Êàê ïåðåâåðíóòü ñááå ìîçãè?

Àâòîð Âëàäèìèð Ëàíüêî

Íåçíàêîìêà, 05.07

ÂÎÏÐÎÑ

Ìîèõ ìîòèâàöèè è äåéñòâèé â íàïðàâëåíèè çäîðîâîãî îáðàçà æèçíè õâàòàåò íà íääåëþ, èíîãäà ÷óòü áîëüøå. Ïîòîì ïîÿâëÿåòñÿ êó÷à
ìîãó íè÷åãî ñ ñîáîé ñäåëàòü. Êàê ïåðåâåðíóòü ñááå ìîçãè??? Î÷åíü õî÷åòñÿ...
P.S. Ïîä «çäîðîâûì îáðàçîì æèçíè» ÿ ïîíèìàþ ïèòàíèå ïðàâèëüíîå, â ïîðääåëåíîíå âðåìÿ è â íîðìàëüíîì êîëè÷åñòâå. Äëÿ ìåíÿ çäîðîâûé
íàñòîÿùèì ÎÁÐÀÇÎÌ æèçíè íå òîëüêî äëÿ ìåíÿ, íî è äëÿ âñåé ñåìüè! Íî íà÷èíàòü åäü íàäî ñ ñåáÿ, ïðàâèëüíî?!
Îòâåò: Âðîäå áû íåñêîëüêî ïðääëîæåíèé. È âîïðîñ çâó÷èò äîñòàòî÷íî ïîíÿòíî è ïðîñòî. À åñëè ÂÄÓÌÀÒÜÑß, à íå ïðîñòî îçâó÷èòü ý
Èìåííî òàê ÿ ïî÷óâñòâîâàè ñááÿ, íåñêîëüêî ðàç ïåðå÷èòàâ âîïðîñ è êîììåíòàðèè. Êàê áûòü?
Ïîïðîáóåì ðàçîáðàòüñÿ.
Èòàê, åñòü èäåÿ, äàæå æåëàíèå: íà÷àòü ïðàâèëüíî ïèòàòüñÿ. Ýòî æåëàíèå ïîáóæäàåò ê êàêèì-òî äåéñòâèÿì. Ê ñîæàëåíèþ, èç
ïîÿâëÿåòñÿ ÷óâñòâî âèíû èëè ñòûäà çà òî, ÷òî âñå âîò òàê «êàê âñåãäà» çàêîí÷èëîñü, è âû íå ñìîãëè ñááÿ ïåðåáîðîòü. À ÷òîáû
êîòîðûì ïîëó÷èëñÿ òàêîé «íå òàêîé» ðåçóëüòàò.
Ïîíÿòíî, ÷òî íåîáõîäèìû èçìåíåíèÿ. Ïðè÷åì – ñåðüåçíûå. È âîçíèêàåò èäåÿ î òîì, ÷òî «ìîçãè íàäî ïåðåâåðíóòü». Â íåêîòîðîì ñìû
1. Íåêîíêðåòíñòü. Æåëàíèå ïðàâèëüíî ïèòàòüñÿ ñëèøêîì ðàçìûòî. Ñóùåñòâóåò ìíîæåñòâî ñèñòåì: ðàçäåëüíîå, äèåòè÷åñêîå, âèä
ðåêîìåíäàòèè âû õîòèòå ðåäèçîâàòü. Êîíå÷íî, ïðääâàðèòåëüíî ïðîêîíóèüòèðîâàâøèñü ñ òåðàïåâòîì è äèåòîëîãîì.
Î÷åíü çäîðîâî áóäåò, åñëè âû ïîñòàðàåòåñü ãëóáæå ðàçîáðàòüñÿ, ÷åì îòëè÷àòñÿ çäîðîâûé îáðàç æèçíè è ïðàâèëüíîå ïèòàíèå.
2. Æèçíåííûé ïîûò (ÆÎ). È ýòîò æèçíåííûé ïîûò âêëþ÷àåò â ñåáÿ ìîæåñòâî óñòàíîâîê, ïðääïî÷òåíèé, îæèäàíèé è ìíîãî ÷åãî äóóãîã
ñ äóóãèè ÷àñòÿìè æèçíåííîãî ïîûòà: ñ ðàáîòîé, ýìîöèÿìè, îòíîøåíèÿìè ñ ìàìîé-îàïîé è òàê äàëåå. È ýòîò îïûò âñåì âåñîì ïðîæèòûõ ë
×åì áîëüøå æèçíåííûé îïûò (âîçðàñò), òåì áîëüøå ñèë íåîáõîäèìî äëÿ ôîðìèðîâàíèÿ íîâîãî. Íî çà÷åì òðàòèòü ñèëû íà áîðüáó &ndash
êîòîðûé äîïîëíèò ñòàðûé, íî íå èñêêëþ÷èò åãî.
×óòü íå çàáûë: ñàìîîöåíêà íàïðÿìóþ ñâÿçàíà ñ æèçíåííûì îïûòîì. À âåäü åùå åñòü ÆÎ íàøèõ ðîäèòåëåé, íàøèõ äóóçåé. È êàæäûé
Äà, âûïèøèòå «æèçíåííûå ïðèíöèïû», îî êîòîðûì âû æèëè è ñåé÷àñ æèâåòå. À ðÿäîì ïðîñòàâüòå àâòîðà: ìàìà, ïàïà, áàáóøêà, ó÷è
3. Âòîðè÷íàÿ âûãîäà. Ó êàæäîé ñèòóàöèè åñòü âòîðè÷íàÿ âûãîäà. Õîòèòå îõóäåòü? Çà ýòèì îæåò ñòîÿòü æåëàíèå îíîðàâèòü
– çà÷åì? ×òîáû íå áîÿòüñÿ, ÷òî íè÷åãî íå âûéäåò, ÷òî ðåçóëüòàò áóäåò íåçíà÷èòåëüíûé îî ñðàâíåíèþ ñ îòòðà÷åííûìè ñèëà
ñòûäà. À òî âäðóõã îñõóäååòå – ýòî æ íàäî áóäåò è äàëüøå ÷òî-òî ñ ýòèì äåëàòü: ðàçâèâàòü îòíîøåíèÿ ñ ìóæ÷èíàìè. Èëè
Âûõîäèò, ÷òî äëÿ îïääðæàíèÿ ìîòèâàöèè íàäî ñîññðääîòî÷èòüñÿ íà âûãîäàò – âñåõ, êàêèå òîëüêî íàéäåòå ó íîâîãî ñâîåãî
4. Ýíîöèè. Êàæäàÿ èäåÿ, æåëàíèå îêðàøåíû ýìîöèîíàëüíî. ×åì âàæíåå èäåÿ, òåì áîëüøå ýìîöèé. À çíà÷èò, äëÿ íîâîãî îáðàçà æèçí
— ëîãèêà, àðãóìåíòû è ôàêòû î ïðåèìóùåñòâàõ íîâîãî ñîîñîáà. Çàìåòüòå – íå î âðäää ñòàðîãî, à î ïðåèìóùåñòâå íîâ
— ôàíòàçèè î íîâõõ âîçìîæíîñòyõ, êîòîðûå äîïîëíèòåëüíî îòêðîþòñÿ ïîñëå òîãî, êàê âû íà÷íåòå ïðàâèëüíî ïèòàòüñÿ;
— îêðóæåíèå åäèíîìûøëåíêîâ, êîòîðûå ïîääåðæàò, ïîìîãóò, ääîõíîâÿò è òàê äàëåå íà íîâûå äåëà.
Âîçüìèòå áîëüøíé ëèñò áóìàãè, ôîðìàòà À0, íàïðèìåð (ïðîäàåòñÿ â êàíöåëÿðñêèõ ìàãàçèíàõ), æóðíàëû ñâîè ðàçíûå, íîæíèöû, êëè
æèçíè». Îïæåòå äàæå êîíêðåòèçèðîâàòü òåìó ïî ñâîåìó æåëàíèþ – ß è ðàáîòà, ß è îòíîøåíèÿ, Ìîÿ êâàðòèðà, ß íà îòäûõå,
íääåæäîé íà èçìåíåíèÿ.
È, êîíå÷íî, âû ïîæåòå íà îòäåëüíîì ëèñòå èëè íà îáðàòíîé ñòîðîíå çàïèñàòü âñå àññîöèàöèè, êîòîðûå âûçûâàåò ýòîò êîëëàæ, è ÷ò
íðàâèòñÿ áîëüøå âñåãî, à ÷òî – ìåíüøå âñåãî. È äàæå – ÷òî â íåì åñòü ñòðàíîñà èëè íåíáû÷íîñ.
Âåðîÿòíî, êîìó-òî çàõî÷åòñÿ äîáàâèòü èëè ðàñøèðèòü ýòè ïóíêòû. Îòëè÷íî – ÿ áóäó ýòîìó òîëüêî ðàä. Äàæå åñëè âû íà÷íî
À ïðîäîëæåíèå… ïðîäîëæåíèå ñëäóåò. ß õî÷ó ðàññêàçàòü î ðàçíûõ èíòåðåñíûõ ïðîñòûõ òåõíèêàõ, êîòîðûå îîãóò ïîìî÷ü âàì
Ñ óâàæåíèåì,

Âëàäèìèð Ëàíüêî
(íî ìàòåðèàëàì áëîãà î æåíñêîé êðàñîòå è çäîðîâüå "Ñîõðàíÿÿ è óìîæàÿ")