



BOLDOG ÉS EGÉSZSÉGES NŐ:

ÉLETMÓDVÁLTÓ TIPPEK NŐKNEK

Ép testben, ép lélek!





TIPS 01

URALD A GONDOLKODÁSODAT!

Nagyon fontos az életmódváltásban az, hogy hogyan vélekedsz önmagadról! Ha tartós változást akarsz elérni a testedben, akkor új emberré kell válnod a folyamat során és vékony, fitt nőnek kell érezned magad. El kell kezdened úgy látni magad, mint azt a nőt, akivé válni próbálsz, mielőtt az eredmény megmutatkozna az életedben. Így, amikor eléred a kívánt eredményt, képes leszel fenntartani azt, mert az része annak, aki vagy.



**“A túléléshez és a magasabb célok eléréséhez
mindenképpen újfajta gondolkodásmódra van szüksége
az emberiségnek.”**



TIPS 02

SIKERES REGGEL = SIKERES NAP

Úgy gondolom, hogy már a nap elején fel kell készítened magad a sikerre... miért?

Nos, ha győzelemmel kezded a napodat, akár egy apró győzelemmel is – például az ágyazás megvetésével –, az felkészít a nap további részére, mert átveszed az irányítást és proaktív vagy!

Nagyon fontos tehát, ahhoz, hogy időben fel tudj kelni reggel, este időben le kell feküdni aludni.

Ha nem pihened ki magad, nem fogsz tudni időben felkelni és az egész napod rohanás lesz, este pedig már semmire nem lesz erőd és folytatódik a mókuserék.



“Adj egy esélyt az új napnak. Hagyd, hogy megmutassa neked a célokat, a feladatokat. Tudod, a reggelek éppen erre jók. Értelmet adnak az életnek a sötétség után.”



TIPS 03

ÜNNEPELD A GYŐZELMEID

A célok kitűzése fantasztikus, és mindenképpen ad egy célt, amire törekedhetsz.

Sok nő azonban idejének nagy részét valaminek a hajszoálásával tölti anélkül, hogy igazán megállna és értékelné, hol tart! Persze, egy cél segít motiválni, de mi értelme van, ha soha nem érzed a rózsák illatát, vagy nem értékeled a munkád gyümölcsét? Ezért fontos, hogy időt szánj arra, és megünnepeld a győzelmeidet az út során!

Tűzz ki célokat és ezeket bontsd kisebb részekre, majd minden kis rész elérése után jutalmazd meg magadat valamivel.



“Ha hiszel a győzelemben, a győzelem is hinni fog benned.”



TIPS 04

TERVEZZ ELŐRE!

A legtöbb nőnek a legnagyobb problémája, hogy a nap végére semmire nem marad ideje. Nincs idő enni, mert “még ezt is meg kell csinálni”, mindent előrébb helyez saját magánál, pedig csak akkor tudsz minden területen (otthon, munkahelyen, anyakként, feleségként stb) helyt állni, ha mellette saját magaddal is foglalkozol.

Pont ezért célszerű megtervezni a napjaidat, és igenis tervezd bele az ételek elkészítését és az “énidődöt” is.

Ha időt szeretnél spórolni készíts el előre több napi ételt is.



“A mázli csupán olyan tervezés, amit mások nem vesznek észre.”



TIPS 05

KÉSZÜLJ FEL AZ ÁTALAKULÁS UTÁNI JÖVŐRE

Ez az a rész, amire a legtöbb ember nem igazán gondol, de lényegében az egyik legfontosabb, mert ha nem tartod fenn az eredményeidet, akkor az összes korábbi munkád, az összes ráfordított idő, energia és pénz hiábavaló lesz. Mint a szegény ember, aki megnyeri a lottót.

Általában az átalakulásuk után minden hölgy fokozatosan visszatér régi szokásaihoz és viselkedéséhez, és a súly fokozatosan visszajön.

Ezért fontos megtervezni, mi történik az átalakulás után, hogy ne térj vissza a régi rossz szokásokhoz.



“A jövő azoké, akik hisznek álmaik szépségében.”