

ODCHUDZANIE

Z PASJĄ

POZNAJ SEKRET LUDZI
SZCZUPŁYCH
Z NATURY

A UZYSKASZ
I ZACHOWASZ
UPRAGNIONĄ
SYLWETKĘ

Marcin
Wielgosz

jak schudłem 18 kg bez diety

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Odchudzanie z pasją](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[eBookInfo.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Marcin Wielgosz, rok 2013

Autor: Marcin Wielgosz

Tytuł: Odchudzanie z pasją

Data: 25.02.2013

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	7
Jak do tego wszystkiego doszło, czyli skąd się bierze nadwaga	10
Złe nawyki pogłębiają się.....	17
Pojawiają się kompleksy	20
Walka o lepsze życie.....	22
Pogłębiające się problemy.....	26
Wszystko się wali.....	32
Życie toczy się dalej.....	42
Walka trwa	46
Przełom	58
A miało być tak pięknie.....	63
Poszukiwania.....	65
Brak wsparcia.....	67
To dało mi siłę.....	69
Zadziwiające rezultaty	73
Poszukiwania swojego miejsca w świecie	78
Jestem wolny	84

Walka.....	89
Mój maraton	98
Wstęp do twojego nowego życia	105
Jak pokochać bieganie?.....	107
Zmień swoją energię i poczuj szczęście.....	133
Schudnij i ciesz się wymarzoną sylwetką	148
Poznaj najprostszą metodę na schudnięcie	161
Twój dialog wewnętrzny	190
Czy czujesz już, czym jest Odchudzanie z Pasją?	199
Zakończenie.....	201
Bonusy do pobrania.....	205

SCHUDNIJ I CIESZ SIĘ WYMARZONĄ SYLWETKĄ

Niektórzy twierdzą, że nie potrafią schudnąć. Winią za to złe geny i setki innych rzeczy. Wierzą, że w pewien sposób różnią się od ludzi szczupłych i w żadnym razie nie są w stanie tego zmienić. Po przeczytaniu tego rozdziału dowiesz się, że wina leży zupełnie gdzie indziej, że tak naprawdę osiągnięcie szczupłej sylwetki jest tylko kwestią właściwej edukacji.

POZNAJ NAJWIĘKSZYCH WROGÓW ODCHUDZANIA I NAUCZ SIĘ Z NIMI WALCZYĆ

Zajmiemy się teraz zlokalizowaniem twojego problemu. Poznasz najważniejsze powody nadwagi i otyłości i dzięki temu dowiesz się, dlaczego masz nadwagę. Umożliwi Ci to

w końcu wyeliminowanie wszystkich największych wrogów odchudzania z twojego życia. Sam przez lata nie zdawałem sobie sprawy z ich istnienia. Nie znając ich, a w konsekwencji nie walcząc z nimi (bo jak można walczyć z niewidzialnym przeciwnikiem), sabotowałem tylko swój sukces, przez co moje odchudzanie było skazane na klęskę. Cieszę się, że już za chwilę będę mógł Ci o nich opowiedzieć. Dzięki temu unikniesz wielu moich błędów i jeszcze bardziej przybliżysz się do swojego celu.

SZOKUJĄCA PRAWDA O DIETACH

Na początku omówmy diety. Wygląda to tak: od lat wszyscy wkoło je stosują. Mówi się o nich bez przerwy. I gdy non stop się o tym słyszy, to po prostu zaczyna się wierzyć w to, że faktycznie, żeby schudnąć, trzeba je stosować. I teraz bardzo ważne liczby. Najważniejsze, jakie znam, które dotyczą diet. 90% osób, które przechodzą na diety, nigdy nie udaje się schudnąć. Dlatego pamiętaj, że jeśli ktoś Ci się chwali, np. jakaś koleżanka, że po jakiejś superdiecie udało jej się schudnąć dużo kilogramów, to powiedz jej, żeby przyszła do Ciebie za pół roku i wtedy się pochwaliła. Wówczas już jej nie będzie tak wesoło, bo doświadczy efektu jo-jo.

Efekt jo-jo dopada każdego po diecie, bo całkowicie kłóca się one z biologią ludzkiego ciała. Co to dokładnie znaczy? Nasze ciało potrzebuje wszystkich niezbędnych

składników odżywczych. Problem polega na tym, że my, przechodząc na diety, pozbawiamy się wielu z nich. Do tego wszystkiego dochodzi to, że dostarczamy ciału dużo mniej kalorii. Wiesz, na początku jest dobrze, bo tracimy wiele kilogramów, ale po pewnym czasie nasze ciało się buntuje. Właśnie wtedy zwalnia metabolizm (mamy mniej energii, jesteśmy bardziej ospali) i wówczas, żeby dalej chudnąć w tym samym tempie, musimy coraz mniej jeść. Do tego wszystkiego nasze ciało przestawia się na tzw. tryb głodówki, czyli odbiera dietę jako kryzysową dla niego sytuację. Stara się za wszelką cenę przetrwać i ma takie specjalne mechanizmy obronne, np. pobiera jak najwięcej tłuszczu z jedzenia i odkłada go w postaci tkanki tłuszczowej. Nasz organizm robi sobie zapasy na czarną godzinę.

To jest taki paradoks, bo im mniej jemy, tym nasze ciało bardziej się buntuje i więcej odkłada tłuszczu. I po pewnym czasie nasz organizm już tego nie wytrzyma. Wtedy właśnie pojawia się wilczy głód i wszystko nadrabiamy. Właśnie dlatego aż 90% ludzi doświadcza efektu jo-jo. Po prostu z naszym organizmem nie wygramy, jeśli będziemy postępować niezgodnie z jego fizjologią. Może się teraz nasunąć pytanie: skoro to wydaje się takie proste, dlaczego ciągle jest taki szum wokół diet? Musisz popatrzeć na to z całkiem nowej perspektywy. Dla ludzi innych niż my, którzy nigdy nie byli na naszym miejscu, my jesteśmy tak jakby dużą szansą.

Miliony ludzi starają się schudnąć, są bardzo sfrustrowani i daliby niemal wszystko za to, żeby w końcu pozbyć się nadwagi. Dla nas bycie szczupłym to coś bardzo cennego,

to lepsze życie, wolne od kompleksów, szansa na polepszenie życia towarzyskiego. Obracanie się w większym kręgu znajomych, możliwość pokazywania się np. na plaży i po prostu radość. Niestety, bardzo wiele osób to wykorzystuje. Traktują to jako możliwość zarobienia na nas. Właśnie dlatego ciągle pojawiają się nowe tabletki na odchudzanie, cudowne pigułki, plastry, nowe cud diety. Coś Ci powiem. To nigdy się nie skończy. Będzie trwało tak długo, jak długo będą ludzie, którzy będą chcieli schudnąć. Nie skończy się, dlatego że oni zarabiają na nas miliardy rocznie. To jest olbrzymi biznes, a te wszystkie reklamy mają tylko nam zrobić kisiel z mózgu i sprawić, że po prostu się temu poddamy, że się damy nabrać. Oni żerują na naszej desperacji, nic więcej.

Gwiazdy i celebryci, którzy reklamują różne diety, są takimi samymi ludźmi jak my. Mają różne uzdolnienia, np. muzyczne albo aktorskie, ale tak samo jak my chcą np. schudnąć i wyglądać lepiej. Stosują diety, no i cieszą się, jak to się uda. Prasa od razu to podchwytuje i pisze o tym, bo po prostu musi mieć o czym pisać, a ludzie bardzo chętnie czytają o różnych metodach odchudzania, ponieważ nie są nawet tego świadomi. I tak właśnie powstaje błędne koło, bo osoby te jeszcze bardziej utwierdzają się w błędnym przekonaniu, że diety to jedyny sposób na schudnięcie. Wszystkie te rzeczy są nieskuteczne, bo nie działają w zgodzie z naszym ciałem, ale o tym dowiesz się już niedługo. Właśnie metody, które Ci przedstawię, są tak efektywne, bo są zgodne z fizjologią naszego ciała. Dobrze, więcej Ci na razie nie powiem. Po prostu czytaj dalej.

JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ SWOJE PROBLEMY

Zajadanie problemów to drugi wróg odchudzania na naszej liście. Poznasz teraz wiele interesujących, prawdopodobnie całkiem nowych metod, które pozwolą Ci w końcu skończyć z tym zgubnym nałogiem.

Są dwa rodzaje głodu:

- ✓ głód fizyczny,
- ✓ głód emocjonalny.

Głód fizyczny narasta powoli, stopniowo i jest to ten prawdziwy głód, a głód emocjonalny to jest ten fałszywy głód i on pojawia się nagle, niespodziewanie. I bardzo często jest tak, że my czujemy się głodni, a tak naprawdę dopada nas głód emocjonalny. Bardzo łatwo jest te głody pomylić, a problem polega na tym, że jeśli kierujemy się fałszywym, to po prostu tyjemy. I teraz musimy się nauczyć rozpoznawać ten fałszywy głód. Jak to zrobić? Pomoże Ci w tym moja kolejna wskazówka. On się pojawia, gdy:

- ✓ nudzimy się,
- ✓ czujemy się samotni,
- ✓ jesteśmy smutni,
- ✓ jesteśmy zmęczeni,
- ✓ mamy jakiś problem.

Cierpimy na niego wówczas, gdy mamy takie negatywne stany emocjonalne i chcemy się po prostu poczuć lepiej. Dobrze zapamiętaj sobie te dwie wskazówki, czyli: głód emocjonalny pojawia się:

- ✓ nagle, niespodziewanie,
- ✓ gdy mamy negatywne stany emocjonalne i chcemy poczuć się lepiej.

Jeśli zauważyłeś, że u Ciebie te dwie rzeczy występują, to znaczy, że czujesz fałszywy głód. Teraz najtrudniejsza część, ale zobaczysz, razem przez to przebrniemy. Damy radę. Musimy wykonać ćwiczenie. Pewnie uśmiech pojawił się na twojej twarzy, co? Oto co musimy zrobić. Weź kartkę i długopis. Odpowiedz sobie na te pytania:

1. Jaka najlepszą rzecz mogę zrobić, gdy się nudzę?
2. Jaka najlepszą rzecz mogę zrobić, gdy jestem samotny?
3. Jaka najlepszą rzecz mogę zrobić, gdy jestem zmęczony?
4. Jaka najlepszą rzecz mogę zrobić, gdy mam jakiś problem?

Napisz chociaż po trzy rzeczy. Powieś tę kartkę w takim miejscu, w którym będziesz mógł ją często widzieć. Możesz sobie teraz zadać pytanie, dlaczego musimy to zrobić. Gdy już poczujesz ten głód emocjonalny, to będziesz mógł zadać sobie pytanie, jakie negatywne uczucie się w Tobie pojawiało. Czy jesteś np. smutny, zmęczony albo masz jakiś problem? A potem wystarczy tylko, że wykonasz którąś rzecz z tej kartki. Jeśli nie zrobisz tego ćwiczenia, to po prostu będzie Cię bardzo kusić, żeby jednak coś zjeść. Będziesz bowiem w takim stanie, że po prostu nie będzie chciało Ci się myśleć, co zamiast tego możesz zrobić, by pozbyć się tego negatywnego uczucia.

Świetnie. Teraz masz już listę rzeczy, które musisz wykonać w takich chwilach. Możesz każdego dnia szukać lepszych rzeczy i zastępować je nowymi. To zależy od Ciebie. Podrzucę Ci jeszcze jakieś pomysły, żeby było Ci łatwiej. Gdy się nudzisz — proponuję przeczytać jakąś ciekawą książkę. Ale chodzi mi o naprawdę znakomite książki. Mogę Ci polecić np. *Bogać się, kiedy śpisz*³. Tytuł jest niezły, prawda? Możliwe, że nawet ją czytałeś, bo wydały ją Złote Myśli. Jeśli jej nie czytałeś, to wiedz, że to, co znajdziesz w środku, jest naprawdę niesamowite i może bardzo zmienić Twój stosunek do życia. Mówię poważnie. Jest naprawdę znakomita. Koniecznie musisz ją przeczytać.

Gdy jesteś samotny, mam prosty sposób. Zadzwoń do koleżanki albo znajomych, a w ostateczności wpisz w Google „czateria” i porozmawiaj z kimś przez internet (taka mała ciekawostka — tak poznałem moją pierwszą dziewczynę). Gdy jesteś zmęczony — znam na to świetny sposób. Na początku napij się kawy, a potem zrób sobie półgodzinną drzemkę. To naprawdę niesamowicie działa, bo kofeina rozprowadzi się w twoim krwiobiegu dopiero po upływie jakichś 20–30 minut i w połączeniu z drzemką znakomicie postawi Cię na nogi. Koniecznie musisz tego spróbować.

Gdy masz jakiś problem — powiem Ci coś z własnego doświadczenia. Możesz oczywiście porozmawiać o tym z bliską Ci osobą i poprosić o radę, ale znam jeszcze jeden dobry sposób, który mi zawsze pomaga. Weź kartkę (czyli nasze magiczne narzędzie pracy) i na jej środku napisz,

³ B. Sweetland, *Bogać się, kiedy śpisz*, Gliwice 2009.

jaki masz problem albo problemy, a pod spodem dopisz 3 możliwe rozwiązania każdego z nich. To wydaje się banalnie proste, prawda, ale genialność tego ćwiczenia jest ukryta. Gdy mamy jakiś kłopot, to tak się nim przejmujemy i wyobrażamy sobie wszystkie możliwe konsekwencje, że nawet nie pomyślimy choć przez chwilę, że można go jakoś rozwiązać. Musisz tego koniecznie spróbować.

NIEWŁAŚCIWE ZAPROGRAMOWANIE

Teraz mam dla Ciebie coś nowego. Od chwili naszych narodzin ciągle się zmieniamy. Z dnia na dzień, z godziny na godzinę, choć tak nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę. To, jacy teraz jesteśmy, w bardzo dużym stopniu zależy od naszego otoczenia. Tego, jacy ludzie nas otaczają i jaki mają na nas wpływ. Oczywiście w naszych najmłodszych latach największy wpływ mają nasi rodzice. To oni nas wychowują i uczą wszystkiego o otaczającym nas świecie. Są jakby naszymi przewodnikami, którzy pokazują nam świat i dbają o nasze bezpieczeństwo. I tu jest właśnie pewne zagrożenie. Pamiętasz, jak Ci mówiłem na początku tej publikacji, że zazwyczaj złe nawyki żywieniowe przejmujemy od naszych rodziców? Mam taką swoją teorię, że ludzie raczej nie są grubi dlatego, że to u nich dziedziczne — bo mają takie geny — tylko dlatego, że po prostu są otyli jak ich rodzice, gdyż przejęli nieświadomie ich nawyki żywieniowe, a nie są tego nawet tak do końca świadomi. Ja też tak kiedyś miałem, bo mój tato ma nadwagę, mama też miała, i kiedyś

przeczytałem jakieś niby mądre „stwierdzenie naukowców”, które mówi, że jeśli dwoje Twoich rodziców ma nadwagę, to masz tylko 20% szansy, że nie podzielisz ich losu. Dla mnie to wtedy brzmiało niemal jak wyrok, ale okazało się to tylko głupotą, gdy zmieniłem swoje odżywianie. I my tak przez lata nasiąkamy tymi wszystkimi złymi nawykami żywieniowymi. Dzisiaj poznasz dwa z nich. Według mnie są one najczęstsze i najbardziej nam szkodzą.

Dylemat pustego talerza. Bardzo dobrze mam w pamięci, jak mama nie pozwalała odejść od stołu mnie i mojemu bratu, dopóki nie dokończymy posiłku. Po prostu musieliśmy zjeść wszystko z talerza, żeby nie zmarnować jedzenia, no bo jak to tłumaczyli wtedy dorośli: kto będzie po nas jadł? Co w tym takiego złego, możesz zapytać? Ja też jakieś 2 lata temu nie widziałem w tym nic złego, ale myliłem się... To jest poważny błąd, bo tak naprawdę jedząc zawsze do końca, zjadamy więcej, niż potrzebujemy i rozpychamy sobie tylko żołądek. Jest w tym też taka pułapka, z której sobie nie zdajemy sprawy.

Ja tak zawsze miałem, że jak sobie nakładałem, to było tego naprawdę bardzo dużo. Jakby na zapas. No i zawsze jadłem wszystko, bo już miałem w sobie tak zaprogramowane, że po prostu talerz musi być czysty i tyle. Wtedy dla mnie to był sygnał, iż po prostu jest koniec jedzenia. Czułem się potem taki ociężały i osowiały przez to, że zjadłem za dużo. Trochę to trwało, zanim się od tego uwolniłem, ale udało się. I teraz podzielę się z Tobą metodą, która mi w tym pomogła. Najlepszym sposobem na pozbycie się obsesji pustego talerza jest po prostu celowe zostawienie na

nim jedzenia. Brzmi odkrywczo, prawda? Ale to jest dużo skuteczniejsze, niż się wydaje.

Na czym to polega? Wykonując jakąś czynność coraz częściej, sprawiamy, że staje się ona dla nas nawykiem i jest coraz bardziej automatyczna, aż w pewnym momencie o niej zapominamy i wykonujemy ją, nawet o tym nie myśląc. Takim właśnie nawykiem jest dla Ciebie teraz jedzenie, aż talerz będzie pusty. Po prostu musimy w sobie wykształcić nowy nawyk, czyli zostawianie jedzenia na talerzu. Teraz zadanie dla Ciebie. Podczas najbliższego posiłku celowo zostaw coś na talerzu. Może to być nawet naprawdę bardzo małutko, ale najważniejszy jest ten fakt, że po prostu to zrobisz. I tak powinno być za każdym razem. W ten sposób wysyłasz swojemu umysłowi sygnał, że zaczynają się u Ciebie pozytywne zmiany; wykształcasz w sobie nawyk, który Ci służy.

Jakich możesz się spodziewać pozytywnych rezultatów? W ten sposób zaczniesz po pewnym czasie po prostu jeść do tego momentu, aż będziesz najedzony, nie do tego, aż talerz będzie pusty. Uwolnisz się z pułapki czystego talerza. Będziesz bardziej lekki, mniej ociążały, bo będziesz jeść mniej, będziesz mieć więcej energii, Twoje samopoczucie ogólne się poprawi.

Jedzenie przy telewizorze. To może być naprawdę bardzo szkodliwe. Nie potrafiłbym policzyć, ile razy jadłem przy telewizorze albo komputerze. A jak zauważyłem, każda osoba, która ma problem z nadwagą, właśnie to robi. Z takich niedawnych przykładów mam w pamięci mojego współlokatora. Zawsze gdy wracał z pracy, brał sobie dużą

porcję obiadu i szedł przed telewizor. Tak szybko pochłaniał to jedzenie, że w pewnym momencie zauważył, że go już nie było, i zgadnij, co dalej? On nadal był głodny.

Świetnie znam to uczucie, tyle lat się z tym męczyłem i nawet nie wiedziałem dlaczego. Chodzi o to, że my „jemy naszym umysłem”. Gdy jest rozproszony (tak jak w trakcie oglądania telewizji), to wydaje nam się, że nadal jesteśmy głodni, ponieważ temu jedzeniu poświęcamy bardzo mało uwagi. I właśnie dlatego tak bardzo nam się chce dokładki i jeszcze podjadamy między posiłkami. Gdy jemy, musimy być skoncentrowani na tym, co robimy. Dlatego pamiętaj, że teraz jesz tylko w pełnym skupieniu i w kuchni (koniec telewizora i komputera). Pamiętaj o nawyku. Na początku będzie Ci trudno się przełamać, ale jak już zrobisz to raz, kolejny, a potem jeszcze kolejny, to będzie Ci coraz łatwiej, aż tak wejdzie Ci to w krew, że potem będziesz się dziwić, jak mogłeś kiedyś jeść przy telewizorze.

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Niskie poczucie własnej wartości jest jednym z najpaskudniejszych powodów nadwagi. Bardzo ciężko jest się tego pozbyć. Pamiętam bardzo dobrze, jak ważyłem 98 kilogramów. Miałem wtedy nadciśnienie tętnicze i był koniec roku szkolnego. Był to czas, gdy miałem maturę i egzamin zawodowy. Wszystko zaczęło się wtedy u mnie komplikować, bo wiele spraw naraz zaczęło mnie przytła-

czać. Zerwała ze mną dziewczyna, nadciśnienie sprawiało, że było mi ciągle słabo, a w szkole też mi się nic nie udawało.

Nie zdałem matury, zresztą na własne życzenie, bo nie poszedłem na egzamin ustny z polskiego, nie zdałem egzaminu zawodowego i nie wiedziałem, co mam ze sobą zrobić. Jednym słowem — poddałem się. Czułem się przegrany, nic niewart, a moja przyszłość stała pod wielkim znakiem zapytania, bo co ja mam niby zrobić, skoro nawet nie mam matury?

Właśnie wtedy moje podjadanie przybrało dużo groźniejszy obrót, bo jadłem więcej niż zwykle i w ten sposób karałem się za to wszystko. Za to, że nie zdałem matury i egzaminu zawodowego. Za to, że zmarnowałem swoje życie. Obwinałem się za swoje wszystkie porażki i coraz bardziej się w tym pograżałem. Możliwe, że też tak masz. Jeśli tak, to posłuchaj mnie teraz uważnie. Jesteś wart więcej, niż myślisz. Stać Cię na dużo więcej, niż wielu ludzi mogłoby podejrzewać. Wiem, bo ja też to kiedyś przeżywałem. Po raz kolejny próbowałem, ale nikt już we mnie nie wierzył. Tylko śmiali się, że i tak znowu przytyję. Teraz już nikt się nie śmieje. Teraz ci sami ludzie mnie szanują i podziwiają. Tak wiele się u mnie od tego czasu zmieniło. Skup się dobrze, bo teraz to będzie naprawdę bardzo ważne. Nie ma we mnie nic takiego, czego nie byłoby w Tobie. Jestem zwykłym człowiekiem tak jak Ty. Możesz osiągać dużo większe sukcesy niż ja i wiem to na pewno. Wiem, że stać Cię na to i na to zasługujesz.

Jak możesz zmienić to, jak się teraz czujesz? Musisz przede wszystkim wrócić do poprzednich stron tej publi-

kacji i z uwagą wykonać wszystkie ćwiczenia. Tylko tyle. Szczególnie polecam Ci rozdział o budowaniu pewności siebie i Sekret Urzeczywistniania Marzeń. To właśnie zawartość tych rozdziałów tak bardzo mi pomogła i wiem, że gdyby nie to, o czym tam czytałeś, to nie byłoby mnie tutaj. Proszę Cię, przyłóż się solidnie do tego, by wykonać wszystkie moje zalecenia, bo wiem, że one Ci bardzo pomogą. A więc do dzieła, życzę Ci powodzenia. Trzymam za Ciebie kciuki.

Udało nam się dobrnąć do końca kolejnego rozdziału. Mam nadzieję, że wiele skorzystałeś na wykonywaniu wszystkich ćwiczeń. Pamiętaj, żeby ciągle wracać do tego, o czym się dowiedziałeś — by to wszystko stało się częścią Ciebie. Ja wiem, że w życiu tak bywa, iż po prostu brakuje nam czasu na rzeczy, które chcielibyśmy robić, ale zadaj sobie pytanie: czy warto poświęcać go na to wszystko, o czym się dowiedziałeś? A jak bardzo chcesz schudnąć i zmienić swoje życie? Myślę, że w tym właśnie jest klucz do sukcesu. Musisz tego naprawdę bardzo chcieć. Ja musiałem spaść niemal na samo dno, żeby się z tego otrząsnąć. Musiałem przeżyć wielką frustrację w swoim życiu. Właśnie dlatego mi się udało. Teraz musi się udać Tobie. Wierzę w Ciebie i proszę: daj z siebie wszystko. Dasz radę. Wierzę, że potrafisz i wiem to na pewno.

TWÓJ DIALOG WEWNĘTRZNY

W tym rozdziale opowiem o czymś doskonale Ci znanym. Ma z tym problem niemal każda osoba, która ma nadwagę. Jednak najpierw chciałbym Ci coś wytłumaczyć: powiedzieć o potędze, jaką mają nasze myśli. O tym, jak duży jest ich wpływ na nasze życie, nasze osiągnięcia oraz to, jak się czujemy. Wyobraź sobie dwie osoby. Są to dwaj mężczyźni, z których jeden nazywa się Michał, a drugi Marek. Michał i Marek są braćmi, bliźniakami. Ludziom zawsze było trudno ich rozróżnić. Byli tego samego wzrostu, wagi, byli niemal swoimi odbiciami lustrzanymi. Jeśli chodzi o ich inteligencję, to była na tym samym poziomie. W szkole osiągali bardzo podobne wyniki i opinia na temat zdolności tych chłopców u ich nauczycieli była taka sama. Można powiedzieć, że prowadzili niemal takie samo życie. Mieli te same możliwości.

Jak potoczył się dalej los Michała i Marka? Obaj skończyli studia na tym samym kierunku i zaczęli się rozglądać

za pracą. O dziwo, obaj dostali się do tej samej firmy na takie same stanowiska. I właśnie w tym momencie ich drogi powoli zaczęły się rozchodzić. Marek był bardzo pracowity i wkładał w swoje obowiązki bardzo dużo serca. Ciągłe sobie powtarzał, że stać go na więcej i że musi to wszystkim pokazać, by w końcu go doceniono i by dostał awans. Postawa Michała była wręcz odwrotna. Myślał sobie o wszystkich latach spędzonych w szkole i o tym, że mimo tego całego włożonego trudu nie ma takiej pracy, na jaką zasługuje. Wypalał się w niej i nienawidził do niej przychodzić. Niedługo potem pracowity Marek, który chciał wszystkim pokazać, że stać go na dużo więcej, został doceniony przez przełożonego i awansował. Tymczasem Michał, który wypalał się w pracy, nadal tkwił na znienawidzonym stanowisku.

Od tamtego czasu minęło znowu parę lat. Marek wspinał się po kolejnych szczeblach kariery i został dyrektorem, a tymczasem Michał wciąż był tam, gdzie zaczynał. Co takiego zdecydowało o tym, że z pozoru tacy sami ludzie tak bardzo się różnili w swoich osiągnięciach? Jak myślisz? Na wszystko miało wpływ ich psychiczne nastawienie i to, co sobie powtarzali. Marek ciągle sobie wmawiał, że stać go na więcej i że jeszcze wszystkim to pokaże, a tymczasem Michał miał odwrotne nastawienie. Właśnie ta różnica w ich myśleniu sprawiła, że inaczej traktowali swoją sytuację i inaczej podchodzili do swojej pracy. A to z kolei zadecydowało o ich dalszych osiągnięciach.

To od naszych myśli zależy nasze postępowanie i to ono w załączku już decyduje o naszym możliwym sukcesie i porażce. Już w załączku, bo potem to nasze myślenie deter-

minuje nasze działanie, które ma wpływ na kształtowanie naszej przyszłości. Na co dzień przez naszą głowę przelatuje wiele myśli. Możesz się przeglądać teraz w lustrze i mówić do siebie, jaką masz dużą nadwagę i jak okropnie się czujesz. Możesz sobie mówić, jakie beznadziejne jest Twoje życie i obwinać się też za to, iż może nie masz motywacji i samozaparcia do tego, by stosować się do wszystkich moich rad i dzięki temu mieć szczupłą sylwetkę. Możesz sobie jeszcze pomyśleć wiele rzeczy na swój temat. Wiem, jak to jest, bo kiedyś też to przeżywałem. Mówiłem, że jestem do niczego, że zmarnowałem swoje życie i nie potrafię tego naprawić. Za każdym razem, gdy takie myśli pojawiały się w mojej głowie, czułem się coraz gorzej i jeszcze bardziej się pograżałem w tym negatywnym stanie.

Mówię Ci o tym, żeby pozwolić Ci zrozumieć, iż te wszystkie myśli nas wyniszczają i wypalają od środka. Właśnie dlatego nie możemy sobie na nie pozwolić. Pomyśl o tej sytuacji w nowy sposób. Z innej perspektywy. Zastanów się, jaka byłaby Twoja reakcja, gdyby na ulicy podeszła do Ciebie jakaś osoba i powiedziała Ci dokładnie to, co myślisz o sobie każdego dnia: że okropnie wyglądasz, że masz grube uda, że nigdy nie uda Ci się schudnąć i że jesteś ofiarą losu. Co byś wtedy zrobił? Myślę, że już byłoby po tamtym człowieku, bo sprowokowałby Twój gniew.

Tak to w naszym życiu bywa, że traktujemy się bardzo często dużo gorzej niż potraktowałyby nas obce nam osoby. Powtarzamy sobie te wszystkie negatywne rzeczy w ciągu dnia, a potem pod jego koniec dziwimy się, że czujemy się tak źle. Właśnie to, co sobie mówimy w cią-

gu dnia, ma bardzo duży wpływ na nasze samopoczucie. Może się nam zdawać, że nie mamy żadnego wpływu na nasze myśli, że pojawiają się one i znikają niezależnie od naszej woli. Muszę się jednak w tym momencie sprzeciwić. Jedną z nielicznych rzeczy, na które masz w swoim życiu wpływ, jest właśnie Twoje myślenie. To od Ciebie zależy, jak dużą moc przydzielisz każdej swej myśli i jak ona na Ciebie wpłynie. Gdy najdą Cię negatywne myśli, możesz je zanegować swoją siłą woli i przywołać w ich miejsce te, które będą ich przeciwieństwem i sprawią, iż poczujesz się świetnie.

Chciałbym Ci jeszcze opowiedzieć historię, która pozwoli Ci lepiej sobie uświadomić, jak duży wpływ na Twoje życie mają myśli. Historia ta miała miejsce w latach 60. XX wieku. Słynny wtedy chirurg plastyczny Maxwell Maltz zauważył, że wskutek wykonanych przez niego operacji u jego bardzo wielu pacjentów poprawiło się samopoczucie — szczególnie zwiększyło się poczucie własnej wartości i pewność siebie. Ale wtedy bardzo zaskakujące okazało się to, że nie u wszystkich osób nastąpił ten sam skutek. Część, mimo że miała przeprowadzoną operację plastyczną, nadal czuła się źle. To było bardzo dużym zaskoczeniem, bo mimo że te osoby wyglądały tak jak chciały wyglądać, to nadal były nieszczęśliwe. Jak myślisz, dlaczego tak się stało?

Doktor, który przeprowadził te operacje, stwierdził, że wszystko jest wynikiem tego, co te osoby mają w głowie. Wynikiem ich myśli na swój temat. Ci ludzie byli porażeni od środka i nawet zmiana wyglądu nie mogła im

pomóc. Pacjenci nadal uważali się za nic niewartych, złych i beznadziejnych. To właśnie negatywne myśli miały taki wpływ na ich samopoczucie. Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś. To, jaki mamy charakter, stosunek do siebie samych oraz innych ludzi, zależy od tego, co mamy w swojej głowie. Zależy od naszych myśli na nasz temat. Za każdym razem, gdy pomyślimy coś na swój temat, to ten obraz jeszcze bardziej utrwala się w naszej głowie i ma potem wpływ na nasze zachowanie. Zacznij od dzisiaj przyglądać się swoim myślom i zadawać sobie pytanie, czy Twoje myślenie wspiera Cię w Twoich dążeniach do celu. Czy ono Ci pomaga? Jeśli odpowiedź jest przecząca, to mam Ci jedną rzecz do przekazania. Jest to znak, że musisz wrócić do ćwiczeń z rozdziału „Zmień swoją energię i poczuj szczęście” i dokładnie stosować się do zaleceń w nim zawartych. Inaczej dążenie do twojego celu będzie przypominać syzyfową pracę. Bo gdy nasze myśli nas nie wspierają, wszystko staje się harówką. Szczególnie polecam Ci podrozdział *Sekret urzeczywistniania marzeń*, który pozwoli całkowicie zmienić Twoje myśli i skupić je na celu. Sprawí, że Twoje nawyki myślowe będą nie do poznania i zaczną Cię wspierać na każdym kroku. Nie znam skuteczniejszej na to metody. Musisz pamiętać o wytrwałości w stosowaniu tych zasad. Bez tego nigdy Ci się nie uda osiągnąć takich rezultatów, o jakich marzysz. Skuteczność tych metod zależy tylko od wytrwałości w ich stosowaniu. Nie uzyskasz ich za żadną inną cenę. Dlatego proszę Cię, wróć do tego rozdziału i koniecznie go powtórz, a gwarantuję Ci, że osiągniesz takie rezultaty, o jakich mówię.

JAK UZYSKAĆ AUTOMOTYWACJĘ?

Teraz opowiemy trochę o nastawieniu psychicznym. Wśród osób, które zaczynają się odchudzać, bardzo często mamy do czynienia z krótkotrwałą motywacją. Ja jestem pewien tego, że wiele osób, które obejrzały moje darmowe filmiki na blogu i przeczytały tę publikację, na początku czuło podniecenie i gwałtowny wzrost motywacji. Niestety taki stan nie może trwać wiecznie i wiem, że wielu z tych ludzi ma teraz okres „doła” i po prostu czeka na moje kolejne materiały, żeby znowu się podładować i zacząć. Nie wiem, jak jest u Ciebie. Udało Ci się spędzić ze mną dużo więcej czasu niż innym. Przeczytałeś moją książkę i znasz już wiele inspirujących idei oraz historii w niej zawartych. Są one tak naprawdę wszystkim, czego potrzebujesz, by osiągnąć szczupłą sylwetkę.

Jeśli jesteś takim typem człowieka, któremu zależy na tym, by zmienić swoje życie, to jestem pewien, że udało Ci się zastosować do wszystkich moich rad, a to z kolei sprawiło, że udało Ci się całkiem zmienić swoje życie. Jeśli jednak było u Ciebie wręcz odwrotnie, to mam smutną wiadomość. Tak długo, jak będziesz tylko czytać i nic nie robić, tak długo kompletnie nic się w twoim życiu nie zmieni. Dalej będziesz żyć życiem, którego nienawidzisz. Może zmienić się ono dopiero wtedy, gdy zaczniemy działać w kierunku pozytywnych zmian. Masz wszystko, czego potrzebujesz do ich dokonania. Musisz się przełamać, by te zmiany zaczęły się pojawiać w twoim życiu. Wraz z działaniem przyjdą rezultaty i motywacja, która już nie będzie pochodzić z inspi-

racji spowodowanej np. przeczytaniem tej książki i innych rzeczy, ale z wnętrza. Bo będziesz widzieć u siebie rezultaty i to właśnie będzie Cię napędzać w trwaniu i stosowaniu się do moich zaleceń. Zobaczysz wówczas, że ta motywacja, którą poczujesz, będzie znacznie potężniejsza od tej, którą mogą Ci dać i którą możesz uzyskać z zewnątrz.

Prawdziwą i najpotężniejszą motywacją, jaką możesz uzyskać, jest tylko ta w twoim wnętrzu. Nie ma większej siły, która może Cię wesprzeć w twoim trudzie. Dlatego zacznij działać już teraz i obserwuj pozytywne zmiany, które w Tobie zachodzą. Niech to Cię napędza i dodaje sił w dalszej walce. Jesteś wspaniałą osobą, która zasługuje na wszystko co najlepsze, ale nie będziesz tego miał, dopóki po to nie sięgniesz. Gdy już zaczniesz działać i dążyć do swojego celu, będziesz musiał mieć świadomość pewnego faktu. Dokądkolwiek będziesz w życiu zmierzać, zawsze napotkasz na jakieś przeszkody. Tak już w życiu jest, że wszystko musi być okupione naszym wysiłkiem. Mimo że wiesz, co dokładnie musisz zrobić, by schudnąć, to zdarzać się będą chwile słabości, gdy zatrzymasz się i powiesz sobie, że już nie możesz, że trudno Ci się stosować do tych rad i chcesz odpocząć. Możesz sobie powiedzieć, że na razie mówisz dość, i wrócisz do stosowania się do moich wskazówek za jakiś czas.

Takich chwil nie da się uniknąć. Każdy ma gorsze momenty. Niezależnie od tego, jak wiele takich sytuacji Cię spotka, nigdy się nie zatrzymuj. Podnoś się za każdym razem i przypominaj sobie, dlaczego to robisz. Powtarzaj sobie, że chcesz mieć w końcu szczupłą sylwetkę i prowadzić lepsze życie. Mów, że na to zasługujesz i po to sięgniesz. Pamiętaj,

że wytrwałość prowadzi do usunięcia wszystkich przeszkód na drodze na celu. Pokonując jedną przeszkodę za drugą, uzyskasz coś więcej niż tylko świadomość, że jesteś coraz bliżej celu. Zyskasz wiarę w to, że niezależnie od tego, ile przeszkód stanie na twojej drodze, jesteś w stanie sprostać każdej. Nic nie będzie się równać tej sile wewnętrznej, która pozwoli Ci osiągnąć każdy cel, nie bacząc na trudy.

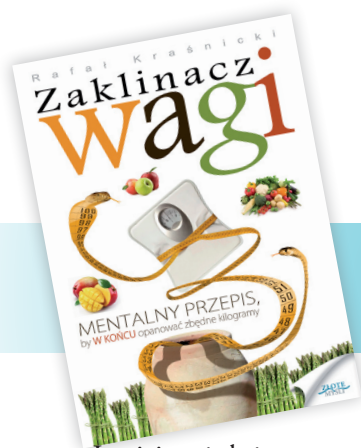
Zastanów się ze mną teraz, jak wyglądałoby życie, w którym każdy miałby wszystko, o czym tylko by zamarzył. Gdybyśmy wszystko, czego pragniemy, dostawali bez żadnego trudu i walki. Na początku to byłoby piękne i wydawałoby się niemal bajką, ale z czasem przestalibyśmy to doceniać. Nie można docenić czegoś, za co nie zapłaciło się wielkiej ceny. Satysfakcja i prawdziwe szczęście pojawiają się wtedy, gdy w osiągnięciu celu włożyliśmy wiele pracy. Pamiętaj o tym, gdy będziesz dążyć do swojego celu, bo to będzie znaczyć, iż gdy już go osiągniesz, szczęście, które Cię spotka, będzie nie do opisania i wynagrodzi Ci wszystkie Twoje trudy.

Mówiłem o tym, że będziesz czerpać motywację ze swoich osiągnięć, gdy zaczniesz działać według moich zaleceń. Będzie dawać Ci to napęd do działania: że w ten sposób będziesz dysponował bardzo potężną siłą, która będzie pochodzić z twojego wnętrza. Chciałbym Ci teraz dać coś jeszcze, co Ci w tym pomoże. Co wzmocni twoją motywację wewnętrzną. Wiesz już, jak wielką potęgą są nasze myśli i jak ogromny wpływ mają one na nasze życie. Dlaczego by ich nie wykorzystać na naszą korzyść?

Tworzą one magnetyczną siłę, która przyciąga do nas te rzeczy, które odpowiadają ich naturze. Nie znaczy to nic

innego jak to, że jeśli ciągle utrzymujesz w swojej głowie myśli o tym, że masz szczupłą sylwetkę i wierzysz, że jesteś w stanie ją osiągnąć, to Twoje myśli i działania zostaną tak poprowadzone, że uda Ci się zrealizować ten cel. Z rozdziału *Sekret urzeczywistniania marzeń* wiesz dokładnie, jak mieć wiarę w to, że Ci się uda. Czy tę wiarę teraz czujesz, zależy tylko od tego, czy starczyło Ci wytrwałości do stosowania moich rad. Tylko wtedy sprawisz, że uda Ci się w końcu tę wiarę wytworzyć.

Twoim kolejnym krokiem do zwiększenia wiary jest wizualizacja celu. Wyobrażaj sobie jak najczęściej jego osiągnięcie. Musisz to robić tak często i tak poświęcając temu całą swoją koncentrację, aż w końcu zaczniesz się czuć tak, jakby już udało Ci się osiągnąć cel. Będzie to wtedy znaczyć, że znajdujesz się w stanie, który bardzo przyspieszy osiągnięcie twojego celu. To jest ten klucz. Właśnie to uczucie szczęścia, które Cię napędza. Dlatego stosuj się do tych zaleceń, a wkrótce to, co kiedyś mogło Ci się wydawać niemożliwe, już niedługo stanie się faktem, bo uda Ci się osiąść nieskończone źródło motywacji, które jest w Tobie.



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Zaklinacz wagi Rafał Kraśnicki

Być może pragniesz zrzucić zbędne kilogramy, być może wyrzeźbić swoją sylwetkę. Istnieje też duża szansa, że podjąłeś już kilka mniej lub bardziej udanych prób osiągnięcia swojego celu. Nie zamierzamy Cię oszukiwać: nie znajdziesz w tej książce ani przepisu na cudowną i działającą na każdą dietę, ani też informacji na temat tego, jak bez wysiłku nadać wyrazistości swoim mięśniom — nie jest to bowiem lektura science fiction.

W moim 10-letnim doświadczeniu w treningu, prawidłowym odżywianiu, regeneracji i stosowaniu narzędzi psychologii nauczyłem się między innymi jednej ważnej rzeczy. Poznałem sekret zarządzania wagą. Sekret ten jest taki, że nie ma ŻADNEGO sekretu, jest tylko ciężkie nieraz zmaganie się z samym sobą. Nie istnieje droga na skróty. Ta praca ma też wymiar satysfakcji, euforii oraz pasji.

W mojej książce znajdziesz gotowe do zastosowania praktyczne porady ukierunkowane na zarządzanie swoją wagą poprzez trwałą zmianę jakości życia i nawyków. Książka skierowana jest do osób pragnących nabyć umiejętności zarządzania wagą poprzez zmianę myślenia, przekonań i nawyków związanych z żywieniem oraz aktywnością fizyczną.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://ZAKLINACZ-WAGI.ZLOTEMYSLI.PL](http://zaklinacz-wagi.zlotemysli.pl)



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Wpraw się w ruch **Dariusz Miko**

Książka ta ujmuje kompleksowo temat aktywności fizycznej. Z publikacji skorzystają zarówno osoby, które dopiero chcą zacząć się „zdrowo ruszać”, jak i te bardziej zaawansowane — znajdą tu dla siebie zestawy ćwiczeń i praktyczne wskazówki.

Książka motywuje do działania, pokazuje, jak zacząć, nie wymaga tworzenia specjalnych warunków. Wystarczy zacisze domowe i kilka prostych przyrządów przygotowanych samodzielnie (np. hantle z butelek). Jako dietetyk autor zawarł w książce także podstawowe informacje o zdrowym odżywianiu.

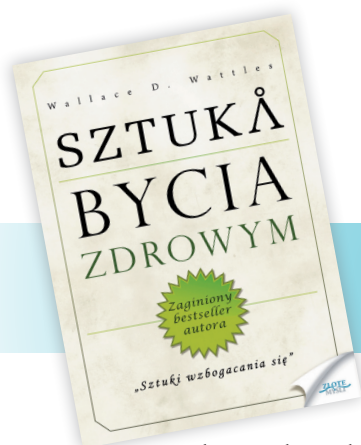
Dzięki tej książce:

- ☞ zaczniesz się zdrowo ruszać;
- ☞ nie będziesz mógł stosować wymówek: „nie wiem, jak zacząć”, „nie mam pieniędzy na siłownię”, gdyż książka pokaże ci, jak zacząć aktywność od prostych ćwiczeń wykonywanych w domu lub na świeżym powietrzu;
- ☞ poznasz różne rodzaje treningów i ich znaczenie w podjętej aktywności.

Spróbuj, a nie będziesz mógł wyobrazić sobie dalszego życia bez aktywności fizycznej!

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://WPRAW-SIE-W-RUCH.ZLOTEMYSLI.PL](http://wpraw-sie-w-ruch.zlotemyсли.pl)



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Sztuka bycia zdrowym Wallace D. Wattles

Zdrowie może być wynikiem naszego pozytywnego myślenia, jeśli tylko sami zaczniemy się odpowiednio do tego stosować. Każdy z nas posiada swoje własne „Źródło Zdrowia”, które może uzdrowić każdą naszą chorobę — jeśli będziemy myśleć i postępować zgodnie ze Sztuką Bycia Zdrowym.

Sam autor oraz setki innych osób, które stosowały te praktyki przez dwanaście lat, odnieśli niebagatelny sukces. O Sztuce Bycia Zdrowym oraz rządzących nią prawach mówią, że jeśli tylko są konsekwentnie stosowane, działają niezawodnie, tak jak niezawodne są prawa geometrii. Jeżeli tkanki twojego ciała nie są permanentnie zniszczone, zawsze możesz odzyskać dobre samopoczucie — jeżeli tylko będziesz myślał i postępował według zasad zawartych w tej książce.

Sztuka bycia zdrowym to kompletny i wystarczający przewodnik po naszym zdrowiu w każdym aspekcie. Skoncentruj się na sposobie myślenia i postępowaniu w nim zawartym — kieruj się drogą wyznaczoną przez autora, a długo będziesz się czuć doskonale. Zupełnie jak młody bóg.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://BYC-ZDROWYM.ZLOTEMYSLI.PL](http://BYC-ZDROWYM.ZLOTEMYSLI.PL)

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Ta książka kryje w sobie niesamowitą historię przemiany. To historia o walce i zwycięstwie, o porażkach, zawirowaniach życiowych, złych nawykach, smutku, cierpieniu. I nie byłoby w niej nic niezwykłego, gdyby jej bohater – Marcin Wielgosz - zgodził się na takie pełne porażek życie. On jednak zdecydował się na zmianę. Co takiego Marcin zrobił ze swoim życiem? Diametralnie je zmienił. Nie poddał się trudnościom, nie zgodził się na szarą i smutną egzystencję. Szukał i znalazł sposób, by przełamać zgubne nawyki, by wyjść z kręgu rujnujących przekonań, by sprzeciwić się naciskom środowiska. Dziś jako odmieniony człowiek, z silnym, charyzmatycznym wnętrzem i zmienioną

fizjonomią – powie Ci, jak zmienić nawyki żywieniowe, jak schudnąć i jak dokonać mentalnej przemiany, by cieszyć się pełnią życia, czuć radość i konstruktywnie radzić sobie z trudnościami. Dzięki tej książce: - poznasz historię kogoś, kto był w sytuacji podobnej do Twojej, - dostrzeżesz w sobie potencjał i siłę do zmian, - nauczysz się odróżniać głód emocjonalny od prawdziwego, - poznasz cztery zasady ludzi szczupłych z natury, - schudniesz, nie stosując diet ani ćwiczeń – jedynie stosując się do czterech zasad, - zmienisz swoje nawyki żywieniowe, - uwierzysz, że nowy styl życia jest dla Ciebie! Nie sztuką jest stosować diety i wracać później do poprzedniej wagi. Sztuką jest zacząć żyć tak, jak zawsze tego pragnąłeś. Zastosuj wskazówki z tej książki i zacznij już dziś.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://odchudzanie-z-pasja.zlotemysli.pl>

[Dodaj do koszyka](#)