



PhenQ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Πίνακας περιεχομένων

Ελεγχος Πραγματικότητας	2
Κάθαρση	3
Η Δημιουργία ενός Οράματος Ευεξίας	4
Κίνητρα	5
Εμπόδια	6
Στρατηγικές	7
Στόχοι Τριών Μηνών	8
Εβδομαδιαίοι Στόχοι	9
Μείνετε Υποκινημένοι	10

Εισαγωγή

Έλεγχος Πραγματικότητας

Είναι 6 το πρωί, ακούγεται το ξυπνητήρι σας και σέρνεστε να σηκωθείτε από το κρεβάτι για να ξεκινήσετε τη μέρα που έχετε μπροστά σας. Νιώθετε υποτονικοί, κουρασμένοι, ίσως λίγο “πόνο” σε σημεία, και οι αρθρώσεις σας επαναστατούν ενάντια στην ιδέα της κίνησης.

Στη συνέχεια, πηγαίνετε αδέξια προς το μπάνιο και κοιτάζετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη. Συνειδητοποιείτε και επίσημα ότι είστε εκτός φόρμας και είστε απογοητευμένοι με το πρόσωπο που έχετε αφήσει τον εαυτό σας να γίνει. Στο μυαλό σας, ο διακόπτης έχει ανοίξει και ήρθε επιτέλους η ώρα να κάνετε κάτι για αυτό.

Το μόνο πρόβλημα είναι ότι και η μικρή σκέψη του να μπει σε ένα πρόγραμμα άσκησης και να κάνετε διατροφικές αλλαγές σας κάνει να τρέμετε από φόβο. Για να μην μιλήσουμε για το γεγονός ότι θα πρέπει να μετακινείτε το σώμα σας επανειλημμένα για μεγάλο χρονικό διάστημα και πιθανότατα, να χύσετε έναν κουβά ιδρώτα.

Χαλαρώστε φίλοι μου! Πάρτε μια δύο βαθιές ανάσες, κάντε ευτυχείς σκέψεις και αισθανθείτε σαν στο σπίτι σας. Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να αρχίσετε να ανησυχείτε για ψευδή στοιχεία που φαίνονται αληθινά.

Στην πραγματικότητα, η χύτευση του εαυτού σας σε ένα καλλίγραμμο σώμα δεν είναι τόσο δύσκολη όσο μπορεί να έχετε καλλιεργηθεί να πιστεύετε. Σίγουρα απαιτεί ψυχή, επιθυμία, αφοσίωση και πειθαρχία, αλλά μόλις μπει το νερό στο αυλάκι και πάρετε μια μικρή ώθηση, όλα θα μπουν στη θέση τους.

Τούτου λεχθέντος, γνωρίζετε πιθανώς πολύ καλά ότι βεβαρημένη υγεία μαζί με την αύξηση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης έχουν λάβει κεντρική σκηνή στα μάτια του κόσμου. Αυτό, με τη σειρά του, έχει όχι μόνο σημαντική επίδραση στην οικονομία, αλλά έχει επίσης προκαλέσει την άνθιση ενός μεγάλου αριθμού προγραμμάτων γυμναστικής.

Οι εταιρείες που δημιουργούν αυτά τα προγράμματα έχουν σταθερά “εγγυημένα αποτελέσματα ή τα χρήματά σας πίσω!” Δυστυχώς, δεν έχουν πάντα το δικό σας συμφέρον στο μυαλό τους. Συχνά, ανησυχούν περισσότερο για την περιφέρεια των χρημάτων ΤΟΥΣ, αντί για την περιφέρεια της μέσης σας.

Η αλήθεια να λέγεται, όταν μόλις ξεκινάτε, η επένδυση του χρόνου σας στην τελευταία, μεγαλύτερη μανία στο γυμναστήριο δεν είναι ο καλύτερος τρόπος να αρχίσετε. Θα ήταν καλύτερα να ακολουθήσετε μια έξυπνη, ασφαλή και υγιή προσέγγιση που περιλαμβάνει σταδιακές, σημαντικές μεταβολές. Στη συνέχεια, θα συσταθείτε για μια ζωή γεμάτη με σωματική παιδεία, και ως ένα πρόσθετο πλεονέκτημα, η αυτοπεποίθησή σας θα πάρει μια μεγάλη ώθηση και τα κίνητρά σας θα χτυπήσουν ταβάνι!

Οι προσεχείς σελίδες θα παρουσιάσουν τις μεθόδους, τις τεχνικές και κάποιες συμβουλές εκ των έσω με επίκεντρο τη γυμναστική, τη διατροφή, τη δίαιτα και την πνευματική οξύτητα.

Ως πρόσθετο πλεονέκτημα, αναμένετε να υποβληθείτε σε τυχαίες πράξεις καλοσύνης. Όλα αυτά έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να γίνετε ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ εαυτός σας.

Θυμηθείτε, δεν υπάρχουν συντομεύσεις. Μείνετε με το πρόγραμμα, δουλέψτε, πάρτε ακριβώς τη σωστή γωνία και, στη συνέχεια, και μόνο τότε, μπορείτε να επικεντρωθείτε στο να πάρετε αυτό το πολύτιμο six pack ή την πλάτη σε σχήμα V που τόσο λαχαράτε. Και παρόλο που η υπομονή είναι αρετή, η εργατικότητα είναι αυτή που μπορεί να αλλάξει τα δεδομένα!



Κάθαρση

Μην πιστεύετε τις διαφημίσεις. Η αλλαγή είναι καλή και είναι κάτι που δεν πρέπει να φοβάστε ποτέ. Και το να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας σχετίζεται απολύτως με την αλλαγή. Περιλαμβάνει το σώμα, το μυαλό, το πνεύμα και τη στάση σας!

Κάποια πράγματα που πρέπει να εξετάσετε, όταν πρόκειται για την προσωπική ΣΑΣ αλλαγή είναι να βεβαιωθείτε ότι είστε σωματικά σε θέση να ασκηθείτε και να βεβαιωθείτε να δημιουργήσετε ένα ισχυρό πλάνο στρατηγικής. Για να φτάσετε σε ένα επιθυμητό τελικό σημείο, θα πρέπει πρώτα να έχετε τη σωστή κατεύθυνση.

Προτού βουτήξετε κατευθείαν στα παγωμένα νερά της αβεβαιότητας, το καλύτερο είναι να αναζητήσετε πρώτα συμβουλές από έναν επαγγελματία στον τομέα της υγείας. Είτε πρόκειται για έναν προσωπικό ιατρό, οικογενειακό ιατρό ή οποιονδήποτε τύπο επαγγελματία επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε.

Υπάρχει μια πολύ καλή πιθανότητα να έχετε ένα εντελώς καθαρό πιστοποιητικό υγείας. Τι γίνεται όμως αν δεν το έχετε; Πάρτε αυτήν την υποθετική κατάσταση, για παράδειγμα. Γράψετε σε ένα γυμναστήριο, αρχίζετε να γυμνάζεστε και ξαφνικά έχετε ένα τεράστιο πόνο στο στήθος σας.

Το καλύτερο σενάριο είναι ότι έχετε μια άσχημη καιούρα. Το χειρότερο σενάριο—βρίσκεστε στα πρόθυρα μιας καρδιακής προσβολής. Η Προοπτική Α είναι προφανώς καλύτερη από τη Β, αλλά και οι δύο είναι δυσμενείς και θα μπορούσαν ενδεχομένως να είχαν αποφευχθεί με μια γρήγορη εξέταση.

Οι γιατροί βασικά θα σας κάνουν μια σειρά από ερωτήματα σχετικά με τη συνολική ευημερία σας. Θα θελήσουν να μάθουν την ηλικία σας, εάν υπάρχουν ορισμένες ασθένειες στην οικογένειά σας, τον κατάλογο των χειρουργικών επεμβάσεων που είχατε όλα αυτά τα χρόνια, αν έχετε οποιουδήποτε περιορισμούς στην κίνηση, και το επίπεδο δραστηριότητάς σας σήμερα και στο παρελθόν.

Επίσης να είστε ειλικρινείς! Εάν αποκρύψετε πληροφορίες από το γιατρό σας, δεν θα είναι σε θέση να σας δώσει μια ακριβή εκτίμηση. Μείνετε ήσυχοι καθώς οι πληροφορίες σας είναι ιδιωτικές και ασφαλείς. Αυτό είναι μέρος της πολιτικής εχεμύθειας που πρέπει να δείχνουν σύμφωνα με τον νόμο όλοι οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας.

Και πρακτικά, η συνάντηση με έναν γιατρό πριν από την έναρξη ενός νέου προγράμματος αφορά κυρίως τους ανθρώπους που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, πάνω από την ηλικία των 40 ετών, έχουν ζήσει καθιστική ζωή, είχαν χρόνιες παθήσεις ή έχουν οικογενειακό ιστορικό ασθένειας. Εάν είστε σχετικά ενεργοί και δεν εμπίπτετε σε καμία από αυτές τις κατηγορίες, θα πρέπει να είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε.

Η Δημιουργία ενός Οράματος Ευεξίας

Την 1η Ιανουαρίου, κάθε χρόνο σαν ρολόι, εκατομμύρια άνθρωποι που θέτουν στόχους σε όλο τον κόσμο γράφονται στο γυμναστήριο για να χάσουν το περιττό βάρος που έχουν αποκτήσει με την πάροδο του χρόνου. Δεν έχει να κάνει πάντα με την απώλεια του βάρους, όμως. Μερικές φορές θέλουν απλά να τρώνε υγιεινά ή να εγκαταλείψουν κακές συνήθειες του τρόπου ζωής τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι ένα μείγμα όλων των παραπάνω.

Όπως κι αν το δείτε, υπάρχει ένα πολύ υψηλό ποσοστό αποτυχίας, και όλες πηγάζουν από το ίδιο πράγμα- την έλλειψη ενός ισχυρού πλάνου στρατηγικής. Μπορεί να ακούγεται κοινότοπο, αλλά η αποτυχία προετοιμασίας κάλλιστα μπορεί να σημαίνει και προετοιμασία για αποτυχία.

Αν είστε ήδη γραμμένοι σε κάποιο γυμναστήριο, πιθανώς να το έχετε ήδη δει αυτό από πρώτο χέρι. Παρατηρήστε πόσοι άνθρωποι είναι εκεί τις πρώτες δύο ή τρεις μέρες του νέου έτους, σε σύγκριση με, ας πούμε, τα μέσα Φεβρουαρίου. Μάλλον θα υπάρχει μνημειώδης διαφορά.

Μπορείτε να το αποκαλέσετε εκτροχιασμό, μπορείτε να το αποκαλέσετε έλλειψη πειθαρχίας ή μπορείτε να το αποκαλέσετε έλλειψη κατεύθυνσης. Στο τέλος, πιθανότατα προκαλείται από το να μην έχουν ένα πλάνο να ακολουθήσουν. Εδώ είναι όπου μπαίνει στο παιχνίδι ένα όραμα ευεξίας.

Εάν σταματήσετε και το σκεφτείτε, ένα υψηλό ποσοστό των επιτυχημένων ανθρώπων στον κόσμο των επιχειρήσεων, του αθλητισμού και της ψυχαγωγίας είχαν όλοι ένα κοινό νήμα. Η αποτυχία δεν ήταν επιλογή. Κοίταξαν μπροστά και είδαν τον εαυτό τους να κατέχει αυτό που ήθελαν. Αυτό ονομάζεται όραμα ευεξίας.

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε είναι να δημιουργήσετε ένα δικό σας όραμα ευεξίας. Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα, κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τον εαυτό σας σε 9-12 μήνες σε μια ιδανική θέση. Ορίστε πως θέλετε να μοιάζει το σώμα σας και να αισθάνεται το μυαλό σας.

Θέλετε να χάσετε βάρος, να έχετε καλύτερη λειτουργική ικανότητα, να μπορείτε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας, κάνετε μια εκδήλωση γυμναστικής, να γίνετε μεγαλύτεροι, πιο δυνατοί, πιο ευτυχημένοι; Νιώστε σαν να έχετε ήδη στην κατοχή σας αυτό που θέλετε, δεσμεύστε το στη μνήμη σας και γράψτε το στο χαρτί.

Αν έχετε λίγο κολλήσει σχετικά με το πως πρέπει να είναι ένα όραμα ευεξίας, εδώ είναι ένα γρήγορο υποθετικό παράδειγμα ...

“Τέτοια εποχή σε έναν χρόνο, θέλω να ...

- ✓ έχω γράμμωση σε ολόκληρο το σώμα μου
- ✓ χάσω 20 κιλά
- ✓ κάνω μια υγιεινή διατροφή
- ✓ έχω υψηλά επίπεδα ενέργειας
- ✓ αισθάνομαι αυτοπεποίθηση όταν φοράω αποκαλυπτικά ρούχα
- ✓ είμαι πιο δυνατή και να έχω περισσότερη μυϊκή μάζα

Θα παρατηρήσετε σε αυτό το όραμα ευεξίας ότι υπάρχουν στοιχεία γυμναστικής, διατροφής και τρόπου ζωής σε συνδυασμό. Αυτό συμβαίνει γιατί η ευεξία τα περιλαμβάνει όλα. Μην τσιγκουνευτείτε στο πόσο συγκεκριμένοι θέλετε να γίνεται. Μόνο μεγαλύτερη ώθηση θα σας δώσει για να κατακτήσετε τους στόχους σας.

Κίνητρα

Μόλις έχετε δημιουργήσει το όραμα ευεξίας σας, θα χρειαστεί να εντοπίσετε τα κίνητρα κλειδιά για να φτάσετε εκεί. Αυτά πρέπει να είναι ισχυρά! Είναι οι κινητήριες δυνάμεις που θα σας ωθήσουν μέσα από μια σειρά δυσάρεστων καταστάσεων.

Θα πρέπει να σας κάνουν να σηκωθείτε από το κρεβάτι νωρίς το πρωί για να γυμναστείτε, θα πρέπει να σας δώσουν την πειθαρχία να προσπεράσετε τα γλυκά, όταν κάποιος τα φέρει στη δουλειά και θα πρέπει να σας αποτρέπουν από το να κατεβάζετε μπύρες με τους φίλους σας, ενώ βλέπετε έναν αγώνα.

Απλά λέγοντας, "θέλω να γυμναστώ" δεν θα βοηθήσει. Πηγαίνετε λίγο πιο βαθιά. Για παράδειγμα, σκεφτείτε την επίπτωση που έχει η υγεία σας στους άλλους ανθρώπους στη ζωή σας, όπως η σύζυγος, οι γονείς, τα παιδιά, τα εγγόνια και οι συνάδελφοί σας- αυτοί που εξαρτώνται από εσάς να είστε δυνατοί σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά. Αν δεν είστε σε μία ή σε όλες από αυτές τις περιοχές, δεν έχετε τίποτα.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα βασικών κινήτρων για να σας δείξουν τον δρόμο προς τη σωστή κατεύθυνση.

- ✔ **Θέλω να μπορώ να κουβαλήσω τα ψώνια στο αυτοκίνητό μου χωρίς πόνο στην πλάτη**
- ✔ **Θέλω να μπορώ να τρέξω στην παιδική χαρά με τα παιδιά μου χωρίς να μου κόβεται η ανάσα**
- ✔ **Θέλω να ζήσω για να δω το εγγόνι μου να τελειώνει το σχολείο**
- ✔ **Θέλω να είμαι αδύνατη και να δείχνω τέλεια στο νυφικό μου**

Και πάλι, όλα αυτά είναι υποθετικά. Χρησιμοποιήστε κάποια ή όλα από αυτά αν ταιριάζουν με τον τρόπο ζωής σας, αλλά μη διστάσετε να δημιουργήσετε επίσης την δική σας λίστα!

Εμπόδια

Είναι απόλυτα εγγυημένο ότι θα προκύψουν εμπόδια στο δρόμο για την κατάκτηση του οράματος ευεξίας σας. Πολλές φορές μπορεί να φταίτε εσείς για αυτά ή οι πράξεις κάποιου άλλου. Στη μεγάλη εικόνα, δεν έχει πολλή σημασία ποιος φταίει. Πρέπει να τα παλέψετε και να τα βγάλετε από το δρόμο σας. Το μόνο πράγμα που έχει σημασία είναι, να ρίξετε μια ματιά στο μέλλον και σκεφτείτε το παρόν για να καθορίσετε ποια θα μπορούσαν να είναι αυτά τα δυσάρεστα εμπόδια.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα, και πιθανώς τουλάχιστον ένα ή δύο ισχύουν και για σας.

- ✓ Έλλειψη χρόνου για γυμναστική
- ✓ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ✓ Έλλειψη χρημάτων για το γυμναστήριο
- ✓ Δεν ξέρω τι να φάω
- ✓ Πολύ απασχολημένος με τη δουλειά
- ✓ Ταξιδεύω πάρα πολύ και δεν μπορώ να ακολουθήσω τη διατροφή μου
- ✓ Πίεση από άλλους

Υπάρχει κάτι πολύ σημαντικό που πρέπει να γνωρίζετε. Τα εμπόδια δεν είναι πραγματικά τίποτα περισσότερο από παλιά συσκευασμένα μοτίβα που επανεμφανίζονται συνεχώς στη ζωή σας για να σας τρελαίνουν και να σας αποτρέψουν από την επίτευξη τους καλύτερου εαυτού σας.

Είναι βαριά, μεγάλα και σας προκαλούν πόνο εσωτερικά και εξωτερικά. Αν θέλετε μπορείτε να αναφερθείτε σε αυτό το φαινόμενο ως «ψυχική παχυσαρκία.» Μοιάζει πολύ με το να κουβαλάτε περίσσειο βάρος που δεν έχει καμία αξία. Η κύρια διαφορά είναι ότι η ψυχική παχυσαρκία σας επηρεάζει σε συναισθηματικό επίπεδο σε αντίθεση με τη σωματική που σας επηρεάζει σε φυσιολογικό.

Στρατηγικές

Θυμάστε τη σκηνή στο γυμναστήριο που αναφέραμε νωρίτερα; Τα εμπόδια στη ζωή των ανθρώπων που σταμάτησαν να πηγαίνουν προφανώς τους κατέβαλαν, επειδή δεν είχαν στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. Όχι εσάς όμως. Είστε τυχεροί, επειδή πρόκειται να μάθετε πώς να δημιουργήσετε δολοφονικές στρατηγικές για να λιώσετε τα ενοχλητικά εμπόδιά σας, όταν προκύψουν τη χειρότερη στιγμή.

Μην συγχέετε τις στρατηγικές με τα κίνητρα, παρακαλώ. Δεν είναι ένα και το αυτό. Μια στρατηγική είναι περισσότερο σαν έναν επίδεσμο για να σταματήσει την αιμορραγία. Δεν είναι ακριβώς μια γρήγορη λύση, αλλά είναι περισσότερο σαν ένα σχέδιο για να επιλύσετε ένα δυσμενές θέμα σύντομα.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα στρατηγικών που μπορείτε να εκτελέσετε για τυχόν εμπόδια.

- ✔ Θα προσλάβω μπέμπι σίτερ για μια ώρα την ημέρα ώστε να έχω χρόνο να γυμναστώ
- ✔ Θα πηγαίνω για ύπνο μία ώρα νωρίτερα κάθε βράδυ, έτσι ώστε να έχω περισσότερη ενέργεια για να τα πάω άριστα στη δουλειά μου.
- ✔ Θα ξυπνάω μία ώρα νωρίτερα το πρωί για να χωρέσω τις προπονήσεις μου.
- ✔ Θα φέρνω υγιεινά σνακ στη δουλειά για να αποφεύγω το πρόχειρο φαγητό
- ✔ Θα προετοιμάζω φαγητά για μια εβδομάδα την Κυριακή, όταν έχω ελεύθερο χρόνο

Καταλάβετε; Όλα αυτά είναι επίσης πολύ καλές στρατηγικές, οπότε είστε ελεύθεροι να τα χρησιμοποιήσετε αν ισχύουν για σας. Είναι επίσης καλή ιδέα να καθίσετε σε ένα ήσυχο μέρος και να δώσετε στον εαυτό σας μια ή μιάμιση ώρα για να γράψετε τις λεπτομέρειες ευεξίας σας. Μόλις βρείτε ένα χώρο και μπλοκάρετε όλους τους άλλους περισπασμούς, θα εκπλαγείτε με το πόσο εύκολα θα σας έρχονται οι απαντήσεις.

Στόχοι Τριών Μηνών

Εδώ είναι όπου αρχίζει η πραγματική δουλειά! Έχει έρθει η ώρα να ορίσετε κάποιους στόχους. Θα ξεκινήσετε με τους στόχους των τριών μηνών, και στη συνέχεια θα πάτε σε εβδομαδιαίους στόχους. Οι τρεις μήνες είναι καλός χρόνος επειδή είναι αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα για να δείτε μια μεγάλη διαφορά στο μυαλό και το σώμα σας, και αρκετά μικρό για να έχετε την αίσθηση του επείγοντος ώστε να ενεργήσετε.

Οι στόχοι αυτοί είναι ουσιαστικά μικρότερες εκδόσεις του συνολικού οράματος ευεξίας σας. Θέστε υψηλούς, αλλά όχι τόσο υψηλούς που δεν θα μπορούν να επιτευχθούν. Όλοι οι στόχοι σας θα πρέπει να ακολουθούν το SMART αρκτικόλεξο, που σε μετάφραση σημαίνει μικρός, μετρήσιμος, βασισμένος στη δράση, ρεαλιστικός και χρονικά συναφής.

Δώστε ιδιαίτερη σημασία στην ρεαλιστική όψη τους. Όπως λέει και η ιστορία, αν έχετε στόχο το φεγγάρι μπορεί να φτάσετε στα αστέρια. Αλλά δεν χωράνε πολλά καρπούζια σε μία μασχάλη. Να είστε λογικοί με τις πρωτοβουλίες σας.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα στόχων των τριών μηνών.

- ✓ **Να χάσω 5 κιλά.**
- ✓ **Να κάνω οποιαδήποτε μορφή άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 60 λεπτά στις έξι το πρωί.**
- ✓ **Να μειώσω την πρόσληψη καφέ μου στο ένα φλιτζάνι την ημέρα αντί για πέντε.**
- ✓ **Να τρώω πέντε μικρά, υγιεινά γεύματα με ολόκληρες τροφές τέσσερις ημέρες την εβδομάδα.**

Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι εβδομαδιαίοι στόχοι σας σπάνε τα πράγματα σε ακόμη μικρότερα κομμάτια. Αυτοί θα είναι μικρά βήματα προς την επίτευξη του στόχου σας για τους τρεις μήνες. Να είστε βέβαιοι ότι τους θέτετε με σχολαστική ακρίβεια.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα.

- ✔ **Να ξυπνάω και να τρώω ένα υγιεινό πρωινό με γιαούρτι, δημητριακά και μούρα κάθε Δευτ και Πέμ**
- ✔ **Να φέρων τα ρούχα της γυμναστικής στη δουλειά κάθε Τρ και Πέμ ώστε να μπορώ να περπατήσω για 60 λεπτά στο τοπικό πάρκο στις 17:00.**
- ✔ **Να χρησιμοποιώ το πιο μακρινό μπάνιο στο γραφείο κάθε μέρα.**
- ✔ **Να πίνω μόνο ένα φλιτζάνι καφέ πρωί κάθε Δευ, Τετ και Παρ**

Παρατηρήστε την ακρίβεια αυτών των στόχων. Τις συγκεκριμένες ποσότητες, διάρκεια, ώρες και ημέρες που αναφέρονται. Μην διστάσετε καθόλου με αυτές τις λεπτομέρειες. Όσο πιο συγκεκριμένοι είστε, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα είναι να τους τηρήσετε.

Για παράδειγμα, εάν επρόκειτο να πείτε, "Να κάνω γυμναστική τρεις φορές την επόμενη εβδομάδα," δεν ξέρετε πότε, για πόσο, τι είδους ή πού. Αν παραφράσετε αυτόν τον στόχο και πείτε, "Να κάνω γυμναστική με βάρη την Δευτ, Τετ και Παρ την επόμενη εβδομάδα στις 6 το πρωί για 60 λεπτά στο YMCA" έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να το κάνετε όντως.

Σκεφτείτε τους εβδομαδιαίους στόχους σας, σαν ραντεβού ή υποχρεώσεις της δουλειάς. Εάν είχατε μια συνάντηση στις 12 το μεσημέρι με το διοικητικό συμβούλιο της εταιρείας σας, θα το ακυρώνατε; Αντιμετωπίστε τους στόχους σας με τον ίδιο τρόπο!

Συνοψιση

Τώρα ξέρετε πώς να δημιουργήσετε ένα πλήρες σύστημα για να βάλετε τον εαυτό σας σε καλό δρόμο κατευθείαν από την εκκίνηση.

Ενημερώστε τους στόχους σας κάθε εβδομάδα και αισθανθείτε ελεύθεροι να αλλάξετε το πρόγραμμά σας όπως απαιτείται σε περίπτωση που σας έρθει κάποια επιφώτιση.

Ελπίζω να το διασκεδάσετε σε αυτό το σημείο του παιχνιδιού. Έτσι πρέπει να είναι πάντα η καθημερινή ζωή. Αν δεν είναι, τότε ίσως θα πρέπει να κουνηθείτε λίγο. Ξέρετε, είναι το καλύτερο να σηκώνεστε και να κουνιέστε κάθε δύο ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν δεν το έχετε ήδη κάνει, κάντε το τώρα. Όταν γυρίσετε πίσω, θα αισθάνεστε καλά και έτοιμοι να διαβάσετε τον επόμενο οδηγό, ο οποίος τυχαίνει να σχετίζεται με τη γυμναστική.



**ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΟΥ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙ.
ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑ ΜΙΚΡΑ ΒΗΜΑΤΑ.
Ο ΡΗΕΝQ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΟΛΟΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ!**

PhenQ