



JAK POKONAĆ SWOJE PRZEKONANIA?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

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

Zanim rozpoczniesz... Koniecznie przeczytaj!

Musisz koniecznie się nauczyć oddzielać fakty od przekonań...
Jeśli będziesz słuchać swoich przekonań, a nie koniecznie opierać się na faktach będziesz chciała sobie udowodnić, że dane przekonanie jest prawdziwe...

Co to oznacza?

Jeśli masz przekonanie "to mi się nie uda" czy na przykład "nie schudnę" to co się wtedy dzieje?

Szukasz argumentów, żeby to potwierdzić typu "nigdy mi się nie udało", "zawsze się poddaje", "jestem beznadziejna", "nie wytrzymam", "nie dam rady", jeśli zaczniesz zmianę nawyków żywieniowych z takim podejściem to niestety się nie uda...

Bo ciągle będziesz szukać argumentów "za", czyli będziesz czekać na mini porażkę, żeby sobie powiedzieć "a nie mówiłam, nie dam rady!"....

A kolejny raz odpuścisz...

Nie nastawiaj się negatywnie "aby miło się zaskoczyć"! To tak nie działa!

Skoro jesteś tutaj, czytasz te materiały to faktem jest, że wykonałaś już mnóstwo czynności, aby osiągnąć swój wymarzony sukces!

Więc od teraz pomyśl "uda mi się!", "schudnę", "zmienię nawyki", "zacznę regularnie uprawiać aktywność fizyczną" bo jeśli podejdziesz do tego, że tak będzie to uwaga...

TAK BĘDZIE!

Bo podświadomie będziesz robić takie czynności, aby osiągnąć te cele! :)

Jak nastawisz się pozytywnie to będziesz dostrzegała zmiany, zwycięstwa, a nie chwile porażki!

Będziesz skupiała się na pozytywnych aspektach, a nie skupiała na porażce i udowadnianiu sobie racji z "nie mam rady" tylko udowodnisz sobie, że dasz! :)

Jak obalić przekonania?

1. **Nastaw się pozytywnie!** Nie wiesz czy się Tobie uda czy nie, prawda? Nie masz czarodziejskiej kuli, więc skoro nie wiesz, to nastaw się, że wszystko będzie dobrze! Wtedy się na pewno uda!
2. **Nie czekaj na pierwszą wpadkę, żeby odpuścić!** Tak nie zawsze będzie idealnie, tak możesz czasem popełnić błąd! Jeśli nie odpuścisz nic złego się nie stanie! Nie wyczekuj wpadki, aby powiedzieć "aha, a nie mówiłam?!" nic Ci to nie da oprócz porażki....
3. **Uwierz w siebie! Nikt za Ciebie tego nie zrobi!** Nie oczekuj od innych wsparcia czy motywacji, jesteś tu i teraz, to Ty jesteś odpowiedzialna za swój sukces, a nie sztab innych osób! Więc uwierz sobie, że możesz wszystko, bo czemu niby byś nie mogła tego zrobić? Na pewno wiele razy już miałaś sytuacje w życiu, które dałaś radę, ale nie zwróciłaś uwagi na swoje sukcesy tylko skupiałaś się na porażkach...
4. Zastanów się, **skąd wynikają Twoje przekonania?** I jak możesz z nimi walczyć? Na jakie "zdrowe" i pozytywne przekonania możesz je zamienić?
5. **Dziękuj sobie za każdy sukces!** Za każdy mały krok, za każdy dzień, w którym zmieniasz swoje nawyki! Docień siebie za to!
6. **Pamiętaj, że wszystko da się ogarnąć!** Dasz sobie radę!