

איך לא לעגל פינות

הנטייה הטבעית לעגל פינות, גורמת לנו לרמות את עצמנו גם בתחום ההרזיה. הבעיה מתחילה בראש – כולנו רוצים להיות בריאים וחיוניים, שלא לדבר על רזים וחטובים. בכל זאת בוחרים מידי פעם אחר פעם, לתצ'פר את עצמנו במתוק מיותר, או להתהפך לצד השני ולוותר על האימון.

אנחנו מתפתים להתנהג כך בגלל:

1. שרירי שליטה עצמית חלשים.
2. הקושי שלנו לחשוב על העתיד כמו שאנחנו חושבים על ההווה. בעתיד אני רזה, אוכלת נכון וספורטאית. והיום?
3. היכולת שלי להצדיק את המעשה. (לא נורא, רק היום, היה לי יום קשה, אני עייפה, אני חייבת להתרכז, רק פעם אחת)
4. שחיקה בקבלת החלטות ובעמידה מול פיתויים. בבוקר – את עוברת ליד המטבחון ויש שם פיתוי. את מתגברת ולא לוקחת אותו. לאחר מכן, את הולכת לקנות קפה, ועל הדוכן יש פיתוי, ואת שוב מתגברת על הפיתוי. בהמשך היום, מישהו אומר לך משהו מרגיז, ואת מתגברת ולא מגיבה. כל התגברות כזו על פיתוי, שוחקת אותך עוד קצת, ובסוף היום את נשברת, אחרי שכל היום החזקת מעמד. זאת גם הסיבה שתעשיית הפיתויים כל כך חזקה בשעות הלילה, כי כבר נגמרה לנו היכולת להתנגד בשעות האלו.

אסטרטגיות לדיוק ולאי עיגולי פינות

אפשר לשפר את השחיקה שלנו ומכאן את העמידות שלנו בפני פיתויים, ומכאן נוכל לדייק יותר.

איך?

1. להחליט את ההחלטות החשובות בבוקר. כשרמת האנרגיה גבוהה. כדאי להחליט בבוקר על היציאה לאימון, מה אוכל בצהריים ולהכין את האוכל מראש. אפשר גם להחליט בבוקר – מה אוכלים במהלך יתר ימות השבוע ולא להפוך זאת להחלטה יומיומית קשה ומטרידה.
2. להפחית את כמות ההחלטות היומיות. למשל: לחילונים יש הרבה יותר החלטות מאשר לדתיים. הדתי מחליט החלטות במסגרת חוקים. קל לו יותר. אדם ממוצע מחליט כ-1500 החלטות ביום. כל אחד יכול להחליט אילו החלטות הוא מוריד מסדר היום שלו.
3. פיתוח הרגלים: אם הופכים משהו להרגל, אין יותר צורך לקבל החלטה לגביו. אם את שואלת את עצמך אם לצאת לאימון או לא, לא משנה מה תחליטי, תהיי יותר שחוקה מנטלית. כשהופכים משהו להרגל, זה כמו להפוך אותו לדת. מדובר בחוק לכל דבר ועניין. אם את מחליטה שב-21 יום הקרובים תתאמני כל יום, אסור לך לשאול את עצמך אם יש לך כוח או אין לך כוח. כך לא תהיה לך שחיקה.
4. להחליט על רמת מחוייבות 100%, ולא לרמות מההתחלה. בתהליך ההרזיה, הרבה אנשים מתייחסים לתהליך כאל שחור או לבן מבחינת המחוייבות.

אם אני מחוייבת – אני מחוייבת ב100%. אם אני מחוייבת פחות, יהיה לי קשה לא לעגל פינות. ואז מגיע :יאללה, בוא כבר נהנה מזה". אם אנשים מרמים בהתחלה, אם עלולים להמשיך לרמות. "אוקי, גם ככה אנחנו קצת רמאים, אז מה זה משנה לרמות עוד קצת"

5. עיקרון השליטה העצמית, מאוד חשוב. להאמין בחוקים ולהציב אותם לעצמי.

החוקים חשוב שיהיו הכי ברורים ומדויקים.

6. להיות מחוברת להפסדים.

בהצלחה!