



5 PASI DE SUCCES

pentru transformarea ta

Descoperă [*Bucuria de a fi în formă*](#) și învață să îți iubești din nou corpul!

Stilul de viață foarte agitat, task-urile numeroase, mâncatul pe fugă și sedentarismul au devenit tot mai prezente în viețile noastre. Deși spunem mereu "de mâine încep", zilele se scurg și ne îndepărtăm tot mai mult de obiectivul nostru de transformare corporală.

Lipsa energiei, oboseala, stresul și kilogramele în plus sunt rezultatul alegerilor pe care le facem atunci când credem că nu avem suficient timp pentru a merge la sală, că încă o felie de pizza în plus sau o comandă la fast-food nu ne va face rău sau al zilelor în care ne pierdem motivația chiar înainte de a începe.

În cartea [*Bucuria de a fi în formă*](#), din care am extras aceste fragmente, am dezvăluit secretele din spatele a peste 3000 de transformări de succes bazate pe antrenamente eficiente, alimentație sănătoasă și atitudine de învingător, pentru ca și tu să descoperi beneficiile unui stil de viață sănătos și ale unui corp armonios.

Descoperă peste 270 sfaturi practice și povești de succes care să te motiveze și să te ajute în procesul tău de a ajunge la condiția fizică pe care ți-o dorești din prima carte de transformare corporală holistică din România.

Achiziționează cartea [*Bucuria de a fi în formă*](#) și fă primul pas spre corpul pe care ți-l dorești!

*„Orice transformare pe care ne-o dorim
trebuie să înceapă cu noi înșine.”*

Să ai un stil de viață sănătos este mai simplu decât crezi atunci când ai la îndemână sprijinul necesar.

Eu sunt aici pentru tine, așadar, o să începem cu câteva principii care te vor ajuta în procesul transformării tale.

Primul pas: Să știi unde vrei să ajungi

Nu poți porni la drum fără o destinație finală. În lipsa unui obiectiv clar stabilit, suntem precum o barcă în derivă, căreia îi lipsește planul de navigație. Nu știm încotro să o luăm și pe unde să o apucăm.

Zig Ziglar spunea: *„Dacă țintești către nimic, îl vei atinge de fiecare dată”.*

Și fiecare știe din proprie experiență că așa stau lucrurile. Rămânem în zona de confort și în rutina obișnuită, nu reușim întotdeauna să ne transformăm intențiile bune în realitate. Și așa trece o zi și încă o zi...

Când te angajezi să obții un anumit obiectiv, experiență sau sentiment în viață, ai o direcție clară pe care o urmezi. Toți oamenii de succes au avut obiective și au muncit neîncetat pentru a le atinge. Fii foarte specific și tangibil cu ceea ce îți propui: vrei să te antrenezi regulat de minimum 3 ori pe săptămână, să slăbești 7 kg și să ajungi la greutatea ta optimă, să îți reduci țesutul adipos cu 4 procente, să scazi 5 cm în talie, să ai un abdomen definit, cu „pătrățele”, să alergi la un maraton sau să cucerești un munte...

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Tu ce îți dorești, de fapt?

Apoi...

Fără un angajament ferm de a ajunge la ele, obiectivele sunt de prisos, indiferent de obstacolele de pe traseu. Așadar, în primul rând, ia-ți un angajament față de tine pentru a persevera, ca și cum viața ta ar depinde de atingerea acelui obiectiv. E în puterea ta să ajungi acolo unde îți dorești. Energia cu care pornești la drum trebuie să fie ca și cum nu există nicio altă alternativă: *„Să-mi ating obiectivul propus este singura mea opțiune”*.

Transformă rezultatul final într-unul nonnegociabil, ca și când varianta de eșec nici măcar nu există.

Și, în cele din urmă, îndrăgostește-te de călătorie și de persoana care devii în procesul atingerii obiectivelor. Acest lucru nu înseamnă că nu vor exista momente când ne vom mai mai abate de la obiectivele noastre – suntem oameni și nu suntem perfecți. Dar ne putem păstra intenția de a face ceea ce putem și cum putem mai bine.

Zi de zi, e important să dai tot ce poți pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

Iar când oamenii se dau totuși bătuți este pentru că nu au creat suficientă conexiune emoțională pozitivă cu punctul în care vor să ajungă. De aceea, e foarte important să ne clarificăm exact motivul pentru care vrem să ajungem acolo unde vrem să fim.

Care este „DE CE-ul” tău?



Vor exista momente în acest parcurs al transformării tale în care vor apărea dubii, îndoieli sau, pur și simplu, poate vei dori să renunți. Vor apărea poftă, ispite culinare sau vei vrea să lipsești de la antrenamente. În acele momente este important să te conectezi cu „DE CE-ul” tău și să-ți reamintești de ce ai pornit pe acest drum de la bun început. Iar „de ce-ul” fiecăruia este propriu și personal. Poate că vrei mai multă energie, încredere în sine, o stare de bine sau o sănătate mai bună, vrei să fii un model pentru familia ta, vrei rezultate de care să te simți mândru sau, pur și simplu,

vrei să îți demonstrezi că poți. Cu un „DE CE” bine definit și clar, este mult mai greu să renunți când dai de obstacole, astfel îți vei menține motivația să îți continui transformarea.

Poartă-te ca și când ai obținut deja lucrul pe care ți-l dorești.

Cheia manifestării obiectivelor este să pui emoție în gânduri. Altfel este doar „gândire pozitivă”. Cu cât te poți conecta mai mult cu emoția și senzația obținerii corpului dorit, cu atât totul devine mai real și îți crește nivelul de încredere. Iar având credință, poți muta munții.

Orice este posibil.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Atenție la „capcanele” de pe traseu

la-ți timp pentru a-ți scrie în detaliu obiectivele și *de ce* vrei să le obții – este foarte important –, însă vreau să te avertizez că pot exista capcane în care aș vrea tare mult să nu cazi. Așa că ți le împărtășesc de la început, astfel încât să mă simți alături de tine în acest parcurs. E posibil ca mintea să îți aducă contraargumente care să îți saboteze procesul de transformare. Sunt, pur și simplu, obstacolele care apar la suprafață. Spre exemplu, e posibil să te gândești că:

„Obiectivele mă stresează cam mult”

„Nu cumva, obiectivele vor pune o presiune prea mare asupra mea? Până la urmă, tot ce îmi doresc este să trăiesc o viață liniștită, relaxată și fericită, fără să mă strezesc prea tare.”

Există o voce în interiorul nostru care încearcă să ne distragă atenția de la țelurile și ambițiile mai înalte cu un argument destul de plauzibil: promisiunea unei vieți confortabile. Dacă o viață confortabilă este tot ceea ce îți dorești, atunci te îndemn să trăiești în felul acesta. Ia fiecare zi ca atare și să nu cumva să faci greșeala să-ți planifici ceva. Trăiește pentru ziua de azi și vezi ce îți aduce viitorul. Nu există niciun sentiment al urgenței pentru a-ți schimba stilul de viață, niciun fel de presiune și niciun angajament prin care să-ți atingi măreția.

Dar întrebarea mea pentru tine este: oare te vei simți confortabil știind că ai atins doar o fracțiune din potențialul tău maxim, aici, pe Pământ? Chiar te vei simți cu adevărat o persoană fericită și împlinită, când nu trăiești viața pe care ți-o dorești și pe care o meriți? Când trăiești în acest mod, pur și simplu, ai pierdut (temporar) conexiunea cu măreția interioară. Adevărul este că, fără obiective, nu poți să evoluezi ca persoană din punct de vedere spiritual, mental și emoțional.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Obiectivele sunt elementele care te îndreaptă spre procesul de a deveni mai mult, de a da mai mult, de a învăța mai mult, de a crește – și acestea îți aduc adevărata împlinire.

„Dar dacă nu-mi ating obiectivul și voi fi dezamăgit?”

Am întâlnit persoane care îmi mărturiseau: *„Dar dacă nu obțin lucrul pe care mi-l doresc și mă entuziasmez degeaba? Să mă port ca și când am atins acel obiectiv este partea distractivă și plăcută. Dar să nu mă atașez de rezultat este mai greu decât mi-aș putea imagina”*. Modalitatea în care realizezi acest lucru este să te întrebi dinainte: *„Pot să fiu OKAY cu mine și dacă nu obțin rezultatul pe care mi-l doresc? Sau intru în proces strict pentru rezultat?”*.

Dacă intru în proces doar pentru rezultat (*de exemplu: să slăbesc 10 kg*), atunci pui prea multă presiune și așteptări asupra ta.

E important să te detașezi de rezultat, dar să te îndrăgostești de proces.

Procesul de a deveni o versiune mai bună a ta. Vizualizând, te conectezi cu emoția pe care ai trăi-o. Ce le-ai spune celorlalți? Ce ți-ai spune ție însăși? Ce ai face diferit? În ce mod ai vorbi despre tine? Ce simți în privința ta și a vieții tale? Poate te-ai simți o persoană mai puternică, mai încrezătoare, mai disciplinată și mai organizată. Apoi, pur și simplu, DEVII acea persoană. Lucrezi cu tine zi de zi, indiferent dacă îți atingi obiectivul sau nu. Până la urmă, nu acesta e scopul oricărui obiectiv, de orice natură? Să te inspire să devii o versiune mai bună a ta.

Obiectivul în sine nu este important, ci procesul de a ajunge acolo.

Faptul că ți-ai atins obiectivul este doar un „milestone”, un punct de referință – care îți vine ca o confirmare a faptului că, într-adevăr, ai devenit persoana pe care ți-ai imaginat-o. Te-ai recreat și reinventat, astfel încât să poți obține lucrul pe care ți-l dorești. Bucuria cea mai mare însă nu îți vine doar din faptul că ai obținut acel lucru,

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

ci mai ales din felul în care ai crescut, evoluat și lucrurile pe care le-ai învățat pe traseu pentru a ajunge acolo. Devii mândru de persoana care ai devenit.

Depinde DOAR de tine să ajungi unde ți-ai propus și cu siguranță vei ajunge acolo, mai devreme sau mai târziu. Ai încredere.

Obiectiv atins ≠ stare de fericire

O altă capcană la care aș vrea să fii atent este să ajungi să asociezi atingerea obiectivelor tale cu starea de fericire.

Mulți oameni își amână șansa la fericire și se amăgesc așa: „**Când voi avea corpul dorit, atunci voi fi fericit**”. (poți înlocui corpul cu orice altceva – relația, cariera, banii, încrederea în sine) Când voi avea „X”, abia atunci îmi dau voie să fiu fericit.

Vei fi, într-adevăr, mai fericit, crezi? Sau vei găsi următorul motiv de nefericire?

Problema este că atunci când îți cauți propria valoare în exterior, nu vei fi niciodată fericit cu adevărat. Dacă fericirea ta depinde de cum se așază astăzi rochia pe tine sau de cifra de pe cântar, se agață de un fir foarte subțire.

De fiecare dată când mi-am plasat sursa fericirii în ceva exterior mie, iar apoi am căpătat, într-adevăr, acel lucru pe care mi-l doream atât de mult (relația, mașina, corpul, succesul în carieră), mi-am dat seama că nu mă face mai fericită decât eram înainte. Pentru că adevărata fericire izvorăște doar din interior. Niciodată nu vor putea un statut social, o relație, mai mulți bani sau un corp de invidiat să devină sursa fericirii noastre. Da, ele pot amplifica cel mult fericirea pe care o simțim deja în interior. Însă, dacă noi rămânem nefericiți pe interior, chiar și în momentul în care dobândim lucrurile pe care ni le dorim, nu vom reuși să ne bucurăm de ele la maximum.

Să ne uităm, de exemplu, la ce poate însemna mersul la sală pentru o persoană care are probleme cu imaginea de sine. În adâncul ei, speră să-și vindece propria

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

percepție eronată despre sine prin transformarea fizicului. Însă, dacă nu a lucrat și pe interiorul său – chiar și când corpul ei va suferi transformări, acea persoană nu va avea ochi să le vadă sau să le aprecieze.

La interviurile pe care le-am ținut pentru angajarea pentru un antrenor de fitness s-a prezentat o dată un tip foarte bine lucrat, într-o formă fizică ideală, care ar face mulți bărbați geloși și ar lăsa multe femei visând cu ochii deschiși, însă care mi-a mărturisit onest și deschis cât este de nemulțumit de forma lui fizică. Recunosc că am rămas puțin șocată, îmi venea să-l scutur bine de tot și să-l întreb deschis: „*Tu nu te uiți în oglindă? Oare nu te vezi cum arăți?*”.

Este exemplul perfect care dovedește că, indiferent cât de bine lucrați suntem pe exterior, interiorul este cel care are, în același timp, nevoie să fie lucrat. Antrenorul respectiv căzuse într-o capcană în care putem cădea de multe ori: comparația cu ceilalți. E foarte ușor să te compari cu cei care au un corp mai frumos decât tine și să realizezi cât de mult mai ai de muncit, în loc să te bucuri de ceea ce ai deja și să te apreciezi exact așa cum ești în acest moment.

Adevărul este...

Faptul că ai lucrat cu tine în sală și te-ai hrănit sănătos nu îți oferă nicio garanție că te vei simți, ulterior, mai bine în propria piele dacă păstrezi aceeași imagine distorsionată despre tine. E important să lucrezi și pe interiorul tău și să oferi hrană minții și sufletului, nu doar trupului. E important să te apreciezi pentru cine ești și ceea ce ești.

Pentru că tu ești tu – ești o persoană unică și specială, cu toate abilitățile, darurile, talentele și potențialul aparte.

E imposibil să te compari cu alții, pentru că fiecare dintre noi are propriul istoric de viață, propriul proces prin care e nevoie să treacă, propriile lecții de învățat. Suntem diferiți. Și evoluăm în ritmuri diferite. Și avem nevoie de lucruri diferite de la viață.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Pentru că ea ne întărește și vine la pachet cu lecții valoroase. Și uneori suntem atât de focusați pe obiectiv, încât uităm cu desăvârșire să ne bucurăm de procesul în sine. Așadar, fă mișcare și ține-te de un stil de viață sănătos, însă nu pentru că te urăști și simți că trebuie să te repari pentru că ar fi ceva în neregulă cu tine. Fă-o pentru că este modul în care îți respecti și îți apreciezi propriul corp, care te susține și te poartă prin lume de atâția ani. Fă-o pentru că vrei să îți cultivi virtuți precum disciplina, perseverența, determinarea, focusul – pe care vrei să le aplici apoi și în alte arii ale vieții tale. Vei vedea că odată ce ți-ai atins un obiectiv de transformare corporală, te vei întreba și în privința celorlalte părți ale vieții tale:

„OK, acum, oare ce altceva mai este posibil pentru mine?”

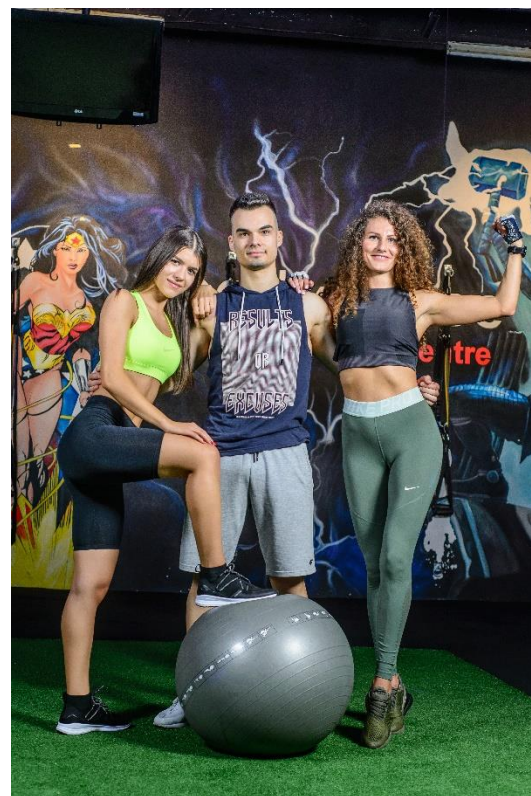
Ce alte obiective pot să îmi stabilesc, pe care să le ating cu succes?”

Și vei reuși să îți transferi noua încredere dobândită de a te ține de un obiectiv pentru a realiza alte lucruri mărețe în viața ta. Fă mișcare, însă nu pentru a te pedepsi că ai mâncat prea mult.

Fă-o ca un exercițiu de prezență în care oprești modul pilot automat și te reconectezi cu tine însuși, cu propriul corp, cu propria respirație, pentru a te bucura de fiecare centimetru al pielii tale. Fă-o pentru starea de bine și de energie pe care o ai la finalul fiecărui antrenament – stare pe care vrei să le-o împărtășești și să le-o predai ca pe o ștafetă celor care contează în viața ta.

Tot ceea ce faci, fă din bucurie.

Inclusiv faptul că ții în mână această carte este deja un pas remarcabil, pe care foarte mulți alți oameni nu îl fac, din comoditate sau din frica de a începe o transformare.



Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Majoritatea preferă confortul stilului de viață obișnuit, fugind de ideea de a depune un efort, oricât de mic. Însă tu ești diferit. Citești această carte. Ai ales calea transformării. Iar eu te apreciez și te stimez

pentru asta. Așa că strânge-te tare de tot în brațe și oferă-ți cele mai călduroase felicitări. Da, da, chiar acum. Le meriți din plin. Pentru cine ești acum și pentru persoana care poți deveni în acest proces al transformării.

OK, ți-ai stabilit obiectivul? Atunci trecem la următorul pas:

Pasul 2: Fii dispus să ceri ajutorul

Multe persoane consideră că se descurcă de unele singure, că nu au nevoie de nimeni să le arate calea. Până la urmă, mulți oameni au tot încercat pe cont propriu, însă fără rezultate și au experimentat eșec după eșec, în loc să apeleze la ajutorul specialiștilor.

De îndată ce o nouă vedetă de la Hollywood promovează un plan de slăbit, strânge o armată de adepți în jurul ei, care nici măcar nu-și pun întrebarea dacă regimul respectiv este sănătos sau rezonabil, ci, pur și simplu, își doresc doar arate precum starul lor preferat. Revistele sunt o sursă de informație de multe ori periculoasă și stilurile alimentare promovate în acestea pot să-ți facă

mai mult rău decât bine. Dietele extreme ajung să-ți scadă sistemul imunitar, să te priveze de nutrienți esențiali pentru buna funcționare a organismului și să-ți încetinească metabolismul, iar de îndată ce le închei, acumulezi la loc toate kilogramele pierdute. Urmează principii de alimentație sănătoasă, echilibrată și variată care să funcționeze pe termen lung (precum am descris în capitolul „*Alimentează-te inteligent*”), iar pentru recomandări personalizate, bazate pe nevoile, cerințele tale specifice și pe istoricul tău medical, cere sprijinul unui nutriționist.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

În sălile de fitness, consider că ar trebui să se antreneze pe cont propriu doar persoanele care știu exact ce au de făcut, sunt specializate în domeniul fitnessului, s-au informat și documentat temeinic în avans și care, totodată, au autodisciplina necesară pentru a rămâne motivate să continue singure. Oamenii obișnuiți, care nu sunt pasionați de sport, au un risc foarte mare de accidentare pe cont propriu – pentru că nu știu cum să folosească aparatele în mod corect, ce postură trebuie să aibă și ce tehnici trebuie să respecte și, mai ales, cu ce încărcătură. Din păcate, fără supervizare și sprijin din partea unui antrenor, nu e de mirare că 50% din membrii unei săli de fitness tradiționale renunță în primele 3 luni. Și, deci, adio rezultate!

Eșecurile repetate nu fac decât să ne diminueze și mai mult încrederea în noi înșine. Așa că e natural și firesc să ne închidem în noi, să fim reticenți sau sceptici să mai primim ajutor. Totuși, te îndemn din tot sufletul: ai curajul să ceri (și să și primești) ajutor și însoțire în procesul transformării tale. Să ceri ajutorul atunci când ai neclarități, când ai ajuns la un platou sau ai un obstacol în procesul transformării tale pe care nu știi cum să îl depășești nu înseamnă că îți admiți înfrângerea sau neputința. Mai degrabă, înseamnă să recunoști faptul că și alți oameni au rolul lor în a te ajuta să-ți îndeplinești visurile și obiectivele. Gândește-te în felul următor: dacă un prieten drag ar veni la tine să-ți ceară ajutorul, nu te-ai bucura că s-a gândit la tine când a avut nevoie? Nu te-ar încânta că te-a perceput precum o resursă valoroasă în viața lui? Ca și atunci când pornești cu mașina la drum, dacă ai un GPS care te ghidează (a se traduce: un mentor, un specialist care să îți fie ghid și să te însoțească), șansele de reușită sunt cu atât mai mari. Ajungi la destinație mai rapid și cu mai puțin efort. E posibil să ajungi acolo și fără ajutor? Cu siguranță. Însă de ce să alegi drumul mai lung și anevoios, în loc să o iei pe scurtături și să-ți faci viața mai ușoară? Și partea cea mai frumoasă este că atunci când ai un coach, o persoană sau o echipă care să îți fie alături, să te susțină și să te însoțească în proces – nu ai cum să rătăcești drumul.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Pentru că nu mai ești de unul singur, ești sprijinit și susținut să ajungi la destinație, din toate punctele de vedere.

Când ai alături un „copilot”, călătoria e mai ușoară, mai frumoasă și mai distractivă.

Așadar, te încurajez din tot sufletul să îți găsești pe cineva care să îți fie mentor, ghid sau antrenor personal în acest proces al transformării, care să te responsabilizeze și să te însoțească să te ții de obiectivele tale pe termen lung.

Atenție la capcana „Nu-mi place să fac ce mi se spune”

Persoana care îți este ghid în acest proces – și inclusiv această carte – îți va oferi sfaturi, idei practice și concrete, astfel încât să ajungi exact acolo unde ți-ai propus. Însă unii dintre noi parcă am avea un copil răsfățat și rebel în interiorul nostru care ar vrea să se răzvrătească și e posibil să îți spună: *„Mie nu îmi place să am limite. Nu îmi place să mi se spună ce să fac”*.

Am întâlnit atâtea persoane care mi-au spus:

„Eu nu pot să mă țin de un plan alimentar pentru că nu suport să mi se spună ce să fac. Dacă mi ai spus să mănânc X, nu o să mai mănânc X fix de-a naibii, doar ca să nu îți fac ție pe plac. Nu suport regulile. Nu îmi place să-mi pun limite. Vreau să mănânc ce vreau, cât vreau, cum vreau, la ce oră vreau. Am poftă și nu mi le pot controla. O viață am și pe aia vreau să o trăiesc”.

Cam așa se justifică cei care se abat de la un stil de viață sănătos, pentru că nu suportă niciun fel de disciplină. Însă, în adâncul sufletului lor, își doresc să ajungă la destinația dorită: nivelul maxim de energie, sănătate și încredere în sine. Doar că au anumite rezistențe. Acel copil rebel din interiorul tău are impresia că libertatea înseamnă să alegi ALT traseu decât cel mai bun pentru tine și obiectivele tale. Te „păcălește” că traseul original înseamnă o restricție, o constrângere și o înfrânare a

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

libertății. Te face să uiți că TU singur ai ales acel traseu, deci nu îți îngrădești libertatea în niciun fel.

Libertatea vine tocmai din puterea de alegere a rutei.

Să rămâi pe ruta benefică ție (a unui stil de viață sănătos) nu înseamnă o pierdere a libertății sau restricție de vreun fel. Înseamnă doar că îți ascuți GPS-ul interior și faci alegerea cea mai bună pentru tine și obiectivele tale. Așadar, a te răzvrăti împotriva planului care te duce exact acolo unde vrei să ajungi înseamnă, de fapt, să îți pierzi libertatea. Atunci când realizezi că depinde de tine și e responsabilitatea ta ce rută alegi, descoperi că ai o putere fantastică. Alegerea însă rămâne întotdeauna a ta. Ai toată libertatea.

Tu decizi ce rută alegi. Depinde doar de tine.

Pasul 3: Acceptă-ți emoțiile care apar în timpul procesului – nu le judeca

Emoțiile sunt tranzitorii. Vin și pleacă.

Cel mai probabil te vei confrunta cu frica de un nou început. Teama de schimbare –sunt angoase firești asociate oricărui pas făcut în direcția visurilor tale – însă înveți să te obișnuiești cu ea, să o accepți și să o ții sub control mult mai ușor. Pentru că nu e nimic în neregulă să-ți fie frică să ieși din zona de confort, să te apuci de un program de antrenamente și alimentație



sănătoasă. Până la urmă, ce ar însemna viața fără emoții, fie ele de teamă și anxietate? Așa cum ar fi greu de crezut că o aventură într-un parc de distracții ar mai

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

putea fi distractivă fără teama de incertitudine pe care o aduce. Dacă am simți doar pace și liniște interioară imensă în timp ce ne aflăm în acel roller coaster, unde ar mai fi distracția? Fără niciun fel de trăire intensă și fără acel sentiment de frică peste care să trecem, îmi imaginez că ar fi o cursă destul de monotună.

Emoțiile au rolul lor în viața noastră. O condimentează și o fac mai interesantă. Așadar, tot ce avem de făcut este să le acceptăm. Pasul următor în călătoria transformării tale este să îți accepți emoțiile, inclusiv fricile și rezistențele care apar la suprafață atunci când te angajezi la drum spre obiectivul dorit.

Orice emoție este bine-venită și acceptabilă. Pur și simplu, o observăm.

O trăim. Ne-o asumăm. E a noastră și îi urăm bun venit în viața noastră.

Ce faci dacă, în trecut, ai eșuat să ții o dietă sau să te ții de sală

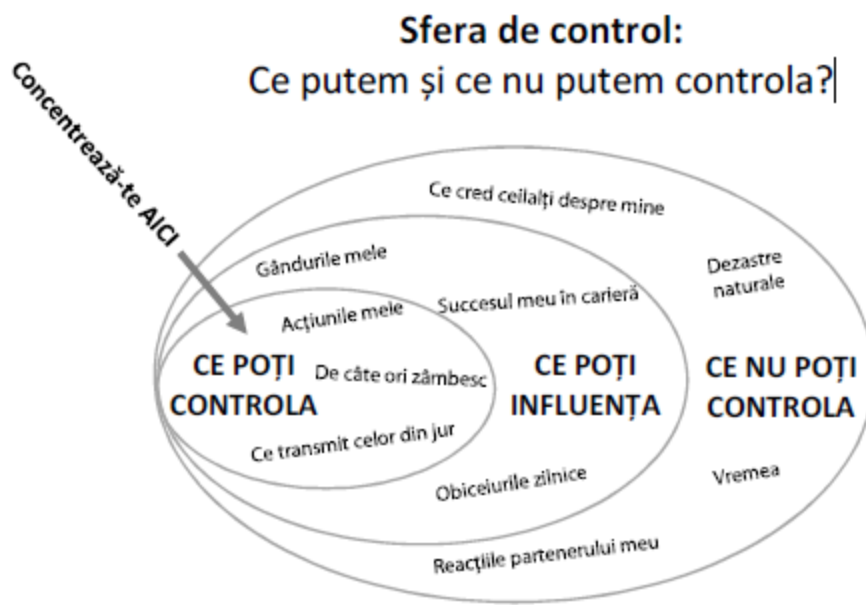
Una din fricile principale care pot apărea la suprafață este:

„Dar dacă mă apuc de un program de slăbit și IAR eșuez?”

„Ce voi crede EU despre mine? Iar mă voi simți ca și cum nu sunt în stare de nimic...”

sau poate și mai important:

„Ce vor crede toți ceilalți despre mine?”



Există trei grade de control:

- Ce poți controla într-o foarte mare măsură și depinde doar de tine
(*de ex: propriile tale acțiuni*)
- Ce nu poți controla chiar în totalitate, dar poți încerca să influențezi
(*de ex: succesul în afaceri*)
- Ce nu poți controla absolut deloc (*de ex: vremea*)

Frica de eșec.

De multe ori, ne este din ce în ce mai greu să o luăm de la zero cu o nouă încercare de a slăbi deoarece încrederea ajunge să fie la pământ. Ne este frică de faptul că vom eșua din nou – și, evident, vrem să ne protejăm de un nou eventual eșec.

Și, uite așa, nu trăim viața pe care ne-o dorim și o merităm. Multora ne este cunoscut tiparul: ne facem abonament la sală și chiar ne propunem să ajungem...

Și realitatea?

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Ceva se întâmplă și ne ține în loc, ca o barieră invizibilă dincolo de care nu mai reușim să trecem.

Ținem o dietă, mergem de 3 ori la sală, iar apoi renunțăm.

Și revenim la greutatea inițială – sau chiar mai rău, de frustrare, acumulăm mai mult decât aveam la început. Asemănător unui elastic, de fiecare dată când încercăm să facem o schimbare, ne trage înapoi din punctul în care am plecat. Iar acest tipar continuă, ca un ciclu fără sfârșit. Fluctuațiile de greutate și efectul yo-yo (după ce am încetat o dietă) nu fac decât să ne erodeze și mai mult încrederea în sine, deja șubredă.

A sosit momentul să te eliberezi de acest tipar.

Atunci când suntem copii și învățăm să mergem pentru prima dată: încercăm, eșuăm. Ne mai împiedicăm. Încercăm din nou. Iarăși ne pierdem echilibrul. Ne ridicăm, ne scuturăm de praf și mergem mai departe. Este important să conștientizăm că încercările nereușite sunt parte din proces. Acceptă-le. Ce facem când suntem copii? Renunțăm să mai mergem vreodată, de teamă că vom eșua? Nu. Pur și simplu, plângem puțin, apoi ne luăm inima în dinți și încercăm din nou. Iar, în cele din urmă,

învățăm să facem primul pas. Apoi pe al doilea. Și tot așa, până când ajungem să alergăm prin iarbă și să țopăim de bucurie că am reușit.

Tot la fel poți să privești și procesul de slăbit. Ar fi păcat să renunțăm la visurile noastre doar pentru că nu am reușit în trecut. De fapt, în adâncul sufletului nostru, continuăm să ne dorim să avem corpul la care visăm. Și de aceea apare conflictul interior:

„Vreau să am un corp de vis, însă îmi e frică de încă un eșec”.

Iar vestea proastă este că atâta vreme cât frica de eșec este mai mare decât dorința de schimbare, rămânem pe loc, încremeniți. Această frică este naturală, e firească – având în vedere istoricul de încercări eșuate. Nu recomand să înlăturăm frica de eșec sau să ne



prefacem că ea nu există. Și atunci ce e de făcut? Din fericire, există o soluție. Singura modalitate de a face o schimbare este ca *dorința noastră de schimbare să fie mai mare decât frica de schimbare.*

Repet.

Atunci când dorința de a avea un corp suplu, frumos, tonifiat și sănătos este mai MARE decât temerea că vei încerca și vei eșua... în acel moment se produce miracolul.

Atunci când îți dorești CEVA cu adevărat... faci tot posibilul să realizezi acel lucru, indiferent de cât de greu îți este. În momentul în care CREZI în dorința ta mai mult

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

decât crezi în frica de eșec (care este o iluzie care te ține pe loc), atunci vei produce o transformare în viața ta. Concret, dacă te concentrezi mai mult pe ce vrei să obții (*de exemplu: minus 8 kilograme*) decât pe micile abateri ocazionale (*de exemplu: îmi e teamă că voi da iama în dulciuri*), vei reuși să ajungi la rezultatul final fără probleme. E important pe ce alegi să te focusezi.

Și mai ales, e nevoie să îți dorești să te simți bine în pielea ta și să duci un stil de viață echilibrat mai mult decât îți dorești să mănânci nesănătos. Dorința de a ajunge la obiectivul pe care ți l-ai propus te va propulsa pe drumul pe care îl alegi. Cu condiția să îți dorești cu adevărat o transformare.

Pasul 4: Conștientizează faptul că orice problemă e temporară

Ce faci când vei dori să renunți? Vor fi poate momente când viața devine prea stresantă și vei vrea să te dai bătut, să renunți la planul de alimentație sănătoasă sau să lipsești de la antrenamente. Dacă accepți faptul că te-ai împotmolit, că se poate întâmpla oricui, iar apoi decizi să îți schimbi abordarea și să cauți soluții, atunci cu siguranță vei ieși de acolo. Ca atunci când te urci la volan și știi exact destinația la care vrei să ajungi și rămâi focusat pe ea... Și, da, pot exista obstacole, devieri de la traseu, ambuteiaje sau poți nimeri pe un drum neasfaltat. Însă nimic din toate acestea nu te vor opri din drum deoarece ȘTII exact unde vrei să ajungi.

Și cel mai important – știi că vei ajunge acolo până la urmă. Mai devreme sau mai târziu.

Însă ce fac cei mai mulți oameni în momentul în care se abat de la planul pentru un stil de viață sănătos? Încep să se autoînvinovățească și nu mai văd nicio rezolvare a problemei lor. Intră în panică.

„Nu sunt bun de nimic... am luat-o pe «arătură». Ce mă fac? Mi-e teamă că voi

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

rămâne aici.”

Ține minte:

Orice problemă e temporară, tranzitorie și are o soluție.

Evenimentele de viață, problemele, situațiile stresante vin și pleacă. E nevoie doar să ai puțină disponibilitate să privești situațiile problematice din viață ca pe niște provocări pentru care ai nevoie să găsești o rezolvare. Nu îți propune să rezolvi într-o singură zi îngrijorările zilei de mâine. În loc să te blamezi, spune-ți: *„Atât am putut în acel moment. Mai mult nu am putut”*. Data viitoare poate fi altfel. Însă acceptă-ți limitele în fiecare situație în parte. Și chiar dacă mai nimerești într-un șanț pe traseu – acel șanț nu te definește. Nu te reprezintă. E doar o reflecție a unei alegeri pe care ai făcut-o. Succesul vine din a încerca și a eșua în moduri repetate, până când, în cele din urmă, reușești. Eșecul este atunci când stai pe loc și nu faci nimic pentru tine și obiectivele tale. Eșecul este când renunți la visurile tale. Când te pierzi total și când pierzi din vedere ceea ce vrei, atunci se poate spune că ai eșuat. Câtă vreme ești încă angajat pe drumul pe care îl ai de făcut și continui să cauți soluții, ești un învingător. În momentul în care ai renunțat definitiv înseamnă că ți-ai acceptat înfrângerea, însă câtă vreme încă arăți perseverență și determinare să-ți atingi obiectivele, eșecul e doar feedback. Un feedback care îți spune că e nevoie să continui. Și să-ți schimbi abordarea. E foarte clar că abordarea pe care ai mers până acum nu a funcționat, așadar, e nevoie doar să încerci altă cale, care va da rezultate. *Deschide-te pentru a primi ajutor și vei găsi o modalitate care va funcționa pentru tine.*

Rămâi încrezător că orice blocaj sau obstacol pe care l-ai putea întâmpina este doar temporar și trecător – și îți servește doar ca feedback ce îți va oferi posibilitatea de a-ți schimba strategia și de a încerca altceva.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

De fapt, tocmai acele obstacole în sine sunt o binecuvântare. Căci fără acele obstacole ai putea să crezi în continuare că te afli în direcția potrivită. Însă acele mici abateri îți readuc aminte că te afli pe o rută ocolitoare cu drum accidentat. Pentru că ruta inițială este întotdeauna netedă. Te simți bine urmând-o. Te simți mândru de tine și de alegerile tale. Așa știi că ești pe calea cea bună.

Pasul 5: Asumă-ți rezultatele din viața ta

Sunt persoane care cred că au încercat totul și nu mai au nicio speranță de a dobândi corpul mult visat. Ca și cum obiectivul de scădere în greutate e o cauză pierdută. Și încetează să mai caute soluții, încep să se amăgească prin faptul că e imposibil să mai slăbească, se resemnează și ajung să se blazeze – deși înăuntrul lor rămân nefericiți.

De ce? Pentru că a găsi o soluție e echivalent cu a-și asuma responsabilitatea pentru acea problemă.

În cazul slăbitului, dăm vina pe genele nefavorabile moștenite de la părinți, dăm vina pe lipsa timpului, pe jobul care e de așa natură... pe copii... pe pofte... pe tentațiile de la orice colț de stradă... pe sarcină... pe orice altceva, însă nu ne uităm unde trebuie, și anume în interiorul nostru. De unde și vorba românească cu „*aruncatul pisicii*”, pentru că ne este mai ușor să afirmăm, clar și răspicat, că nu este vina noastră, ci a altora. Aceasta este calea sigură de a ne construi o mentalitate de tip „victimă” a circumstanțelor.

În realitate, nu ne-a obligat nimeni și nu am fost forțați să mâncăm acea porție în plus, deși simțeam că explodăm. Și nici să ne cumpărăm acea porție de desert. Și nu ne-a ținut nimeni la pat, în imposibilitatea de a ajunge la un antrenament.

Toate au fost alegerile noastre. Și deținem 100% responsabilitatea asupra lor.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Însă de ce ne este așa de greu să ne asumăm responsabilitatea propriilor acțiuni? Pentru că ne simțim vinovați de ceea ce am făcut și ne este greu să conținem acest sentiment. Iar atunci ne păcălim singuri și aruncăm vina în exterior; astfel ne achităm de orice sentiment de vinovăție. Și răsuflăm ușurați. Aparent.

Știi că atâta vreme cât vina e în exterior, tu nu ai nevoie să îți asumi nimic, stai și aștepti – însă nu cauți o soluție. Aștepti să mai crească micuții... aștepti să vină momentul potrivit... aștepti să ai mai mult timp la dispoziție... Între timp însă, rămâi într-o stare de frustrare, de nemulțumire și de neputință, pentru că există o discrepanță între ce îți dorești, de fapt, și acțiunile pe care le iei.

Atunci când aștepti soluția din exterior și NU îți asumi rezultatele propriilor acțiuni, te simți neputincios. Simți că soluția „salvatoare” trebuie să îți pice din cer cumva miraculos. Uiți, în acel moment, că tu ești singurul responsabil pentru a găsi soluția. Ai puterea să o descoperi. Asumă-ți responsabilitatea 100% pentru acțiunile tale, însă fără să te învinovățești.

Ce crezi – dacă ai condus mașina și ai nimerit pe un drum accidentat, înseamnă că e ceva în neregulă cu tine? Nicidecum. Înseamnă că, pur și simplu, ai ales un traseu care te-a dus pe acel drum. Și, da, a fost responsabilitatea ta să alegi acel traseu, însă nu e nimic în neregulă cu tine ca persoană. Ai făcut doar o judecată greșită, eronată – ai înțeles că nu te duce acolo unde vrei să ajungi. Și ai învățat din această greșeală. Știi pe viitor să-ți asculți mai bine GPS-ul și să rămâi focusat pe ruta originală.

De aici îți vine libertatea.

Chiar dacă mai nimeriști pe un traseu ocolitor – acela nu te definește. Nu înseamnă nimic despre tine. E doar o reflecție a unei alegeri pe care ai făcut-o. Depinde de tine ce nouă alegere vei face. Atunci când îți asumi responsabilitatea, ai puterea de a face o nouă alegere, iar în felul acesta nu mai există eșec.

Acest fragment este extras din cartea [*Bucuria de a fi în formă*](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Procesul asumării nu este unul ușor, însă e cel care ne aduce cele mai multe împliniri. E cel care ne eliberează de limitările noastre. Cel care ne ajută să creștem cel mai mult. Asumarea e cea care ne conectează cu puterea noastră personală, cu măreția și potențialul de reușită. Însă ce înseamnă, până la urmă, asumarea, un termen care de multe ori este înțeles greșit?

Când vorbim despre asumare în procesul transformării tale, înseamnă:

1. Să îți asumi rolul pe care l-ai jucat tu, în mod onest și transparent

Asumarea este un act de autenticitate față de propria persoană. Te afli în punctul în care ești acum, pur și simplu, pentru că ai făcut niște alegeri în trecut care te-au adus aici. Asumă-ți rolul tău prin faptul că ai ales să *nu* faci mișcare sau ai ales să *nu* mănânci sănătos și organizat. A fost doar alegerea ta. Fără să fie nevoie să te justifici („*nu am avut timp*”), fără să te învinovățești („*nu sunt în stare să mă țin de sport*”) și fără să arunci vina în exterior („*familia nu mă susține*” sau „*prietenii mă invită mereu în oraș la înghețată*”). Doar atunci când ești onest față de propria persoană și privești situația în mod obiectiv poți să îți recapeți puterea înapoi.

Ca să te reconectezi cu puterea ta interioară, ar fi bine să-ți spui: „*Sunt în situația actuală pentru că EU am ales astfel*”.

2. Să admiți față de tine că nu ai știut, nu ai putut sau nu ai ales să faci altfel

Asumarea este un act de înțelegere a limitelor tale, ca om. Este timpul să cultivăm mai multă blândețe și compasiune față de propria persoană. De ce trăim cu iluzia perfecțiunii, de supererou care reușește să le facă pe toate bine și să bifeze la „liniuță” toate aspectele vieții sale? Natura însăși nu este perfectă, așadar, de ce ne-am aștepta că noi, oamenii, să fim altfel? Suntem oameni și nu întotdeauna ne reușește



absolut tot ce ne propunem, 100% din timp, important este să continuăm să perseverăm neîncetat și să nu ne dăm bătăuți nicio clipă. Important este să continuăm să *tindem* mereu către o versiune mai bună a noastră. Iar în momentele când nu reușim, asumarea devine un act de înțelegeră. Este în regulă uneori să te raportezi la trecut și

să-ți spui: „Nu am știut să fac altfel. Atât am reușit. Data viitoare poate va fi diferit”.

3. Să remediezi situația sau să suporti consecințele aferente

Asumarea este un act de responsabilizare. Ai întotdeauna două opțiuni pentru o situație care te nemulțumește: fie îți schimbi abordarea și, deci, obții rezultate diferite, fie suporti consecințele alegerilor tale.

Nu există alegeri bune sau proaste. Există doar alegeri care te duc mai aproape de obiectivele tale și alegeri care te îndepărtează de ele. Depinde de tine ce alegere vei face.

Pentru că atunci când îți asumi responsabilitatea, ai puterea de a face o nouă alegere. Fie că alegi să o iei pe ruta cea dreaptă care te aduce mai aproape de obiectivele tale de fitness și sănătate, fie că o alegi pe cea ocolitoare – asumă-ți pe deplin orice faci în viață.

Când te abați și mănânci o prăjitură, de exemplu, crezi că te face să te simți bine pe moment, însă îți generează doar vinovăție și frustrare pe termen lung. Dacă e să o mănânci, mănânc-o asumat. Asumă-ți acea porție dulce fără să te simți vinovat. Și conștientizează că este o alegere. Tot tu vei suporta și consecințele alegerii făcute, astfel, orice kilogram care se depune în plus este, de asemenea, asumat. Totodată,

Acest fragment este extras din cartea [*Bucuria de a fi în formă*](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

atunci când știi că nu mai poți continua așa și ești gata să ai un nou stil de viață, care să-ți aducă bucurie, energie și vitalitate – este tot în puterea ta să remediezi situația și să găsești soluții.

Ar fi bine să-ți reamintești:

„Îmi asum 100% responsabilitatea asupra situației prezente, știu că e în puterea mea să găsesc o soluție.”

Când îți asumi tot ce ai produs în viață, bun sau mai puțin bun, ai puterea de a schimba ceva.

Asumarea te pune la conducerea vieții tale.

Acum să recapitulăm cei 5 pași ai transformării tale:

1. **Stabilește unde vrei să ajungi.** Care e obiectivul tău de transformare? De ce e important pentru tine să ajungi acolo?
2. **Fii dispus să ceri ajutor și însoțire în proces.** Cere ajutorul specialiștilor și asigură-te că ai susținerea celor dragi pe acest parcurs.
3. **Acceptă-ți orice frici sau rezistențe care apar la suprafață în proces – fără a le judeca.** Orice emoție e bine-venită și acceptabilă în acest parcurs. Întâmpină-o cu detașare și asumare.
4. **Conștientizează că orice problemă apărută pe drum e doar temporară.** Situațiile stresante vin și pleacă, nimic nu este permanent, așadar, ai încredere în parcurs și mergi mai departe către obiective. E în puterea ta să găsești soluții pentru situațiile care apar.
5. **Asumă-ți 100% rezultatele și responsabilitatea asupra situației.**

Depinde doar de tine să ai rezultatele pe care le meriți. Este o putere pe care o deții, dar și o responsabilitate să ajungi acolo unde ți-ai propus.

Acest fragment este extras din cartea [Bucuria de a fi în formă](#). Dacă vrei să afli întregul secret al unui corp armonios și al unei stări generale de bine, bazat pe cei 3A, comandă-ți cartea [aici](#).

Detașează-te de rezultat și îndrăgostește-te
de procesul transformării tale!

Dacă vrei să descoperi și tu secretele unei transformări corporale de succes și ale unui stil de viață sănătos de care să te bucuri în fiecare minut, atunci cartea [*Bucuria de a fi în formă*](#) este pentru tine!

Iată ce vei regăsi în cele peste 270 pagini pline de informații utile și tips&tricks practice, care să te ajute în acest proces:

- 5 Pași de succes pentru transformarea ta
- Cultivă-ți o relație armonioasă cu mâncarea
- Antrenează-ți corpul cu bucurie!
- Alimentează-te inteligent
- BONUS pentru cititoare:
 - Celulita poate fi învinsă! (prin modalități sănătoase)
 - Somnul, aliatul perfect în procesul de transformare
 - Checklist pentru o schimbare de lifestyle
 - Destăinuiiri
 - Instrumente personale