

Zamiluj se do svého těla !

Od 10.2. - 13.2. ve fb skupině

Valentýnská fit výzva

Inspirace, moje tipy a nadšení pro
podporu vašeho štíhlého těla

VÍCE INFO V KOMENTÁŘI!

www.pavlatomaskova.cz



PRACOVNÍ LIST **RESTART MINDSETU** **Přepis negativních myšlenek**

Úvod

*Hubnutí nezačíná v kuchyni nebo v posilovně – začíná v hlavě!
Pokud si nastavíš správné myšlení, hubnutí se pro tebe stane
přirozeným procesem, ne bojem. Tento pracovní list ti vysvětlí: jak
přepsat své negativní myšlenky, které tě brzdí v úspěchu! Na závěr
si uděláš i praktické cvičení a hned si přepíšeš své vlastní negativní
myšlenky.*

Technika přepisování myšlenek: Jak změnit své vnitřní nastavení a
uspět v hubnutí

Přepisování myšlenek (Cognitive Reframing) je technika, která
pomáhá změnit způsob, jakým vnímáme určité situace, a tím i naše
reakce na ně. Funguje na principu **kognitivní restruktury**, což
znamená, že se učíme nahrazovat škodlivé nebo omezující myšlenky
pozitivnějšími a konstruktivnějšími.

Proč je tato technika důležitá při hubnutí?

Naše myšlenky ovlivňují naše emoce a chování. Pokud máme negativní přesvědčení o sobě a o hubnutí, často sami sebe sabotujeme ještě předtím, než pořádně začneme.

Jak přepisování myšlenek funguje?

1 Identifikuj škodlivou myšlenku

Nejdřív si musíš uvědomit, **co tě brzdí**. Jaké věty si opakuješ, když se snažíš zhubnout? Jaké výmluvy si říkáš?

✗ Příklad negativní myšlenky: „Nikdy nezhubnu, protože mám slabou vůli.“

2 Zpochybni tuto myšlenku

Pokládání zpochybňujících otázek - Jak na to najdeš v dnešním pracovním listu, který je ke stažení.

3 Nahraď negativní myšlenku pozitivnější verzí

 Místo:

✗ „Nemám silnou vůli, nikdy to nevydržím, nikdy nezhubnu.“

✓ „Každý den dělám malé kroky, které mě posouvají ke zdravějšímu a štíhlejšímu tělu.“

4 Opakuj a uvědomuj si změnu

Mozek potřebuje opakování, aby si vytvořil nový způsob myšlení. Každý den si uvědomuj, že **máš nad svými myšlenkami kontrolu**.

PŘÍKLADY PŘEPISOVÁNÍ MYŠLENEK

1 STRACH ZE SELHÁNÍ

✗ „Vždycky to po pár týdnech vzdám, nemám pevnou vůli.“

✓ „Tentokrát se soustředím na malé kroky a vytrvám, i když nebudu dokonalá.“

2 ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ (VŠECHNO, NEBO NIC)

✗ „Dala jsem si dort, takže jsem to celé pokazila.“

✓ „Jeden dort nic neznamená, důležité je, co jím většinu času (80:20).“

3 NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ

✗ „Nikdy nebudu mít krásnou postavu, nemám na to geny.“

✓ „Moje tělo se může měnit a já ho můžu podpořit správnými návyky.“

4 STRACH Z DLOUHÉ CESTY

✗ „Bude to trvat strašně dlouho, než uvidím výsledky.“

✓ „Každý malý krok, který udělám dnes, mě posune blíž k cíli.“

♦ Další příklad:

✗ „Musím se omezovat, jinak nikdy nezhubnu.“

✓ „Najdu si způsob, jak jíst zdravě a přitom si jídlo užívat.“

PROČ TO FUNGUJE?

🧠 **Mozek se dá přeučit!** Když opakujete nové, pozitivní myšlenky, mozek si na ně začne zvykat a přestane automaticky volit negativní vzorce.

Tvůj dnešní úkol

Napiš si svoje 1-3 negativní myšlenky a přepiš je na pozitivní podle postupu výše

 *Změna myšlení – co si budeš říkat místo negativních myšlenek:*

Co můžeš udělat už DNES pro úspěch v hubnutí?

 *Malá změna v jídelníčku:*

✓ *Malá změna v pohybu:*

DĚKUJI ZA POZORNOST A TĚŠÍM SE NA TVOJE ÚSPĚCHY!
Co chceš můžeš a dokážeš!

Ing. Pavla Tomášková
www.hubnutivhrsti.cz

