ANYATÜKÖR
BELSŐ KÖR

PROGRAMIRÁNYTŰ:

HOGY HASZNÁLD A BELSŐ KÖRT,
HOGY A LEHETŐ LEGTÖBBET VEHESD
KI BELŐLE?

Záborszky Zsófia
anyatukor.com

02

1. ISMERD MEG A PROGRAMOT!

Próbálgasd, hogy neked mi esik jól, mi működik a legjobban! Merj kísérletezni, merd magadra szabni, merd használni! Lehetőségeket és irányvonalakat kapsz, amiből aztán te állíthatod össze a saját menüd aktuális érzelmi étvágyad és ízlésed szerint:)!

2. TEDD HOZZÁ MAGAD!

Attól, hogy megveszel egy edzőterembe egy havi bérletet és néha bemész nézelődni, nem fogsz sem fogyni, sem izmosodni, sem nem fog a közérzeted javulni. Rajtad is múlik, mit hozol ki a belső körből és mit teszel hozzá, hogy a saját életedben látványos hatásokat generálhasson! Ez egy aktív folyamat, én is figyelek Rád, Rátok, te is figyelj magadra!

03

3. TÜRELEM-TÜRELEM-TÜRELEM!

Az edzőtermes példánál maradva, ha egy hétig edzesz, nem lesz rögtön nagyon látványos izmosodás vagy fogyás, de ha beépíted az életritmusodba és napról napra megteszed az apró lépéseket, előbb-utóbb igenis látványos változásokat hoz az életedben, életetekben!

4. SZÁMÍTS A MÉLYPONTOKRA IS!

A lelkünk nagyon ügyesen ellenáll a változásnak, sokszor biztonságosabbnak és kényelmesebbnek tűnik a langymeleg megszokott, sok szempontból fejlődésre szoruló és billegő érzelmi életünk, ahelyett, hogy a még ismeretlen, de boldogabb és egészségesebb formánk felé haladjunk. Ráadásul háboroghat a lelkünk azért is, hogy nem kapjuk az érzelmi egészséget és biztonságot készen, hanem napról napra gyakorolnunk érdemes érte... Nem baj, tudd, hogy így működsz, mindannyiunk így működik és ha épp fel akarnád adni, vegyél néhány mély levegőt, hagyj ki néhány napot, aztán folytasd az utat! Ilyenkor segíthet sokat a zárt közösségünk, ahol erősíthetjük és bátoríthatjuk egymást!

5. NAPRÓL NAPRA ÉLJ BENNE!

Értékeld az apró lépéseidet, a kicsi sikereidet, ezek hozzák a nagy változást!

6.PRÓBÁLD ELKERÜLNI A TÚLTERHELŐDÉST!

Igyekszem nem túl sokat adni, hogy ne vesszetek el, de így is lehet sok ez az egész, a közösség, az anyagok, az egész újdonság varázsa. Nem kell azonnal mindenbe beleugorni, nem rövidtávot futunk, hanem maratont! Egy edzőteremben sem próbálsz ki első nap minden létező gépet - vagy ha igen, akkor utána valószínű az izomláztól napokig meg sem tudsz mozdulni. Lehet, hogy első körben csak hetente egyszer köszönsz be és a programnak csak egy pillérét építed be az életedbe, de azt viszont tényleg hosszútávon. Meglátod, figyelj magadra, próbálkozz és ha elakadsz, bátran kérj tőlem vagy a többiektől segítséget!