

Vrei sa slabesti? Nimic mai simplu: doreste-ti cu adevarat!

Articol de: Mara Dobrin

Ultimele descoperiri ale oamenilor de stiinta in ceea ce priveste mintea umana sunt de-a dreptul uluitoare. Expertii in fizica cuantica au ajuns la concluzia ca pentru a reusi in viata trebuie doar sa ne dorim cu adevarat . Suna bine nu-i asa? Foarte multi au aplicat-o si pentru a reusi sa aiba greutatea mult visata. Si majoritatea dintre ei au reusit . Cum ? Urmati acesti pasi pentru a reusi si voi:

1. In primul rand stabileste clar ce greutate vrei sa ai .
2. Crede cu adevarat ca poti atinge aceea greutate si ca meriti sa ai un corp minunat .
3. Un alt lucru pe care trebuie sa il faci, iar acesta este extrem de important , unul dintre factorii cheie este vizualizarea . Trebuie sa te „vezi” in ochii mintii ca si cum ai fi dobandit deja ceea ce iti doresti.
4. Incearca pe cat posibil sa te comporti ca si cum visul s-ar fi implinit deja. Cand faci acest exercitiu trebuie sa te simti ca si cum ai fi atins deja greutatea visata.
5. Cumparati haine mai mici si crede inlauntrul tau ca le vei purta in curand. Aranjeaza-te cat mai mult, simte-te cat mai bine in pielea ta!
6. Incepe fiecare zi prin a multumi deja pentru ca ai slabit si arati minunat . Chiar daca asta nu s-a intamplat inca . Asa iti vei canaliza energiile spre ceea ce VREI .
7. Propuneti un interval de timp in care trebuie sa se intample ceea ce ti-ai propus. Si ai incredere ca dupa aceea perioada de timp sigur vei arata asa cum iti doresti. Nu lasa nimic sa te faca sa te indoiesti.
8. Ultimul si poate cel mai important punct: iubeste-te asa cum esti acum.

Ideea e sa te simti bine acum, nu doar atunci cand ai realizat deja ceea ce visai.

Poate pentru multe dintre voi toate aceste lucruri suna total aiurea si credeti ca sunt doar povesti . Interesati-va putin si veti descoperi ca nu e deloc asa . Foarte multi din cei care au aplicat aceasta tehnica au reusit sa ajunga la un trup de invidiat fara a tine nici un regim.

Da, da ati auzit bine! Desigur , pentru asta e nevoie de o credinta extraordinara in ceea ce v-ati propus. Asa ca , pentru a fi mai simplu , incercati sa mancati cat mai sanatos posibil, fara sa va ganditi la asta ca la un regim. Ganditi-va ca asa ii faceti un serviciu trupului vostru pentru a fi cat mai sanatos. Acest lucru se aplica , desigur , si in cazul sportului. Nu mergeti la sala pentru ca trebuie. Cand faceti sport ganditi-va ca acesta e secretul pentru un trup cat mai armonios si bine echilibrat . Asa o sa inceapa sa va faca placere sa faceti exercitii . Aceasta este adevarata esenta a sportului . Din acest motiv cei care practica yoga se axeaza atat de mult pe miscare. Pentru ca sportul te poate ajuta sa te simti bine atat fizic , dar mai ales psihic.

Cam atat am avut sa va spun . Cercetati voi singure mai mult si o sa vedeti ca nu am mintit. Nu uitati ca cercetatorii sustin ca aceasta tehnica functioneaza in orice domeniu . Toate stim , in sufletul nostru , ca frumusetea pleaca de fapt din interior. Atunci cand ne simti bine cu noi insine , suntem cu adevarat fericite. Si de abia atunci incep sa se implineasca dorintele noastre in lumea exterioara ..

Pentru cele care vreti sa slabiti „inteligent” , va urez multa bafta si aveti incredere in voi pentru ca veti reusi.

</p>

Taguri articol: dieta usoara, dorinta, regim, incredere, sport, sanatate,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

