

Mitől lesz tartós az életmódváltásod?

Arról fogunk ma beszélni, hogy hogyan legyen az életmódváltásod tartós és erőfeszítésmentes. A titok az apró lépések és ez nagyon ellene mehet az alapvető hozzáállásunknak, hogy szenvedni kell és ez fájdalommentes kell legyen, de úgy tudunk tartós szokásokat kialakítani hogyha azok könnyűek és apróak. Az egyik legjobb mód ami erről eszedbe jut a kábítószeres, mert azok is szokások amiket kialakítunk, pedig tudjuk, hogy nem kellen, nekem ez azért tetszik nagyon, mert nekem ez bebizonyítja, hogy minden amit gondolunk arról, hogy mi lenne jó az abszolút felirható azzal, hogy egy szokást könnyi és jó kialakítani. Nézzük meg mi kellhet ahhoz, hogy könnyű legyen kialakítani egy szokást. Az első és legfontosabb része, hogy ez ne legyen büntetés, nem azért lesz életmódváltásod, hogy ez jobban fájjon, nem cél, hogy bármikor büntudatot érez, nem cél, hogy rosszul legyél, az cél, hogy ez könnyű legyen és élvezetes. Tehát én ezt magamnak úgy oldottam meg, hogy amikor problémáim vannak. Minden egyes alkalommal mikor most nekifutok egy problémának akkor élvezni tudom, hogy most van hozzá agyam és az a pont amikor aza pont bekattant, hogy ez rajtam múlik és az én hatalmamban áll, hogy eldönthetem, hogy most gyorsétembe megyek és nem lesz agyam vagy tartom a tökéletes reggeli italt és a részleges böjtöt és lesz agyam akkor az adott egy ilyen pozitív jó érzést és ezek a pozitív jó érzések amik segíteni fognak a jó szokásokban ezért ha pl van egy olyan helyzet amikor elveszted a türelmedet a pároddal vagy gyermekeiddel kapcsolatban és egyszer azon kapod magadat, hogy mivel több energiás van a részleges böjt és a tökéletes reggeli ital miatt és bekattan, ó most fölhúztam volna magam de még el tudom kapni magam ezek azok a pillanatok amikor le tudjuk horgonyozni a valódi pontosságát annak ami történt. Ez lehet ellentétes is pl egy csaló nappal, hogy amikor tartok egy csalónapot és utána realizálok, hogy mennyi mindenbe kerül ez és ugyanezt a problémát kapom mint tegnap mégis a csalónap miatt nincs hozzá agyam és nyugós vagyok és problémás akkor ez is segíthet lehorgonyozni az életmódváltásomat, mert ez egy másik rendszernek kell a része legyen. Hasonlóan mintha egy kutyát kellene megnevelni, tehát nem ártunk neki ha szabályok vannak, pontosan ettől szabadítsuk fel sok ilyen szorongást és neki is rossz érzésektől, pótcselekvésektől, szabályokkal és keretekkel szabadítsuk föl. A szabály és a keret az nem fokság és semmi kausztrofóbia hanem szabályos a keret az maga a szabadság, az adja meg azt, hogy legyen energiánk pl agyunk megcsinálni a feladatokat később néhány hónap múlva ennek lehetnek vizuális eredményei is ezért javaslom, hogy fotózd le magad mindennap a tükörbe, hogy ezeket lásd, mert nem tudom neked elmondani, az a pont amikor összeraksz 2 fotót egymás mellé és ilyen megkérdőjelezhetetlen haladás van a testedben az egy elképesztően plusz pozitív löket és segít megtanítani arra, hogy ez jó, ez nem probléma, hogy ez nem fáj. Nagyon jó érzés, kívánom neked, hogy ez néhány hét alatt meglegyen. Van akinél több van akinél kevesebb idő, és így letudod horgonyozni erősen és pozitívan. A kicsi szokások és a rendszeres jutalmazás két olyan módja amivel kitudod építeni az életmódváltásodat. Én azért javaslom, hogy a tökéletes reggeli itallal kezd, mert így lecsökkentet a hibázási lehetőséget és így csak a nap egyharmadában hibázhatsz. Csak ezzel az egy apró lépéssel nagyon sokat léphetsz előre. Ha szerencsésebb a genetikád akkor lehet, hogy ez már önmagában elég, ha nem akkor lehet, hogy még valamelyik receptet beépítheted de már önmagában attól, hogy a nap kétharmadát megnyered a testednek az életmódváltás jelentősen javulni fog, segíteni fog a testzsír csökkentésében és az izomtömeg növelésében, vagy az alvásodban is segíthet és a hormonrendszered támogatásában is. Kb 1000 forintba jön ki naponta és lecseréli a reggelidet és ez egy apró lépés ami segít. A másik ilyen apró lépés, hogy megnézed ma

mennyit sétáltál és holnap teszel 1000 lépéssel többet. Az alvásra az egyik ilyen trükköm, hogy tegyél ébresztőt és pár perccel ha lehet pár perccel későbbre. Ha van kedved próbáld ki egy hideg zuhanyt, nagyon erős, de egy pozitív élményt adhat utána, ezt akkor javasolom ha nehéz helyzeteken mész keresztül. Ha van kedved csinálhatsz légzőgyakorlatot, ezek ilyen percek, tehát a legfontosabb üzenet, hogy az apró lépéseket vezesd be az életmódváltásba. Segít ha van valami társaság ami ebben támogat. Nem a hibanélküliség a fontos, hanem, hogy valami jobban megy, jobban sikerül, ez már jó. Egy mágikus dolog történik, ez a mágikus dolog az, hogy amit mérünk az menedzselt lesz és ezért önmagában a naplózás akármennyire is triviális elképesztően jó.

Érdekességgéppen a rossz szokások is ugyanúgy épülnek egymásra és ezért két oldala van, nem csak az, hogy a pozitív dolgoknak lesz egy jó hatása és ez majd később mennyire jó lesz és mennyire sokat ad, hanem, hogy addig sem építünk ki rossz szokásokat. Pl. aki eddig minden n hónapban fél kilót hízott ez évi 6 kg és ha életmódot vált és mondjuk csak 2 kgt hízik akkor ő valójában 4 kg-t fogyott, mert csökkentettük a hízás mértékét, ennek is nagyon örülünk, de ezt nagyon nehéz agyilag megértsük, hogy az emberi testünk az idő haladtával egyre rosszabb lesz ezért ha csökkenteni tudjuk a rossz mértékét az is jó, annak is mind örülünk. Ugye azt szereti az agyunk, hogy most nagyon sok súlyú vagyok most nagyon kevés, de ha nincs rajtad fölösleg 100 kg akkor te soha nem fogsz 100 kg-t lefogyni, mert nincsen rajtad annyi, de ez nem baj.

Amikor ugyanazt a dolgot elrontjuk akkor bántjuk magunkat minden egyes alkalommal, de meg is dícsérhetjük magunkat minden egyes alkalommal és ez nevelési kérdés, met jaj alap dolgokért miért dicsérjük meg a kisgyereket, magunkat is megdicsérhetjük, mert ugyanannyi energia. Attól, hogy teljesítettünk egy elvárást, az nem azt jelenti, hogy nem jó magamban, és a probléma, hogy a belső elvárásokat nagyon könnyű emelni a végtelenségig, de ez nem azt jelenti, hogy igaz, ez olyan mintha elvárnám az autótól, hogy 100 lóerős legyen aztán egy hónap múlva 400 lóerős legyen aztán majd később 1000 lóerős legyen, honnan? Egy géptől elfogadjuk amennyit tud és nem lesz kétszer annyi lóerős, mert én azt szeretném, de valahogy magunktól azt látom, hogy ezt nem várjuk el. Valahogy azt látom, hogy magunknál elvárjuk mindennel kapcsolatban, hogy ne csak menjen hanem, hogy jobban menjen, honnan nem lett több időnk, nem lett több készségünk, minden amit most csinálsz az már most is nagyon elég és nagyon könnyen lehet, hogy már most is túl dolgozod magad, úgyhogy te nem lusta vagy hanem fáradt nagyon sok esetben és nyugodtan kérj ilyenkor segítséget, legyen az egy órára takarítónő, bébiszitter, ha 1-1 órára veszed őket igénybe az egyáltalán nem lehetetlen. Önmagában megtudod nézni, hogy tudd mi kell hozzá, mert lehet, hogy már most sok ember munkáját végzed és ezért nagyon könnyű elfáradni, hogyha magamra írom 10 ember munkáját és minden beosztásba az én nevem kerül, garantált a kudarc, mert nem vagyok 10 ember.

Ez lenne a záró gondolata a mai előadásomnak, hogy merjük magunkat dicsérni és merjük magunkat bátorítani és merjük beismerni a képességeinket és a határainkat. El kell fogadnunk a saját képességünket, hogy mennyi erősség és cucc fér bele és ha nem fér bele nem azt jelenti, hogy rosszak vagyunk, ez azt jelenti, hogy erre a feladatra nem vagyunk alkalmasak. A saját életmódváltásodra mindig kell jusson idő, ez nem egy jutalom, nem egy luxus, ez olyan mint egy levegővétel, mert ha nem teszed be az életmódváltásodba a pár percet és 1-2 ezer forintot akkor később a betegségek miatt hónapokat, éveket és a kimondhatatlan pénzeket.

Én azt javasolom, hogy próbáld ki legalább egy fél évig a tökéletes reggeli italt és a részleges böjtöt, adj neki időt ez nem megy egyik percről a másikra.

