

Obsah

PODĚKOVÁNÍ 12

PŘEDMLUVA 13

ÚVOD 15

Co je to proces vývoje a změny? 16

Kde mám začít a co mám dělat? 17

Jak využít „Možnosti vývoje“ 17

Výsledky 18

KAPITOLA PRVNÍ

DIETNÍ MENTALITA: SPOJENÍ MYSL – TĚLO, KVŮLI NĚMUŽ JSTE TLUSTÁ 20

Rozhovor s dietní mentalitou 22

Zásady dietní mentality 23

Možnosti vývoje 26

KAPITOLA DRUHÁ

DĚTI: PŘIROZENĚ ŠTÍHLÉ 28

Nemluvně jí, jenom když má hlad 29

Nemluvně přestane jíst, když má dost 29

I předškoláci nám předvádějí své instinkty 30

Možnosti vývoje 32

KAPITOLA TŘETÍ

PŘIROZENĚ VERSUS NEPŘIROZENĚ ŠTÍHLÍ DOSPĚLÍ 34

Štíhlá, ale za jakou cenu? 35

Být štíhlá nemusí být všeobjímající boj 36

Možnosti vývoje 38

KAPITOLA ČTVRTÁ

NÁVYK 1: DRŽTE SE SVÝCH ŽIVOTNÍCH PRIORIT 41

Život versus hmotnost 41

To, o co nám skutečně jde, je pocit, nikoli velikost prádla 43

Možnosti v životě nejsou určeny vaší hmotností 45

Baletka Lana 45

Tak kdo tedy jste? 46

Možnosti vývoje 47

KAPITOLA PÁTÁ

NÁVYK 2: MĚJTE SE RÁDA ... SVÉ TĚLO, MYSL A DUCHA 50

Pravá láska je bezvýhradná 50

Dívejte se do zrcadla a zkoušejte si říkat některá slova 51

Vybudovat si láskyplný vztah k sobě samé nějakou dobu potrvá 52

Milujte svého ducha 53

Milujte svou mysl 55

Milujte své tělo 56

Možnosti vývoje 58

KAPITOLA ŠESTÁ

**NÁVYK 3: OSVOBOĎTE SE OD POSUZOVÁNÍ
A POCITU VINY 60**

Potřeba „chovat se správně“ omezuje naše schopnosti vyvíjet se 61

Pocit viny a posuzování podkopává váš postup směrem ke zdraví 62

Obavy jdou ruku v ruce s pocitem viny 62

„Špatná“ jídla neexistují 63

„Lepší“ ani „horší“ tělesné parametry neexistují 65

Nikdy neprohrájet: můžete jediné vyhrát nebo se naučit něco nového 66

Večeře bez odsuzování 66

Možnosti vývoje 68

KAPITOLA SEDMÁ

NÁVYK 4: DŮVĚŘUJTE SVÉMU TĚLU 70

Důvěru ve své tělo máme vrozenou; strachu jsme se naučili 71

Odtrhněte oči i mysl od dílků na osobní váze! 72

Vaše tělo je normální a naprogramované tak, aby vás udrželo při životě 73

Neodolatelná chuť na jídlo je vzkaz, nikoli morální slabost 74

Citlivost na jídlo 75

Možnosti vývoje 76

KAPITOLA OSMÁ

NÁVYK 5: JEZTE, KDYŽ MÁTE HLAD 79

- Fyzický hlad 81
- Trénink vnímání hladu 82
- Nebojte se hladu 84
- Nutriční hlad 84
- Psychologický hlad 87
- Co dělají přirozeně štíhlí lidé, když potřebují útěchu? 89
- Mít štíhlou postavu neznamená být dokonalý 90
- Možnosti vývoje 91

KAPITOLA DEVÁTÁ

NÁVYK 6: BUĎTE V JÍDLE VYBÍRAVÁ 94

- Být vybíravá není nic špatného 95
- Jak často děláte kompromisy v tom, co jíte? 96
- Dopracujte se souladu se svým tělem dříve, než se dopracujete souladu se svou ledničkou 97
- Syndrom „další sousto bude možná lepší“ 97
- Možnosti vývoje 99

KAPITOLA DESÁTÁ

NÁVYK 7: VYCHUTNÁVEJTE SI ZÁŽITKY Z JÍDLA 103

- Přirozeně štíhlí lidé si své jídlo vychutnávají 104
- Recept na vychutnání 104
 - Prostředí 105
 - Vzhled 105
 - Čich 105
 - Sousto 106
 - Chuť 106
 - Teplota 107
 - Struktura 108
 - Žvýkání 108
 - Polykání 109
- Možnosti vývoje 109

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

**NÁVYK 8: DOSÁHNĚTE POCITU USPOKOJENÍ,
NIKOLI POCITU PLNOSTI 112**

- Podnět z vašeho nitra versus podnět zvenčí 113

Jak cítíme uspokojení?	113
Vaše metabolická vyváženost a smysl pro uspokojení jsou vlastní pouze vám	114
Co nás na jídle uspokojuje?	116
Stupeň hladu	117
Chuť	117
Pozornost	118
Tempo	118
Kvalitní potraviny	120
Pestrost	120
Možnosti vývoje	122

KAPITOLA DVANÁCTÁ

NÁVYK 9: ZÁKLADNÍ POCHOPENÍ VÝŽIVY 125

Být zdravá neznamená úzkostlivě dodržovat absolutně všechna pravidla	125
I lidé s nadváhou musí jíst!	127
Kvalita: získat z každého sousta co nejvíce živin	128
Potraviny v přírodním stavu versus potraviny upravené	128
„Živé“ jídlo versus „mrtvé“ jídlo	129
„Nahaté“ jídlo versus „oblečené“ jídlo	131
Libové jídlo versus tučné jídlo	131
Organicky pěstované potraviny versus tradičně pěstované potraviny	133
Jsou jídla, jimiž se živíte, nutričně vydatná?	134
Možnosti vývoje	138

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

NÁVYK 10: HRAJTE SI KAŽDÝ DEN 141

Hýbat se je přirozené a přináší to radost	141
Připravte si mysl	143
Připravte si tělo	143
Když cvičíte, vnímejte se	144
Cvičení a spalování tuku	145
Naši předkové měli dobrý nápad	146
Trénování síly a odolnosti	147
Aerobická aktivita	148
Cvičení je pramen mládí	149
Možnosti vývoje	150

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ
NÁVYK ZAČÍNÁ MYŠLENKOU 153

- Co je to návyk? 154
- Odkud se berou přesvědčení? 155
- Životní zkušenosti → přesvědčení → myšlenky → akce → návyky 155
- Možnosti vývoje 157

KAPITOLA PATNÁCTÁ
JAK PŘESVĚDČENÍ OVLIVŇUJE NÁŠ ŽIVOT 160

- Přesvědčení v běžném životě 161
- Přesvědčení, život a hmotnost 162

KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ
**PÁTRÁNÍ PO PŘESVĚDČENÍCH,
KTERÁ STOJÍ V CESTĚ VAŠEMU VÝVOJI 164**

- Práce se zrcadlem 164
- Samomluva 166
- Mysl a tělo, důvěrně spojené 167
- Svalové testy 168
- Jak provádět svalové testy 169
- Přesvědčení, kvůli nimž zůstáváte tlustá 172
- Možnosti vývoje 174

KAPITOLA SEDMNÁCTÁ
VYUŽITÍ SPOJENÍ MYSLI A TĚLA KE ZMĚNĚ PŘESVĚDČENÍ 176

- Pravý mozek + levý mozek = celý mozek 177
- Co je Psych-K? 178
- Pozice celý mozek 178
- Pozice celý mozek jako prostředek k potlačení stresu 180
- Pozice celý mozek jako rovnováha pro změnu přesvědčení 181
- Úvahy a čas 183
- Procvičujte svůj potenciál 183
- Kde bych měla začít? 184
- Možnosti vývoje 184

KAPITOLA OSMNÁCTÁ
TROJROZMĚRNÁ VÝŽIVA: POTRAVA PRO DUCHA, MYSL A TĚLO 187

- Trojrozměrnost 187
- Výživa ducha 188

Co je to duch?	188
Vazba mezi duchem a tukem	189
První podstatný prvek výživy: buďte pozorná	189
„Pořád si ještě nejsem tím duchovněm jistá.“	193
Výživa mysli	194
Péče o vědomí	194
Péče o podvědomí	195
Důležitá je představivost	195
Horlivá touha	198
Výživa těla	198
Vzduch	199
Voda	199
Jídlo	200
Vyváženost	206
Pohyb	207
Odpočinek a spánek	208
Vylučování	208
Tělesná terapie – cesta k ovlivnění mysli a ducha skrze tělo	209

KAPITOLA DEVATENÁCTÁ

POZNÁMKA K ÚBYTKU HMOTNOSTI 210

Přirozené uvolňování nadbytečného tuku 210

Typ postavy a metabolismus 211

KAPITOLA DVACÁTÁ

PŘIJMĚTE PROCES VÝVOJE A ZMĚNY 214

Pocity – váš vstup do procesu 215

Uvědomění a vědomí 217

Sebepozorování 217

Závěry 219

Smutek 220

Stadia smutku 220

Uvítání změny 222

Vývoj od semínka ke květu a zpět 224