

Ja też mogę być szczupła

Fit sylwetka i odchudzanie:

Jak mentalność zwycięzcy wpływa na nasze ciało?

KATARZYNA SIKORA

Adrianna Wysocka – Kreatorka Osobowości, twórczyni własnej metody eNSU – Neuropozytywnej Stymulacji Umysłów, Hipnoterapeuta, Hipnoterapeuta Dziecięcy, Neurocoach, Trener Mentalny, Mówca i Szkoleniowiec. Autorka wielu szkoleń rozwojowych i programu Mental Zwycięzcy.

Często mówi się o mentalności zwycięzcy w kontekście sportu czy biznesu. A jak ma się ona do procesu odchudzania?

Mentalność zwycięzcy to absolutna podstawa skutecznego odchudzania. Osoby, które osiągają trwałe efekty, mają jasno określone cele, wierzą w siebie i są konsekwentne w działaniu. Z kolei wielu ludzi zaczyna odchudzanie z podejściem „przegranego” – nie wierzą, że im się uda, boją się porażek i traktują dietę jak chwilowy wysiłek. Próbuje różnych metod – liczą kalorie, ćwiczą na siłowni, eksperymentują z dietami – ale efekty są krótkotrwałe. Frustracja narasta, a kilogramy wracają jak bumerang.

Coraz więcej badań potwierdza, że klucz do trwałej zmiany leży nie tylko w diecie czy aktywności fizycznej, ale także w pracy z emocjami i podświadomością.

Tu właśnie wkracza mentalność zwycięzcy, która obejmuje trzy poziomy naszego umysłu: świadomy, podświadomy i nadświadomy.

Jaką rolę odgrywają te trzy poziomy umysłu w procesie odchudzania?

Świadomy umysł odpowiada za logiczne decyzje – wybór diety, planu treningowego, ale to podświadomość kieruje naszymi nawykami, emocjami i automatycznymi reakcjami. Jeśli mamy w sobie negatywne przekonania, np. „w naszej rodzinie wszyscy są grubi”, to nawet najlepsza dieta na dłuższą metę nie zadziała. Nadświadomość z kolei to nasza intuicja i wewnętrzna mądrość. To ona pozwala nam sięgnąć głębiej i zrozumieć, co naprawdę jest dla nas dobre. To tu odnajdujemy siłę do trwałej zmiany i harmonii między ciałem a umysłem.

Czyli podświadome przekonania mogą sabotować świadome decyzje o zmianie?

Dokładnie tak. Jeśli ktoś głęboko wierzy, że nie zasługuje na szczupłą sylwetkę albo że „zawsze będzie gruby”, to jego umysł i ciało będą podążać za tym programem, bez względu na podjęte działania.

Zmiana musi zacząć się od wewnątrz – od przeprogramowania wzorców i przekonań zapisanych w podświadomości. To one kształtują nasze nawyki, decyzje i reakcje.

Czyli sukces to nie tylko wytrwałość, ale też zmiana wewnętrznej narracji?

Tak. Jeśli od dziecka słyszeliśmy, że „dieta to męczarnia” albo że „geny decydują o wszystkim”, trudno będzie być konsekwentnym. Dlatego kluczowa jest zmiana sposobu myślenia – zamiast „nie mogę jeść słodkiego”, mówimy: „wybieram zdrowe jedzenie, bo chcę się dobrze czuć”.

Podświadomość działa według schematów – nie analizuje, tylko odtwarza zapisane programy. Często to, co miało być niewinnym określeniem, np. „mój kochany misiaczek”, staje się etykietą, z którą utożsamiamy się przez całe życie.

Jakie przekonania najczęściej blokują proces odchudzania?

Przykładowe niewspierające przekonania to: „Muszę zjeść wszystko z talerza, bo nie wolno marnować jedzenia”, „Jem, żeby się pocieszyć – jedzenie to nagroda”, „Odchudzanie jest trudne i pełne wyrzeczeń”, „Mam wolny metabolizm, więc i tak nie schudnę”, „Grubsze osoby są cieplejsze, szczupłe są zimne i wyrachowane”, „W mojej rodzinie wszyscy są otyli – to genetyka”,



„Nie zasługuję, by być szczupłym i czuć się dobrze ze sobą”. Dodatkowo dochodzą głęboko ukryte konflikty – tłuszcz często spełnia funkcję ochronną. Ciało mówi: „Muszę być silna”, „Wszystko jest na mojej głowie”, „Ciężko mi muszę walczyć”. Dla umysłu większe ciało to większa siła, a czasem też sposób na bycie zauważonym.

A co z nadświadomością – jak wspiera proces odchudzania?

Nadświadomość to połączenie z intuicją, wewnętrzną mądrością i prawdziwymi potrzebami. Kiedy przestajemy zagłuszać emocje jedzeniem, możemy usłyszeć, czego tak naprawdę potrzebujemy. Medytacja, uważność, kontemplacja – to narzędzia, które pozwalają lepiej poznać siebie i odnaleźć równowagę.

Czy może Pani podać przykład osoby, której pomogła Pani odzyskać fit sylwetkę?

Oczywiście. Pracowałam z 38-letnią kobietą, która przez lata próbowała różnych diet, ale zawsze wracała do starych nawyków. Miała przekonanie, że „ma wolny metabolizm i nigdy nie schudnie”.

Podczas sesji zaczęłyśmy pracować nad podświadomymi blokadami. Po kilku tygodniach zaczęła wierzyć, że ma wpływ na swoje ciało. W ciągu 6 miesięcy schudła 10 kg i zupełnie zmieniła podejście do jedzenia. Z kolei 45-letni przedsiębiorca objadał się wieczorami z powodu stresu. Gdy uświadomił sobie, że jedzenie jest jego formą odreagowania napięcia, nauczył się wprowadzać zdrowe rytuały. Schudł 15 kg w rok, poprawił sen i odzyskał energię.

Dlaczego często jemy więcej, niż potrzebujemy?

Jedzenie to nie tylko zaspokajanie głodu – to także mechanizm regulacji emocji. Nuda, stres, smutek, frustracja – wszystko to może prowadzić do kompul-

sywnego jedzenia. Badania z Harvardu pokazują, że stres aktywuje układ nagrody w mózgu i zwiększa ochotę na słodkie oraz tłuste potrawy. To naturalna reakcja, ale niezdrowa, gdy jest nieuświadomiona.

Jakie badania potwierdzają wpływ podświadomości na wagę?

Liczne. W Journal of Obesity wykazano, że osoby korzystające z wizualizacji i autosugestii chudną skuteczniej niż ci, którzy polegają tylko na diecie.

Uniwersytet Stanforda udowodnił, że negatywne myślenie zwiększa poziom kortyzolu, co sprzyja odkładaniu się tłuszczu. Z kolei badania z Yale wykazały, że nasze przekonania wpływają na metabolizm – osoby, które wierzyły, że jedzą coś zdrowego, spalały więcej kalorii niż ci, którzy myśleli, że jedzą coś niezdrowego, mimo że posiłek był ten sam.

Co poradziłaby Pani osobom, które od lat walczą z wagą i czują się bezsilne?

Przede wszystkim: zacznij od swojego dlaczego. Nie od diety, nie od liczenia kalorii – tylko od zrozumienia, dlaczego naprawdę chcesz to zmienić.

Potem przyjrzyj się swoim przekonaniom. Zapisz swoje myśli o jedzeniu i ciele. Zastanów się, skąd pochodzą i czy są naprawdę twoje. Zmiana zaczyna się w umyśle. Kiedy twój umysł zacznie działać dla ciebie, a nie przeciwko tobie, odchudzanie przestanie być walką – stanie się naturalnym procesem powrotu do siebie.

Dziękuję za inspirującą rozmowę!

Dziękuję i życzę każdemu powodzenia w podróży do zdrowego, szczęśliwego „ja”.

f Adrianna Wysocka
www.adriannawysocka.pl
www.ncawk.pl

MENTAL ZWYCIĘZCY

TAJEMNICA SUKCESU - KLUCZ, KTÓRY OTWIERA DRZWI DO NIEOGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCI.

MENTAL ZWYCIĘZCY ODKRYJ SWOJĄ PEŁNIĘ MOŻLIWOŚCI!

Jeśli chcesz nauczyć się świadomie zarządzać sobą i osiągnąć mentalność zwycięzcy, skorzystaj z mojego programu pracy indywidualnej MENTAL ZWYCIĘZCY.

Pomogę Ci przeprogramować podświadome programy i ograniczające przekonania, wzmocnić pewność siebie i odblokować Twój pełny potencjał. Gotowy odkryć swoją wewnętrzną siłę?

Sprawdź, jak możesz osiągnąć swoje cele szybciej i skuteczniej!

„Jeśli o czymś marzysz, to znaczy, że jest to w zasięgu Twoich możliwości, wystarczy tylko, że poznasz sposób ich manifestacji w swoim życiu”

Adrianna Wysocka

Gotowy na transformację? Umów się już dzisiaj:

+48 602-393-297
mentalzwyciezcy@adriannawysocka.pl
www.ncawk.pl

