



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : O ser humano e as mudanças

Você está pronto para mudar?

Ser humano é estar em constante movimento. É perceber que estamos em permanente estado de aprendizado e temos vários fatores que nos ajudam e nos atrapalham neste processo de caminhada.

Quando pensamos em mudanças, precisamos analisar o contexto onde estamos, onde vivemos. Muitas são as hipóteses que podem contribuir para resultados que alcançamos nas várias esferas das nossas vidas. Assim, decidir mudar é algo a que estamos sendo convidados constantemente, sendo necessários alguns passos, mas, principalmente, uma tomada de consciência.

Para qualquer movimento eu preciso saber onde estou e para onde quero ir. Se isto não acontecer, estou sujeito a seguir os passos dos outros e não atingir os meus objetivos nem promover as mudanças necessárias em mim e no mundo em que vivo.

O processo de mudança pessoal é, provavelmente, uma das tarefas mais difíceis de ser realizada. Em geral, as pessoas não estão totalmente satisfeitas com seus comportamentos, seja pessoal ou profissional, e encontram grandes dificuldades em realizar as mudanças que se fazem necessárias.

Há casos de condutas que gostaríamos de abandonar, mas continuamos a repeti-las ou, às vezes, tentamos ser diferentes do que somos e ter comportamentos que não conseguimos. Em todas estas situações, falta-nos consciência, reflexão e estratégia para realizar as mudanças necessárias.

Quando diante de necessidades de mudança, precisamos analisar um determinado comportamento em relação ao contexto geral da nossa vida, buscando encontrar razões para o mesmo em alguma outra área que não se relaciona diretamente com aquela conduta.

É preciso meditar calmamente e descobrir algum propósito disfarçado para o comportamento inadequado.

Por exemplo: entender o que significa alimentar-se excessivamente. Existirá alguma espécie de ganho indireto para este hábito? analisando sua vida como um todo, a pessoa pode descobrir de que forma o comportamento “comer em excesso”, tem um propósito e representa algum ganho em outra situação de sua vida.

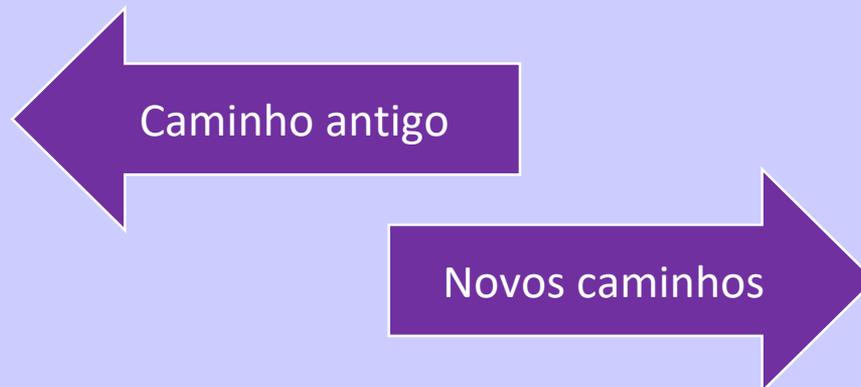
O que fazer?

Quais as vantagens que terá ao realizar a mudança de comportamento?

Qual área de sua vida será beneficiada?

Por que é preciso mudar?

O que vai melhorar? Saúde, relacionamentos, qualidade de vida ou o que?



O que fazer?

Como será sua vida após a mudança?

Em quanto tempo conseguirá mudar?

Descrever as vantagens.

Descrever as dificuldades.

Dica: Para um forte **desejo de mudança**, será necessário associar uma grande dor e uma sensação desagradável ao fato de não mudar, e um grande prazer, e estímulo pela ideia de mudança. Assim, nos sentiremos motivados e teremos um grande desejo de realizar esta alteração de comportamento em nossas vidas. O **fundamental** é refletir sobre o porque dos comportamentos e o que pode ser colocado no lugar de um comportamento antigo. Esta substituição será uma forma de superar a situação mais facilmente.

Reveja seus pensamentos...



Escreva as novas condutas que possam substituir o comportamento que quer mudar:

Dicas iniciais

Como introduzir a prática da auto-consciência no seu dia-a-dia?



AO ACORDAR, SORRIA!

Todas as manhãs, procure lembrar de algum motivo que o faça feliz.

SAIA DO PILOTO AUTOMÁTICO

Procure cultivar atenção fazendo as mesmas coisas de todos os dias de maneiras diferentes: desde o caminho para o trabalho até a forma como coloca os alimentos no prato. Mude a rotina e treine sua mente para o novo!

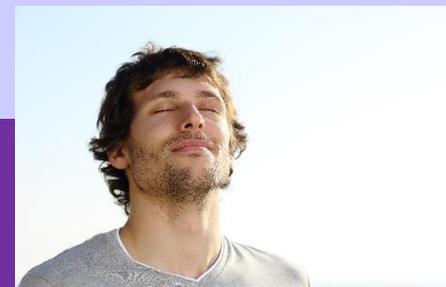


AO OUVIR, APENAS OUÇA

Durante as conversas, podemos treinar uma escuta atenta e empática, procurando apenas ouvir, abrindo mão do hábito de interromper, completar, antecipar o que o outro nos diz.

TRÊS RESPIRAÇÕES CONSCIENTES

A qualquer momento, em que você se sentir disperso ou ansioso, procure se lembrar da respiração. Ela está sempre disponível para ajudá-lo a voltar para o momento presente, percebendo seu corpo.





Nhoque de Arroz

Ingredientes

Arroz – ½ xícara (chá)

Ovo – 1 unidade

Salsa – 1 colher (sopa)

Farinha de trigo – 2 xícaras (chá)

Sal – 1 colher (chá)

Água – o suficiente

Óleo – 8 colheres (sopa)

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz, depois bata-o no liquidificador com o ovo e a salsa. Leve a massa a uma panela, junte a farinha de trigo e cozinhe até soltar do fundo. Adicione o sal. Enrole e corte os nhoques. Cozinhe em água fervendo com óleo. Retire à medida que venham à superfície. Sirva com molho de tomate e temperos verdes.

**Não tenha medo da
mudança.**

**Ela assusta, mas pode
ser a chave daquela
porta que você tanto
almeja abrir.**

