



Практическо упражнение 2

Чудесата не съществуват, няма пряк път

УВОД

С това упражнение възнамеряваме да премахнем идеята за мигновена загуба на тегло чрез стриктни стратегии и чудотворни продукти, които само ни поставят в състояния на постоянни промени на теглото (т.нар. йо-йо ефект), а да преминем към придобиване и следване на здравословни, реални навици, които да ни помагат да поддържаме по-трайни резултати в дългосрочен план.

ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни с наднормено тегло, които са стигнали до степен на осъзнаване на проблема, но трябва да интернализират положението си по отношение на проблема с наднорменото тегло.

КЛЮЧОВИ ДУМИ

Осъзнаване, размисъл, задълбочаване

ЦЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Повишаване на осведомеността за заблудата на чудодейните продукти с мигновен ефект.

ПРИЧИНА ЗА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Основната причина е да се премахне идеята за магическо редуциране на теглото, повлияна от съвременните реклами на чудотворните продукти, които са фокусирани върху бързото, мигновено отслабване, част от естетическата фаза. Следователно, те не включват нови здравословни навици на живот и след кратък период от време се връщаме към първоначалните навици, което води до увеличаване на теглото.

2017-1-TR01-KA204-045605



РАЗХОД

0€

МАТЕРИАЛИ

Лист и химикал

ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

Прочетете упражнението и обмислете личната си ситуация с помощта на професионалист. Това упражнение трябва да се извършва с помощта на професионалист в тази област, така че да бъде по-ефективно и да може да бъде по-добре персонализирано.

Стъпка 1. Първата фаза на покупката - илюзията.

След рекламната обсада на продуктите за отслабване без основание, те завършват в някой шкаф. Много често те дори не се консумират и в крайна сметка се озовават в боклука.

Човек, който има проблем с наднормено тегло е уязвим и има нужда да вярва на всички тези обещания, предлагани от тези продукти. Този пациент се стреми да задоволи илюзията за постигането на целта си след години на неуспешни опити. Тогава тези продукти се появяват с лозунги като "губят 7 килограма за 7 дни". В този случай човекът е слаб, и неизбежно попада в капана на това да опитва късмета си отново и отново.

Тъжното тук е, че със сигурност, тези шейкове, хапчета и дълъг списък от други медикаменти са неустойчиви с течение на времето поради това, че те не работят в посока към промяна на поведението.

Проблемът възниква, когато продължаваме да се борим и да поддържаме стратегията на тези медикаменти на всяка цена, независимо колко е трудно, за да не се окажем победени. Не можем да основаваме целите си само на страдание, тъй като ще доведе до високи нива на тревожност и в крайна сметка ще се храним непропорционално, за да успокоим това безпокойство, състояние в което "нарушаваме диетата".

Стъпка 2. Втората фаза на покупката - това не струва нищо. Загуба на стойност на продуктите.

Ние всички купуваме тези продукти с надежда за решение на всичките ни проблеми, свързано с теглото, но в крайна сметка опитваме до безкрайност от тях, без да губим от теглото си ефективно.

2017-1-TR01-KA204-045605



Тези продукти, заедно с илюзията, в много случаи са отговорни за добре познатия йо-йо ефект, сваляне и наддаване на теглото, което само успява да разтърси съзнанието на пациента, причинявайки фалшива мотивация, придружена от най-тъжния провал: Не знам какво да правя? ... това е безнадеждност, твърдението, че човекът повтаря отново и отново едно и също, без постигане на устойчив успех.

Стъпка 3. Трета фаза - този път последната. Трябва да опитам отново

Изоставяме стратегията, движени от неконтролируемо безпокойство, обикновено наблюдайки на високо калорични храни, богати на захари. Няма да мине много време, обаче, преди да се появи вината и да навреди на нашето его, провокирайки мисли от сорта на "Аз отново се провалих. Аз съм губещ".

Като истински шампион пациентът се опитва отново и отново, но за съжаление пак се озовава на грешен път в подхода си към проблема със затлъстяването. На този етап, човекът вече има значителна нужда от отслабване. В някои случаи са налице съществено отчаяние и уязвимост, поради което се обръща като лесна плячка към чудодейните продукти, вълнуваща покупка на нов продукт, който обещава загуба на много тегло в кратък срок.

РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Пациентът разбира, че чудодейните продукти нямат истински дългосрочен ефект, тъй като те не работят в посока на придобиване на здравословни навици, които да гарантират поддържането на адекватно тегло с течение на времето.

ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ

Това упражнение трябва да се извършва от пациента с помощта на професионалист в тази област, така че осъзнаването да стане по-ефективно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чудотворните продукти не променят навиците, които са ви накарали да наддавате тегло.

2017-1-TR01-KA204-045605