



JAK WYTRWAĆ NA DIECIE?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Jak mieć "silną wolę"?

Tak na prawdę nie ma czegoś takiego jak "silna" czy "słaba" wola, to jest umiejętność, którą trzeba w sobie po prostu wyrobić. To taka nauka, codziennie ją wzmacniamy, a pewnego dnia silna wola to nasza wola :)
Bardzo często słyszę wymówkę "ja mam słabą wolę", "jestem leniwa" a to nie jest prawda!

Jeśli też tak uważasz brakuje Tobie po prostu narzędzi, dzięki którym zobaczysz ile jesteś w stanie osiągnąć, jak tylko w siebie uwierzysz :)

Jeśli szybko się poddajesz, a chciałybyś to zmienić mam dla Ciebie kilka złotych rad, dlatego przeczytaj dokładnie tę notatkę i zrób do niej ćwiczenia! Bardzo ważne jest wypisanie wszystkich ćwiczeń ręcznie długopisem i zastanowienie się nad tymi ćwiczeniami :)

Wiem co sobie myślisz, że to głupie i po co pisać takie rzeczy...

Ale skoro czytasz tę notatkę to znaczy, że zależy Ci na zmianie nawyków żywieniowych i osiągnięciu wymarzonej sylwetki :)

Dlatego nie szukaj wymówki, żeby tego nie zrobić tylko ... po prostu zrób to! :)

Jak zrobić ćwiczenia motywacyjnie?

Przede wszystkim szczerze i na spokojnie, to bardzo ważne, żeby być szczerą przed samą sobą.

Te ćwiczenia sprawią, że zaczniesz bardziej świadomie myśleć o diecie, zmianie nawyków żywieniowych i to jest właśnie to po co to robimy :)

Skoro nie raz próbowałaś i się nie udawało, to spróbuj po mojemu:)

Nie masz nic do stracenia oprócz kilogramów! :)

Jak tylko będziesz mieć spadek motywacji, kryzys wyciągnij te notatki, przesłuchaj jeszcze raz nagranie i ... zwizualizuj sobie swój cel, on jest na wyciągnięcie ręki...

Nie odpuszczaj, zaufaj, walcz dalej, jak tylko to przetrwasz zobaczysz niesamowite rezultaty! :)

Nie słuchaj wewnętrznego krytyka w głowie, który powtarza jak mantrę "nie uda Ci się", ja to wiem, że jak tylko uwierzysz w siebie, a nie będziesz go słuchać osiągniesz wymarzone rezultaty! :)

Myśl pozytywnie, myśl jako przyszła szczupła Ty, bądź z siebie dumna za każdy dzień, w którym walczysz!

Ja jestem z Ciebie dumna, więc Ty też musisz! <3



OKREŚL SWÓJ CEL



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Co byś chciała osiągnąć?

Jaki jest Twój cel? Jak sobie to wyobrażasz?

Jakie są Twoje zdolności, umiejętności, które pomogą Ci osiągnąć ten cel?

Zastanów się w czym jesteś dobra, jakie cechy Twojego charakteru pomogą Ci w tym procesie.

Jakie są korzyści z osiągnięcia tego celu?

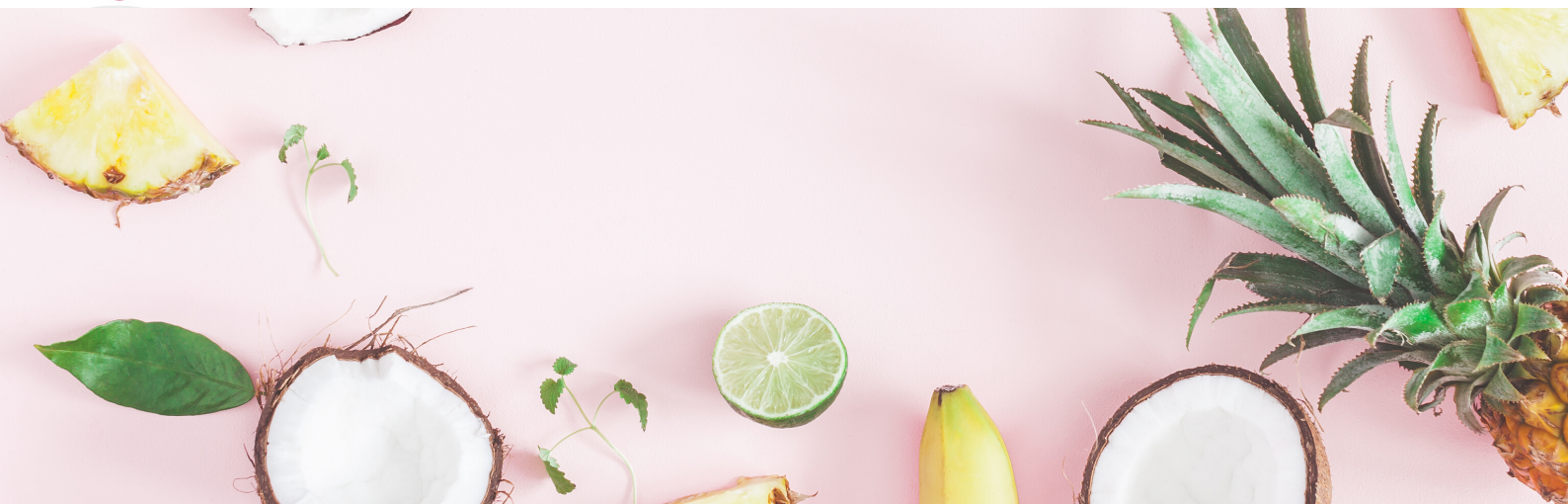
Co Ci to da? Wypisz wszystko, co przychodzi Ci na myśl, wszystkie korzyści i wszystkie zmiany.

Jakie są Twoje słabości?

Co może Ci przeszkodzić w realizacji tego celu, jak możesz temu zapobiec? Przygotuj sobie plan awaryjny:)



STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Co możesz zrobić już teraz, aby być bliżej swojego celu?

Może spacer? Pójście na zdrowe zakupy? Nie kupienie czekolady? Zastanów się co możesz zrobić TERAZ

Spisz sobie plan działania, aby osiągnąć swój cel

Co musisz zrobić, żeby osiągnąć wymarzone rezultaty? Czego byś się chciała nauczyć? Rozbij swój ogromny cel, na malutkie kroki :)

A co możesz zrobić jutro, aby być bliżej swojego celu?

Z tygodnia na tydzień dodawaj sobie kolejne małe kroczki, nie musisz od razu wszystkiego robić idealnie:)



WIZUALIZACJA CELU



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Zwizualizuj sobie swój cel

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że już masz wymarzoną sylwetkę, idealne nawyki, jak się czujesz?

Zwizualizuj sobie swój cel

Zobacz efekt Twojej pracy, poczuj ogrom siły i siły charakteru, którą włożyłaś w ten proces. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz teraz robić :)

Co się zmieni w Twoim życiu jak osiągniesz ten cel?

Jak się będziesz wtedy czuć?

Co będziesz mogła zrobić nowego, czego teraz nie robisz?



W CHWILACH KRYZYSU...



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ
I ZDROWE ŚNIADANIA

Przypomnij sobie PO CO TO ROBISZ!

Motywacja nie będzie ciągle na jednym stałym poziomie, będzie się zmieniać, raz będzie szybować wysoko... A raz spadać w dół...

To normalne i musisz być świadoma, że przyjdzie gorszy czas, ale nie martw się za zapas!

Przedstawię Ci kilka rozwiązań i narzędzi, które ułatwią Ci powrót na dobre tory!:)

Co najważniejsze zawsze wyciągaj wnioski, nie traktuj porażki jako katastrofę, tylko lekcje...

Co mogę zrobić inaczej w następnej takiej sytuacji?

Ucz się na błędach, analizuj i po prostu popraw koronę i zasuwasz dalej! :)

Nie słuchaj krytyki wewnętrznej, nastaw się pozytywnie, bo nie ma idealnych osób, każdy popełnia błędy i nie da się zawsze wszystkiego robić na 100%, ale zrobione na 50% jest zawsze lepsze od nic nie robienia! :)

Pamiętaj o tym!

Wierzę w Ciebie, nawet wtedy, gdy Ty w siebie wątpisz!

Moje złote triki na motywację

- 1. Zasada 5 minut!** Gdy nie chcesz czegoś zrobić, nie szukaj miliona wymówek, aby tego nie robić tylko zrób to przez 5 minut! :) Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabranie się do tego zadania, a co więcej - a często po 5 minutach robimy to dalej, bo już nam szkoda tych 5 minut :) Najtrudniejszy jest ten pierwszy krok, będziesz z siebie dumna, że się zmotywowałaś!
- 2. Zamień "nie" na "tak".** Nie myśl "nie uda mi się, bo..." tylko "uda mi się, bo". Negatywne myśli zamień na pozytywne. Nie jesteś beznadziejna, zastanów się dlaczego tak uważasz, może nie jesteś zorganizowana? To zastanów się, co możesz zrobić, żeby się zorganizować, MÓW KONKRETNIE, a nie rzucaj obelgami w swoim kierunku.
- 3. Nagradzaj siebie!** Kto z nas nie lubi prezentów? Obiecuj sobie za każdy trening czy dzień, w którym jesz regularnie czy tydzień diety jakąś nagrodę, może warto wrzucić 5 złotych do skarbonki i po miesiącu kupić sobie coś? Może sukienkę mniejszą o rozmiar?
- 4. Słuchaj motywującej muzyki,** pobudzającej do działania! :)
- 5. Wyobraź siebie zmotywowaną,** co będziesz robić jako zmotywowana osoba? Jak się będziesz czuła?
Wyobraź sobie swoje myśli, emocje i... zrób tak samo! :)