

Jediná dieta na zhubnutí, která funguje

Je to „dieta odpuštění“, doslovný půst od negativních myšlenek. Pokud ji pochopíte a budete-li ji dodržovat, dosáhnete tělesné dokonalosti.

Poselství fyzické a duševní transformace napsala **Sondra Ray** a knihu nazvala **JEDINÁ DIETA, KTERÁ FUNGUJE**. (Vydalo ji nakladatelství *Eminent, P. O. Box 298, 111 21 Praha 1, www.eminent.cz.*) Není to běžná publikace o dietě a také se přímo nezabývá stravou nebo jídlem. Je to o půstu od negativních myšlenek. Změnou životních postojů začne tělo využívat stravu jiným způsobem. Pokud odpustíme minulosti, odhodíme negativní myšlenky a hněv a přestane se považovat za oběť, zbavíme se i svého tuku, na kterém lpíme stejným mechanismem, jakým uplíváme na svých negativních myšlenkách a pocitech. **Jakmile se zbavíme nadměrné zátěže v mysli i v srdci, zbavíme se i nadváhy v těle.**

Dále uvádíme krátké a poučné ukázky z této knihy.

O jediné dietě, která funguje

Základem jediné diety, která funguje, je vyhábat se negativnímu myšlení. Je to dieta založená na odpuštění a lásce! **Jestliže milujete sami sebe, jestliže milujete své tělo a jestliže milujete jídlo, bude tato dieta fungovat.** Je velmi levná a velmi snadná, protože stačí jenom ležet v posteli a řídit se jednotlivými kroky. Je to konečná dieta, protože láska je to nejvyšší, co existuje, láska je Bůh a Bůh je to nejvyšší, co existuje.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY:

* Myšlenky jsou tvořivé a přinášejí výsledky. Pozitivní myšlenky přinášejí pozitivní výsledky. Negativní myšlenky přinášejí negativní výsledky. Je to tak jednoduché.

* Jídlo, které jíte, vám nemůže ublížit. Ublížíje vám to, čemu o jídle, které jíte, **VĚŘÍTE**.

* Jídlo samotné nezpůsobuje nadváhu. Způsobují ji vaše myšlenky o jídle. Studie prováděná s lidmi, kteří vážili přesně tolik, kolik si přáli, ukázala, že mohli jíst cokoli a kdykoli, aniž by přibírali na váze nebo si museli dělat nějaké starosti. Mohli to tak dělat, protože měli společnou jednu věc: věřili myšlence, že mohou jíst cokoli a kdykoli, aniž by přibírali. „Nikdy nepřibíru“ je dostatečně jednoduché.

* Ve skutečnosti je zdrojem naší výživy Boží světlo, a nikoli jídlo.

* Všechny fyzické metody, jako půsty nebo speciální diety, fungují, protože vaše mysl věří, že fungují. Bohužel však také platí, že pokud si neporadíte s **PRÍČINOU** své nadváhy, víc než pravděpodobně nabereíte veškerá kila zase zpátky.

* Vaše tělo se vždy řídí instrukcemi,

které obdrží od vaší mysli. Právě na instrukcích, které dáváte svému tělu, nejvíc záleží.

* Musíte se vystříhat negativních myšlenek o vašem těle, jídle i o sobě samých. Jedině tak dosáhnete trvalých výsledků. Chcete-li být úspěšní, musíte myslet pozitivně.

Nadváha je zadržovaná nenávist

Láska je plynoucí, pohyblivá a světlá. Nenávist je těžká, kalná a temná. Je pravděpodobné, že vaše nadměrná hmotnost, což je vlastně nahromaděná energie, je nenávist, kterou s sebou vláčíte. Všechny okolnosti, jež nejsou v ideálním stavu, vyplývají z neschopnosti odpustit. Jestliže mít nadváhu je něco, co chcete změnit, pak to není ideální stav. V tomto případě si musíte položit otázku: „Koho se snažím obvinít tím, že lpím na své nadváze?“ Nechejte pravdu vyplout na povrch. „Koho nenávidím?“ Tomu člověku musíte odpustit.

Nadváha je rovněž odrazem sebenezávisti. Proč se nenávidíte? Vypracujte seznam okamžiků, kdy jste se styděli nebo jste se na sebe dokonce zlobili. Pak musíte začít na tyto věci zapomínat a odpustit si. Změňte svou kritiku ve chválu a pozitivní afirmace. Pokud jste zvykli se nenávidět nebo nenávidět někoho dalšího, nestačí jenom říct „Odpouštím mu/ji“ nebo „Odpouštím si“. Musíte neustále používat afirmace a opakovat je tak dlouho, dokud zcela neodpustíte. Zda jste zcela odpustili, poznáte podle výsledků. Výsledky jsou vašim guru. Jakmile dosáhnete své ideální váhy, odpustili jste. Je vhodné modlit se: „Jsem připraven/a nyní odpustit, pomoz mi.“ To znamená, že jste připraveni vzdát se svého hněvu a přestat obviňovat sebe i ostatní.

Zjistila jsem, že většina lidí chce odpustit nenávist a zlobu ze své minulosti, všechny ty věci, o nichž se domnívají, že „jím někdo provedl“, ale nedokážou to. Buď nevědí, jak odpustit, nebo se bojí odpustit. Ty pocity se staly natolik součástí jejich života, že už si na ně zvykli. Tito lidé obvykle obviňují ostatní. Dokud budete obviňovat ostatní za vše, co se vám přihodilo, nebudete to moci vyřešit ani z toho získat poučení, které se vás vesmír snaží naučit. Projeví se to znovu a silněji. Můžete dokonce dál přibírat na váze, dokud toho „nebudete mít plné zuby“, a nakonec budete **PŘINUCENI** podívat se pravdě do očí.

Někteří se bojí zhubnout, protože používají svou nadváhu jako ochranu. Kdyby ji neměli, možná by se cítili „příliš dobrí“, a být „příliš dobrý“ je ne-

bezpečné. Lidé si často vsugerují, že je špatné cítit se dobře. V podstatě se bojí být šťastní. Utrpení jim připadá – bohužel – přirozenější.

Porodní trauma a nadváha

Pracuji s mnoha lidmi s nadváhou, provádím je metodou Rebirthing a radím jim. Zjistila jsem, že lidé, kteří prožili značně násilný, traumatický porod, mají v mnoha životních situacích velký strach. Bojí se, že budou „potlučeni“, „zbiti“ nebo téměř zabiti, protože přesně takovou zkušenost získali při porodu. Zacházelo se s nimi velmi hrubě, bouchalo se do nich, aby začali dýchat, a způsobilo se jim takové trauma, až měli strach o život. Vzpomínky na tyto události, které jsou kompletně uskladeny v jejich podvědomí, stačí na to, aby měli po celý život strach.

Lidé, kteří při porodu zažili takové trauma, si obvykle doteky a lásku spojují s bolestí. Ve snaze chránit se před další bolestí, před dalším bitím, kolem sebe později vytvoří vrstvy tuku. Věří, že tato ochranná tloušťka jim zajistí bezpečí. Tukové vrstvy také chrání tyto lidi před láskou ostatních lidí, což jim také připadá jako velké nebezpečí.

Po pěti letech provádění metody Rebirthing jsem došla k pevnému přesvědčení, že porodní trauma JE u nadváhy důležitým činitelem. Setkala jsem se s lidmi, kteří pouhým dýcháním, přímo před mýma očima, ztratili dvě až tři kila. Nejenom, že vydechli „těžké“ myšlenky, ale vydechli i strach, který způsoboval, že „kolem sebe vytvořili ochrannou vrstvu“.

Jakmile lidé začnou zkoumat svůj porod, jsou často velmi překvapeni zjištěním, že události související s porodem byly tak drsné a že porod sám měl tak obrovský, všezahrnující dopad na jejich životy. Obvykle pak procházejí dlouhým obdobím, kdy se snaží vyrovnat se způsobem, jakým se s nimi při porodu zacházelo. Obviňují porodníka nebo svou matku za bolest, kterou při porodu zažili. V tomto období jim pomáhají afirmace o odpuštění a modlitby.

Skutečné uzdravení z porodního traumatu nastává teprve poté, co přijmete PLNOU odpovědnost za vytvoření všeho ve vašem životě, včetně způsobu vašeho narození.

Vzhledem ke karmě minulého života to také například znamená, že jste odpovědní i za výběr svých rodičů, za své počty, za svůj čas v děloze i za narození. Jestliže celý proces procházíte při plném vědomí, jak to nyní pozorujeme u miminek, pak je šance, že vaše narození proběhne podle vašich očekávání.

Sondra Ray