

Lehčí,
zdravější a smysluplný
život
v šesti týdnech.

Hubněte hlavou

(ZáVÁŽNÉ myšlenky)



Sophie van Bragt & Frieda van der Loos-Boudesteijn

Biz books

Hubněte hlavou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Sophie van Bragt & Frieda van der Loos-Boudesteijn

Hubněte hlavou – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Hubněte hlavou

(ZáVÁŽNÉ myšlenky)



Sophie van Bragt & Frieda van der Loos-Boudesteijn

BizBooks, 2017

 gewichtigedachten

 gewichtigedachten

 @mindfulleven

www.gewichtigedachten.nl



Obsah

- 11 Milé čtenářko,
- 13 Jak tato kniha funguje?
- 15 Jak kniha *Hubněte hlavou* vznikla?

19 Týden 1

Těší mě, že se poznávám.

37 Týden 2

Volba chce odvahu. Víš, co opravdu chceš?

55 Týden 3

Zastavit se u věcí, které se nám podařily, nám poskytně zadostiučinění.

73 Týden 4

Pozitivnímu myšlení se lze naučit.

91 Týden 5

Čím to, že člověk nezmění, co by změnit chtěl?

111 Týden 6

Zakus, prociť, ochutnej a (pro)žij!

- 132 Metody
- 135 Sophie
- 137 Frieda
- 138 O knize
- 139 Klíčové hodnoty

Po šesti týdnech budeš
lehčím člověkem,
doslova
či obrazně.

Dokážeš to.

Milé čtenářko,

Tento pracovní sešit Ti má pomoci v tom, aby ses jednou provždy vypořádala s trápením se nad vlastní váhou a zúčtovala s nejistotou a přehnanou sebekritikou. Má Tě přivést zpět k vlastní podstatě, k Tobě samé, tady a teď. Naučit Tě, aby sis více užívala života a méně spěchala. A navíc, aby sis sama sebe vážila nehladě na hmotnost či tělesné tvary. Najdeš odvahu a podnikneš tohle dobrodružství?

Úkoly v této knize Tě naučí, jak se pozitivně zaměřit na životní styl, který přináší pocit většího štěstí, zdraví a osobní růst. Znovu si začneš uvědomovat, co jíš a piješ, co s Tebou jídlo a pití dělá a jak na něj reaguje Tvůj organismus. To Ti může pomoci v tom, abys lépe kontrolovala své volby a (stravovací) návyky, a bude Tě to motivovat, aby ses správně starala sama o sebe a své vzácné tělo. Takovýto přístup má posléze zase pozitivní vliv na Tvůj obraz sebe sama, na Tvou energii a dokonce i na Tvou váhu.



Jak tato kniha funguje?

Následujících šest po sobě jdoucích týdnů bude tato kniha součástí Tvého každodenního života. Každý den v týdnu splníš jeden úkol. S prvním úkolem začni nejlépe v pondělí. Hravým a kreativním způsobem se pustíš do práce sama se sebou a se svým způsobem života. Tím si sama krok za krokem začneš více uvědomovat své (stravovací) návyky, emoce, tělo i myšlenky.

Vedle toho tyto úkoly mimo jiné stimulují kreativitu, podporují aktivitu, radost ze života a rozvíjejí soucítění sama se sebou. Uvědomění si sama sebe vede k probuzení, k pochopení, co se děje ve Tvém těle a životě, k objevení souvislostí.

Každá změna chování a návyků začíná uvědoměním si, jiným způsobem nazírání. Tento důležitý krok se často v knihách zaměřených na hubnutí a diety přeskakuje, přestože bez tohoto uvědomění dlouhodobá změna návyků není téměř možná.



Jak kniha *Hubněte hlavou* vznikla?

Knihla vznikla jako diplomová práce Sophie (vpravo) na závěr studia grafického návrhářství. V závěrečné fázi studia ji fascinovaly životní vzorce a návyky jí samotné a mnoha žen v jejím okolí. „Proč se pořád zaměřujeme jen na zhubnutí? Kde skutečně děláme chybu? Jak mohu já jako návrhářka ženy podnítit k zdravému životnímu stylu?“ Sophie ve snaze rozšířit si vědomosti a získat inspiraci vedle rozhovor mimo jiné i s Friedou (vlevo). Během tohoto rozhovoru pocítily obě pozitivní vibrace.

Poté, co Sophie svá studia dokončila, mnoho žen se po její knize začalo shánět. Rozhodla se, že ji dále rozpracuje a že rozšíří spolupráci s Friedou, která se od počátku pro nápad knihy úkolů nadchla.

Sophie je grafická návrhářka a Frieda má vlastní praxi jako výživová poradkyně a koučka mindfulness. Více podrobných informací o nich, o jejich metodách a o skrytém poselství v logu knihy najdeš na konci této publikace. Teď ale nastává Tvá chvíle, čas jen pro Tebe. Hodně úspěchů a především mnoho, mnoho radosti!

Sophie a Frieda