

# TRENING EMOCIJA



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



Dr. Vesna Danilovac  
psihoterapeut  
i edukator

trening. Istraživanja su pokazala kako mozak možete programirati tako da budete šlang i postignete idealnu težinu, jer je to povezano s opuštanjem. To su dokazali naučnici s nemačkog Univerziteta Libek, koji su otkrili zašto pri većini dijete dolazi do napada gladi i zašto se tada jedu najkaloričnije namirnice.

– Kriv je vaš "egoistični" mozak. Ali, vi ga možete zavarati i napustiti začarani krug odricanja, grize savesti i gojenja. Profesor dr Akem Piters zaključio je da dijete funkcionišu na principu odricanja. Vaš mozak tada reaguje panikom i u fazi normalne ishrane stvara zalihe. Time se priprema za iduću krizu u snabdevanju.

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

– Fatalno je to što od energije koju unesete hranom, samo mala količina dođe 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 primenjujući 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**

» **G**ojaznost predstavlja vodeći zdravstveni problem širom sveta, a u nekim područjima zahvata čak polovinu 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 sledeći: kada mozak preplavi hormon stresa kortizol, koji se pojačano luči pri takvim stanjima, to izaziva pad nivoa šećera u krvi, pa moždane

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 *wingwave* 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 povećanje u vlastite sposobnosti. Pritom se, gotovo uzgred, smanjuje i telesna težina bez bilo kakve dijeta – 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 naizmenično 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 zaustavljaju glad.



**Gledano matematički, gojenje ima jednostavnu formulu: ako jedete više nego što trošite, vi ćete se ugojiti; a ako unosite manje kalorija, vi ćete smrštati**

## 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 introspektivan način, dobijamo

šansu da se zauvek oslobodimo viška kilograma. Mnogo 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 posledicu, ali ne i uzrok gojenja.

Kada sve to pogledamo kroz matematičku prizmu, do gojenja dolazi veoma jednostavnom formulom: ako jedete više nego što vaš organizam potroši, vi ćete se ugojiti; a ako unosite manje kalorija, vi ćete smrštati. – Prvi zadatak u holističkom pristupu mršavljenju jeste razviti emocionalnu pismenost i svest o tome šta 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 oslobodimo potisnutih emocija, koje nas nagone da se prejedamo. Kada godinama potiskujemo osećanja, naše telo traži put i način da sebi da oduška i olakša taj neprestani pritisak. Nažalost, mi taj odušak pronalazimo u hrani – objašnjava Aleksandra Ubović, HYL trener i lajf kouč. Put ka zdravom i vitkom telu po drazumeva izgradnju kapaciteta da podnesemo svoje emocije, koliko god bile prijatne ili neprijatne, 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 psihološku 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



## 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, pomažemo sebi da zasejemo nove ideje u podsvesni um te da i s te strane podržimo jasnu nameru da se oslobodimo 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 na našu staru, ugojenu sliku, 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.