

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak změnit myšlenky

Myšlenky vytvářejí vaše výsledky. Použijte tohoto průvodce, abyste změnili myšlenky a přesvědčení a tím získat požadované výsledky.

TŘI KROKY KE ZMĚNĚ JAKÉKOLI MYŠLENKY

Krok 1: Identifikujte aktuální myšlenku, která vás brzdí

Příklad: Trvale zhubnout je pro někoho, jako jsem já, nemožné.

Krok 2: Identifikujte novou myšlenku, které chcete věřit

Příklad: Jsem nezastavitelný.

Dobrým způsobem, jak identifikovat novou myšlenku, je zeptat se sami sebe, co byste si mysleli, kdybyste již dosáhli požadovaného výsledku. Vyberte novou myšlenku, která bude alespoň trochu uvěřitelná. A pokud vám to přijde nemožné, přijde ke slovu „opičí dráhy“ (viz níže.)

Krok 3: Novou myšlenku pravidelně praktikujte.

Existuje mnoho způsobů, jak nové myšlenky procvičovat. Experimentujte, abyste zjistili, co vám vyhovuje! Důležité je, abyste nezapomínali cvičit. Nová myšlenka může brzy zaujmout místo té staré, ale je třeba soustavné úsilí. Teprve po čase se stane automatickou.

Jak změnit myšlenky

PĚT NÁVRHŮ PRO NÁCVIK NOVÉHO MYŠLENÍ

1. Myšlenku si každý den několikrát zapište do deníku.
2. Myšlenku nahrajte a opakovaně ji poslouchejte.
3. Napsanou novou myšlenku umístěte na místo, kde ji máte stále na očích. Můžete si na stůl nebo na zrcadlo umístit samolepicí lístek nebo si vytvořte nějakou zábavnou grafiku a přidejte ji do telefonu jako odemykací obrazovku
4. Nastavte si v telefonu připomenutí, abyste si procvičili myšlení nové myšlenky, například když dojíždíte do práce nebo při úklidu doma.
5. Zapamatujte si svou novou myšlenku a opakujte ji nahlas při bezmyšlenkovitých úkonech, jako je sprchování, úklid nebo podobné činnosti.

Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob, jak to udělat! Vyzkoušejte několik těchto nápadů a zjistíte, co vám vyhovuje.

Jak změnit myšlenky

MYŠLENKY NA OPIČÍ DRÁZE

Velmi často se stává, že nová myšlenka, které chceme věřit, pro nás ještě není uvěřitelná.

V takovém případě si to představte jako opičí dráhu na dětském hřišti: Vaše současná myšlenka je na jednom konci opičí dráhy a vaše cílová myšlenka je na druhém konci. Abyste se dostali z jednoho konce na druhý, musíte cestou projít několik příček (nebo „myšlenek na opičí dráze“).

Na začátku je užitečné napsat si, jaké myšlenky na opičí dráze předpokládáte, abyste měli příčky již připravené. Odtud si procvičujte první myšlenku „opičí dráhy“, dokud jí neuvěříte. Pak jste připraveni na další myšlenku „opičí dráhy“, pak na další a tak dále. Takto pokračujete, dokud se nedostanete na druhou stranu.

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak změnit myšlenky

Nápady pro myšlenky na opičí dráhu:

Udělejte ji neutrální. Např.: Mám tělo

Přidejte kvalifikátor. Př: Někdy... Je možné, že... Stávám se člověkem, který...

Aktuální myšlenka:

Trvale zhubnout je pro někoho, jako jsem já, nemožné.

1. příčka na opičí dráze:

Ostatní lidé přišli na to, jak si váhu udržet a takže je tu šance, že to zvládnou.

2. příčka na opičí dráze

Dosáhl jsem dalších těžkých věcí v životě, možná to dokážu dosáhnout i tohohle.

3. příčka na opičí dráze

Přicházím na to, jak zhubnout natrvalo.

4. příčka na opičí dráze

Každý den vytvářím více důkazů o tom, že si dokážu váhu udržet

Cílová myšlenka

Jsem někdo, kdo si dokáže udržet svou ideální váhu.

MOJE SOUČASNÁ MYŠLENKA JE:

MOJE DALŠÍ MYŠLENKA NA OPIČÍ DRÁZE JE:

MOJE DALŠÍ MYŠLENKA NA OPIČÍ DRÁZE JE:

MOJE DALŠÍ MYŠLENKA NA OPIČÍ DRÁZE JE:

MOJE DALŠÍ MYŠLENKA NA OPIČÍ DRÁZE JE:

MOJE NOVÁ MYŠLENKA BUDE: