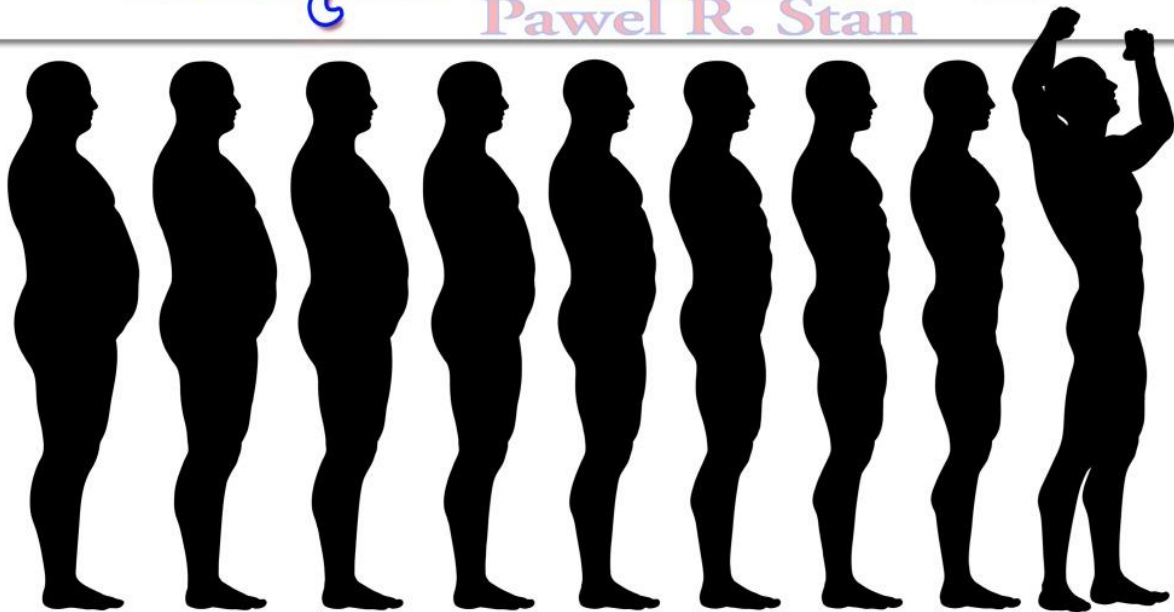


# ODCHUDZANIE DLA MĘŻCZYŹN 2

Paweł R. Stań



## WZMACNIANIE PRAGNIENIENIA

Ćwiczenie przygotowujące do sesji:

## CZYM JEST PRAGNIENIE czegoś

**Cel:** nauka umiejętności wzbudzania/rozpoznawania uczucia Pragnienia

**Kroki:**

1. Przypomnij sobie sytuację (albo stwórz taką sytuację), w której bardzo chciało Ci się pić, jeść, pragnęłaś czegoś mocno, bardzo czegoś chciałaś. To powinno być coś zewnętrznego wobec Ciebie. Przykładowa sytuacja: upał, ciepłe suche pomieszczenie, jest Ci gorąco, chcesz napić się czegoś – widzisz butelkę z zimną wodą: co wtedy czujesz, co/jak czujesz w swoim ciele, kiedy możesz już za chwilę zaspokoić swoje pragnienie, chęć?  
Nie chodzi tutaj tylko o objawy fizyczne, ale głównie chodzi o **świadomość UCZUCIA** jakie towarzyszy pragnieniu czegoś, chodzi o emocje, o to coś, co sprawia, że możesz w różnych sytuacjach zdobyć się na niespotykany wysiłek, wykrzesać z siebie jeszcze więcej energii etc.
2. Zapamiętaj uczucie Pragnienia.
3. Jak czujesz się zaspokajając swoją potrzebę, realizując pragnienie?
4. Jak czujesz się po zaspokojeniu swojej potrzeby?
5. Przypomnij sobie uczucie Pragnienia bez związku z poprzednią sytuacją. Poczuj uczucie Pragnienia w swoim ciele.

**Efekt końcowy:** umiesz wzbudzić w sobie uczucie pragnienia.

Inne, typowe sytuacje, w których możesz odczuwać Pragnienie: głód, uzależnienia (np. kawa, papierosy, słodczyce)

**Uwagi:** Powtórz ćwiczenie do momentu uzyskania biegłości we wzbudzaniu uczucia Pragnienia.

## Jasne określenie CELU

Zgodnie z techniką SMART, zwróć uwagę, aby twój CEL był:

- **Specyficzny** – określasz Cel w miarę szczegółowo, w sposób prosty, konkretny, jednoznaczny i pozytywny.
- **Mierzalny** – aby można było stwierdzić, czy Cel został osiągnięty – obserwujesz konkretne wskaźniki (np. kg, cm, uczucia).
- **Akceptowalny, Atrakcyjny** – opisujesz to, czego chcesz i co jest dla Ciebie do przyjęcia (nie wymuszasz na siłę wbrew sobie). Cel powinien Cię motywować i powinien być dla Ciebie warty realizacji.
- **Realistyczny** – realny dla Ciebie – dotyczy tego, co uważasz za możliwe do osiągnięcia. Cel powinien być zależny od Ciebie.
- **Terminowy** – określasz Cel w czasie z konkretnym terminem realizacji.

W poprzednim etapie PodM skupiałeś się głównie na przyczynach somatycznych wyglądu Twojego ciała. Teraz formułujesz swój Cel w ten sposób:

*„Jestem lżejszy o X kg, w ciągu Y miesięcy, od ... do ... 20..r.”, „Moje wymiary zmieniają się do ABC, w ciągu Y miesięcy, od ... do ... 20..r.”*

albo (sugeruję na początek, jeśli wcześniej podejmowałeś niezadowolające próby zmiany)

*„Czy będę lżejszy o X kg, w ciągu Y miesięcy, od ... do ... 20..r.?”, „Czy moje wymiary zmienią się do ABC, w ciągu Y miesięcy, od ... do ... 20..r.?”*

*„Ważę xx kg. Osiągam tę wagę w ciągu yy tygodni od ... 20..r. do ... 20..r.”*

*„Mój brzuch jest płaski, a skóra jędrna i elastyczna z pięknie zarysowanymi mięśniami.” „Moje ciało jest sprawne i dobrze zbudowane”.*

**Data początkowa „od” powinna być za około 3 tygodnie od daty rozpoczęcia 2 etapu (wzmacnianie pragnienia).**

Oczywiście, to przykłady. Cel może być bardziej rozbudowany i bazować np. na różnicy w postrzeganiu siebie (np. czujesz się jeszcze przystojniejszy, sprawniejszy, możesz założyć taką koszulę).

## Czas i Planowanie

Każdy z etapów Programu Odchudzania dla Mężczyzn powinieneś stosować przynajmniej 3 tygodnie, ale mogą się one zazębiać. Więc teraz powinieneś być po przynajmniej 2 tygodniach Afirmacji. Kolejny tydzień wykorzystaj również na przygotowanie do „Ładowania Pragnienia”.

Pamiętaj, aby określając XY („kilogramy w czasie”) uwzględnić swoje zdrowie, wziąć pod uwagę swój styl życia i inne, ważne dla Ciebie czynniki. Określając Cel weź

również pod uwagę możliwe konsekwencje, np. w postaci wymiany ubrania. Część z tych elementów mogłeś ustalić korzystając z poprzedniego nagrania.

Sugeruję, aby minimalny czas „od – do” rozpoczynał się w następnym dniu po zakończeniu etapu „Ładowania Pragnienia”. Data „od” jest równocześnie datą przejścia do etapu „Aktywacji”.

### Środki, Planowe działanie każdego dnia

- Ile czasu, każdego dnia, jesteś w stanie poświęcić na realizację swojego celu?
- Co robisz każdego dnia, aby osiągnąć Cel?
- Zapisz i notuj, czy rzeczywiście dążysz do swojego Celu.

Tutaj znajdzie się miejsce na ćwiczenia z nagraniami, afirmacje, może być coś specjalnego w diecie, ćwiczenia fizyczne, wcześniejszy sen, medytacja, wizualizacja, spacer etc. - to, co uważasz, że będzie dobre i specjalnie poświęcone celowi. To **powinno sprawiać Ci radość i dodawać energii do życia**, więc trzeba dopasować to do swojego planu dnia, ilości czasu itp. Dobrze jest zaczynać i kończyć dzień ze swoim celem.

**Wizualizacja** - idealny obraz twojego celu (już osiągniętego) - połącz go ze słowem (np. "Jestem szczupły", „Mam płaski brzuch”, „Jestem przystojny”, „Jestem dobrze zbudowany”, „Cieszę się moim sprawnym ciałem”, „Jestem ...”, itp. pozytywne stwierdzenie).

Przez wizualizację rozumiem tutaj wewnętrzne przedstawienie sobie celu w najlepszy dla Ciebie sposób wraz z towarzyszącymi mu uczuciami i słowem. Inaczej: nie tylko przedstawiasz sobie efekt końcowy (widzisz, słyszysz, itp.), ale również łączysz go z konkretnym uczuciem i słowem. Dawniej powiedziano by, że to działanie magiczne, bo po pewnym czasie wystarczy, że wypowiesz słowo i automatycznie działasz zgodnie ze skojarzeniem (dziś mówią na to programowanie, kotwiczenie itp.). Ważne, że „słowa nabierają mocy”.

Podobnie możesz skojarzyć słowo „Pragnienie” z tym uczuciem i inne słowa z innymi uczuciami czy stanami ciała/umysłu. Wymaga to odrobiny czasu i konsekwencji, ale jest tego warte.

## 2 Etap – Podsumowanie: budowanie konstrukcji [3 tygodnie]:

Ładowanie Pragnienia

Postawienie Celu, Planowe działanie

Ćw. „Czym jest Pragnienie”

Wizualizacja celu w połączeniu ze słowem i uczuciem

Kontynuujesz notatki w Dzienniku (uczucia, odczucia, wątpliwości, sposoby radzenia sobie z trudnościami)

## Jak stosować „Ładowanie Pragnienia”

**Przygotowanie:** Ćw. Czym jest Pragnienie

**Pozycja:** wygodna, leżąca, w spokojnym miejscu.

**Czas i Częstotliwość** stosowania: docelowo – 3 tygodnie, dowolna, najlepsza dla Ciebie pora dnia.

**Uwagi:** Jeśli stosowanie nagrania jest dla Ciebie uciążliwe, nieprzyjemne itp., zapisz w dzienniku dlaczego takie jest? Co sprawia, że takie jest? Co należałoby zmienić, aby takie nie było? I zastosuj to.

Sukcesów, Paweł R. Stań

PS. Jeśli masz pytania, uwagi, coś jest niezrozumiałe w tym temacie, to śmiało pisz na [mind@prekognicja.pl](mailto:mind@prekognicja.pl)

PPS. Jeśli nie korzystałaś z wcześniejszego nagrania: zapoznaj się z podstawami teoretycznymi psychosomatyki (poniżej):

## Psychosomatyczne źródła nadwagi i otyłości

### Podstawy psychosomatyki

**Świat materialny** nie jest izolowanym odrębnym bytem. Ciało fizyczne nie jest samodzielną strukturą. Świat materialny jest ekranem, na którym manifestują się obrazy świadomości. Nie możemy odczytywać symptomów w izolacji, oddzieleniu od szerszej całości.

Choroba i zdrowie nie odnoszą się do narządów ciała fizycznego. Ciało nigdy samo w sobie nie jest zdrowe albo chore. W ciele wyrażają się informacje, które płyną z wyższej sfery, informacje, które chce nam przekazać nasza Świadomość.

**Świadomość** popada w stan nierównowagi po to, abyśmy wiedzieli co mamy robić – odczuwamy to jako symptom. Symptom jest to więc zakłócenie na głębszym poziomie. **Symptom** jest sygnałem, nośnikiem informacji – wskazuje, że dotychczasowy sposób postępowania był niewłaściwy i jednocześnie wskazuje jak osiągnąć pełnię. Wyraża to, czego brakuje Świadomości (uzupełnia to). Symptom jest względem nas najbardziej uczciwy – mówi prosto w twarz, bez owijania w bawełnę.

**Choroba** występuje zawsze na płaszczyźnie Świadomości – chora jest nasza Świadomość. Płaszczyzna cielesna – to tylko symptom. Ciało nie jest chore – ciało działa tylko dzięki temu, że jest w nim Świadomość, że są w nim jeszcze inne ciała.

Choroba pozostaje ta sama – zmieniają się tylko symptomy.

**Choroba jest niezbędnym warunkiem zdrowia.**

---

### Cień

Nie można odczuć pewnego stanu, jeśli nie znamy jego przeciwieństwa.

Najczęściej Świadomość dzielimy na: Świadomość, Podświadomość i Nadświadomość, ale w rzeczywistości jest to jedność.

Ludzka Świadomość na poziomie cielesnym znajduje swój wyraz w mózgu. Dwie półkule połączone spoidłem wielkim, pełnią niezależne od siebie funkcje:

**Lewa Półkula** – logika, język, czytanie, liczenie, myślenie liniowe, analiza, inteligencja (IQ), racjonalne, naukowe podejście, półkula aktywna, zawiaduje prawą stroną ciała. Yang.

**Prawa Półkula** – postrzeganie, rejestrowanie, odczuwanie przestrzeni, muzyki, zapach, symbolikę, myślenie nieliniowe, beczasowość, holistyczne podejście, podejście intuicyjne, lewa strona ciała. Yin.

Aktywniejsza jest półkula, której poświęcamy więcej czasu.

Na poziomie cielesnym jednoczesne dysponowanie obiema półkulami jest podstawą oświecenia.

**Żyjemy w świecie biegunowym.** Nasze życie oparte jest na ciągłym dokonywaniu wyborów. Identyfikujemy się z reguły z jednym biegunem – idą za tym pewne decyzje, które drugi biegun pozostawiają za progiem. Wszystko, czego nie chcemy robić na poziomie świadomym – wypieramy, ale to nie znika. W taki sposób powstaje jungowski cień.

**Cień** jest sumą wszystkich odrzuconych obszarów świadomości, których człowiek nie chce u siebie dostrzegać. Z czasem w ogóle nie mamy świadomości, że to istnieje – tak mocno to wypieramy. To wszystko, co tak mocno wyrasta z naszego cienia, przenosimy na „zewnętrzne zło” naszego świata (wypieramy, odrzucamy pewną stronę siebie, to z czym boimy się zmierzyć).

Kosmos nam przypomina o tym.

Jeśli usilnie wzbraniamy się przed zintegrowaniem czegoś w sobie, to przechodzi to w obszar cienia, by niespodziewanie manifestować się w świecie zewnętrznym (relacje, zdarzenia, choroby). Gdy coś nam się nie układa, to znaczy, że czegoś nam brakuje.

**świat zewnętrzny = świat wewnętrzny**

Nasz Cień będziemy zawsze przeżywać jako zewnętrżność. Gdy go dostrzegasz w sobie, to on przestaje być cieniem.

**Postawy wobec Cienia:**

- ślepe zwalczanie;
- unikanie konfrontacji – lęk przed podejmowaniem wyzwań.

„Bo zawsze ciekawe i ważne dla człowieka są te obszary, które albo zaciekle zwalcza, albo których unika. To jest to, czego brakuje nam do pełni. Obszar zewnętrzny to jest nasze lustro, w którym widzimy nasz cień. Odbicie w lustrze daje coś tylko temu, który ma odwagę mu się przyjrzeć. Wszystko, co postrzegam i przeżywam jest we mnie”.

Cień powoduje chorobę, ale konfrontacja z cieniem uzdrawia.

**Symptom jest to zatopiona w materii część naszego cienia.** Człowiek musi przeżyć cieleśnie to, czego nie chciał przeżywać w swojej świadomości. To nie jest nic złego. Zły jest tylko brak równowagi.

---

## Reguły interpretacji symptomu

### płaszczyzna merytoryczna i funkcjonalna rozpoznawania symptomu

**Płaszczyzna merytoryczna** – przyczyna (w świadomości).

**Płaszczyzna funkcjonalna** – bezpośrednia przyczyna choroby, nie negujemy jej:

- **Nie rezygnuje** z bezpośredniej przyczyny choroby, takiej, która się manifestuje (wirus, bakteria, promieniowanie etc.).
- **Nie neguje** przyjmowania leków, ani przeprowadzania operacji, ale mówi, że sama operacja jest niewystarczająca, jeśli pacjent sobie nie uświadomi, dlaczego choruje.

Jest tutaj odejście od funkcjonalnego modelu przyczynowości.

Przyczyna jest bezpośrednim powodem choroby, ale to człowiek używa wirusów, bakterii (ojca, przyjaciół, innych ludzi...), żeby coś się przejawiało. W tych samych warunkach nie wszyscy muszą zachorować.

Zewnętrzne warunki nie czynią człowieka chorym.

**Dopóki człowiek czyni siebie ofiarą warunków zewnętrznych – pozbawia się możliwości przemiany (przerzuca winę na innych).**

Takie a nie inne warunki są nam potrzebne do rozwoju. Używamy warunków zewnętrznych, aby coś się mogło zmanifestować.

Merytoryczna płaszczyzna pokazuje jaki brak w naszej świadomości powoduje daną chorobę.



Pewne łańcuchy przyczyn sami uruchamiamy (np. fizjologiczne), ale one nie są odpowiedzialne.

### **Analiza zewnętrznych i wewnętrznych okoliczności w momencie pojawienia się symptomu:**

- co ja robiłam w tym momencie?
- co miałam zrobić?
- o czym wtedy myślałam?
- jaki był mój nastrój, fantazje, wyobrażenia?
- jakie miałam wtedy relacje ze światem?
- jakie wiadomości przyływały do mnie?
- co ważnego miałam do zrobienia?
- jakie decyzje miałam podjąć?

### **Symbolika zwrotów językowych**

#### **Symbolika i analogie ciała – świadomość**

Nauczyć się słyszeć tzw. **psychosomatyczne drugie dno** językowe (np. katar: „Kicham na to”, „mieć coś po dziurki w nosie” itp.).

Cieleśnie przeżywamy to, do czego w swej psychce nie chcemy się przyznać, to czego nam brakuje w świadomości.

Ciało jest symbolem. Każdy narząd, część ciała, reprezentuje jakąś zasadę, jakiś symbol, który ma analogię w naszej świadomości.

#### **Właściwe odczytanie wymuszonych konsekwencji choroby**

Dany symptom zmusza nas do czynienia tego, czego dotychczas nie robiliśmy (albo robiliśmy za mało) i nie pozwala czynić tego, co robiliśmy za dużo.

Symptom koryguje naszą jednostronność:

- w czym przeszkadza mi dany symptom, czego nie mogę robić?
- do czego mnie zmusza? Co mogę robić, czego dotychczas nie robiłam?

Ale ludzie chcą się szybko pozbyć symptomu, by dalej robić to samo.

Musimy zastosować w życiu to, co pojawia się w przeciwbiegunowej sytuacji choroby.

## **Wspólnota przeciwstawnych symptomów**

Ta sama rzecz na poziomie świadomości może się przejawiać przez przeciwstawne elementy. Strach może być przyczyną odwagi albo ucieczki, tak samo wpływa adrenalina.

## **Nadmierne uzewnętrznianie**

Intensywna forma przeżywania czegoś również może wskazywać na problem.

„Wojna jest ojcem wszystkich rzeczy” – Heraklit

---

## Nadwaga, Otyłość

### Przebieg:

Gromadzenie tkanki tłuszczowej możliwe jest w wyniku spożywania specyficznych grup pokarmów, choroby, „słabej” przemiany materii”, siedzącego trybu życia, zbyt małej aktywności fizycznej, stresu i innych.

### Płaszczyzna merytoryczna:

W trakcie gromadzenia tkanki tłuszczowej osoba zwiększa swoją objętość, staje się wizualnie większa. Tkanka tłuszczowa tworzy warstwę ochronną, amortyzuje kontakt ze światem zewnętrznym. W przyrodzie, w normalnych warunkach zwierzęta tworzą warstwę tłuszczu, aby przygotować się na trudny okres ograniczenia dostępu do pokarmu, lub warunki środowiskowe.

U człowieka nadmiar tkanki tłuszczowej to z jednej strony symboliczne szukanie ochrony, a z drugiej wyraz lęku, niepewności, potrzeba opieki i oparcia, ucieczka przed uczuciami, brak bezpieczeństwa, odrzucanie siebie, szukanie spełnienia, nadwrażliwość. Człowiek może szukać ochrony przed dowolną obawą.

### Odpowiedz sobie na pytania:

- kiedy po raz pierwszy zauważyłeś u siebie nadwagę?
- Co wtedy działo się w Twoim życiu?
- Czy wydarzyło się wtedy coś dla Ciebie ważnego?
- Jak układały się Twoje relacje w rodzinie, szkole, pracy?
- Jak byłeś traktowany w środowisku w którym przebywałeś?
- Jakie korzyści odnosisz z nadwagi?
- Do czego zmusza Cię nadwaga? Co musisz robić?
- Czego nie możesz robić?
- Jak wyglądają Twoje relacje z otoczeniem dzięki nadwadze?
- Jeśli nadwaga jest wynikiem choroby, kiedy pojawiła się choroba i w jakich okolicznościach?

**Ogólne Cele nadwagi**, to nauczyć się i wykształcić w sobie:

- poczucie bezpieczeństwa
- akceptację siebie
- akceptację uczuć i swojej wrażliwości
- kochać siebie

- kochać innych tak jak siebie
- otwartość na siebie i świat
- poczucie jedności ze światem
- akceptację seksualności swojej i innych
- akceptację ciała
- akceptację myśli
- akceptację wieku
- akceptację podejmowanych decyzji i czynów
- akceptację tego, co masz
- poczucie bycia potrzebnym
- kochanie siebie takim, jakim się jest

**Jesteś dobry taki, jaki jesteś.**

Podsumowując, **Leki na nadwagę:**

- kochanie i akceptowanie siebie
- zaufanie procesowi życia
- poczucie bezpieczeństwa
- zaufanie do swojej „Wewnętrznej Mądrości”

## **ETAPY Programu odchudzania dla mężczyzn**

### **Etap 1 – Intencja, Podjęcie Decyzji**

Zaczynasz pracować ze sobą. Psychosomatycznie rozumiesz to, co się dzieje. Patrzysz na siebie uczciwie, ze szczerością wobec siebie, uświadamiasz sobie przyczyny obecnego stanu rzeczy i bierzesz odpowiedzialność za siebie, akceptujesz siebie.

### **Etap 2 – Wzmacnianie Pragnienia**

Dookreślasz swój Cel i potęgujesz Pragnienie.

### **Etap 3 – Aktywacja**

Aktywujesz, uruchomiasz proces, przechodzisz do działania, pozwalasz swojej Podświadomości zacząć działać w kierunku realizacji swojego celu.

### **Etap 4 – Weryfikacja efektów**

Ten etap wymaga Samoświadomości. Teraz sprawdzasz, czy nie pojawiają się „negatywne” przekonania Podświadomości, które torpedują Twoje dążenie do celu.

Cały proces powinien sprawiać Ci przyjemność i radość, powinieneś cieszyć się procesem. Jak przyjemnie jest dążyć do bycia takim, jakim się jest naprawdę?

Kiedy zaczynasz **pracować ze swoją Świadomością**, wtedy zauważasz, że to, co dzieje się na zewnątrz, jest efektem wewnętrznej zmiany. Zaczynasz rozumieć tą zależność, a taka zmiana jest naprawdę trwała. To, jak wyglądasz i ile ważysz, to jedynie symptom, po którym rozpoznajesz swoją Podświadomość i schematy, którymi się posługuje.

Pamiętaj również, że to nie jest „parotygodniowa dieta”.

Ścieżka samopoznania ma tylko początek...

Podsumowując, to nie jest Program, który zrobi coś za Ciebie. Tylko Ty masz Moc zmiany siebie i żadne zewnętrzne środki tego nie zmieniają, nie zrobią za Ciebie. Ode mnie dostajesz narzędzia i algorytm pracy z Podświadomością. Teraz możesz zdecydowanie przyspieszyć swoją przemianę.

## Wymagania Programu odchudzania dla mężczyzn

- Twoje przekonanie o realności celu
- Zaangażowanie
- Systematyczność i konsekwencja
- Szczerłość i Uczciwość wobec siebie

**Uwaga:** Jeśli chcesz podzielić się z innymi tym, co robisz, to mów o tym osobom, które Cię wspierają, unikaj tych, które Cię osłabiają.

