

## Νιώστε υπέροχα



Η γνώση δεν είναι δύναμη. Η γνώση είναι *δυνατότητα* δύναμης. Εδώ θα βρείτε τη φόρμουλα «νιώστε υπέροχα», αλλά η γνώση της δεν είναι αρκετή, πρέπει να προχωρήσετε στην εφαρμογή της.

Αυτό το άρθρο είναι χωρισμένο σε κατηγορίες, απλά βήματα και συμβουλές. Όμως πρέπει πρώτα απ' όλα να χρησιμοποιήσετε κοινή λογική.

### Υγεία

Αλλάξτε το βάρος σας. Αν έχετε περιττό βάρος, κάντε προσπάθεια να το ρίξετε. Αν είστε:

- **Άτομο που τρώει το βράδυ:** Περιορίστε τα τσιμπήματα που τρώτε μετά το βραδινό σε φρούτα ή γιαούρτι. Μετά το τελευταίο σας τσίμπημα, βουρτσίστε και καθαρίστε τα δόντια σας. Έτσι δεν θα θέλετε να περάσετε την ίδια διαδικασία ξανά!
- **Άτομο που του αρέσει να τσιμπάει:** Προγραμματίστε κάτι διασκεδαστικό την ώρα των τσιμπημάτων. Επίσης ετοιμάστε τα τσιμπήματά σας από πριν ούτως ώστε όταν έρθει ώρα για κολατσιό το μόνο που θα έχετε να κάνετε είναι να το πάρετε και δεν θα αρχίσετε την αναζήτηση στο ψυγείο ή στο «μαγικό ερμάρι».
- **Άτομο που τρώει πολύ:** Αυξήστε τα λαχανικά και τα φρούτα που προσφέρουν την αίσθηση του κορεσμού και πίνετε υγρά. Επίσης, προσαρμόστε πνευματικά τον εαυτό σας να νιώθει διαφορετικά για αυτά που τρώτε και πείστε τον εαυτό σας ότι έχει φουσκώσει. Τρώτε αργά για να δώσετε χρόνο στον εγκέφαλό σας να πάρει το μήνυμα του κορεσμού.
- **Άτομο που του αρέσουν τα γλυκά:** Φάτε ένα φρούτο πριν από το γλυκό. Μην απαγορεύσετε του εαυτού σας να φάει γλυκό αν πραγματικά το χρειάζεται γιατί μετά θα καταλήξετε στην υπερκατανάλωση και στην λαιμαργία. Το να δω όμως ένα γλυκό δεν σημαίνει ότι το έχω και ανάγκη.
- **Χρησιμοποιείτε τη δύναμη τη θέληση σας,** είναι εύκολο. Αν για παράδειγμα δείτε μια σοκολάτα τότε μην επικεντρώσετε την προσοχή σας στη μονόλεπτη ικανοποίηση που θα πάρετε όταν φάτε τη σοκολάτα αλλά στη μακροπρόθεσμη ικανοποίηση που θα έχετε όταν μπορείτε να φοράτε το αγαπημένο σας ρούχο ή αυτό το υπέροχο κουστόύμι που είδατε στο αγαπημένο σας κατάστημα που θα σας κάνει να είστε εκθαμβωτικοί!
- **Αποφύγετε τις δίαιτες της «μόδας».** Δίνουν στις πραγματικές «δίαιτες» κακό όνομα μιας και είναι απογοητευτικές μακροπρόθεσμα. Δεν προσφέρουν μόνιμες λύσεις και

αποτελέσματα. Σίγουρα δεν θέλετε να πέσετε στο σύνδρομο του διαιτητικού «γιο-γινό». Θέλετε να αλλάξετε το βάρος σας για πάντα!

## Άσκηση

- Να είστε δραστήριοι κάθε μέρα.
- Αν μια άσκηση/ δραστηριότητα είναι μονότονη και πληκτική, αλλάξτε την.
- Κάντε τεντώματα καθώς βλέπετε τηλεόραση, καθώς δουλεύετε στον υπολογιστή σας ή κατά τη διάρκεια κάποιας επαγγελματικής συγκέντρωσης. (Κανένας δεν θα δει τα τεντωμένα σας πόδια κάτω από το τραπέζι!)
- Διαβάστε ένα βιβλίο την ώρα που κάνετε ποδήλατο στο σπίτι, ή οργανώστε το πρόγραμμα της επόμενης μέρας. Είναι ο τέλειος χρόνος για προγραμματισμό και για να βρείτε απαντήσεις σε επιχειρησιακούς ή άλλους προβληματισμούς και ανησυχίες.
- Ακούτε μουσική καθώς κάνετε δρόμο και νιώστε τον εαυτό σας να ανεβαίνει τη σκάλα της επιτυχίας. Οραματιστείτε ότι είστε στην κορυφή και ότι έχετε γίνει ότι καλύτερο μπορείτε να γίνετε.

## Αυτοεικόνα

Όταν νιώθετε καλά για τον εαυτό σας, είναι πιο εύκολο να τρώτε υγιεινά και να παραμένετε δραστήριοι.

Καλύτερεύστε την εμφάνισή σας και το πως νιώθετε με το να:

- Περπατάτε στητά (με το κεφάλι ψηλά): έχετε ποτέ δει κανένα αποτυχημένο ή κανένα άτομο με κατάθλιψη να περπατά στητά; ΟΧΙ! Μόνο οι επιτυχημένοι και οι χαρούμενοι έχουν το κεφάλι ψηλά.
- Αφιερώσετε πέντε λεπτά την μέρα στην φροντίδα του εαυτού σας και στην εμφάνιση σας: η εμφάνισή σας θα αλλάξει και τη διάθεσή σας.
- Χαμογελάτε: η εκφράσεις του προσώπου σας καθορίζουν τη διάθεσή σας. Δοκιμάστε το! Όταν είστε θυμωμένοι ή απελπισμένοι δοκιμάστε να χαμογελάσετε. Πόσο νομίζετε ότι θα αντέξετε θυμωμένοι με ένα πλατύ χαμόγελο στο πρόσωπό σας; Πέντε δευτερόλεπτα το πιο πολύ!
- Είστε θετικοί: μην σαμποτάρετε τη δική σας επιτυχία. Αν κάτι πάει στραβά τότε να θυμάστε πως η «αποτυχία» μπορεί να είναι ο καλύτερος σας φίλος. (Η λέξη «αποτυχία» μπαίνει σε εισαγωγικά γιατί δεν υπάρχει αποτυχία αλλά λάθος τρόπος να κάνεις κάτι). Γι' αυτό πρέπει να είστε ευέλικτοι. Αν κάπου πήρατε λάθος απόφαση/ μονοπάτι, τώρα είναι η καλύτερη στιγμή να το αλλάξετε και να προχωρήσετε με τη νέα σας εμπειρία. Η επιτυχία στη ζωή είναι το αποτέλεσμα καλών επιλογών. Οι καλές επιλογές είναι αποτέλεσμα εμπειρίας. Η εμπειρία είναι αποτέλεσμα λάθος επιλογών.
- Ζείτε κάθε μέρα με πάθος!