

# A hosszú távú fogyókúra harmadik lépése

## Egy „hosszú távú fogyókúra” harmadik lépése

### Ellenőrzés vagy kontroll

Bármilyen célt is tűzünk ki nagyon fontos annak ellenőrzése, hogy haladunk-e a cél felé, hiszen, ha eltérültünk, elhanyagoltuk a teendőket, akkor hiába várjuk az eredményt. Ha nem tesszük meg a szükséges dolgokat, akkor természetes, hogy nem érjük el a célunkat.

Az ellenőrzés egy egyszerű igen/nem választás. A tervben megfogalmazott dolgokat megcsináltuk-e vagy nem. Nem könnyű feladat szembesülni azzal, hogy mit szerettünk volna, mit terveztünk és mi a valóság, mi az amit ténylegesen megcsináltunk. De nagyon hasznos tud lenni, sokmindenre használhatjuk:

-szembesít a valósággal, hogy csak mondjuk, hogy csináljuk, de mégsem tettük meg vagy éppen azt hisszük, hogy semmit nem tettünk, de aztán kiderül, hogy mennyi mindent sikerült megvalósítanunk, betartanunk a fogyókúra során.

-foglalkozunk a kitűzött céllal rendszeresen, ezáltal beépül a gondolataink közé. Ez segíti, hogy eszünkbe jusson és megcsináljuk újra és újra az éppen aktuális feladatot. Így válik rendszeressé és szokássá, hogy végül berögzült életmódi tényező legyen belőle.

-nagy mértékben növeli a kitartást, mivel látjuk a haladást, akár 1-2 pipánál is, hogy megcsináltuk, hogy ez most más, most sikerülni fog. Ahogy gyűlnek a pipák, a lelkesedésünk, kitartásunk is növekedni fog, hogy most sikerül a fogyókúra, most végig fogjuk csinálni és meglesz az eredménye, leadjuk

azokat a felesleges kilókat.

-kiszűrhetjük azokat a dolgokat, amik nem mennek. Lehet nem megfelelő az idő, nem megfelelő a mód vagy számunkra túl sok energiába kerül annak a megvalósítása (pl. ne egyek kenyeret cél nem sikerül, lehet, hogy másmilyen kenyeret kell enni vagy többfélélt a különböző ételekhez, vagy csak kevesebbet és úgy is sikerül leadni a plusz kilókat vagyis nem biztos, hogy le kell mondanunk a kenyérevésről). Fontos, hogy ami nem megy ne szánjunk rá túl sok energiát. Lehet, hogy azzal az idővel, gondolkodással három másik célt, szokást, életmódi tényezőt sikerül megvalósítanunk és annak nagyobb lesz az eredménye, mint, hogy azzal foglalkozunk, ami lehet most nem, de fél év múlva sikerül megvalósítanunk.

Hol vezessük a pipáinkat? Füzetkénkben, naptárban, telefonban valamilyen alkalmazással, falra ragasztott üzenőtáblán, hűtőre tett táblázaton. Akár különböző helyeken is vezethetjük az egyes célokat, ahol csináljuk, látjuk, mi a feladat (az evést a konyhában, a mozgást a szobában stb.). Ezeket aztán hetente összesíteni kell, hogy egy helyen lássuk a sok-sok pipát, ami erőt, kitartást ad és önmagunk megdicsérésére feljogosít. A kontroll nem a lelkiismeret furdalást kell keltse bennünk, ne azt lássuk, mit nem csináltunk meg, hanem azt, amit megcsináltunk.

Sok-sok pipát kívánok!

További tanácsok az életmódi tényezőkkel kapcsolatban ide kattintva tekinthetőek meg.

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.

Színes ceruza, toll vagy filctoll használata javasolt :0)