



# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Hanka Havlátová

aneb umožněte svému tělu hubnout – 4. díl

# JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

aneb umožněte svému tělu hubnout

4. díl



Člověk je úžasný tvor, který, pokud má potřebné podmínky, dokáže zázraky.

Proto pomáhám lidem nacházet takové podmínky pro jejich rozvoj,

aby byli spokojeni nejen se svým tělem, ale taky se svým životem.

**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem a není určen ke komerčnímu využití. Slouží pouze pro vaši osobní potřebu a podléhá autorskému právu. Můžete jej však dále šířit nebo kopírovat pouze s odkazem na jejich zdroj, tedy na stránky [www.zazracnehubnuti.eu](http://www.zazracnehubnuti.eu).

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

## 2. pilíř – Pocity a myšlení aneb ach ta hlava

---

A teď si něco povíme o nejdůležitější části, kterou při hubnutí (a já si myslím, že i při každé změně) nemůžeme vynechat. Je to naše hlava. Naše myšlenky určují, zda bude naše snažení úspěšné, či nikoliv. Sama jsem si to vyzkoušela. Všechny naše činy záleží na tom, co se v hlavě skrývá a jestli nám tyto myšlenky dovolí hubnutí. Pokud si totiž myslíme, že nemůžeme zhubnout, tak to prostě nepůjde. K tomu potřebujeme nalézt všechny vzpomínky, naše spouštěče a návyky, které nám v tom brání.

### **A jaké myšlenky nám v tom brání (zde uvádím jen některé příklady):**

Nemůžu zhubnout, protože bych byla nemocná.

Musím jíst hodně jídla, abych vše zvládla.

Pokud jsem ve stresu, dám si sladkost, abych měla dost energie.

Musím se teď hodně najíst, protože nevím, kdy bude další jídlo.

Maminka říkala, že je potřeba jíst v daný čas. Nemůžu vynechat jídlo.

Musím vše dojíst.

Jím, i když nemám hlad, protože se to tak dělá.

Ve výčtu bychom mohli pokračovat ještě hodně dlouho. Každý má zde uloženo něco jiného. **Jaké myšlenky v hlavě máte můžete zjistit při pozorování vašeho života. Velmi důležité jsou vaše vnitřní myšlenky (vnitřní dialog, mluvení sami se sebou). A nejen to, je taky velmi důležité, jakým způsobem k sobě mluvíte. Jednotlivé postupy najdete v [online kurzu Jak zhubnout 4 kg za 2 měsíce bez jo-jo efektu](#). Pomocí metody NLP můžete jednotlivé**

situace změnit. NLP, tedy neurolingvistické programování. Pomocí něho se může docela snadno zjistit, co všechno vám brání v hubnutí. Tuto metodu jsem vyzkoušela sama na sobě i na mé rodině a blízkých. Pomocí této metody zjistíte, jaký strážník vlastně jste. Jestli jste sentimentální strážník, strážník, který těší druhé, nesamostatný strážník, kontrolující strážník, či big strážník. Každý se totiž jinak chová a každému vyhovuje něco jiného. Dále se pomocí krokování zjistí překážky, které vám brání v hubnutí. Nastaví se jasné cíle a definují se jasné kroky, které vedou k danému cíli. Tomuto říkám metoda krokování. Krok za krokem zjistíte, co se ve vaší hlavě nachází. **Sami jste potom schopni si nastavit pravidla, která vám budou vyhovovat. Tyto pravidla je váš mozek ochotný přijmout a zařadit je do života. A to je to nejdůležitější.** Najednou změny přestane brát jako nějakou újmu a začne spolupracovat. Tato metoda se dá použít nejen při hubnutí, ale vlastně při jakékoliv situaci, kterou chcete změnit. Podrobně tuto metodu popisují v online kurzu.



Na závěr tohoto e-booku zdarma, si můžete udělat jednu metodu z NLP. Jde o velmi jednoduchou metodu, která vám velice usnadní hubnutí, a může i život. Dá se totiž použít pro jakoukoliv situaci.

Vždy jde totiž o to, jak o dané situaci přemýšlíte. Někdy to může být způsob, který vám pomůže, a někdy to může být způsob, který vám ublíží. Jde o to, naučit se přemýšlet způsobem, který vám pomůže a bude užitečný pro váš život.

Všechny naše myšlenky jsou sestaveny z představ, zvuků a pocitů. Vždy, když nad něčím přemýšlíte, vytváříte si tím obrazy a představy. Nelze tomu zabránit. Náš mozek tak prostě funguje. A je jen na nás, jak se naučíme myslet, měnit naše představy a ovládat svůj mozek. Níže mám pro vás pár jednoduchých technik, které umí zázraky. Vyzkoušejte.



**ÚKOL Č. 5: OVLÁDNĚTE SVOU MYSL ZMĚNOU MYŠLENÍ – OBRÁZEK**

Nejdříve si vybavte nějakou situaci, kterou byste chtěli změnit. Může to být vaše vzpomínka na to, jaké je náročné hubnutí, jak jste posledně neuspěli, jak jste snědli, co jste neměli, jak jste “tlustí”, jak jste naštvaní sami na sebe... Prostě si **vyberte jednu situaci**. Pak si **vytvořte představu o této situaci ve vaší mysli**. **Všímejte si, jaká ta představa je**. Kdo na ní je, kde se nacházíte, jestli jste v té představě nebo se na ni díváte, jak je představa veliká, jak je barevná (černobílá), jaké pocity u ní máte, jaké myšlenky vám jdou hlavou. Když si vybavíte tuto představu, tak pokud je barevná, změňte ji na černobílou. Dále ji **zmenšete, aby byla opravdu maličká**. Pak ji **odhodte do dálky**. **Všímejte si přitom, jak se cítíte**. **Tento postup několikrát opakujte**. To, jak se cítíte, jde změnit. A pokud změníte váš pocit, změníte i způsob uvažování o dané situaci, a to pak ovlivní vaše jednání. A tím dokážete změnit výsledek.

**ÚKOL Č. 6: OVLÁDNĚTE SVOU MYSL ZMĚNOU MYŠLENÍ – OSLŇUJÍCÍ ČTVEREC**

Nejdříve zavři oči a před sebou si představ čtverec. Asi o velikosti 1x1 metr. Zde na velikosti až tolik nezáleží. Neměl by být moc malý, ale ani velký.

Pak si vybav, jakou má barvu. Barva by měla být spojena s pocity, které chceš mít. Pokud jsi unavená, tak si vybav barvu, která bude symbolizovat energii. Pokud jsi rozrušená, tak barva by měla symbolizovat klid, mír, spokojenost, harmonii, sebelásku, sebevědomí. Prostě s barvou si spojíš pocit, který chceš mít. Pak si představ sebe samotnou, jak stojíš v daném čtverci. A vybavuješ si dané pocity. Jak budeš vypadat? Jak se budeš cítit? Všimni si svého výrazu tváře, svého postoje, jak dýcháš.

Další krok je udržování této představy. A přitom počítej do tří. Až řekneš tři, tak do daného čtverce vstup. Tím vstupuješ do tvého druhého JÁ.

A začni si vědomě užívat pocity, které chceš mít. Vnímej, jak tě naplňuje energie, síla, případně cokoliv, co právě potřebuješ. Plň si tím pocitem.

Po chvíli ze čtverce vystup.

Tento proces vstupování do čtverce proved' několikrát. Alespoň 3x. Pokud budeš chtít, můžeš víckrát.

A teď si už jen Pak otevři oči a užívej si pocitu.



Pokud mám chmurné myšlenky, tak si představuji, jak vše září, jak jsem volná, spokojená a radostná. Tato metoda se dá použít opravdu kdykoliv. Ještě ji ráda používám, kdy se mi něco nechce dělat. Třeba jít běhat nebo si uvařit něco zdravého. To si představuji nadšení a radost.

## Zkušenosti klientek

---

Paní Renáta: U paní Renátky jsme řešily big strážníka a sentimentálního strážníka. Renátka měla velkou potřebu mít velké porce. To byla první věc, na které jsme pracovaly. Pak jsme se zaměřily na sentimentálního strážníka a řešily emoce. Zde se objevil smutek a taky to, že si připadala na světě sama. Pak jsme ještě řešily plánování jídla. Celkově jsme provedly harmonizaci hubnutí a kotvení některých vhodných pocitů. Paní Renátka hubla asi tak 1–2 kg za měsíc. Co ji nejvíce potěšilo, že se hubnutí nemusí vůbec věnovat a že hubne samovolně. Když jsem ji viděla asi po 5 měsících, co začala hubnout, tak to byla úplně jiná žena. Vypadala velice spokojeně a radostně. A taky štíhlejší.

Paní Daniela: Paní Daniela byla od samého začátku nastavena na hubnutí. A za těch několik měsíců se s ní stala úžasná dáma, která prožívá svůj život. Zjistila, co jí opravdu pomáhá a začala více věřit intuici a svým pocitům. Taky jsme společně vyřešily změnu zaměstnání, ve kterém je spokojená. Pomáhala jsem ji připravit se na pohovor a celkově nastavit na možnou změnu zaměstnání. Paní Daniela nemá doma váhu (což si myslím je super) a tak se váží jen u své maminky, když ji přijde navštívit. Je vždy velmi překvapena, že má zase o pár kg méně. Taky si nastavila očistu mysli, že začala běhat. Úžasně prožívá tento očistný rituál a je to na ní znát.

## Závěr

---

Pamatujte, k hubnutí je potřeba přistupovat opravdu celkově. Je potřeba při hubnutí zařadit jídelníček, pohyb i změnu myšlení. Tyto zásadní kroky jsem všechny sama vyzkoušela a pro vás uspořádala do **tří pilířové metody hubnutí (3P)**.

V dalším díle se budeme zabývat třetím pilířem, kterým je pohyb.

Přeji vám příjemnou cestu vašeho osobního přerodu.



Hanka Havlátová

## Co všechno jsem pro vás připravila?

---

<https://zazracnehubnuti.eu/akce/>

## Kalendář připravovaných akcí

---

<https://zazracnehubnuti.eu/kalendar-akci/>

Připojte se k nám na Facebooku. Najdete zde spoustu inspirace, další triky na hubnutí, videa, recepty, meditace a spoustu dalších urychlovačů hubnutí.

<https://www.facebook.com/zazracnehubnuti/>