

Zayıflamak için aklınızı kullanın

Kilo vermek isteyenlerin çoğu, yıllarca hapları, otları, çeşit çeşit diyetleri, korseleri, kremleri...hatta bıçak altına yatmayı bile denemiştir. Bu yöntemlerle kilo verme oranı çok düşüktür. Kiloyu verdikten sonra koruyanların oranı ise çok daha düşüktür.

Yanlış anlaşılmasın ben bu yöntemlerin kilo verdirmediğini söylemiyorum, ancak kişi öncelikle zihninde zayıflamayı başaramamışsa hangi yöntemi denerse denesin zayıflayamaz, zayıflasa da kalıcı olmaz. Kalıcı zayıflamak; yaşam tarzınızı değiştirmek demektir. Zihinde zayıflamak; kendini ince görebilmek (zihin gözüyle) ve bunun olacağına inanmak demektir. Bedene yansıyan olumsuz düşünce ve duyguları değiştirmek demektir.

Hep düşlediğiniz o ideal kilonuza ulaşmak ve bunu bir yaşam tarzı haline getirmek için düşüncelerinizi, inançlarınızı değiştirmelisiniz. Düşüncelerinizi değiştirdiğiniz de bedeniniz de değişecektir. Yapmanız gereken bilinçaltında sizi otomatik olarak yöneten düşüncelerin farkına varmak ve bunları değiştirmektir.

Kendinizi yenilemek için ihtiyacınız olan güç içinizdedir. Neyi başarmak isterseniz isteyin önce onu içselleştirmeniz, zihninizde onunla bütünleşmeniz gerekir.

Kilo konusunda; söylediklerinizi, işkence gibi diyetleri, sevmediğiniz sporları, ilaçları, menapozu, aile genetiğini... bildiğiniz tüm bahaneleri unutun. Sadece neye inanmaya, neyi düşünmeye ihtiyacınız var onu düşünün. Yememeniz gereken pastayı düşünerek, aç kalmayı düşünerek ya da ilaçların size kilo aldıracağına inanarak zayıflayamazsınız.

Kilo vermek için önce kendi üzerinizde farkındalık kazanmalısınız. Kiloyla ilgili, yemeğe ilgili düşünceleriniz, alışkanlıklarınız, inançlarınız neler? Zayıflamayla ilgili gizli korkularınız neler? Kendinizi nasıl sabote ediyorsunuz?.. gibi pek çok konu üzerinde farkındalık kazanarak ihtiyacınız olan yeni düşünce ve alışkanlıklarla yer değiştirebilirsiniz. Ancak zihninizi yeniden programlayarak sizi forma sokacak ve formda tutacak yeni bir yaşam tarzını benimseyebilirsiniz. Yazılarımda sık sık kiloyla ilgili,



düşünce ve alışkanlıklarınız üzerinde farkındalık kazanabileceğiniz konulara ve kendi kendinize uygulama yapabileceğiniz NLP tekniklerine yer vereceğim. Tabii ki her zaman söylediğim gibi, "sadece okuyucu değil aynı zamanda uygulayıcı olursak bilgi işe yarar."