



Penelope Magoulaniiti

Author, Motivational Speaker

Is it Really So Hard to Lose Weight?

Γιατί μερικοί άνθρωποι αγωνίζονται με το βάρος τους για πολλά χρόνια και άλλοι θεωρούν ότι είναι τόσο εύκολο να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής; Γιατί για κάποιους είναι τόσο εύκολο να αναλάβουν δράση και να αλλάξουν τις κακές διατροφικές τους συνήθειες μόνο σε μια στιγμή, ενώ άλλοι δεν μπορούν;

Η απάντηση στα ερωτήματα αυτά είναι η δύναμη της απόφασης. Οι ζωές μας καθορίζονται από το είδος των αποφάσεων που λαμβάνουμε σε καθημερινή βάση. Το τι διαμορφώνει τη ζωή μας δεν είναι η απόφαση που θα πάρουμε σε μεμονωμένες στιγμές, αλλά το πόσο συχνά αναλαμβάνουμε δράση. Οι πράξεις του σήμερα θα καθορίσουν το πώς θέλουμε να ζήσουμε αύριο.

Κάθε μέρα παίρνουμε μία απόφαση (ή αφήνουμε άλλους να αποφασίσουν για εμάς), σχετικά με το πώς θα ζήσουμε τη ζωή μας και για το πόσο υγιείς είμαστε.

Βλέπετε, όταν κάθεστε στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση καταναλώνοντας τρόφιμα που δεν παρέχουν καμία θρεπτική ουσία στο σώμα σας, δεν αποφασίζετε εσείς για τη ζωή σας. Θα μπορούσατε εύκολα να ακούσετε μουσική ή να διαβάσετε ένα βιβλίο. Σύμφωνα με τον Anthony Robbins, υπάρχουν τρεις αποφάσεις που καθορίζουν τη ζωή μας, το πώς αισθανόμαστε, τι κάνουμε και πόσο θα επιτύχουμε

Why is it that some people are struggling with their weight for many years and others find it so easy to stick to a healthy eating plan? Why is it that for some is easy to take action and change their eating habits in an instant while others can't?



The answer to those questions is the power of decision. Our lives are determined by the type of the decisions we take on a daily basis. What shapes our lives is not what action we may take once in a while but how often we take action. The actions we are taking today will determine how we are going to live tomorrow.

Each day we decide (or we let others decide for us), on how to live our lives and on how healthy we are. You see, every time you are sitting on the couch watching TV, eating different kind of foods that provide nothing nutritional to your human body, you are not really deciding for your own life. You could easily listen to some kind of music or feed your mind with positive thoughts. According to Anthony Robbins, there are three decisions that determine how you'll feel, what you'll do and ultimately who you will become. These three decisions are:

στη ζωή μας. Οι τρεις αποφάσεις αυτές είναι οι εξής:

1. Οι αποφάσεις σχετικά με το που θα εστιάσουμε την προσοχή μας
2. Οι αποφάσεις σχετικά με τη σημασία που δίνουμε σε πράγματα και καταστάσεις
3. Οι αποφάσεις σχετικά με το τί ενέργειες πρέπει να πάρουμε για να φθάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα

Πολλοί από εμάς πιστεύουμε ότι είμαστε αυτό που είμαστε σήμερα, γιατί κάτι συνέβη στο παρελθόν. Για να είμαστε πιο ακριβείς, είμαστε αυτό που είμαστε σήμερα βάση των ορισμών που δώσαμε και στις ενέργειες που πήραμε επί καθημερινής βάσεως. Βάση αυτών των ορισμών και ενεργειών καθορίζουμε τα αποτελέσματά μας. Εάν στην προσπάθεια μας να χάσουμε βάρος η προσοχή μας εστιάζεται στα πράγματα που δεν μπορούμε να τρώμε, αντί στα οφέλη στην υγεία μας, εάν εστιάζεται στο γεγονός ότι θα πρέπει να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες, τότε δεν θα προβούμε σε οποιαδήποτε ενέργεια. Κι ο λόγος γιατί έχουμε συνδέσει με πόνο την όλη διαδικασία της υγιεινής διατροφής.

Οι άνθρωποι θα κάνουν τα πάντα για να αποφύγουν τον πόνο ή να κερδίσουν ευχαρίστηση. Γιατί να μην συνδέσουμε το νέο υγιεινό τρόπο ζωής με το γεγονός ότι θα αποκτήσουμε περισσότερη ενέργεια; Αν θέλετε μια μόνιμη αλλαγή, θα πρέπει να αποφασίσετε σήμερα ότι θα πρέπει να κάνετε όλες τις απαραίτητες ενέργειες για να το επιτύχετε. Το επόμενο βήμα είναι η δημιουργία ενός πλάνου - ενός σχεδίου δράσης για το τι πρέπει να γίνει και μετά να ξεκινήσετε χωρίς αναβολή. Για να σας βοηθήσω ακόμη περισσότερο, θα πρέπει να βρείτε έναν «φιλαράκο» - accountability buddy, κάποιος που πρόκειται να σας υποστηρίξει και να σας βοηθήσει, να σας δώσει ενθάρρυνση και κουράγιο για να συνεχίσετε ακόμη και όταν ξεκινήσετε να αμφισβητείτε τον ίδιο σας τον εαυτό. Αν τα πράγματα δε λειτουργούν, αλλάξτε την προσέγγισή σας, αντί να τα παρατήσετε.

1. Your decisions about on what you focus on
2. Your decisions about what things mean to you
3. Your decisions about what to do to create the results you desire

Many of us believe that we are who we are today because of what happened to us in the past. To be more accurate, it is what we are focusing on today, the definitions we are giving to things and the actions we take based on those definitions that will determine our results.



If we want to lose weight and we focus on the things that we cannot eat instead of the benefits to our health after we change our eating habits, then we won't take any action because we will link not eating a certain type of food to pain. People will do everything to avoid pain or gain pleasure. Why not associating the new healthy lifestyle to extreme pleasure? Why not imagining yourself with the new body figure you will have if you change the way you treat your body, the rewards you will gain, not only from a health perspective but also from the fact that you have set a goal and you have achieved it? If you want a lasting change, you need to decide today on what you are going to be committed to achieve.

Once you have decided you need to create an action plan on how to do it and take massive action. To help you even further, you need to find an accountability buddy, someone who is going to support and help you, someone who is going to give you encouragement and courage to keep going. If things don't work out the first time, change your approach instead of giving up.