

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE – AS REGRAS PARA O SER HUMANO (Normas técnicas)

1- Você receberá um corpo...

Você pode gostar dele ou odiá-lo, mas ele será seu por toda a vida.

2- Você aprenderá lições...

*Você estará envolvido 24 horas por dia nessa escola informal chamada **vida**. A cada dia nessa escola você terá a oportunidade de aprender lições, mas você poderá gostar delas ou achar que são irrelevantes ou estúpidas.*

3- Não haverá erros, mas somente lições...

O crescimento é um processo de tentativa-e-erro: experimentação. As experiências que falharem serão parte do processo de experimentação de seus últimos "trabalhos".

4- A lição é repetida até ser aprendida...

Uma nova lição será apresentada de várias formas até que você a tenha aprendido. Quando finalmente você a aprender, poderá então ir para a próxima lição.

5- Lições aprendidas não são as últimas...

Não há parte da vida que não contenha suas lições. Se você está vivo, há lições a serem aprendidas.

6- Não há melhor do que aqui...

*Quando o seu **lá** se torna um **aquí**, você simplesmente obterá **aquí** o que viu melhor **lá**.*

7- Os outros são meramente o espelho de você...

Você não pode amar ou odiar algo a respeito de outra pessoa a não ser que essa coisa esteja em você: você ama ou odeia a você mesmo.

8- O que você faz com sua vida é de sua conta...

Você tem as ferramentas e os recursos de que precisa. O que você faz com eles é da sua conta, pois a escolha é sua.

9- As respostas estão dentro de você...

As respostas das questões da vida permanecem dentro de você. Tudo que você precisa fazer é olhar, ouvir e sentir.

10- Você esquecerá tudo isso...

11- Mas você pode lembrar disso tudo na hora em que você quiser!

Autor anônimo

A MÁGICA É VOCÊ

A ansiedade é insuportável. Só espero que dure para sempre. (Oscar Wilde)

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Você **verdadeiramente** já decidiu emagrecer? Quando você inicia um projeto dessa envergadura, entra numa zona de muita turbulência, num período de muito desconforto. E a zona de conforto se estabelece em outro nível somente quando, finalmente, você alcançar seus objetivos.

Quando alguém muda de emprego acontece a mesma coisa: não conhece o lugar em que vai trabalhar nem as pessoas com que trabalhará, mas em pouco tempo a maioria aprende a lidar com o novo trabalho e com as novas amizades: logo estará de volta à zona de conforto.

Quando você se dispõe a emagrecer, está começando um grande desafio. Hoje em dia existem mil maneiras de emagrecer: remédios, fórmulas, dietas e produtos das mais variadas espécies e procedências. Produtos novos e velhos, todos prometem maravilhas: tornar você magro e esbelto como os artistas de cinema e televisão. Alguns são tão mágicos que fazem você perder peso num piscar de olhos – **abracadabra!!!!**

Conversando com as pessoas que fizeram vários tipos de dieta e usaram muitas outras fórmulas, você fica sabendo o resultado: *emagrecem enquanto fazem a dieta e depois voltam a engordar. Geralmente voltam ao peso original e muitas vezes acontece o pior: aumentam de peso!* Outras pessoas, depois de várias tentativas de emagrecer, não mais conseguem perder peso nem com dietas e/ou remédios.

Se você realmente quer emagrecer, precisa aprender a primeira lição: a **magia está em você**. Emagrecer é uma questão de decisão e vontade, e na maioria das vezes é uma questão de **como**. Quando você verdadeiramente deseja emagrecer, começará a desafiar velhos hábitos que o acompanham a vida inteira sem que você os perceba, e por isso os repete com insistência e com muito sucesso, pois você já está craque em como **engordar**. Quando você aceita o desafio, inicialmente entrará em uma zona de muito desconforto, porque terá que fazer alterações no seu estilo de vida. Ou será que você acha que não vale a pena apostar em você?

Para obter as mudanças que você quer, sempre haverá desafios pela frente. Para alguém permanecer vivo, por exemplo, tem que se alimentar, e para se tornar magro e esbelto deve mudar muitos hábitos e muitas vezes até alterar as suas crenças a respeito de peso, comida e exercícios e sobre a própria personalidade.

Muitas pessoas estão obesas, mas não gostam de fazer exercícios, nunca se preocuparam com o que comem e muito menos com a qualidade do que comem. Você, por exemplo, pode se considerar que nunca foi atraente. Se você quiser que todas essas situações permaneçam verdadeiras, fique na sua zona de conforto – deixe a sua vida do jeito que está e continue carregando essa grande carga de gordura que você odeia mas é sua companheira inseparável: mande a sua saúde às favas! Mas se você aceitar o desafio, faça-o para a pessoa mais importante de sua vida: **você**.

Você não tem um Aconcágua ou um Everest para escalar: para ser magro e esbelto necessita apenas dominar alguns padrões que precisam mudar. Este trabalho tem muitas sugestões, por isso dê uma paradinha, pense no que é preciso fazer para mudar, planeje-se e descubra novas maneiras que ajudarão você a alcançar o seu objetivo.