

## De ce acest curs si cum sa-ti atingi greutatea ideala fara sa mai tii diete.

Mai mult de 14% din populatia globului sufera de obezitate si fenomenul este pe cale sa se extinda, conform statisticilor.

Dintre acestia, o mica parte sunt îngrijorați de greutatea lor si incearca sa faca ceva, iar primul lucru pe care il au la indemana este sa inceapa o dieta.

Dupa o vreme, majoritatea acestor oameni va pot spune că dietele nu funcționează.

Cu toate acestea, fără alte opțiuni disponibile si cu presiunea exercitata asupra lor de catre prieteni, familie, etc, ei continuă să încerce si sa esueze. În cele mai multe cazuri, sfârșesc prin a se simti inadecvati si lipsiti de control.

Cele mai multe diete au cateva elemente comune:

- Aportul alimentar este redus, adesea până la punctul de foame.
- Tipurile de mâncare consumate sunt restricționate, ceea ce creează pofta.

Pe de altă parte, în majoritatea dietelor lipsesc elemente nutritive.

Dieta standard este condamnată de la început. În cazul în care corpul crede că suferă de foame, va face tot ce va putea pentru a preveni foamea. Va mânca. Și când alimentele sunt restricționate, atunci dorinta de a manca se accentueaza. Aceasta poate fi o reactie emoțională sau o reacție fizică la nevoia la nevoia organismului de nutrienți.

Problema este că dietele tratează simptomele și nu cauzele. Ele se bazează pe vointa; ordonând minții conștiente să respinga impulsurile venind din subconstient.

Impulsurile puternice din mintea inconștientă nu se vor opri doar pentru că mintea conștientă a decis să schimbe situatia. Pana cand motivele de bază pentru supraalimentare nu sunt identificate, încercările de reducere a greutateii sunt destinate esecului.

Mai puțin de un procent din cei care reusesc sa atinga greutatea dorita prin intermediul unei diete, reusesc sa o si mentina pe o perioada extinsă de timp.

In majoritatea cazurilor, in mai putin de 2 ani, toate kilogramele pierdute sunt acumulate si uneori chiar si altele in plus.

De ce mănâncă oamenii?

Este fascinant sa intrebați oamenii cu probleme de greutate de ce aceștia mananca.

Pot exista o varietate de răspunsuri, dintre care majoritatea nu au nimic de-a face cu foamea sau mentinerea unui corp sanatos.

Persoanele cu probleme de greutate, în general, spun că mănâncă pentru a- si satisface unele nevoi emoționale. Mancarea poate reduce stresul, plictiseala, servi drept răsplată, suplini nevoia lor de iubire și așa mai departe. Pana cand nu sunt identificate si intelese, aceste nevoi, șansele de succes sunt limitate.

Pentru ca exista o parte din noi care dorește să piardă în greutate și o alta care doreste sa o mentina, pentru a satisface nevoile emoționale.

Așa cum ați putea banui, oamenii cu greutatea ideala vor raspunde diferit la intrebarea de ce mananca, decât cei cu probleme de greutate. S-ar putea chiar sa creada asta este o întrebare <capcana > . Ei manancă pentru ca le este foame.

Acest curs este despre a-ti lua inapoi **puterea personala** si a incepe **sa-ti controlezi emotiile**.

Este structurat in 6 module, pe care te sfatuiesc sa le parcurgi in ordinea in care au fost gandite, dar, in acelasi timp, daca vei gasi un capitol cu care nu vei rezona, sau vei considera ca nu se refera la problema ta, poti merge mai departe la urmatorul capitol.

Am adunat aici foarte multe resurse, tehnici si cunoastere, dobandite de mine, pe parcursul celor 8 ani, de cand sunt practician EFT si imi doresc din tot sufletul ca TU sa poti beneficia de toata aceasta cunoastere, care m-a ajutat foarte mult in procesul meu de transformare.

Metoda pe care o vei invata, iti va deveni un prieten de nadejde pentru tot restul vietii si te va ajuta de acum incolo sa-ti controlezi toate emotiile negative.

Cu **Tehnicile de Eliberare Emotionala - EFT**, poti aborda greutatea in exces in mod holistic si ajunge la greutatea ideala în mod natural. Doar dacă nu exista restricții medicale, care trebuie respectate, majoritatea oamenilor pot chiar să sa continue sa manance aceleasi alimente, daca doresc, inasa, pe parcurs, veti vedea ca veti renunta usor si fara nici un efort, la unele dintre ele, care nu sunt benefice, doar prin simplul fapt ca pur si simplu nu va vor mai atrage, va veti ajusta portiile, pentru ca nu veti mai simti nevoia sa mancati asa de mult si mai ales veti renunta la bagajul emotional pe care il duceti in spate de atata vreme.

**Mariana Popa**

**Practician EFT & NLP- Tehnici de Eliberare Emotionala**