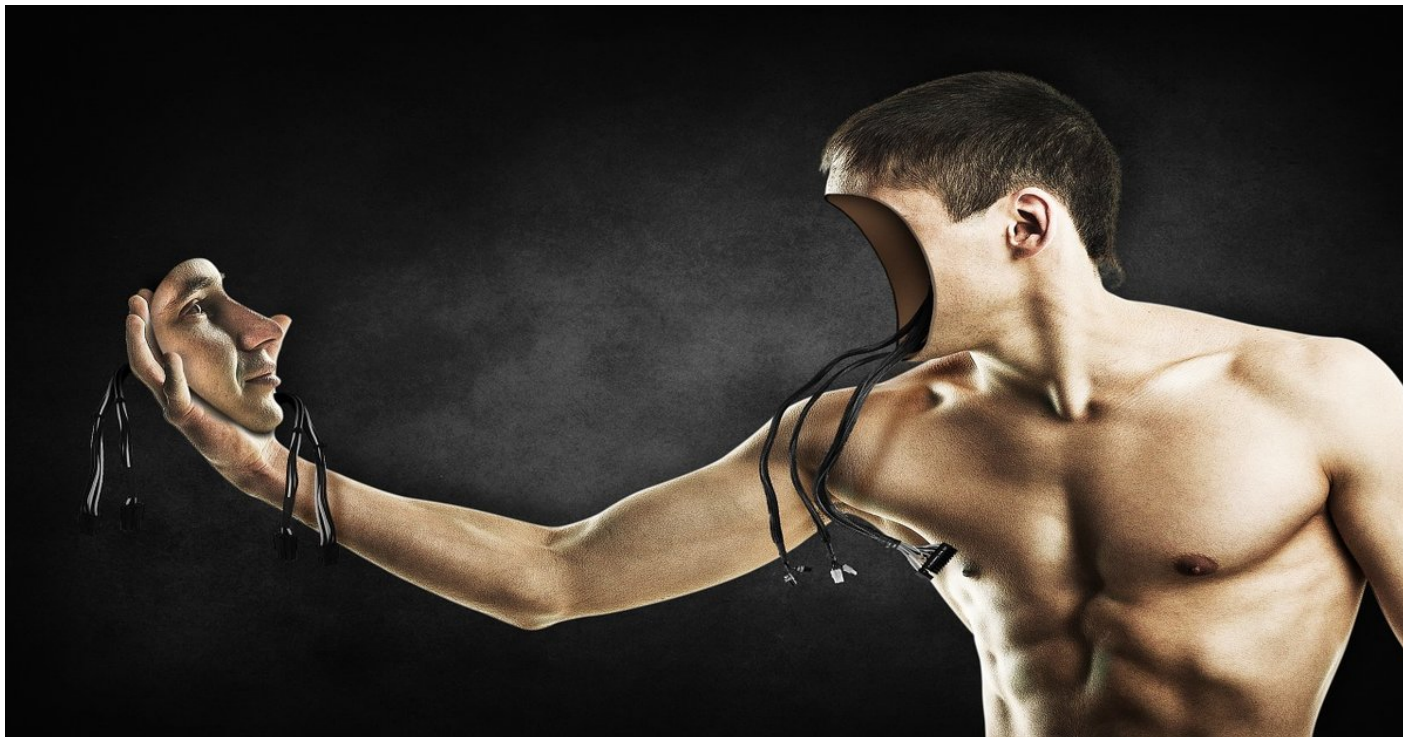


## **Corpul: 5 Cuvinte să îți vindeci relația cu corpul tău!**



Corpul nostru este cea mai completă mașinărie știută de noi, în univers. Modul în care Natura ne-a creat, ne face să ne gândim ca ea știe ce este Perfecțiunea.

### **Omul are corpul Natural sănătos.**

Singurele lucruri care ne scurtează viața sunt Alimentația și Gândurile. Putem să luăm măsuri din timp și să ne ghidăm corpul să rămână sănătos .

#### **1. Suficient**

Ca în “am/sunt indeajuns”

Cu toții avem în interior o versiune de “Nu e destul”

Unii dintre noi am preluat din societate și din idealul cosmetizat și imposibil. Unii am învățat asta într-o criză, dintr-un comentariu dureros făcut de membrii familiei sau de un prieten.

Cand ne spunem mereu că “voi fi fericit dacă slabesc 10 kg”, intrăm în cursa dură în care încercăm să atingem acel “suficient”. Problema este că niciodată nu trecem linia de finish.

Ne simțim rău când nu suntem “destul de...”

Așa că ne întoarcem la mâncare ca să ne simțim mai bine. Deși mâncarea la care ne întoarcem ajunge în final să ne facă să ne simțim și mai rău decât emoțiile negative de care fugim. Este un cerc vicios.

Esti creația Universului. Nimic din ceea ce faci nu va fi judecat ca fiind rău sau bun în ochii Universului, pentru că ești deja complet.

## **2. Predă-te**

Nu mă refer să te predai poftelor. Ci să te predai sentimentelor care creează aceste poftes.

În loc să fugim de sentimentele noastre, ce-ar fi să ne împrietenim cu ele pentru câteva minute? Ce-am avea să ne spunem?

Poate nevoia noastră intensă de ciocolată este modul în care corpul își exprimă sentimentul de singurătate. Poate că atunci când te întinzi după paharul de vin vrei de fapt să anesteziezi anxietatea.

- Oare aceste alimente îți satisfac cu adevărat emoțiile care se ascund în spatele poftelor?
- Ce-ți satisface cu adevărat aceste sentimente?

În cartea "Instinctul voinței" Dr Kelly McGonigal spune că cele mai bune activități pentru ameliorarea acestor sentimente sunt meditația, rugăciunea, plimbările și odihna. Susțin la practicare.

## **3. Încrederea**

Să ai încredere în corpul tău, ți se poate părea ceva înfricoșător.

Omul de obicei ignoră mesajele transmise de corp încat nu are habar cum să-l asculte. Creierul nostru fiind încă înfometat, ajungem să mâncăm fără măsură, dincolo de punctul în care ne simțim plini.

Avem nevoie de un translator pentru comunicarea corp-minte.

Încercăm tot timpul să dăm atenție modului în care se simte corpul meu și mai puțin gândurilor. Chiar vreau să termin tot din farfurie sau mă simt deja destul de plin?

E ca și cum ai învăța să cânti la pian sau să-ți dezvolti orice altă abilitate, ia timp și practică răbdătoare. Mi-am dat seama că deseori corpul meu este mai inteligent și mai intuitiv decât gândurile mele.

## **4. Compasiune**

Studiile arată că gândurile negative îndreptate spre sine duc la apatie și la depresie, nicidecum la motivație.

Cheia succesului este să le liniștim un pic. În loc să ne criticăm în mod repetat spunând lucruri groaznice despre noi înșine, e mai productiv să te gândești "Ok, pizza de aseară n-a fost cea mai bună alegere. Dar cu toții avem scăpări. Ce pot să învăț din această experiență?"

Într-un studiu american s-a evidențiat faptul că cei care sunt la regim și care practică iertarea de sine după ce au avut o scăpare, sunt mai puțin predispuși să renunțe la regim.

## **5. Fii Recunoscător**

Nimeni nu are corpul perfect. Nici eu, nici tu.

Trupul nostru are nevoie de a fi complimentat, exact ca o femeie.

Nu ne spune, dar el își dorește.

El primește tot ceea ce îi spui, mai ales cu inima, și după cu mintea.

Recunoștința salvează bolile.

S-a constatat că oamenii care practică recunoștința în fiecare zi dorm mai bine și chiar fac mai multe exerciții fizice!

Ce cuvinte te-ar ajuta pe tine să-ți vindeci corpul ?

[Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință](#)

*Imparte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.*

*Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor