

ANETA ŚLADOWSKA



**JAK  
SCHUDNAĆ  
25 KG  
LEKKO, ŁATWO  
I PRZYJEMNIE**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**JAK  
SCHUDNAĆ  
25 KG  
LEKKO, ŁATWO  
I PRZYJEMNIE**



ANETA ŚLADOWSKA

JAK  
SCHUDNAĆ  
25 KG  
LEKKO, ŁATWO  
I PRZYJEMNIE



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Natalia Paszko  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Zdjęcia na okładce: © Warren Goldswain – Fotolia.com

Wydanie I  
Białystok 2014  
ISBN 978-83-7377-660-9

Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka służy celom informacyjnym i nie zastępuje pomocy medycznej. Autor i wydawnictwo opracowali i sprawdzili zawarte w tej książce zalecenia zgodnie ze swoją wiedzą i sumieniem. Jednakże nie dają gwarancji. Autor i wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.



**Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.**  
**[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)**



**STUDIO**  
**ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści:



Wstęp 9

## **Rozdział I:**

Wpływ poczucia winy na powstawanie otyłości 13

## **Rozdział II:**

Metamorfoza poprzez miłość 51

## **Rozdział III:**

Wybaczenie 77

## **Rozdział IV:**

Ach, ten lęk 89

## **Rozdział V:**

Rola przekonań w powstawaniu nadwagi 111

## **Rozdział VI:**

Emocje i ich rola w powstawaniu otyłości 141

## **Rozdział VII:**

Relaks drogą do niepodjadania 161

## **Rozdział VIII:**

Proste jest łatwe 175

## **Rozdział IX:**

Gdzie byłam otyła i dlaczego brakowało mi energii? 195

## **Rozdział X:**

Sposoby na łatwiejsze odchudzanie 205





# Wyrazy wdzięczności



Jestem pełna wdzięczności dla Wszechświata otaczającego mnie przez cały czas wspaniałymi ludźmi, którzy, pojawiając się na mojej drodze, pokazywali i ciągle pokazują mi, kim rzeczywiście jestem. Jestem wdzięczna autorom książek, które pobudziły moją ciekawość, odwagę i chęć zmiany. Jestem wdzięczna twórcom i organizatorom warsztatów rozwoju osobistego za ich miłość i hojność w dzieleniu się wiedzą.

Jestem wdzięczna ludziom szczupłym za to, że wielokrotnie dawali mi do zrozumienia, iż szczupłe ciało jest zgodne z naturą. Jestem wdzięczna ludziom zdrowym, bo pokazali mi swoim przykładem, że zdrowie i szczęście jest wynikiem wiary we własną moc. Jestem wdzięczna ludziom prawdziwie bogatym, bo pokazali mi, że można żyć w radości i obfitości bez poczucia winy.

Jestem wdzięczna również tym wszystkim ludziom w moim życiu, którzy nie wierzyli we własną moc, doświadczali bólu i samotności, ponieważ to dzięki nim mogłam dostrzec swoją własną niemoc, cierpienie i gorycz. Jestem wdzięczna moim rodzicom za to wspaniałe życie, którym zostałam przez nich obdarzona. Jestem wdzięczna sobie za to, że pokonałam blokadę niemocy i znalazłam w sobie odwagę przyznania się przed samą sobą do swoich niedoskonałości, dzięki czemu mogłam się od nich uwolnić.





# Wstęp



Bardzo trudno było mi wyobrazić sobie siebie jako osobę szczupłą. Wielka chęć wyglądanania jak zgrabne rówieśniczki i liczne upadki na drodze od jednej diety do kolejnej w tęsknocie za upragnioną figurą, którym towarzyszył słomiany zapal, spowodowały obarczanie siebie winą, a jej efektem stała się złość na samą siebie, rozładowywana słodkimi przysmakami. Nic dziwnego, że stałym elementem mojego życia było doświadczanie ogromnej rozpacz z powodu własnego wyglądu.

Każdy znajomy mówił, że gdybym schudła, mogłabym być fajną dziewczyną. Nikt jednak naprawdę nie powiedział mi, jak mam to zrobić. Udzielano mi rad zgodnie z utartymi przekonaniami, czyli: przejść na dietę, ćwiczyć, stosować metodę nżt (nie żreć tyle), herbaty i tabletki odchudzające – szkoda, że nikt z doradców nigdy tego sam nie wypróbował. Wierzę, że istnieją ludzie, którzy osiągnęli wspaniałe efekty odchudzania takimi metodami. Dla mnie jednak ćwiczenia i diety były totalną porażką. Z tabletkami było łatwiej, wystarczyło połknąć. Niestety, tym sposobem jedynie mój portfel stawał się coraz szczuplejszy, ale nie ja.

Wtedy nikt mi nie powiedział, że przyczyny występowania otyłości są znacznie głębsze niż te powszechnie przyjęte.

Wiedziałam, że coś ze mną było nie tak, i bardzo chciałam zmienić ten stan. Nie czułam się sobą. Bardzo chciałam stać się towarzyską, lubianą i atrakcyjną. Myślałam, że szczupłe ciało może mi to wszystko zapewnić. Co z tego, skoro odchudzanie

było taką torturą. Stałam się bardzo ciekawa łatwego sposobu na schudnięcie. Wraz ze wzrostem zainteresowania tym tematem zaczęły napływać do mnie różne metody, techniki i sposoby. Wiedziałam już, że magiczne tabletki, cudowne herbatki, fizyczne sposoby wyciskania z siebie siódmych potów mi nie służą. Zająłam się więc wypróbowywaniem metod „zupełnie nie z tego świata”, czyli tych najbardziej naturalnych, prostych i skutecznych.

Wiedziałam we własnym wnętrzu, że istnieje metoda inna niż ćwiczenia i diety. Wiedziałam, że otyłość jest nie tylko wynikiem objadania się. Wiedziałam, że chodzi o coś jeszcze. Tylko nie wiedziałam, o co. Nie przestawałam jednak wierzyć, że istnieje dla mnie prosty sposób, aby schudnąć. Wreszcie mi się udało. Jestem teraz nie tylko szczupła, ale i szczęśliwa, bogata, pewna siebie.

Metoda odchudzania, którą proponuję, nie jest tak naprawdę metodą odchudzania, ale sposobem na odnalezienie prawdziwego siebie, czyli powrotem do swojej własnej natury, a schudnięcie jest jej efektem ubocznym. Jedynym wysiłkiem, który trzeba włożyć w początkowej fazie doskonalenia siebie, jest zmiana sposobu myślenia z negatywnego na pozytywny. Sam proces chudnięcia jest bezwysiłkowy, łatwy i przyjemny.

Koncentruję się przede wszystkim na zagadnieniu poczucia winy, poprzez które staliśmy się kimś zupełnie innym, niż jesteśmy. Poprzez poczucie się winnym nastąpiło zablokowanie przepływu energii radości, obfitości, łatwości, miłości i niezależności. Tamy na rzece przepływu naturalnej energii życia sprawiły, że smutek, złość, zgorzkniałość, nieśmiałość, niepewność i ciężkość były postrzegane jako zgodne z życiem. Człowiek z natury jest zdrowy, szczupły, radosny, wolny i pewny siebie. Otyły człowiek nie może być sobą. Nagromadził zapasy tłuszczu, ponieważ grał kogoś zupełnie innego, dlatego nie może polubić siebie i czuć się dobrze ze swoim ciałem.

Przeszkodami na drodze do oczyszczenia siebie z poczucia winy są przede wszystkim nieumiejętność wybaczenia, brak miłości do

siebie, błędne wyobrażenia na własny temat oraz zakłócone poczucie bezpieczeństwa.

O sposobach radzenia sobie z tymi blokadami, by stać się pełnym radości, wdzięku, miłości, a przy okazji odzyskać szczupłą sylwetkę, opowiadałam w poszczególnych rozdziałach.

Moim największym sekretem, dzięki któremu osiągnęłam sukcesy nie tylko w dziedzinie odchudzania, ale i każdej innej, było zaufanie Bogu. Odkrywanie swojej boskiej natury poprzez całkowite zawierzenie się Jego mocy, znacznie potężniejszej ode mnie, a którą sama w sobie miałam od zawsze. Zaufać życiu to pozwolić prowadzić się Bogu (miłości, Wszechświatowi, naturze, życiu). Powierzyć się Bogu z zaufaniem. Nie mam na myśli Boga osobowego. Nie mówię tutaj o żadnej religii. Mam na myśli jedną, przenikającą wszystko energię miłości. Energia ta przenika każdego z nas, przenika wszystko. Jeżeli tego nie odczuwamy, a życie kogokolwiek z nas wygląda blado i jest pełne cierpienia – to tylko dlatego, że na drodze do odczuwania przepływu energii Wszechświata pojawiła się blokada.

Kiedy opór przed doświadczeniem miłości, radości, ochrony boskiej, obfitości, wolności, prostoty, niewinności zostanie usunięty, wtedy Bóg przepływa przez całego ciebie i twoje życie z łatwością. Nie trzeba szukać szczęścia na zewnątrz. Ono już jest wewnątrz każdego z nas. Doświadczenie szczęścia, miłości, obfitości sprawia, że rozmywa się i znika całe poczucie winy, kontrola, poczucie bycia gorszym czy mniej wartościowym. Każdy człowiek pojawił się na Ziemi nie bez przyczyny. Bóg zawsze ma plan wobec każdego z nas. Mamy w sobie moc przewyższającą wszelkie nasze wyobrażenia. Każdy z nas jest pod doskonałą ochroną i opieką Boga przez cały czas. Jesteśmy otaczani miłością Wszechświata w każdej sekundzie życia. Brak zaufania do życia to wielki zator na drodze do przejawiania własnej mocy. Jeśli ufamy Wszechświatowi i jego wsparciu, jesteśmy prowadzeni w najlepszym możliwym kierunku.

## Rozdział II



# Metamorfoza poprzez miłość

## Najważniejsze w odchudzaniu: kocham i akceptuję siebie

Przez ponad 30 lat własnego życia nie wiedziałam, że tak bardzo siebie nienawidzę. Myślałam, że to, czego nie lubię, to ciało, a nie ja. Długo nie potrafiłam siebie zaakceptować. Nie rozumiałam wtedy zupełnie, czym jest miłość. Myślałam, że jest to coś, co zdarza się tylko między ludźmi. Nie mogłam zrozumieć, że miłość to coś bardziej transcendentalnego, głębszego i niezależnego od innych ludzi. Zawsze czekałam, by ktoś dał mi miłość, aż pewnego dnia mnie olśniło. Zrozumiałam, że nikt nie może dać mi czegoś, czego sama nie mam!

Im bardziej pragnęłam miłości, tym częściej czułam płynącą od ludzi niechęć i litość, a nie radość i przyjemność przebywania w moim towarzystwie. Zrozumiałam, że nikt nie pokocha ciała, którego ja sama nienawidzę, ani osoby, której ja sama nie kocham.

Ciało jest częścią całości, którą stanowi człowiek. Każdy będzie używać tego właśnie ciała aż do momentu opuszczenia planety, na której żyje. Aż do śmierci będzie je myć, dotykać, oglądać, ubierać, rozbierać, karmić, poić – słowem codziennie, 24 godziny na dobę, będzie z nim zjednoczony. Oczywiście często będzie o nim zapominać. Kto myśli o nogach podczas chodzenia? Bardzo niewielu ludzi, a przecież każdy ich używa. Jeżeli ktoś ma wielkie kompleksy dotyczące swojego wyglądu, to prawdopodobnie będzie o swoim ciele myślał znacznie częściej. Szkoda tylko, że

w tym negatywnym aspekcie. Każda myśl, jaką przesyła pod adresem swojego, ciała żyje i tworzy. Im więcej krytyki i niezadowolonia wysłę do świata na temat swojego żalu do grubego ciała, tym więcej nienawiści w jego stronę skieruje. Nienawiść wytwarza jeszcze więcej nienawiści. Biorąc pod uwagę, że nie samym chlebem człowiek żyje, można łatwo zgadnąć, czym jest karmione ciało, które słucha powtarzanych wszem i wobec określeń, iż jest tłuste i rozlazłe?

Doskonale znam formę tłumaczenia się z własnej otyłości. Obawiałam się krytyki ze strony znajomych lub bliskich, więc tłumaczyłam swoją otyłość, nie dopuszczając rozmówcy do głosu, bo a nuż mógłby coś na temat mojego ciała powiedzieć. Szczerze mówiąc, chciałam usłyszeć słowa: „Nie, no co ty mówisz, wyglądasz naprawdę dobrze”. Zamiast tego słyszałam poparcie moich teorii, milczenie lub zmianę tematu. Gdybym dzisiaj rozumiała cenę, jaką przyszło mi zapłacić za takie postępowanie, to nie robiłabym tego nigdy więcej. Ciało pod wpływem tych „niewinnych” komentarzy robiło się coraz mniej atrakcyjne, a ja – coraz bardziej nieszczęśliwa. Dlatego najlepsze, co mogłam zrobić, to zmienić nastawienie do siebie już teraz. Fantastyczną nowiną jest to, że pozytywne myśli mają tysiącrotnie większą moc niż negatywne (nie chcę myśleć, co byłoby w przeciwnym razie).

Widzieć własne ciało jak świątynię i mieć do niego taki sam szacunek jak do świątyni – to cecha prawdziwego czciciela życia. Człowiek z reguły dba o dom, w którym mieszka, o czystość i piękny wystrój, ale często zapomina o domu własnej duszy. Może się wyprowadzić, zdecydować zamieszkać gdzieś indziej, ale ciało może wymienić dopiero po śmierci – oczywiście, jeżeli wierzy w reinkarnację. Jeżeli teoria reinkarnacji nie przemawia do niego, to niestety – jest to jedyne ciało, jakie kiedykolwiek będzie posiadał. Jeżeli teoria zmartwychwstania ciał jest prawdziwa, to po zmartwychwstaniu też będzie skazany na to samo ciało. Dlatego

czas się z nim zaprzyjaźnić już teraz. Zaprzyjaźnić się z ciałem to pokochać całego siebie takim, jakim się jest.

## **Miłość do siebie**

Tylko gdy obudzi się miłość do siebie, do własnego ciała, budzą się wszystkie uspięne komórki w ciele. Rozszerzają się one poprzez światło, jakie miłość w nich roznieca, spalając niepotrzebny strach, napięcie, a tym samym – zbędny tłuszcz. Ciało i umysł zaczyna stosować się do wyobrażeń o pięknym i zdrowym ciele. Im więcej miłości człowiek sam sobie daje, tym więcej radości i spokoju zyskuje. Ciało jest posłuszne sugestiom umysłu, a umysł – istocie, którą jest dana osoba. Przynajmniej tak powinno być. Warto zaobserwować, jak to działa w stosunku do każdego z nas.

Jeśli człowiek zjada duże ilości jedzenia i robi to nieświadomie, wtedy nie umysł słucha jego prawdziwej istoty, a on staje się nieświadomym wykonawcą rozkazów umysłu. Kiedy człowiek poczuje w sobie miłość, wtedy łatwo uczyni umysł własnym sprzymierzeńcem, który będzie rozpoznawał i zaspokajał wyłącznie głód fizyczny, gdyż luka emocjonalna zostanie wypełniona miłością.

Powtórzę raz jeszcze, że warto zaakceptować ciało, które się posiada, choćby ze względu na to, że jest jedyne i dożywotnie. Pierwszym krokiem na drodze do piękna i lekkości jest miłość. Trzeba już teraz zacząć kochać właśnie takie ciało! Ciało to integralna część każdej jednostki cielesnej, która pokazuje, że będąc otyłą, sama ze sobą nie jest w harmonii. Każdy, kto kocha własne ciało, kocha również siebie. I odwrotnie. Każdy kto kocha siebie, kocha własne ciało. Im częściej w sobie czuje miłość, tym szybciej staje się przyjacielem samego siebie, a tym samym również własnego ciała. To proste, choć wydaje się bardzo trudne. Wystarczy tak niewiele – tylko pokochać i zaakceptować siebie takim, jakim się jest. Już teraz można pokochać siebie nawet przy wadze 160 kg.

W przyptywie miłości fast foody szybko przestaną być smaczne, bo miłość będzie podpowiadać, że takie jedzenie niszczy kochane ciało. „Kiedy zamykają się jedne drzwi, to otwierają się inne”, za którymi stoi świadomość.

Tak oto pod wpływem miłości całe poczucie winy wynikające ze złego samopoczucia, jako osoby otyłej lub niezadowolonej z czegośkolwiek innego, rozmywa się pod wpływem obdarzenia siebie uczuciem miłości. Kiedy dusza zostaje oczyszczona, następnym higienicznym krokiem staje się obmycie ciała z wszelkiego tłuszczu oraz toksyn lat minionych.

Człowiek prawdziwie kochający siebie nie czuje w sobie winy. Jak można obarczać winą człowieka, którego się kocha?

Nie ma innego sposobu, aby świat nas pokochał, jak pokochanie najpierw samego siebie. Kiedy kochasz siebie, kocha cię również cały świat. Tak po prostu jest. Jestem tego najlepszym przykładem. Wszystkie zdarzenia, jakie miały miejsce w moim życiu przed docenieniem i pokochaniem wspaniałego człowieka, jakim dzisiaj jestem, pokazywały mi to w stosunku innych ludzi do mnie. Teraz też świat mi to pokazuje, ale są to już same miłe doświadczenia. Zrozumiałam, że kochać siebie to widzieć własną wartość, zachwycać się własnym pięknem i czuć radość z tego, że się jest.

## **Codziennie karmię ciało miłością tak jak obiadem**

Bez jedzenia człowiek może żyć przeciętnie kilka tygodni, bez wody – kilka dni, bez powietrza – kilka minut, a bez miłości jest już martwy. Człowiek niekochający nie zna celu ani kierunku swojej egzystencji. Nie wie, kim jest i po co. Czuje się nieszczęśliwy. Myśli, że wszystko sprzysięgło się przeciw niemu. Wykonuje czynności robota po to, aby utrzymywać funkcje życiowe organizmu bez żadnego celu i sensu. Bez miłości życie traci blask, jest bezużyteczne i niegodne uwagi. To życie trupa. Dlatego jedni



uciekają od swej martwoty w seks, inni w alkohol, w podporządkowanie drugiej osobie, całkowicie poświęcają swoje życie pracy, której nie lubią, a jeszcze inni szukają pociechy w jedzeniu. Tym wszystkim pogłębiają jeszcze bardziej swoją czarną rozpacz. Zgorzkniałość, oziębłość, rozpacz, złość, smutek są wynikiem braku miłości. Dlatego, żeby zacząć żyć naprawdę, trzeba obudzić w sobie miłość do siebie.

Ciało jest bardzo aktywnym słuchaczem, a w związku z tym cierpliwie spełnia wszystkie polecenia swego właściciela. Kiedy mówi mu on, że jest brzydkie i grube, to będzie robiło wszystko, żeby tylko go nie rozczarować. Gdyby mówił, że jest piękne i szczupłe, też by działało w tym kierunku, tylko z pozytywnym skutkiem. Wybór należy zawsze do posiadacza owego ciała.



*Był piękny jesienny wieczór, kiedy poczułam ogromne ssanie w żołądku. Moja lodówka świeciła pustkami. Co robić? – pomyślałam. Byłam bardzo leniwa tego dnia. Głos rozpaczy jednak zwyciężył, wypychając mnie z domu w stronę najbliższego sklepu. W trakcie mojej podróży przypominałam sobie pewną afirmację, powtórzyłam ją dwa lub trzy razy z takim uczuciem, jakie tylko udało mi się z siebie wydusić w tym nieprzychylnym stanie niezaspokojenia. W połowie drogi, trwającej ok. 10 minut – nie spieszyłam się – zauważyłam, że głód zniknął. Zmieniłam wtedy kierunek trasy i udałam się na spacer wzdłuż rzeki. Tego dnia już nic nie jadłam.*

*Afirmacja brzmiała: „Już teraz karmię się miłością. Miłość jest moim żywieniem”.*

Dużo zyskałam dzięki temu, że karmiłam siebie słowami miłości przez cały czas. Jednego dnia poczułam taki przypływ energii, że niemal całkowicie zapomniałam o jedzeniu. Powtarzałam sobie: „Kocham i akceptuję siebie”, „Miłość mnie kocha, karmi,

wspiera”, „Miłość jest moim głównym pożywieniem”, „Codziennie otrzymuję miłość od Wszechświata, emanuję miłością”, „Kocham siebie całkowicie, totalnie i do końca”, „Moment totalnej akceptacji natychmiast przejawia się we mnie”.

**Uwielbiam też afirmacje typu:**

„Pewność siebie doskonale mi smakuje”, „Wręcz objadam się radością i miłością”, „No, a na deser to już tylko miłość”, „Delektuję się ceną i wartościową osobą, którą jestem”, „Zajadam się miłością”, „Najważniejszym pokarmem dla mnie jest samoakceptacja”, „Radość jest przepyszna”, „Kocham kochać i być kochana – w dziedzinie miłości to dopiero ze mnie łasuch”.

Tego typu afirmacje zawierające w sobie słowa związane z jedzeniem: smak, deser, delektowanie się itp., przestają być kojarzone wyłącznie z jedzeniem, a stają się pokarmem zupełnie innego rodzaju.

## **Czym się podzielić, kiedy brakuje?**

Pamiętasz, kiedy twoi rodzice mówili ci, że cię kochają? Ja nie pamiętam, żeby kiedykolwiek ktoś skierował w moją stronę podobne słowa. Bez okazywania miłości, bez mówienia sobie nawzajem o niej wewnętrzne dziecko staje się bardzo zgorzkniałe. Wewnętrzne dziecko człowieka to on sam kilka, kilkanaście lub kilkadziesiąt lat temu. Cała niechęć do siebie, brak miłości świadczy o zatrzymaniu się na poziomie emocjonalnym tego dziecka. Wydaje się być zabawne, kiedy dorosła osoba w pewnych momentach życia zachowuje się jak rozkapryszony dzieciak lub rozszluszczony nastolatek. Cała nienawiść do siebie i niezrozumienie własnej istoty wynika z braku zapoznania z tematem miłości w bardzo wczesnych latach życia. Dorosła osoba, która jest głodna miłości, szuka jej u innych ludzi. Kobieta u różnych mężczyzn, mężczyzna

u różnych kobiet. Partnerzy się zmieniają, a miłości nie ma. I nie będzie, dopóki nie nastąpi przemiana wewnętrzna. Nikt nigdy nie da nikomu tego, czego sam nie ma. Zatem zamiast czekać na miłość, najpierw trzeba obdarować miłością siebie. Wtedy sama się ukaże we wszystkich swoich kolorach. To naprawdę bardzo proste i może dlatego wydaje się takie trudne.

Zgodnie z moimi wierzeniami myślałam, że moje szczęście zależy od innych ludzi. Czekałam na królewicza z bajki, który mnie pokocha, i dzięki temu będę najszczęśliwsza na świecie.

Poznawaniu nowej osoby, szczególnie tej, która się podoba w sensie głębszym niż przyjaciel, towarzyszy przekonanie o wyjątkowości tej osoby. Następuje wtedy całkowite lub częściowe zaćmienie. Rozpoczyna się proces zakochania w tej wspaniałości. Wydaje się, że to jest właśnie to, po co przyszliśmy na świat. Piękne myśli, nadzieje, plany na przyszłość tworzą się w głowie. Następuje totalny odlot w krainę szczęśliwości. Trwa to, dopóki ktoś lub coś nie wyciągnie kurka z tego balonu napelnionego rozweselającym gazem z zauroczoną sobą parą w środku. Wraz z ulatnianiem się gazu z balonu ulatnia się również fascynacja sobą nawzajem. Dochodzi do wielkiego odkrycia, że na miejsce tego gazu wchodzi coś zupełnie innego, czyli świeże powietrze symbolizujące własny rozwój.

Absolutnie nie krytykuję tutaj uczucia zakochania. To piękne uczucie. Każdemu, kto go nie zna, polecam się zakochać. Temu, kto go doświadczał, a potem doświadczał skutków ulatniania się gazu „miłości”, polecam wypróbowanie zakochania się świadomego.

Jeśli zakochanie jest nieświadome, przeżywany ból odkochania jest bardzo trudny do zniesienia, bo niezrozumiały. Człowiek podążający za boskim uczuciem zakochania świadomie czerpie radość z każdego momentu tego uczucia. Rozumie również, co się z nim dzieje w trakcie oraz podczas zmian, jakie następują po okresie fascynacji drugą osobą. Zakochanie po prostu się zdarza i już. Jest fantastycznie. Do głowy nawet nie przychodzi, żeby to zatrzymać.

I słusznie, bo po co hamować taką przyjemność. Uświadamianie sobie procesu zakochania następuje wraz z procesem obserwacji samego siebie w tym stanie. Człowiek niczego wtedy nie odrzuca, przeżywa wszelakie benefity płynące z połączenia dwojga dusz i ciał, ale również patrzy trzeźwo na stany, które przechodzi. Tylko wtedy jest w stanie zauważyć, kiedy gaz zaczyna się uwalniać. Czyli zaczyna sobie zdawać sprawę, że szczęście nie zależy od drugiej osoby, ale tylko i wyłącznie od niego samego.

Wygląd jednostki ludzkiej nie zależy od drugiej osoby. Otyłość nie zależy od drugiej osoby. Miłość nie zależy od drugiego człowieka. Ciało i umysł należą tylko i wyłącznie do jego posiadacza, a to, co się w nim dzieje, zależy tylko od niego. Każdy ma takie swoje własne królestwo. Jeżeli ktoś próbuje zmieniać daną osobę, bo dała się zahipnotyzować, to też nie ten ktoś to robi, ale osoba podatna na „hipnozę” – poprzez wyrażenie na to zgody. Decyzja jest zawsze indywidualna, nawet jeśli jest podjęta pod wpływem kogoś innego. Od początku świata istnieje wybór: kochać siebie albo nienawidzić.

Ja zrobiłam sobie przyjemność i wybrałam miłość.

Jak wcześniej wspomniałam, w drugiej osobie łatwo można się zakochać, tak samo, jak łatwo można się odkochać, tyle tylko, że z większym bólem. Jedyną osobą, w której trudniej się zakochać, jesteśmy my sami, a odkochać się z pewnością trudniej, ponieważ benefity płynące z tego stanu są bardzo obfite.

Kiedy zakochałam się w sobie, poczułam moc miłości i moją wolą stało się kochać siebie cały czas. Czując moc miłości, dowiedziałam się czym jest, i nauczyłam się dzielić nią z innymi. Wcześniej mogłam tylko ranić bliskich mi ludzi, bo sama nigdy nie czułam miłości.

Uważam, że przykazanie: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego” osoba nieczująca w sobie miłości powinna koniecznie przekształcić na: „Pokochaj siebie samego najpierw, abyś mógł pokochać swojego bliźniego”.

Wyjaśnię tę tezę w ten sposób: czy możesz dać mi 100 złotych, kiedy w portfelu masz 20 zł? Nie masz nawet połowy tego, cze-

go od ciebie chcę, a i to, co masz, chciałbyś pewnie przeznaczyć na zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb. Cała rzecz leży w tym, że nie możesz obdarzyć drugiego człowieka miłością, jeżeli sam jej do siebie nie czujesz. Tylko wtedy następuje radość z jakiegokolwiek relacji międzyludzkiej, kiedy wszystkie strony są same wypełnione uczuciami, których ty pragniesz doświadczać. Kiedy ty i twój partner jesteście pełni miłości, nie ma wzajemnych oczekiwań, miłość dzieje się sama. Tak samo jest między rodzicami i dziećmi lub między przyjaciółmi. Do konfliktów dochodzi wtedy, kiedy oczekujesz, że bliska osoba zapewni ci doświadczenie uczucia miłości, a tak się nie dzieje, albo czekasz na idealnego partnera przez całe życie, a na łożu śmierci stwierdzasz, że nie ma doskonałych ludzi. Znam wiele kobiet, które mówią, że wszyscy faceci są tacy sami i nie ma kogoś takiego, jak idealny partner. Znam mężczyzn, którzy romansują z dwiema lub trzema kobietami w tym samym czasie dlatego, że żadna z partnerek nie sięga ich ideału. Mężczyźni ci są również nieszczęśliwi mimo tej partnerskiej obfitości i ciągle marzą o wielkiej miłości. Niestety, kobiety, tak jak mężczyźni, zawsze będą o tym marzyły, ale nigdy się nie doczekają wielkiej miłości, dopóki nie pojawi się prawdziwa miłość do siebie. Zawsze, gdzie pojawiają się oczekiwania co do partnera, rodzica czy kolegi albo wyrzuty z powodu tego, co zrobił lub nie, jest to oznaka braku miłości.

Masz tylko 20 zł w portfelu, a nie 100 zł, i w dodatku nie chcesz ich dać! Jesteś skąpy, bo trzymasz je dla siebie. Tak jak miłość. Za mało, żeby się podzielić. A co zostanie dla ciebie, jak i to oddasz? Nie musisz od razu dawać wszystkiego, skoro nie czujesz się pewnie. I bardzo dobrze. Dzielenie się następuje wtedy, kiedy się przelewa, a nie wtedy, kiedy brakuje. Masz tyle, ile potrzebujesz, a resztę oddajesz samoczynnie. Naczynie się przelewa. Przepelniony miłością, zaczniesz się nią dzielić tak, jak drzewo dzieli się swoim cieniem. Jeżeli już teraz boisz się, że ci jej zabraknie, to postawisz tamę hamującą jej przepływ. Ani ty sam jej nie doświadczysz,

ani nie skorzysta na tym żaden inny człowiek. Oczywiście miłości nigdy nie brakuje. Odczuwamy jej brak, ponieważ zamknęliśmy się na nią. Na kanałach miłości powstała tama, blokując dostęp do jej odczuwania. Żeby miłość mogła znowu płynąć, trzeba się na nią otworzyć, mówiąc do siebie proste zdanie: „Ja (twoje imię) już teraz otwieram się na miłość”.

Miłość nie ma oczekiwań – po prostu jest. To takie proste, że aż trudne do pojęcia. Najfajniejsze w tym wszystkim jest to, że w każdym wieku, miejscu i czasie można jej doświadczać. Miłość jest tu i teraz. Być może drzemie uśpiona w pięknym, lecz zaśmieconym błędnymi przekonaniem o sobie wnętrzu. Jednak jest już, tu i teraz, od zawsze. Każde miejsce i każda pora jest odpowiednia, by cieszyć się miłością. Miłości nie trzeba nigdzie szukać, wystarczy ją dostrzec w sobie. Miłości nie brakuje. Miłością nie trzeba się wypełniać. Jedyne, co trzeba zrobić, to zastąpić swoje utarte, błędne przekonania na temat miłości – prawdziwymi. Przekonanie, że zależność od innych jest miłością, jest niewłaściwe. Prawdziwym stanem miłości jest wolność.

**JA JESTEM MIŁOŚCIĄ. TY JESTEŚ MIŁOŚCIĄ. ON/ONA JEST MIŁOŚCIĄ.** Pozwolić przejawić się miłości, którą się jest, to dostrzec siebie i innych jako miłość. Znikają wtedy osądy siebie i innych, poczucie winy, zostaje tylko miłość – ja. Całe napięcie towarzyszące szukaniu miłości, które oplotło ciało jej poszukiwacza tłuszczem, legnie w gruzach. Ja – natychmiast poczuje młodość, lekkość, wolność. Po prostu boskość – bo taka jest miłość.

Już teraz warto uwolnić się od patrzenia na siebie tylko poprzez swoje ciało, związki, sukcesy zawodowe lub ich brak. Kochanie siebie to akceptowanie siebie w pełni. To poczucie najwyższego szacunku do siebie, tylko poprzez własne istnienie.

Z perspektywy czasu uważam, że osoba otyła jest bardzo uprzywilejowana, ponieważ może gołym okiem zauważyć własne przywary, a dzięki temu szybciej uświadomić sobie własne blokady w przepływie miłości. Osoby szczupłe mają o wiele trudniejsze

zadanie. Każdy człowiek jest indywiduum, zatem niedostrzeżenie miłości w sobie nie musi w każdym przejawiać się jednakowo. Nadwymiwarowo otyli ludzie obkładają się tłuszczem, aby zapełnić swój niedosyt uczucia i bliskości. Powiększają swoją skórę, aby pokazać, że chcą być dotykani i dostrzegani.

Zmiany się rozpoczyna, kiedy osoba otyła zda sobie sprawę z tego, że nie o „nadmiar” (ciała), ale o „deficyt” (miłości) – tutaj chodzi. Ciało nagromadziło za dużo zbędnych kilogramów, aby wprowadzić balans do niedowartościowanej duszy.

Prawdziwa miłość do siebie sprawia, że ciało z czasem dostosowuje się do tego stanu i tworzy właściwą równowagę.

Osoba z nadwagą ma skłonność do skrajności, szala się przechyla raz w jedną, raz w drugą stronę. Kiedy czułam się samotna, zaspakajałam tę pustkę czymś „smacznym”, np. dużą porcją frytek, uspakajało mnie to na pewien czas. Kiedy poczułam się najedzona, odczuwałam wyraźną ulgę i błogość. Równowaga została osiągnięta. To jedyna metoda, jaką znałam, żeby się uspokoić. Podjąć sobie. Będąc osobą otyłą, doskonale rozumiałam, czym jest uczucie samotności. Doskonale wiem, jak miło jest zjeść coś, najlepiej wysokokalorycznego, szybko to przeżuwać, delectować się smakiem, napychać, dopóki nie zniknie cała porcja z talerza lub ciało stanowczo powie – NIE! Radzę wtedy unikać restauracji typu *bufet*, gdzie można siedzieć do woli i tak samo się objadać. Czas po zapełnieniu do kresu możliwości żołądka też świetnie wspominam. Przynajmniej dopóki nie przyszły wyrzuty sumienia. Jeśli się przejadłam tak, że bolał mnie żołądek, to wtedy pomagała krótka drzemka albo jakiś film. Po drzemce pojawiała się poczucie winy wywołane bezradnością wobec rosnącego apetytu, a potem znów odczucie, że trzeba coś zjeść.

Tak oto jedzenie stawało się lekiem na całe zło. A potem zamieniło się w całe zło. Piekielne ognie w postaci tłuszczu i cukru chłonięte w nadmiarze przez niewinną istotę spragnioną miłości. Jedzenie stało się piekłem i lekarstwem w jednym.



# Sposoby na łatwiejsze odchudzanie

## Sztuczki pomagające zrzucić kilogramy

Żeby odchudzanie było prostsze, warto użyć kilku sztuczek. Umysł tylko na początku może dostrzegać podstęp. Może być i tak, że zaczną nam przychodzić do głowy myśli buntujące się przeciwko nowym zwyczajom. Warto jednak ignorować tego lubiącego stare metody drania. Wystarczy kilka dni praktyki, żeby dał się nabrać. Najważniejsze jest to, żeby nie bać się eksperymentować. Tylko doświadczając na sobie tego, o czym piszą i mówią inni, można poznać, co jest właściwe dla danej osoby. Oplaca się zmieniać stare przyzwyczajenia. Jeśli dawne metody nie działają, trzeba zastosować inne lub zrobić coś inaczej. A jeżeli i to nie działa, zastosować inną metodę. Jeżeli odżywiamy się w ten sam sposób przez 20, 30, 50 lat swojego życia i wciąż jesteśmy niezadowoleni z wyglądu, trzeba otworzyć się na inne możliwości i wprowadzić w swoje życie nowe rozwiązania.

Przedstawiam kilka sposobów na jedzenie mniejszych ilości potraw dzięki iluzji. Przyznam się, że nie wszystkie opisane poniżej metody stosowałam na sobie. Znam jednak kilka osób, dla których okazały się one rewolucyjne. Być może pomogą również i tobie.

Wiele z tych sposobów ułatwiło mi osiągnięcie pięknej sylwetki. Traktowałam je jako dodatek do duchowej strony odchudzania. Same w sobie nie mają wielkiej mocy. Siły nabierają dopiero razem z darzeniem siebie uczuciami miłości, radości, bezpieczeństwa i pewności siebie.



## Mniejsze naczynia i sztucce

Żeby jeść mniej bez poczucia winy, wystarczy zmienić garnki, w których gotujemy – na mniejsze. Jeżeli ktoś żyje samotnie, będzie to bardzo łatwe, natomiast jeśli pojawia się partner, rodzina, będzie nieco trudniej. W mniejszych garnkach mniejsza ilość jedzenia będzie wyglądała tak, jakby było dużo – tak jak duża ilość w dużych garnkach. Zamiast ugotować po dwa duże ziemniaki dla każdego członka rodziny, można przyrządzić im po dwa, a sobie jednego mniejszego, tak samo może być z każdym innym produktem. Zamiast wsypywać szklanke ryżu do zupy, można wsypać np. 1/3. Jeżeli cała rodzina również zмага się z nadwagą, wtedy sprawa jest prosta, bo można również im serwować mniejsze porcje, które na mniejszych talerzach wyglądają, jakby były duże. Mały talerz wypełniony po brzegi wygląda jak misa obfitości.

Zmieńmy duże talerze na mniejsze. Umysł podobnie odbiera duży talerz pełen jedzenia, jak i mały. Jeżeli mały jest wypełniony po brzegi, to umysł reaguje tak samo, jak na duży wypełniony jedzeniem. Wiadomo, że na mniejszym talerzu zmieści się mniej niż na dużym. Można zrobić eksperyment. To, co umieszczamy standardowo na dużym talerzu, przenieśmy na mały. Mały talerz będzie bardziej czubaty, bardziej wypełniony, nawet może się z niego wylewać. Trudno jeść nożem i widelcem z takiego talerza. Jeżeli weźmiemy mały talerz, nałożymy mniej, a choć wygląda na pełny, jednocześnie zjadamy mniej. To samo dotyczy zupy. Zamiast dużych misek lub głębokich talerzy można zastosować miski bardziej płytke i nieco mniejsze. Można zrobić eksperyment: nalać do standardowo używanego naczynia wody i przelać do mniejszego. Zobaczymy wtedy, że nie wszystko się zmieści.

Na początku takiego działania świadomy umysł może się buntować, ale po kilku dniach lub tygodniach takie działanie stanie się dla niego naturalne, a na widok pełnych talerzy będzie zadowolony i szybciej poczuje się syty.

Podświadomość będzie myślała, że gotujemy taką samą ilość, ponieważ kiedy użyjemy mniejszego naczynia, tak to będzie wyglądało. Tak oto kreatywnie można sprawić, że psychika będzie tańczyć do takiej muzyki, jaką jej zagramy. Podobnie rzecz się ma z używaniem mniejszych półmisek, szklanek, patelni i innych kuchennych pomocy.

Jeśli używamy mniejszych sztuczków, nabieramy na nie mniej, a zarazem częściej. Częściej bierzemy jedzenie do ust, więc nasz mózg szybciej otrzymuje informację o sytości w żołądku, a w efekcie jemy mniej.

Za każdym razem, jak wkładamy kęs do ust, odkładamy sztuczek, ponieważ wtedy nie korci, żeby raz po raz nabijać kotleta na widelec i wkładać go do ust. Wielu ludzi źle się czuje, kiedy ręce swobodnie układają się wzdłuż ciała. Spora grupa osób po prostu nie wie, co zrobić z rękoma. W takich sytuacjach przydatne są kieszenie. Są tacy, co palą papierosy, aby ręce miały co robić. To samo odnosi się do widełca. Umysł od razu kojarzy widelec czy łyżkę z jedzeniem, dlatego trudniej je utrzymać w rękach bez działania. Kiedy jemy kanapkę, po ugryzieniu odkładamy ją na talerzyk, wtedy również spowolnimy romantyczne połączenie, jakie zachodzi między rękoma i umysłem.

## Kolorowo

Kolory mają ogromną moc w procesie pobudzania lub zmniejszania apetytu. Wiedzą to ludzie marketingu i doskonale zdają sobie sprawę, jak tę mądrość wykorzystać dla rozwoju własnej firmy.

Ponieważ pomarańczowy kolor pobudza soki trawienne, odradzam używania go w kuchni, podobnie jak żółtego i czerwonego. Są one co prawda bardzo radosne, ogrzewające, ale z drugiej strony – wzmagające agresję i podniecenie. Cenniejszą funkcję pełnią zatem w przypadku niejadków i ludzi ospałych niż osób otyłych. Bezkarne można za to używać wszelkich beżów, brązów, które uspakajają oraz stwarzają atmosferę bezpieczeństwa. Odcienie niebieskiego też są bardzo przyjazne dla osób z nadwagą, ponadto

kolor ten obniża ciśnienie krwi. Szarości, granaty i czerń zmniejszają apetyt. Biel jest neutralna. Można też użyć bladych lub ciemnych zieleni, które poprawiają nastrój, ale nie namawiają do jedzenia. Jeśli zatem w kuchni są ściany w soczystych barwach pomarańczy lub cytryny, warto poważnie zastanowić się nad zmianą.

Mam przyjaciółkę, która ma żółte ściany w kuchni oraz cytrynowe dodatki. Teraz już wiem, dlaczego zawsze, kiedy do niej przyjdę, mam zwiększony apetyt. Natomiast w niebieskiej kuchni mojej siostry wystarczy mi tylko herbata.

Firmy z fast foodem, takie jak McDonald's czy KFC, mają dużo czerwieni i żółci po to, żeby klient wszedł, szybko coś zjadł i sobie poszedł. W dobrych restauracjach dominują natomiast beże i inne neutralne kolory, a światło jest zazwyczaj przygaszone, co sprawia, że można posiedzieć dłużej i wolniej jeść.

Niedowiarkom proponuję zrobić eksperyment. Zaprosz kilka osób na obiad i podaj im go na pomarańczowych talerzykach, obrusie z czerwono-żółtymi strojeniami dania, z pomarańczową świecą na środku stołu, można też położyć pomarańcze, cytryny, czerwone jabłka w widocznym miejscu, itp.

Obserwuj, ile jedzą, jak często i w jaki sposób. Za tydzień zaprosz ich znowu na „niebieskie” party, dodaj trochę szarości lub beżów czy czerni, postaw przed nimi tę samą ilość jedzenia o podobnych walorach smakowych.

Obserwuj ich tak jak tydzień wcześniej. Zobacz, czy coś się zmieniło. Oczywiście oni o eksperymencie mogą się dowiedzieć dopiero po jego zakończeniu.

## **Wolne jedzenie z dokładnym przeżuwaniem**

Organizm dostrzega i rejestruje sygnały o sytości dopiero po 15-30 minutach od rozpoczęcia posiłku. Dzieje się tak dlatego, że

wiadomości między żołądkiem a mózgiem są przesyłane z opóźnieniem. Pewne enzymy odpowiedzialne za poczucie sytości są uwalniane do organizmu dopiero po upływie 30 minut.

Kiedy jemy wolniej, wolniej stajemy się syty i unikamy procesu objadania, który jest charakterystyczny dla zjawiska szybkiego jedzenia, zwłaszcza dużych porcji.

„Im wolniej jesz, tym mniej zjesz”.

Jedzmy zatem wolniej, dokładnie przeżuвайmy pokarm tak, aby sam rozpuścił się w ustach. Kiedy już nastąpi uczucie sytości w żołądku, wtedy wystarczy tylko odłożyć talerz na bok, mówiąc tradycyjnie: „Dziękuję za posiłek, jestem już syty”.

Jak już mówiłam, powiadomienie o zjedzonym produkcie dostaje się do mózgu z opóźnieniem. Można wyciągnąć z tego wnioski, że człowiek jest najedzony, zanim się jeszcze się o tym dowie. Obrazuje to, jak wielkimi ignorantami jesteśmy w temacie wiedzy o działaniu własnego organizmu.

Można też robić kilkuminutowe przerwy w jedzeniu. Wtedy uczucie najedzenia nastąpi jeszcze szybciej. Delektujmy się posiłkiem powoli, z namysłem. Poświęćmy ten czas tylko na to. Jeśli będziemy wolniej i dokładnie przeżuwać, zauważymy, że nie potrzebujemy dużo, aby poczuć sytość.

Zawsze przed posiłkiem, nakładając jedzenie na talerz, warto powiedzieć sobie: „Właśnie dostałam (nałożyłam sobie) tyle jedzenia, ile potrzebuje mój organizm do prawidłowego funkcjonowania, albo i nawet więcej”. Gotować również należy tyle ile potrzeba, aby nie kusiło to, co w zostało w garnku. Na początku pewnie trzeba będzie pobawić się w matematyka, ale z czasem będzie dokładnie wiadomo, ile składników dodać, żeby nie robić dokładek. Po skończonym posiłku należy powiedzieć sobie: „Uff, ale się najadłem, jestem taki syty”. Już po dziesięciu dniach od każdorazowego powtarzania sobie po posiłku tych słów umysł w to uwierzy i nastąpi rzeczywiste uczucie sytości.

## **Ileż się dowiedziałam o sobie dzięki zjedzeniu połowy z talerza**

Ta sztuka jest chyba najcięższa dla osoby otyłej. Grubas szybciej zrezygnuje z całego posiłku niż miałby zjeść tylko połowę, która jest na jego talerzu. Warto spróbować i jednak zjeść połowę, a zostawić resztę. Reszta zapewne wyląduje w koszu.

Zrób to przy najbliższej okazji i zobacz, jak się z tym czujesz, gdy wyrzucasz połowę porcji do kosza lub oddajesz kelnerowi w restauracji. Zobacz, jakie emocje i myśli przychodzą wtedy do głowy. Być może będzie ci szkoda, bo zapłaciłeś za obiad, a zjadłeś tylko połowę. Jesz zatem dla zdrowia czy ze skąpstwa? Popatrz na swoje myśli, uczucia i zachowanie. Będzie to niezwykła lekcja. Podczas tego eksperymentu wyjdzie na jaw mnóstwo lęków i innych winowajców otyłości. Spisz je w zeszycie i przeanalizuj.

## **Smaczne i sprzyjające urodzie posiłki**

Jesteśmy przywiązani do pewnych smaków i trudno nam się z nimi rozstać. Dobrą nowiną jest to, że kubki smakowe można trochę oszukać poprzez zamianę tradycyjnych słodkich produktów na inne. Jeśli ktoś lubi świeże lub suszone owoce, słodkie warzywa, to przyjdzie mu to z łatwością, jeżeli nie, to też jest OK, ponieważ istnieje mnóstwo przepisów kulinarnych na dietetyczne słodkie potrawy. Jeżeli ktoś uwielbia desery, to nie musi z nich rezygnować, tylko je nieco pozmieniać. Mnóstwo dietetycznych form deseru można znaleźć na stronach internetowych. Podobnie rzecz się ma z potrawami tłustymi czy mącznymi.

Zamiast mąki do pewnych wypieków można używać płatków owsianych, kaszy jaglanej, kaszy manny i pewnie jeszcze innych produktów, o których nie wiem.

Lubię czasem zjeść coś smażonego. Dbam o swoje ciało i urodę, zatem staram się tego typu smakołyków dostarczać sobie nieco mniej. Wymyśliłam zatem metodę, dzięki której jem tego typu potrawy częściej. Wszystkie produkty, jakie chcę zjeść, najpierw dzielę. Trzy czwarte całości idzie do garnka lub parowaru, a pozostałą część wrzucam na rozgrzaną patelnię. Kiedy już wszystko jest gotowe, polewam tym, co usmażone, resztę jadła. Na początku można czuć różnicę, ale po tygodniu już nawet się o tym nie myśli, bo przyzwyczajamy się do nowego smaku.

Delektując się smakami i przyrządzaniem posiłków, warto pamiętać afirmację: „Jestem wdzięczny za ten posiłek, bo wiem, że służy mojemu zdrowiu i urodzie”.

Mówię o dobrym nawyku zamieniania produktów na te lepszej jakości i mniej kaloryczne, z tego powodu, że umysłowi może być ciężko zaakceptować jedzenie pewnych produktów jako sprzyjających gubieniu masy ciała. Afirmacja, którą nadmieniłam: „Wszystko, co jem, służy mojemu zdrowiu i urodzie”, może być śmieszna dla nieprzyzwyczajonej do tego podświadomości podczas np. jedzenia pączka.

Dlatego warto najpierw popracować ze zmianami we własnej psychice, a popęd do jedzenia tego, co nie jest korzystne dla obdarzanego miłością ciała, sam zniknie. Zanim to się jednak stanie, może upłynąć nieco czasu, dlatego warto wspomagać się sposobami, o których piszę w tym rozdziale.

To naturalne dla osoby nieprzyzwyczajonej do jedzenia np. owoców i warzyw, że tęskni za smakiem pączka. Kiedy jednak będzie dodawać do jedzenia pysznego ananasa lub inne owoce czy warzywa, które lubi i czasem zjada, zdania o treści: „Ale smaczne, i jak wspaniale wpływa na moją urodę, nawilża skórę, dostarcza witamin i jest w dodatku takie pyszne”, sprawią, że łatwiej pokocha jedzenie owoców.

Nic na siłę. Jeżeli zmiany żywieniowe nie przychodzą łatwo, to lepiej ich nie wprowadzać, bo to powoduje wysiłek. Przecież chodzi o to, żeby było łatwo. W takim wypadku lepiej popracować najpierw nad zmianą swoich wyobrażeń.

Zawsze mamy prawo wyboru. Jak już kontakt z samym sobą zostanie nawiązany, to wtedy, gdy pojawi się pokusa zjedzenia czegoś, co wywołuje w środku niechciane uczucia, użyteczna staje się afirmacja, np.: „Wybieram banana zamiast czekolady, bo jest smaczny, zdrowy i słodki, wiem, że jest pyszny”. To doskonała afirmacja jeszcze pod jednym względem. Po pewnym czasie powtarzania: „wybieram”, „mój wybór to...” staje się coś niesamowitego. Następuje uczucie wolności – tak, to ja wybieram to, co jem, a nie jedzenie wybiera mnie. Podobnie z innymi rzeczami w życiu. Zauważamy, że życie to kwestia wyboru. Można wybrać co tylko się chce, z całej obfitości Wszechświata.

## **Ach, ta asertywność!**

Jedzenie z grzeczności dotyczy sytuacji, gdy podczas imprezy rodzinnej może się zdarzyć, że po odmowie posiłku pocujemy się źle z powodu urażenia gospodarzy. Szczególnie jeżeli chodzi o wizyty u członków rodziny. Babcia tak się nagotowała – jak tu odmówić? Znam to doskonale z własnego doświadczenia, szczególnie po tym, jak zostałam weganką. To nie jest łatwe. Warto jednak nauczyć się mówić „nie”, w przeciwnym wypadku życie będzie nam podsuwało pod nos sytuacje, w których będziemy robić rzeczy wbrew własnej woli, żeby tylko nie urazić drugiego człowieka.

Dziecko je to, co chce, i nikt go nie obwinia – samo wybiera, rodzice czasem próbują mu wmusić jedzenie, ale jak ono się uprze, to są bezsilni, nikt nie ma mu tego za złe, również gospodarz. Zatem nie ma powodów czuć się winnym z tego powodu. Akceptacja takiej postawy powoduje, że inni też ją zaakceptują.

Kiedy nauczymy się odmawiać bez poczucia winy w jednej sprawie, łatwiej będzie nam być asertywnymi w innych. Dzięki asertywności można jedynie zyskać – choćby szacunek.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## CHCESZ W KOŃCU SCHUDNĄĆ? MUSISZ NAJPIERW UWIERZYĆ W SIEBIE!

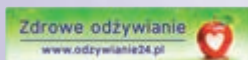
Książka opisuje osobiste doświadczenia Autorki i jej metody dotyczące utraty wagi. Udowadnia, że szczęście w osiągnięciu celu sprzyja ludziom pogodnym, a dzięki optymizmowi i pozytywnemu myśleniu osiągnęła to, czego tak bardzo pragnęła – schudła 25 kg w sposób lekki, łatwy i przyjemny. Teraz i Ty możesz pójść jej śladem osiągając podobne, a nawet lepsze rezultaty.

Metoda odchudzania, którą proponuje Aneta Śladowska jest sposobem na odnalezienie prawdziwego siebie, czyli powrotem do swojej własnej natury, natomiast schudnięcie jest jej korzystnym efektem ubocznym. Jedyńm wysiłkiem, który musisz włożyć w początkowej fazie doskonalenia siebie jest zmiana sposobu myślenia z negatywnego na pozytywny. Natomiast sam proces chudnięcia jest łatwy i przyjemny.

W poradniku Autorka ukazuje prawdziwe źródło nadwagi i pokazuje jak leczyć jej przyczyny, a nie tylko objawy. To skarbnica informacji na temat sposobów uzdrawiania ciała i duszy. Dowiesz się z niego także o sposobach radzenia sobie z blokadami dzięki czemu staniesz się człowiekiem pełnym radości, wdzięku i miłości, a przy okazji odzyskasz szczupłą sylwetkę. Zobaczysz jak krok po kroku, w miarę wzrostu Twojej świadomości i akceptacji siebie, następuje spadek Twojej wagi.

### CHUDNIJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ I CIESZ SIĘ ŻYCIEM.

Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-660-9



9 788373 776609