

PIERRE FRANCKH

KÍVÁNJUNK KARCSÚSÁGOT!

**11 tipp
az ideális testsúly
eléréséhez**

BIOENERGETIC KIADÓ

1. tipp

Vágyaidat változtasd célokká

A fogyás megfelelő célok kérdése

Természetesen kezdheted mindjárt a „*Kívánj karcsúságot*” programmal. Ennél mi sem egyszerűbb. Könnyű lenne mind a 11 tippet rögtön beilleszteni az életritmusodba. De mégis jobb lenne, ha nem kapkodnál el semmit. A hirtelen ötleteknek hirtelen végük is szakad, mert nem nagylélegzetűek.

Ne próbálj villámháborút nyerni a kilók ellen, még akkor sem, ha inkább ma, és nem holnap szeretnéd újra viselni a bikinidet.

A villámfogyókúrák hátránya az, hogy sokszor ugyan gyorsan lead velük pár kilót az ember, és egy rövid ideig tartani is tudja az újonnan szerzett súlyt, de egy év elteltével már egészen más a helyzet. A rettegett kilók nem azonnal rakódnak vissza.

A mi célunk nem az, hogy amilyen hamar csak lehet, lefogyjunk. A mi célunk az, hogy

könnyedén elérjük és örökre meg is tartsuk az álomsúlyunkat.

Szia Pierre!

Teljesen odavagyok attól, hogy a gondolataink erejével milyen könnyen le lehet fogyni... Én hat hónap alatt kilenc kilót adtam le. Ez két évvel ezelőtt történt, amikor részt vettem az egyik szemináriumodon. Akkor kezdődött. És azóta is tartom a súlyomat... Amikor rászántam magam, már ment, mint a karikacsapás.

Köszönöm!

A Te Doriszod

Dorisz kimondott valami nagyon fontosat: *amikor rászántam magam*, már ment, mint a karikacsapás.

Döntésünk révén kívánságunk akaratot kap.

Miért olyan fontos az akarat?

Az akarat segít tettekre a szándékainkat tettekre váltani, és kívánságunkat a realitások talajára helyezi.

Ismerjük a mondást: ahol akarat van, ott út

is van. Az akarat erős és energikus. Mindenekelőtt azonban *célirányos*. Ez a célirányosság tereli figyelmünket egy bizonyos tevékenységre. Vagyis cselekedni kezdünk.

Kedves Pierre!

113 kilósan küzdöttem a súlyommal, de tavaly már 30 kilót fogytam, és azon vagyok, hogy még 10 kilót leadjak.

Számomra az akarat volt a legfontosabb, hogy végre nekilássak, és amit teszek, magamért tegyem, ne a környezetemért. Az első és legfontosabb lépés az volt, hogy rendíthetetlenül hittem magamban, hittem abban, hogy végre sikerül lefogynom.

Amikor rászántam magam, egy csapásra megváltozott minden: jobban, sőt kimondottan fel szabadultnak éreztem magam.

Akinek csak elmesélem, mindenki elcsodálkozik: „Hűha, 30 kiló, szuper!” De tudod, mit mondok? Nekem ez csak egy szám, hisz ettől én még ugyanaz a személy maradtam, legfeljebb valamivel öntudatosabb vagyok.

A fő az volt, hogy ezt a döntést sosem kérdőjeleztem meg, és tudtam, hogy képes vagyok rá, mert másoknak is sikerült és sikerülni fog.

Remélem, soraim másokat is bátorítanak, és ők is hinni kezdenek magukban. Hiszen „az álmok a valóság palántái”, és ez így is van.

Szeretettel: Anett

Ha elhatározzuk magunkat, minden könnyebben megy. Elhatározásunk által ugyanis a kívánságok akaraterőre tesznek szert. És ebből eredően *célirányosakká* válnak.

Az elhatározás célokká változtatja kívánságainkat.

Tehát akkor kristályosodik ki előttünk a cél, ha először elhatározzuk magunkat. Csak akkor kezdünk el igazán fókuszálni. Amíg csak morfondírozunk vagy tétovázunk, energiánk szét-szórt marad.

Ha világos céljaink vannak, agyunk dopamint termel. Ezt a hírvivő anyagot boldogsághormonnak is szokás nevezni. A dopamin erős hatású anyag, amely gyakorol a lelkiállapotunkra, jó és rossz értelem-ben egyaránt. Például erősíti a jó közérzetet. Boldogságérzettel ösztönöz és jutalmaz, így módon irányítva a vágyakozásunkat.

Saját céljaink tehát erős ösztönzést is jelentenek. Előre örülve elérésüknek, már eleve rájuk hangolódunk. Sz szenvedélyünkkel és szórakozásunkká válnak, hajlandóak vagyunk tenni értük.

Ha világos céljaink vannak, a nehézségek legyőzendő akadályokká válnak.

Tehát mielőtt nekikezdenénk, döntenünk kell, és világos célokat kell kitűznünk. Hiszen ha meg akarunk érkezni, szükségünk van bizonyos támpontokra. Máskülönben csak vágyakozunk, és nem akarunk olyanok lenni, mint most. És mivel csak elvagyódunk, vaktában lódulunk neki, ki tudja, hová.

Aki nem ismeri a célját, az nem is érheti el.

Ha fogyni akarunk, nem lehet az a célunk, hogy kevesebbet együnk vagy olyan kemény testedzést végezzünk, ami hosszú távon egész biztosan tarthatatlan. Ehelyett olyan mentális erőre és szilárdságra kell szert tennünk, amely hosszú távon is kitart.

Az atléták teljesítőkéességét vizsgáló kutatások eléggé világosan megmutatják, mi különbözteti meg a jó és a gyenge teljesítőkéességű embert: a világos, szem előtt tartott cél. Talán előtted van az a kép, amikor a sportcsapat tagjai körben állnak, és kölcsönösen biztatják, erősítik egymást: „Menni fog!”

Ugyanígy működik a te eltökéltséged is. Tudatja veled, hogy „menni fog”.

A sportcsapatok azonban azt is tudják, *mi* az, ami menni fog. Minden atléta előtt világos cél lebeg.

Kis céljaid legyenek, amelyeket lépésről lépésre növelhetsz.

Ha a cél túlságosan csalóka vagy túl távoli, hamar feladhatjuk félúton.

Tűzzünk ki inkább kisebb célokat, amelyek megmutatják, hogy valóban mindent elérhetünk.

Akkor is kisebb léptékekkel haladj, ha 2–3 kilónál többet szeretnél fogyni. A sok kis siker erős lökést ad. És a sok kicsi most is sokra megy.

Pierre,
képzeld csak: megint jók rám a 12 évvel ezelőt-
ti ruháim. Igaz, már kimentek a divatból, de én
még nem! Hihh... Újra modern vagyok.

Ma vettem magamnak egy új ruhát, és a vásár-
lás minden percét élveztem. Ez a ruha volt a
célom. Egy évvel ezelőtt szemeltem ki, és ebbe
akartam belefogni. Ugyanaz a mérete – ne
nevezz ki! – mint a 12 évvel ezelőtti esküvői
ruhámnak.

Ahogy mondani szoktad: „Az embernek szük-
sége van valamilyen célra.” Én erre vetítettem
minden örökömet. És sikerült.

Szóval: köszönöm!

Barbara

A „Kívánj karcsúságot” programmal el fogod
érni az ideális súlyodat. De a kívánság betelje-
sülését mindig megelőzi az elszánás. Csak akkor
vághatunk neki a kiválasztott útnak, ha először
rászánjuk magunkat.

Jómagam három hónap alatt adtam le 10 kilót,
könnyedén, erőfeszítés nélkül. December 22-én
kezdtem, vagyis a leghetlenebb időpontban,
két nappal karácsony előtt, a sütemények, édes-
ségek és teli tányérok idején. És mégis sikerült.

Miért? Nos, először is azért, mert úgy döntöttem. És csak addig esett nehezemre, amíg el nem határoztam magam. Azután már szinte magától ment.

Gyakorlat

- Vásárolj egy naptárt vagy egy kis naplót, és írd bele, miben állapodtál meg magaddal. Például így: „Ma megállapodom magammal, hogy...”
- A lehető legvilágosabban és legpontosabban írd le a célodat. Hány kilót szeretnél leadni? Melyik ruhádba vagy nadrágodba akarsz beleférni?
- De ne vágd túl nagy fába a fejszédet, inkább kis dolgokkal kezd.
- Célod elérése után újabb célokat tűzhetsz ki magadnak. Így lépésről lépésre közelíted meg az álomsúlyt.
- Céljaidat írd le egy kis lapra, amit mindig magadnál hordasz.
- Az elhatározásnak ez a pillanata nagyon fontos. Fordulópont ez az életedben.
- Esetleg egy kis szertartást is végezhetsz.

Találd meg a megfelelő időpontot

Miután elhatároztad magad, abban is állapodj meg magaddal, mikor akarod elkezdni. Ezt az időpontot írd be a naptáradba. Mostantól fogva ez a legfontosabb dátum.

Mindegy, hogy ma vagy holnap, vagy csak a jövő héten kezdesz. Ez a dátum az első lépés az álomsúly felé. E nélkül az első lépés nélkül nem fog megváltozni semmi.

Fogyni csak akkor fogunk, ha a pusztavágyakozástól eljutunk az első konkrét lépésig. Bármikor kezded is, a lényeg az elhatározás, a cselekvés, a kezdeményezés, a nekiindulás!

Affirmációk

- * Mostantól fogva hagyom, hogy karcsú legyek.
- * Eggyé válok szeretett céloommal.
- * Mosolyt csal az arcomra a karcsúság gondolata.
- * Nyitott vagyok, és készen állok megváltoztatni az életemet.
- * Életem minden pillanata új és csodálatos.
- * Nyitott vagyok, és készen állok a karcsúságra.

2. tipp

Légy tudatában, hogy mit eszel

Állítsd az elmédet a saját pártodra

Időnként arra kérlek majd, hogy tégy meg bizonyos dolgokat, amelyek ellen az elméd esetleg tiltakozik, mert ostobaságnak vagy nevetségesnek találja.

Ez nem csoda, mivel az elme sok mindent hasznavehetetlennek tart és elutasít, ami számára új, vagyis nem felel meg a meggyőződéseinek. Ezt igen ügyesen teszi – végtére is tudja, hogyan győzhet meg téged. Ami nem tetszik neki, azt vagy becsmérelni kezdi, vagy kineveti, vagy elhitei veled, hogy az egésznek úgyszincs semmi értelme. Mindeközben pedig az eddigi tapasztalatai szerint méri fel a dolgokat. Mászt ugyanis nem tud alapul venni.

Amikor tehát fogyni akarunk, számolnunk kell azzal, hogy valaki minduntalan beleko-

tyog. Ez a „valaki” örömet kétségbe vonja a sikerünket vagy a kitartásunkat, szeret mindent nevelésnek feltüntetni és eleve megkérdőjelezni, és előbb-utóbb meggyőz minket szándékunk értelmetlenségéről. Aztán ha egyszer csak igazat adunk neki, és csakugyan feladjuk, büszkén közli velünk, hogy ő már előre tudta.

Mindnyájan ismerjük ezt a „valakit” az oldalunkon. Ez az elménk.

Az elme a legádázabb ellenségünk vagy a legnagyobb jótevőnk.

Attól függően, hogyan programoztuk. Ha túl sok felesleget cipelünk magunkon, feltételezhető, hogy elménk olyan programot futtat, amely megnehezíti számunkra a fogyást.

Légy hát türelmes az elméddel. Eleinte zavarodottan viselkedhet. Adj neki időt az átálásra. Most még egyszerűen nem ismer jobbat. Sőt, szabályosan azzal fog próbálkozni, hogy a fogyást mindenképpen megnehezítse. Be fogja bizonyítani neked, hogy ezzel a módszerrel fogyni nem egészséges, nem kivitelezhető, sőt még veszélyes is. Felsorakoztat majd minden érvet, hogy meggyőzzön: maradj az eddigieknél.

Fogyáskor tehát az elme eleinte nem éppen segítőkész. Ellenkezőleg: kezdetben küzdeni fog ellened.

Elmének a fogyásban eleinte egyszerűen nem illetékes.

Ám ha le akarunk térni a kitaposott útról, hogy valami újnak adjunk teret az életünkben, elménket előbb-utóbb meg kell győznünk, méghozzá a saját eszközeivel, illetve oly módon, hogy új tapasztalatokban részesítjük. Eből tanul ugyanis leggyorsabban, mivel az új sikerélmények meghökkentik. Itt van valami, amit nem ismer, és ami ennek ellenére működni látszik. És máris alkalmazkodik az újhoz, és új terveket sző.

Az elme rendkívül tanulékony!

És mivel az elme szereti, ha neki van igaza, az új tervet hamarosan saját ötleteként állítja be, és igyekszik meggyőzni téged a helyessége felől.

Mi pedig pontosan ezt akartuk. Hogy az elme a mi pártunkat fogja, minket segítsen.

Mert ettől kezdve teljesen önállóan a kezünk-re dolgozik, és mindent megtesz az álomsúly elérése érdekében. Ám amíg idáig eljutunk, meglehetősen furfangosnak kell lennünk az elménkkel szemben.

Bárhogyan reagáljon is elméd a könyvben előírt gyakorlatokra, csupán egy a lényeg: hogy azokat valóban elvégezd. Ugyanis az elme is eléggé furfangos jószág. Olykor jóakarón duruzsol a füledbe: „Csak olvasd el. Ennyi elég is.” Ne hallgass az elmédre.

**Az elme a fogyásban nem megbízható társ.
Ha az volna, már rég elérted volna az álomsúlyodat.**

Ha nem sikerül elménket a saját pártunkra állítanunk, lehet, hogy túl nagy nekibuzdulással és lendülettel kezdtük, ami azonban hamarosan elfogyott, mert hiányzott belőle a kitartás. Pedig fogyni könnyebb, mint gondolnánk. Sőt, már neki is fogtunk, még ha az elme másképpen gondolja is.

Talán még te sem hiszel benne. De akkor is ez az igazság.

Kedves Pierre,
ez egyszerűen elképesztő! Tudom, Te meg-
mondtdad előre. Mégis le vagyok nyugózve.
Mennyire egyszerű, milyen gyorsan megy!
Pedig látszólag semmit sem tettem. Máig sem
tudom, hogyan, de működött.
Szárnyalok, kedves Pierre, szárnyalok!
Köszönöm, Gerit

Jegyezz fel mindent, amit megészelsz

Az elkövetkező két hétben jottányit sem változ-
tatunk a szokásainkon. Marad minden a régi-
ben. Az egyetlen, amit teszünk, hogy jegyzetel-
ni kezdünk.

Hogy mikor, az teljesen mindegy. Például
rögtön étkezés után vagy esténként az ágyban,
amikor végiggondolod a napodat. Egyszerűen
tedd akkor, amikor jónak látod.

Jegyzetelhatsz a naplódba, jegyzettömbre
vagy a mobiltelefonodba. A lényeg csak az,
hogy jegyzetelj!

Az oldal tetejére írd fel az aznapi dátumot.
És aztán sorolj fel mindent, amit aznap magad-

hoz vettél. Válogatás nélkül, abban a sorrendben, ahogyan eszedbe jut.

Egyetlen dolog számít csupán: az, hogy csakugyan mindent az emlékezetedbe idézz. Ebben segíthet, ha pontról pontra végiggondolod a napodat. Így fog a legkönnyebben eszedbe jutni minden.

Van még valami, amire ügyelned kell: a felsoroltakat ne értékeld. Mindegy, azt hiszed-e: túl sokat ettél, vagy olyasmit, amit nem kellett volna. Az is teljesen mindegy, ízlett-e, vagy éppen fel sem tűnt, hogy három csokis szeletet is bekaptál.

Bármilyen történt is, kérlek, ne ítéld el.

Csak jegyzetelünk. Nem ítélezünk. Se nem jó, se nem rossz az, amit magunkhoz veszünk. Csakis és kizárólag azt jegyezzük fel, ami aznap lement a torkunkon.

Meglehet, ez hosszú lista lesz. Mindenesetre hosszabb, mint gondolnád. Sőt, egészen biztosan ez lesz a helyzet.

De emiatt ne furdaljon a lelkiismeret. A lelkifurdalás még senkin sem segített. Ha ugyanis ledorongoljuk magunkat vagy büntudatunk támad, elkezdünk vigaszra vágyni, amelynek reményében esetleg megint csak a jól bevált

csokis szelethez nyúlunk. Az evés jó érzéssel tölt el. Ám ez a jó érzés, sajnos, nem sokáig tart.

Tehát kérlek, ne ess abba a csapdába, hogy ítélkezni kezdesz. Csak figyelj.

És arra is megkérlek, hogy ne próbálj tüstént változtatni a szokásaidon.

**Étkezési szokásaidat figyeld a kívülálló szemével,
aki egyszerűen mindent csak pontosan feljegyez.**

Ez már magában is bőven elég. Egyebet nem is kell tenned. Bizonyára hamar szemet szúr majd az a különös tény, hogy arról, amit napközben megeszünk és megiszunk, voltaképpen tudomást sem veszünk.

Az evés ugyan egyfajta kielégülést okoz, de legtöbbször annyira rutinosan zajlik, hogy utána nyomban meg is feledkezünk róla.

Vagyis néha csak fekszünk este az ágyban, és azon törjük a fejünket, vajon mi a csudát is ettünk mi aznap. És sokszor csak utólag ugrik be még egy csomó minden, mert napközben szinte észre sem vettük, hogy eszünk.

Ha emellett még élettársunkat is megkérjük, hogy segítsen, talán neki is eszébe jut egy s más, ami a mi fejünkből már teljesen kiment. Ami nem csoda, mivel...

A legtöbb ételt és italt oda sem figyelve fogyasztjuk.

Amikor elkezdtem feljegyezni, mi mindent eszek meg a nap során, Michaela mindig tudott *még valamit*, amit csak úgy melleleg bekaptam. Az utcán, az irodában, a számítógép előtt ülve, tévézés közben, sőt néha még fogmosás előtt is, sietve...

Ez a kis gyakorlat roppant érdekes. És ami a legfontosabb: tudatmódosító hatású. Noha mi magunk nem tervezünk nagy változásokat, valami mégis megváltozik bennünk. Felhívjuk elménk figyelmét, hogy jobban figyeljen.

Először leszünk igazán tudatában annak, hogy egyáltalán eszünk.

Tehát ismét tudatosítjuk az étkezést.

Két hét, és máris észreveszed, hogy étkezési szokásaidban valami megváltozott. Elmédet

ugyanis rávetted, hogy pontosan regisztrálja, mit juttatsz nap mint nap a testedbe. Vagyis gondolatban már evés közben listát készít. Mintha csak megbíztuk volna a felügyelettel.

És mert az elme igyekszik nagyon precízen elvégezni a feladatait, pontosan megjegyzi a legapróbb részleteket is.

Megváltoztattuk az érzékelésünket.

Ha mármost netán a tárgyalóban üldögélsz, és csokis szeleteket eszegetsz egy roskadásig teli tálból, immár nem öntudatlanul teszed. Amikor a második szeletért nyúlsz, elméd máris újabb rovátkát ír a listára.

Vagyis ismét tudatosan részt veszünk az étkezésünkben. És ezzel minden megváltozik.

A National Weight Control Registry kezdeményezői átfogó vizsgálatot végeztek: több mint 4000 olyan embert kérdeztek módszereikről és szokásaikról, akik átlagosan maximum 30 kilót fogytak, és új súlyukat éveken át meg is tartották. Több mint 44%-uk azt mondta, hogy ételmiszerfogyasztásukat írásban rögzítették, s így ellenőrizni tudták étkezési szokásaikat.

Csak azokat a dolgokat befolyásolhatjuk, amelyekről tudomásunk van.

Kedves Pierre!

Muszáj írnom Neked, annyira boldog vagyok. Részt vettem a hamburgi szemináriumodon. Ott azt mondtad, fel kell írunk mindent, amit megesszünk. Ezt egy kissé furcsálltam. Pontosabban túlságosan könnyűnek találtam. Minek kellene ettől változnia? De valami mégis megváltozott. A mérlegem most 12 kilóval kevesebbet mutat. Pedig csak fél év telt el azóta.

Vettem magamnak egy csinos kis naplócskát, amibe mindent pontosan felírok, mert most jön a következő 12 kiló.

Ezen már csak mosolyogni tudok.

Dorle

Gyakorlat

- Ne változtass az étkezési szokásaidon.
- Egyél, amit akarsz.
- Ne fogd vissza magad.
- Jegyezz fel mindent, amit megesszel.
- Idézd fel a legapróbb falatokat is, és írd fel mindent.
- Ne ítéld el magad.

Affirmációk

- * Odafigyelek arra, mit eszem.
- * Az evés van értem, és nem én az evésért.
- * Megvan a varázsszerem az élethez (élelmi-szer).

3. tipp

Alakítsd át a régi, téves meggyőződéseidet

A megfelelő, helyes meggyőződés nélkül marad minden a régiben

Miközben egyre bővül a listánk, amit a napi élelmiszerfogyasztásunkról vezetünk, foglalkozunk egy kicsit azzal a kérdéssel is, vajon miért tűnik sokak számára olyan lehetetlennek a fogyás.

Az erre a kérdésre adott válasz szorosan összefügg a meggyőződéseinkkel.

Ha a karcsú test és az álomalak iránti vágyunk nem teljesül, sokszor munkál bennünk egy másik, öntudatlan kívánság is, amely erősebb, mint az első. Ez a második kívánság ilyenkor egész biztosan ellenszegül az elsőnek, még hozzá tartósan és lényegesen nagyobb erővel. Ez a második, szembeszegülő kívánság gyakran a kétely vagy egy másik szilárd meg-