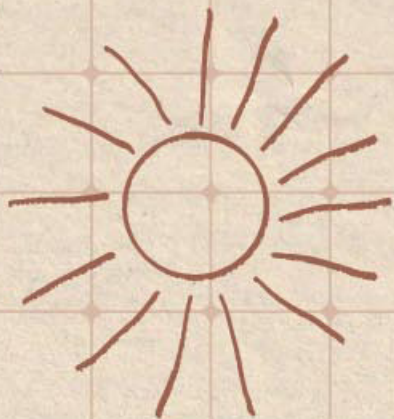
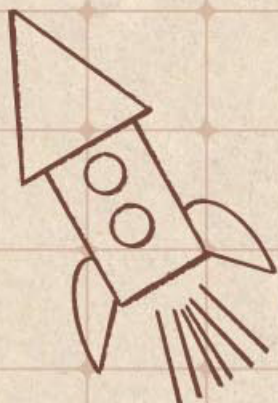




Ez a munkafüzet a 2. heti videókhöz kapcsolódik.
Kérlek, a leckékkel együtt használd!

MUNKAFÜZET

SZOKÁSOK ÉS BELSŐ HANG
ÍGY ÉPÜL FEL A TARTÓS VÁLTOZÁS



ABC



Ez a munkafüzet az Fogj Le Fejben!
program résztvevőinek készült.
Másolása, megosztása vagy terjesztése
nem engedélyezett.



A FOGYÁS

Nem a motiváción múlik, hanem azon,
amit minden nap megismételsz.

BEVEZETÉS

A tested azt követi, amit rendszeresen
teszel, a gondolataid pedig azt, amit
rendszeresen mondasz magadnak.

Ez a hét célja, hogy összehangold a kettőt –
mert így tud a fogyás természetessé válni.

Ebben a munkafüzetben segítek felismerni:

- milyen szokások működtetnek most,
 - hogyan tudod lecserélni a régi mintákat,
 - és hogyan tudod átírni a belső beszédet,
ami eddig visszafogott.
- 

A SZOKÁS, AMI IRÁNYÍT

A motiváció jön és megy, de a szokás megtart.

Ahhoz, hogy a fogyás tartós legyen,
a testednek biztonságos, kiszámítható
rutinokra van szüksége.

Írj le 3 szokást, amit napi szinten csinálsz,
akár jó, akár rossz!



Majd, hogy mi a kiváltó okuk
(pl. stressz, unalom, megszokás, időhiány)?
És végül, hogy milyen érzést ad?

Szokás - Mi váltja ki? - Milyen érzést ad?



Tudatosítsd: a legtöbb szokás nem tudatos
döntésből születik, hanem érzelmi reakcióból.

A fogyás kulcsa, hogy elkezded átírni
ezeket az automatikus reakciókat.

A CSERE EREJE



Nem elég „nem csinálni” valamit – mindig kell helyette valami, ami megtart.

A tested a megszokást szereti, csak most te választod meg, milyen szokást szeretnél beépíteni.

Válassz ki 1 szokást, amit szeretnél lecserélni – és írd mellé, mivel fogod helyettesíteni!

Például:

- „Este nasizás” helyett „10 perc séta, majd gyógytea”
- „Túl nagy adag vacsora” helyett „Kisebb tányér, előtte egy pohár víz”
- „Folyamatos rohanás” helyett „Öt perc séta munka után, mielőtt hazaérek”

Régi szokás – Új választás –
Mikor, hogyan építem be?



Emlékezz: az új szokás addig „idegen”,
amíg a tested meg nem tapasztalja,
hogyan jól esik neki.

A BELSŐ HANG ÚJRAÍRÁSA

A tested és az elméd folyamatos párbeszédben vannak.

Ha a belső hangod szigorú, a tested stresszel, és védekezésbe kezd - ez szó szerint gátolja és lassítja a fogyást.

Írd le a 3 leggyakoribb mondatot, amit akkor mondasz magadnak, amikor valami nem sikerül.

Például: „Úgysem tudom végigcsinálni.”
„Már megint elrontottam.”
„Nincs bennem kitartás.”



Írd át őket új, támogató verzióra!

Például:

- „Ez most nem úgy sikerült, de tanulok belőle.”
- „Nem baj, ha megálltam – fontos, hogy most újraindulok.”
- „A testem figyel, és én is figyelek rá, törődöm vele.”



Tipp: Írd ezeket egy kis kártyára, és tedd oda, ahol gyakran láthatod.

Ezek a mondatok az új, fogyást támogató identitásod alapjai lesznek.

MOZGÁS ÉS LENDÜLET

A mozgás nem büntetés – hanem
a tested köszönetnyelve.
Ha úgy tekintesz rá, mint a biztonság
és energia forrására, a tested is
szívesebben reagál.

Írd le, milyen mozgás esne jól
most a testednek!

Ne azt, amit „kellene”, hanem
amit valóban kívánsz.

Majd válassz ki egy napot a héten,
amikor megadod magadnak ezt a mozgást –
bármekkora is legyen az.



Tudatosítsd: minden mozdulat jelzés
a tested felé, hogy törődsz vele.
A test pedig, amint törődést kap,
változni kezd.

AZ ÚJ RUTINOD MEGTERVEZÉSE

Most, hogy látod a régi és az új mintáidat, ideje összeállítani a „saját fogyas-támogató rutinodat.”

Készíts egy rövid napi tervet, ami segít a testedet stabilan tartani:

Időpont
Szokás / cselekvés
Miért fontos nekem?

Például:
Reggel
1 nagy pohár víz ébredés után
Beindítja az anyagcserét

Délben
10 perc séta ebéd után
Segíti az emésztést

Este
Gyógytea, telefonmentes idő
Csökkenti a stresszt, pihentetőbb alvás

Ezt a táblázatot nyomtathatod, kitűzheted, legyen a hét iránytűje.





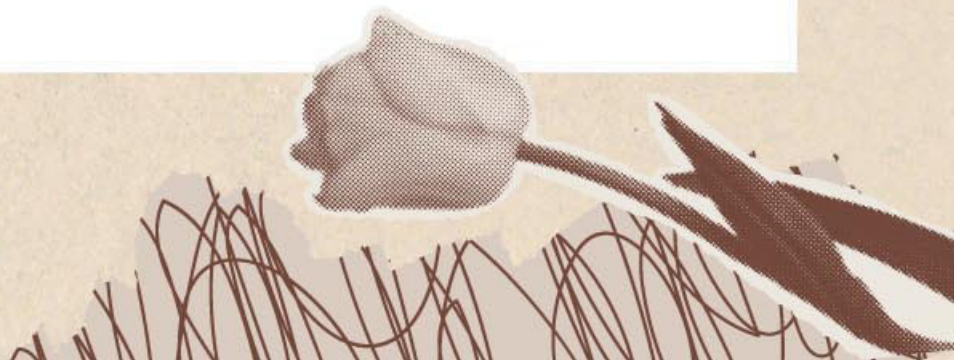
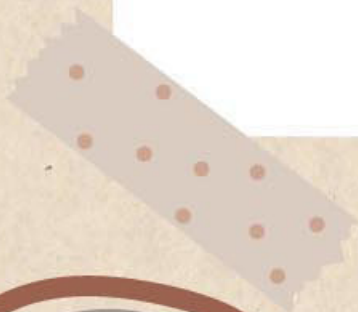
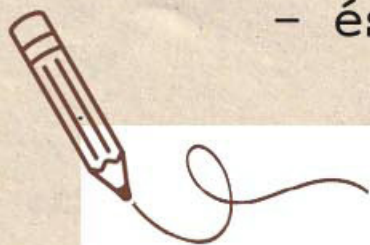
ZÁRÓ GONDOLAT

A tested nem a diétától változik, hanem attól, hogy biztonságban érzi magát a döntéseidben.

Minden új szokás, amit most beépítesz, a stabil, tartós fogyás alapja lesz.

Ne feledd:

„A motiváció elmúlik, de a szokás ami megtart
- és ez a kulcs a fogyásban.”





Extra segítség - ha szeretnél mozogni,
de nem tudod, hogyan kezd el.

Nem kell órákat edzened, hogy változás
történjen. Egy személyre szabott
mozgástervezés segít, hogy a napod részévé
váljon a mozgás - akár otthon is.

Nézd meg Ági mozgástervezési programját!

<https://infrsalon.hu/egeszsegklub/mozgastervezes/>

