

# TRENING EMOCIJA



TEKST: Žaklina Milenković

POSTOJE TEHNIKE POMOĆU KOJIH ČEMO POSTIĆI DUŠEVNU RAVNOTEŽU, UMESTO NERVOZE I CRNIH MISLI, POVRATITI SNAGU I SAMOPOUZDANJE, A PRITOM SE KILOGRAMI SAMI TOPE!



Dr Vesna Danilovac  
psihoterapeut  
i edukator

**G**ojaznost predstavlja vodeći zdravstveni problem širom sveta, a u nekim područjima zahvata čak polovicu odraslog stanovništva. U našoj zemlji poprima karakteristike masovne metaboličke bolesti, sa ozbiljnim posledicama po opšte zdravstveno stanje populacije. U većini slučajeva ona je posledica stresa, loših stanja i nezdravih navika u ishrani. Zbog toga je prilikom lečenja važno utvrditi i eliminisati uzroke koji su doveli do gojaznosti, jer se držanjem dijete deluje samo na posledicu, a uzrok ostaje.

Poznato je da pod stresom može doći do napada gladi. Mehanizam je sličan: kada mozak preplavi hormon stresa kortisol, koji se pojačano luči pri takvim stanjima, to izaziva pad nivoa šećera u krv, pa moždane

ćelije šalju alarmanti signal da je snabdevanje energijom ugroženo. Posledica je napad gladi.

– Fatalno je to što od energije koju unesete hranom, samo mala količina dode do mozga. Ostatak bude deponovan kao rezerva, u obliku masnog tkiva i to na uobičajenim, pre dilekcionim mestima u središnjem delu tela. U hroničnom stanju stresa moždane ćelije stalno traže hranu i vi se stalno gojite – objašnjava dr Vesna Danilovac, psihoterapeut i edukator.

## ZAŠTO MOZAK VOLI SLATKO?

Višak kilograma možete skinuti i bez dijete primjenjujući mentalni

**Gojaznost je posledica stresa,** loših stanja i nezdrave ishrane. Zato je u lečenju važno utvrditi i eliminisati njene uzroke, jer dijete deluje na posledicu, a uzrok ostaje

Foto: Ivona Rafailović, XXXXX, Shutterstock

vanju potrebnom energijom. Postoje tehnike kojima možete reprogramirati svoj mozak. Primenom metode kao što je wingwave pri mršavljenju se događaju prava čuda. Specifičnom intervencijom koja izaziva brze pokrete očiju ili slušanjem wingwa ve muzike, dolazi do umrežavanja i optimalne koordinacije moždanih hemisfera. Ubrzo se uspostavlja unutrašnja ravnoteža, stres nestaje kao i loše emocije usled redukcije hrane. Osoba postaje snažnija i stiče povrjenje u vlastite sposobnosti. Pritom se, gotovo uzgred, smanjuje i telesna težina bez bilo kakve dijete – tvrdi dr Danilovac.

**TARZAN TEHNIKA:** Vrhovima prstiju brzo lupkajte (ne prejako) po grudnoj kosti 30 sekundi. Na taj način stimulišete rad grudne žlezde, timusa, koja odmah utiče na povećanje energije u organizmu. Potom duboko udahnite i još 60 sekundi lupkajte po grudnoj kosti. Posle toga nećete imati potrebu za jelom i do četiri sata.

**VINGVEJV TEHNIKA:** Kada vidite hranu koja vas mami, brzo pokrećite

oči levo desno ili se brzo naizmeđično lupkajte po ramenima šakama dok su vam ruke ukrštene na grudima. To će vam odagnati potrebu za jelom, jer izbalansirane moždane hemisfere stvaraju osećaj opuštenosti i zaustavlju glad.



## Gledano matematički, gojenje ima jednostavnu formulu: ako jedete više nego što trošite, vi ćete se ugojiti; a ako unosite manje kalorije, vi ćete smršati

### JEDNOSTAVNA MATEMATIKA

Da bi proces mršavljenja bio uspešan i dugoročan, treba mu pristupiti sa svih strana. Kroz povezivanje svih aspekata, upoznavanje vlastitih mehanizama i sagledavanje sebe na introspektivn način, dobijamo



### AFIRMACIJA I VIZUELIZACIJA

Ovo je još jedan izuzetno važan segment koji se uči i praktikuje u procesu kreiranja novog, vitkog i zdravog tela. Uz afirmaciju i vizuelizaciju, pomognemo sebi da zasejemo nove ideje u podsvesnom umu te da i s te strane podržimo jasnu namjeru da se oslobođimo viška kilograma.

– Uz ove dve sjajne tehnike gradimo novu sliku o sebi, što ima izuzetno značajnu ulogu u kasnijem održavanju vitke linije. Naime, ponavljanjem afirmacija i vizuelizacija ne dopuštamo svom podsvesnom umu da se vrati našoj staroj, ugojenoj slici, već nas stalno održava na kursu novog, vitkog tela i zdravog duha – ističe Aleksandra Ubović.

### IMAM IDEALNU TEŽINU!

– Neke američke studije pokazuju da se pomoću afirmacija nesvesno može programirati na idealnu težinu. Pritom je važno da afirmacije uvek moraju biti pozitivno formulisane. Na primer, umesto: *Ja više nisam debeo*, treba govoriti: *Ja imam idealnu težinu*. Uz jači i bolji osećaj, mršavićete brže i više – savetuje dr Vesna Danilovac.

šansu da se zauvek oslobođimo viška kilograma. Mnogo gima je lako da smršaju, ali gotovo svima je teško da tu kilažu i zadrže kada je dostignu. Klasičnim mršavljenjem, kroz ishranu i vežbanje, faktički rešavamo posledice, ali ne i uzrok gojenja.

Kada sve to pogledamo kroz matematičku prizmu, do gojenja dolazi veoma jednostavnom formulom: ako jedete više nego što trošite, vi ćete se ugojiti; a ako unosite manje kalorije, vi ćete smršati.

– Prvi zadatak u holističkom pristupu mršavljenju jeste razviti emocionalnu pismenost i svest o tome što osećamo kada poželimo da jedemo, iako još nije vreme niti smo zaista gladni. Drugi zadatak je uočiti koja je svrha tog osećanja i na koju aktivnost nas motiviše. A treći zadatak je naučiti kako da se na adekvatan i društveno prihvatljiv način oslobođimo potisnutih emocija, koje nas nagone da se prejedamo. Kada godinama potiskujemo osećanja, naše telo traži put i način da sebi dade oduška i olakša taj neprestani pritisak. Nažalost, mi taj odušak pronađemo u hrani – objašnjava Aleksandra Ubović, HYL trener i lajf kouč.

Put ka zdravom i vitkom telu počinje izgradnjom kapaciteta da podnesemo svoje emocije, koliko god bile prijatne ili neprljatne, i da pritom ne posežemo za hranom da bismo sebi olakšali takva stanja. U procesu mršavljenja, pored rada na emotivnom planu, uvek je uključen i jelovnik zdrave ishrane, baš zbog toga što tu psihološko duhovnu priču želimo da podržimo i u fiziološkom smislu. Ako se pridržavamo pažljivo osmišljenog jelovnika, stabilizovaće nam se i rad hormona, koji takođe mogu pojačati apetit odnosno stvoriti želju da se prejedamo.



Aleksandra Ubović  
HYL trener i lajf kouč