

Furin Irina  
www.free-new-you.com



# Fogyás önhipnózissal

*E-könyv*

“A sikeres fogyókúra történetek háttérében mindig a tudatalatti hatékony átprogramozása áll.”

# Tartalom

Hol kezdődik a túlsúly?.....	4
Kedvencünk, a BMI.....	4
A BMI mellett fontos a zsírszövet eloszlása is.....	4
1. abdominális.....	5
2. körte formájú.....	5
Haskőrfogat.....	5
Mihez vezet az elhízás?.....	6
A túlsúly csökkentésének szempontjai.....	6
A gyógyszeres kezelés.....	7
Láthatjuk, hogy a túlsúly az egészségünket, sőt, akár az életünket veszélyeztető állapotá válhat.....	7
Mi a hatékony fogyás titka?.....	8
A tudatalatti és a tudat.....	8
Az éber tudat.....	8
A tudatalatti.....	9
Mi következik ebből?.....	9
Segítség, furdőruhaszezon!.....	10
Miért ragaszkodik a tudatalattink a zsírpárnáinkhoz?.....	10
Így nem véletlen, hogy a tavasz az újrakezdett diéták és fitness bérletek kedvenc időszaka is egyben.....	10
Ahhoz, hogy ezt megértsük, meg kell értenünk a tudatalattinkat.....	11
Miért sikertelen a legtöbb fogyókúra próbálkozás?.....	12
Mi történik közben a tudatalattiban?.....	14
Mit kell tennünk, hogy valóban le tudjunk fogyni?.....	15
Meg kell nyernünk magunknak a saját tudatalattinkat.....	15
A túlsúly tudatalatti okai.....	16
1. Az érzelmi evés.....	17
Hogyan lehet megkülönböztetni a valós éhségtől?.....	17
Érdekesebb kérdés azonban, hogy mi váltja ki az érzelmi evést?.....	18

Magányosság.....	18
Fájdalom és vigasz.....	18
Szeretet és evés.....	19
Védelem.....	19
Önszabotázs és önpusztítás.....	19
Az unalom evés.....	20
A stresszoldó evés.....	21
2. Rossz szokások.....	22
3. Evéssel és a fogyással kapcsolatos tévhitek.....	23
4. A test jelzéseinek félreértése.....	26
Mi a teendő, ha tartósan le akarunk fogyni?.....	28
Hogyan ismerjük fel a másodlagos nyereségeinket a túlsúlyunkkal kapcsolatban?.....	28
Mi a következő lépés?.....	28
Fontos, hogy tudatosítsuk, hogy több a kárunk, mint a nyereségünk, illetve azt, hogy a nyereségünk csupán kényszermegoldás!.....	29
Tipp: Vezessünk étkezési naplót!.....	29
Hogyan használjuk az önhipnózist a fogyás elősegítésére?.....	30
Mi az önhipnózis?.....	30
Az önhipnózissal való fogyás 3 pillére.....	31
Gyakoroljuk rendszeresen az önhipnózist a fogyás során.....	32
Az önhipnózis tanulás titka.....	33
Önhipnózis tanfolyamok.....	34

# Hol kezdődik a túlsúly?

A mai társadalomban a túlsúly óriási problémát jelent. A különféle orvosi kutatások statisztikai adatai azt mutatják, hogy a lakosság nagy részét érinti és az orvos társadalom a modern kor népbetegségeként tartja számon.

Az elhízás az anyagcsere-háztartás felborulása következtében kialakult kóros elváltozás, aminek következtében a zsírszövet felszaporodik a szervezetben.

## Kedvencünk, a BMI

A gyakorlatban az elhízást a testtömeg indexszel jellemezzük. Ezt általában BMI (body mass index) megjelöléssel használják.

Ez a testtömeg kg-ban mért értéke és a testmagasság négyzetének hányadosa. Mértékegysége ennek következtében: kg/m<sup>2</sup>.

Tehát, ha valaki 92 kg és 178 cm magas, akkor:

$$\text{BMI} = 92 / 178^2 = 29$$

Ez az érték normál esetben 18,5-24,9 között van.

(A példánkban már egészségtelen elhízásról beszélhetünk!)

Az ettől eltérő érték ha alacsonyabb, akkor kóros soványságról beszélünk, ha magasabb, akkor túlsúlyról, vagy elhízásról beszélünk.

Ezek az eltolódott értékek több fokozatban határozzák meg a testsúly problémákat, egészen a súlyos soványságtól az extrém mértékű elhízásig terjed a skála.

A két szélsőséges határ már kifejezetten életveszélyes állapot és orvosi kezelést igényel.

## A BMI mellett fontos a zsírszövet eloszlása is

Az elhízást alapvetően két típusra szokták megkülönböztetni a zsírszövet eloszlásának figyelembevételével:

## 1. abdominális

Ez hasi vagy alma típusú elhízás, ami inkább a férfiakra jellemző.

Ez a típus elsősorban magas vérnyomás kialakulásához, zsír és cukor-anyagcsere zavarokhoz, és szív-és érrendszeri károsodáshoz vezethet.

Svéd kutatók szerint a stresszhatásokra érzékenyen reagáló embereknél is ilyen típusú elhízás alakul ki. Itt nagy szerepet játszik a kortizol nevű hormon megemelkedett szintje. Ezt remekül lehet csökkenteni önhipnózissal.

## 2. körte formájú

Ennél a típusú hízásnál inkább fenék- és combtájon rakódik le a zsír, ez inkább nőkre jellemző.

Ez hajlamosít mozgásszervi panaszok, visszér bántalmakra, de okozhat tüdőembóliát is.

## Haskőrfogat

Az elhízás másik diagnosztikai módszere a haskőrfogat mérés.

**A haskőrfogat normál értéke nőknél < 80cm, férfiaknál < 94cm.**

Az ülő, és a mozgásszegény életmód nagyban hozzájárul a kialakulásához, de sok egyéb oka is lehet a kialakulásának.

Ezekről részletesebben lejjebb szólnunk.

Neel dán kutató az elhízást a "takarékos gén" elmélettel magyarázta. E szerint az elmélet szerint az öröklődő genetikai tulajdonságok és a környezeti, ill. életmódbeli változások együttes hatásáról van szó. Az ősember életében az éhezés és jóllakottság periodikusan váltakozott, és a túlélés záloga a gének vezérelte "tárolási hormonok" mint például az inzulin volt, mivel az időszakosan bővebb mennyiségű élelmet a saját testükön belül raktározták el. Benniszülött törzseket vizsgálva, ha a törzs hirtelen sokkal jobb életkörülmények közé került, a törzs tagjainak az elhízásához vezetett.

## Mihez vezet az elhízás?

A tartósan fennálló túlsúlyos állapot következtében különféle betegségek vagy egészségkárosodások is kialakulhatnak.

- ◆ Ilyen probléma lehet például az ízületek nagyobb terheltsége esetén a különböző ízületi elváltozások, kopások, mozgásszervi betegségek kialakulása, a II. típusú cukorbetegség, vagy magas vérnyomás betegség kialakulására való fokozott hajlam.
- ◆ Gyakrabban fordulnak elő érrendszeri defektusok is, mint a szívinfarktus vagy az agyvérzés. igaz ebben sok egyéb körülmények is közrejátszhatnak, mint például a stressz.
- ◆ Felborulhat a szervezet idegrendszeri szabályozása, a hormonháztartás, az anyagcsere is megváltozik.
- ◆ Kialakulhat alvási apnoe, vagyis súlyos alvászavar is.
- ◆ Nagyobb az esély vesekő kialakulására, nagyobb a daganatok kialakulásának kockázata.
- ◆ Nagyobb arányban fordul elő meddőség.

## A túlsúly csökkentésének szempontjai

A túlsúly kezelése több tényezőtől is függ, és minden esetben személyre szabottan kell történnie.

Figyelembe kell venni a nemet, az életkort és a fizikai állapotot.

Fontos a fokozatosság!

Általában a cél a testsúly 5-10%-ának csökkentése. 20%-ra extrém túlsúly esetén lehet szükség.

Körültekintőnek kell lenni, és figyelni kell a fokozatosságra, mert a hirtelen extrém mértékű súlyvesztés életveszélyessé válhat.

Lényeges az étrend változtatás, és az életmód váltás. Étrend változtatásnál figyelni kell, hogy kevesebb zsírt és szénhidrátot fogyasszunk, és több zöldséget és gyümölcsöt. Ezzel kapcsolatban hatalmas szakirodalom áll rendelkezésre. Itt nem adunk étkezési tanácsokat, mindenki válassza ki a neki megfelelő táplálkozási formát. Amire azonban a későbbiekben felhívjuk a figyelmet:

Kezdjük el felismerni testünk VALÓDI igényeit és jelzéseit.

Mindemellett kezdjük felismerni a túlsúlyt okozó tudatalatti programokat és kezdjük el módszeresen átírni azokat.

## A gyógyszeres kezelés

Ez az, ahova nem akarunk eljutni, hiszen bármilyen kémiai, vegyi kezelés drasztikus beavatkozás szervezetünk finoman kiegyensúlyozott rendszerébe. A mellékhatásokról és a hosszútávú lehetséges hatásokról ne is szóljunk.

A gyógyszeres kezelésnek két típusa létezik:

1. az étvágy csökkentő hatású
2. amelyik gátolja a tápanyag felszívódását.

Súlyos esetben vannak, akik a műtéti beavatkozás mellett döntenek.

Láthatjuk, hogy a túlsúly az egészségünket, sőt, akár az életünket veszélyeztető állapottá válhat.

Valószínű a túlsúly veszélyeivel sokan tisztában vagyunk, még akkor is ha nem is valljuk be magunknak. Mégis van valami, ami minket a régi, káros szokásainkhoz láncol. Ezzel a „titokzatos valamivel” fogunk foglalkozni a továbbiakban.



# Mi a hatékony fogyás titka?

A hatékony fogyás titka, hogy megértsük és megtanuljunk irányítani az evéshez kapcsolódó tudatalatti motivációinkat és a mögötte meghúzódó érzéseket.

Mit jelent ez pontosan?

Hogy ezt megértsük, közelebbről meg kell vizsgálnunk a tudatunkat és leginkább azt a tudatalattinak nevezett dolgot, amiről többnyire azt hisszük, hogy nem kavar nagy vizet, pedig életünk meghatározó irányító egysége.

## A tudatalatti és a tudat

A tudatalattiról az online Tudatosság Tanfolyamban írtam egy érdekes cikket. [Aki a téma részleteire kíváncsi, katt ide!](#)

Itt dióhéjban:

### Az éber tudat

Az éber tudatunk 40 bit/sec sebességgel dolgozza fel a beérkező információt, ami az érzékszerveinket érő impulzusoknak és belső folyamatoknak csak egy elképesztően apró töredéke.

Az éber tudat ezt lelkiismeretesen begyömöszöli a logikus rendszerébe, mindent a maga fiókjába, mert az éber elme a rend és rendszer híve. Azoké is, akik otthon amúgy a feje tetején álló káoszban töltik a napjaikat.

Tehát az éber tudat feladatához hűen mindent analizál, felstempliz és elhelyez a megfelelő helyre.

### Az akaraterő

Ő a felelőse és tulajdonosa az akaraterőnknek.

Erre a tulajdonságára többnyire roppant büszke és időnként joggal. Létfontosságú eszközünk. Ugyanakkor egy dolog elkerüli a figyelmét.





Az "akaraterő" kifejezés már maga árulkodó. Két dologból áll: akaratból és erőből. A kulcs abban rejlik, hogy az éber tudat valójában csak az akarat részét irányítja a dolognak. A másik felét, az erőt a tudatalatti birtokolja. És általában itt bicsaklik meg a dolog, ha tegyük fel, fogyókúráról van szó.

## A tudatalatti

Az éber tudattal szemben a tudatalatti 10 000 000 000 bit/sec (leírva ez tíz milliárd bit/sec lesz) sebességgel falja az információt. Elbűvölő, kaotikusnak látszó lény, valójában egy minden elképzelést meghaladó biokomputer és persze annál sokkal több.

Logikája semmi hasonlóságot nem mutat az éber tudat logikájához, ezért ez utóbbi előszeretettel úgy címkézi a tudatalattit, mint kaotikus, zavaros dolgok, potenciálisan veszélyes kupacát.

A tudatalatti az érzelmek és energiák otthona. Ebből fakad, hogy ő birtokolja az "akaraterő" erő részét.

A fentiekből tisztán látszik, hogy az erőviszonyok a kettő között messze nem kiegyenlítettek. A tudatalatti erőforrásai mellett az éber tudat egy pici légy az elefánt hátán.

## Mi következik ebből?

Az, hogy ha a a kitűzött célunk szembe megy a tudatalattiban futó programokkal, érzésekkel és vágyakkal, akkor az akaraterőnk egyedül az éber tudat erejére támaszkodhat, ami mint mondtuk, elenyészően kicsi a tudatalatti erőforrásaival szemben.

A tudatalatti emellett csak a pillanatot fogja lesni, hogy mikor üsse ki a céljába görcsösen kapaszkodó éber tudatot a nyeregből. Amint egy apró rés keletkezik a pajzson, a tudatalatti átveszi az irányítást. Minél nagyobb a belső nyomás, annál gyorsabban és drasztikusabban.

Ismerős helyzet, amikor fogyókúra közben megfogadtuk, hogy rá se nézünk az édességekre? És egy váratlan pillanatban, boltban egy cukrászda előtt, céges rendezvényen egyszer csak elborult a tudatunk világos ege és belül csak egy "nem érdekel, én ezt most megeszem" gondolat dübörgött? Kicsit később, túltelítetten, némi büntudattal fogtuk a fejünket azzal a gondolattal, hogy "nem baj, majd holnap/jövő hétfőn stb újra kezdem a diétát"?

Nos, ő volt a tudatalatti.

De miért teszi ezt? Miért akarja a tudatalatti, hogy kövérek legyünk?

És mit tegyünk, hogy ez ne így legyen? Ez hamarosan kiderül a következő fejezetből.

# Segítség, fürdőruhaszezon!

## Miért ragaszkodik a tudatalattink a zsírpárnáinkhoz?

Egyszer csak itt a tavasz. Egyre zajosabban ébredő madarak, hektikus időjárás és a szekrények mélyéről előkerülő lezser ruhadarabok.

Ekkor kezdődik az önbizalmunk számára a megpróbáltatás.

A pulóverek, kabátok nagylelkű takarásából ki kell lépnünk a vékony textilek ingovány talajára. Itt már sokkal ravaszabbnak kell lennünk, ha szeretnénk a téli párnáscskáinkat előnyösebb színben feltüntetni. A dörzsöltebbek ilyenkor a stylist-ok örökzöld tippjeihez nyúlnak, az érzékenyebbek egyszerűen elkenődnek, a küzdő szelleműek pedig más megoldásokat keresnek a derék és egyéb tájéki párnáscskák ellen.

Ennek az időszaknak a megkoronázása pedig nem más, mint az első kánikulai napok. Ezzel ugyanis elérkezik a fürdőruhás megnyilatkozás elkerülhetetlen pillanata. Sokak titkos rémálma. A fürdőruhák, fürdőszálak és egyéb kiegészítők divatja igyekszik ugyan ilyen-olyan trükkökkel biztosítani minket arról, hogy sikkesek leszünk a tengerparton vagy a strandon, de kérdés, hogy mennyit tehetnek az önértékelésünkért.

Így nem véletlen, hogy a tavasz az újrakezdett diéták és fitness bérletek kedvenc időszaka is egyben.

A többség, némi akarat erő befektetés ellenében kisebb-nagyobb sikereket könyvelhet el. Végre feljön az egy-két számmal kisebb nadrág, összegombolódik a karcsúsított blézer és elsimulnak a hurkák.

A kérdés, hogy meddig?

Vannak a „különleges szerencsések”, akik véghez viszik a „csodát” és azzá az új emberré válnak, akivé válni vágytak: karcsúvá, sportosná, energikusná. Ők azok, akik a többi fogyókúrázóban tartják a hitet és motiválják a súlyukkal küzdőket. Ők a „titok” tudói.

Miért van mégis az, hogy a többség ehelyett egy hullámvasútban találja magát, ahol a kilók hol föl, hol le mennek változó sebességgel és sokszor kiszámíthatatlanul, miközben az önbizalmuk és akaraterejük minden pillanattal egyre émelygősebb és bizonytalanabb abban, hogy vajon valóban bele akar-e száguldani a következő kanyarba?

Ahhoz, hogy ezt megértsük, meg kell értenünk a tudatalattinkat.

Hogyan tudjuk megérteni a tudatalattinkat?

Tegyük fel magunknak néhány egyszerű kérdést: Mit gondolok a túlsúlyommal kapcsolatban? Zavar-e? Szeretnék-e tőle megszabadulni? Szeretnék-e karcsú és sportos lenni? Ha igen, akkor mi akadályoz abban, hogy lefogyjak?

A leggyakoribb válasz többnyire így hangzik:

„Hogy a fenébe ne zavarja az úszógumim? Persze, hogy meg akarok szabadulni tőle! Egyszerűen eddig nem volt elég időm/pénzem/energiám/akaraterőm/lehetőségem... (és itt jön egy végtelen számú variáció arra, hogy miért nem sikerül lefogyni.)”

Ez az, amit a tudatos tudatunk gondol a dologról. (Nyilván ez egyénekenként változik, ezért mindenki illessze be a maga választát.)

Érdekes módon, ezzel szemben a tudatalattink minket mégis úgy irányít, hogy a túlsúlyunk megmarad, vagy rosszabb esetben nő.

(Van aki azt mondja, hogy „egyszerűen csak rendszertelenül étkezem és keveset mozgok, a tudatalattimnak ehhez semmi köze”. Ilyenkor gondoljunk bele egy pillanatra, hogy vajon a szokásaink, prioritásaink és motivációink hol laknak. A válasz: a tudatalattinkban.)

Ebből egyértelmű, hogy a tudatalattink hozzáállása merőben különbözik a mienktől, vagy jobban mondva a tudatos tudatunkétól. Ott van a rejtett „különvélemény”.

Vajon miért?

A tudatalattink egyik legfontosabb feladata az, hogy megvédjen minket. Néha nem így tűnik, hiszen miért lenne védelem mondjuk egy terjedelmes hátsó, de a látszat ne tévesszen meg.

A tudatalatti azok alapján a programok alapján látja el a védelmünket, amiket születésünk óta elraktároztunk. Ezeknek a programoknak nagy részét a családuknak táplálta belénk, de hozzá tették a magukét a barátok, iskola és a társadalom egyéb részei.

A programok egy része pavlovi reflexszé vált, egy része szokássá, habitussá, sőt jellemvonássá. Ezért nem vesszük észre sokszor, hogy ezek valójában programok.

Akkor most nézzük meg részletesebben, hogyan kapcsolódik a tudatalattink a túlsúlyhoz!

# Miért sikertelen a legtöbb fogyókúra próbálkozás?

Úgy szokott kezdődni, hogy egyre kevésbé vagyunk elégedettek a külsőnkkel, alakunkkal. Esetleg zavar, hogy szuszogunk a lépcsőn, vagy az az érzésünk, hogy az ellenkező nem szemében észrevétlenné, esetleg gusztustalanná váltunk. Ez az elégedetlenség nem más, mint egy belső feszültség. Az énképünk egyre nagyobb szakadékot mutat ahhoz képest, amilyenek szeretnénk lenni.

Ha túrérszűzöbünk rugalmasabb, akkor az elején sikeresen elfojtjuk ezt a feszültséget olyan gondolatokkal, mint például:

- ♦ “Ez a kis túlsúly direkt jót tett a mellméretemnek”,
- ♦ “Korral ez teljesen természetes, hogy az ember megemberesedik/megasszonyosodik”  
vagy
- ♦ “A párom/férfiak azt szeretik, ha a nőn van mit fogni”, illetve ennek a férfi megfelelője “A párom szereti, hogy mackós vagyok” stb.

Önmagunk meggyőzésében roppant kreatívak vagyunk.

Sokukban azonban eljön az a feszültség szint, ami már kibillent minket ebből az állapotból. Érezzük, hogy a túlsúlyunk miatt valójában elégedetlenek vagyunk magunkkal. Felgyűlnek a negatív érzések önmagunkkal szemben. Minél nagyobb a szakadék az énképünk és a vágyaink között, annál erősebbek ezek az érzések. És minél erősebb az érzés (ez elmehet az undorig, önmegvetésig, sőt, az öngyűlöletig is), annál erősebb a belső feszültség.

Ne felejtjük, ez az energia nem más, mint az az eredendően velünk született roppant erő, ami minket a kiteljesedés fele hajt. Ha hagyjuk.

**Ez nem pusztán egy érzés. Az idegrendszerben ez a feszültség valós feszültségként jelenik meg az idegpályákon.**

A tudatalattink az örünk, tanácsadónk és parancsaink végrehajtója is egyben. Egy roppant összetett, sok rétegű és hatalmas erejű tudatrészünk.

Érzi, hogy kezdjük túlterhelni ezt a finom, érzékeny rendszerünket, ami az egész testünk működését szabályozza. Hogy megvédjen minket, a feszültség egy részét leraktározza az izmokban.

Ez persze ritkán elég,  
így más  
kompenzációt is  
bevet. A  
csecsemőkori  
alapösztönünket: az  
evést.

Ráadásul pontosan tudja azt is, hogy bizonyos ételek endorfinokat és egyéb örömhormonokat váltanak ki. Márpedig a feszültséggel együtt a hormon-háztartásunk is eltolódott a negatív irányba. Jobb lehetőség híján, a tudatalattihoz tartozó biokémiai szabályzó rendszerek vegyi úton igyekeznek kiegyenlíteni a mérleget.



A tudatalatti ezen része nem gondolkozik hosszútávú megoldásokban. A testet most kell megvédeni. A későbbi utóhatások és egyre fokozódó problémák abban a pillanatban nem léteznek. Ez egy ördögi kör.

Most, hogy ez a belső feszültség elérte a kritikus ingerküszöbünket, amikor már hajlandóak vagyunk tenni a túlsúly ellen, elkezdődik a küzdelem.

Bevetjük a tudatos, éber énünk egyik fő fegyverét, az akaratot. Belekezdünk egy diétába, tegyük fel, és elkezdünk rendszeresen sportolni.

Elkerüljük a csokoládét, cukrászdákat, a kávéból kispóroljuk a cukrot, esetleg édesítőszerrel teszünk bele, ha nem vagyunk finnyások a vegyi anyagokra.

Ebédre salátát ropogtatunk és gyümölcsleveket iszunk. Ha speciális diétába kezdünk, akkor betűről betűre követjük az előírásokat.

## Mi történik közben a tudatalattiban?

A belső feszültség jelen van, hiszen az oka nem pusztán a túlsúlyunk.  
Az már csak a következmény.

A valódi ok ott bujkál a tudatalattiban. Ez nem más, mint egy érzés (például gyakran szeretethiány) és egy program ("nem vagyok szerethető, nem érdemlem meg a szeretetet") kombinációja. A program váltja ki az érzést és az érzésből kapja egyúttal az energiáját. Ez a valódi ok továbbra is feszültséget okoz a mélyben. (Ez csak egy kiragadott példa. Lentebb részletesebben foglalkozunk a lehetséges okokkal.)

Mi viszont megfosztottuk a tudatalattinkat a kompenzációs lehetőségtől, amivel az idegrendszerrel ezt a terhelést le tudta részben venni.

Ezért van az, hogy ha komolyabban nekilátunk sportolni, akkor sokkal könnyebben fogyunk. Ez nem csak az elégetett kalóriáknak köszönhető, hanem annak a ténynek, hogy a mozgással sok, az izmokban és idegrendszerben felgyűlt feszültséget kisütünk. Ugyanígy kedvezően hat a meditáció is, ha komolyan végezzük.

A fogyókúránk alatt a tudatalattink szembesül azzal, hogy a feszültség nő, hiszen nem kompenzálhat. Ezzel a fogyókúra a számára inkább egy akadály, mint egy hasznos dolog lesz. Innentől igyekszik ezt az akadályt elhárítani és végre lecsapolni a testben felgyűlt negatív energiát.

Ehhez hozzáadódik még az a fiziológiai hatás is, hogy ha koplaltunk a test és idegrendszer számára ez egy további vészhelyzet, amit azonnal kompenzálni kell, ha nem akarunk "rámenni".

A tudatos tudat akaratereje ettől a pillanattól szembe megy a tudatalatti elemi erejével.

Ez utóbbi csak azt a pillanatot lesi, hogy mikor keletkezik egy apró rés a pajzson. Ez lehet egy vita a párunkkal, kimerültség, egy buli vagy egy illat az utcán. A lényeg, hogy csak idő kérdése, hogy mikor gyengül meg a tudatos kontrollunk. A tudatalatti, a mi saját védelmünkben, ebben a pillanatban lecsap és kompenzál. Visszamenőleg is.

Ez az a pillanat, amikor beszabadulunk a boltba és lerámoljuk a polcot, vagy vendégségben, buliban repedésig faljuk magunkat. Mindenki kutakodjon a saját emlékei között, hogy nyakon csípje a tudatalattiját akcióban.

Az ilyenkor keletkező túl-kompenzációról rengeteget lehet olvasni, nem is ragozom. Elkezdődik a jójó.

# Mit kell tennünk, hogy valóban le tudjunk fogyni?

Meg kell nyernünk magunknak a saját tudatalattinkat.

Ez nem annyira egyszerű, mert a tudatos énünk nem enged szabad hozzáférést. A leghatékonyabb módja a tudatalatti elérésének a hipnózis vagy az önhipnózis.

Sokan hipnózisban vagy önhipnózisban rájövünk az elhízás okára, a belső érzésekre és programokra. Meg is próbáljuk őket orvosolni, hagyományosan szuggesztiókkal. Ez nagyon hatásos, de nem egyszer a hatás ideiglenes.

Vajon miért?

Azért, mert nem orvosoltuk a gyökérproblémát.

Az alpprogram(ok) megmaradt(ak). Tegyük fel, ez a "nem vagyok szerethető, nem érdelem meg a szeretetet" érzés.

Ezt a programot tudatosítanunk kell magunkban (transz állapotban) és megérteni, hogy ez egy tévhit. Akkor is, ha valóságnak látszik. Ahhoz, hogy ezt megértsük, elképzelhető, hogy nehezebb esetekben regressziót kell végeznünk hipnózisban. Erre sok nagyszerű szakembert találhatunk, ha egy kicsit körülnézünk az interneten.

Ha magunk elég jártasak vagyunk az önhipnózisban, akkor ezeket az érzéseket magunk is fel tudjuk gombolyítani és ki tudunk lépni a tévhitünk szűk perspektívájából.

Ekkor már csak meg kell értetnünk a tudatalattinkkal, hogy a fogyás által sokkal többet nyerünk, mint az egykori kompenzációink. Hogy most már meg tudjuk magunknak adni azt a szeretetet (vagy bármilyen érzés okozott is bennünk hiányt) anélkül, hogy a környezetünktől várnánk, időnként hiába. Hogy az étel által nyújtott élvezet valójában csak egy halvány utánczása próbált lenni ennek a kiteljesítő, boldog érzésnek.

Meg kell mutatnunk neki továbbá, hogy milyen nagyszerű érzés szabadon mozogni a strandon, könnyedén felfutni a lépcsőn vagy divatos ruhákat magunkra húzni. Mindez elérhető és örömteli a számunkra.

Ha ezt jól csináltuk a tudatalattink elkezdte végrehajtani ezt az új programot. Hatalmas erőforrás lendít minket előre. Az akaraterőnk már nem ez ellen a hatalmas hullám ellen viaskodik, hanem ezt lovagolja meg. Innentől idő kérdése, hogy elérjük a célunkat.

A sikeres fogyókúra történetek hátterében mindig a tudatalatti hatékony átprogramozása áll. Akár tudatosan tette ezt az illető, akár maga sem volt ennek tudatában.

Mi most, hogy ezt már tudatosan is átlátjuk, akaratlagosan is befoghatjuk a tudatalattink erejét, hogy nyáron már karcsúan, sportosan és fitten vágassunk neki a nyaralásnak és örömmel vehessük fel a könnyű nyári ruhadarabokat.

Ezzel átbeszéltük a tudatalatti működésének fő mozgatórugóit. Most pedig nézzük meg közelebbről a túlsúly tudatalatti okait.

## A túlsúly tudatalatti okai

Összefoglalva ezek:

1. [Az érzelmi evés](#)
2. [Rossz étkezési szokások](#)
3. [Étkezéssel kapcsolatos tévhitek](#)
4. [A test jelzéseinek félreértelmezése](#)





# 1. Az érzelmi evés

A komolyabb túlsúlyos eseteknél szinte kötelező elem. (Természetesen itt most nem a betegségből fakadó túlsúlyról beszélünk, hanem az általános, „népbetegségnek” nevezett túlsúlyról.)

Ez az a bizonyos belső, szinte ellenállhatatlan erő, amely hirtelen átveszi felettünk az uralmat gyengébb pillanatainkban. Mintha csak az alkalomra várna.

Sokan éhségnek becézik, de ez valójában egy mohó, nehezen csillapítható, sürgető és alattomosan felbukkanó erő.

Nem titok, hogy ez egy elfojtott érzelmek által kiváltott tudatalatti kompenzáció.

## Hogyan lehet megkülönböztetni a valós éhségtől?

A túlsúly egyik alapvető és gyakori oka az érzelmi vagy pszichés éhség. Ha nem vagyunk elég tudatosak, akkor nem csípjük nyakon azt a pillanatot, amikor a tudatalattink pusztán érzelmi éhségünket vagy feszültségünket próbálja csillapítani. Azonban van pár árulkodó jel, amik segítségével rajtakaphatjuk a tudatalattinkat.

Hogyan? Aránylag egyszerűen.

### 1. Ez a típusú éhség hirtelen lép fel.

Egy erős “kívánom/muszáj ennem egy...” érzés. Ezzel szemben a természetes éhség fokozatosan épül fel (akkor is, ha ez épp nem tudatosan bennünk).

### 2. Impulzív.

Tehát sokszor attól váltódik ki, hogy a vágyott falatot meglátjuk a boltban, vagy érezzük az illatát az utcán.

### 3. Bizonyos érzésekhez, érzelmi körülményekhez kapcsolódik.

Ez lehet magány, rossz kedv, szeretethiány vagy egyéb lelki hiányérzet.

### 4. Akkor is előjön, ha nemrégiben ettünk

Nem egyszer akkor is tart, amikor már tele vagyunk. Az érzés nem a valódi telítettség állapotunkat követi.

5. Erőssége változó, de komolyabb esetben ez kényszeres cselekvés, egy függőség.

6. Utána gyakran fellép a büntudat és szégyenérzet.

Ez tovább fokozhatja a vágyat az evésre.

7. Az éhségünk tárgya független a testünk valódi igényeitől.

Tehát ha fellép, akkor akkor is csokoládékrémes-nutellás palacsintára fogunk vágni, ha történetesen az orvosok cukor közelébe se engednek. Ez az impulzus teljesen képes felülmúlni a test jelzéseit.

8. Az se ritka, hogy egyszerűen megmagyarázhatatlan számunkra, miért is faltunk be, hiszen nem is voltunk éhesek.

Érdekesebb kérdés azonban, hogy mi váltja ki az érzelmi evést?

Most a hely szűke miatt csak pár érzéletes, leegyszerűsített példát ragadok ki.

## Magányosság

Tegyük fel kisbabaként felsírtunk, amikor egyedül voltunk. Szükségünk volt a szüleink közelségére, hogy újra biztonságban érezzük magunkat, hogy úgy érezzük, törődnek velünk.

Ha ekkor szüleink azonnal szánkba nyomták a cumit, akkor pillanatok alatt kialakult a pavlovi reflex: ha magányosak vagyunk, akkor ennünk kell. Így kialakult a magányosság – evés – biztonságérzet háromszög.

## Fájdalom és vigasz

Tegyük fel, kiskorunkban valahányszor elestünk, megütöttük magunkat vagy valaki megbántott minket és mi sírni kezdtünk (lelki fájdalmat éltünk meg), a felnőttek finom falatokkal, mondjuk csokival vigasztaltak bennünket. Ez is egy programot hozhat létre, hogy amikor lelki fájdalmat érzünk, a tudatalatti azt automatikusan evéssel igyekszik kiegyenlíteni.

## Szeretet és evés

Képzeljünk el egy családot, ahol a szeretet kifejezése elsősorban az etetésen keresztül nyilvánult meg. Az édesanya fantasztikus ebédekkel, szilvásgombóc és sütemény költeményekkel kényeztette csemetéit. Szeretetét a leginkább ebben a formában tudta kifejezni, talán mert a saját szüleitől más mintát nem kapott. Így a csemeték tudatalattijában a szeretet érzés összekötődött ez evéssel. Pláne, ha ez a játék két oldalú volt, vagyis a gyerek is úgy igyekezett az édesanyjának megfelelni, hogy lelkesen nekiesett a mama főztjének.

A szeretet összekapcsolása a tudatunkban az evéssel rendkívül alapvető és kultúránk alapvető része. Még a házi kedvenceinknek is étellel kedveskedünk, akkor is ha azok már gurulnak.

Ezzel idáig nincs is baj. A dolog ott csúszik el, amikor a SZERETET HIÁNYÁT éljük meg és ezt a szeretet hiányt a tudatalatti evéssel igyekszik kompenzálni. A szeretet hiányának oka pedig már szinte közhellyé vált, mégis hasra esünk benne: ez pedig az önmagunk szeretetének képtelensége. Ennek okaiba most ne menjünk bele, mert ez egy sokkal bővebb téma része.

## Védelem

Nem ritkán húzódik meg az evés háttérében egy félelem. A félelem pedig bekapcsolja a tudatalatti azonnali védelmi reakcióit.

Ez lehet félelem a szerelmi csalódástól. Ekkor a zsírpárnák védelmet nyújtanak a másik nem közeledésétől.

Ez lehet egy egykori mély trauma nyomán megmaradt félelem. A túlsúly megvédhet a testi közelségtől vagy megakadályozhatja azt, hogy ki kelljen menni az emberek (veszélyforrás!) közé.

Bizonyos hivatások (pl.: sportolók) esetén a túlsúly védelmet nyújthat a megmérettetéssel és a potenciális kudarccal szemben.

## Önszabotázs és önpusztítás

Extrém esetekben a túlevés egy mélyen rejtőző önbüntető, önpusztító program része lehet. Egyfajta lassú, de módszeres önpusztítás, akárcsak a függőség egyéb szélsőséges esetei. Ezek háttérében az ember önmaga iránt fordított negatív érzései (pl.: szégyen, bűntudat, öngyűlölet) vannak.

## Az unalom evés

Ez is az érzelmi evés egyik speciális alfaja. Valószínűleg az a modern kor egyik érdekes vívmánya. Nem hiszem, hogy van akinek nem lenne ismerős a jelenség: vizsgára készülünk és szinte észrevétlenül rájárunk a hűtőre vagy a csoki készletünkre. Az éhség kiváló ürügy ahhoz, hogy elkerüljük az unalmas tanulást.

### Mi történik a tudatalattiban?

Belül szólal egy hangocska: „Nem akarok tanulni!”

Ez az ártatlannak tűnő kis a hangocska valójában egy intenzív, nyughatatlan érzelmi energia csomó, mely a külső kényszer hatására egyre sűrűsödik és egyre izgékonyabbá válik. Az ő érdeklődési köre merőben különbözik az intellektuális énünk érdeklődésétől, a kötelességtudatot pedig ilyen értelemben nem ismeri. Ez az energia egyre nagyobb feszültséget kelt az idegrendszerben, amit az akaraterőnkkel („Holnapig még 15 tételt át kell vennem, ha a fene fenét eszik is!”) egy darabig sikeresen elfojtunk.

A tudatalatti, mivel hozzá tartoznak a vegetatív funkcióink és az idegrendszerünk irányítása is, érzékeli a növekvő feszültséget. Nyugtalankodva figyel és várja, hogy beavatkozzunk. Amikor látja, hogy tőlünk nem jön megoldás, akkor előveszi az ősi eszköztárát.

Ha csecsemőkorban az evés egy biztonságérzettel, nyugalommal és kellemes emlékekkel járt együtt, akkor innen egyszerű a képlet. Enni kell és nyugi lesz. És már nyomja is az „enni kéne már” gombot.

Ugyanez a helyzet a legtöbb monoton vagy számunkra unalmas tevékenységgel.

A tudat mély rétegeiben lakó energiák csak ideig óráig ülnek tétlenül. Értetlenül figyelik a tevékenységet, amit az akaratlagos tudatunk és a körülmények ránk mértek. A roppant fontos beszámolóink számukra egy borús reggelen halomra dobált szürke betű, és mint ilyen mélységesen értelmetlen. Ez nem köti le a kreatív energiáikat.

Ha a tudatos énünk a feladat és kötelességtudat transzában nem veszi a jeleket, hogy odabent a kreatív energiák

tehetetlenül várják a kibontakozásuk pillanatát, akkor a tudatos tudat és a belső én alapvető igényei között egyre nagyobb szakadék alakul ki. A tudatalatti ezt a belső feszültséget evéssel részben tudja kompenzálni, de csak felszínesen.

Hosszabb távon ez a disszonancia ahhoz vezet, hogy lényünk elemi kreatív energiái feladják és elfásulva vegetálnak a mélyben.

Mivel ők az érzelmi energetikai akkumulátoraink, egyszerre azt vehetjük észre, hogy míg a tudatos énünk kötelességtudóan tovább hajt minket, egyre nehezkesebben és gépiesebben dolgozunk és egyre mélyebb hiányérzet lappang bennünk.

Innentől pedig már át is csúsztunk a klasszikus érzelmi evésbe, amikor a tudatalattink ezt a hiányérzetet evéssel (rosszabb esetben függőségekkel) igyekszik kompenzálni.

## A stresszoldó evés

A stressz a tudatalattinak az a bizonyos vészsziréna: "Nincs több laca-faca! Mentsük, ami menthető!"

Ahogy a biológia tankönyvekben olvashattuk, ha épp nem akadt sokkal fontosabb dolgunk tinédzser korunkban: stressz hatására bekapcsol a szimpatikus idegrendszerünk. Ez az "üss vagy fuss" üzemmód.

Az adrenalin és kortizol-szintünk felszökik. A kortizol hormon nevét azért érdemes megjegyezni, mert megfigyelték, hogy akik tartósan magas kortizol-szinttel rendelkeznek, azok nagyobb valószínűséggel növesztenek szép, kerek pocakot vagy párnás feneket.

Ilyenkor végtagokban az erek kitágulnak, azonban ahhoz, hogy a vérnyomásunk stabil maradjon a szervezetnek ezt valahol kompenzálnia kell. Ezt úgy teszi, hogy a belső szervek ereit viszont összehúzza. Az emésztési folyamatok lelassulnak, ehelyett a zsírraktározás kerül előtérbe.

A stressz másik érdekessége, hogy csökkenti a leptin hormon termelődését. Ez az a hormon, ami jelzi az agyunknak a telítettség érzést. A leptin pihenéskor és álmunkban játszik nagy szerepet, hiszen, jobb esetben, megakadályozza azt, hogy éjjel megéhezzünk és ráaboljunk a hűtőre.

A stresszel járó rossz alvás pedig az ún. ghrelin hormon termelődését serkenti. Ez az éhség hormon. Tehát minél kevesebbet és rosszabbul alszunk, annál falánkabbak leszünk.

Na most, ha ezeket a hatásokat összeadjuk az jön ki, hogy mialatt a stressz megnöveli az étvágyunkat, a testünk egyáltalán nem azzal van elfoglalva, hogy a tápanyagot beépítse a szervezetünkbe. A kalóriák így a zsírraktárainkban végzik.

Ez idáig csak a biológiai része a dolognak. Mi játszódik le a tudatalattiban?

A félelem, a biztonságérzet elvesztése arra sarkallja a tudatalattit, hogy kompenzáljon. Ismét az alapvető programunkhoz nyúl: enni kell és attól megnyugszunk.

## 2. Rossz szokások

Rengeteg rossz étkezési szokást szoktunk összegyűjteni, így itt csak néhány klasszikust említek meg. Az internet tele van káros étkezési szokásokkal és a leküzdésükkel foglalkozó cikkekkel, úgyhogy kis ráfordítással sok jó tippet begyűjthetünk.

- 1.) Kínálati bőség, marketing diktálta rossz szokások: beülünk a moziba és már nyúlunk a popcorn felé, üdítőt iszunk víz helyett, extra nagy adagot veszünk, mert "jobban megéri" stb.
- 2.) Nem figyelünk az élelmiszer minőségére és jellegére. Áldozataivá válunk az ipari vegykonyha remekeinek, kifőzdéknek, menzáknak.
- 3.) Késő esti evés
- 4.) Falás, ahelyett, hogy lassan élveznénk az ételek ízét.
- 5.) Étkezés pusztán, mint társasági tevékenység. Tehát vendégségben, nagymamánál stb. kétszer annyit eszünk, mint amennyi szükséges lenne.
- 6.) Tv előtti majszolás, akár órákon át.

Vég nélkül sorolhatnánk.



Tipp: Aki szeretne lefogyni, szedje csokorba a saját rossz szokásait és írjon róluk listát. Amikor listába szedve látjuk az, sokkal hatásosabb ébresztő számunkra, mintha csak megvonjuk a vállunkat, mondván: "Hát igen, néha jobban kéne figyelnem az étkezéseimre."

### 3. Evéssel és a fogyással kapcsolatos tévhitek

Itt is csak pár példát hozok. Biztos vagyok benne, hogy mindenkinek lesz még pár további ötlete.

„A túlsúly az egész családban probléma volt.“

Ez (érzelmi) azonosulás egy családi vonással. A tudatalatti számára ez egy program: “ha a családban ez volt, akkor velem is ez lesz”. A családi minta a tudatalatti számára a legerősebb minták közé tartozik.

“Nincs elég időm a mozgásra.”

Ez egy önbeteljesítő program és egy védekezés is egyben, amennyiben áttoljuk a felelősséget a körülményekre.



“Ez most nagyon sűrű időszak, majd később nekiállok.”

Halogatás és egyben egy nem tudatosult burkolt döntés az önszabotázsra.

“Élvezni akarom az életet és nem füvet legelni, mint egy kecske.”

Negatív program: az egészséges étrend rossz ízű, a régi étrend boldogságot okoz. A tudatalatti összeköti a káros étrendet a jó érzésekkel. Akkor is, ha a szervezetnek ez nem jó érzés. A szervezet jelzéseit így le fogja blokkolni.

“Nem akarok naponta egy-két órát edzőteremben szenvedni.”

Negatív program: a sport egyenlő szenvedés. Ezért a tudatalatti sabotálni fogja azt.

“Nekem ez egyszerűen sose ment.”

A múlt által definiáljuk magunkat. Ez a tudat természetes tulajdonsága. De ez CSAK akkor igaz, ha mi magunk nem változunk. Ha mi változunk, a jövőnk is megváltozik. És mi azért vagyunk képesek megváltozni, mert mások is képesek erre és sokan megtették már. Így nekünk is lehetséges.

„Megtörtem a diétát, akkor már mindegy. Most jól belakok végre és majd jövő héten újra kezdem.”

A kudarc a tanuláshoz tartozik. Ha bűnöztünk, akkor amikor rajta kaptuk magunkat, ne gyötörjük magunkat büntudattal. Ehelyett korigáljunk és tanuljunk abból, hogy mi vitt minket rá erre.

“Hús nélkül nem lakok jól.”

Ez egy önmagát erősítő program, amit ha valóban mélyen elhiszünk, az agy végre is hajt. Ezek után megehetünk 2500 kalóriának megfelelő ételt, az agyunk mégis fél óra múlva jelezni fog a programnak megfelelően, hogy “éhes”.

“Gazdagon kell reggelizni.”

Ez egy remek ürügy a túlevésre. Csak képzeljünk el egy szállodai svédasztalos reggelit.

“Napi többszöri bőséges étkezés szükséges a szervezetnek.”

Nem akkor eszik az illető, amikor éhes, hanem amikor “annak ideje van” és nem annyit eszik, amennyire szüksége van, hanem amennyit szokott.



“Egy étkezés akkor étkezés, ha több fogásból áll.”

Az is szokás és program kérdése, mit tekintünk ételnek és étkezésnek. Ha ez csak a leves-második-desszert konstellációban elfogadott a tudatunk számára, akkor az étkezéseink nem sok köszönőviszonyban lesznek a testünk igényeivel.

“Mindent meg kell enni a tányérról.”

Sokan így voltunk nevelve. Ez pedig egy pavlovi reflex arra, hogy vegyük figyelmen kívül a test telítettség jelzését és ehelyett az elénk tett étel határozza meg a telítettségérzetünket.

“Jajj, edd már meg ezt a kicsit, ne tegyük már el a maradékot holnapra!” vagy  
“Megegyed a gyerek maradékát?”

Ezzel a “konyhamalacként” funkcionáló családtag, többnyire apuka, gyakorlatilag szemetesként működik.

“Evés után egy kis édeset kell enni.”

Ez a program addig nem fog minket békén hagyni, amíg egy kis édességgel be nem fejezzük az étkezést.

A tévhiteken szokások alapulnak.

A szokások pedig gyökeresen meghatározzák az étkezésünket és érzékelésünket. (Pl: “De én alig eszem valamit!”)

Viszont ne felejtsük el:

**A tévhitek nem a valóság!**

Bármennyire is hiszünk bennük.

Nem azt mondom, hogy nem szabad húst enni, vagy hogy csak bizonyos módon szabad az ételeket kombinálni. A lényeg az, hogy a testünk pontosan tudja mire van szüksége. De egész kicsi kortól leszoktunk arról, hogy ezt meghalljuk, vagy megtanuljuk értelmezni. És itt el is érkeztünk a következő sarkallatos ponthoz a test jelzéseinek félreértelmezéséhez.

## 4. A test jelzéseinek félreértése

Mai kultúránk nagyon kevésbé figyel a test érzeteire, sőt, annyira elnyomta őket, hogy ritkán ismeri fel a jelzéseit.

Pár tipikus félreértelmezés:

1. A szomjúságérzet felcserélése az éhségérzettel.
2. A gyomorégés felcserélése az éhségérzettel. Oka helytelen táplálkozás, ételérzékenység.
3. A „kívánom“ érzet felcserélése a valódi éhségérzettel. Ez egy pszichés éhségérzet, oka, mint már volt róla szó, lelki kompenzáció.
4. Hiányérzet felcserélése az éhségérzettel. Ez egy sejt szintű „éhségérzet“, oka lehet valamely vitamin/mikro/makroelem/sók hiánya
5. A kitágult gyomor diszkomfort érzetének felcserélése az éhségérzettel. Az erősen kitágult gyomor „éhsége“ akkor is jelentkezik, amikor az emésztőrendszer még tele van alig emésztett táplálékkal.
6. A telítettség érzet hiányának összetévesztése az éhséggel. Sokan már annyira elszoktak az „üres“ gyomor normális érzésétől, és annyira megszokták a telített állapotot, hogy elcsúszik az érzékelésük. Számukra a telítettség, feszülés hiánya a gyomorban már jel arra, hogy enniük kell.

7. Cukor függőség kialakulása és az ebből eredő hiányérzet (gyakorlatilag elvonási tünetek) összetévesztése az éhségérzettel. Kutatások szerint a patogén bélflóra (jellegzetesen cukorra beállt baktériumok és gombák) hamis jelet küld az agynak, amely azt nem tudja megkülönböztetni a saját egészséges bélflóra jeleitől.
8. Erős vércukor ingadozás keltette hiányérzet. Ez nem klasszikus éhségérzet, viszont nagyon egészségtelen és megterhelő, sőt, veszélyes lehet a testünkre nézve. Így nagyon jó, ha megtanuljuk időben felismerni és ahelyett, hogy hirtelen drasztikus módon hatnánk a vércukorszintünkre, inkább megtanuljuk stabilan tartani.
9. Alkohol által kiváltott téves éhségérzet
10. A dohányzásról való leszokás okozta téves éhségérzet. A nikotin elvonás egyik tünete egy érzet a napfogat tájékán, amit sokan összetévesztenek az éhségérzettel. Ugyanakkor gyakori a dohányzás, mint pótcselekvés helyettesítése egy másik pótcselekvéssel. Ez a függőségéből függőségbe menekülés!

### Feladat

Megtanulni tudatosítani a test valódi igényeit, felerősíteni a saját, egészséges jelzéseit.

Hogyan tudjuk ezt megtenni?

Néhány egyszerű szuggeszióval, amiket önhipnózis során használunk, melyekkel:

- ◆ egyrészt tudatosítjuk magunkban a test jelzéseit,
- ◆ elkezdjük őket megkülönböztetni egymástól,
- ◆ tudatosítjuk a test valódi igényét,
- ◆ érzékenyebbé tesszük a figyelmünket ezekre a jelzésekre.

# Mi a teendő, ha tartósan le akarunk fogyni?

Most már egyértelmű, hogy a fogyás sikerességét a különböző egymással viaskodó, vagy egymással váll vállt vetve küzdő programok határozzák meg. A kimenetelt az határozza meg, hogy "kivel van az erő", vagyis melyik oldal mögött van erősebb érzelmi energia töltet.

Ebből következik, hogy meg kell győznünk a tudatalattinkat arról, hogy a fogyás a számára nyereségesebb, mint a korábbi állapot kompenzációi.

Ehhez fel kell számolnunk a másodlagos nyereségeket, amik a túlsúlyhoz kötnek. (Ez lehet a párkapcsolatok elkerülése, kudarc elkerülése vagy bármi).

## Hogyan ismerjük fel a másodlagos nyereségeinket a túlsúlyunkkal kapcsolatban?

Tegyünk fel fordított kérdéseket ezzel kapcsolatban:

Mi fog történni, ha lefogyok?

Mit fogok érezni, ha lefogyok?

Mit veszítek, ha lefogyok?

Addig ne hagyjuk abba a kérdezősködést, amíg végre ki nem mondjuk a valódi okokat.

Lehet, hogy ez csak annyi lesz, hogy "fel kell adnom a kényelmemet" vagy "fel kell vállalnom a felelősséget a saját alakomért", de lehet hogy mélyebb válaszokra bukkanunk, mint például "akkor elveszítem a kifogást, ürügyet arra, hogy ne ismerkedjek".

## Mi a következő lépés?

1.) Tudatosítanunk kell magunkban:

- ◆ a régi programjainkat, az érzéseinket, tévhiteinket és rossz szokásainkat, amik az evésünket befolyásolják,

- hogy mik a nyereségeink a régi, káros programunkból,
- hogy ezek a programok miben károsak és hogyan hatnak ránk.

Fontos, hogy tudatosítsuk, hogy több a kárunk, mint a nyereségünk, illetve azt, hogy a nyereségünk csupán kényszermegoldás!

- 2.) Keressünk megoldást a valódi (legtöbbször érzelmi) problémánkra!
- 3.) Tudatosítsuk magunkban mit szeretnénk valójában! Mik az ezek mögött meghúzódó motivációink? Milyen érzés lesz, ha elértük a célunkat? Valóban szeretnénk-e ezt az érzést?
- 4.) Vállaljuk a felelősséget az állapotunkért. Ez felszabadítja a belső erőnket!
- 5.) Hozzuk meg a döntést, hogy lefogyunk és köteleződjünk el mellette! Innentől a kezünkben van az irányítás.
- 6.) Cselekedjünk!

Tipp: Vezessünk étkezési naplót!

Készítsünk egy táblázatot, valahogy így:

Mikor ettünk?	Mit ettünk?	Hol, milyen körülmények között ettünk?	Milyen érzésünk volt, hogy éreztük magunkat előtte?	1-től 10-ig skálán mennyire laktunk jól?
	Írjuk le részletesen. Az apró nass és a kávé cukorral is számít!	Utcán, menet közben, kocsiban, számítógép előtt stb.?	Unatkoztunk, feszültek voltunk, mérgesek stb.? Milyen erős az érzés 1-től 10-ig skálán? (1 nagyon gyenge- 10 nagyon erős)	1 éhenhalok 2 nagyon éhes vagyok 3 normál éhség 4 kicsit éhes vagyok 5 normál érzet (se éhes, se tele) 6 jól laktam 7 kicsit több a kelleténél 8 feszül a hasam 9 teli has, szuszogás 10 meghalok, úgy tele vagyok

Vezessük legalább két hétig, akkor is, ha azt hisszük, hogy pontosan tudjuk, hol a gond. Hamarosan látni fogjuk, mennyi minden nem tudatosult bennünk eddig.

# Hogyan használjuk az önhipnózist a fogyás elősegítésére?

## Mi az önhipnózis?

A hipnózis tulajdonképpen a tudat megváltozott állapota.

Ez a tudatállapot elérhető különféle technikák segítségével, de létrejöhet spontán is, bizonyos, nagy érzelmi megterheléssel járó krízisállapotok következtében is, ez lehet lelki válság, erős stressz helyzet, vagy akár egy váratlanul bekövetkezett baleset is. Ebben a tudatállapotban az ember sokkal érzékenyebb, sérülékenyebb.

Ebben a megváltozott tudatállapotban az ember hozzáfér a tudatalatti tartalmakhoz és ennek segítségével könnyebben megért mélyebb összefüggéseket.

Könnyebben fel tudja dolgozni az elfojtott érzéseit, vagy akármilyen egyéb problémát, aminek sokszor nincs is tudatában.

Ez a tudatállapot alkalmas a fájdalom csökkentésére, a szorongás oldására, depresszió, az alvászavar, az elhízás és sok egyéb betegség gyógyítására is.

Az önhipnózis ugyanazt a célt szolgálja, mint a hipnózis csak külső segítő nélkül. Ilyenkor tudatosan felvesszük a kapcsolatot a tudatalattinkkal és kommunikálunk vele, annak érdekében, hogy tudatosítsuk magunkban a káros programjainkat és érzéseinket, amik ezekkel a programokkal vannak kapcsolatban.

## Az önhipnózissal való fogyás 3 pillére

Összefoglalva az eddigieket, a fogyás sarokkövei:

### 1. A túlsúlyhoz vezető tudatalatti programok és érzések feldolgozása

Amint ezeket eltakarítottuk, felszabadultunk a régi tudatalatti érzések alól, amik minket a túlsúlyhoz kötöttek. Most már szabadon dönthetünk arról, hogyan szeretnénk élni és hogyan akarunk viszonyulni az evéshez.

### 2. A káros szokások megszüntetése tudatosítással és önszuggesztióval

A régi szokások az agyban meghatározott mintákat hoztak létre. Minél régebb óta fennálltak, annál erősebbek ezek a minták. Ezeket a mintákat most újra írjuk és az új programokat erősítjük. Kell egy kis idő, amíg az agyban ez átalakul fizikai szinten is. Ezt a jelenséget hívják neuroplaszticitásnak. Mivel ennél a módszernél is fontos az életmódváltás, a táplálkozási szokások megváltoztatása és a rendszeres testmozgás, ezért rendszeres önhipnózis szuggesztiókkal erősítsük az új életmódunkat.

### 3. A test valódi igényeinek, jelzéseinek tudatosítása



## Gyakoroljuk rendszeresen az önhipnózist a fogyás során

1. Az önhipnózis során csökken a stressz,
2. örömhormonok termelődnek,
3. növelhetjük általa a motivációnkat és pozitív érzéseinket,
4. tudatosíthatjuk a test valósi jelzéseit, melyek az egészséges működést segítik,
5. vonzóvá tehetjük a normál testsúly eléréséhez szükséges ennivalókat,
6. taszítóvá tehetjük az egészségtelen és káros ételeket,
7. lassíthatjuk az evést, ezzel hamarabb jól lakunk és jobban kiélvezzük az ízeket,
8. örömtelivé tehetjük a sportolást, úgy, hogy egy idő múlva már alig várjuk,
9. átírhatjuk a káros programjainkat
10. és erővel, energiával tölthetünk fel.

Egy hatalmas erőforrást hordozunk magunkban, ne fecsérjük el!



# Az önhipnózis tanulás titka

Az önhipnózist megtanulásának a titka, ha először úgy tapasztalod meg a transz állapotot, hogy kívülről vezetnek.

Miért?

Ez olyan, mintha egy hegyet szeretnél meghódítani, ahol még sosem jártál.

Vajon hogy jutsz fel gyorsabban vagy magasabbra, ha magad töröd és keresed az utat, vagy ha egy hegyi vezető kísér fel? Valószínűleg ez utóbbi.

A vezetett hipnózis gyakorlatok során megtapasztalod a transz állapotot, lépésről lépésre egyre mélyebbre ereszkedsz és egyre jobban megtanulsz benne mozogni.

Megtanulod felismerni a transzt, majd magad létrehozni és elmélyíteni. A tudat olyan mély rétegeibe jutsz el, amiket eddig tudatosan nem tapasztaltál.

De ennél tovább megyünk.

Megtanulod, hogyan kommunikálj a tudatalattiddal.

Megtanulod, hogyan vedd a jelzéseit és hogyan juttasd el hozzá a te kéréseidet. Ez egy nagyon izgalmas folyamat!

Mint az elején szó volt róla, ez a sikered kulcsa, hiszen a legnagyobb erőforrásod éppen a tudatalattidban rejtőzik!



## Visszajelzések a korábbi tanfolyam résztvevőktől

„Nagyon kellemes légkörben zajlott a tanfolyam, sok nevetéssel és derúvel. Nagyon érthető és felvilágosító jellegű volt az elméleti rész. A gyakorlatok nagyon jók és célravezetőek voltak. Mindenkinek ajánlanám, sőt, ajánlani fogom, mert életet megváltoztató, jobbitó hatása van. 5\* Hálásan köszönöm!”

”Nagyon jól strukturált és tematizált tanfolyammal dobtad fel a hétvégénket. Örültem a sok és jól hasznosítható gyakorlatnak és a praktikus megközelítésnek. Kiegészítő vagy követő tanfolyamoknak is nagyon örülnék. Köszí szépen! :)”

”Jól felépített, könnyen elsajátítható módszer. Elsőre is érzékelhető eredmények, gyakorlással tovább fejleszhető. A tanfolyam felosztása, a gyakorlás és elmélet részei megfelelő időtartamig tartottak, így egyik sem volt unalmasan hosszú. Sok új ismeretre tettem szert és logikus érvekkel lett elmagyarázva az agyi tevékenység, a blokkok, berögződések, kódok felismerése, oldása és pozitív programra való átírása.”

”Nagyon érdekes és informatív volt. Nagyon jók voltak a relaxációs gyakorlatok, sok gyakorlati tanácsot kaptunk.”

”A tanfolyam érdekes volt. Sok izgalmas és érdekes dologgal ismerkedtünk meg. Tetszett, hogy az elmélet mellett nagyon sok gyakorlat és gyakorlás volt. Teljesen elégedett vagyok. Nem változtatnék semmin.”

”Nagyon hasznos volt. Több dolog itt állt össze egy egészbe. A hétköznapiakban fogom tudni használni az itt gyakoroltakat, nem csak a mászásban. Jó, hogy a tanfolyam után is van támogatás.”

”Az első órák után aggódtam, hogy elfecsérelt idő lesz, mivel hasonló tréningeken már voltam. Azután megnyugodtam. Sok olyan elem volt, amit már ismertem, de mégis új perspektívát kapott. A második nap is izgalmas volt. A szuggesztiók összeállítását nagyon élveztem. Ezt még szívesen folytattam volna. Nagyon örülök, hogy a C szintre lementem és nem éreztem a testemet. Köszönöm! Nagyon

# Önhipnózis tanfolyamok

Különböző témákban indulnak önhipnózis tanfolyamok. Többek között a fogyás elősegítésére, az önbizalom növelésére, a meditáció elmélyítésére, a tanulás megkönnyítésére, a sportteljesítmény növelésére és a stressz oldására.

A tanfolyamok két naposak és kis csoportokban (kb. 10 fő) történnek, azért, hogy személyesen tudjak foglalkozni mindenkiel.

A gyakorlatok oldott hangulatban zajlanak, mert nagyon fontos, hogy jól érezd magad. Ez feltétele az ellazulásnak.

Ha szeretnél eljönni egy ilyen önhipnózis tanfolyamra, akkor szeretettel várlak,



*Irina*

Önhipnózissal és hipnózissal kapcsolatos további érdekességek,  
ingyenesen letölthető önhipnózis mp3 hanganyag,  
és e-könyvek, illetve  
ingyenes Online Tudatosság tanfolyam itt:

[www.free-new-you.com](http://www.free-new-you.com).