

Sunt in schimbare- Procesul de schimbare

Pacea interioara este un proces continuu

Pacea interioara, transformarea reprezinta un proces care va lua timp. Nu se va intampla peste noapte. Te vei confrunta cu perioade bune, dar si cu vechile limitari. Dar in cea mai mare parte o sa fie o serie de pasi mici si cu fiecare pas vei intelege mai mult.

Unii pasi vor fi asa de mici incat nici nu iti vei da seama de vreun proces, dar cu fiecare pas vei face un efort sa te vindeci si sa te accepti, sa te iubesti, sa fii bun si bland cu tine. Important e ca va fi un pas inainte catre destinatia ta.

Da-ti voie sa-ti fie usor, sa fii in pace cu tot procesul si sa faci cate un pas mic.

Creeza un cadru de inevitabilitate. Ce inseamna asta? Inseamna ca iti cumperi echipament, iti platesti abonament la sala si iti pui echipamentul intr-un loc vizibil, unde sa-l vezi tot timpul adica, unde sa nu poti sa-l eviti.

Si apoi iti pui vointa” in miscare” si te apuci de treaba.

Iata 10 motive sa exersezi si niste afirmatii care te vor ajuta: **(pe mine ma ajuta mult)**

- 1. Mișcarea corpului inseamna mișcare în viața ta . Am văzut cât de adevărat este pentru mine și pentru viața mea. Când mă simt blocata, știu că trebuie să mă mișc. Pur și simplu sa ies afara sa ma misc la propriu, sa ma duc la sala, sa-mi misc corpul si atunci se deblocheaza totul.***
- 2. Mișcarea este o expresie a recunoștinței față de corpul meu, pentru tot ceea ce face pentru mine.***
- 3. Mișcarea mă conecteaza la corpul meu și inteligența sa, care mă ajută să iau decizii mai bune și mă simt bine cu mine insami.***
- 4. Sunt mai inteligenta și mai creativa când fac exerciții fizice.
(Cercetările susțin acest lucru; exercițiilor fizice cresc fluxul de sange catre creier, care stimuleaza centrul creativi din creier.) In timp ce exersesz imi vin multe idei.***
- 5. Mișcarea este o experiență spirituală pentru mine, ca o formă fizică de rugăciune sau meditație în mișcare(Yoga in special)***
- 6. Mișcarea mă face să mă simt puternica, încrezătoare, frumoasa și sexy, ca o persoana care trebuie luata in considerare 😊.***
- 7. Mișcarea mă ajută să raman conectata la prezent, să mă simt în pace.***
- 8. Mișcarea este una dintre modalitatile prin care îmi arăt dragostea de sine, deci când exersesz, îmi amintesc că merit iubire.***
- 9. Miscarea ma face sa ma simt jucausa si energica, imi da sentimentul de libertate, mai ales prin flexibilitatea corpului.***
- 10. Mișcarea mă face să mă simt puternica intr-un mod profund si autentic.***

Observați ce lipsește aici? "Arderea calorilor" și "Pierdere în greutate" nu apar nicăieri pe lista mea. Atunci de ce ai alege să faci exerciții fizice? Vrei să te simți mai energic și să te poți juca jucăuș cu copiii tăi? Vrei să experimentezi mai multă creativitate și productivitate în viața ta?

Ce te-ar putea inspira să te ridici și să începi să te misti? Simte-te liber să scrii propriile motive principale, fă-ți lista cu cele **10 Motive** pentru care începi să exersezi și continuă să adaugi și altele pe măsura ce le descoperi.

Fa exercitiile fizice ne-negociabile.

Creează un cadru de inevitabilitate. Ce înseamnă asta? Înseamnă că îți cumperi echipament, îți plătești abonamentul la sală și îți pui echipamentul într-un loc vizibil, unde să-l vezi tot timpul adică, unde să nu poți să-l eviți și a doua zi îl iei cu tine și pleci la sală.

Oamenii nu se luptă cu exerciții fizice. Se luptă cu ei înșiși, pentru că le este greu să ia decizia de a exersa. De multe ori petrecem atât de mult gândindu-ne că ar trebui să începem să exersăm încât începem să simțim că această decizie este incredibil de copleșitoare.

Dacă am înceta să ne gândim la asta și doar am începe pur și simplu să facem sport, am și termina înainte de a ne mai gândi atât și, cel mai important e că ne-am simțit grozav!

De aceea sloganul NIKE este **"Just do it"** (Doar fă-o!) și influențează atât de mulți oameni.

E foarte puternic. Când ne oprim din procesul gândirii, când încetăm să mai analizăm atât și facem activitatea ne-negociabilă, ajungem să experimentăm toate beneficiile sportului.

Gaseste un prieten / un grup de suport

Cercetările au arătat că oamenii care lucrează împreună cu un prieten sau un grup de suport, obțin rezultate mai bune. Când îți cauți un partener de sport, te încurajez să găsești pe cineva care este în formă mai bună decât tine. Uneori când două persoane la același nivel de fitness încearcă să se susțină unul pe celălalt, sfârșesc prin a cădea înapoi în vechile obiceiuri, consolându-se cu ideea că vor cădea împreună.

Cea mai bună alegere este să găsești pe cineva care exersează în mod regulat de o lungă perioadă de timp, cineva care este dedicat exercițiilor fizice și iubește să facă sport.

De ce ar vrea cineva care exersează în mod consistent să fie partenerul tău?

Chiar și cele mai motivate persoane au vieți aglomerate, care ocazional interferează cu dorința lor de a fi consecvente. De aceea ei pot aprecia cu adevărat sprijinul vostru. Este de asemenea distractiv!

Realitatea este că există câteva luni (în special în ianuarie și în timpul iernii) atunci când este nevoie de mai multă energie să te ridici și să pleci. Să ai un prieten de fitness face totul mai ușor și mai distractiv.

Faceți totul distractiv !

Da-ti voie sa incerci mai multe clase, pana cand gasesti una pe care sa o iubesti, pur si simplu. Adauga mai multa distractie, incercarea o clasă de dans, comanda un DVD distractiv de fitness sau mergi pentru o plimbare într-un parc .

Poti amesteca și potrive diferite exercitii, in functie de starea ta de spirit intr-o anumita zi. Mancarea este cea mai larg folosita metoda anti-anxietate, iar sportul este cel mai bun antidepresiv si atat de putin utilizat .

Permite-ti sa accepti faptul ca te vei simti in disconfort.

Întotdeauna am observat ca primele zece minute de exerciții fizice sunt cele mai grele, sunt cele in care sunt cel mai tentata să renunț. Atunci ma doare totul si simt ca nu pot sa respir.

Dacă continui, insa să exersez, totul devine mai ușor. După mai multi ani in care am observat acest lucru, am făcut niste cercetari și am aflat ca intr-adevar primele zece minute sunt cele mai grele pentru toată lumea, inclusiv pentru sportivii de performanta.

Este timpul in care, corpul se ajustează să înceapa sa exerseze.

Dificultatea pe care o simți este datorita timpul necesar organismului sa înceapa să furnizeze combustibil pentru muschi.

Păstreaza acest lucru în minte atunci când începi să faci exerciții și nu lua acest disconfort inițial ca semn că nu poți să continui.

In loc de a te opri, încearca sa te concentrezi asupra unor gânduri pozitive care sa te determine sa continui. pe masura ce practici, vei constata ca este mai ușor să te obișnuiesti cu acest scurt disconfort de la început.

Rosteste afirmatii atunci cand faci sport

De exemplu o persoana a rostit continuu : "S-ar putea să ma misc incet, dar mă duc chiar daca nu vreau ". A spus această mantra repetitiv, pe termen nelimitat si a ajutat-o sa slabeasca 50 de kilograme.

Când alergi și simti că te lupti in timpul primelor zece minute, gandeste-te ca îmi spun:

"Incet si sigur", nu trebuie sa fortezi sau sa alergi la viteza maximă.

Gaseste cai prin care alergatul tau să fie mai usor Pentru că ai nevoie sa ramai motivat sa continui.

Afirmatii puternic motivationale

Imi place sa exersez si sa fiu in forma.

Trec peste vechile mele limitari.

Merit sa fiu sanatos si in forma.

Imi place sa fiu activ si folosesc orice oportunitate sa fac sport.

Ma simt plin de energie chiar acum.

Mintea si corpul meu sunt sanatoase si pline de vitalitate.

Ma simt plin de optimism pentru viitor.

Ma simt creativ si inspirat.

Imi traiesc viata la maxim.

Ma concentrez pe ceea ce am de facut.

Pe masura ce ma misc, ma simt mai creativ.

Ideile incep sa curga.

Ma simt puternic si plin de resurse.

Clar si increzator.

Cand exista miscare in corp exista si miscare in viata.

Viata incepe sa curga.

Imi observ propria putere.

Miscare este expresia recunostintei mele pentru corpul meu.

Prin miscare realizez ce potential am.

Imi place sa fac sport.

Găsirea plăcerii în sport

Când suferim din cauza imaginii noastre, relația noastră cu exercițiul fizic cade adesea într-una din cele două extreme – fie le evitam sau le folosim ca formă de auto-pedepsire.

Când le evităm, exercițiile fizice pot părea dureroase pentru că ne obligă să fim prezenți în corpul pe care îl avem și în ființa noastră și atunci experimentăm suferința, pentru că realizăm propria noastră neglijare de sine.” Cum m-am lăsat să ajung așa?” ne întrebam.

Copleșiți de o luptă internă, ne judecam aspru corpul nostru și simțim o mare tristețe și vinovăție. Dacă avem de-a face și cu durere fizică, ideea exercitiului fizic poate aduce atât de mult furie și frustrare, încât creierul declanșează un răspuns la stres. Dacă ne aflăm la cealaltă extremă și folosim exercițiul ca a forma de auto-pedepsire, putem vedea mișcarea ca prețul ce trebuie să plătim pentru a fi grași. Simțim nevoia să ne torturăm fizic în același fel în care ne torturăm singuri, verbal pentru a nu fi "suficient de bun". Acest lucru face exercițiul un obicei pe care nu o să-l susținem pentru că vine dintr-un loc de durere.

Odată ce durerea se diminuează sau altceva ne atrage atenție, vom reveni la obiceiurile vechi.

Multe persoane se găsesc între aceste două extreme, trecând de la neglijarea totală la exerciții extreme, alimentate de durere și panică. Nici una nu este sanatoasă, pentru că dacă îți urăsc corpul pe care îl am și nu-i arăt nici iubire, nici compasiune, transform exercițiile în ceva de care nu mă voi bucura niciodată.

Iar această relație negativă cu mișcarea poate fi o piedică în procesul de eliberare a greutății și în orice progres pe care l-am putea face. Din fericire, **Tappingul (EFT)** poate ajuta la crearea unei noi relații cu exercițiul fizic. Acesta este exact ceea ce s-a întâmplat cu mine. Nimeni nu a fost la fel de surprins ca mine, cât de mult îmi place acum să exers și ce bine mă face să mă simt.

Asta e ceva ce, sincer, niciodată nu am crezut că voi ajunge să spun.

Ca mine, atât de mulți dintre clienții mei au descoperit că folosind **Tehnicile EFT** pentru a crea o relație nouă cu exercițiul fizic, este într-adevăr un proces de a redescoperi ceea ce știam cu toții, copiii fiind – **ca mișcarea este o sursă nesfârșită de plăcere și bucurie.**

Oricare ar fi relația ta cu exercițiile fizice până acum, dacă treci prin acest proces și faci exercitiile EFT oferite în acest modul, aceasta te va transforma în moduri pe care nu îți le imaginezi și care te va face să te bucuri de corpul tău și de viața ta la maximum.

Mult succes !