

Do pohybu, kromě lymfatického systému, ještě patří uvolnění organismu. Má praxe ukazuje, že největší úbytek hmotnosti mají lidé, kteří se dokáží uvolnit. Skutečně je to tak. Netuším přesně daný mechanismus, ale vím, že když se hubnoucí lidé uvolňují, jde to vždy lépe. Existuje spousta způsobů. Zde popisuji ty, které jsem sama vyzkoušela a taky jsou vyzkoušené od mých klientek.

A jak na to?

1. uvolnění svalů

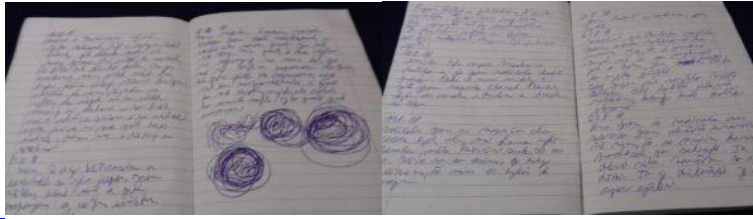
Doporučuji si alespoň jednou denně, nejlépe večer, lehnout. Asi tak na 10 minut. Když si lehnete, mírně se přikryjte. Ruce nechejte podél těla a nohy tak, aby se nekřížily. Doporučuji si dát pod hlavu polštářek. Pak zavřete oči a vnímejte svůj dech. Vnímejte, jak vaše hrud' stoupá a zase klesá. Asi minutu až dvě jen vnímejte svůj dech. Pak vždy na nádechu sevřete dlaně v pěst, a postupně zatněte všechny svaly na nohou, zadečku, vtáhněte břicho, páteři, hrudí, rukou, krku i obličej. Pak zadržte dech (asi tak 4 sekundy) a nechejte všechny svaly co nejvíce napnuté. Dále následuje výdech a s ním uvolnění všech svalů. Dávejte pozor na to, abyste vše úplně uvolnili. Při dalším nádechu opět zatněte všechny svaly a dále postupujte jako v předchozím případě. Takto udělejte alespoň 15 nádechů a výdechů. Při posledním výdechu, kdy budete mít tělo úplně uvolněné, jen klidně dýchejte a představujte si, jak na vás svítí obrovské slunce a jeho paprsky se dotýkají vašeho těla. Paprsky do vás dávají klid, pohodu, energii, radost a smývají všechny nepříjemné pocity a myšlenky. Pociťujte, jak je tělo omýváno a prohříváno. Pokuste se tento stav vnímat alespoň okolo 10 minut. Mám zkušenost, že čím tento cvik děláte častěji, tak máte tendenci jej dělat déle.

Toto jednoduché cvičení má mnoho benefitů. Jednak posilujete svaly, dokonce je mnoho lidí, kteří trpěli inkontinencí a úplně je opustila, ale hlavně dochází k uvolnění spousty stresů. Tím dáte průchod ke změně. Navíc tělo okysličujete, což je taktéž žádoucí. A taky si odpočnete a přestanete myslet na mnoho zbytečných věcí.

Doporučuji tento cvik dělat alespoň 1 měsíc. Po této době již začnete vnímat změny.

2. psaní

Další možností je večerní psaní. Jde o to, že si pořídíte sešit (ideálně A5 linkovaný). Večer, vždy před spaním, si sednete a začnete psát, co se vám ten den přihodilo. Může to být v kladném i záporném duchu. Je to jedno. Důležité je, že se z toho všeho vypíšete. Uvolníte myšlenky a začnete se cítit daleko spokojenější. Lépe se vám taky spí. Můžete začít tak, že položíte pero na papír napíšete dnešní datum. Pak začnete psát, co se vám přihodilo, či myšlenky, které máte v hlavě. Je úplně jedno kolik toho napíšete. Já někdy píši celou stránku, někdy 1/2 stránky a někdy to jen proškrtnu (když jsem hodně unavená). Někdy, když jsem moc rozčilená, tak nepíši a jen tam udělám čmáranici. Je to úplně jedno. Důležitá je pravidelnost. Vyzkoušejte to alespoň 1 měsíc. Opravdu se vám uleví, a i hubnutí půjde lépe.



3. sklenice záchrany

Něco podobného, jako je večerní psaní, je i sklenice záchrany. Jen si nepožijete sešit, ale uděláte si sklenici. K ní si ještě pořídíte papírky o velikosti okolo 3 x 10 cm. Pokud chcete, můžete si sklenici vhodně nazdobit. Někdo si ji odrátkuje, někdo na ni něco nalepí, někdo ji nezdobí. Je to jen na vás. Každý večer si pak sednete a na 1 papírek napíšete datum a věc, která se vám povedla. Já této sklenici říkám konzerva radosti. Život totiž není jen super. A právě pro chvíle, kdy to není super, máte tuto sklenici. Když na vás přijde splín, tak si ji otevřete a začnete si jednotlivé papírky číst. Tím začnete mít lepší náladu. A o to jde. Mít lepší náladu a být nad věcí. To je u hubnutí velmi důležité. A co na papírky můžete psát: detoxikační sprcha, 4 den, kdy jsem si zapsala jídlo, celý den jsem se radovala, udělala jsem si změnovou techniku na sladkou chuť, odpoledne jsem si vzpomněla, že mám zjišťovat, kdy jsem už najedená, chuť na sladké jsem zvládla jen pomocí ovoce ...

Možností je opravdu hodně a nakonec zjistíte, že je vždy důvod k radosti.



Pokud budete chtít, můžete využít různé masáže, či Access barsy. Existuje hodně metod. Doporučuji si udělat všechny z nabídky a pak se rozhodnout, kterou budete používat. Stojí to za to.