

Lava Nikolić

Od hrane *Do emocija*





Telo je ogledalo naših emocija.



LOVE

L • A • V • A

Od hrane Do emocija

SADRŽAJ

DEO 1

Zašto nam je teško da imamo idealnu kilažu

DEO 2

Naše misli i hrana

DEO 3

Što smo teži, nama je teže

DEO 4

Gde ima prejedanja, tu nema stvaranja

DEO 5

Naše telo je naš hram



ENERGY FIT

Zašto nam je teško da imamo idealnu kilažu

Mnoge stvari nas nisu naučili, ali to nije opravdanje. Kao što smo učili da brojimo, računamo, sviramo ili plivamo, tako treba da naučimo da živimo u balansu. Jednog dana na moju NLP edukaciju došla je jedna jako uspešna žena i rekla mi: Dugo sam smatrala da je to što radite potpuno nepotrebno i besmisleno. Pa zašto bi mene neko učio kako da živim?! Onda je prolazilo vreme i ja sam gledala kako se životi nekih meni bitnih ljudi transformišu i shvatila da zapravo sve može da se nauči i da za svakog ima nade.

Ova njena izjava me je toliko dirnula, jer pokazuje koliko ljudi živi verujući da je nemoguće živeti bolje, da su mnoge okolnosti nepromenljive, da je život okrutan, da će stvari ostati takve kakve su ili će čak biti i gore.

Sve ovo su samo naša uverenja!

Ako verujemo da neke stvari neće biti bolje, neće.

Ako verujemo da je život okrutan, sve više dokaza ćemo za to i imati.

Ako verujemo da smo osuđeni na višak kilograma, biće tako.

Naš um kreira naš život.



Nije uzalud otac Tadej izjavio: Kakve su ti misli, takav ti je život. Iz toga proizilazi zaključak: Kakve su ti misli, takvo ti je telo. Postoji ona naša stara izreka "ako koza laže, rog ne laže", pa tako i naše telo, ako postoji disbalans naših emocija i energetske blokade u nama, to se oslikava na našem telu, na našoj kilaži ili bilo kojim drugim simptomima.

Često mi dođe klijent na coaching i kaže da je višak kilograma u njegovoj ili njenoj porodici nasledan. Obično odgovorim: " Jeste ako tako odlučiš". Jedna klijentkinja se na ovu moju izjavu malo naljutila i rekla mi da zanemarujem naučna istraživanja. Slažem se da postoje genetski prenosive bolesti, ali kilaža nema veze sa našom genetskom strukturom, već sa obrascima ponašanja koje smo stekli posmatrajući naše glavne modele kada smo bili mali. To su najčešće naši roditelji i ljudi iz našeg najbližeg okruženja. Gledali smo na koji način oni komuniciraju i na koji način se ophode prema hrani. Da li prestaju da jedu kada imaju probleme ili tada preteruju sa jelom?



U mojoj porodici je bilo podeljeno, neki prestaju da jedu kada im je teško, dok druga polovina jede jako često, pogotovu iz dosade. Pogađajte na koju polovinu sam povukla u svom detinjstvu? Na drugu naravno, i to mi pravilo probleme sve dok nisam osvestila određene stvari koje ćete i vi zajedno sa mnom. Hrana mi je bila glavna uteha i nagrada, zauzimala veliki komad mog vremena, bila sredstvo za smirenje, uticala je na moje odnose sa drugim ljudima i diktirala moje ponašanje u mnogim situacijama.

Moj glavni i omiljeni način za rešavanje problema bila je čokolada. Kad ne znam šta da uradim, čokolada. Kad mi je dosadno, čokolada. Kad me neko povredi, čokolada. Kad sam tužna, pogađate: ČOKOLADA! Rešenje za sve moje probleme. Dvesta grama dnevno bila mi je potrebna doza. Ukusno, slatko i kremasto osećanje utehe i spokoja. Ali nažalost kratkog daha. Vrlo brzo nakon toga, u meni bi krenulo lupanje srca, umor u mišićima, potreba za hranom i bes, jer čokolada ne rešava problem, već ga produbljuje i vrlo brzo počnemo da osećamo štetu koju smo sebi naneli: višak kilograma, akne, problemi sa varenjem, dijabetes i razni drugi simptomi. Dobra vest je u tome da je sve što naučimo promenljivo. Kada za početak osvestimo obrasce po kojima se ponašamo možemo ih i promeniti.

U mojoj porodici je bilo podeljeno, neki prestaju da jedu kada im je teško, dok druga polovina jede jako često, pogotovu iz dosade. Pogađajte na koju polovinu sam povukla u svom detinjstvu? Na drugu naravno, i to mi pravilo probleme sve dok nisam osvestila određene stvari koje ćete i vi zajedno sa mnom. Hrana mi je bila glavna uteha i nagrada, zauzimala veliki komad mog vremena, bila sredstvo za smirenje, uticala je na moje odnose sa drugim ljudima i diktirala moje ponašanje u mnogim situacijama.



Za mene je otkrivanje moje svrhe bilo ključno da promenim odnos prema svom telu. Shvatila sam da želim ljudima da budem primer promene kroz koju ih vodim i da živim ono što podučavam.

To je kreiralo trajnu promenu i promenila sam destruktivne obrasce ponašanja i razmišljanja koji su uticali na moje telo.

Ako ste spremni da radite na sebi, onda je ovo pravi mali priručnik za vas.

Ako mislite da će sve samo od sebe da se reši, ne postoji knjiga ni metoda koja će vam pomoći.

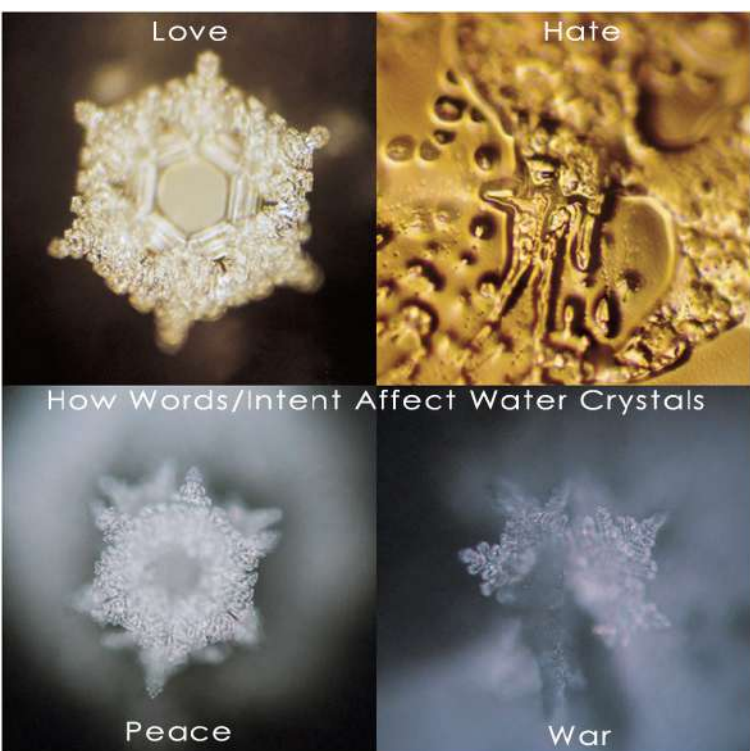
Edukaciju o hrani i način moje ishrane kao krunu mog dugogodišnjeg istraživanja i rada na sebi kreirala sam uz stručnu podršku Health Coach-a Tatjane Popović, osnivača brenda Totally Wellness. Za dugoročne rezultate važno je raditi kako na načinu ishrane, tako i na emocijama.

Želim da vam kroz ovu knjižicu osvestim vezu hrane i emocija, olakšam put deleći sa vama moje iskustvo, i usmerim vas u radu sa emocijama, kako biste postigli željeni balans u telu.



Naše misli i hrana

*M*oja tetka Mikica je dugo živela u Siriji i često bi nam pričala razlike u našoj i arapskoj kulturi, i ja bih sa velikom pažnjom slušala njene priče. Jednom prilikom rekla mi je da ukoliko se osoba koja sprema hranu iznervira u toku spremanja hrane niko neće jesti tu hranu i ona se istog trenutka baca, ma koje količine bile u pitanju i ma koliko ona bila ukusna. Pitala sam je zbog čega i odgovorila mi je da je to zbog verovanja da će onda pojesti tu nervozu. Tada sam bila još uvek jako mlada i nisam se bavila energijom, ali sam počela da obraćam pažnju na ljude koji mi spremaju hranu, kako izgledaju, kako se osećaju i kako se ja osećam nakon što je pojedem. **Shvatila sam da ovo zaista ima smisla i počela da blagosiljam svaki obrok pre nego što ga pojedem**, baš kao što su i naši preci radili, i time sam verovala da utičem na hranu koju jedem. Dan danas to radim i u to verujem.



Ukoliko potražite, videćete da za to postoje dokazi. Masaro Emoto je Japanac koji je uradio eksperiment kako naše emocije mogu da utiču na molekule vode. Jednoj posudi sa vodom slali su emociju ljubavi, a drugoj mržnje.

Nakon što su je zaledili i pogledali je pod mikroskopom došli su do zapanjujućih činjenica, a to je da je posuda sa vodom sa emocijom mržnje imala crne tačkice i bila žućkaste boje, dok je voda sa emocijom ljubavi izgledala kao najlepša pahulja potpuno čiste, kristalne strukture.

Naše telo čini 78 posto vode. Sve što ste ikada pomislili ili rekli vaše telo pamti kao zapis. Ukoliko smo dugo sebi ponavljali negativnosti, potrebno je vreme da počnemo da prihvatamo pozitivne stvari i one postanu naše normalne misli, pre nego što se pomak bude pojavio na fizičkom nivou. Ukoliko ste nekada čuli osobu da nakon jela kaže da se najela kao "svinja", razmislite kako je telu te osobe, šta dobija kao informaciju. Naravno da joj je zbog toga i teško da smrša. Da ne pišem dalje kojim sve imenima sebe nazivamo i onda se čudimo kako nemamo samopouzdanja i vere u sebe. Naše razmišljanje određuje naš odnos prema sebi, prema hrani, prema našem zdravlju i kada naučimo da upravljamo svojim mislima, menjaju se rezultati koje ćete ubrzo i videti na svom telu.

Kroz ovu elektronsku knjigu vodim vas ka otkrivanju određenih zabluda koje imamo, gde ćete ih osvestiti i zatim menjati.



Što smo teži, nama je teže

Niste debeli, već vam je teško. Jedan od mojih mentora, NLP Trainer, Charles Faulkner, je jednom prilikom rekao da ljudi koji imaju višak kilograma razbacuju svoju težinu oko sebe.

Dugo sam razmišljala o ovom modelu. **Glavni princip koji se krije iza ovoga je: KAKO SPOLJA TAKO UNUTRA.** Naša spoljašnjost pokazuje našu unutrašnjost. Koliko god da možda drugi ne vide, jer dobro koristite šminku i umete garderobom puno toga da zamaskirate, pogledajte sebe pažljivo, svaki detalj sebe i zapitajte se šta vaša spoljašnjost komunicira o vama.

- **Kakvo vam je lice, telo, energija, pokreti?**
- **Koje emocije prenosite na druge ljude?**
- **Kako se drugi osećaju u vašem prisustvu?**
- **Kako se vi nakon toga osećate?**

Došao mi je jednom prilikom vrlo lep mladić sa viškom kilograma i pomalo zanemarenog fizičkog izgleda i oblačenja. Došao je sa željom da prikupi još znanja koje mu je potrebno za posao kojim se bavi. Postavila sam mu jednostavno pitanje:

Šta tvoj spoljašnji izgled komunicira nekome ko je tvoj potencijalni klijent?

On mi je odgovorio da su proizvodi kojima se on bavi jako kvalitetni i zdravi i da on svakom klijentu to objasni, da se mnogo potrudi, ali da ipak ne dobija rezultate koje želi. Ponovila sam mu pitanje i zamolila da se stavi u ulogu svog klijenta i posmatra sebe bez tona, samo sliku. U trenutku sam videla zaprepašćenje na njegovom licu. Rekao mi je da iz pozicije klijenta vidi sebe kao osobu koja ne izgleda najzdravije zbog otečenosti u licu, viška kilograma i pomalo zapuštenog izgleda i da ne oseća želju da čuje šta bi mu ta osoba ponudila jer mu ne odaje utisak poverenja.



Gde ima prejedanja, tu nema stvaranja

Najveće promene nastaju kod ljudi kada osveste da imaju problem sa zavisnošću od hrane. Kao što postoje zavisnosti od duvana, alkohola, droge, tako postoji i zavisnost od hrane. Najgore od svega je što je hrana legalna i ne smatra se dovoljno alarmantnom za tretiranje. Ono što je važno je da razumemo da jeste jako važna i da treba tretirati odnos prema hrani. Dobra vest je da kada to osvestimo, možemo time da upravljamo.

Zavisnost od hrane nastaje tako što naučimo hranom na lakši način da proizvedemo određene emocije koje nam nedostaju u životu.

Nedostaje nam zadovoljstvo, jedemo kolače, nedostaje nam utehe, jedemo čokoladu, besni smo, jedemo čips, tužni smo, jedemo sladoled i naravno, svako ima neku hranu da probudi određenu emociju kod sebe.

Mi imamo ugrađeni mehanizam koji nam govori kada smo siti, ali prestajemo da ga koristimo onda kada nam određene emocije nisu zadovoljene i zato dovodimo sebe do prejedanja.

Zbog toga je prejedanje toliko problem mnogima, jer služi kao zamena našim jako važnim emocijama. Naravno, hrana te emocije neće rešiti, privremeno će ih zatrpati, a mi ćemo osetiti osećaj umora, blage sedacije, jer će nam krv sići u želudac da svari te ogromne količine. Sličan je osećaju opijanja, i mozak nam tada usporenije radi.



Mladić je sa naše coaching sesije otišao sa potpuno jasnom idejom čime treba da se pozabavi da bi mu posao krenuo.

Kada se nakon dva meseca pojavio na narednoj sesiji, jedva da sam ga prepoznala. Blistav osmeh, fenomenalna figura i energija kojom je sijao govorili su da je počeo da neguje sebe i da je zadovoljan svojim životom. **Rekao mi je da je shvatio da je osnova uspeha u poslu ustvari odnos prema sebi i svom telu.**

Osvestio je koliko se zapravo loše osećao i nije upravljao svojim emocijama, već ih potiskivao hranom i prebacivanjem odgovornosti na druge ljude. Promenio je način ishrane, počeo redovno da trenira i postao jednako disciplinovan prema sebi kao i prema poslu, što mu je jako brzo dalo fenomenalne rezultate.



Rekao mi je da su mu klijenti zadovoljni i da ga sada često samoinicijativno preporučuju.

Shvatio je da ne može da preskače osnovu našeg uspeha, a to je zdravlje našeg tela i duha i tada smo mogli da nastavimo da unapređujemo njegove poslovne veštine.

Ukoliko sa ovih 5 emocija ne upravljamo na pravilan način, počinje da se javlja disbalans u našem životu:

SIGURNOST LJUBAV STRAH BES KRIVICA

Kreirala sam **jedinstvenu Energy Fit metodu** za oslobađanje ovih emocija pre unosa hrane koju podučavamo na Energy Fit Retreat-u, trodnevnom seminaru koji se održava jednom godišnje, a uskoro ću i objaviti knjigu pod ovim nazivom.

Naše telo predstavlja manifestaciju naših misli, emocija i energije. Kada se desi blokada na energetskom nivou, potrebno je neko vreme da se manifestuje na fizičkom planu. Emocije blokiraju naše energetske centre, koji dalje utiču na rad naših žlezdi i organa.

Ukoliko trajno želite da se osećate dobro u svom telu, prihvatite ga, naučite da upravljate svojim emocijama, vaše telo će pronaći svoj balans i osloboditi se simptoma koje imate.



Naše telo je naš hram

Evo jedne jednostavne tehnike da prihvatimo svoje telo za početak: svesno tuširanje i negovanje.

Često ljudi koji ne vole svoje telo, a pogotovu određene delove svoga tela, tokom tuširanja im pogotovo ne posvećuju pažnju. Jedna klijentkinja sa kojom sam radila nakon što je posle par meseci trudnoće izgubila bebu, rekla mi je da ne podnosi donji deo svog tela, i da nikada ne obraća pažnju na donji deo sebe. Kaže da često samo "pretrči" te delove u tuširanju. Dobila je ovaj zadatak i jako brzo njeno telo je počelo da se vraća u balans.

Svakoga jutra ili večeri kada pođete na tuširanje, odaberite neku kupku koja opušta, po mogućstvu na prirodnoj bazi, i pažljivo je nanesite na svaki deo tela. Počnite od glave pa sve do nožnih prstiju. Nakon tuširanja, ponovite ovaj proces nanošenjem organskog ulja kokosa ili neke prirodne kozmetike na telo. Svesno dodirnite svaki deo tela i recite u sebi: **Hvala ti, prihvatam te, volim te.**

Koliko god da je nešto na vašem telu nesavršeno, vaše je. I najbolje je što trenutno imate.

To je vaš hram i vaše vozilo na putu ka vašim ciljevima.

Uživajte u njemu i u putovanju.

S ljubavlju,



O AUTORU e-KNJIGE

Lava Nikolić je internacionalni NLP trener i Coach, Reiki Master učitelj i Učitelj meditacije. Zajedno sa Dr Darkom Cvetkovićem osnivač je Energy House-a, internacionalne kompanije za podršku ličnom i profesionalnom uspehu i tvorac Energy Fit metode.

Diplomirani filolog za engleski jezik i književnost. Znanje je stekla od najvećih svetskih stručnjaka NLP-a, Reikija, i eksperata u oblasti energetskog rada sa ljudima kao što su Tom Best, Bernd Isert, Charles Faulkner...

Više od 10 godina svoje veštine uspešno deli sa ljudima koji rade na svom ličnom i profesionalnom razvoju.

Obučila je na hiljade ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Autor je knjige "Biznis sa svrhom"

POVEŽI SE SA LAVOM



lava@lava.rs



@lovethelava



@lovethelava



www.lava.rs
www.energyhouse.life
online.energyhouse.life





ENERGY FIT