

Tökéletes akarsz lenni, vagy boldog?

A súlyproblémák hatása az életedre és az egészségedre.

Aki súlyproblémákkal küzd, elsősorban - gyarló emberi tulajdonság - NEM az egészsége miatt szeretne megszabadulni a feleslegtől. Az úszógumit látva nem az jut eszünkbe először, hogy jaj, mennyire rossz lehet a szervezetünknek cipelni és táplálni ezt a fölös súlyt, hanem az, hogy istenem, mennyire aránytalan lett a testünk, előnytelen a megjelenésünk. Csökken az önbizalmunk, az önértékelésünk, a csáberőnk - ez pedig elindít minket a lejtőn lefelé. **Egyik probléma generálja a másikat**, és mire észbe kapsz, hogy hol is tart ez a folyamat, már nem az a kis úszógumi a legnagyobb problémád.

Sokszor 15 -20 kg felhalmozott fölös súly az, ami először megdöbbeníti az embert. Ekkora plusz teher folyamatos terhelése - gondolom semmi újat nem mondok ezzel - a testedet folyamatosan plusz munkára készíti. A vér mennyisége megnő a szervezetben, hogy a megnövekedett sejtmennyiséget elláthassa friss oxigénnel, a szív ezzel sokkal több vért kell, hogy pumpáljon percenként, folyamatosan terhelve ezzel az érhálózatot, a nyirokkeringést, a szervezet rugalmasságát. A vázrendszer terhelése is folyamatos, ezzel a mozgásszervi elváltozások megjelenése is egyre valószínűbbé válik. A testünk pedig - megbízható barátként - folyamatosan alkalmazkodik mindenhez, amit teszünk.

És az elhízás fontos momentumához érkeztünk: **a testünk NEM MI VAGYUNK**. A testünk jó esetben a barátunk, lelkünk lakhelye, az a "váz", biológiai struktúra, ami az életet hordozza. Éppen a miénket. És ha beköltözünk valahová, azt a helyet ösztönösen saját képünkre formáljuk. Ezért a test is, ami végülis a "lakhelyünk", számos folyamatot képes leereagálni, ami bennünk, a "lakókban" lezajlik. Ezek a láthatatlan folyamatok csupán a testben képesek láthatóvá válni. Ide tartozik többek között az elhízás is - de ide sorolhatjuk a betegségek nagy részét is.

Ami fontos különbség közöttünk és a fizikai testünk között, hogy **mi képesek vagyunk irányítani a bennünk zajló folyamatokat - a testünk csak végrehajtani képes a kapott információkat**. Az a fizikai állapot tehát, amit ma a tükörben látsz, nem más, mint a lelki érzeteid pontos fizikai kivetülése. Ismétlem: **NEM TE VAGY - hanem a lelki bajaid**. A probléma sem te vagy - az az aktuális élethelyzetre adott válaszreakcióid összessége.

Éppen ezért az elhízást, mint válaszreakciót kell megvizsgálnod magadban.

1. lépés: A jelenlegi állapot és annak oka

Ha a tükör nem azt mutatja, amit te belül látsz magadról, akkor annak mindennek előtt **OKA** van. Ez az ok lehet külső ok, (gyógyszer mellékhatás) vagy belső. A külső okokkal az ember általában tisztában van - ezeket kiiktatva a természetes egyensúly magától helyreáll. Mert bármilyen furcsa, de **a tested pontosan tudja, hogy mi az optimális állapot! Ha sosem volt része benne, akkor is! Amint lehetősége adódik rá, azonnal (!) megkezdheti az ahhoz való visszatérést**. A fizikai szervezet minden nappal vagy gyarapodik, vagy veszít a súlyából. Ha egyetlen dekát is, de minden nap változik valamilyen irányban. Ezért nem lehet mérvadó a napi mérlegelés. Ha reálsan szeretnénk látni súlyunk alakulását, lehetőség szerint reggel, étkezés előtt álljunk mérlegre. Bizonyos módszerek esküsznek arra, hogy fogyókúra esetén csak fogyó Holdnál mérjük magunkat, mert az a biztos. Azt gondolom, ha érdemi elmozdulás van, azt teliholdnál is látni kell 7-10 naponta (!) elvégzett mérlegelésnél. **Figyelj: nem naponta hordunk ki lábunkon egy infarktust a**

mérlegre állva! Legalább egy hetes különbséget kell figyelembe venni ahhoz, hogy valós eredményeket lássunk.

Tehát az első lépés: tudatosítsd magadban a jelenlegi állapotot! Állj mérlegre, és jegyezd meg a kezdő súlyt! Ez az a körülbelüli érték, amihez tudsz eztán viszonyítani. Fontos, hogy bár te vetted, de **a mérleg nem azt fogja mutatni, amit te látni szeretnél!** A mérleg kíméletlenül őszinte! Fogadd el, hogy nem azért készítették, hogy téged sanyargasson lelkileg!

Ha még alaposabb kontrollra vágysz, jól teszed, ha leméred a mérvadóbb körméreteidet, mint haskőrfogat, felkar, comb, csípő, mell, stb. Ha a kilók még nem is indulnak meg, a körméretbeli csökkenés hamarabb lesz látható, így nem kell kétségbeesned, és kudarcként megélned, ha az első néhány hétben nem indul meg a drámai súlycsökkenés. A centi - akár csak a mérleg - szintén nem hazudik.

Az első lépés második felét hagyják ki legtöbben, amikor belekezdenek a változtatásba. És sajnos ez az, amin igazán múlik egy döntés sikere. **Ugyanis az elhízás belső okát nem felfedni egyet jelent a teljes kudarccal!** "Minden csata eldőlt, mielőtt megvívják." Erre a helyzetre is érvényes a mondás: **ha nem tudod, mi volt az oka a kialakult helyzetnek, honnan tudod, hogy az okot sikerült - e megszüntetned?** Ha nem fejtetted meg, milyen belső érzet vezetett el idáig, nem érdemes tovább lépned! **Nem tilos**, mert nyugodtan lefogyhatsz te akár 70 kilót is, ha van elég kitartásod és önkontrollod. De értelmetlen, mert az eredmény távolról sem lesz garantálható! Iszonyatos energiát fektetsz be egy kétes végkimenetelű tervbe. És itt bukik el a legtöbb fogyókúra, csodamódszer és egyebek. A hatás, a végállomás mégsem az ideális alak - hanem az úgynevezett jójó effektus. Mert energiád van. Kitartásod van. Akaraterőd van. Célod van. Eredményed van. **Csak értelme nincs az egésznek, ha az az információ, ami benned ezt a hízást generálta, még mindig fut!** Tehetsz bármit, ehetsz bármit, tornázhatsz szorgalmasan, amint egy pillanatra hátradőlsz, kezdheted előlről.

Azt gondolom, értelmes embernek nem ez a célja. A cél az, hogy felesleges, elpocsékolt munka nélkül, a saját tempódban, - figyelem, fontos rész következik! - **elvárások és határidők nélkül engedd a testedet visszatalálni az egészséges állapotához!** Fontos: **nem a topmodell alkatához, hanem az egészségeshez!**

Miért mondom ezt? Mert valóban segíteni szeretnék abban, hogy ezalatt az idő alatt is jól érezhesd magad. Képzeld, nem kell megőrnülni egy ilyen döntés után, és hanyatt homlok menekülni a sütik és tészták, a friss, ropogós kenyerek elől. Isten ments, hogy topmodellek képeire ragaszd a saját fejed képét, és azzal tapétázd a hűtőszekrényt! Be ne írd a naptáradba, hogy december 24-én - mikor máskor, mint a Nagy Ünnepi Zabálás hivatalos kezdetén - te ennyi és ennyi kiló leszel! Tudod, mit érsz el ezzel a sok értelmetlen módszerrel? Csak annyit, hogy folyamatos stresszben tartod magad, vajon meglesz - e. Ez a frusztráció egyetlen pillanatra sem szűnik majd a kijelölt időpontig. És ha nem sikerül, akkor na mi lesz? Hát minimum összeomlassz, vagy rosszabb esetben vállat vonsz és hízol még két kilót, mert neked ez úgysem megy, és különben is, hülye ötlet volt ez az egész. Bálnából nem lesz balerina.

És most lássuk azt a hat tényezőt, ami befolyásolja a külső megjelenésedet, és a súlyodat - de ha őszinte akarok lenni, ezt a hat dolgot életed minden területére rá tudod vetíteni.

1. A sors.

A sorsnak "csupán" annyi szerepe van éppen a súlyproblémáidat illetően, hogy kerülsz - e életed során olyan szituációba, ahol ez kulcskérdéssé válik. Mondhatnám úgy is: **szükséged van -e arra, hogy súlyproblémáid legyenek ahhoz, hogy megérts bizonyos összefüggéseket, és fejlődhess általa?** Meg kell - e ahhoz csúnyulnod, hogy jól értékeld magadban és másokban a szépet?

Ha már foglalkoztam asztrológiával, elárulom neked: minden Bika és Mérleg nőnek kicsit bálnává kell változnia ahhoz, hogy ne legyen Istene a szépség... aztán ha ezt megéri, le lehet dobálni a felesleges kilókat, lehet bájosnak, bombázónak, akár topmodellnek is lenni, de ezekből a nőkből - ha megértették a túlsúly tanításának lényegét - már sosem lesz céda. Mert a helyén tudják kezelni a szépség adta előnyöket és lehetőségeket. Akkor is, ha uralkodó bolygójuk, a Vénusz szerelemre teremtette a testüket.

A genetikai tényezők szerepe sem elhanyagolható az elhízás tekintetében. Azonban még ekkor sem szükségszerű következmény, hogy valaki túlsúlyos legyen, és az sem, hogy milyen mértékben.

2. A szerencse.

A súlyproblémával küzdőknél szerencsés ember az, akinek sikerül időben tudatosítania magában a problémát, és sikerül időben jó megoldást találnia a kiküszöbölésére. Akinél nem alakulnak ki sem maradandó, sem helyrehozható egészségi károsodások, sem esztétikai hibák. Még "csak" el vagy hívva? Remek! Akkor **MOST** kell lépned, hogy ez a folyamat az ellenkező irányba fordulhasson! A legfontosabb dolog, ami szerencsésé teheti ezt a vállalkozást, hogy el kell engedned az eddigi elvárásokat önmagaddal szemben.

3. Kemény munka.

Lehet, hogy a többség itt befejezi az olvasást, vagy átcsap az érdeklődése a tudományos fantasztikumok irányába, mint a "Fogyjon egy hét alatt 14 kilót!" és a "Garantált hatás, ha nem fogysz 30 nap alatt 30 kilót, visszafizetjük az árát!" termékek.

Sajnos ez a döntés sem nélkülözheti a befektetett munkát. Neked kell leülnöd, szemben a tükörrel, megnézni a testedet reális szemmel, döntést hozni, felfedni az okot, munkamódszert választani, és mindezeket tettekké formálni. Ez mindenképpen energiabefektetést igényel, az elején különösen nagyot! Ha a legelején nem elég a lendület, nehéz lesz megmászni a tornyosuló akadályokat és kimászni a gödrökből.

4. Munkamódszer.

Kell egy jó terv. Ide tartozik az a fajta diéta, mozgás, meditáció, agykontrollos technika, stb., ami NEKED, és csakis neked a legmegfelelőbb alkalmazható. Mindeképpen **egyedi, működőképes koncepciót kell kidolgoznod**, különben nem arathatsz sikert. Ami a szomszédnak, a barátnődnak, a celebeknek és a fitnesszguruknak bejött, az a legkisebb valószínűséggel húzható rá a te életedre, a te igényeidre.

Neked magadnak kell kidolgoznod, és kitapasztalnod, mi az a módszer, ami nálad eredményes lehet!

Amikre mindenképpen oda kell figyelned, és a megfelelő mederbe terelni, azok a következők:

a. Táplálkozás

Ha a túlsúlyod a mértéktelen, vagy rendszertelen evéssel magyarázható, erre különös figyelmet kell fordítanod. Természetesen **csak miután megfejtetted, miért kell neked mindent megenned**, ami elérhető, miért jársz addig a fazékhoz csak egy falatokat csipegetve, amíg ki nem ürül! Szerencsés vagy, ha ezt magadban kell keresned, és megtalálhatod az okát.

A mértéktelen evési kényszer kiváltó oka sokféle lehet. Gyakran figyelhető meg egyfajta védekezési mechanizmusként, **amikor az ember úgy érzi, nem maga irányítja a saját életét**, és ezért nagyobbak, erősebbnek, sebezhetetlenebbnek kell lennie a másiknál. **Ez egy ösztönös biológiai válaszreakció, amelynek értelmet ad a lelki érzet!** Már is a súlygyarapodás a legegyszerűbb mód ennek megvalósítására!

Ha elhagyatva, magányosan érzed magad, és ezt az érzést elszigetelten, intenzíven éled meg, az agyad máris azt a parancsot adja a kiválasztó szerveidnek, hogy tartsák vissza a folyadékot a szervezetben. Ugyanis **az agy nem tud különbséget tenni valós és nem valós élethelyzet között**, mert teljesen el van szeparálva a világ egészétől! Csak az érzékekre, az érzésekre és az érzékszervekre támaszkodva irányítja a teljes fizikai működést! Ebből eredően jelentős vízfelhalmozódás keletkezhet a szervezetben, ami súlytöbbletet eredményez. **Vigyázat! Ez nem háj! Ez víz!** Azonban semmivel nem esztétikusabb, vagy veszélytelenebb a felhalmozott zsírnál.

Nehezebb helyzetben vagy, ha fogalmad sincs ezekhez hasonló okokról, mert akkor a genetikában, és a sejtemlékezetben lesz a válasz. Hogy hogyan?

Tegyük fel, hogy egy ember, egy katona bevetésen vesz részt, kidobálják sokadmagával a repülőgépből, és ő elsodródik, messze a többiektől, egy sivatag kellős közepére.

Mit érezhet? Hogy éhen és szomjan fog halni. Hogy soha nem találják rá. Hogy ebben a homoktengerben leli a halálát. Az agya azonnal intézkedik: visszatartja a vizeletet. Akár napokig. Tegyük fel, a katona mégis megússza, megtalálják, túléli, hazamegy, gyorsan ágybabújik a feleségével, majd ágytakaró alá esik, szervezete feldolgozza az átélt sokkokat, regenerálódik. Igen ám, de közben nemzett egy gyermeket. Lehetséges - e, hogy ez a gyermek a megszületése után az elhagyatottság érzéssel járó konfliktushelyzetekre hízással, vízvisszatartással reagál? Ha annak a katonának a legutolsó sejtje is átítatódott ezzel az információval, akkor igen valószínű, hogy a spermiumai is hordozták ezt. Ezért amikor a születendő gyermek első sejtjei kialakultak, ez **az információ már a DNS láncába kódolva, genetikai hajlamként megjelent.** Lehetséges?

És ne felejtsük el: csak mostanában divat a vékony testalkat! Őseink érzelmei, félelmei, reakciói ugyanúgy részünkké válnak, mint a szemük színe, vagy a magasságuk. A biológia nem követi a divatot: a raktározást túlélési célzattal is beindíthatja - például, ha koplalunk. **A drasztikus étrendi változtatások legalább akkora sokkot okoznak a szervezetnek, mint egy komoly betegség!** Ha szigorú diétát szeretnénk tartani, ahhoz is csak fokozatosan szoktathatjuk hozzá a szervezetünket.

Ezért légy tisztában a saját igényeiddel, és azokat formáld úgy, hogy a tested szolgálatába állhassanak! Ha neked az a jó, ha szó szerint követsz egy diétát, tedd azt! Ha guruk speciális étrendjére vágysz, edd azt! Ha nem kívánsz lemondani a jó ételekről, az étkezés örömeiről, akkor rakd ésszerű rendszerbe! Például: ha reggelire gyümölcsöt eszel, nem halsz éhen délig. Délben egyél, amit akarsz. Igen, jól olvastad. Azt, amit csak akarsz. Levest, főételt, desszertet. Csülkös

pacalt. Töltött káposztát. Túrós csuszát. Paprikás csirkét nokedlivel. Tortás csirkét. Bármit, amire vágysz. A vacsora legyen ismét könnyű: zöldség húsfélével, paradicsomos tonhal, bármi, csak zöld körettel - megfelelő víz- és rosttartalommal párosítsd! Ezzel megadtad a lelkednek azt a szabadságot, hogy nem kötöd korlátok közé - nincsenek szigorúan betartandó szabályok, amik elveszik a lelkesedésedet. Az az egy szabály van, hogy tudatosan figyelj magadra! Ezzel minden nap gyümölcsöt és zöldséget is ehetsz - de nem csak azt. Ugyanakkor meghagyod az időt az emésztőszerveidnek a nagyobb mennyiségű étel feldolgozására is.

Ami még fontos lehet: **nem biztos, hogy a sokszor együnk keveset elv hatásos!**

Jó, ha legalább 3 óra eltelik két étkezés között. Miért? Az emésztés egy folyamat. Megindul a falat nyállal való keveredésével, és a gyomorba kerülve, a beleken átjutva a székletürítéssel fejeződik be. Képzeld el, hogy a szervezet nekilát elbontani a reggelit, és alighogy átjut a vékonybélbe a falat, máris a következővel kell foglalkoznia. Ha hegyre halom terheljük az emésztőszerveinket, az ismét raktározáshoz vezethet. A vércukorszint változása is az emésztéshez kötődik, azonban **ha nem vagy cukorbeteg, és nem szükséges az ezzel járó speciális diétát tartanod, nem kell úgy étkezned, mint egy cukorbetegnek.** Hagyj időt az emésztésnek! A napi háromszori étkezés kényelmesen tartható koncepció.

Nagyon fontos: **ne hagyd ki étkezést!** Azonnal tartalékra állhat a szervezeted. Legyen a táplálkozásban is rendszer: közel azonos időben reggelizz, ebédelj és vacsorázz! Csak ezzel az egy változtatással hatalmas segítséget adsz a szervezetednek a normális működéshez való visszatéréshez.

És még valami: egy 100 kilós embernek nem lesz elegendő 1 buggyantott tojás némi répával... A gyomrod befogadó képességének megfelelően érezd teltned magad étkezés után, de a táplálék, ami megtölt, legalább 50 % - ban magas víztartalmú és rostos összetevőkből álljon! Így hozzásegítheted a testedet a gyorsabb emésztéshez, és a kellemesebb közérzet sem elhanyagolható szempont.

b. Megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel.

Most olyat mondok, amiért sokan megköveznek majd: **ne igyál napi 4 liter vizet!** Mindössze sokat fogsz tőle pisilni. Annyi vizet igyál, és akkor, amikor szükségét érzed! Tudom, hogy sok módszere van a napi folyadék meghatározásának, de a te szervezeted folyadékigényével senki nincsen tisztában - csak te, ha tudatosan odafigyelsz a szervezeted jelzéseire. A folyadék nem csak vizet jelent, sőt, nem csak azt a vizet, amit pohárból iszol. A gyümölcsben, a zöldségben, a levesben, a sütiben jelen lévő és szervezetbe kerülő folyadékot is jelenti. Kevés embert ismerek, aki dinnyeévés után szomjas szokott lenni. A közvetlenül ebéd utáni folyadékfogyasztás sem feltétlenül jó: a megkezdett emésztési folyamatot a gyomornedvek felhígításával még gátolhatja is bizonyos tanulmányok szerint. Az étkezés előtti vízfogyasztás azonban teltségérzetet okozhat, így kevesebb táplálék befogadására lesz képes a gyomor.

Ami nagyon fontos: **ha fáj a fejed, korlátozd minimálisra a vízfogyasztást!** A fejfájás oka igen hosszú téma lenne, dióhéjban összefoglalva a lényegét: fontos ismerni a testben lezajló természetes folyamatokat! A fejfájás icipici ödémáktól is kialakulhat, amelyek a folyadék bevitelével csak még nagyobbak lehetnek, így súlyosabbá is tehetők a kellemetlen tünetek. De ha éppen a dehidratáció miatt fájdul meg a fejed, - mert este jut eszedbe, hogy egész nap nem ittál semmit - akkor természetesen fontos a folyadék mielőbbi pótlása.

Ismét egy szentségtörés: ne lúgosíts! Az erjedés folyamata savas közeget kíván. A gyomorban is sav termelődik az étel lebontásához. Ezt a folyamatot kicsit félreértelmezett formában vezették

be a köztudatba. A vér pH értéke jó, ha állandó. A legminimálisabb eltérés is rendkívül komoly hatással lenne az egész keringésre. A lúgosítással csak a vizelet pH - értéke befolyásolható, aminek gyakorlati haszna kérdéses. Sokszor nekiugorva a téma megértésének sem lettem semmi használható, és tudományosan bizonyított ténnyel gazdagabb, így a lúgosítás - különösen, mióta lúgosító vizet is lehet vásárolni - nekem egy jól jövedelmező, de nem feltétlenül szükséges mozzanata az egészség felé vezető útnak.

A bevitt folyadék minősége azonban fontos szempont. Ez itt nem a reklám helye, de a csapvizetek és ásványvizetek helyett a tisztított víz fogyasztása lenne ideális. Igaz, ez minden anyagot kiszűr a vízből, de a következő pont már pótolja is ezt a hiányt:

c. Étrendkiegészítők.

Azt kell mondjam, sajnós, de szükség van rájuk. Talán nem újdonság, hogy a ma megtermelt zöldség és gyümölcs töredékét sem tartalmazza a vitaminoknak és az ásványi anyagoknak, amelyekre szükség lenne. A szervezet működéséhez bizonyos vegyületekre szükség van. Mivel a test bölcs, alkalmazkodik egy darabig a hiányhoz is, de ez az alkalmazkodás is véges. Azonban ez nem azt jelenti, hogy naponta 10 - féle port és kapszulát kell magadba tömni. Bőven elég, ha egy multivitaminnal és egy ásványi anyag készítménnyel támogatod a tested biokémiáját.

A biztos hatást ígérő fogyibogyók hatása erősen kétséges. Szinte biztosra veheted, hogy nem ez az a táplálékkiegészítő fajta, amivel segítheted a folyamatot.

d. Testmozgás.

Ez a kemény munka című fejezettel azonos vonzerejű szükséges összetevő. Aki azt remélte, ez kihagyható a rendszerből, nem gondolhatta komolyan. Gyakran olvasható olyan jellegű tanács, hogy elég csak megkerülni a háztömböt, vagy sétálni a babakocsit tologatva. Ezeket akinek nem inge, ne vegye magára. Mert kinek valók ezek a tanácsok? Elárulom: nagypapáknak és nagymamáknak. Hetven évesen valóban nem kell kondibérletet vásárolni. De ha te nem vagy még nagypapa, vagy nagymama, akkor igenis vedd erőt magadon és aktívabban értelmezd a testmozgás fogalmát! És teljesen mindegy, hogy focizol fél órát a gyerekekkel, vagy bicajozol, a lényeg, hogy átmozgassa a testedet, és **érezd azt, hogy elfáradsz! Kalapáljon kicsit gyorsabban a szíved!** A nyugdíjas tempójú kerékpározással csak a piacon lehet szétnézni - érdemi mozgást nem végeztél általa.

e. Relaxáció.

Bármilyen hihetetlen, a pihenésnek, a megnyugvásnak, a feltöltődésnek, a célokról való álmodozásnak is helyet kell szorítani. Ez nem azonos az elalvás előtti féléber állapottal, ami mélykómában tetőzik! **Ez tudatos, rendszeres ellazulás, amely segít a nyugalmat jelentő közép állapotába visszatalálni, és új erőt meríthetsz belőle mentálisan.** Ha a lelked és a szellemed nem tiszta, nem kétségek nélküli, felesleges vargabetűkre hajlamosít a célok eléréséhez vezető úton, ami ismét csak elpazarolt energia. A technika ismét csak személyre szabott: agykontroll, meditáció, NLP, EFT - tetszés szerint. **Csak CSINÁLD!**

f. Immunotic használat

Miért kell helyet biztosítani az Immunotic készüléknek a rendszerben?

Mert minden más folyamatra pozitív hatást tudsz vele gyakorolni! Hogyan? Serkentheti az emésztési folyamatokat, az esetleges szervi elváltozásokra is pozitív információs hatással bír. Ezáltal a folyadékfogyasztásra is jó hatással lehet - szomjúságérzet alakulhat ki, így több folyadékot fogyaszthatsz. Az étrendkiegészítők hatását is támogathatod vele, a gyógynövények, vitaminok beépülése és pozitív hasznosulása jelentősen megnőhet. A testi folyamatokat harmonizálva könnyebben mehet a sport, az izmok tevékenységére és minőségére is jó hatással lehetsz. A regenerációs folyamatok felgyorsulhatnak a testedben. Egyáltalán: **a testi és lelki folyamatokra olyan pozitív információs rezgést alkalmazhatsz, ami megalapozhatja a teljes sikert, a kiegyensúlyozottságot és a jó közérzetet.** A relaxációs tevékenység során végzett vizualizációs technikák hatását hatványozhatod!

És ezt akár az alap Immunotic készülékkel is megteheted! Ha a speciálisan súlyproblémákra kifejlesztett ImmunoSlim készüléket is használod, az alábbiakra hathatsz vele:

haj- bőr problémákra
méregtelenítésre
ekcémás tünetekre
étvágycsökkenésre
körméretbeli csökkenésre
vizesedés mérséklésére
hát – derék – csípőtáji fogyás elősegítésére
feldolgozatlan információk oldására
zsírréteg fellazítására, oldására
érzelmileg a megfelelési vágy csökkenésére
a védekezési mechanizmusok normalizálódására
idegrendszeri zavarokra

Szerinted mennyivel lehetsz előrébb ezzel? Szerintem nagyságrendekkel biztosabb és tartósabb eredményre számíthatsz. És ami a legértékesebb hatása lehet a készüléknek: **az agyból kiinduló raktározási információt is megszüntetheted vele! Azt az okot, ami miatt a hízási folyamat elindult a szervezetedben!**

Emlékszel még, mit olvastál az elején? “Mert energiád van. Kitartásod van. Akaraterőd van. Célod van. Eredményed van. **Csak értelme nincs az egésznek, ha az az információ, ami benned ezt a hízást generálta, még mindig fut!**” Ezzel a módszerrel lehetőséged van megszüntetni!

És ami a legszebb az egészben: **NEM IS KELL PONTOSAN ISMERNED EZT AZ OKOT!** Csak felteszed a csuklópántokat, hátradőlsz, és az Immunotic tudni fogja, mi neked a legjobb - és azt kapod általa. Erről a speciális módszerről bővebben a honlapunkon olvashatsz: www.immunotic.hu, vagy az elérhetőségeinken személyesen is érdeklődhetsz.

Mint látható, a munkamódszer az a pont, ami a legalaposabb átgondolásra és tapasztalati kipróbálásra ajánlott. Ha ez nem jó, a siker garantáltan nem lesz 100 %-os. De még talán 50% - os sem. Érdemes egyszer rászánni az időt, hogy utána szívesen, örömmel és nem utolsó sorban sikerrel alkalmazható legyen.

5. A "vonzás törvénye".

Erről kevesen nem hallottak még soha, de azért néhány mondatban igyekszem megfogalmazni a lényegét: ma az vagy, amit tegnap gondoltál magadról. **A világ úgy alakul körülötted, benned, általad, hogy híven szolgálja azt a gondolati síkon rezgő mintát, ami belőled árad, mint teremtő információ.** Ennek fontos szerepe van a körülményeid és a személyiséged alakulásában is, azonban ehhez kevés lenne néhány sor, hogy megértsd a miértjét. **A legegyszerűbben úgy értheted meg, ha csinálod - de most tudatosan.** Pontosan fogalmazz meg egy elérendő célt, és tudatosan rakd össze magadban, minden érzékszervedet bevonva, hogy milyen az, amikor megvan! Ha valóban sikert akarsz elérni, ne a lottónyereménnyel kezdj... Próbáld ki kisebb dolgokkal! Akard! Tűzd ki célul, és figyeld, mi történik! Ehhez elengedhetetlenül szükséges a nyitottság - ugyanis csak így láthatod meg azt az ösvényt, amely elvezethet a célhoz. Figyeld a "véletleneket", amelyek befolyásolnak, eltérítenek eredeti útvonaladról! Merj másfelé menni! A döbbenetes az, hogy ezt a "törvényt" mindenki gyakorolja, csak nem tudatosan benne. Automatikusan reagálsz egy eseményre, és elindulsz azon a bizonyos spirálon - vagy lefelé, vagy fölfelé. A reakcióid minősége azonban egy olyan tényezőtől függ, ami az egészben a legfontosabb, ez pedig nem más, mint

6. A személyiség.

Minden belőled ered. A tudatossági szintedből, abból, mennyire vagy nyílt, bátor, kezdeményező, mekkora felelősséget tudsz vállalni, mennyire ismered önmagad, és **mennyire vagy ezekkel tisztában.**

Te vagy a kulcs mindenhez. Az önismereted. Az, hogy mit vonzol magad köré, belőled ered. Az önbecsülésed emelésével tudod ezt az emberi szintet is emelni. Mégpedig tudatosan felvállalt döntések sorozatával. Apró, pici lépésekkel, amelyeket mindig a tőled telhető legjobban oldasz meg. Hogy nem a legkisebb ellenállást keresed, hanem elhordod a hegyet is, ha arra kell menned. Egyre több minden, ami valaha lehetetlennek tűnt, előbb valódi lehetőséggé, majd kézzel fogható valósággá válik.

2. lépés: Helyén kell kezelni az elvárásokat!

Az elvárások elárasztanak bennünket. Folyamatosan ömlik a médiából az ideális állapot, legyen szó anyaságról, házasságról, táplálkozásról, vagy az ideális alakról. Ezzel csak akkor van probléma, ha ez rád olyan mértékben gyakorol hatást, hogy megváltoztatsz tőle érdemben valamit. Ehhez azonban pontos térkép kell. Se szeri, se száma azoknak a motivációknak, amelyek változtatásra készíthetnek bennünket. De hogy téged pont mi hoz lázba, azt csakis te tudhatod.

Ahhoz, hogy pontos képet kaphass a jelenlegi helyzetetről, őszintén válaszolj az alábbiakra:

Mennyire fontos számodra 0 - 100 % érték között:

És hol tartasz most?

- a fizikai test egészsége
- a lelki kiegyensúlyozottság
- a szellemi egészség
- a személyes higiénia

az izomzat
a sportos testalkat
a kellemes ízek
a kényelem
a szépség
a csábítás
a mások általi elfogadás
az önelfogadás
kitűnni a többiek közül (egyediség)
a főzés
az egészségesebb táplálkozás
a testmozgás
a kikapcsolódás
a relaxáció
a munka
az emberi kapcsolatok
a szülőkkel való kapcsolat
a párkapcsolat
a gyerekvállalás
a szexualitás
a szép környezet
az anyagi jólét
a nyugalom
az otthonteremtés
a szabadban tartózkodás
az élet irányításának érzése

Ez csupán 30 olyan motivációs tényező, ami befolyásolhatja a döntéseidet és a cselekedeteidet. Add össze az első oszlop számértékeit, és írd fel! Majd add össze a második oszlop értékeit és oszd el ezt a számot az első oszlop értékével! Amit kaptál, annyi százalékon teljesítéd jelenleg az életedben jelenlévő vágyakat. **Annyi százalékon élsz most.** Elegendő? Jó értéket kaptál?

Ebből a legfontosabb az utolsó: **az élet irányításának érzése.** Ha ez nem mutat nagy eltérést a két érték vonatkozásában, akkor az élet minden más területe is nagyjából rendben van, vagy hamarosan rendben lesz. Mert ha úgy érzed, hogy az életedet te magad irányítod, és az történik, amit te eltervezel, akkor ez önbizalommal, önbecsüléssel tölt el. Képes leszel uralni a problémát is. Ahol túl nagy eltérések mutatkoznak a két oszlop között, ott kell keresned az életedben jelen lévő problémák gyökereit is.

3. lépés: Ne ettől függjön a boldogságod!

Ha az életedben minden tökéletes, csak eddig megoldatlan súlyproblémákkal küzdöttél, akkor most nagyot hazudtál - nem nekem, hanem önmagadnak. **Nincs olyan, hogy csak egyetlen egy probléma!** Mindig minden kapcsolódik valamihez - mint az az előbbiekből kitűnhetett.

Ha a boldogságodat várod a kívánt alaktól, soha nem leszel boldog. Nem tudom, érthető vagyok e : **ha most, ebben a szent pillanatban nincs meg benned a boldogságra való képesség csírája, soha, semmitől nem leszel boldog!** Túl őszinte vagyok? Igen. Mindkettőnk érdekében.

A 2. lépés őszinte véghezvitele hozzásegíthet ahhoz, hogy felfedd azokat a pontokat az életedben, ahol ez a boldogság elillanhat előled.

Egy dolgot azonban tudnod kell: ha a fenti rendszert alkalmazod, és **egyszerre minden elemét alkalmazod, nem adsz lehetőséget sem a kudarcnak!** Ha valaki megkeresi a problémája okát, megfelelően táplálkozik, elegendő folyadékot fogyaszt, mozog, lelkileg és mentálisan is karbantartja magát, a szükséges tápanyagokkal ellátja a szervezetét, hogy az megfelelően működhessen, és tökéletesen tisztában van vele, hogy mi a célja ezzel, és még rezgésszinten is rásegít erre az Immunotic használatával, ne mondd nekem, hogy az eredmény nulla lesz! **Ki van zárva, hogy nem ér el eredményt!**

A rendszer lényege az együttes alkalmazás. Ha csak a táplálkozásodon változtatsz, nem érsz el kívánatos eredményt. Lehet, hogy még az egészségedre is káros lesz, ha megvonsz magadtól bizonyos forrásokat. Ha csak mozogsz, még gyarapodhat is a súlyod, mert az izmaid növekedésnek indulnak. Ha csak étrendkiegészítőt használsz, csak az étrended lesz kiegészítve... Ha csak relaxálsz és álmodozol, attól a feneked még szétterül az ágyon, és nem **tettél** semmit azért, hogy ez ne így legyen! A lényeg a tettekben mutatkozik meg!

Fontos, hogy a kitűzött cél reális legyen. Ne pontos kilogrammot tervezz, hanem külső megjelenést, jó közérzetet, körméretbeli csökkenést! Ahogy egyetlen pici változást látsz, biztos lehetsz benne, hogy elindultál az úton. Egy valami téríthet le róla: te magad.

A tudatos odafigyelés jelentős szerepe, hogy észre kell venni azokat a pillanatokot, amikor menekülőre akarjuk fogni! Mert ilyen pillanat mindig van. Mindenkinél. A sikeres és a sikertelen próbálkozó között annyi a különbség, hogy aki sikeres, az **tudatosan odafigyel** a bukási lehetőségekre, és **tudatosan kerül ki** ezekből a helyzetekből.

És ezzel el is érkeztünk a döntéshez, ami tőled függ: **Akarsz - e egészséges lenni és még boldog is?**

Ebben segíthet az Immunotic.