

## SCHEMAT NEGOCJACJI Z UMYSŁEM

Podjadanie to nawyk. Zakodowana i wyuczona automatyczna reakcja. A jej zimna to proces. Dlatego bardzo Cię proszę byś przestała się na siebie złościć i obwiniać jeśli po 2-3x jeszcze nie wychodzi. Potrzebujesz jak przy wszystkim co nowe POWTÓREK, aż stanie się łatwe i zacznie działać samo. Jak to stare - teraz.

Krytykowanie i obwinianie siebie nie pomaga i wpadasz w pułapkę wynagradzania sobie złego samopoczucia. Lub odpuszczania skoro i tak dałaś ciała. To wszystko pogarsza nastrój i zjesz więcej niż zaplanowałaś.

Nagranie, pomaga w kodowaniu nawyku i przyspiesza proces zmian. I oczywiście każdorazowo możesz go słuchać, gdy coś za tobą chodzi, bo prócz kodowania działa ekspresowo na konkretną zachciankę.

## TAK ROBIMY ZAZWYCZAJ I ZAWSZE DZIAŁA

Bardzo mam chęć to.....TU WSTAW SWOJĄ ZACHCIANKĘ zjeść ,ale nie mogę bo .....TU WSTAW SWOJE BO. Potem walczysz mówiąc, że chcesz, ale nie możesz , chęć rośnie, a Ty sobie zabraniasz i w końcu poddajesz się, bo im dłużej odmawiasz tym chęć jest większa i zjadasz.

Potem pojawiają się wyrzuty sumienia. I zjadasz więcej niż byś sobie po prostu pozwoliła. I obiecujesz sobie, że to ostatni raz. Od jutra będziesz już „grzeczna” i zjadasz dziś troszkę więcej tak na zapas, bo przecież jutro już nic.

## I TEN SCHEMAT WŁAŚNIE ODWRACAMY - PO NOWEMU

Mam chęć na to..... i w sumie mogłabym to zjeść. Ale dziś decyduje, że nie zjem. Jutro sobie to zjem.

Wiem przecież doskonale, że jak zjem będę się fatalnie po tym czuć. Będzie mi przykro, będę mieć wyrzuty sumienia. A przecież nie o to mi chodzi. Dziś decyduje tego nie zjeść. Nie chcę tego zjeść.

Poza tym jedzenie tego sprawia mi dużo przykrych konsekwencji, tylko od razu ich nie widać. Nie chcę dziś tego zjeść. Mogę to zrobić jutro. W zamian zastanowię się co mogę zrobić by poprawić w inny sposób sobie nastrój. I dlaczego w ogóle to jem? Z nudów? Z emocji? Chcę nowego nawyku ☺

## A teraz wisienka na torcie **SŁOWA + OBRAZY = EMOCJE**

**SŁOWA** których używasz tworzą **OBRAZY** w głowie. I to co dziś cię najbardziej kusi ma już przypisany swój obraz. Najczęściej skojarzony z przyjemnością. I to ta przyjemność, która jest w głowie sprawia, że ciężko ci opanować zachciankę.

Dlatego to obraz i słowo musi się zmienić.

Po pierwsze dlatego, że ta chwilowa przyjemność często ma mega dziadowski skład i robi ci krzywdę. Po drugie, bo chcesz zmian, chcesz schudnąć, chcesz czuć się fajnie w swoim ciele. A by to osiągnąć trzeba zrobić inaczej.

### **Stwórz nowe słowo i nowy obraz, nową emocje czyli nowe skojarzenie.**

Działa to podobnie jak u osób, które przechodzą na wegetarianizm i przestają jeść mięso. Nie mówią „och jakie pyszne mięsko, bardzo bym chciała cię zjeść, ale dziś cię nie zjem”.

Wręcz przeciwnie – mają jakiś nowy obraz, przez który zdecydowały się na zmianę.

Ja na to wszystko, co mnie kiedyś kusiło i tuczyło mówię dziś **DZIADOSTWO**, i skupiam się na tym by zamiast starego obrazu i skojarzenia widzieć to wszystko złe, co za tym stoi. Jak mi szkodzi. Bo wiemy doskonale, że szkodzi. Pogarsza zdrowie, tuczy, szkodzi nie tylko fizycznie, ale także wyrządza nam okropną szkodę psychiczną, bo czujemy się źle w swoim ciele. Czujemy się gorsze. Brzydsze. Bezsilne.

A przecież możemy nauczyć się jeść pyszne i zdrowe przekąski, słodkości itd. Te stare czas wstawić we właściwą przegródkę w głowie.

Stwórz nowe słowo, nowy obraz w głowie zgodny z tym co ta stara uzależniająca przekąska naprawdę ci robi.

Coca cola – powoduje osteoporozę.

Cukier – tuczy, sprawia, że szybciej się starzejemy.

Lody – powodują stany zapalne w ciele.

Na każdy produkt znajdziesz coś w necie – więc bądź kreatywna i stwórz swoje nowe słowa i obrazy, a one sprawią, że będziesz mogła z uśmiechem i satysfakcją powiedzieć NIE.