

Pierre Franckh

PŘEJME SI BÝT ŠTÍHLÍ

11 klíčů k ideální váze



*Hubnutí začíná v hlavě
a poté se ukazuje na našem těle*

Důležité upozornění:

Rady uveřejněné v této knížce byly autorem a nakladatelstvím pečlivě zpracovány a prověřeny, nemůže však za ně být převzata jakákoliv záruka.

Rovněž je vyloučena zodpovědnost autora, popř. nakladatelství a jeho zástupců za případné věcné škody či škody na zdraví a na majetku.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Copyright © Pierre Franckh, 2010

Original German Language Publication

2010 by KOHA Verlag GmbH, Burgrain, Germany

foto na obálce © iStockphoto.com

Překlad © Mgr. Iva Wallnerová, 2010

foto autora © Armin Brosch

© Nakladatelství ANAG, 2011

ISBN 978-80-7263-691-4

Obsah

Zpětná vazba	7
Hubnutí začíná v hlavě a poté se projevuje na těle	9
Změna z pohledu biologie	20
Využij síly afirmací	29
Klíč 1: Přeměň svá přání na cíle	40
Zhubnutí je otázkou správných cílů	40
Najdi ten správný okamžik	48
Klíč 2: Uvědom si, co jíš	49
Přetáhni rozum na svou stranu	49
Zapisuj si všechno, co jíš	53
Nic neposuzuj a neodsuzuj	54
Klíč 3: Přeměň svá stará a negativní přesvědčení	59
Bez správných a pozitivních	
přesvědčení zůstane vše při starém	59
Přeměň svá stará přesvědčení	68
Jaká přesvědčení máš o „hubnutí“?	81
Klíč 4: Mysli na to, že jsi štíhlá	84
Identifikuj se se svou	
vysněnou figurou	84
Namaluj si svůj obraz přání	86
Dělej, jako by už	93
Těš se na to, co přijde	102
Co budeš dělat, až budeš štíhlá	105

Najdi v každém štíhlém člověku sama sebe	108
Všechno je navzájem propojené	111
Klíč 5: Změň své staré negativní zvyky	117
Když jíš, dělej přestávky	122
S lehkostí k vědomému jídlu	129
Se zavázanýma očima	130
Klíč 6: Dívej se na sebe očima lásky	134
Touha po kráse	134
Cvičení pro krásu	
– meditace před zrcadlem	138
Dívat se očima lásky	
je ten hlavní klíč na cestě	
ke krásnému tělu	155
Klíč 7: Mluv se svým tělem jen v dobrém	157
Komunikuj se svým tělem	157
Věty, které těžko vyslovuješ,	
jsou tvé klíčové věty	165
Řádně vychování ke špatné výživě	173
Chuť na sladkosti	174
Klíč 8: Využij metodu tří otázek	180
Klíč 9: Vytvoř si zóny bez jídla	185

Klíč 10: Zeštíhli své okolí	192
Jak uvnitř, tak navenek	192
Zeštíhli svůj byt	194
Jak uvnitř, tak navenek	196
Jak navenek, tak uvnitř	196
Klíč 11: Neposuzuj druhé podle jejich váhy	206
Tělo jí, když duše hladoví	211
Proč chceš zhubnout?	211
24 bodů pro úspěšné zhubnutí	218
Těším se na Vaše příběhy o přáních!	221
O autorovi	222

**Díky dietám nejen že tloustneme,
ale ztrácíme i pocit vlastní hodnoty.**

Ani nespočítám, kolikrát za mnou v posledních letech přišli přátelé a známí a plni nadšení mi vyprávěli, že teď objevili opravdovou super dietu. Po šesti měsících vážili většinou více než předtím.

**Vypadá to, jako kdybychom v sobě měli
nějaký program, který chce něco jiného.**

A tento program opravdu existuje!

Pokyny mnoha diet, abychom prostě jen méně jedli, nám proto moc nepomůžou, protože právě to bychom rádi dělali – jen kdybychom mohli. My ale nemůžeme. Máme hlad jako vlk, jíme nevědomky nebo úplně bezmyšlenkovitě, nezvládneme se udržet. Nedivme se tomu – reagujeme pouze na impulzy našeho mozku.

*Nakonec jsem požádala o pomoc univerzum.
Zformulovala jsem si toto přání:*

*„Mám pořád krásně tvarované tělo, jsem štíhlá
a zdravá a všechno co jím si užívám.“*

*K tomu jsem si ještě představovala, jak dobře
vypadám, když si obléknu své nové elegantní
šaty, a neustále jsem se udržovala v radostné
náladě.*

*Přes počáteční obtíže se mi dařilo den za dnem
stále lépe se zbavovat svých obav a důvěřovat
pocitům svého těla.*

*Zhubla jsem 10 kilogramů a je to už rok, co si
svou váhu bez stresu udržuji.*

*To, že jsem se obrátila na své vyšší Já, bylo
správné rozhodnutí; tím jsem opět našla cestu
sama k sobě.*

*Děkuji, milé univerzum, že jsem se znovu nauči-
la vnímat pocity svého těla!*

S milými pozdravy

Silvia

Všechno to, co se dozvíš v této knize, pomohlo už
mnoha lidem k tomu, aby zhubli. A to natrvalo.
Včetně mě.

lá“. Jinak si vytvoříš přesně ten stav, kdy *něco chceš*, a ne, kdy *něco máš*.

Stav, popsany větou „chci být štíhlá“, už totiž nastal. Když si to budeš přát, budeš zítra stále jen chtít být štíhlá.

Přítomný čas „jsem štíhlá“ působí oproti tomu na celý buněčný systém. Každá buňka tvého těla se změní. Přesně podle nového příkazu.

- ▲ *Vyškrtni ze svých formulací slova „ne“ a „žádný“.*

Samotná myšlenka „nestvoření“ stvoří to, co si nepřejeme, a to proto, že na to plni strachu myslíme. Není možné chtít se něčemu vyhnout. Všechno, čemu se chceme vyhnout, si přitáhneme do svého života, protože tím směrem posíláme energii svých myšlenek.

Negativně formulované myšlenky přitahují přesně ty události, kterým se chceme vyhnout. „Nechci být tlustá“ znamená – přeloženo do řeči našeho podvědomí – „Chci být tlustá“.

Protože i když to nechceme, neseme ve svých myšlenkách i pocitech obraz toho, že jsme tlustí. Nemůžeme prostě *nenechat* něco

Najdi ten správný okamžik

Poté, co ses rozhodla, domluv si sama se sebou, kdy chceš začít.

Napiš si tento údaj do kalendáře. Od tohoto okamžiku je to ten nejdůležitější záznam ve tvém kalendáři.

Je úplně jedno, jestli začneš dnes, zítra nebo až příští týden. Ten den je pro tebe prostě prvním krokem k vysněné váze. Bez prvního kroku se nic nepohne.

Zhubnout můžeme až tehdy, když přejdeme od pouhých přání ke konkrétním činům. Ať už začneš kdykoliv, důležité je tvé rozhodnutí, jednání a iniciativa, tvé *Teď jdu na to!*

Afirmace

- ★ Od tohoto okamžiku si dovoluji být štíhlá.
- ★ Jsem v láskyplném spojení se svým cílem.
- ★ Usmívám se při každé myšlence na to, že jsem štíhlá.
- ★ Každý okamžik v mém životě je nový a úžasný.
- ★ Jsem otevřená a připravená být štíhlá.



Klíč 2

Uvědom si, co jíš

Přetáhni rozum na svou stranu

Teď po tobě budu chtít, abys dělala i věci, které tvůj mozek odbyde jako směšné, protože je považuje za hloupé a banální.

Nemůžeme se tomu divit – rozum prostě všechno, co neodpovídá jeho přesvědčením a představám, odmítne jako nepotřebné. A dělá to velice šikovným způsobem. Ví totiž, jak tě přesvědčit. Dělá to tak, že dané věci vyhodnotí jako nesmysl, zesměšňuje je nebo tě nechá uvěřit, že by to stejně nemělo žádný smysl. Tak rozum usuzuje na základě svých předchozích zkušeností. Když přijde něco nového, nemá se o co opřít.

Když chceme zhubnout, máme tedy na své straně někoho, kdo nám do toho chce neustále mluvit. Tento „někdo“ rád pochybuje o našem úspěchu a způsobu chování, rád všechno zesměšňu-

Důležité je, abychom se identifikovali s daným cílem, naplno se jím zabývali a tím usměrňovali své myšlenky, kdykoliv to půjde.

Čím déle a intenzivněji se budeme svým přáním zabývat, tím intenzivnější a trvalejší bude energie, kterou tím našemu tělu a podvědomí vysíláme. Možná to vypadá, že je s tím spousta práce, ale ve skutečnosti na to vůbec nepotřebujeme vynakládat nějakou sílu. Do rezonance se svým přáním se můžeme dostat úplně *hravě*. Nejlepší je, když jsme při přáních zcela *uvolnění*. Čím lehčeji to proběhne, tím lépe.

Namaluj si svůj obraz přání

Velmi dobrý způsob, jak se můžeme hravě přiblížit svému přání o vysněné postavě, je nakreslit svůj osobní obraz přání.

Na svých seminářích požádám účastníky, aby se ztotožnili se svým obrazem štíhlé postavy, které chtějí dosáhnout. Povzbudím je k tomu, aby tento obraz dokončili, barevně vymalovali a doplnili důležitými detaily.

V tomto okamžiku se začne celým prostorem rozléhat radost. Mnoha lidem se rozzáří oči a za-

- ❖ Můžeš ho také nosit u sebe a pravidelně si jej prohlížet.
- ❖ Možná tě napadnou ještě další věci a dokreslíš do obrázku některé další, konkrétnější detaily.
- ❖ Čím více se na to zaměříš a soustředíš svou pozornost a představivost a čím více necháš tento obraz vstoupit do svého nitra, tím více se promítne do tvého života.
- ❖ Čím více radosti v tobě vyvolá, tím větší bude vyslaná energie.
- ❖ Splyň s tímto obrazem. Je to tvá nádherná budoucnost.
- ❖ „Štěstí“ je tu pro tebe.
- ❖ Vždy, když se na obrázek podíváš, usměj se na sebe.

**V obraze, který vyjadřuje tvé přání,
najdi sama sebe.**

Velmi dobrou variantou je i tohle *cvičení*:

- ❖ Najdi své staré fotky a vyber ty, na kterých máš takovou postavu, jaká by se ti dnes líbila.
- ❖ Připevni si tyto fotky na obrazovku počítače.
- ❖ Dej si jednu z fotek do peněženky nebo do kabelky.

Když jíš, dělej přestávky

Když jíme, probíhá v našem těle spousta procesů. Jsou nesmírně komplikované a mnohostranné, a proto se při nich odehrává obrovské množství dějů – i takové, které bychom třeba nečekali.

Například trvá – a to je opravdu překvapující – až 20 minut, než náš mozek vůbec zjistí, že jsme už dostatečně najezení.

Jak je to možné? Jíme a přitom náš mozek vůbec neregistruje, že jsme už dávno pozřeli dostatek potravy.

Zní to až neuvěřitelně. A přesto je to tak.

Ale vezměme to popořadě. Jak vlastně vzniká pocit hladu?

Studie¹²⁾ ukázaly, že v mozku existuje oblast, vědci nazývaná jako oblast hypotalamu, která je zodpovědná za to, že cítíme hlad. Zde máme receptory chuti, které reagují na chemické signály pocitu hladu.

Když našemu tělu něco chybí, předá tuto informaci do mozku. Z této části mozku se potom přenáší dál do dalších oblastí mozku, přesněji

¹²⁾ *National Institute of Health (NIH), 9000 Rockville Pike Bethesda, Maryland 20892.*

i dál – už jen pouhá myšlenka, že půjdeme brzy domů, v nás vyvolá myšlenku na to, že je třeba jít na záchod. A pak už to mnozí z nás nemůžou vydržet, jen aby už byli doma. Odhodí klíče i kabát na zem a sotva otevřou dveře, pádí na místo své záchrany. Prostě se na to naprogramovali.

Stejně to je, když si navykne jíst na určitém místě. Tím si náš mozek jednoduše naprogramujeme na to, aby cítil hlad, když se k tomuto místu přiblížíme.

Proto je následující otázka velmi zajímavá: Kde máš svá oblíbená místa, na kterých ráda jíš? Tato místa jsou z velké části zodpovědná za tvou nadváhu.

V mozku jsme si vytvořili přímou vazbu mezi tímto místem a příjmem potravy. Můžeme říct, že jsme se naprogramovali na to, abychom na těchto místech prostě dostali hlad.

**Jsou místa,
na kterých jsme si vyloženě
natrénovali jíst.**

Většinou nemáme jen jedno místo, ale je jich víc. To znamená, že existuje mnoho míst, která nás ponoukají k jídlu.

Hubnutí začíná v hlavě a poté se ukazuje na našem těle



*„Jsem absolutně šťastná, když mám o tři čísla
menší velikost.“*

„Po čtyřech měsících jsem vážila o 17 kg méně!“

*„Propukla jsem v jásot a skákala nahá
po koupelně.“*

„Prostě jenom děkuji. Jsem tak šťastná.“

*„Od toho okamžiku se kila začala ztrácet.
Kilo za kilem. Cítila jsem se neskutečně volná.“*

*„Někdy je to tak jednoduché, že by se člověk
zbláznil.“*

ISBN 978-80-7263-691-4



9 788072 636914


ANDRAGOGOS
AGENCY