

## Kako pronaći motivaciju za mršavljenje?



Stara izreka kaže da onaj tko ima dovoljno velik „Zašto“ može se nositi s bilo kojim „Kako“. U svjetlu te izreke prisjetite se koliko dugo već želite smršaviti? Zanima vas koji je najbolji način za mršavljenje?

**Prvi korak kod mršavljenja je motivacija.** Možda smatrate kako imate odličnu motivaciju i kako to jako želite. No, ono što obilježava uistinu motiviranu osobu je dugotrajna ustrajnost, osobni razlozi i svjesnost o tome koje je vaše „Zašto“.

### Osobni razlozi uz koje ćete ostvariti cilj

Ljudi žele smršaviti iz različitih razloga: „Želim izgledati dobro na plaži“, „Želim ponovno ući u najdražu haljinu“, „Želim biti privlačnija“, „Želim popraviti svoje zdravlje“. No, rijetki su u biti svjesni da **nije svaka motivacija i svaki razlog dovoljno čvrst da bi se promjena održala** te iz tih razloga često odustajemo prije ispunjenja vlastitih ciljeva.

Ne biste se trebali upuštati u nešto zbog vanjskog pritiska i osjećaja da nešto morate

ako to vama uistinu nije važno. Također, budite spremni na to da će ponekada biti vrlo teško i da nećete možda uvijek vidjeti rezultate, ali prihvatite to bez okrivljavanja nekog drugog za to.

Ono što je najbitnije jest da **imate svoje osobne razloge koji su Vam jako važni i da vjerujete da to zaista možemo ostvariti!**



## **Pronađite svoje "Zašto?"**

Ako trenutno ne možete pronaći svoju **motivaciju za mršavljenje**, pokušajte se sjetiti svojih prijašnjih iskustava. Razmislite što vam je tada davalo motivaciju, koji su bili vaši razlozi da ustrajete u promjeni do kraja?

Možete o tome razmišljati kao o **vašim vrijednostima ili nekoj strasti**. Važno je samo da je to nešto što vas pokreće iznutra i daje vam tu potrebnu snagu i volju.

Ako se trenutno ne možete sjetiti ničega, **možemo vam pomoći s par ideja**. Sjetite se koliko vam je važna vaša obitelj, prijatelji, posao, edukacija, a posebice vaše zdravlje i dobrobit. Razmislite kakvi želite biti, imate li nekoga kome se divite, možete

li se prisjetiti kako ste se zamišljali dok ste bili dijete?

**Važno je da ove stvari zapišete kako biste ih imali vizualno pred sobom.**

Također, stavite ih u pozitivan kontekst te istaknite svoje prave vrijednosti. Pod pozitivnim kontekstom mislimo na to da vrijednosti ne budu izražene u kontekstu onoga što želite izbjeći već ono što želite postići.



Na primjer: „Neću odustati od mršavljenja jer ću time narušiti zdravlje.“ već „Ustrajat ću u mršavljenju jer želim popraviti svoje zdravstveno stanje, posebice krvni tlak.“

No, zašto isticati vrijednosti kao jako važan početak? Naime, kada vlastite ciljeve povežemo s vrijednostima tada teže odustajemo od ciljeva jer odustanak od vrijednosti znači odustajanje od dijelova samoga sebe, od slike sebe kakvim sebe doživljavamo.

Dakako, svaka osoba ima drugačije vrijednosti, pa će tako neki od vas istaknuti Zdravlje, Nesmetano druženje s unucima ili djecom, Radnu učinkovitost, Privlačnost suprotnom spolu, Veći izbor budućeg zanimanja itd.

## **Gdje se vidite za pet godina?**

Pokušajte napraviti jednu vježbu. **Zamislite sebe za 5 godina, ali zamislite dvije situacije.** U jednoj situaciji ste ostali na istoj težini, moguće čak ju i povećali, a u drugoj situaciji ste smršavili i došli do željene kilaže.

Sad pokušajte napisati što više detalja o svom životu za ove dvije situacije, za obje situacije se probajte sjetiti što više i pozitivnih i negativnih stvari. Npr. gubitak težine ne mora u svemu biti pozitivan, vjerojatno vam se neće svidjeti ustajanje ranije ujutro i trčanje po kiši ili priprema zdravog doručka.



Isto tako i u drugoj situaciji ne moraju biti samo negativne stvari, sigurno ćete uživati u tome da u bilo koje vrijeme možete pojesti bilo što poželite. Pokušajte si uzeti vremena i detaljno ispisati ove dvije situacije.

Nakon što ste to ispisali, **pogledajte budućnost u kojoj ste smršavili i pronađite razloge koji su vam osobno važni**, a kod kojih ćete imati velikog pozitivnog pomaka ako smršavite.

Ponekad ljudi imaju popriličan broj osobnih razloga za mršavljenje, ali i protiv toga. Kao kontra primjer možemo uzeti slobodno vrijeme koje utrošite na vježbanje. Kada malo bolje razmislite, to vam oduzima nekoliko sati tjedno, a dobrim planiranjem i rasporedom možete uspjeti organizirati svoje vrijeme tako da ga maksimalno iskoristite i sve stignete.

Ono što je obavezno kod mršavljenja je promjena prehrane i redovito vježbanje. Budite svjesni da će to biti teško i tu činjenicu prihvatite jer tu nema možda, sigurno će biti tako i pripremite se na to.

## **Donesite konačnu odluku**

Nadamo se da smo vam barem malo pomogli pronaći potrebnu motivaciju. Ako ju nikako niste uspjeli pronaći, možda trenutno nije pravo vrijeme da krenete s mršavljenjem.



Zapamtite da razlozi za upuštanje u to trebaju biti samo vaši, pokrenuti iz vas i vaših vrijednosti. Pripremite se na težak rad jer ovaj proces neće biti lagan, no budite ustrajni i dođite do stanje u kojem ćete biti sretni i zadovoljni s onim kakvi jeste.

I samo jedna stvar za kraj, kada se morate za nešto jako potruditi, tada je zadovoljstvo postignutim mnogo veće!