

KIMBERLI VILIS

Mršavljenje



Prevela
Aleksandra Čabraja

■ Laguna ■

Naslov originala

Kimberly Willis

THE LITTLE BOOK OF DIET HELP

Copyright © 2012 by Kimberly Willis

First published in the US in 2011 by Atria Books

Translation rights arranged by Darley Anderson Agency

All rights reserved

Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.



*Majku,
koji uvek veruje u mene.*

Sadržaj

1. O ovoj knjizi • 9
 2. Početak • 21
 3. Promenite raspoloženje • 53
 4. Razumevanje pravila ishrane • 95
 5. Prevazilaženje emocionalnog prejedanja • 111
 6. Čuvajte jetru • 129
 7. Autohipnoza: upotrebite moć uma • 141
 8. Vežbanje čini čuda • 153
 9. Postizanje cilja • 179
- Preporučena literatura* • 195
- Izjave zahvalnosti* • 197
- O autoru* • 199



PRVI DEO
O ovoj knjizi

Dakle, želite da smršate...

Ovo nije samo još jedna knjiga o dijete. Ova knjiga je drugačija.

Već znate šta treba da radite da biste skinuli kilograme.

Ova knjiga će vas povesti na putovanje koje će vam pomoći da pomerite granice što vas sprečavaju da se pretvorite u svoje vitkije ja, da biste mogli da u svom životu napravite izbore što će vam obezbediti telo kakvo zaslužujete.

Pomoći ću vam da uzmete svoj život u svoje ruke, otarasite se tog neželjenog viška težine i pretvorite se u bolju verziju sopstvene ličnosti.

Ova knjiga će vam otkriti neka saznanja o hrani i o tome kako hrana utiče na vas. Zahvaljujući tome, prirodnim putem ćete izmeniti ono što unosite u telo.

Ova knjiga se razlikuje od drugih metoda mršavljenja po tome što će vam pomoći da uskladite svoje stavove o sebi, svom telu i hrani koju jedete, primenom vežbi zasnovanih na jogi, akupresuri, hipnoterapiji i neurolingvističkom programiranju.

Ove metode primenjuju se širom sveta da pomognu pojedincima da se izbore sa brojnim poteškoćama kao što su iracionalni strahovi, stres, štetne navike i uopšteni nedostatak samopouzdanja. Otkrićete da će se, promenom načina razmišljanja, promeniti i vaše ponašanje – a kada se to novo, pozitivno ponašanje ustalilo, počaćete da se

oslobađate štetnih navika, što će vam pomoći da se lakše i trajnije oslobodite viška kilograma.

Sve vežbe koje sam uvrstila u ovu knjigu jesu one koje sam uspešno koristila sa svojim grupama za mršavljenje. Pojedinci u tim grupama otkrili su da su zahvaljujući tim vežbama izmenili svoje ponašanje, počeli da se osećaju bolje, motivisanije i, konačno, da su lakše gubili na težini nego kada su primenjivali restriktivne dijetе.

Ko sam ja? – Ja sam specijalista za mršavljenje i već godinama radim s pojedincima i grupama pomažući im da postanu prirodno vitkiji, zdraviji i zadovoljniji svojim telom.

Najvažnije od svega jeste da sam sad tu da vam pomognem. Danas je prvi dan vašeg novog ja.

Kimberli Vilis

Kako da koristite ovu knjigu?

Predlažem vam da odmah na početku pročitate celu knjigu, da biste stekli uopštenu predstavu o svemu što je u njoj izloženo.

Isprobajte neke metode i savete da vidite šta vam odgovara. Počnite da ih uvodite u svoj svakodnevni život.

Kada primenjujete tehnike tapkanja (pogledajte strane 15–16), obezbedite sebi dovoljno vremena u miru u tišini, daleko od svih ostalih, da biste mogli zaista da se usredredite na sopstvene misli i osećanja.

Možda ćete želeti da knjigu imate pri ruci preko dana, da biste mogli da je prelistate kada vas obuzme žudnja za hranom, i da se podsetite korisnih saveta i metoda.

Napomena: Emocionalni pristup iznesen u ovoj knjizi može ponekad da otkrije duboko ukorenjene probleme; ako shvatite da je to slučaj i kod vas, predlažem vam da potražite pomoć profesionalnog terapeuta ili savetnika.

Vaš cilj je:

- da negujete pozitivna osećanja prema sebi, prema svom telu i izgledu;
- da jedete kada ste gladni;
- da prestanete da jedete kada više niste gladni;
- da se oslobodite žudnje za hranom;
- da se motivišete da više vežbate;
- da mršavite lako i prirodno.

Šta vas vezuje za tu prekomernu težinu?

Ako čitate ovu knjigu, verovatno ste već isprobali mnoge dijete (zašto biste je inače uzeli u ruke?).

Vaša prošlost vas drži u emocionalnim okovima.

Ti okovi vas sprečavaju da krenete napred.

Oni vas trajno vezuju za tu prekomernu težinu.

Pokidajte te lance kojima ste okovani i otkrićete da možete da se oslobodite suvišne težine koja vam više nije potrebna.

Primena vežbi iz ove knjige pomoći će vam da se oslobodite okova koji vas vezuju za prošlost.

Do svojih negativnih emocija doprećete tapkanjem moćnih akupresurnih tačaka. To će vam pomoći da se oslobodite tereta tih emocija koji vas sputava.

Objašnjenje tapkanja

U ovoj knjizi naći ćete veći broj vežbi s „tapkanjem“ po akupresurnim tačkama širom tela.

Neke od tih vežbi zasnovane su na EFT (*emotional freedom technique*) to jest TES – tehnici emocionalne slobode, koju je razvio Gari Kreg – a koja koristi specifičan niz akupresurnih tačaka.

Teorija na kojoj se zasniva ova tehnika jeste da sve emocionalne poremećaje izazivaju poremećaji energetskog telesnog sistema. Stoga, ako razrešite energetski poremećaj, emocionalni poremećaj će nestati sam od sebe.

Ovo je drevna praksa koja ima duboke istorijske korene. Pre približno pet hiljada godina Kinezi su otkrili da pritiskanje određenih tačaka na telu ublažava bol. Primenom ovog saznanja, Kinezi su nastavili da otkrivaju telesne energetske kanale, koji su danas poznati kao meridijani. Na osnovu toga nastale su akupresura i akupunktura.

Od tada se postojanje energetskih kanala u telu često razmatralo i prihvaćeno je kao osnova brojnih „velnes“ terapija. Blago tapkanje duž ovih meridijana – uz istovremeno usredsređivanje na problem koji vas muči – potpomaže kretanje energije u vašem telu, smirujući poremećaje koji izazivaju razbuktavanje negativnih emocija.

Kao terapeut imala sam prilike da se neposredno uverim kako ta tehnika može izazvati neverovatne promene.

Posle primene neke od vežbi tapkanja možda ćete uočiti trenutnu promenu raspoloženja – ili ćete se možda, posle nekoliko dana, osvrnuti na svoje nedavno ponašanje i shvatiti da je zaista došlo do pozitivne promene u vašem stavu.