



KONAČNO
— VITKI —

EVO
ZAŠTO
NISTE
SMRŠALI

PUTOKAZ KA SVETLU
NA KRAJU TUNELA
PREJEDANJA I GOJAZNOSTI

Maša

V U J A N O V I Ć



Moje ime je Maša Vujanović.

Već sedam godina ponosna sam vlasnica programa KONAČNO VITKI, nastalog iz mog oduševljenja američkim programom, uz pomoć koga sam za mesec dana skinula 10kg, za četiri meseca 30kg a za godinu dana 54kg. Želela sam da pomognem svima vama koji kao i ja, muku mučite sa skidanjem suvišnih kilograma.

Što se mene lično tiče, ovaj način, od mase načina koji sam za 30 godina probala, dao mi je najzdravije, nabraže i najduže rezultate, koje sam godinama uspevala da održim. Nikada pre mi to nije pošlo za rukom ni sa jednim drugim načinom ishrane ili dijetom.

Ali nažalost, izdržala sam pet godina (što je veliki uspeh u odnosu na ranije vraćanje svih skinutih kg u roku od godinu dana), uz poneke borbe da ne skliznem i da me to ne udalji u potpunosti sa pravog puta. Više nisam mogla.



Počeo da mi se dešava malo nemilosrdniji život, brojne turbulencije i problemi i ja jednostavno nisam više imala snage, koja jeste potrebna da biste se bilo čega svakodnevno pridržavali, uprkos udarcima raznih vetrova a i prosto, životom u civilizaciji u kojoj se svi oko vas prejedaju.

U međuvremenu, tražila sam podršku i dobijala je, ali mi ona nije bila dovoljna da se pridržavam moje ishrane. Sve vreme sam osećala da mi je neophodna drugačija podrška, tj bavljenje unutrašnjim razlozima zbog kojih kršim ovaj plan ishrane i ponekad se prejedam.

Nažalost vratila sam 30 kilograma (ali ni 6 godina kasnije nisam vratila sve!) kao možda i vi ako ste bili na ovom planu ili na nekom drugom. Za mene kao i za vas bio je neophodan dublji rad na sebi.

Iskusila sam da moja kršenja nisu izazvali samo šećer i brašno, jer ih nisam konzumirala godinama. Već kao što rekoh, životne turbulencije, tj ne čak ni one, već moja unutrašnja slabost da sa svime što mi se dešava u životu, izađem na kraj.

Tada sam shvatila da nije dovoljno smršati, ako paralelno ne radimo na ojačavanju nas iznutra, jer tu spoljašnju konstrukciju mora nešto jače iznutra da drži.

Niti je moguće održati postignuti rezultat, makar ne za većinu nas, ako se ujedno ne radi i na ojačanju našeg unutrašnjeg, uglavnom zapostavljenog bića. Ne našom krivicom, niti bilo čijom drugom, već prosto odsustvom svesti o neophodnosti iste.

Zbog vas je napisan ovaj **PUTOKAZ**, izveštaj iz prve ruke, iz mog ličnog pređenog iskustva u prethodnom periodu.

***Putokaz** koji sam priredila namenjen je svima vama koji niste uspeli dugo da se pridržavate plana ishrane iz mog progama, nekog drugog, ili bilo kog drugog načina mršavljenja.*

RAZLOZI ZBOG KOJIH DO SADA NISTE USPILI DA SMRŠATE

Verujem da se pitate zašto ni jedne dijeta ni plana ishrane do sada niste uspjeli da se pridržavate na duge staze? Barem se meni iz tog razloga obraćaju ljudi posljednjih sedam godina, od kada se stručno bavim problemom prejedanja i gojaznosti.

Zato što za problem prejedanja i gojaznosti nije kriva samo hrana, već vaša psiha i emocije koje kad ste uznemireni, a to ste često, jer se osećate kao nemoćna žrtva surovog života, drugih ljudi i okolnosti, pokušavate da rešite konzumiranjem mnogo veće količine hrane nego što je to potrebno vašem telu. A posebno one hrane koja se bazira na ugljenim hidratima. Brokolijem se sigurno ne prejedate?

Iznenadili ste se što vitkost nema samo veze sa vrstom hrane već sa unutrašnjim nemirom koji vas tera da jedete onda kada fizički niste gladni i uprkos fizičkoj sitosti?

Dokaz tome je činjenica da ste uprkos svim dosadašnjim marljivim i optimističkim pokušajima opet gojazni i nemoćni u odnosu na život i hranu.

RAD NA VAŠEM UNUTRAŠNJEM BIĆU

Prva i najvažnija uverenja o sebi, drugima, životu, stvorili ste u najranijim godinama života. To su vaši zaključci do kojih ste došli u odnosu na odnos kakav ste imali sa svojim roditeljima i oni sa vama na prvom mestu, na to kakav su oni odnos imali, kao i sa društvom, spoljašnjim svetom.

Na osnovu tih formiranih uverenja i slika sebe u najranijem detinjstvu, vi sve vreme živite.

Zbog tih podsvesnih uverenja vaš život je takav kakav je. A vi mislite da je uzrok u spoljašnjem svetu, drugim ljudima, roditeljima, braći, sestrama,

prijateljima, emotivnim partnerima, kolegama, poslodavcima, državi,
svetskim moćnicima, položaju planeta, sudbini.

I zbog toga se sve vreme osećate kao nemoćna žrtva.

To nije lako nositi jer vaš svakodnevni život otežava splet emocija koje su posledica vaših svakodневnih dominantnih misli, kojih ima oko 70.000. Misli i zaključaka do kojih ste do sada u životu dolazili, iz iskustava kroz koja ste prolazili.

Vi niste birali ni da li želite ili ne želite da se rodite, u kojoj državi, niste birali roditelje, a ni kako će se prema vama ophoditi i oni i ostatak spoljnjeg sveta. Makar toga tada kao mali niste bili svesni, niste znali šta je dobro za vas a šta ne, šta će ostaviti posledice na vaš budući život. Sve ste primali učeći od starijih, kojima ste verovali, jer kome biste drugom, ako ne najvažnijim osobama – svojim roditeljima, autoritetima, ...

Svakako ste imali jednu blisku osobu ili više njih, iz čijeg ophođenja prema vama ste donosili zaključke o sebi, da li i koliko vredite, šta zaslužujete, da li zaslužujete, koliko zaslužujete, ... iako ne postoji savršena porodica, mi smo u atmosferi i okolnostima u kojima smo odrastali, stvorili sliku o sebi, drugima, životu i to je formiralo naš život kao odrasle osobe. Živeli smo po tim uverenjima i dominantnim mislima koje su bile stacionirane u našem podsvesnom i svesnom umu. Taj hardver i u ovom momentu upravlja vašim životom i kreira ga, što je dragocena informacija, jer samo ako znamo da smo samo mi ti, koji upravljamo našim životom, biće nam lakše da preokrenemo stvari u svoju korist, a ne da do kraja života budemo u poziciji nemoćne žrtve volje drugih ljudi i životnih okolnosti, sa osećajem da mi moramo kako drugi žele, da se ništa mi tu ne pitamo, jer je sve van nas jače od onoga u nama.

I onda od muke, jer ta pozicija nije ni malo priyatna, posežemo za raznim nezdravim vidovima smirivanja uznemirenosti, iliti, jedemo mnogo više hrane nego što je to potrebno našem telu – od muke!

Shvatate li koliko ni jedna namirnica zapravo nije **jedini krivac** što ste gojazni i što uprkos svim mogućim i nemogućim planovima ishrane, režimima, dijetama, tabletama, vi ne možete da izađete iz tog dijeta mentaliteta i začaranog kruga dijeta – prekid – vraćanje skinute kilaže (sa kamatom).

Hajde sada realno, kakve veze sa vašim osećajem nemoći nad sopstvenim životom, odnosima sa drugim ljudima, ima npr čokolada? Ta ozloglašena namirnica koja nema tu moć da sama uđe u vaša usta i cela, u količini od 200 gr završi u vašem stomaku za desetak minuta, izgrizena, a makar da je bila postepeno istopljena u vašim ustima (što bi trajalo mnogo duže i sigurno bi vam pripala muka od tolike slatkoće i ne biste ni pojeli 200 gr već kockicu, dve).

*

Znači, vi se ne snalazite dobro u vašem svakodnevnom životu, imate problem u kući sa bračnim partnerom, decom, roditeljem ili nemate partnera pa vas i to čini tužnima, uznemirenim, .. ili, nemate posao a tragate za istim, tu i tamo nađete nešto privremeno, loše plaćeno, što vas dodatno baci u očajanje i navede da od muke pojedete pola hleba za obrok.

Opcija je bezbroj, vi svakako imate vaše muke u bilo kom ili u svim životnim aspektima. I odgovornost za njih verovatno pripisujete vremenu u kojem živimo, roditeljima koji su prema vama bili ili jesu ovakvi ili onakvi, koji vam nisu dali ili vam nisu dovoljno dali toga što je vama bilo potrebno kada ste bili mali ... situaciji u državi ili na planeti, a možda i aspektima planeta u momentu vašeg rođenja, tzv retrogradnosti istih .. sve to drži vas u poziciji žrtve.

Jer, ako bi to bila istina, šta bi to značilo? Da ste u potpuno nemoćnoj poziciji da utičete na ljude i okolnosti, da morate sve kako žele drugi, da nemate moć nad svojim životom, a to je najgora pozicija uma i uverenja, koja vas i frustrira i stvara uznemirenost, koju ste vi navikli da rešavate hranom. Vi biste imali drugačija uverenja i saznanja, da je tada kada ste bili dete, postojala svest o ovome, a i da su vaši roditelji toga bili svesni i samim tim, vama preneli te činjenice.

Nažalost ni oni nisu znali, pa nisu mogli ni vama da prenesu, ali zato vi sada saznajete neke nove stvari, zahvaljujući vama na prvom mestu, jer se niste predali, jer čitate ovaj **putokaz**, jer niste odustali od svog cilja – da živite slobodno po pitanju ishrane i kilaže. A i generalno.

Vaše frustracije zbog nemogućnosti da trajno budete vitki i neopterećeni hranom, dijetama, doveli su vas do ovih novih saznanja. Budite zahvalni svom umu koji vam je dat da bude u vašoj službi, iako ste ga vi u neznanju do sada koristili i protiv vas.

To što ćete da izbacite slatkiše i peciva, ne podrazumeva da se nećete prejedati nekom drugom hranom i svešće se kalorijski na isto, zar ne? Zato mi u Programu, dok ne steknemo osećaj za dovoljno i zaključimo da možemo i manje, merimo hranu.

Moramo, da bismo stekli novo iskustvo da nam u stvari ne treba previše hrane. Jer vi hranu koristite da biste izbegli neprijatne emocije! Jedini način je da ne uzmete hranu kada ste pod tenzijom, već da pustite toj emociji da prođe kroz vas, da budete prisutni kada vam se vaše biće obraća, a ne da večno bežite od njega u hranu.

Nemate gde da pobegnute, vratiće se opet, a vi ćete opet tad jesti i gojiti se .. Shvatate da je ključno da se suočite sa svojim emocijama? Koje su rezultat vaših misli i uverenja, na kojima radim sa mojim klijentima. Što se više rešavaju same dominantne misli, uverenja, viđenje sebe, drugih, sveta, manje su šanse da vas preplave uznemiravajuće emocije.

Problem mora da se rešava u korenu, ne na površini, kao što nude dijetete i restrikcije određenih namirnica. Izbacivanje šećera i brašna u mnogome pomaže da izgubite dosadašnju veliku žudnju za hranom.

Jer i sami znate koliko vaše narušeno samopoštovanje zbog nemogućnosti da se hranite kako ste odlučili, utiče na sve ostale segmente vašeg života.
Nećemo (više) tako.



MOJA PRIČA **(a verujem i vaša)**

Moja borba sa gojenjem je krenula početkom srednje škole, kad sam izgubila sve drugare iz osnovne i našla se u novom okruženju, ne baš

emotivno i psihički jaka za takvu vrstu ekstremne promene. Situacija u kući bila je loša po moje mentalno zdravlje, jer nisam imala sa kim da pričam o tome kako se osećam, šta mi se dešava, nije nikog bilo da me pita šta mislim o sebi, drugima, svetu, da ispravimo to na vreme, da ne bih morala ostatak života da provedem u posledicama zaključaka donesenih u ranom detinjstvu, kada niko od nas nema dovoljno jak kapacitet da zaključi dobro po sebe. Tada se o tome ni sa kim nije ni pričalo.

Krenula sam sa tabletama za mršavljenje, od kojih naravno nije bilo efekta, ali kasno, već sam stvorila uverenje da je problem u hrani koju jedem, a ne u životu koji mi se dešava, a ja nesnađena emotivno i psihički u njemu, posežem za većim količinama hrane, u nameri da umirim emocije straha, tuge, usamljenosti, ... sa kojima nisam umela drugačije da se nosim.

Počela sam i da pušim sa 12 godina – kako, zašto, pitali su me, moj odgovor je bio – zbog usamljenosti (neko je znao za jadac, pa je na cigarama napisao slogan
SA CIGARETOM NISI SAM!)

Nisi ni sa hranom sam .. ni besan .. ni uplašen .. ni očajan .. ni pretužan .. imaš utisak da nisi sam, makar samo u tom trenutku, da je tu cigara, hrana, kao neka osoba koju nemaš, a koja ti je neophodna. Neko kao mama npr? Jer ona je uvek tu (makar bi tako trebalo da bude), bezuslovno nam se daje, tu je UVEK za nas. A kad “mama“ nije tu, eto nama cigara, prejedanja, itd.

A zašto ta osoba nije tu? Jer se nema svest o tome da je neophodna i emotivna podrška mladoj osobi, a ne samo da ima šta da jede, obuče i gde da spava.

Ali kako su naši roditelji mogli o tome da imaju svest, kada to nisu naučili a ni dobili od svojih roditelja? Shvatate, taj model života, porodice, odgajanja dece se nasleđuje iz sopstvenog iskustva.

OSIM ako neko u tom lancu, zbog sopstvenih životnih frustracija i neuspeha u jednom ili više aspekata života, koje više ne može da izdrži, a

opet, veruje da to ne mora tako, ne krene da traga da otkrije u čemu je tu zapravo problem i da nije logično da život mora baš tako da izgleda.

To je spasonosni momenat i za tu osobu, reklo bi se osobu koja je u najboljem stanju u odnosu na njenu bližu okolinu. To je između ostalog i ovaj sadašnji momenat, u kojem vi čitate ovaj **putokaz**. Vi ste do njega došli neodustajanjem od sebe, nepristajanjem da mora da bude ovako kako je, da li po pitanju neuspeha da trajno smršate, što ste godinama ili decenijama doživljavali, uprkos maksimalnom trudu oko svake moguće dijetе, plana ishrane, tableta, sporta ili čega god. Radujem se zbog vas!

Pobednik ste, videćete!

No, da se vratim na moju priču. Trideset godina borbe za vitku liniju, davanja šansi svim mogućim načinima mršavljenja, maksimalnog truda oko svega i neuspesima po pitanju istrajnosti u tim dijetama, na duže staze .. neuspesima da zadržim teško postignut rezultat, sve dublje me je vuklo u očaj.

Jednog dana došla mi je misao da me Bog nije takvu zamislio (sa 137kg u tom trenutku).

Da sam rođena vitka, zdrava, srećna i da imam **PRAVO NA VITKOST!**

PRAVO NA VITKOST

Ubrzo sam ušla u neki novi, američki naučni program i revnosno se pridržavala plana ishrane i u prvom mesecu skinula 10, za četiri meseca 30 a za godinu dana 54 kg. I naravno, bila u oblacima sreće! Postojala je i grupa podrške, uz čiju podršku u vidu navijanja za mene sam uspela da skinem prvih 30 kg. Ko zna kakvih sam se zdravstvenih problema preventivno time spasila, možda produžila život koji možda ne bi bio dug sa tolikom kilažom koju ne mogu da zaustavim, jer ne znam više kako, a

sve sam probala! Nije mi palo na pamet da to možda uopšte ne može samo izmenom ishrane da se na DUGE staze reši! Svakako sam imala ogromne blagodati od tog vrhunskog plana ishrane, za mene lično najboljeg na svetu na kome sam i danas (a i po rezultatima mojih klijenata).

Em nema nekih velikih napada gladi (jer ste izbacili iz upotrebe fizičke izazivače prejedanja – sve šećere i zaslađivače i sva brašna). Mnogi su ušli sa visokorizičnim zdravstvenim tegobama, koje bi rešili za vrlo kratko vreme u programu – sami su govorili da im je spasio život. Ja sam se lično skroz istopila, resetovala, svi su mi govorili da izgledam 20 i više godina mlađe .. tako sam se i osećala. Nekoliko godina sam uspevala da se pridržavam plana ishrane, da merim obroke, da odolevam šećeru i brašnu, da me baš briga za hranu van programa, uz malo po malo čežnjom za dodavanjem neke hrane u odnosu na mere koje su bile propisane programom.

Mislila sam to je to! Sad kad krenem i po ostalim životnim poljima da žanjem uspehe, tako vitka i sa konačno normalnim telom! Ali avaj ... naišla sam na zid. Zid koji se zove psiha i emocije.

A dešavao se život, za koji nisam sa tako slabim radom na tim segmentima (UPRKOS višegodišnjim individualnim psihoterapijama), bila spremna da se nosim. I nisam više mogla da se pridržavam plana ishrane. Bila mi je potrebna mnogo veća i jača pomoć i od psihoterapije i od plana ishrane, neka svakodnevna podrška nekoga .. ali koga, kad to niko živ ne radi, a moje drugarice ne mogu da mi budu svaki dan na raspolaganju niti one znaju kako da mi pomognu da se ojačam i iznutra, a ne samo spolja! Jer to iznutra nosi ovo spolja, džaba, nije dovoljno smršati. Ako se ne radi uporedo i na unutrašnjem biću, spoljašnji rezultat neće biti održiv. Ne može, jer životne okolnosti vas uplaše, rastuže, deluju kao da nikad neće proći a vi treba da razmišljate o liniji i merenju obroka. Tu svi padamo. Pa čak i na ovom savršenom planu ishrane.

Mislila sam da mi treba neko, a nisam znala da sam ja ta osoba. Kao što ste to vama – vi.

U vama je rešenje a Program može da vam pomogne da to shvatite i iskusite.

Sve vreme u grupi sam konstatovala da mi tu niko ne može biti ta vrsta podrške, za koju znam da imam 1 na 1 svakodnevno, da je to neko ko kida materiju, jer ima lično iskustvo u borbi sa prejedanjem, u psihoterapiji, a i u ličnom svakodnevnom intenzivnom radu na sebi sa supervizorom.

Shvatila sam da, kad sam posle bezuspešnih pokušaja da nastavim da se pridržavam plana ishrane, ja to više nisam u stanju. Život me je iscrpeo i nisam imala snage ni za kakav više plan ishrane, merenje i odolevanje zabranjenim namirnicama.

Odustala sam jer sam se plašila da će mi promaći neko drugo, bolje rešenje, ako se tu predugo zadržim. Iako sam svedok da se neki ljudi, uključujući i moje klijente, godinama uspešno i dalje pridržavaju plana. Pokušavala sam da jedem sve umereno, svašta drugo sam pokušavala (IAKO imam iskustvo da je ovaj program nešto najbolje što mi se ikad desilo u životu), malo sam bežala od njega. To mi je vratilo određene kilograme. I kapitulirala sam i vratila se ponovo na njega. Jer bolje nema.

Moje telo je pokušavalo kroz prejedanje da mi signalizira da primetim svoje unutrašnje biće.

Čovek je celina. I duh i duša i um i emocija i telo. Nije samo telo. A šta su dijete? Bavljenje samo telom. A jel može telo samo da se prejeda ili ipak nešto nevidljivije iz nas upravlja našom ishranom?

Šta ćemo sa ostalim delovima našeg bića? Tj telo se i ne prejeda, ono nemoćno prima sve što u njega ubacimo. A to radi neki drugi naš deo, naša psiha, naš um, naše emocije. Oni su ti koji zaključuju da nam je potrebno još hrane, ili neke “zabranjene“ hrane (svi napamet znamo šta je rečeno da je zabranjeno i da ako se samo to izbací, smeši nam se veliki uspeh).

Niste uspeli da smršate jer vaše telo, od emocija, još nije došlo na red.

Nadam se da ste sada shvatili da do sada niste uspeli iz razloga što se niko nije bavio, a ni vi sami, ostalim segmentima vašeg bića, već samo telom, koje nije uzrok niti glavnokomandujući kad je količina hrane koju ste unosili i koju danas unosite, u pitanju. Gađali ste pogrešnog čoveka! I da niste vi krivi zbog toga, jer kako ste mogli drugačije kad niste znali. A i nije imao ni ko da vam kaže, jer cela ova planeta se vrti u priči oko najnovijih genijalnih strategija izbacivanja ili ubacivanja ove ili one namirnice, posle čega ima da se desi planetarni uspeh i trajna vitkost.

Vidite, to uopšte ne zvuči loše. Ali postoji jedan problem: kako izdržati bilo koji plan ishrane ili restrikciju, **do kraja života?**

Šta ćemo sa tim, što kad se dešava život, mi nemamo snage i za plan ishrane i restrikcije, jer to sve ipak zahteva svakodnevni psihički a i fizički napor. Odakle nam snage za sve to?

A pritom, nikada do sad nismo radili na svom unutrašnjem biću, nismo mu se posvetili, jer o tome se ne priča, to se predstavlja nebitnim u ovom današnjem svetu, nazovi ubrzanom i materijalnom.

Iako taj materijalni svet ne bi postojao bez nematerijalnog, nevidljivog, unutrašnjeg. A zamislite koliko smo propustili do sada, a mogli smo od detinjstva ispravno sa sobom .. da smo znali, a i da su naši roditelji znali. Nego, mi sada to saznajemo, u 21. veku .. jer nije postojao prethodni 21.

vek, da bismo mogli da saznamo to što nam je potrebno u sadašnjosti. Mi krčimo put budućim generacijama, isto kao što su nama prethodne generacije krčile put.

Nadam se da se osećate počastvovanim što ste deo onih koji osvešćuju sve ovo i prave promenu na bolje i u ličnom životu, kao i u društvu.

No, vratimo se razlogu iz kojeg čitate ovaj **putokaz**

Do sada niste uspeali da smršate!

Možda ste čak bili u mom programu dok nisam implementirala ovaj dopunjeni, sveobuhvatniji pristup rešavanju problema koji imamo, pa niste uspeali da održite rezultat. Ja sam tada znala onoliko. Sve vreme sam i govorila da je taj program najbolji na svetu do sada, ali da ne verujem da je to kraj razvoja strategije vitkosti. Danas je u mom Programu to što je meni falilo u američkom: da vi ne biste doživeli padove poput mojih.

Na ličnom primeru sam shvatila da za mene lično to nije dovoljno, da mi je neophodan rad na mom zapuštenom unutrašnjem biću. Nije da sam ga ja namerno zapustila kao što niste ni vi, nego nisam znala ovo što danas znam. Kako brinuti o njemu. Mislila sam da je dovoljno biti na planu, da je moguće tako trajno živeti i da je to ta podrška, koju sam imala u američkoj grupi. Koja se svodila na “To Mašo, bravo, izdrži legendo!”

Nažalost svodilo se samo na ohrabrivanje ali, svakome od nas je potrebno da se neko posveti našim konkretnim životnim problemima koji nas tište, da bi uopšte neko mogao da nam pomogne da se osnažimo, bolje osećamo i bolje se nosimo sa životom.

Ali vidite, često sam se osećala da je to površno, ne iz loše namere, naravno, već opet – iz neznanja. Meni to nije bilo dovoljno i patila sam što nemam sa kim da pričam o stvarima iz mog života. A i sa kim bih pričala,

ko od svih tih ljudi zna kako da mi pomogne .. tu su svi došli po pomoć a tog rada na sebi u toj podršci nema.

Sada mi više ne treba priča o problemima ni sa kim, već koristim metod koji koristim i sa klijentima: naš um zna sve, a moj posao je da vam pomognem da od njega i dobijete sve potrebno, da taj problem više ne bi za vas bio problem. I to, za kratko vreme.

Lično sam sve vreme (7 god) išla i na psihoterapiju, ali to mi nije pomoglo da smršam. Kao što mi ne bi pomoglo da me boli zub – morala bih kod zubara.

Vidite li sebe kako merite hranu koju smete da jedete, dok vam se dešava nešto što vas jako potresa, vi znate šta npr, imate iz vašeg života primere .. znači da na svu snagu koju je potrebno imati u tim periodima, vi morate da imate snagu i da biste odoleli hrani koju svi drugi oko vas jedu, počevši od vaših ukućana.

Malobrojni mogu da žive na planu ishrane do kraja života, bez rada i na unutrašnjim razlozima prejedanja i to je sasvim u redu, radujem se zbog njih. Ne obraćam im se lično ovde jer znam da oni sad ne čitaju ovaj putokaz, nije im potreban, uspevaju da žive po planu.

Vi niste uspeli i sada saznajete i zašto, jer cilj jeste da uspete i to, za najkraće vreme. Nemate više vreme za gubljenje, jel tako? Nije tačno da život mora da vam prođe u gojaznosti i borbi sa prejedanjem, ali hoće ako ste samo na neodrživim na duge staze planovima ishrane, restrikcijama i odsustvu rada na svom unutrašnjem biću koje sve vreme čeka da mu se posvetite.

Znate one ljude koji jedu sve a vitki su? Znam da ste oduvek želeli da ste na njihovom mestu.

Pitali ste se kako je moguće da smeju tako, kad su to zabranjene namirnice, od njih se goji, one teraju na prejedanje!

SANELINO ISKUSTVO

Da, teraju, ali samo one ljude koji imaju teškoće da funkcionišu emotivno i psihički u svom životu, porodici, braku, roditeljstvu, poslu, po pitanju novca, okruženja, države. Ti ljudi mogu da jedu sve i to i rade, ali nemaju potrebu da se prejedaju.

Nemaju potrebu da probleme rešavaju hranom, imali su sreću da njihova unutrašnja konstrukcija bude čvršća, pa mogu bolje da se nose sa životnim okolnostima. Što ne znači da ne padaju po nekim drugim pitanjima.

Vi ste uvek na njih gledali sa čuđenjem kako oni to mogu, u čemu je tajna, zašto je Bog i život nepravedan prema vama, pa baš vi morate (a nije vam jasno zbog čega) da se mučite a da nikad zapravo niste vitki, makar ne zadugo, a oni, niti se prejedaju, niti su gojazni, niti im je išta uskraćeno! Ni šampita ni burek! A vitki! Užas, znam .. drago je vama zbog njih, nije to problem, već, žao je vama vas! Jel to život?

Čime ste vi to zaslužili pitali ste se verujem .. da uopšte hrana bude tema i to, primarna?

A dobro se sećate sebe, kad ste bili mali i kad ste jeli sve, a niste se prejedali ... kako je to tad bilo moguće, pitate se. Pa, tad vam se još nije desio život!

Nije se tražilo od vas to što se traži danas, kad niste spremni, jer se niko nije bavio vašim unutrašnjim bićem, ni vi sami (makar ne u dovoljnoj meri), jer niste znali šta bi trebalo da radite.

Jedino što ste znali je da je neophodno da izbacite te i te namirnice, a da jedete one druge. Primera je mali milion u današnjem vremenu. A nikad više gojaznih i nikad više dijabetičara.

To je taj momenat koji vas čini očajnima, stvara vam osećaj da nemate rešenje, sve ste probali (mada možda “još onu“ dijetu niste).

*

Imam osećaj (opet, iz ličnog iskustva) da vas malo plaši ideja da vam ništa od hrane ne bude zabranjeno. Jel sam u pravu?

Dijeta mentalitet se ustoličio u vama, ne vašom krivicom. I vi već vidite sebe gojaznijima nego ikad do sad, pri samom pomenu svega što je rečeno da ne smete. Vidite možda sebe kako nezajažljivo jedete sve što niste mogli i smeli svih ovih godina, decenija .. i naravno, plašite se realizacije tog viđenja. Razumem vas. I to je sasvim ok, osećati strah od nepoznatog. Mada, ne baš toliko nepoznatog. Od vašeg detinjstva, rane mladosti. Tada ste poslednji put bezbrižno jeli, sve.

A niste se prejedali. Niti ste bili gojazni.

Osim ako još tad niste imali unutrašnjih problema zbog situacije u kući, uverenja koja ste stekli, pa ste još tad počeli da se tešite hranom i anestezirate unutrašnji bol, zbog nemogućnosti ili neznanja da bi trebalo da kažete nekome od poverenja kako ste i šta vas muči i pritiska. Možda niste imali koga a možda niste osećali da bi to nekoga zanimalo, obzirom na model komunikacije i teme koje su se u vašem domu obrađivale.

Možda je baš zato danas toliko gojazne dece.

Retko ko je imao razgovore sa svojim roditeljima o emocijama, osećanjima potištenosti, straha, usamljenosti, stida, tuge, .. jer ni naši roditelji nisu imali takav model u svome odrastanju, pa nisu mogli ni vama da prenesu. Niti su se oni bavili sobom na taj način.

Shvatate da smo svi pioniri života na ovoj planeti, koji nije postojao ranije, da bismo mogli da saznamo kako se živi u 21.veku, u kome stare vrednosti prethodnih generacija nisu više dominantne vrednosti današnjeg vremena,

a vi ste iz tog doba, neprilagođeni današnjem vremenu. Ostala vam je prirodna potreba za bliskošću, radošću, bezbrižnošću .. ali kako danas imati takvu radost života a od tad kad smo bili mali izdešavalo se sve i svašta i u ovoj zemlji i na ovoj planeti i u vašem životu što vas verujem navodi da se ponekad ili često pitate čemu sve ovo, da je život mučenje ...

Čula sam od nekolicine svetski poznatih motivacionih govornika da se iz dubokih frustracija rađaju najjači ljudi. Ja ne znam da li sam jedna od njih, ali duboka frustracija neuspesima na skoro svim životnim poljima i nemanje kapaciteta da ih više podnesem, primorala me je da počnem da tražim izlaz. Jer nije mi bilo logično da tako mora i da je to Božija volja, kakvo objašnjenje često čujem.

U tom slučaju Bog bi bio neki zao lik, koji želi da patimo i mučimo se, uprkos molitvama, koje se često ne ispunjavaju. Nisam želela na Boga da svaljujem tu odgovornost, uvek sam Ga videla kao nekoga ko me je stvorio sa drugačijom namerom u odnosu na to kako je moj život izgledao.

Nemoguće da je Njegova namera da dok nas je stvarao ni iz čega u postojanje: “Ti da budeš nesrećan i neuspešan, gojazan, siromašan i bolestan“. Ta opcija mi nije pila vodu. Pomislila sam da je nešto i do mene, čim mi je ovako i da se od mene očekuje da preuzmem za to odgovornost, za svoj um, sad, kao odrasla osoba i da samo ja to mogu da rešim, ako želim.

A želela sam, jer se prelila čaša unutrašnje patnje, namirila se mera i, kako kaže Eckart Tolle, bilo mi je dosta toga. To je momenat kada biraš da ostaviš ovo do sad što te je činilo nesigurnim, nesrećnim, uplašenim, sve iz pozicije nemoćne žrtve, da bi pokušao da pronađeš izlaz, u nepoznato. Jer nazad više ne možeš.

Da li ste se prepoznali u mom opisu? Da li ste vi sada uplašeni, nesrećni, mali u odnosu na druge, žrtva, pa posežete za viškom hrane, onda kada fizički niste gladni i na trenutak samo se umiri sva ova unutrašnja bura, sa

kojom ne znate šta (drugo) da radite?! I nakon čega nastupa osećaj da izdajete sebe, jer do malopre vam je bilo bitno i da smršate, a sad ispada da i nije!

I onda dobijete poriv da pobegnute od sebe .. a nemate gde. Možete da se vratite samo sebi – još težoj i nesrećnijoj zbog toga.

Morate da istrpite taj osećaj sramote i stida pred sobom i pred drugima. Kao gojazni, osećate se i ogoljeno pred svetom, jer vaš unutrašnji problem, vaša slabost, na očigled je svima. Neki od vas izaberu da “negiraju” problem, tako što pokušavaju da ubede sebe i druge da su baš želeli da budu gojazni i da im se to u stvari sviđa i da ih ne pogađa, već su srećni uprkos tome što moraju da obuku samo to u šta mogu da uđu, ne i šta žele .. što pri svakom zalogaju osećaju kako izdaju sebe ... a to jako loše utiče na samopoštovanje i koncept sebe, koji je ključan u životu svakog čoveka. Nažalost velika većina ljudi ga nije svesna, iako on upravlja njihovim životom i stvara okolnosti iz tog viđenja sebe, drugih, života.

Vi ste u manjini, čestitam vam na tome i radujem se zbog vas!

Sad se pitate čekaj, otkud tema o konceptu sebe, stvorenom u detinjstvu i kroz život, a ovaj **putokaz** je na temu prejedanja i gojaznosti kao posledice??

I ja sam bila iznenađena kada je moj supervizor mene pitao šta mislim da je okidač koji me naterao da pojedem duplu porciju jela, a ja mu rekla da mislim da je to emotivna veza u kojoj sam bila, u kojoj se osećam nemoćno i samim tim, kao žrtva. I da zbog toga jedem od muke, jer se ne snalazim u tome, a osećam se loše. Tako je počeo moj najintenzivniji i najdublji do sada rad na meni iznutra, uprkos skoro deceniji individualne psihoterapije, koja je prethodila tome i na koju sam stavila tačku. Ispostavilo se da sam donela najbolju moguću odluku za sebe. Naravno, ovde pričam samo o svom putu i iskustvu.

Otvaranjem te teme, a uvek postoji minimum jedna važna životna oblast koja nas frustrira, u kojoj ste neuspešni, koja vam je mnogo važna. Da li je to zdravlje, novac, ljubav, figura, odnosi sa ljudima, karijera, ... i kada

počnemo da istražujemo tu temu i kako se osećate, šta vam se dešava, pokrećemo i druge suštinski važne teme: kako ste odrastali, šta ste zaključili tada i do sada o sebi, drugima, životu i onda kroz kontinuirani rad na sebi, dođemo do vas u sadašnjem trenutku i problema koje imate i koje bezuspešno pokušavate da rešite, a ne uspevate u tome, jer mislite da se prejaka i prečesta potreba za jedenjem rešava **samo** izbacivanjem nekih namirnica, dijetama, restrikcijama.



Iako imate iskustvo da vam to nije pomoglo, jer niste mogli dugo tako da izdržite, vi ste verovali i nadali se da je to zato što ta konkretna dijeta nije odgovarajuća za vas i da možda postoji neka bolja. A “bolje“ niču kao pečurke posle kiše, maltene svakodnevno. Neki ljudi su naivno poverovali da će im samo plan ishrane iz mog Programa pomoći. Ne može, jer se svodi na dijetu.

I vi, nakon što se nekako oporavite od neuspeha primene jedne dijetе, nekako uspete prikupite snagu i sa nikad većim entuzijazmom krenete sa najnovijom dijetom i otkrićima “samo ovo izbacite iz ishrane i uspeh je zagarantovan“.

I ubrzo naletite na još jedan zid i na još jedno razočarenje. U sebe. A u tome vam pomogne i okolina, koja ne razume vaš problem, već površno

donosi zaključke o vama kao lenjima, nebrižnima za sebe, onima koji mnogo vole da jedu. I vi u to poverujete.

I onda ste se povukli. Iz društvenog života, iz ljubavnih odnosa (jer kako imati ljubav sa nekim sa toliko kilograma), iz građenja karijere (ko bi vam verovao gojaznima) ... shvatate koliko pogrešan pristup prejedanju i gojaznosti utiče na kvalitet vašeg celokupnog života, ne samo na vaš izgled i osećaj u telu? Zato što osećate i mislite da je problem u vama. A ne znate koji.

Problem je samo u tome što ne umete da rešavate probleme koji vas tište i zbog toga se prejedate ili ne izdržite da se pridržavate. U mom Programu radimo Mind Shifting seanse, koje vam za kratko vreme pomognu da drugačije gledate na probleme. Samim tim osećate se moćnije i nemate taj osećaj uznemirenosti koji ste “smirivali“ hranom. I to takođe praktikujem prvenstveno na sebi, kao i dan danas, plan ishrane iz **Programa**. Jer je najbolji, najjeftiniji, najlakši, izvodljiv na duuuuge staze i omogućava mi da se fantastično osećam, kao pobednik nad sistemom i brojnim industrijama.

I da budem vitka naravno, u mojoj 52. godini!

*

Zamislite vaš život u vitkom telu? Kakav bi bio? Onakav kakvim ste odavno sanjali i želeli da bude. Pa biće, ako sve što vam pišem shvatite ozbiljno i uložite u sebe i svoju budućnost, umesto da do kraja života budete na dijetama, u izbegavanju ljudi, u nemogućnosti da obučete ono što zaslužujete da obučete, ... brojne su posledice pogrešnog pristupa ovom problemu, što i sami znate iz iskustva. Jer da vam je išta od svega toga do sada pomoglo, vi sada ovo ne biste čitali.

Niste sami, gojaznost je epidemija u današnje vreme, uprkos brojnim planovima ishrane. Zar nije logično da tu nešto ne štima, inače ne bi bilo više gojaznih, svaki plan bi čovek mogao sa lakoćom da primenjuje i bude trajno vitak!

Vi prvi biste uspeali sa prvim planom ishrane na kom ste bili, zar ne? Dok na ovom **životnom načinu ishrane** možete biti dugi niz godina, ako ne i doživotno, jer je izvodljiv. Ne otežava vam život kao dijete, gde vam je neko drugi odredio šta tačno morate da jedete (iako ne volite), nema opasnosti po zdravlje, naprotiv, a šećer i brašno ćete gledati drugim očima nego do sad: pošto oni nisu hrana već osećaj koji jedete, pošto ćete taj osećaj imati zbog uspeha postignute vitkosti i fenomenalnog unutrašnjeg osećaja zbog te konačne pobede, nećete ih više želeti, jer ćete znati da ste zbog njih između ostalog, proveli toliko godina gojazni i očajni.

Cilj je da bude kao što je bilo nekad, kada ste bili mlađi i kada ste jeli, a niste se prejedali i niste bili gojazni, jer tad nije bilo 2 milijarde slatkiša i pekara na svakom ćošku. Imate pravo na to i niste krivi što niste znali šta vam je zapravo.

Tek kad sam i sama saznala to, rešila sam problem.

PRAVILNO KORIŠĆENJE UMA

Svakome od nas dat je rođenjem misaoni aparat, o kojem se takođe skoro uopšte ne priča, a koji je hardver, glavna laboratorija i kreativni centar našeg života.

Nauka kaže da čovek dnevno izvrti 70.000 skoro istih misli, koje su postale dominantne misli, komande. O sebi, drugima, životu. Kojima su u korenu uverenja koja smo stekli u detinjstvu a i tokom života.

Vi o sebi mislite da ste neko ko ne može da se kontroliše kad je hrana u pitanju, jel tako? Naravno da je tako, pa imate dokaz, reći ćete. A dokaz je

– posmatrate sebe i iz vašeg ponašanja ste to zaključili. I te misli mislite svakog trenutka i svakog dana. Još to što vidite sebe u ogledalu i gledanjem sopstvenog tela doprinosi da je to to – vi ste osoba koja se prejeda i koja je gojazna. Vi vidite fizičkim očima svoje telo i to je potpuno logično da tako vidite sebe i mislite o sebi. Ali kako to da ste vi ta ista osoba koja se nekad nije prejedala?
Znači pitanje je identiteta u koji ste poverovali.

*Tu na snagu stupaju **Mind Shifting seanse** koje vam sklanjaju sve te prepreke ka vašoj (ponovnoj) vitkosti.*

Samo, stvar je u tome što vi time kreirate svaki naredni dan, mesec, godinu, deceniju. Vaš um ne zna šta je istina, tj **za njega je istina to što vi kažete da je istina**. Šta god da je u pitanju, a u ovom slučaju tema je gojaznost.

I vaš um prihvata to kao istinu i svakodnevno vam servira istu situaciju, isti prizor – vas koji se prejedate, vas sa konstantnim viškom. To kako se osećate posledica je uverenja i misli koje svakodnevno imate. A pošto se prejedate, znači da se ne osećate dobro. Vi ste sebe identifikovali sa vašim problemom, ali vi niste vaš problem! Shvatate odakle mora da se krene da bi se uspelo?

Ako ćemo o činjenicama, složićemo se da je, sve što je nastalo u materijalnom svetu, prethodno bilo u nečijim mislima, mašti, zamišljanjima, pa je tek onda postalo vidljivo fizičkom oku. Ovaj kompjuter ili mobilni telefon sa koga ovo čitate, pre nego što je poslat u fabriku na proizvodnju, prethodno je bio samo nečija (suluda?) ideja. Neko je to prvo video u svojoj mašti. Poverovao je da ima smisla i stavio je na papir, napravio skicu, projekat. Na kraju proizvod je dobijen i opipljiv je.

A zašto je čoveku data mašta, da li ste se nekada pitali? Šta mislite, ako je data i iz razloga da bi postojao materijalan svet, ali i iz razloga da osmišljavate svoj život, same sebe, kako bi voleli da izgledate, funkcionišete, pa je to po istom principu poslato u fabriku, tj fizičku

realnost i materijalizovalo se do stepena vidljivosti. Vi sve vreme to i radite, a da toga niste svesni. Nažalost imate ishod vaših misli u vidu životnih neuspeha, od kojih je jedan prejedanje i gojaznos

Vi po inerciji, a i kako bi drugačije, kada se na ovoj planeti ni ne priča ni o čemu drugom, već samo o **fizičkoj** realnosti, svakodnevno vrtite zaključke o istoj, o svom životu, svom telu, odnosu sa voljenom osobom ako je imate, ili o nemanju voljene osobe, što je danas češći slučaj, o nemanju dovoljne količine novca, o neuspesima u vama bitnim oblastima života ... a vaš um to prihvata kao jedinu istinu, jer on za drugu ne zna.

Samo to što mu vi predstavite kao istinu, on to prihvata i vodi vaš život u skladu sa istinom koju ste zaključili u dosadašnjem životu.

Gospod je rekao ljudima “Po veri vašoj neka vam bude“, “Sve što ištete u molitvama vašim verujte da ste primili i biće vam“, a otac Tadej je rekao čuvenu rečenicu “Kakve su ti misli, takav ti je život“.

Dakle, kako verujete da jeste (šta god, a i sve generalno), tako će vam biti i tako vam jeste!

Shvatate li kolika je vaša moć izbora u to u šta ćete da verujete da je istina?

Ako verujete da danas nema dobrih ljudi, na kakve ćete i na kakve ljude nailazite?

Na onakve kakve verujete da jesu, jer drugačije za vas ne može biti. Data vam je slobodna volja da birate u koji scenario ćete da verujete, a metoda rešavanja Problema iz programa će vam pomoći da to osvestite i da počnete da birate najbolja scenarija za sebe i svoj život, jer vi na to imate potpuno pravo (kao što imate pravo i da birate najgora scenarija ali da onda i živite takvu realnost).

Vi naravno želite najbolje sebi, jel tako? A mislili ste da je to sve tako kako je, sasvim slučajno .. ili da je to zbog uticaja planeta u času vašeg rođenja,

ili možda zbog retrogradnog Merkura ili karme .. nasleđa predaka, sudbe klete, države, situacije na planeti itd.

Sve to su pokazatelji da ste u ulozili nemoćne žrtve (koju ste nesvesno izabrali, ne znajući ništa od ovoga, iz prostog razloga što nije imao ko da vam objasni, jer ni oni nisu znali).



Iz te pozicije i perspektive, život je mnogo težak i mučan, pa vi da biste se nakar na tren utešili, posežete za viškom hrane (možda i za nekim drugim nezdravim vidovima “utehe”).

Uz pomoć **Programa** moći ćete da konačno shvatite kolika velika moć vam je zapravo data rođenjem.

Moć, koju ste do sada koristili ne za vaše dobro ili je niste koristili. Polako će se stvari okretati u vašu korist i bićete u dobitku ne samo po pitanju konačno normalne ishrane i kilaže, već i u drugim segmentima života. Pozicija nekoga ko upravlja sobom, svojim emocijama, ishranom i svojim životom, a nije više nemoćna žrtva istih.

Sve to naravno pod uslovom da vi želite da se potrudite oko primene Programa, jer u suprotnom vam on sam po sebi pasivno postojeći, neće pomoći.

Pošto vam vaš podsvesni um, “štiteći vas“, ne dozvoljava da ostvarite to što vi sad u odraslom dobu želite, kao npr da budete vitki, **Mind Shifting seanse, životni način ishrane iz Programa** kao i **hipnoterapija** imaju tu moć da do njega najbrže dopru i naprave promene koje vi želite.

Otklone prepreke ka vašem cilju: da ponovo budete vitki kao nekad ..

*

Moj epilog:

Posle velikog uspeha i izgubljenih 54 kg, shvatila sam da odličan plan ishrane jeste ogroman deo rešenja, ali da kod mene nije bio dovoljan za dugoročnu vitkost.

Kada su se životne brige nagomilale, ponovo sam osetila koliko lako unutrašnja napetost može da vrati čoveka prejedanju.

Tada je **Mind Shifting** za mene postao deo koji mi je nedostajao.

Kroz seanse sam počela da rešavam ono što me je iznutra vuklo nazad u problem, ne samo po pitanju hrane, već i po pitanju odnosa prema sebi, životnim problemima i osećaju da konačno mogu da se zauzmem za sebe.

Nakon tri seanse ponovo sam počela uspešno da se pridržavam ovog načina ishrane i skinula sam svih dobijenih 30 kg! I danas se ovako bez problema hranim ...

Isti rezultat bio je i kod klijenata.

Kada se na seansi smanji unutrašnja napetost zbog problema koji ih muči, mnogima postane mnogo lakše da se pridržavaju plana ishrane, da prestanu da traže utehu u hrani i da ponovo osete da mogu da urade nešto dobro za sebe. I da zato konačno smršaju.

Već više od dve godine radim sa klijentima Mind Shifting metodu, kao sertifikovani kouč.

U praksi sam videla da se za približno dva meseca rada često mogu napraviti velike unutrašnje promene koje ljudima olakšavaju da prestanu da se vraćaju starim obrascima.

U programu Konačno Vitki, prosečan gubitak težine tokom ta dva meseca je oko 8,5 kg, često i više, ali ono što mi je još važnije jeste da ljudi počinju da grade drugačiji odnos prema hrani, sebi i problemima koji su ih ranije vodili ka prejedanju.

Nakon tog perioda klijenti nastavljaju samostalno da primenjuju naučeno kao način života, a po potrebi mogu da održavaju svoj postignuti uspeh uz eventualno povremene Mind Shifting seanse.

**NISTE NEUSPEŠNI VI, VEĆ
NAČINI NA KOJE STE DO SADA
POKUŠAVALI TRAJNO DA
SMRŠATE.**

Maša Vujanović

Ako želite da vam pomognem da i vi uspete ↓

*ovaj program je nastao iz mog tridesetogodišnjeg ličnog iskustva borbe
sa prejedanjem i gojaznošću.*

- Radimo na ovaj način: uz plan ishrane i moja detaljna video uputstva kako da živite na ovaj novi način, uz Mind Shifting seanse koje radimo putem video poziva jednom nedeljno i snimljenu hipnoseansu.
- Ovde ćete naći neka od **uspešnih iskustava** mojih klijenata koji su ušli u program zbog gojaznosti, a usput su rešili brojne zdravstvene probleme **[KLIKNI OVDE](#)**

- Podrška, klinički dokazano, čini da se osećamo normalno u kakvom god da smo okruženju, jača našu volju kada je nemamo, pruža nam osećaj povezanosti, daje nam osećaj bliskosti. Briga drugih o nama, jača našu brigu o sebi.
- U meni ćete imati stručnu podršku kako bi mogli da se prilično brzo oslobodite suvišnih kilograma i potrebe za prejedanjem i ostvarite i druge vama važne životne ciljeve, promenom negativnih uverenja i dominantnih misli koje vas drže u problemu prejedanja i gojaznosti.

**Ako ste se prepoznali u mojoj priči
i spremni ste da počnete da rešavate uzrok
prejedanja i gojaznosti,
kao i da skinete sav višak i održite rezultat,
saznajte više o Mind Shifting metodi ovde:
www.konacnovitki.com/mind-shifting-metoda**

Pratite me na društvenim mrežama:

INSTAGRAM

YOUTUBE

TIK TOK



IZA SVAKOG
PREJEDANJA

POSTOJI RAZLOG,
A NE SLAB KARAKTER.

Nije problem u hrani.
Problem je u
emociji koju nosiš,
a koju pokušavaš
da utišaš.

Ova knjiga je tvoj
putokaz ka razumevanju,
oslobađanju i
transformaciji.

Ti niši problem.
TI SI REŠENJE.

