

Aloita Painonpudotus Mielessä



4 tärkeintä askelta
kehon ja mielen
pysyvään
painonpudotukseen



Aloita Painonpudotus Mielessä

Tervehdys!

Jos emme ole ennen tavanneet, olen Jessica ja opastan sinua voimaan paremmin pudottamalla painoa kehosta ja mielestä.

Autan sinua ymmärtämään itseäsi syvemmin ja oivaltamaan asioita, joita muuttamalla voit lisätä omaa hyvinvointia lempeästi ilman rajoituksia ja kieltoja.

Olen entinen johtaja, nykyään elämästä nautiskelija. Olen koulutukseltani Integratiivinen Muutosvalmentaja sekä itseopiskellut ja kokenut painonpudottaja. Vaikka olen itsekkin vielä matkalla, haluan ottaa sinut jo mukaan.

Terveelliset valinnat ja oma hyvinvointi ovat prioriteetteja. Vapautuminen ruokailujen miettimisestä jättää energiaa muuhun elämiseen.



jessica@arteidensaari.fi
www.painonpudotusmielessa.fi
facebook.com/painonpudotusmielessa

*Aloita rohkeasti oma matkasi!
Olen täällä kulkemassa rinnallasi!*



4 tärkeintä askelta kehon ja mielen pysyvään painonpudotukseen

Tämän oppaan lukemalla saat neljä tärkeää asiaa painonpudotukseen pohdittavaksesi. Oppaassa esitän kysymyksiä ja suosittelen, että pysähdyt jokaisen kohdalla hetkeksi miettimään omaa vastaustasi.

Kun olet sisäistänyt nämä asiat olet jo useamman askeleen lähempänä pysyvää painonpudotusta.

Ylipainon syy

Ensin haluan kertoa, että ylipaino ei ole sinun vikasi. Miltä ajatus kuulostaa ja tuntuu? Kertynyt paino johtuu todella monesta asiasta ihan lapsuudesta saakka. Olet varmasti tehnyt parhaasi terveytesi eteen, sen mihin olet eri elämäntilanteissa pystynyt.

Muutos

Toinen yhtä tärkeä asia joka on hyvä tietää on, että muutos on mahdollista ihan jokaiselle. Ilman kieltoja, ärsytystä tai itsekuria. Parasta ohjaamassani muutoksessa on se, että voit nauttia matkastakin.

Seuraavat askeleet oppimalla pääset hyvään alkuun sinun muutoksessa.



1. Tunne.

Sirry hetkeksi ihon alle.

Elämä vie välillä kovaa vauhtia. Pää saattaa olla täynnä monenlaista ajatusta, huolta ja suunnittelua. Silloin unohdamme helposti huomioida omat tunteet. Miltä juuri nyt tuntuu? Missä kohdassa? Mitä tunne kertoo minulle? Oppimalla tunnistamaan, hyväksymään ja ohjailemaan tunteitamme, voimme käsitellä paremmin epäterveellisen syömisen taustalla olevaa haastetta.

Syötkö joskus palkitaksesi itseäsi tai kun olet tylsistynyt, yksinäinen, surullinen tai vihainen? Voit itse korjata tunnesyömistäsi kun osaat ensin huomata ja työstää tunnetta joka muuten johtaisi epäterveelliseen syömiseen.

Lisäksi on tärkeää tunnistaa nälän ja kylläisyyden tunteet. Vauvana tiedostamme hyvin taidokkaasti nälän ja kylläisyyden, eli ne ovat luontaisia kykyjä. Jossain vaiheessa joku muu alkaa päättämään mitä, milloin ja kuinka paljon pitää syödä ja tuo taito heikkenee erilaisista syistä. Hyvinvointia edistää se, että syö ennen kuin on "huutava nälkä" ja että lopettaa syömisen kun vatsa on täynnä mutta ennen ähkyä. Kun syö terveellistä ruokaa nälkäänsä, vähenee epäterveellinen napostelu, mieliteot ja ylilyönnit.



2. Itsehyväksyntä.

Ole itsellesi kiltti, olet arvokas.

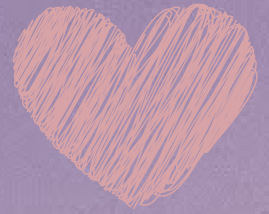
Useimmat ihmiset motivoituvat kannustuksesta.

Piiskaava tyyli voi joskus tuottaa tulosta, mutta silloin prosessi on tuskainen ja harvoin pitkäkestoinen.

Kun koet olevasi arvokas ja hyväksyt itsesi, haluat automaattisesti itsellesi hyvää. Voisitko ajatella, että olet tehnyt parhaasi ja olet hyvä jo nyt, mutta jatkossa teet parempia valintoja jotka pikkuhiljaa johtavat oman hyvinvoinnin lisääntymiseen?

Kuuntele itseäsi ja juttele itsellesi kuin ystävälle. Ei itseä kuulu moittia tai haukkua. Muista mieluummin kehua ja onnitella jokaisesta pienestäkin onnistumisesta!

Mitkä ovat mielestäsi arvokkaan ihmisen ominaisuuksia? Minkälainen on mielestäsi hyvä ihminen? Onko sinussa itsessäsi niitä ominaisuuksia?



3. Vapauta ajatukset syömisestä. Älä elä ruoan viemänä.

Elämässä on niin paljon muita mukavia asioita mihin keskittyä kuin syöminen. Jos lopettaisit ruokailujen miettimisen, jäisi aikaa elämiseen enemmän.

Mikäli et vielä luota omiin valintoihin ruokailutilanteissa, kannattaa tehdä suunnitelma etukäteen syömisistä. Sitten voit vain noudattaa suunnitelmaa. Tämä poistaa yllättävän himon iskiessä valinnanvaikeuden. Jos jotain ei ole suunnitelmassasi, sitä ei syödä, yksinkertaista. Suunnitelma kannattaa kuitenkin tehdä niin, että se on toteutettavissa ongelmitta. Herkkujakin kannattaa suunnitella itselle sopiva määrä.

Mieti seuraavaksi mikä tunne/tapahtuma/seura saa sinut usein syömään epäterveellisesti? Mieti myös jokin tunne/tapahtuma/seura jolloin ei ole tarvetta syödä epäterveellisesti. Keksi seuraavaksi miten voisit vähentää niitä asioita elämästä, jotka johtavat epäterveelliseen syömiseen. Ja keksi myös miten voit lisätä niitä asioita elämääsi, jolloin on helppoa pysyä terveellisessä syömisessä.



4. Vähennä stressiä. Anna mielen rauhoittua.

Kun ihminen on stressaantunut ja väsynyt on painonpudotus paljon hankalampaa ihan fyysisistä, mutta myös henkisistä syistä johtuen. Jos olosi on usein kiireinen, etkä ehdi huolehtia itsestäsi, kannattaa oppia pysähtymään, edes pieneksi hetkeksi.

Läsnäolohetkien ottaminen tekee todella ihmeitä. Koita vaikka minuutin tai parin verran. Laita silmät kiinni. Hengitä syvään sisään ja rauhallisesti ulos. Kuuntele mitä ympärillä kuuluu. Tunne miltä vaatteet tuntuu iholla. Tuleeko nenään tuoksuja? Uloshengityksellä voit puhaltaa ulos jonkun turhan ajatuksen päästä. Lopuksi voit ottaa mieleen jonkun mukavan ajatuksen loppupäivällesi. Sitten aukaiset rauhallisesti silmät ja voit jatkaa päivääsi. Toista niin usein kuin haluat päivän mittaan.

Jos huolia tuntuu kasautuvan päälle kannattaa ottaa mieleen asioita joista olet kiitollinen. Mieti tai kirjoita muutama asia joista olet onnellinen elämässäsi. Voit aloittaa ihan perusasioista kuten koti, vaatteet, ruoka, läheiset ihmiset. Totuus on, että murehtiminen ei auta asiaa. Jos mahdollista, tee asialle jotain tai päätä olla murehtimatta.



Valitse - Päätä - Pysy päätöksessäsi

Konkreettisesti voit nyt noudattaa tätä yksinkertaista prosessia. Nämä kaikki asiat ovat sinun käsissäsi.

Valitse

- Haluatko parantaa omaa terveyttä ja hyvinvointia vai jatkaa entiseen malliin?
- Haluatko tuntea itsesi paremmin jotta voit ymmärtää ja vaikuttaa valintoihisi ja käyttäytymiseesi? Kyllä vai ei?
- Valitse mitä ajattelet itsestäsi: Ansaitsetko hyvän onnellisen terveellisen elämän? Kyllä vai ei?
- Haluatko tsempata itseäsi lempeästi kohti hyvää oloa vai jatkaa piiskaamista erilaisilla rajoittavilla ohjeistuksilla?
- Haluatko muuttaa toimintatapoja vai et?



Valitse - Päätä - Pysy päätöksessäsi



Päätä (kannattaa kirjoittaa omat päätökset ylös!)

- Miten huomioit tunteesi ja tarpeesi paremmin jatkossa?
- Mitä teet jatkossa tilanteessa jossa ennen olisit syönyt epäterveellisesti tai liikaa?
- Suunnittele mitä syöt etukäteen, etenkin jos mieliteot yllättävät herkästi.
- Aiot todellakin tehdä itselle sopivat muutokset jotka tuo parempaa oloa ja pikkuhiljaa pudottaa painoa pysyvästi.

Pysy päätöksessäsi. Yksinkertaista.

Kun olet tehnyt itsellesi hyvän terveellisen päätöksen, ei ole mitään hyvää syytä käydä sitä pyörtämään.

Minä uskon sinuun. Usko sinäkin.



Haluatko pudottaa painoa lempeästi?

Seuraavaksi kannattaa käydä Painonpudotus Mielessä sivuilla, ja seuralla sähköpostiisi saapuvia Keventäviä kirjeitä. Niistä löytyy paljon lisää painavaa asiaa ja tietoa esim. tulevista valmennuksista, joissa voit oppia syvällisemmin nämäkin askeleet kokeneen valmentajan avulla ja ryhmän vertaistuell!

