

3 Vzhled

Pro tuto fázi použijte program **Tak vypadám**

ČAS:

Tento program si použijte obden, po dobu týdne až dvou. Častěji než obden nikoliv a na druhou stranu pauza delší než 5 dní není vhodná. Od druhého kroku (program Láskyplně) nenechávejte pauzu delší než týden.

V této části aktivně zapojíte své mentální úsilí. Nejdříve si dejte svůj cíl. Ale pozor – musí to být vždy něco, co si dokážete vizuálně představit. Cíl „Zhubnout o 10 kg“ nebo „přes pás o 10 cm“ je velmi chybný. Také si neurčíte žádný termín, dokdy chcete zhubnout, protože podvědomí nezná budoucnost. Vy si musíte představovat sami sebe, jak chcete vypadat a to už nyní – jak jste nyní štíhlí.

Během programu, jakmile uslyšíte pokyn, si vyvolejte a udržujte v mysli svojí představu, jak chcete štíhle vypadat.

Vysvětlení:

Podvědomí bude vyplňovat přesně to, co mu zadáte. Pokud je cíl zadaný chybně, například: „Do tří měsíců chci zhubnout o 10 kg“, tak se neuskuteční žádná změna, respektive změna k horšímu! Přeložím vám do jazyka podvědomí, co po svém tělu vlastně nyní chcete - a co tedy vaše tělo bude ve skutečnosti realizovat:

Chybný cíl: Do tří měsíců zhubnu o 10 kg.

Podvědomí přijímá takto (překlad): Moje tělo, budeš hubnout, a to vlastně stále, protože zadání zní do 3 měsíců – čili až skončí tyto 3 měsíce, začnou další 3 měsíce a takto stále dokola. Takže budeš hubnout donekonečna, což znamená, že musíš stále zůstat tlusté, abys mohlo nestále hubnout.

1. Nikdy tak nedocílíte stavu, abyste byli štíhlí – budete stále pracovat jen na hubnutí. Představte si svoje myšlení jako příkaz počítači. Počítač (i podvědomí) pracuje pouze v režimu buď/anebo, v systému binární soustavy – nula nebo jednička - nic mezi tím. Termín do 3 měsíců je pro něj proto neznámý a vyhodnotí jej jako neustálou smyčku 3 měsíců.

2. Podobně vyhodnotí slovní obrat hubnutí: hubnutí (zadaný úkol) je pro něj trvalý proces, který má pokračovat stále dokola. Tím souběžně vylučuje stav „být štíhlý/á“, protože musí existovat pouze jedna jasná varianta, nikdy obě rozdílné možnosti

současně. V tomto případě tělo zůstane s nadváhou, protože musí mít z čeho neustále hubnout. Už chápete, že nesmíte mentálně pracovat na hubnutí?

3. S termínem „o 10 kg méně“ možná podvědomí dokáže alespoň trochu pracovat, přestože to není žádná přesná vizuální představa. Ale současně to znamená, že zadáváte povel ve smyslu: „*Váhu dolů, zaříd si to jak chceš*“. A to je problém. Tělo sice udělá cokoli, aby váha byla menší (o 10 kg), ale skutečně cokoli. A protože organismus provádí vždy tu nejjednodušší strategii, klidně se může stát, že místo odbourávání tuků (což je jedna z nejtěžších tělesných strategií) začne tělo snižovat váhu jinak: tím, že onemocní (nejlépe nějakou chorobou s úbytkem váhy), odvodní se, začne zmenšovat svalstvo, protože má největší váhu apod. Takže podvědomí a tělo, i kdyby vás poslechlo, tak použije tu nejméně obtížnou metodu (to je biologická zákonitost), což určitě nebude zbavování se tuku. Nehledě k tomu, že zase nemá zadaný cílový stav, jak má vypadat, pouze proces, že se má zbavovat váhy (jakkoli). Chápete, že ani tato část cíle nemůže fungovat?

Jak má tedy vypadat správný cíl?

Správný cíl je vizuální představa, jak přesně chcete vypadat. Použijte k tomu nejlépe fotografii, kde vypadáte tak, jak chcete. Jestliže je staršího data, nevadí. Pokud je ta představa pro Vás obtížná, klidně si vystříhněte současný obličej a namontujte ke svému štíhlému (staršímu) tělu. Použijte cokoli, abyste si dokázali v mysli živě představit sami sebe, jak jste štíhlí. Představu si utvářejte kdykoliv, kdy máte chvíli času. Představujte si, jak jste štíhlí - v tramvaji, autě...

Nebojte se použít hravost až vtip při této přípravě – čím více radostných emocí budete mít spojeni s vaším štíhlým vzhledem, tím lépe! Nalepte si svojí „štíhlou“ fotografii na několik míst v práci, doma. A co nejvíce si představu oživte těsně před spuštěním programu a potom během něj. V průběhu programu obdržíte pokyn, kdy máte s vyvoláním této představy začít.

Vyvolat si určitou představu a udržet ji v mysli bez přerušení delší dobu je ze začátku obtížné. Ale čím častěji to budete zkoušet, tím to bude lehčí a vaše představa, vizuální obraz bude stále jasnější a trvalejší.

Jak poznáte, že jste úspěšně dokončili tuto fázi a jste připravení přejít k další?

Kdykoliv se Vám vybaví myšlenka na svoji nemalou váhu, vzhled, na to, že jste obézní, tak se Vám okamžitě vybaví v mysli obraz toho, jak jste štíhlí. Co víc – kdykoliv si vzpomenete na sebe, tak se vidíte jako štíhlé – a tato představa začíná pomalu převažovat.