

פעילות יומיומית ליצירת מציאות חדשה

לאחר שהחלשת את ההתנגדות לשינוי בעזרת טאפינג, קחי רגע לדמיין את עצמך משיגה את היעדים שלך. איך הגוף שלך ייראה? איך הבגדים יישבו עלייך? איך הגוף שלך ינוע? איך החיים שלך ייראו? מה תעשי כל יום? מה אנשים יגידו? איך תרגישי?

חשיבותה של פעולה יומיומית: המחקר מראה שבכל פעם שמתאמנים או עושים חזרה על משהו, בין אם בחיים האמיתיים או בדמיון, תת המודע מתחיל תהליך חיווט מחדש, שיוצר שינויים התנהגותיים. **להתחיל את הבוקר עם ויזואליזציה חיובית זו אחת הדרכים הטובות להשיג את היעדים שלך.** באמצעות תמונה דמיונית של העתיד שלך, המוח שלך יוצר קשרים חדשים, שבילים עצביים חדשים אשר יובילו, בסופו של דבר, לשינויים פיזיים.

בכל בוקר, כשאת מתעוררת, הקדישי כמה דקות כדי להקרין בדמיון סרט של חייך, כשאת במשקל האידאלי שלך.

כוחה של המחשבה להשפיע על הגוף שלנו, עד לרמת הגנים, כבר הוכח באופן מדעי. במילים פשוטות: **המחשבות שלנו יכולות לשנות את הביולוגיה שלנו.** באמצעות חשיבה חיובית, אנחנו יכולות ממש לשנות את ביטוי ה-DNA בגופנו.

לאורך היום, הזכירי לעצמך את הבחירות הבריאות שאת עושה. את יכולה ליצור לך מנטרה משלך או להשתמש במנטרה הבאה:

"אני משחררת את הצורך במשקל העודף הזה. אני ראויה לגוף רזה ובריא ואני מרשה לעצמי לקבל אותו באהבה. הגוף שלי חוזר למשקל הטבעי שלו, והוא יודע בדיוק איך להגיע לשם. אני אוהבת ומכבדת את הגוף שלי ואת הבריאות שלי".

ותזכרו להיות טובות אל עצמכן. לאהוב, לכבד ולקבל את עצמכן בכל יום. ❤️