

Despre principiile care trebuie stăpânite mai întâi

1. Gândul este creator și gândurile produc rezultate. Gândurile pozitive îți produc rezultatele pozitive. Gândurile negative îți produc rezultatele negative. Atât este de simplu.
2. Nu ceea ce mănânci îți poate face rău. Ceea ce CREZI despre ceea ce mănânci îți poate face rău.
3. Prin urmare, hrana nu „îngrașă” de la sine. Gândurile pe care le nutrești despre hrană sunt cele care o fac să te îngrașe.
 - a. Un studiu realizat pe persoane având exact greutatea dorită a arătat că toate puteau să mănânce orice ar fi vrut, fără nicio grijă.
 - b. Aceste persoane puteau să facă acest lucru pentru că toate aveau un lucru în comun. Toate nutreau gândul că puteau să mănânce orice și oricând doreau fără să ia în greutate. „Nu mă îngraș nicio dată,” este un gând suficient de simplu.
4. De fapt, adevărata noastră hrană ne vine de la lumina lui Dumnezeu, nu din alimente.
5. Orice tehnică fizică, așa cum ar fi de exemplu postul sau dietele speciale, dau rezultate pentru că mintea crede că vor da rezultate. Din nefericire, până reușești să controlezi CAUZA excesului tău de greutate, rămâne cât se poate de posibil să te îngrași din nou.
6. Corpul ascultă întotdeauna instrucțiunile minții. Instrucțiunile pe care le dă mintea corpului, referitor la alimente, sunt cele care contează.

7. Atitudinea și credința sunt factorii comuni ai tuturor cauzelor obezității.
 - a. Ceea ce te face să fii supraponderal este ceea ce gândești.
 - b. Cauza care generează în permanență rezultate, fără să dea greș, este gândul.
8. Trebuie să ții regim de gânduri negative referitoare la corpul tău, la hrană și la tine însuși / însăși. Aceasta este singura cale de a obține rezultate definitive. Pentru a avea succes, trebuie să folosești gânduri pozitive.

Iată care sunt cele mai importante afirmații pe care trebuie să le încerci:

*Eu, _____, mă iubesc pe mine însumi / însămi.
Corpul meu procesează automat orice hrană i-aș da,
ca să îmi păstreze greutatea perfectă de _____
kilograme.*

Tot ceea ce mănânc se transformă în sănătate și frumusețe.

Dacă nu ai mai folosit afirmațiile sau dacă nu le-ai mai folosit recent, citește această secțiune cu mare atenție. Cheia gândirii pozitive stă în folosirea afirmațiilor. Prin folosirea afirmațiilor, îți poți programa mintea și corpul pentru atingerea succesului.

Afirmația este un gând pozitiv în care alegi în mod conștient să îți scufunzi conștiința, pentru obținerea unui anumit rezultat.

Ceea ce faci este să-i dai în mod deliberat minții o idee în baza căreia să acționeze. Mintea o să creeze ceea ce vrei să creeze, dacă îi oferi ocazia. Ceea ce crezi că e adevărat, asta vei crea. Prin repetare, îți poți programa mintea să

gândească pozitiv și, prin aceasta poți să-ți împlinești scopul pe care ți-l dorești. Poți să folosești afirmațiile în mai multe moduri.

Pentru început, scrie fiecare afirmație de zece sau de douăzeci de ori pe o foaie de hârtie, lăsând un spațiu în dreapta pentru răspunsurile negative. Pe măsură ce scrii afirmația în stânga, scrie și răspunsul negativ sau negările corespunzătoare, în dreapta. Pe măsură ce scrii afirmația, urmărește cum se schimbă răspunsurile. O afirmație puternică sau o afirmație cheie va trezi mai multe răspunsuri negative din subconștientul tău, dându-ți ocazia să vezi ce anume stă între tine și împlinirea scopului tău.

Când poți în sfârșit să scrii afirmația cu un răspuns neutru numai, atunci și doar atunci mintea ta subconștientă este pregătită să meargă mai departe. Aceste exerciții te vor ajuta să devii conștient de ceea ce este deja în subconștientul tău și unde ești pregătit să ajungi mai departe.

După aproximativ o săptămână de scriere a unei afirmații sau de oricâte ori răspunsurile negative amuțesc, poți să încetezi să mai folosești coloana de răspunsuri și să scrii numai afirmația. E posibil să vrei să folosești o înregistrare în acest moment, lucru care am constatat că este la fel de eficient, sau să vrei să dactilografiezi afirmațiile. Eu una am constatat că dactilografiera îmi permite să scriu zece afirmații pentru fiecare afirmație pe care aș scrie-o de mână.

De asemenea, este posibil să vrei să îți rostești afirmațiile. Cu toate că acest procedeu necesită mai puțin timp, este mai puțin eficient, deoarece implică mai puține simțuri decât scrisul.

Pentru succesul acestui program este foarte important să fii în stare să scrii aceste informații. Încearcă să te bucuri descoperind mai multe despre tine însuși în timp ce îl aplici.

EXEMPLE

Eu, _____, merit să-mi mențin greutatea perfectă de 63 de kilograme.

Eu, _____, merit să-mi mențin greutatea perfectă de 63 de kilograme, indiferent ce aş mânca.

Eu, _____, merit să-mi mențin greutatea perfectă de 63 de kilograme indiferent ce aş mânca.

Eu, _____, merit să-mi mențin greutatea perfectă de 63 de kilograme, indiferent ce aş mânca.

Este ușor să îmi păstrez greutatea perfectă de 63 de kilograme dacă mă gândesc la asta.

RĂSPUNSURI

Nu cred asta.

E prea frumos să fie adevărat.

N-aș ști ce să fac dacă ar fi perfectă; pentru ce mi-aș mai face griji?

Da, e o idee bună, dar cum?

Ha!