



## Fragment książki "Psychologia odchudzania"

### Zaproszenie do podróży

Gdy ludzie czytają ogłoszenia reklamujące kursy szybkiego korygowania figury, większość z nich krzywi się ze zniecierpliwieniem i odchodzi, nie zastanawiając się nawet nad tym, w jaki sposób bytoby to możliwe. Natarczywe reklamy sprawiły, że ludzie przestali wierzyć w cudowne środki odchudzające. Ale jakże mogłoby być inaczej, skoro w spotach reklamowych młode, ładne dziewczęta prezentujące swe wdzięki starają się udowodnić, że ich powabny wygląd jest wynikiem stosowania unikatowych preparatów wspomagających spalanie tłuszczu. Tylko ludzie zupełnie pozbawieni rozsądku uwierzą w takie bajki. W mętным potoku reklam giną naprawdę ważne i skuteczne środki oraz metody, które mogłyby ułatwić życie wielu ludziom.

Trudno uwierzyć w to, że można pozbyć się nadmiaru tłuszczu bez zastosowania szczególnych środków lub - co najmniej - popularnych diet i ćwiczeń fizycznych. Taka koncepcja wydaje się nieprawdopodobna, jako że nie odpowiada ogólnie przyjętemu rozumieniu procesów gromadzenia i pozbywania się nadmiaru tkanki tłuszczowej. A jednak jest to możliwe. Efektywność tej metody korygowania wagi ciała i figury potwierdzają dziesiątki grup biorących udział w treningach. Nowatorstwo metody polega na zmianie zasadniczego podejścia do sposobów, dzięki którym można pozbyć się zbędnych kilogramów i centymetrów. Wszystkie pozostałe aspekty tej metody są ogólnie znane. Została ona oparta na zaadaptowanych do potrzeb współczesnego człowieka aktywnych i efektywnych sposobach oddziaływania na jego świat wewnętrzny. Są to metody uniwersalne i z powodzeniem mogą być zastosowane do przemodelowania programów nieświadomości, między innymi tych, które są odpowiedzialne za powstanie otyłości.

W dzisiejszych czasach większość z nas jest świadoma, że jedzenie ponad miarę jest szkodliwe, jednak nieliczni traktują tę sprawę poważnie. Większość ludzi spożywa zbyt obfite i nieregularne posiłki. I chociaż zwolenników racjonalnego sposobu jedzenia jest naprawdę niewielu, to jednak zasadami prawidłowego odżywiania interesują się prawie wszyscy. Są w stanie opowiedzieć zarówno o dietach i zasadach prawidłowego odżywiania, jak i o modnych trendach w dietetyce. Obecnie bardzo popularna stała się dieta oparta na zgodności określonych produktów z grupą krwi. Okazało się, że jej stosowanie przynosi fantastyczne zmiany w organizmie - zbędne warstwy tłuszczu



znikają błyskawicznie.

Każdemu odpowiada coś innego. Niektórzy uważają, że dieta oparta na zgodności z własną grupą krwi jest idealna. Inni twierdzą, że jedynie słuszną metodą odżywiania jest wegetarianizm, jeszcze inni - że dieta oparta na spożywaniu ryżu stanowi panaceum na problemy, choć dla wielu jest po prostu bezużyteczna. Krótko mówiąc, ile osób, tyle opinii na temat różnych aspektów prawidłowego sposobu odżywiania. Żadne spory nie rozstrzygną tego problemu w sposób zasadniczy. Jeśli któryś z licznych sposobów pozbycia się nadwagi okazał się skuteczny dla danej osoby, staje się ona jego zwolennikiem. Jeden z Wielkich Wtajemniczonych - Budda Gautama, zanim osiągnął stan Przebudzenia, doświadczył w życiu wiele, m.in. ascezy, i zrozumiał to, co najważniejsze: prawda jest rozsądnym środkiem między skrajnościami ludzkiej egzystencji. Rozpasanie, sybarycki tryb życia i najsurowszy ascetyzm są przeciwieństwami, a droga do doskonałości przebiega między nimi. Jakakolwiek skrajność jest fanatycznym dążeniem do trzymania się nakazów, podporządkowaniem się określonym zasadom, walką o ich przestrzeganie. Fanatyk nie myśli o prawdzie, gdyż musi walczyć o czystość wyznawanych zasad...

Nie proponuję Czytelnikom cudownego środka zapobiegającego tyciu, nie obiecuję również działani o charakterze nadprzyrodzonym. Metoda przedstawiona w książce jest łatwa i dostępna dla każdego. To właśnie w prostocie tej metody zawarte są unikatowe możliwości pozbycia się szkodzącej naszemu zdrowiu nadwagi. Jednakże pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej jest dopiero pierwszym krokiem, od tego momentu każdy może rozpocząć swoją osobistą podróż do samodoskonalenia się. Osiągnąwszy dobry rezultat, sami podejmujemy decyzję, co robić dalej: kontynuować wysiłek czy skupić się na tym, co już uzyskaliśmy. Ten pierwszy krok może pomóc komuś odkryć drzemiące w nim wewnętrzne możliwości. Ktoś inny, pozbywszy się nadwagi, wzmocni swą kondycję i zacznie radośniej i pełniej postrzegać swoje życie. Doświadczenie pokazuje, że właśnie tacy ludzie stanowią większość. Nie wszyscy są gotowi na to, by podporządkować swoje życie idei osiągnięcia szlachetnych prawd. Nie jest to konieczne, gdyż dojście do ostatecznego, najwyższego celu dane jest tylko nielicznym, którzy są w pełni do tego przygotowani. Zmuszanie się do służenia idei, nawet szlachetnej, nie ma sensu, ponieważ każda decyzja musi dojrzeć we wnętrzu człowieka. W związku z tym, jeśli ktoś chce zastosować proponowaną metodę psychologicznego korygowania wagi ciała wyłącznie w celu pozbycia się nadwagi, przywrócenia dobrego stanu zdrowia i samopoczucia, powinien to zrobić. Dopiero potem może podjąć decyzję i dokonać właściwego wyboru: podążać dalej ścieżką samodoskonalenia czy poprzestać na tym, co się osiągnęło. W każdym przypadku nawet mały krok zbliża do celu, natomiast gwałtowne działanie może spowodować



cofnięcie dotychczasowych efektów.

Doświadczenie uzyskane po przeprowadzeniu treningu korygowania figury i wagi ciała w wielu grupach pozwala na postawienie tezy, że sposoby zastosowane w tej metodzie są dostępne dla wszystkich. Chodzi tylko o to, by pojawiła się chęć działania! To właśnie wola i chęć działania stanowią siłę napędową w dokonaniu zmian samego siebie. Niech więc Twoje chęci, drogi Czytelniku, zmieniają się w aktywne działanie, a wtedy realizacja nowych możliwości stanie się pasjonującą podróżą w głąb samego siebie, swego wewnętrznego świata.