

Psychologie hubnutí



Říkáte si, co má psychologie společného s hubnutím? Možná se to na první pohled nezdá, ale naše psychika zcela zásadně ovlivňuje náš úspěch při hubnutí. Vždyť kdo jiný v boji s kily prohrává či vyhrává? Ano, jsme to my samotní a naše uvažování, které nás buď dovede ke štíhlé postavě a zdravému životnímu stylu nebo naopak k obezitě a nemocem. To naše hlava rozhoduje o tom, zda jsme schopni ustát náš cvičební plán, jestli večer vydržíme nejíst nebo zda přestaneme pít tvrdý alkohol.

Pokud tedy chcete zhubnout, smiřte se s tím, že první, s čím se musíte naučit pracovat, je vaše psychika. Musíte objevit naprogramování vašeho mozku v oblasti zdraví, abyste si zaručili úspěch. Jak tedy na to?

1.zásada psychologie hubnutí – vaše emoční naprogramování

Vzpomínáte si, jak vás ve škole nebo doma nutili dojídat jídlo? Jak vám maminka říkala, že tlustý zadek máte v rodině? Jak se vám táta smál, když jste se poprvé snažila shodit kila běháním? To, co jste slyšeli od rodičů a vychovatelů do 12 let, je primárním klíčem k odhalení vašeho emočního naprogramování. V jazyce logiky sice víme, že být hubený je správné, v jazyce emocí však můžeme mít například nastaveno, že „Hubení toho méně vydrží“ nebo že „Být tlustý znamená bohatství“. Pro ukázkou se podívejte, jaké Emoční rovnice jsem mým klientkám odhalila já:

S jídlem jsou problémy.
Když jím špatně, jsem okamžitě potrestána.
Nemám se ráda.
Nemám ráda své tělo.
Musím si dělat zásoby.
Hubnutí je dřina.
Nesnáším omezování.
Vždycky budu tlustá po mámě.

Pokud si chcete odhalit vaše emoční nastavení v oblasti zdraví, odhalte své [Emoční rovnice s Alešem Kalinou](#) pomocí jeho komplexního audio programu.

2.zásada psychologie hubnutí – vaše sebeláska

Vaše sebeláska vzniká stejně tak jako ostatní emoční naprogramování v době vašeho dětství. Primárně vzniká vhodným (nebo nevhodným) chováním vašich rodičů k vám,

konkrétně záleží na tom, jak vám rodiče dávají najevo pocit lásky, přijetí a důležitosti. Pokud jsou tyto tři základní emoční přístupy porušeny, ztrácí se naše takzvaná osobní identita a přestáváme důvěřovat v sebe. Nemáme se rádi, nemáme rádi naše tělo, chování a vlastnosti. Nízká sebeláska se zcela jistě odráží i v našem hubnutí a zdravém životním stylu. Jak můžeme mít chuť starat se o tělo, které nesnášíme? A proč chodit ke kadeřnici kvůli vlasům, které jsou stejně k ničemu? Proč věnovat čas sami sobě, když sami se sebou ani nevydržíme?

Sebeláska je opět otázkou našeho [emočního naprogramování](#).

3.zásada psychologie hubnutí – disciplína

I ten nejdokonalejší jedinec se zdravou hlavou není schopen na sobě dlouhodobě pracovat, pokud nezná hlavní zásady disciplíny. Každému, kdo začíná sportovat či hubnout nebo prostě mění životní styl, doporučuji mít přesný cvičební a stravovací plán. Podrobné vysvětlení a sestavení plánů naleznete zde: [E-kniha Jak zhubnout jednou provždy](#)

4.zásada psychologie hubnutí – „Chci se cítit dobře“

Tato kouzelná věta by vás měla provázet celý život, a to ve všech 4 důležitých životních oblastech – v práci, ve vztazích, v penězích a konečně i ve zdraví. Není přece nic cennějšího než se cítit dobře bez externích buditelů (drogy, alkohol, cigarety, jídlo). U zdravého životního stylu to platí dvojnásob. Nemůžete držet diety, které vás ničí, protože se dříve či později vrátíte ke starému způsobu stravování. Nemůžete ze dne na den běhat 10 km a myslet si, že u toho vydržíte. Nevydržíte. Smiřte se s tím, že hubnutí je nesmysl. Jediné, co dává smysl, je zdravý životní styl, který mi je příjemný a těší mě. Nikdy nezhubnete nepříjemnými pocity a rychle. Vždy zhubnete pouze pomocí dobrého pocitu a dlouhodobé vize.

Více o psychologii hubnutí se můžete dozvědět v mé knize „Psychologie hubnutí“, kterou je možné získat na <http://www.jak-zhubnout.net>

	© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)