

Odkryj swoje
PO CO CHCĘ SCHUDNĄĆ?

Znajdź spokojne miejsce, tak aby nikt ci nie przeszkadzał przez najbliższy czas. Odpowiedz szczerze na poniższe pytania, a odkryjesz po co tak naprawdę chcesz schudnąć. Z pytań tych możesz skorzystać przy określaniu dowolnego celu, jaki wyznaczasz sobie w życiu, niekoniecznie związanego z odchudzaniem. Dla ułatwienia Ci tego zadania, przygotowałam przykładową rozmowę. Zaczynamy!

1. Jakim celem się zajmiesz?
.....
2. Co w tym zależy od Ciebie?
.....
3. Gdybyś użyła słów „ Chcę zadbać ze swej strony o.....
4. Co będziesz mieć ważnego dzięki temu?
.....
5. Kiedy już to masz, co ważnego dzięki temu zyskujesz?
.....
6. Kiedy już to masz, to co ważnego dzięki temu zyskujesz?
.....
7. Kiedy już....., to co zyskujesz?
.....
8. Gdybyś posłuchała tego, co przed chwilą powiedziałaś, to co czujesz?
.....
9. Czy istnieje słowo, które opisuje to, co powiedziałaś dotychczas?
.....
10. Kiedy już schudniesz, to co ważnego dzięki temu masz?
.....
11. Po czym poznasz, że masz to, czego potrzebujesz?
.....
12. Kiedy już schudniesz, to co zmieni się w Twoim życiu na lepsze?
.....

Czyli po co tak naprawdę chcesz schudnąć?

.....

PRZYKŁADOWA ROZMOWA MOŻE WYGLĄDAĆ TAK:

1. Jakim celem się zajmiesz? *Chcę schudnąć 5 kg w ciągu trzech miesięcy.*
2. Co w tym zależy od Ciebie? *Zaplanowanie aktywności fizycznej, planowanie posiłków, pilnowanie ustalonych godzin posiłków, dbanie o swoje dobre samopoczucie podczas odchudzania.*
3. Gdybyś użyła słów „Chcę zadbać ze swej strony o: *dobre samopoczucie.*
4. Co będziesz mieć ważnego dzięki temu? *Będę miała więcej energii.*
5. Kiedy już to masz, co ważnego dzięki temu zyskujesz? *Kiedy będę miała więcej energii, łatwiej i szybciej będę wykonywać obowiązki w pracy.*
6. Kiedy już to masz, to co ważnego dzięki temu zyskujesz? *Kiedy będę łatwiej i szybciej wykonywać swoje obowiązki w pracy, będę miała czas na spędzanie czasu z moim partnerem i robienie tego, na co wciąż brakuje nam czasu, np. zajęcie się ogrodem, wspólne wycieczki rowerowe, ale też czytanie książek, czyli w skrócie na moje hobby.*
7. Kiedy już masz czas na swoje hobby to co zyskujesz? *Radość i spokój, nie będę taka nerwowa.*
8. Gdybyś posłuchała tego, co przed chwilą powiedziałaś, to co czujesz?
Spokój
9. Czy istnieje słowo, które opisuje to, co powiedziałaś dotychczas?
Chyba właśnie spokój, ale też moje zdrowie psychiczne.
10. Kiedy już schudniesz, to co ważnego dzięki temu masz? *Więcej energii, spokoju i czasu dla siebie i bliskich.*
11. Po czym poznasz, że masz to, czego potrzebujesz?
Kiedy będę wstawała rano z łatwością i kończyła pracę na czas, a potem miała dość energii na moje hobby i odczuwała wewnętrzną radość.
12. Kiedy już schudniesz, to co zmieni się w Twoim życiu na lepsze?
Życie rodzinne i odzyskanie spokoju.

Czyli po co chcesz schudnąć?

Aby odzyskać spokój i mieć czas na swoje hobby, w tym aktywne spędzanie czasu z partnerem.

Zapraszam Cię do polubienia moje konta na [Instagramie](#) i [Facebooku](#)