22 Οκτωβρίου 2016

Αν χάνατε 5 κιλά, θα ήταν όλα καλύτερα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Υπάρχει μια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση πως ένα βασικό πρόβλημα, ακόμη και εμπόδιο στην ευτυχία μας, είναι τα παραπάνω κιλά που έχουμε. Σαν η απώλεια βάρους να είναι το μαγικό ραβδί που θα μας χαρίσει περισσότερη αυτοπεποίθηση, προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Δυστυχώς αυτό δεν ισχύει – όπως ήταν λογικό, άλλωστε.

Το σώμα αλλάζει, αλλά το μυαλό όχι

Δεκάδες άντρες και γυναίκες καταφέρνουν να χάσουν βάρος, βασανίζονται όμως από τα ίδια προβλήματα και αρνητικές σκέψεις που έπαιξαν το ρόλο τους στην αύξηση του βάρους. Το πιο σημαντικό σε αυτή την περίπτωση είναι η αλλαγή στο πώς βλέπει κανείς την εικόνα του. Το πιθανότερο είναι πως κάποια στιγμή στη ζωή μας σταματάμε να βλέπουμε τα θετικά μας στοιχεία και ως αποτέλεσμα γινόμαστε πιο δυστυχείς. Και δυστυχώς η δυστυχία είναι μία βασική αιτία παχυσαρκίας.

Το θέμα δεν είναι ο προορισμός αλλά η διαδρομή

Πολλές φορές εστιάζουμε όλες μας τις δυνάμεις προς μία κατεύθυνση, την απώλεια βάρους στη συγκεκριμένη περίπτωση, και όταν επιτύχουμε το στόχο μας

διαπιστώνουμε ότι δεν μας προσφέρει την ψυχική ανακούφιση και ανταμοιβή που προσμέναμε. Η ζωή μας δεν αλλάζει ριζικά επειδή χάσαμε τα 3, 5, 10 κιλά που θέλαμε, στη δουλειά μας δεν μας αντιμετωπίζουν διαφορετικά, οι σχέσεις μας δεν διορθώνονται «μαγικά».

Αν δεν αγαπάμε το σώμα μας με τα επιπλέον κιλά του, δε θα το αγαπήσουμε ούτε αδύνατο

Συνήθως δυσανασχετούμε για τα περιττά κιλά, σαν αυτά να περικλείουν όλα τα προβλήματα που έχουμε με τον εαυτό μας, σαν αυτά να είναι το μοναδικό εμπόδιο για έναν καλύτερο, πιο επιτυχημένο, πιο λαμπερό εαυτό. Φαίνεται όμως πόσο λάθος είναι όλο αυτό όταν χάσουμε βάρος και δεν αλλάξει η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή μας. Γιατί προφανώς το πρόβλημα ξεκινάει πολύ βαθύτερα και δεν έχει καμία σχέση με τον αριθμό που δείχνει η ζυγαριά.

Ένα συμπέρασμα

Η μάχη με τη ζυγαριά θα πρέπει να απομυθοποιηθεί και να έχει μόνο το βάρος που της αναλογεί. Μερικά κιλά λιγότερα σημαίνουν καλύτερη υγεία και πιθανώς μια καλύτερη εξωτερική εικόνα, δεν μπορούν όμως να αλλάξουν πιο βαθιά προβλήματα και τη σχέση ή τα συναισθήματα που έχουμε για τον εαυτό μας.

Πηγή: capital.gr