



NAJ VAŠA ŽELJA PO VITKOSTI V LETU 2008 POSTANE OBJEKTIV!

December je čas prazničnega vzdušja, veselih družinskih, prijateljskih in poslovnih srečanj, hkrati pa je to tudi čas, ko si zastavljamo nove življenske cilje.

Si že dalj časa želite izgubiti tistih nekaj odvečnih kilogramov, izboljšati svoje zdravje, počutje in samopodobo, pa stalno odlašate? Ob prelomu leta imate pred seboj odlično priložnost, da nazdravite novim sklepom in prihodnosti po vaši meri!

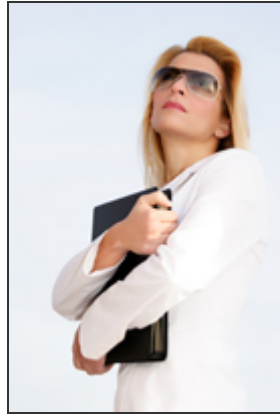


ZAVRZITE PREPRIČANJA, KI VAS OMEJUJEJO

Vsi navadno pričakujemo stvari in stremimo k rezultatom, ki smo jih v preteklosti že doživeli ali dosegli. Vendar nikar ne pozabite, da so bile te izkušnje realne v nekem drugem času in v drugačni situaciji, ljudje pa se stalno spreminjamo. Če počnemo vedno enake stvari, dosegamo tudi vedno enake rezultate. Zamislite si sveže scenarije in si s tem ustvarite možnosti za doseg novih, višjih ciljev. V življenju ni polomov, so samo rezultati – takšni ali drugačni.

PREMAKNITE SE Z MESTA

Mnogi imamo prirojeno tenedenco, da ostanemo, kjer smo in živimo rutinsko, vse dokler nas neka sila ali problem ne predrami in prisli v ukrepanje. Zastavite si cilj, s katerim boste predvsem osrečili sebe, ne pa zgolj zadovoljili pričakovanja okolice. Naj bo ljubezen in spoštovanje do sebe in svojega telesa tisto, kar vas bo potisnilo na pot sprememb. Večino stvari, ki si jih lahko zamislimo, lahko tudi dosežemo, če smo se le pripravljene odreči nečemu drugemu oziroma zamenjati prioritete.



VPRAŠAJTE SE: KAJ MORAM OPUSTITI, DA DOBIM VEČ?

Razmislite, čemu se morate v resnici odpovedati, da boste dosegli svoj cilj. Večino stvari, ki si jih lahko zamislimo, lahko tudi dosežemo, če smo se le pripravljeno odreči nečemu drugemu. Vsak uspeh namreč nekaj stane, a vedno se velja potruditi, saj nas nedelovanje in neodločnost mnogokrat predrago staneta. Če se ne poglobimo v ozadje težav, ali jih celo sami pri sebi zanikamo, ne moremo ničesar spremeniti ali doseči. Ključna za uspeh je predvsem pozitivna miselna naravnost.

PRISLUHnite TELESU IN ČUSTVOM

Dovolite si realno interpretirati svoja čustva in jih začnite upoštevati. Vsako blokirano čustvo se lahko spremeni v zamero, zamera samemu sebi pa povzroča, da stalno ponavljamo iste napake. S tem ko poskrbimo za svoje telo, se posledično počutimo bolje, pozitivno pa se spremeni tudi naša samopodoba in pogled na svet. Res je, da nam vitko telo samo po sebi še ne bo rešilo vseh življenjskih problemov in zagat, lahko pa pripomore k našemu dobremu počutju in zadovoljstvu samim s sabo ter je tako eno od orodij za uspešno, srečno in zdravo življenje.



UKREPAJTE CELOSTNO

Če se ustavite le pri simptomu, kot je npr. »želim shujšati 8 kilogramov in odpraviti celulit«, ne preučite pa, kaj vse se skriva za vašo trenutno podobo, težav ne rešite celostno in simptomi se pogosto vrnejo. Navadno se zalomi, ko se ne zavedamo, kaj bi pravzaprav radi dosegli ali rešili z vitko linijo in se zaradi nerealnih pričakovanj ulovimo v začaran krog nihanja telesne teže, zdravja in počutja.

NAREDITE SI PLAN

Naredite si plan, kako želeni rezultat doseči in kako ga tudi dolgoročno vzdrževati. In ne pozabite, da je za doseg pomembnih stvari včasih potrebno nekaj več časa. Tudi hiše ne naredimo in plačamo v enem mesecu. Če si nekaj planiramo, moramo ostati osredotočeni – biti prepričani v to, kar si želimo doseči in ne smemo popuščati. Vsakič, ko se lotimo reševanja problema, moramo razmišljati, da težkih stvari ni. Obstajajo samo problemi katere se da rešiti, takšni katerih se ne da rešiti in takšni, za katere v resnici ne želimo, da se rešijo.

OBJEKTIVI SO BOJNI PLANI NA POTI DO USPEHA

Cilji se nanašajo na naše želje, ki čakajo na uresničitev, objektivi pa so »bojni plani«, ključni koraki na poti do uresnitve ciljev. Lahko tudi rečemo, da so objektivi pravzaprav želje z določenim rokom. Strategija (kaj, kako in kdaj) pa je skupek akcij, ki spremenijo željo v objektiv. Zato ima lahko cilj enega ali več objektivov, ki jih je treba izpolniti, da ga lahko dosežemo. Npr., da bi shujšali 8 kg in izboljšali svoje počutje, moramo:

1. spremeniti prehranjevalne navade,
2. povečati fizično aktivnost,
3. se poglobiti vase in odkriti, kaj je tisto, kar nam preprečuje trajen uspeh.



Zastavite si objektivne, ki bodo:

- ❖ **Konkretni**, usmerjeni v rezultate in natanko določene akcije.
- ❖ **Dosegljivi**, da vas bodo stalno motivirali. Če so usmerjeni predaleč v prihodnost, boste težko ohranili motivacijo in prizadevanje, da bi dosegli cilj.
- ❖ **Realni**, kar pa še ne pomeni, da jih bo tudi enostavno doseči. Pomeni le, da imate sposobnost in sredstva, da jih izvedete.
- ❖ **Merljivi**, da boste lažje spremljali napredek. Pomembno je, da vas meritve opogumljajo in motivirajo na poti proti cilju.
- ❖ **Časovno omejeni**, da boste lažje ohranili motivacijo in občutek nuje, ki sta potrebna, da boste vztrajali do cilja.

ZAMISLITE SI SLIKO KONČNEGA USPEHA

Ste si razjasnili, kaj pomeni dosega cilja za vas in vaše življenje? Šele ko si natančno opredelite stvari, ki so za vas najpomembnejše, si lahko postavite prave prioritete. Vsak dan moramo opraviti veliko stvari, zato nam lahko naša lista obveznosti hitro vzame motivacijo.

Mentalna predstava uspeha nas ohranja osredotočene na cilj in na to, kar želimo, da bi z njim dosegli.



VPRAŠAJTE SE:

1. Kaj je tisto, kar si želim doseči?
2. Kako bom izgledala in delovala na okolico, ko bom to dosegla?
3. Kako se bom počutila in obnašala, ko bom to dosegla?
4. Kdo mi bo pomagal na moji poti?
5. Kako lahko cilj dosežem najhitreje?
6. Kako se bo moje življenje spremenilo, ko bom dosegla svoj cilj?
7. Katere vidike življenja moram spremeniti, da bom to dosegla?
8. Kaj moram storiti, da mi bo uspelo?

V SALONIH LINEA SNELLA BOMO VAŠO ŽELJO SPREMENILI V OBJEKTIV

Zavedamo se, da žal ne moremo narediti ničesar namesto vas, lahko pa vam omogočimo pot, da boste zastavljene cilje dosegli lažje in hitreje. Pokličite nas na brezplačno številko **080 15 88** in dovolite, da vam pomagamo.

