

НАЧНИ ЧЕЙЧАС!



*4 ШАГА НА ПУТІ
К СТРОЙНОСТІ.*

ЛЮДМИЛА СИМИНЕНКО



Привет!

Я очень рада, что вам в руки попал этот план.

Чем раньше вы сделаете 4 важных шага, про которые я вам расскажу, тем скорее придет успех. Тем быстрее вы обретете желаемую стройность.

Верю, что вы научитесь избавляться от ненужного балласта БЕЗ ГОЛОДА и БЕЗ ТАБЛЕТОК.

Вы увидите, что здоровое питание – это весело и очень вкусно! Оно станет вашей любимой привычкой, и даже затяжные новогодние праздники или разгульный отпуск не скроют надолго из виду фигуру вашей мечты.

Сохраните этот план!

Если потребуется, возвращайтесь к тем моментам, которые оказались не до конца вами прочувствованы и усвоены. Мы никуда не опаздываем, поэтому будем делать все, как следует!

Действуйте!

И помните главное: все у вас получится!

Искренне ваша Людмила Симиненко

«4 важных шага на пути к стройности».

Шаг первый. Осознание проблемы.

Любая цель, которую мы перед собой ставим, начинается с осознания проблемы. Если мы хотим чего-то достичь, или что-то в своей жизни изменить, значит, что-то нас не устраивает. Что-то является для нас проблемой. И чем лучше мы понимаем, что именно нас не устраивает тем быстрее мы эту проблему ликвидируем.

Вот давайте мы с вами сегодня и разберемся: что именно для вас проблема?

Почему вы решили, что вам нужно худеть?

Фраза «Мне нужно похудеть» на самом деле ни о чем не говорит. Вы можете упиться мочегонного чая, наестся слабительных таблеток для похудения и буквально за несколько дней станете легче на 2-4 килограмма.

Вы похудеете. Но будет ли достигнута ваша цель? Вряд ли.

В течение ВСЕГО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ периодически возвращайтесь вот к таким вопросам:

1. Для чего мне нужно похудеть?
2. Что именно изменится в моей жизни, когда я стану легче на 5 (10, 20 и так далее) килограммов?

Думайте об этом, когда готовите завтрак, когда выбираете одежду перед выходом из дома, когда делаете покупки, когда

рассматриваете фото из семейного альбома (или папки на компьютере).

А вечером в вашем дневнике, ежедневнике или просто в заветной тетрадке запишите все те выводы, к которым вы пришли.

Чтобы вам было легче, я приведу вам несколько примеров возможных выводов. Главное – они должны быть предельно конкретны и, желательно, связаны с обстоятельствами вашей жизни.

Итак, отвечаем на первый вопрос: « Для чего мне нужно худеть? »

1. Я устала от балахонов, которые висят в моем шкафу. Хочу одеваться так, как мне нравится.
2. Меня бесит, когда со спины меня окликают «женщина». А ведь мне еще нет и 30-ти. Хочу быть такой же стройной, как в день моей свадьбы.
3. Давление скачет, и это меня убивает. Если я перестану таскать днем и ночью эту торбу весом 30 кг, жизнь станет совсем другой!

Этот список не обязательно должен быть длинным. Но каждый пункт должен затрагивать ваши «болевыe точки», он должен вас действительно волновать. Именно вас, а не ваших друзей или родных. Не старайтесь быть в своих глазах умнее или разумнее. Главное – быть с самой собой предельно честной.

Знаете, что для меня было самыми важными движущими факторами?

Меня раздражают складки жира вокруг талии, обожаю чувствовать свой живот плоским, и мне нравится, когда я вижу в зеркале стройную девушку, элегантную леди, а не грузную матрону. Это то, что меня

больше всего волновало и волнует сейчас касательно моего тела. И это честно.

Шаг второй. Постановка цели.

Вот теперь, когда вы осознали свою проблему и поняли, для чего же, на самом деле, вам нужно похудеть, настало время постановки цели.

Сейчас мы не будем ставить цель в килограммах. Хотя, про себя, вы конечно, представляете, сколько примерно вам нужно сбросить.

Увяжите вашу цель с вашей проблемой, с вашей болевой точкой. И сформулируйте ее предельно четко. Я воспользуюсь своими примерами.

1. Цель – стать стройной и полностью поменять свой гардероб. Куплю то, что мне нравится, и буду самой красивой и желанной.
2. Цель – стать стройной и легкой. Буду не только чувствовать себя молодой. Я буду молодой!
3. Цель – стать стройной и здоровой. Избавиться от лишних килограммов и улучшить свое самочувствие.

После того, как ваша цель будет поставлена (именно ваша!!!) постарайтесь ее визуализировать. Как можно более четко, во всех деталях представляйте себе ваше будущее без лишних килограммов. Нарисуйте себе эту картину и воспроизводите ее в своем воображении как можно чаще.

Шаг третий. Подбор стимулов.

Нормализация веса – это дело ни одного дня. Не каждый день вы будете полны энергии, не всегда все будет даваться легко и или даже делаться само собой. Иногда нужно будет себе помочь сделать правильный выбор.

Вот для этого и нужны стимулы.

Лучше всего, если они будут материальными. Чтобы их можно было увидеть, потрогать, понюхать...

И опять же, постарайтесь увязать ваши стимулы с вашими проблемами и с вашими целями.

Например, для цели «Стать стройной и полностью поменять свой гардероб» вашими стимулами могут быть каталоги модной одежды, фотографии показов мод на холодильнике, когда-то идеально сидящие на вас джинсы, из которых вы давно «выросли»...

Подумайте: глядя на что (или на кого!) вы интуитивно втягиваете живот и расправляете плечи. Вот это и будут ваши стимулы!

Шаг четвертый. Верим в себя!

Вера в себя. В свои силы и в свой успех. Без этого мы обречены на бег по кругу. Только вера в себя и в успех дает нам силы продолжать движение к своей цели всегда. Даже в минуты уныния и в дни неудач (куда уж без них?).

Прежде всего, научитесь НЕ СЛУШАТЬ. Не слушайте тех, кто пророчит вам неудачу, кто говорит, что вам это не по зубам.

По зубам! Хотя бы потому, что вы единственный человек, который может изменить вашу жизнь. Вместо вас этого никто не сделает. Вы хотите ее изменить? Значит, вам это по зубам!

Если говорить конкретно о похудении. Наверняка, вы пытались это сделать уже не раз. И, наверняка, хотя бы несколько раз уже теряли энное количество килограммов.

Получилось тогда, получится и теперь!

Не смогли удержать тогда результат? Так это просто потому, что метод был ошибочный. Считайте, что это была пристрелка. Теперь (или очень скоро) в ваших руках есть все, чтобы достичь вашу цель.

Начиная с сегодняшнего дня, на корню давите в себе сомнения в успехе. Как только червь сомнения начинает в вас шевелиться, тут же вспоминайте о ЛЮБЫХ ваших победах. С чем бы они ни были связаны.

Помните, как в «Чародеях»: «Вижу цель, не вижу препятствий».

Это про вас!!!

Все у вас получится!