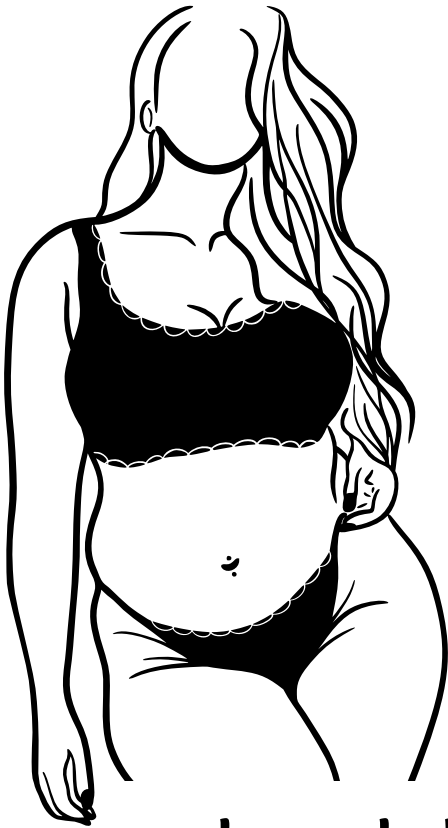



CHUDNIJ Z GŁOWĄ



Lidia Thiede



3 kroki
do odchudzania
z przyjemnością




Nr ISBN: 978-83-953354-1-9

Autor: Lidia Thiede

Redakcja i korekta: Marta Lewandowska
marta@dotykemocji.pl

Publikacja (e-book): *3 kroki do odchudzania z przyjemnością* chroniona jest prawami autorskimi. Kopiowanie, rozpowszechnianie, przedruk i publikacja w jakiegokolwiek formie (również elektronicznej) do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora są zabronione.



3 kroki
do odchudzania
z przyjemnością



Spis treści

1. Wstęp
2. Dlaczego ja?
3. Bez oceniania
4. Ćw nr 1
5. Zaczynamy porządki
6. Wymiatamy krzywdzące przekonania:
 - Krzywdzące przekonania o sobie
 - Ćw nr 2
 - Krzywdzące przekonania o dziecie
 - Ćw nr 3
 - Krzywdzące przekonania o życiu
7. Wymiatamy obawy przed dzieleniem się swoimi problemami
 - Ćw nr 4
8. Wymiatamy negatywne środowisko
 - Grupa wsparcia
 - Twoje wsparcie
9. To koniec, a zarazem początek

Witaj.

Na wstępie chciałabym zaznaczyć, że nie jest to kolejny ebook, który będzie Ci zakazywał wszystkiego, obarczał poczuciem winy i wzmacniał negatywną motywacją. Chciałabym, żebyś na czas czytania, potraktowała te strony jako swoją przestrzeń. Nie będę Cię pouczać, ganić czy wpajać "święte zasady chudnięcia w 3 minuty". Sama przechodziłam tę drogę i bardzo dobrze pamiętam ten zawód, gdy waga nie chciała spadać lub ubrania, zamiast być luźniejsze, złowieszczo się kurczyły.

Po nie zliczę ilu dietach, wysiłkach psychicznych i fizycznych, udało mi się znaleźć swoją drogę do schudnięcia. W wieku 42 lat zrozumiałam, co tak naprawdę jest ważne przy tego typu metamorfozach i postanowiłam się tym podzielić, tworząc grupę kobiet, które pomagają sobie nawzajem i NIE OCENIAJĄ, a dodają OTUCHY i ZROZUMIENIA. Zaraz poznasz kilka z podstawowych założeń tego podejścia. Mam nadzieję, że przyniesie Ci ukojenie i spokój, tak jak mi przyniosło wdrożenie tego w życie.

Lidia Thiede



DLACZEGO JA?

Mam dla Ciebie dwie wersje, a co :)
Poniżej masz dwie odpowiedzi,
dlaczego ja. Obie są prawdziwe,
zmienia się tylko kąt patrzenia.

1.

Jestem kobietą wielu pasji i zawodów. Przedsiębiorca, pielęgniarka, trener zdrowego stylu życia, dietetyk, dietoterapeuta. Twórcza projektu "Metamorfozy piękna jak chcę." Prowadzę od 16 lat grupę wsparcia, bo wiem, jak trudno jest w zmianie wytrwać samemu. Z wieloletniego doświadczenia pracy zarówno na oddziale, jak i w projekcie wiem, że zdrowie jest naszą największą wartością i to my musimy wiedzieć jak o sobie holistycznie dbać, by je jak najdłużej zachować. W życiu zawsze mamy 2 drogi: albo wdramy zdrowe nawyki do swojego życia, albo pozwalamy się rozwijać chorobie. Otyłość i nadwaga to choroba cywilizacji, a moją misją jest edukacja, pomoc w zmianie by jak najdłużej czuć się świetnie w swoim ciele zachowując zdrowie i urodę.



DLACZEGO JA?

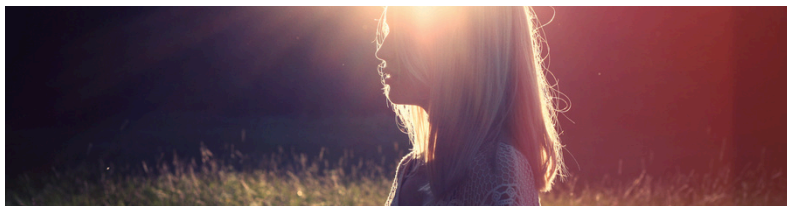
2.

Jestem kobietą, która przez większość życia zmagala się z nadwagą. Czułam się źle w swoim ciele, unikałam lustra, nie akceptowałam siebie jako kobiety. Przez lata byłam na diecie – chudłam, by potem znowu przytyć. Efekt jojo był moim stałym towarzyszem. Przetestowałam niemal wszystkie "cudowne" specyfiki reklamowane w aptekach – na chwilę pomagały, ale później wracałam do punktu wyjścia z jeszcze większą nadwagą. Nie poddawałam się, choć diagnozy takie jak cukrzyca i problemy z sercem były dla mnie jak zimny prysznic. W wieku 42 lat postanowiłam spróbować czegoś nowego i trafiłam na produkty i filozofię pewnej firmy. To był przełom! W ciągu pół roku schudłam 16 kg, ale to nie sama utrata wagi była kluczem. Ten program nauczył mnie czegoś znacznie cenniejszego – zdrowych nawyków, rytuałów dbania o siebie i spojrzenia na odżywianie jako sposób na odżywienie organizmu, a nie ciągłe ograniczanie siebie.



BEZ OCENIANIA, BEZ WYMĄDRZANIA, BEZ ZBĘDNEGO SMĘCENIA.

**KOBIETA NIE JEST PROSTĄ ISTOTĄ - JEST
ZJAWISKIEM WIELOZNACZNYM**



Każda z nas ma wiele twarzy i kilka wersji siebie. I nie chodzi tu wcale o żadne maski, próby wybielenia się. Nie każdy zasługuje na to, by nas poznać, ale w tym miejscu, w Twojej przestrzeni bez oceniania, nie musisz się obawiać. Ja nie obawiam się Twojej oceny i wiem, że mogę powierzyć Ci obydwie, prawdziwe wersje siebie. Jestem tu, by zapewnić Ci spokój i czyste, wolne od hejterów miejsce, gdzie możesz zapoznawać się z nowym lub znanym podejściem i chłonąć je bez skrępowania.

JAK PRACOWAĆ Z EBOOKIEM?



Ebook został napisany w taki sposób, by swobodnie poruszać się po jego stronach i przyswajać wiedzę. To od Ciebie zależy, czy przeczytasz go od początku do końca, czy będziesz skakała między rozdziałami. Jeśli chodzi o ćwiczenia to najlepiej przeczytać strony znajdujące się przed nimi, ale nie jest to niezbędne do ich ukończenia.

ĆW NR 1

Kształtowanie przyszłości za pomocą słowa

Pamiętasz, jak w szkole podstawowej uczyłaś się pisać, a gdy popełniałaś błąd na dyktandzie lub w zeszytcie to musiałaś przepisywać dane słowo kilkukrotnie? Zastanów się przez chwilę, jak wyglądałoby nasze życie, jeśli wielokrotnie powtarzane/przepisane słowo lub zdanie stałoby się faktem? Niemal, jak życzenie u złotej rybki lub dżina? Wyobraź sobie, że nasz umysł jest trochę, jak taki dżin. Jeśli wielokrotnie powtarzasz pewne zdania, zaczyna to brać za pewnik. Niestety nie weryfikuje, czy jest to prawda, czy nie. Dlatego, jeśli mówisz do siebie i o sobie źle - czujesz się gorzej i wpadasz w zły nastrój. Wypełnij swoje myśli dobrymi emocjami i zdaniami, by dać ukojenie swoim nerwom. Zacznijmy od jednego zdania:

Jestem wystarczająco dobra.

Napisz sobie to zdanie w kilku miejscach. Powtarzaj sobie rano, gdy się obudzisz, po powrocie z pracy, przed spaniem, zawsze, gdy przyjdzie Ci na to ochota **a zwłaszcza**, gdy tej ochoty nie będziesz miała. Obserwuj swoje emocje i ciało.

Dokończ poniższe zdania; podejdź do tego ćwiczenia szczerze, jakby to było zadanie w pracy. Żadnego głupkowania czy autoironii. Zaczynamy proces i chcemy, byś dobrze czuła się w swojej skórze, a przede wszystkim potrafiła docenić swoje starania. To ważne.

Lubię siebie za...

Kocham siebie, ponieważ...

Najbardziej lubię w sobie....

Mogę na siebie liczyć w...

Jestem sobie wdzięczna za...

Podziwiam się za to, jak sobie radzę z...

CZAS NA PORZĄDKI... W GŁOWIE



Praktycznie każdy plan dietetyczny opiera się na tym, że musisz zrzucić wagę, zbędny ciężar, który utrudnia Ci życie. Ja natomiast chciałabym się podzielić swoimi przemyśleniami na temat wyrzucenia pewnych ciężkich (straaaaaasznie ciężkich!), przekonań, od których aż ugina się Twoja pewność siebie i samoocena. Ale spokojnie, moja droga - teraz wchodzę ja - cała na biało.. z miotłą :) Pokażę Ci kilka szkodników, które zbyt długo zalegały mi w głowie, przez co czułam się źle, bez względu na ruch czy bezruch wagi.



WYMIATAMY: KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA



Ale czym są tak naprawdę te krzywdzące przekonania? Jak można je w ogóle wymieść? Przekonania są to opinie, które przyjmujemy jako prawdę. Mogą być one oparte na jakimś doświadczeniu lub otrzymane w "spadku" od rodziców. Poniżej podam Ci kilka przykładów ze swojego życia, by łatwiej było Ci się do tego odnieść.

KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O SOBIE

Nikt nie ma prawa Cię oceniać. W obecnych czasach bardzo trudno o to zadbać, a przede wszystkim odciąć się od złośliwych komentarzy innych, a najbardziej... od swoich myśli. Dobrze pamiętam wszystkie negatywy, którymi sama się określałam, karciałam się w myślach za każdym razem, kiedy ulegałam jakimś pokusom, nie byłam wystarczająco dobra. Każde spojrzenie rzucone w stronę lustra było jak czerwona flaga, przypominająca mi o tym, że jestem w czymś kiepska. Wtedy myślałam, że jestem kiepska w kobiecość. Rodzina nie pomagała, wydawało jej się, że pomaga, ale na zmianę motywowała mnie i demotywowowała, po prostu nie rozumiała mnie i tego, przez co przechodzę. Wtedy, tak szczerze mówiąc, sama tego do końca nie rozumiałam. Wiedziałam, że chcę schudnąć i to bardzo chcę.



KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O SOBIE



► ZMIANA

Nie myślałam wtedy, że tak naprawdę to potrzebowałam zmiany odczuć. Nie chciałam się tak czuć, nie chciałam ciągłej walki, wyrzeczeń i prób kończących się niepowodzeniem. Nie chciałam krzywdzić swojego ciała narażając go na choroby. Nie kochałam wtedy siebie. A jak można oczekiwać zmiany uczuć, zaprzestania ciągłej wojny w głowie, zadbania o swoje ciało i duszę, jeśli ktoś nie kocha siebie?

► Przykład.

Wyobraź sobie, że to, co przeżywasz doświadcza również Twoja przyjaciółka lub koleżanka. Wszystkie te złe myśli o sobie, próby rozwiązania swoich problemów i kolejne krzywdzące przekonania zalewają jej głowę. Chciałabyś, żeby to przeżywała? Patrząc na to zupełnie z boku, z dystansu, myślisz, że w takim okaleczonym środowisku jest duża szansa na sukces? Zawsze jest, ale jakim kosztem. Ona cierpi. Krzywdzi się słowami i rani brakiem miłości. Specjalnie nie przytaczam tu konkretnych przykładów, by ich nie utrwałać. Nie mniej jednak z ogromną przyjemnością przytoczę przykłady przekonań, które mogą postawić Cię na nogi i sprawić, że w końcu spojrzysz na siebie łaskawszym okiem. Jeśli będziesz miała wątpliwości, czy zasługujesz to już Ci odpowiem - zasługujesz. Jeśli trudno Ci w to uwierzyć, przypomnij sobie przykład przyjaciółki.

ĆW NR 2

Pomocne słowo, jak pomocna dłoń

Pomyśl o swojej przyjaciółce lub znajomej, którą bardzo lubisz. Wpisz poniżej, co Ci się w niej podoba, w jej wyglądzie i charakterze.

Teraz zastanów się, co ona powiedziałaaby o Tobie. Jeśli macie otwartą relację i wie o Twojej zmianie, zapytaj ją i spisz jej odpowiedzi poniżej.

KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O DIECIE

“Wystarczy ćwiczyć i mniej jeść- czego nie rozumiesz?”- moja głowa aż puchła od złotych rad tego typu. Każdemu wydawało się, że jeszcze powinnam podziękować za tak wspaiałomyślny gest, jakim było komentowanie moich zmagañ z wagą. Nic o mnie nie wiedzieli i nic nie chcieli wiedzieć. Oceniali mnie przez pryzmat stereotypów i wchodzili w brudnych butach w moje prywatne życie. Nienawidziłam tego i nienawidziłam siebie. Było mi tak strasznie źle, że każdy kęs - bez względu na to, czy było to warzywo czy coś innego - stawał mi w gardle i powodował poczucie winy. Trwało to aż do momentu aż poznałam ODPOWIEDNIICH ludzi. Ludzi, którzy mnie nie oceniali, patrzyli na mnie jak na człowieka, a nie potwora. Większość z nich przechodziła tą sama drogę i pamiętam jak dziś, gdy powiedzieli mi coś, co zmieniło moje życie:

“Kochana, Ty nie potrzebujesz diety.

Potrzebujesz zrozumienia siebie i zmiany kilku nawyków, by poczuć się lepiej ze sobą, a reszta się naprawdę łoży.”

Na początku było to dla mnie niezrozumiałe - jak ja nie potrzebuję diety?! Właśnie, że potrzebuję! Muszę schudnąć! Wszystkie ładne, szczupłe Panie z telewizji i internetu przekonywały mnie, że to jest jedyna możliwa droga, by to osiągnąć.



KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O DIECIE



Dieta to coś, co ma swój początek i koniec. Kojarzy się na pewno z czymś, czego musimy doświadczyć za karę. Samo słowo źle nam się kojarzy i raczej nie napawa optymizmem. "Stosując dietę", mamy całą listę wyrzeczeń, czyli tego czego nam nie wolno jeść. Słodczyce, chipsy czy inne przekąski zaczynają mieć rangę zakazanego owocu. A wiadomo, że zakazany owoc smakuje najlepiej... Czy będąc w takim procesie dietowym można się dobrze czuć? Czy "bycie na diecie" od razu nie zniechęca? Mnie zniechęcało od samego początku. By jeszcze pogorszyć sytuację, okazuje się, że jak jesteś na diecie i potem z niej zrezygnujesz to powracasz do efektu sprzed diety lub idzie Ci jeszcze gorzej... Miesiące wyrzeczeń idą na marne. Ty czujesz się oszukana, a Twoje ciało cierpi bardziej, bo przez chwilę miałas w ustach smak zwycięstwa.

Koniec z tym! Dieta to z greckiego **sposób życia** i na tym należy się skupić. Na tym, czego Ty chcesz, co lubisz i w jaki sposób możesz i chcesz żyć NA STAŁE. Tak, to nie jest czas na chwilowe zmiany; teraz ustalasz sobie - bo jesteś osobą odpowiedzialną - co chcesz robić w życiu i jak chcesz, by to życie wyglądało. Jedzenie to tylko jeden z czynników, który ma na Ciebie wpływ. Staraj się patrzeć na nie, jak na paliwo, które dostarczasz swojemu ciału, by czuć się dobrze, działać efektywnie i mieć energię.

To Ty decydujesz, czy będziesz miała energię na osiągnięcie sukcesów.

To Ty decydujesz, czy masz dobry humor, nie batonik, czy kawałek czekolady.

To Ty decydujesz, czy jedzenie będzie stanowiło główny temat przewodni Twojego życia.

Wiem, że trudno w to uwierzyć, że masz taką moc i to Ty wydajesz wszystkie polecenia, ale Moja droga - tak właśnie jest. Ty jesteś tą osobą, która decyduje o tym, czy ta wspaniała kobieta w lustrze będzie szczęśliwa, czy skupi się na samych negatywach.

KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O DZIECIE



Przykład.

Najłatwiej będzie mi to zobrazować na przykładzie samochodu i tankowania. Jeśli masz samochód, który jeździ na benzynę to nie zatankujesz diesla, prawda? Nawet, jeśli stacja będzie piękna, a przy dystrybutorze diesla będzie stał Ryan Gosling to niestety Twoje auto i tak nie będzie dobrze reagować na ten rodzaj paliwa. Co więcej, na pewno słyszałaś, że niektórzy unikają pewnych stacji benzynowych, bo podobno mają “chrzszczone” paliwo. Co się dzieje w obydwu przypadkach - gdy wlejesz diesla lub benzynę słabej jakości? W pierwszym przypadku możesz zepsuć silnik, serce samochodu. W drugim, komfort jazdy bardzo spadnie, a części w silniku mogą ulec uszkodzeniu i trzeba będzie je wymienić. Tak samo jest z człowiekiem; musimy dostarczać obie odpowiednie paliwo, jeśli oczekujemy odpowiednich efektów.

Pewnie sobie pomyślałaś “noooo, łatwo się mówi”.

Oczywiście. Ja nie twierdziłam, że to jest łatwe, proste i przyjemne. Ale... można to ułatwić, uprościć i uprzyjemnić :)

I do tego właśnie powoli będziemy zmierzać.



ĆW NR 3

Lista ulubionych rzeczy

Zapisz poniżej rzeczy, które zaliczasz do swoich ulubionych:

Nabiał:

Warzywa:

Mięso:

Owoce:

Słone przekąski:

Słodkie przekąski:

Dania:

Zupy:

Ta lista przyda Ci się w późniejszym czasie, by wzbogacić swoje paliwo w najpotrzebniejsze czynniki.

KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O ŻYCIU



Zewsząd atakują nas informacje, w jaki sposób powinniśmy żyć. Uwielbiam to słowo:

POWINNAM/POWINNAŚ

Gdy je słyszę to od razu dostaję gęsiej skórki. Od najmłodszych lat mówi się nam, a raczej włącza do głowy, co powinniśmy robić i co wypada, a co nie. Nie zamierzam tutaj teraz wychodzić z feministycznymi tekstami. Zupełnie nie o to chodzi. Mówiąc komuś, jak ma żyć, uniemożliwiasz jej wypowiedzenie się i uwolnienie emocji. Emocje grzęzną i obrastają kurzem żalu, kolejnymi warstwami poczucia winy i przykrości. Przestajesz myśleć, że to w ogóle możliwe, by “robić to, na co masz ochotę”, bo co ludzie powiedzą. Jeśli nie jesteś aż tak uzależniona od zdania czy opinii innych ludzi to zastanów się, co stoi na przeszkodzie Twojemu wymarzonemu życiu? Czy idziesz do przodu, małymi kroczkami, aby je uzyskać, czy leżysz sfrustrowana na kanapie i zastanawiasz się, co poszło nie tak? Jeśli jest Ci bliżej tej drugiej sytuacji to odpowiedz sobie na jedno pytanie:

CO CIĘ MOTYWUJE DO DZIAŁANIA?

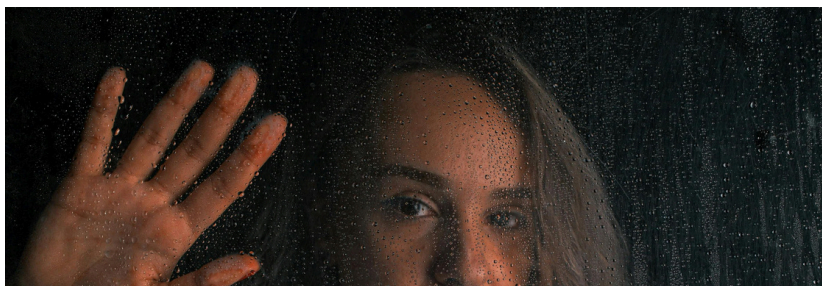
Ale tak naprawdę. Znajdź w sobie tą rzecz, która obudzi w Tobie “bestię” żądną postępów i osiągnięcia sukcesu. Co chcesz osiągnąć tak mocno, że aż masz dreszcze z ekscytacji, gdy o tym myślisz.

Masz to?

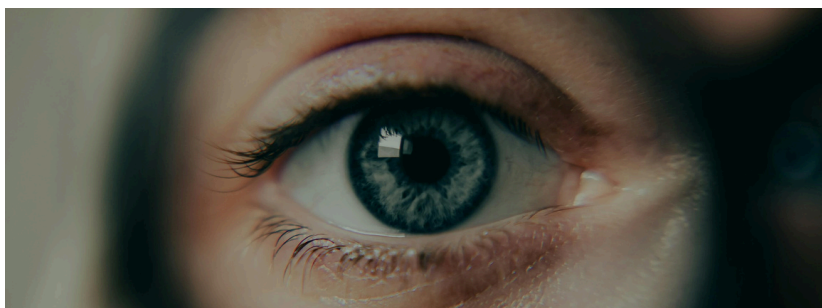
To teraz zastanów się, jak zrzucenie wagi może w tym pomóc. Czy rzeczywiście ma na to wpływ? Przybliży Cię do upragnionego celu, czy nie ma żadnego wspólnego mianownika?

Zanurz się na chwilę w swoje marzenia i cele i zastanów się, jakbyś się czuła po osiągnięciu tego, o czym śnisz. Jakie emocje by Ci towarzyszyły?

KRZYWDZĄCE PRZEKONANIA O ŻYCIU



Jakiego życia chciałabyś dla siebie i jaki sposobami możesz je osiągnąć? W jaki sposób możesz się przybliżyć do swojego celu? Czy jest coś, co możesz zrobić dziś lub jutro, co przybliży Cię chociaż nieznacznie do wymarzonego życia?



WAŻNE:

Możesz pomyśleć, że brzmi to trochę jak gdybanie przedszkolaka - kim będę jak dorosnę. Wtedy wierzyłyśmy, że wszystko jest możliwe, a świat jest całkiem dobrym miejscem. W miarę upływu lat ta wiara zniknęła, a my doświadczaliśmy coraz to nowych kopniaków od losu. A gdybym Ci powiedziała, że znam sposób, przy przywrócić Ci część "sprawczości", abyś znowu poczuła się Panią swojego losu?

JAK? - Zapytasz. O tym dowiesz się na ostatnich stronach ebooka.

PORZĄDKÓW CIĄG DALSZY...

WYMIATAMY: OBAWY PRZED DZIELENIEM SIĘ SWOIMI PROBLEMAMI



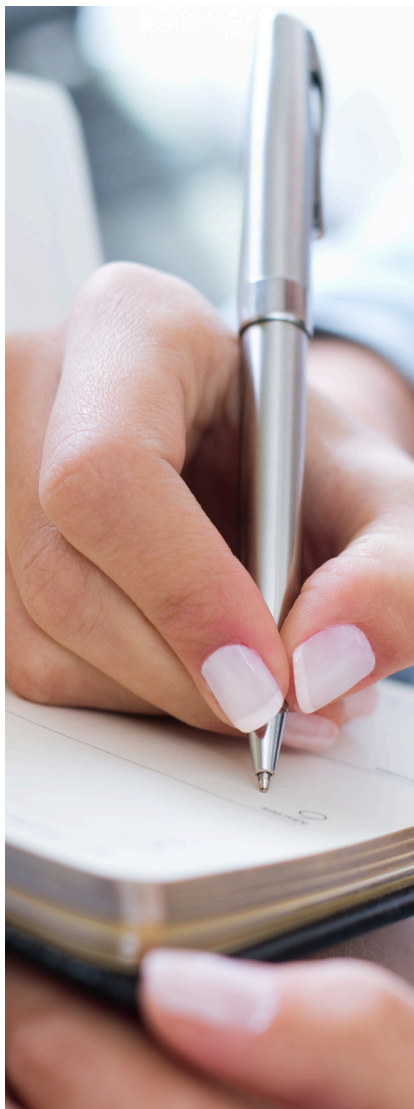
Oczywiście, moja Droga, nie będę Cię namawiać do tego, byś zaczepiała każdą nowo poznaną rozmowę i zwierzała się ze swoich sekretów - co to, to nie. Chciałabym przede wszystkim, żebyś się zastanowiła i podzieliła się swoimi problemami... ze sobą samą. Otwórz się przed sobą i użyj przykładu z pierwszej części "przyjaciółki". Załóż zeszyt, dziennik, czy pamiętnik - jakkolwiek to nazwiesz i zacznij wyrzucać swoje zmartwienia na papier. Pisz, co Ci myśli przyniosą, niech ręka chodzi jak szalona i zacznie Ci drętwieć od emocji. Terapeutyczne pisanie ma ogromną moc i warto z niej korzystać. Codziennie zajrzyj do swojego zeszytu i opisz, jak się czujesz, co Cię dzisiaj wyprowadziło z równowagi, a co sprawiło, że się uśmiechnęłaś. Za tydzień lub dwa wróć do tego, co napisałaś przed tygodniem. Możesz się zdziwić, jak wydarzenia, które wcześniej wydawały się ważne, teraz nie mają większego znaczenia. Może nawet o nich zapomniałaś? Puść wodzę fantazji, rozpisz swoje plany, marzenia - potraktuj strony zeszytu jak płótno - namaluj słowami, co tylko chcesz.

UWOLNIENIE EMOCJI

To ćwiczenie ma pomóc Ci lepiej poznać siebie i swoje potrzeby. Ma również Ci pomóc dać upust Twoim emocjom, zapewnić trochę dystansu do sytuacji, w których się znajdujesz. Nie przejmuj się gramatyką, interpunkcją czy stylistyką. To ma być przepływ emocji i myśli, taki typowy brudnopis i tak możesz go traktować. Z czasem, gdy będziesz pisać regularnie, zdania będą się układać coraz lepiej, a Ty będziesz czuła coraz większą ulgę mogąc to wszystko z siebie wyrzucić.

OBAWY PRZED DZIEŁEM SIĘ SWOIMI PROBLEMAMI

JAK ZACZAĆ?



Przede wszystkim - warto założyć zeszyt. Serdecznie zachęcam Cię do pisania odręcznego, dzięki temu mózg uruchamia kreatywność, a Ty zyskujesz większą paletę wyrazową do opisanie wydarzeń i emocji. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to łatwe tak zacząć, więc poradziłam się mojej znajomej, pisarki, która od wielu lat kulturuje terapeutyczne pisanie. Oto na co zwróciła uwagę:

Po 1.

Znajdź sobie miły kącik, gdzie możesz spokojnie skupić się na pisaniu. Nie rób tego byle gdzie - to nie praca domowa do odpisania ;) Wpraw się w odpowiedni nastrój, zaparz sobie ulubioną herbatę, włącz muzykę lub zapal kadzidło. Chodzi o to, byś poczuła się bezpiecznie.

Po 2.

Zacznij od tego, jak zaczął Ci się dzień lub podsumuj go w jakiś sposób. O której wstałaś, czy dobrze Ci się spało, jak było w pracy - jakbyś rozmawiała z przyjaciółką.

Po 3.

Nie martw się skreśleniami czy interpunkcją. To twoje strony - jeśli będziesz miała je ochotę poślinić to je poślinisz i nikomu nic do tego ;)

Po 4.

Znajdź dobre miejsce do tego, by odłożyć zeszyt. Takie, byś nie musiała się obawiać, że wpadnie w niepowołane ręce.

ĆW NR 4

Jak zacząć przygodę z pisaniem?

Poniżej znajduje się kilka pytań, które pomogą Ci rozpocząć Twoją przygodę z pisaniem. Nie przejmuj się, jeśli na początku będą to tylko trzy, cztery słowa, z czasem Twój mózg się przyzwyczai do nowego medium i zaczniesz odczuwać ulgę przy wylewaniu emocji na papier.

Data/dzień tygodnia

Jakie uczucia towarzyszyły mi przy obudzeniu się?

Co sprawiło, że się dzisiaj uśmiechnęłam?

Co zrobiłam dzisiaj dobrze? Z czego jestem zadowolona?

Za co jestem wdzięczna?

PORZĄDKÓW CIĄG DALSZY...

WYMIATAMY: NEGATYWNE ŚRODOWISKO

Słyszałaś kiedyś o tym, że z kim przystajesz takim się stajesz? Tak? Od środowiska, którym się otaczamy bardzo dużo zależy. Niestety często jest tak, że ma to decydujące znaczenie. Dajemy się ponieść presji otoczenia, uginamy się pod wzrokiem koleżanek czy sąsiadów. Brak wsparcia zjadamy... Brrrr... Myślę, że nie muszę już więcej mówić, dobrze wiesz, co mam na myśli.

Czy to jest czas na to, by spakować swoje walizki i uciec w Bieszczady? Bynajmniej! Chyba, że walizki wypełnisz swoimi dotychczasowymi przykrymi doświadczeniami. Wtedy możesz je po prostu spakować i wyrzucić na śmieci ;)

Zupełna zmiana środowiska niestety nie załatwi tutaj sprawy, ponieważ w innych miejscach też żyją tylko ludzie. Nieświadomi ludzie, którzy nie wiedzą, jak cierpisz, co czujesz i nie mają pojęcia z czym się mierzysz. Tu potrzebna jest grupa osób, przy której będziesz się czuła bezpiecznie, bo wasze historie mają wiele wspólnego. Potrzebne jest miejsce, gdzie możecie po prostu zadać pytanie i nie zostaniecie za to skrytykowane, czy wyśmiane. Ja właśnie dzięki takiej grupie i ich pomocy byłam w stanie zmienić punkt widzenia i przygotować się do... pokochania siebie.



GRUPA WSPARCIA



Bycie częścią takiej niezwyklej społeczności ma wiele zalet.

1. W każdej chwili możesz o wszystko zapytać, a osoby z chęcią Ci odpowiedzą na Twoje pytania.
2. Możesz podzielić się z nimi swoimi porażkami, ale również małymi sukcesami i nie doświadczysz pogardliwych komentarzy.
3. Przekonasz się, co oznacza zrozumienie i motywacja, ponieważ każda się angażuje i stara się robić wszystko, by utrzymać morale.
4. Przypominają Ci, że jesteś tylko człowiekiem. Niby to wiesz, jesteś świadoma tego, ale mimo wszystko, jesteś dla siebie zbyt surowa i nie potrafisz być dla siebie wyrozumiała, gdy tego potrzebujesz.
5. Możesz sprawdzać różne sposoby na osiągnięcie danego rezultatu, ponieważ każdy z nas jest inny i należy przekonać się, co działa na nas najlepiej.
6. Wyjaśnią Ci rzeczy, które nie są proste, zwłaszcza te z zakresu psychologii, które w znacznym stopniu mogą ułatwić Ci życie.
7. Zrozumiesz, że tak naprawdę to to, co robisz, chęć zrzucenia wagi, nie jest czymś, co robisz za karę, ale jest to wspaniała okazja by udowodnić sobie, jak wielką władzę masz nad swoim życiem.

To tylko kilka przykładów korzyści z korzystania dobrodziejstwa takiej grupy. Jeśli się zastanawiasz, czy taka grupa w ogóle istnieje i tak funkcjonuje to już Ci mogę powiedzieć, że tak! I z przyjemnością Cię do niej zaproszę :)

TWOJE WSPARCIE

Skoro już wiesz, czego warto się pozbyć, chcę Ci teraz pokazać, co warto przyjąć, by lepiej przygotować się i przejść przez zmiany.

Stworzyłam grupę, którą opisałam na poprzedniej stronie. Jest to darmowa grupa na facebooku, gdzie wspólnie stawiamy czoła wszystkim problemom, lękom i razem cieszymy się z każdego, nawet najmniejszych sukcesów. Bardzo dobrze wiem, że kwestia nadwagi nie jest zerojedynkowa i samo “ćwiczenie i jedzenie mniej” nie załatwi sprawy. Co więcej, staram się również odczarowywać wszystkie mity związane z dietami oraz szkodliwymi przekonaniami, które panują w tym temacie.

Nasza grupa ma też na celu edukację i wsparcie, które sprawią, że odchudzanie stanie się prostsze. Podstawą do tego jest stwierdzenie (wielokrotnie potwierdzone u mnie i moich klientek i pacjentów), że osoba z nadwagą i próbująca zrzucić zbędne kilogramy jest tak naprawdę osobą **niedożywioną**. Jak to możliwe, możesz zapytać. Jak ja mogę być niedożywiona, skoro na taką osobę nie wyglądam??? Chodzi o to, że to, co jesz ma za mało składników, które potrzebujesz, by organizm funkcjonował prawidłowo.

I teraz wyobraź sobie, że dzięki odpowiedniemu odżywianiu, nie tylko będziesz tracić centymetry, ale:

- poprawisz wyniki krwi,
- będziesz lepiej spała,
- łatwiej będzie Ci się skupić,
- będziesz miała więcej energii,
- rzadziej będą bolały Cię stawy,
- wzmocnisz swoją odporność,
- będzie chciało Ci się żyć!

Czy nie brzmi to dobrze? Oczywiście, że tak! Czy jest to wykonalne?



TWOJE WSPARCIE

Ja oraz wielu moich pacjentów i wiele klientek może to potwierdzić. Czy jest to proste? Są ciężkie momenty i czasami bywa, że tracisz motywację, ale po to jesteśmy tutaj, w grupie, by Cię wspierać. Dodatkowo mamy jeszcze wsparcie, które ułatwi Ci tą drogę i zapewni lepsze odżywianie: odpowiednia suplementacja oraz wspomaganie się pełnowartościowymi, szybkimi posiłkami sprawi, że droga będzie przyjemniejsza i łatwiejsza do osiągnięcia.

Dlaczego?

Wiele lat szukałam odpowiednich suplementów i gotowych dań, które ułatwią mi życie. Powiedzmy sobie szczerze- na odchudzaniu nasz świat się nie kończy. Mamy mnóstwo rzeczy do zrobienia, przygód do przeżycia i wspaniałych rzeczy do odkrycia, a zrzucenie wagi ma po prostu nam w tym pomóc. I tak będzie :)



TO KONIEC, A ZARAZEM POCZĄTEK...

Dziękuję Ci, że przeczytałaś tego ebooka. Tak, jak napisałam - choć to koniec (ebooka), to dopiero początek... Twojej przygody. Mam nadzieję, że te strony przyniosły Ci trochę ukojenia i napełniły nadzieją, że sobie poradzisz. Wierzę w Ciebie :) Jestem pewna, że przy odpowiednim podejściu, miłości do siebie i radości z pokonywania małych kroków wspólnie dotrzemy do niejednego celu w życiu :)

Jeszcze raz zapraszam Cię na moją bezpłatną grupę wsparcia, o której pisałam wcześniej. Wiele kobiet znalazło tam bezpieczną przestrzeń - myślę, że Ty też możesz ją znaleźć.

Jeśli chcesz ze mną porozmawiać lub umówić się na spotkanie jestem dostępna w moim studiu:



Na mojej stronie www.studio-bellezza.pl znajdziesz więcej informacji na mój temat oraz tego, czym się zajmuję. Zachęcam Cię do obserwowania jej, ponieważ wkrótce pojawią się nowe produkty - darmowe i płatne - związane z utratą wagi i nie tylko.

Jeśli jesteś zainteresowana suplementami oraz gotowymi, zdrowymi przekąskami w rozsądnych cenach napisz do mnie, a opowiem Ci o tym więcej.

Jeżeli masz jakieś pytania, rozważania lub chcesz się podzielić emocjami związanymi z tym, co przeczytałaś, jestem tu dla Ciebie. Pisz śmiało :)

Bądźmy w kontakcie:

Lidia Thiede

tel:+48 531 707 028
lidiathiede@gmail.com

Lidia Thiede Chudnij z głową!

3 kroki do odchudzania z przyjemnością



Na wstępie chciałabym zaznaczyć, że nie jest to kolejny ebook, który będzie Ci zakazywał wszystkiego, obarczał poczuciem winy i wzmacniał negatywną motywacją. Chciałabym, żebyś na czas czytania, potraktowała te strony jako swoją przestrzeń. Nie będę Cię pouczać, ganić czy wpajać "święte zasady chudnięcia w 3 minuty". Sama przechodziłam tę drogę i bardzo dobrze pamiętam ten zawód, gdy waga nie chciała spadać lub ubrania, zamiast być luźniejsze, złowieszczo się kurczyły.



Lidia Thiede; jestem kobietą wielu pasji i zawodów.

Przedsiębiorca, pielęgniarka, trener zdrowego stylu życia, dietetyk, dietoterapeuta. Twórcza projektu "Metamorfozy piękna jak chcę." Prowadzę od 16 lat grupę wsparcia, bo wiem, jak trudno jest w zmianie wytrwać samemu.

Z wieloletniego doświadczenia pracy zarówno na oddziale, jak i w projekcie wiem, że zdrowie jest naszą największą wartością i to my musimy wiedzieć jak o siebie holistycznie dbać, by je jak najdłużej zachować. W życiu zawsze mamy 2 drogi: albo wdrażamy zdrowe nawyki do swojego życia, albo pozwalamy się rozwijać chorobie.

ISBN 978-83-953354-1-9



9 788395 335419 >