,
ЭНЕРГИЕЙ, СВОИМ ИНТЕРЕСОМ
К ОКРУЖАЮЩИМ ВАС ЛЮДЯМ.**

**ВАЖНЫЙ МОМЕНТ ЭКОЛОГИЧНОГО
ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТОГО ЗАДАНИЯ – ДЕЛИТЕСЬ
ТОЛЬКО ТЕМ, ЧЕГО У ВАС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
В ИЗБЫТКЕ.**



Если вам нравится делать комплименты —
пожалуйста, делайте.

Умеете похвалить человека так,
чтобы он порадовался — вперед, хвалите.

Чувствуете свое искреннее восхищение
человеком — проявите его.

Даже щедро ставить лайки в интернете
тем публикациям, которые действительно вам
понравились — тоже щедрость!

Засчитывается также щедрость по отношению К СЕБЕ:
найдите время для отдыха, удовольствий, развлечений.

Ежедневно вспоминайте об этом упражнении —
развитии щедрости, и вскоре это состояние станет
частью вашего нового образа жизни.

Результатами проявления щедрости считаются:
физиологические процессы омоложения, укрепление
иммунитета, чувство радости и приподнятое настроение.

Обидеть нельзя, можно обидеться

Причины, которыми вы, возможно, дополните свой список:

- Накопленные обиды.
- Сдерживание эмоций.
- Лишний вес создает оправдание, освобождает от действий или обязанностей, которые не хочется выполнять.
- Вы чего-то хотите, но не решаетесь сделать.
- Защита от страхов или травмирующих событий.
- Скука.
- Одиночество.
- Защита от ревности.
- Создание имиджа добродушного и хорошего человека.
- Попытка привлечь к себе внимание.
- Внешнее добавление солидности, значимости.
- Терпение.

Какие из этих причин вы обнаружили у себя?

Я выбираю себя

ВТОРОЙ ЭТАП

Посмотрите на свой список внимательно.
Выберите 7 главных ВЫГОД вашего лишнего веса.

Например:

муж не будет ревновать; мне не нужно заниматься спортом;
мне уделяют внимание и жалеют; не нужно выполнять супружеский
долг; мне не нужно создавать семью или рожать детей; мне не надо
думать о своем стиле, имидже.

ТЕПЕРЬ ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ЖЕ ВАМ МЕШАЕТ ВСЁ ЭТО ИМЕТЬ (ИЛИ НЕ ИМЕТЬ) БЕЗ УЧАСТИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА?

Как это нужное ИМЕННО ВАМ можно получить другим способом?

Или как не делать то, чего вам так не хочется делать,
не прячась за броню из лишнего веса, не используя
его как прикрытие или алиби. И запишите это.

Например:

«Причина: муж (или жена) не будет ревновать.

Вес для защиты от этого не нужен.

Я выбираю: честно и откровенно поговорить
с мужем вместо того, чтобы защищать себя
броней из лишнего веса».

или

«Причина: не нужно заниматься спортом.

Лишний вес мне для этого мне не нужен.

Я выбираю: найду ту активность, которая будет
приносить мне удовольствие».

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Причина: _____

Я ВЫБИРАЮ: _____

Старайтесь концентрироваться на своем состоянии в каждом дне, а не на фигуре, не на граммах, не на калориях. Живите жизнью, полной радости, чувств, приключений, переживаний.

УПРАЖНЕНИЕ ОСАНКА

Наша осанка и вообще то, как мы несем себя по жизни, влияют на наши ощущения.

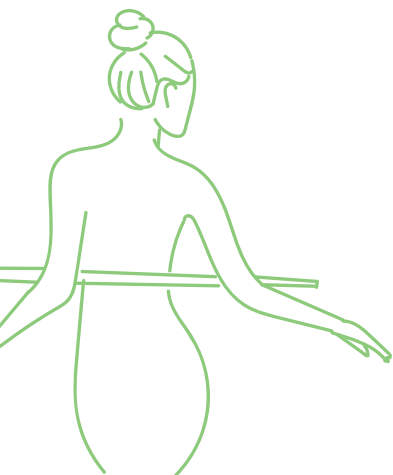
В упражнении «Осанка» действует тот же механизм, что и в упражнении «Улыбка».

Т.е., начав следить и выравнивать свою осанку, вы получите то внутреннее ощущение успешности, которое демонстрируют успешные люди.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ

Каждый раз, когда вы делаете упражнение «Улыбка», делайте теперь его, встав спиной к стене или к гладкой двери и прижавшись к ней затылком, плечами, лопатками и ягодицами (4 точки касания). Стойте так, пока про себя считаете до 60, и в это время улыбайтесь. Не торопитесь при счете. Это ощущение осанистости останется с вами дальше в течение дня.

Спустя какое-то время у вас выработается взаимосвязь: как только вы начнете улыбаться, ваши плечи будут автоматически расправляться.



ВТОРОЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Возьмите гимнастическую палку длиной около метра (как вариант подойдет откручивающаяся ручка от швабры). Пропустите ее за спиной под локтями и сидите с ровной спиной 3 минуты. Это упражнение выполняйте 3 раза в день. Это очень действенное упражнение.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Лягте на пол, лицом вниз, руки по швам. Поднимите верхнюю часть тела и держите сколько сможете. Постепенно доведите длительность нахождения в таком положении до 1 минуты как минимум, лучше — до 5 минут. Если не получается держать минимум 1 минуту (например, только 30 секунд можете), то можно делать по 3 подхода.

Эти упражнения можете чередовать, либо можете выбрать тот вариант, который вам нравится, но самое главное — их делать.

Упражнение на осанку дает вам развернутые плечи, прямую спину. Всё это располагает внутренние органы должным образом. Всё подтягивается, всё встает на свои места, в том числе мышечный корсет брюшного отдела.

А также, когда позвоночник располагается правильно, никакие мышцы не зажимаются, а общее самочувствие значительно улучшается.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Развивайте щедрость. Щедро делитесь тем, чем можете поделиться с радостью, бескорыстно, не думая о том, что вам за это будет..

Выполните упражнение
«О чём говорит мой оставшийся лишний вес».

2

Составьте список и найдите не менее
10 скрытых выгод лишнего веса.

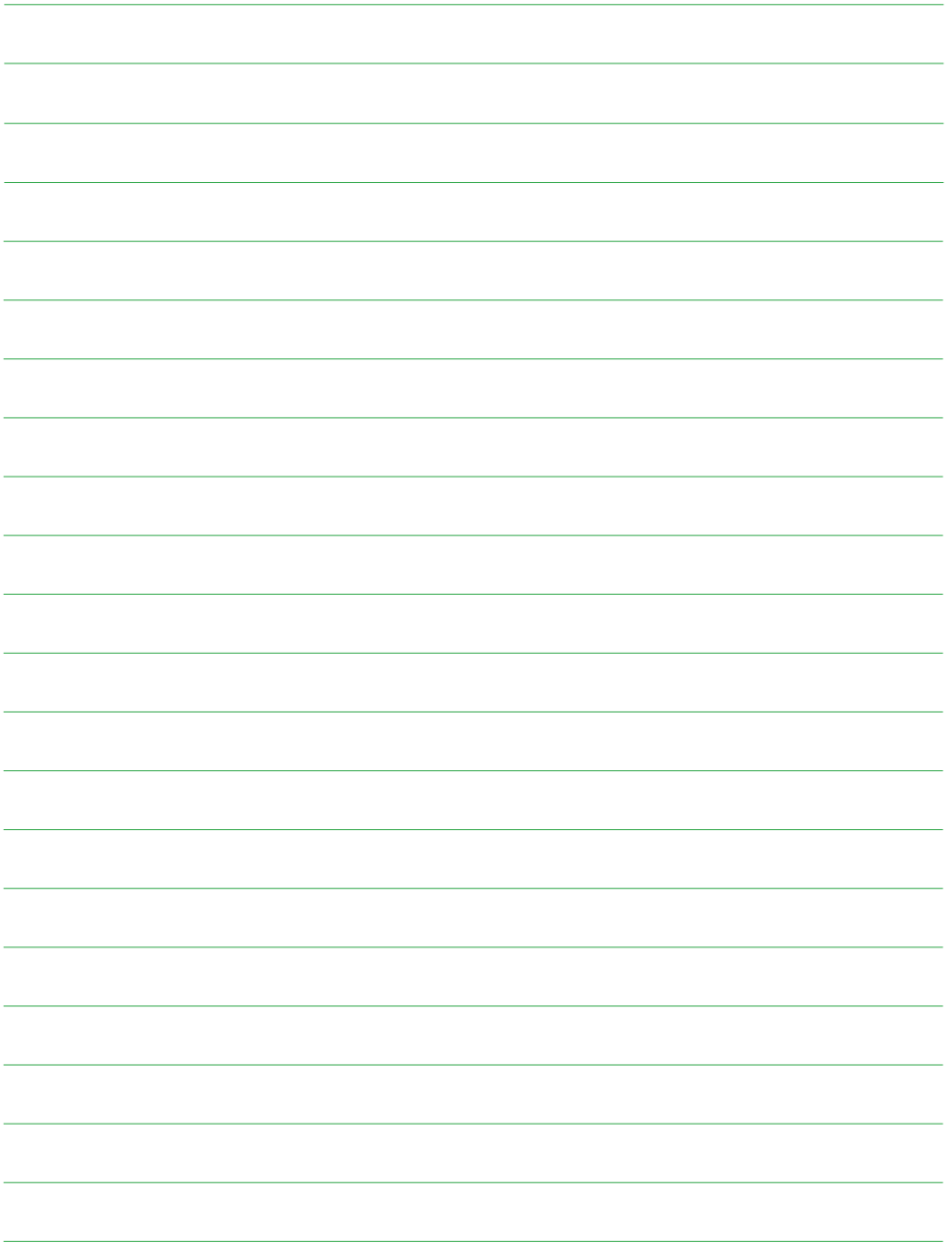
Из этого списка выберите 7 ГЛАВНЫХ выгод и определите, что же вам мешает их удовлетворить / иметь / не иметь / получать / не получать без участия лишнего веса?
Как это хорошее, необходимое вам можно достигнуть другим способом?

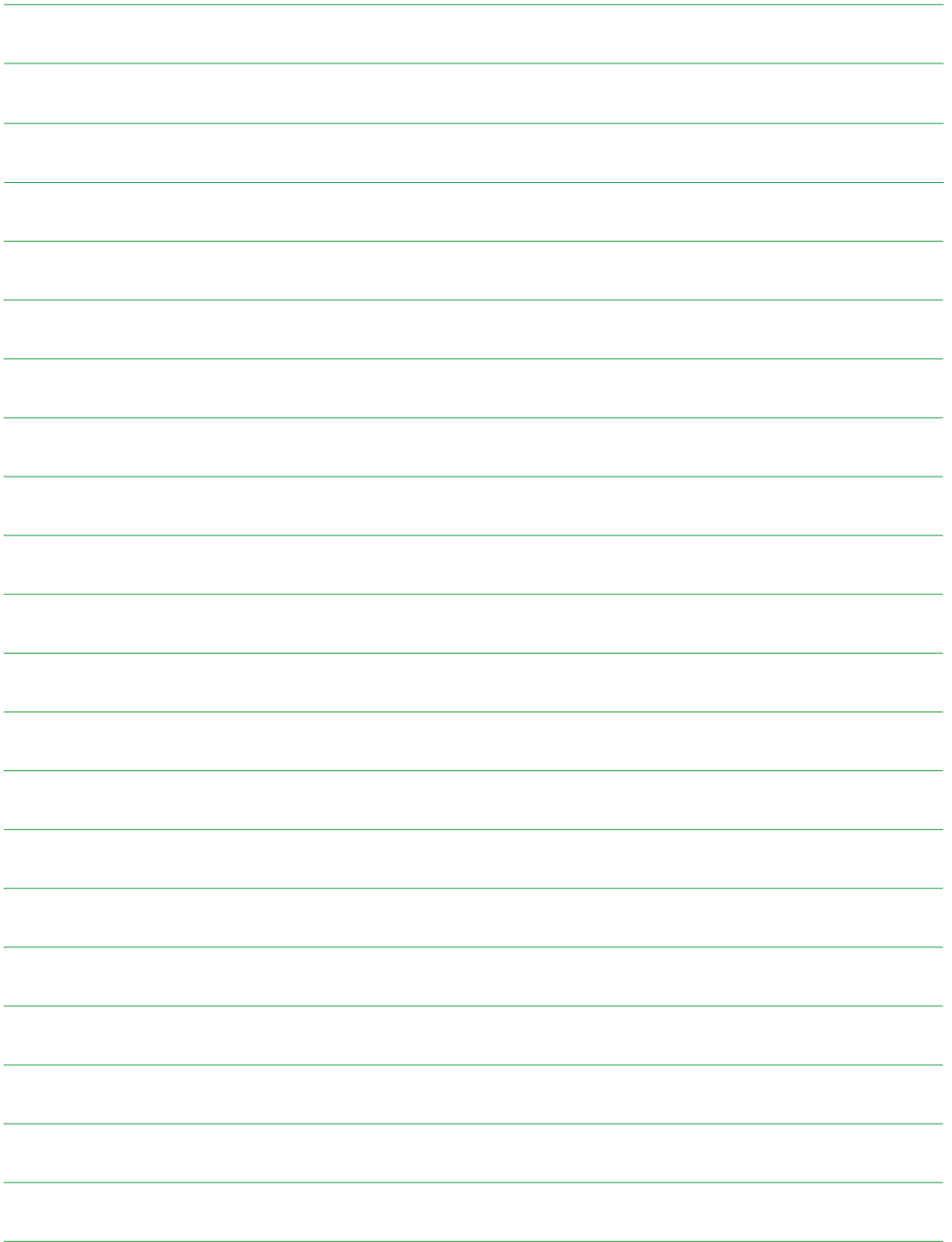
3

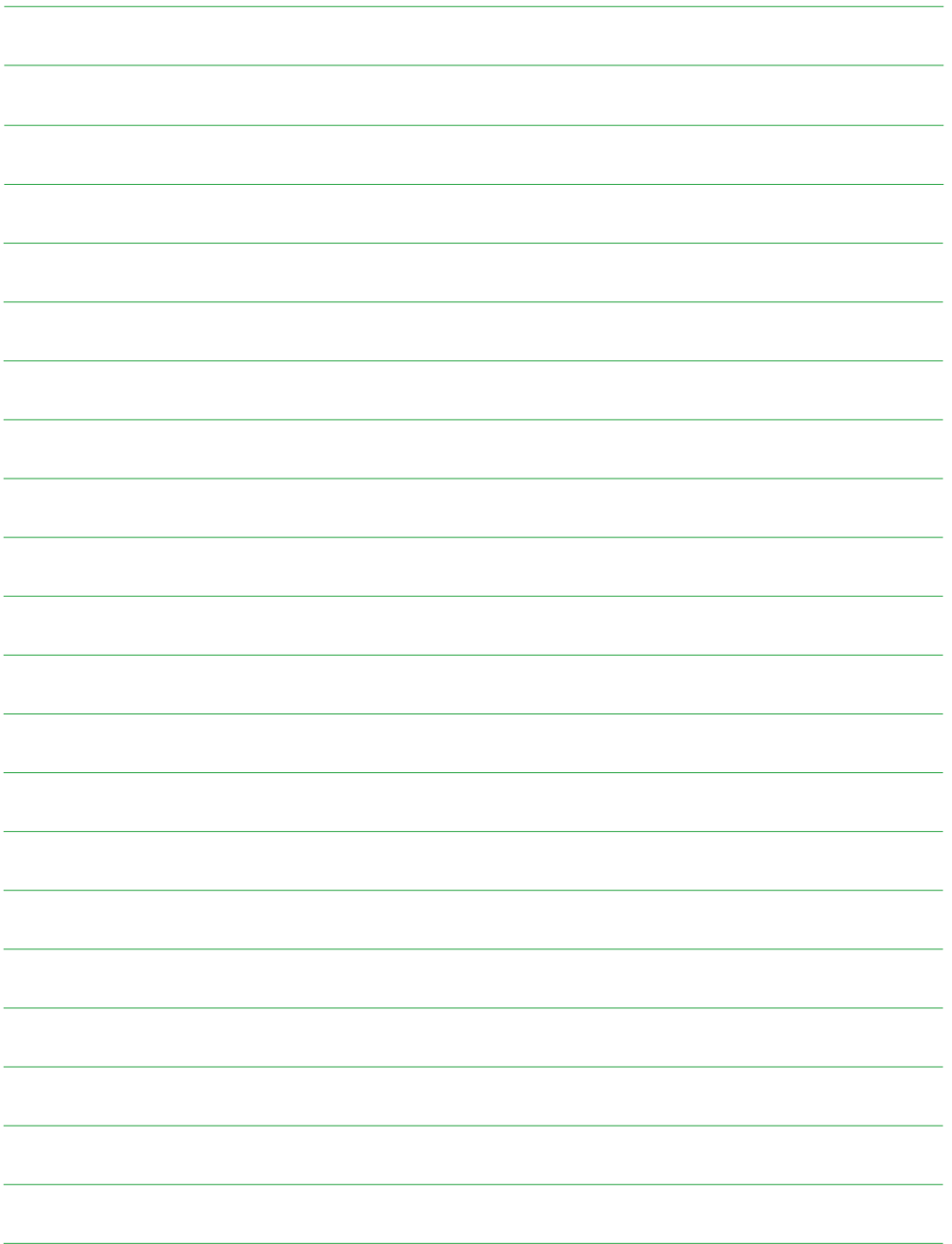
Ответьте на вопрос: что вы откладываете на потом?
Напишите список того, что вы откладываете в своей жизни. Не менее 10, а лучше – 20 пунктов. Отмените те из них, которые потеряли актуальность, и приступите к ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ тех, которые вы долго откладывали. Например, если вы откладывали покупку себе нового платья или хороших часов, то купите самое лучшее из того, что сможете себе позволить на сегодня.

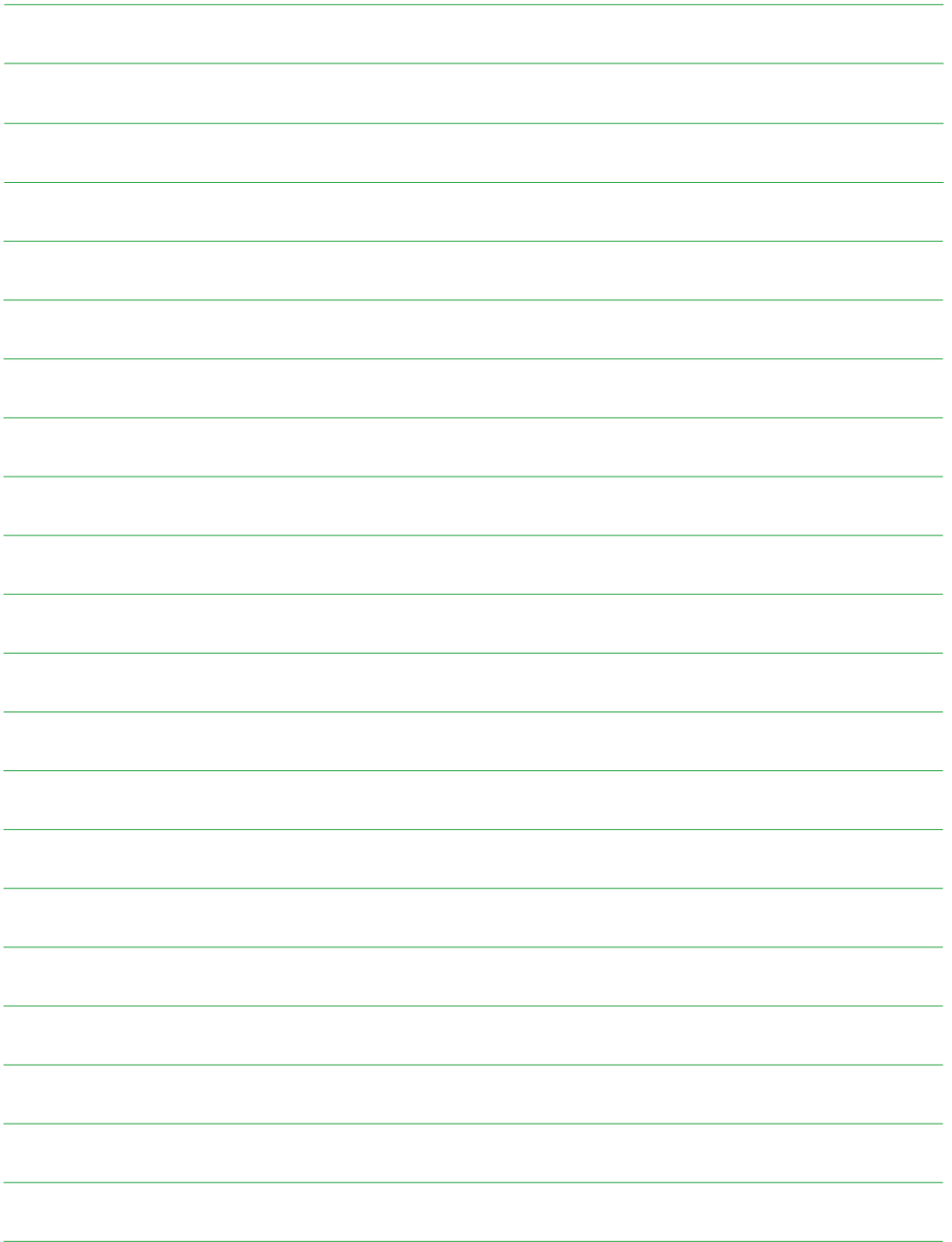
Из предложенных упражнений на осанку выберите подходящее для себя или чередуйте их. Выполняйте упражнения каждый день.

4









дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

