

Postanite i ostanite zauvek vitki
Aleksandra Ubović

Biblioteka
BUĐENJE

Aleksandra Ubović

POSTANITE I OSTANITE
ZA UVEK VITKI

Vaš vodič na putu do savršene linije

Leo commerce
Beograd, 2015

Naziv knjige:
Postanite i ostanite zauvek vitki, Aleksandra Ubović

Copyright © Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Fotografija na korici:
Milica Tepavac

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Tercija, Bor

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-323-7

sadržaj

Uvod

9

I lekcija

Gde je problem

17

II lekcija

Kao da smo se već sreli

27

III lekcija

Podizanje svesnosti

41

IV lekcija

Čega smo gladni

51

V lekcija

Opraštanje

77

VI lekcija

Verujem – ne verujem

89

VII lekcija

Moj trenutak

105

VIII lekcija

Savršena slika

117

IX lekcija

U zdravom telu...

133

X lekcija

Ishrana

143

Zahvalnost

153

Literatura

155



*U beskrajju života u kome se nalazim, sve je savršeno,
celo i potpuno.*

*Moj izbor sada nije više verovanje u stara ograničenja
i nedostatke.*

*Sada sam rešila da na sebe počnem da gledam na
način na koji na mene gleda Univerzum, kao na nekoga
ko je savršen, ceo i potpun. Istina o mom biću je da sam
stvorena savršena, cela i potpuna. Sada sam savršena,
cela i potpuna.*

*Uvek ću biti savršena, cela i potpuna. Moj izbor sada
je da svoj život živim sa tim razumevanjem.*

*Ja sam na pravom mestu, u pravo vreme i radim
pravu stvar.*

U mom svetu sve je dobro.

Lujza L. Hej







Uvod

*Sve što mi je istinski potrebno dolazi mi lako
i u pravom trenutku.*

Siniša Ubović

Oduvek sam se pitala šta je ključ uspeha za vitku figuru. Na koji način se najefikasnije gubi kilaža? Kako je zadržati? Kako to da su neki ljudi uvek vitki, bez obzira na to šta pojedu?

Ja sam se, počev od prve trudnoće pa narednih deset godina, nalazila u deset plus, deset minus vrtlogu. Za tih deset godina smršala sam i dobila više od 100 kilograma!

Jer meni je uvek bilo lako da smršam – kada mi prekipi više da gledam 10 kilograma viška, ja odredim neku dijetu, koja je uvek bila drugačija od prethodne, i krenem u pohod. Ključni momenat bude *kada mi prekipi*. I uvek u tom pohodu uspem. I budem zadovoljna, mada nikada ne do kraja, jer kad skinem deset, ja pronadem još koji kilogram koji treba da skinem. A onda dođe čuvena zima, pa slave, pa praznici, pa naše delicije: vrući uštipci, pita, proja, pečeni krompiri sa kajmakom, kolači, torte, i ja dočekam mart – opet sa onih deset koje sam skinula. Agonija, blago rečeno. I onda opet, Jovo, nanovo. Očajanje, odluka, dijeta, mršavljenje, leto, jesen, zima... Verujem da će se mnogi od vas prepoznati u ovom opisu.

Zbog čega se vraćamo uvek istoj kilaži? Šta je to što nas sprečava da ZAUVEK budemo vitki i zdravi? Zbog čega ne možemo da se otarasimo za sva vremena tog balasta? Šta je to što čini da se UVEK vratimo istoj slici?

Sva ta pitanja su me upravo i inspirisala da krenem na ovo putovanje – put ka pronalaženju svih tih odgovora koji su me sada i inspirisali da sve što sam saznala i iskustva pretočim u knjigu i na taj način olakšam svima vama sa istim ili sličnim dilemama na vašem ličnom putu ka savršenoj liniji.

Moj put ka savršenoj liniji je započeo pre četiri godine, kada je Siniša Ubović, moj suprug, doneo na ove prostore program Heal Your Life (Izlečite svoj život) Lujze Hej.

Uvod

Lujza Hej (Louise L. Hay) smatra se jednom od vodećih ličnosti na polju motivacije, samopomoći i ličnog razvoja. Godinama je predavala i podučavala ljude po celom svetu na koji način funkcioniše naš um i koliko smo sami odgovorni za sve ono što nam se dešava u životu. Svaka misao koju mislimo i svaka reč koju izgovorimo kreira naš svakodnevni život.

Na osnovu tog zaključka, kao i na osnovu višedecenijskog rada sa ljudima, L. Hej je uz pomoć vrhunskih stručnjaka iz oblasti psihologije osmislila program radionica na kojima uvidamo koja nam to negativna uverenja i nataložene emocije stoje na putu ka unutrašnjem miru i sreći.

Na tim radionicama bavimo se raznim temama, od ljubavi prema sebi, preko opraštanja sebi i drugima, do rada sa afirmacijama i kreiranja nove slike života.

Radionicu sam prošla nekoliko puta i svaki put sam otkrila nešto novo o sebi i o blokadama koje nosim godinama a da ih nisam bila ni svesna.

Pošto je život bio izuzetno blagonaklon i darežljiv prema meni, vrlo brzo sam počela sjajno da se osećam jer tu i nije bilo nečeg spektakularnog na čemu je trebalo raditi. Sve dok mi jednog dana nije palo na pamet da je u mom životu jedini veliki izazov bio kako da prestanem sa dijetama i sa maltretiranjem sebe i svog tela sa idejom da imam deset kilograma manje. To je onaj od takozvanih AHA momenata gde sam odlučila bukvalno da napravim eksperiment i pokušam da sve te alatke koje

*Mir i harmonija su u meni
i svuda oko mene.*

sam naučila na radionicama primenim i na moju većitu temu – mršavljenje.

Istog trenutka sam počela da radim sa afirmacijama. Prvo sam sela i zapisala šta ja to želim, a zatim sam i tu želju pretočila u afirmaciju. Svakodnevno sam, kad god bih se setila u toku dana, po nekoliko desetina puta ponavljala na početku jednu, a zatim i po nekoliko različitih afirmacija za koje sam osećala da će me dovesti do ultimativnog cilja koji sam pred sebe postavila ispred. A to je da ZAUVEK budem vitka, šta god da pojedem i koji god period godine da je u pitanju.

Ono što me je dodatno inspirisalo jeste saznanje da se mi u stvari, bez obzira koliko smršamo, uvek ponovo vratimo istoj slici. To znači da je slika u našoj glavi, a ne na našem telu! A ako je u mojoj glavi, onda ja svojim mislima mogu i da je promenim! Jer mršavljenje je apsolutno *inside job*, iliti rad na sebi, ali „iznutra“!

Istog trenutka sam smislila i vizuelizaciju, odnosno idealnu sliku svog tela čiji odraz želim da i u realnosti gledam svakodnevno. Veliki motiv mi je bilo Sinišino iskustvo, jer sam videla da te metode „rade“. Zatim sam te vizuelizacije uključila u svoju svakodnevnu rutinu, kako ujutru, tako i uveče pred spavanje.

Ono što sam najpre shvatila je da ne postoji jedan način za mršavljenje. Da ne postoji jedan – već čitav svežanj ključeva koji otključavaju vrata na putu do naše idealne figure. I da je čitava stvar mnogo kompleksnija i dublja od samog držanja dijete, kom sam ja redovno pribegavala.

Rezultati su bili više nego neverovatni! Prošla je čitava godina, kao i zima, a moja kilaža se nije promenila! Nisam vratila sada već čuvenih 10 kilograma! Mojoj sreći nije bilo kraja...

Naredne godine sam i ja završila obuku i postala sertifikovani HYL trener. Pošto sam s vremenom naučila da život ima svoj savršeni plan za svakoga od nas, bez obzira što sam primarno po profesiji profesor francuskog jezika, znala sam da postoji razlog zbog kog sam se našla na tom mestu, sa tim ljudima, na toj obuci.

I to je bilo to, odmah sam shvatila šta je moj zadatak – pomoći ljudima upravo u onome u čemu sam i sama uspela svim tim metodama, a to je da se oslobode viška svojih kilograma. Zauvek. I tako sam krenula da vodim Heal Your Life radionicu koju je osmislila naša mentorka dr Patriša Krejn (Patricia Crane, Ph.D) *Promenite misli – izgubite kilograme*, ali koja je s vremenom i s mojim daljim istraživačkim radom prerasla prvobitni program i dopunila se sa još nekoliko segmenata koje sam smatrala značajnim na tom putu do savršene linije.

Danas je to serijal od minimum sedam radionica koje jednom nedeljno u vidu grupe za podršku vodim u Beogradu pod nazivom *Postanite i ostanite ZAUVEK vitki – program svesnog oblikovanja tela*.

Knjiga koja se nalazi pred vama je vodič za svesno oblikovanje tela sa elementima radioničarskog tipa. Bavićemo se uzrocima gojaznosti, ali i alatkama kojima ćemo i doći do ostvarenja cilja. Nekada će biti lako, nekada manje lako, ali od vas se očekuje da budete posvećeni i da redovno RADITE vežbe i primenjujete savete koje ćete dobiti na kraju svake lekcije.

*Božanski sam vodena u svom procesu
mršavljenja.*

Moja preporuka je da se svakoj lekciji posvetite minimum nedelju dana. Studioznost i posvećenost zagarantovano vam donose uspeh. Nemojte da vam ovaj priručnik bude kao bilo koja knjiga koju ćete samo pročitati i odložiti. Posvetite se sebi, radite vežbe, vizualizujte, radite afirmacije, vodite dnevnik svoje lične promene. Primetite kako se osećate, šta se promenilo, da li vam je iz dana u dan lakše da se nosite sa raznoraznim izazovima kada je hrana u pitanju...

Prvi korak ste već učinili nabavivši svoj primerak ove knjige, ali nemojte stati na tome. Vi zaslužujete da budete vitki i omogućite sebi to rođenjem dato pravo minimalnim angažmanom koji od vas ovaj program za postizanje vitke linije zahteva.

Svakodnevno dobijamo nekoliko ideja, ali šta je ono što učini jednu ideju značajnijom od ostalih? To što je realizujemo. Onda ona prestane da bude ideja i postane događaj, susret, nova pročitana knjiga – jednom rečju, ISKUSTVO. Iskustvo koje ćemo upamtiti, dok ideju kao ideju nećemo. A zašto? **Zato što je iskustvo kreiralo određene emocije, a emocije su te koje ispisuju tragove na našoj duši.** Pamtimo kako smo se osećali u određenoj situaciji, mnogo jasnije nego okolnosti u kojoj se ona desila. E, zato je važno da RADITE vežbe.

Pristupite ovom svom ličnom projektu kao projektu, a ne kao ideji. Radite vežbe, prolazite kroz njih, OSETITE ih. Možete pozvati i drugaricu da vam se pridruži. Podrška je veoma značajna na ovom putu. Kreirajte svakodnevno sopstvenu mini-radionicu. Na stranicama koje slede imate mnoštvo materijala koji vam to i omogućava. Zapisujte, analizirajte, osvrnite se, iskopajte, otpustite, plačite, pišite, cepajte, oslobodite, vežbajte, afirmišite i vizualizujte u nedogled. I na kraju, uživajte u rezultatima!

Uvod

Želim vam puno sreće i uspeha i ohrabrujem vas da otvorenog srca zajedno sa mnom krenete na jedno čarobno putovanje – putovanje ka sebi i svojoj vitkoj liniji!
Srećno!

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE

KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO RIZNICA

Plasman

Knjižara "Riznica knjiga"
Subotićeva br.1 lok. 2
023/512-812, 063/517-874
Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 3"
TC Bagljaš bb
Bulevar Veljka Vlahovića bb
063/517-874
Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 5"
Trg srpskih dobrovoljaca 19
0230/29-917 063/517-874
Kikinda

Knjižara "Riznica knjiga br. 1"
Tržni centar bb, kod hotela
"Konak"
031/846-296, 063/517-874
Zlatibor

Knjižara "Riznica knjiga br. 2"
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara "Riznica knjiga br. 6"
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

I u svim bolje snabdevenim knjižarama
Vaš Leo commerce



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3
615.851.8

УБОВИЋ, Александра, 1974-

Postanite i ostanite zauvek vitki : vaš vodič na putu do savršene linije / Aleksandra Ubović. - Beograd : Leo Commerce, 2015 (Bor : Tercija). - 155. str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje / [Leo commerce])

Тираж 1.000. - Bibliografija: str. 155.
ISBN 978-86-7950-323-7
COBISS.SR-ID 213372172