

*Postanite i ostanite*

# ZAUVEK VITKI

**Aleksandra  
Ubović**

VAŠ VODIČ  
NA PUTU DO  
SAVRŠENE  
LINIJE

**10**  
LEKCIJA


- *vežbe*
- *afirmacije*
- *zadaci*



U beskrajnu životu u kome se nalazim,  
sve je savršeno, celo i potpuno.  
Moj izbor sada nije više verovanje  
u stara ograničenja i nedostatke.  
Sada sam rešila da na sebe počnem da gledam  
na način na koji na mene gleda Univerzum,  
kao na nekoga ko je savršen, ceo i potpun.  
Istina o mom biću je da sam  
stvorena savršena, cela i potpuna.  
Sada sam savršena, cela i potpuna.  
Uvek ću biti savršena, cela i potpuna.  
Moj izbor sada je da svoj život  
živim sa tim razumevanjem.  
Ja sam na pravom mestu,  
u pravo vreme i radim pravu stvar.  
U mom svetu sve je dobro.

Lujza L. Hej

# SADRŽAJ

A photograph of a man in profile, looking out towards a bright, hazy sunset. The lighting is warm and golden, creating a contemplative mood. The man is wearing a light-colored shirt.

**Sve što mi je istinski potrebno  
dolazi mi lako  
i u pravom trenutku.**

*Siniša Ubović*





**UVOD**

---

Kada je u februaru, sada već davne 2015. godine, izašlo prvo izdanje ove knjige nisam ni slutila koliko još koraka ću napraviti u istraživanju ovog, za mnoge veoma značajnog, polja.

U tom trenutku sam kroz pisanu reč, koja je utemeljenje našla kako u mom ličnom putu transformacije tako i kroz rad sa mnogim grupama koje sam vodila kroz proces oslobađanja od suvišnih kilograma, želela da pomognem svima koji žele da se suštinski pozabave svojim kilogramima, svojim telom, svojim zdravljem, svojom ishranom i omogućim im da shvate šta su ISTINSKI uzroci prekomerne kilaže.

Knjiga je u rekordnom roku doživela nekoliko reizdanja. Programi koje sam vodila su postali još posećeniji a samim tim i potrebe mojih divnih žena koje su dolazile na moje radionice i grupe za podršku. Nakon svakog održanog programa ni ja nisam više bila ista. Bila sam oplemenjenija nekim novim iskustvima, spoznajama, zaključcima ali i idejama da u svom pristupu i podršci odem još korak dalje.

To je i razlog što sam se odlučila da ovoj knjizi udahnem nov život.

Pred vama je ažurirana verzija knjige Zauvek vitki.

Verujem da je još praktičnija, primenljivija i bogatija.

---

Želja mi je da uz pomoć materijala koji je pred vama otkrijete jedan potpuno novi pogled na sebe, svoje navike i svoj život. Moje dugogodišnje iskustvo u radu sa ljudima naučilo me je da ni jednoj temi ne možemo da priđemo jednostrano ako želimo da postignemo rezultate.

Holistički pristup je moj način da se dođe do rešenje i ova knjiga upravo je odraz toga. Svako od nas zaslužuje da živi srećno i slobodno.

Želja mi je da vam ova knjiga pomogne da dođete upravo do toga - do slobode i radosti.

Oslobodite se svega nepotrebnog i prigrlite svoju lepotu.

Vreme je da shvatite da je posedujete.

A pred vama su koraci koji će vas vratiti toj istini i toj lepoti.

Oduvek sam se pitala šta je ključ uspeha za vitku figuru. Na koji način se najefikasnije gubi kilaža? Kako je zadržati? Kako to da su neki ljudi uvek vitki, bez obzira na to šta pojedu?

Ja sam se, počev od prve trudnoće pa narednih deset godina, nalazila u deset plus, deset minus vrtlogu. Za tih deset godina smršala sam i dobila više od 100 kilograma!

Jer meni je uvek bilo lako da smršam – kada mi prekupi više da gledam 10 kilograma viška, ja odredim neku dijetu, koja je uvek bila drugačija od prethodne, i krenem u pohod. Ključni momenat bude kada mi prekupi. I uvek u tom pohodu uspem. I budem zadovoljna, mada nikada ne do kraja, jer kad skinem deset, ja pronađem još koji kilogram koji treba da skinem. A onda dođe čuvena zima, pa slave, pa praznici, pa naše delicije: vrući uštipci, pita, proja, pečeni krompiri sa kajmakom, kolači, torte, i ja dočekam mart – opet sa onih deset koje sam skinula. Agonija, blago rečeno. I onda opet, Jovo, nanovo. Očajanje, odluka, dijeta, mršavljenje, leto, jesen, zima... Verujem da će se mnogi od vas prepoznati u ovom opisu.

Zbog čega se vraćamo uvek istoj kilaži? Šta je to što nas sprečava da ZAUVEK budemo vitki i zdravi? Zbog čega ne možemo da se otarasimo za sva vremena tog balasta? Šta je to što čini da se UVEK vratimo istoj slici?

Sva ta pitanja su me upravo i inspirisala da krenem na ovo putovanje – put ka pronalaženju svih tih odgovora koji su me sada i inspirisali da sve što sam saznala i iskusila pretočim u knjigu i na taj način olakšam svima vama sa istim ili sličnim dilemama na vašem ličnom putu ka savršenoj liniji.

Moj put ka savršenoj liniji je započeo 2010. godine kada je Siniša Ubović, moj suprug, doneo na ove prostore program Heal Your Life (Izlečite svoj život) Lujze Hej.



---

Lujza Hej (Louise L. Hay) smatra se jednom od vodećih ličnosti na polju motivacije, samopomoći i ličnog razvoja. Godinama je predavala i podučavala ljude po celom svetu na koji način funkcioniše naš um i koliko smo sami odgovorni za sve ono što nam se dešava u životu. Svaka misao koju mislimo i svaka reč koju izgovorimo kreira naš svakodnevni život.

Na osnovu tog zaključka, kao i na osnovu višedecenijskog rada sa ljudima, L. Hej je uz pomoć vrhunskih stručnjaka iz oblasti psihologije osmislila program radionica na kojima uviđamo koja nam to negativna uverenja i nataložene emocije stoje na putu ka unutrašnjem miru i sreći.

Na tim radionicama bavimo se raznim temama, od ljubavi prema sebi, preko opraštanja sebi i drugima, do rada sa afirmacijama i kreiranja nove slike života. Radionicu sam prošla nekoliko puta i svaki put sam otkrila nešto novo o sebi i o blokadama koje nosim godinama a da ih nisam bila ni svesna.

Pošto je život bio izuzetno blagonaklon i darežljiv prema meni, vrlo brzo sam počela sjajno da se osećam jer tu i nije bilo nečeg spektakularnog na čemu je trebalo raditi. Sve dok mi jednog dana nije palo na pamet da je u mom životu jedini veliki izazov bio kako da prestanem sa dijetama i sa maltretiranjem sebe i svog tela sa idejom da imam deset kilograma manje. To je onaj od takozvanih AHA momenata gde sam odlučila bukvalno da napravim eksperiment i pokušam da sve te alatke koje sam naučila na radionicama primenim i na moju večitu temu – mršavljenje.

**MIR I HARMONIJA SU U MENI  
I SVUDA OKO MENE.**

Istog trenutka sam počela da radim sa afirmacijama. Prvo sam sela i zapisala šta ja to želim, a zatim sam i tu želju pretočila u afirmaciju. Svakodnevno sam, kad god bih se setila u toku dana, po nekoliko desetina puta ponavljala na početku jednu, a zatim i po nekoliko različitih afirmacija za koje sam osećala da će me dovesti do ultimativnog cilja koji sam pred sebe postavila ispred. A to je da ZAUVEK budem vitka, šta god da pojedem i koji god period godine da je u pitanju.

Ono što me je dodatno inspirisalo jeste saznanje da se mi u stvari, bez obzira koliko smršamo, uvek ponovo vratimo istoj slici. To znači da je slika u našoj glavi, a ne na našem telu! A ako je u mojoj glavi, onda ja svojim mislima mogu i da je promenim! Jer mršavljenje je apsolutno *inside job*, iliti rad na sebi, ali „iznutra“!

Istog trenutka sam smislila i vizuelizaciju, odnosno idealnu sliku svog tela čiji odraz želim da i u realnosti gledam svakodnevno. Veliki motiv mi je bilo Sinišino iskustvo, jer sam videla da te metode „rade“. Zatim sam te vizuelizacije uključila u svoju svakodnevnu rutinu, kako ujutru, tako i uveče pred spavanje.

Ono što sam najpre shvatila je da ne postoji jedan način za mršavljenje. Da ne postoji jedan – već čitav svežanj ključeva koji otključavaju vrata na putu do naše idealne figure. I da je čitava stvar mnogo kompleksnija i dublja od samog držanja dijete, kom sam ja redovno pribegavala.

Rezultati su bili više nego neverovatni! Prošla je čitava godina, kao i zima, a moja kilaža se nije promenila! Nisam vratila sada već čuvenih 10 kilograma! Mojoj sreći nije bilo kraja...

## BOŽANSKI SAM VOĐENA U SVOM PROCESU MRŠAVLJENJA.

---

Naredne godine sam i ja završila obuku i postala sertifikovani HYL trener. Pošto sam s vremenom naučila da život ima svoj savršeni plan za svakoga od nas, bez obzira što sam primarno po profesiji profesor francuskog jezika, znala sam da postoji razlog zbog kog sam se našla na tom mestu, sa tim ljudima, na toj obuci.

I to je bilo to, odmah sam shvatila šta je moj zadatak – pomoći ljudima upravo u onome u čemu sam i sama uspela svim tim metodama, a to je da se oslobode viška svojih kilograma. Zauvek. I tako sam krenula da vodim Heal Your Life radionicu koju je osmislila naša mentorka dr Patriša Krejn (Patricia Crane, Ph.D) Promenite misli – izgubite kilograme, ali koja je s vremenom i s mojim daljim istraživačkim radom prerasla prvobitni program i dopunila se sa još nekoliko segmenata koje sam smatrala značajnim na tom putu do savršene linije.

Danas je to Holistički program za mršavljenje Postanite i ostanite ZAUVEK VITKI. Knjiga koja se nalazi pred vama je vodič za svesno oblikovanje tela sa elementima radioničarskog tipa. Bavićemo se uzrocima gojaznosti, ali i alatkama kojima ćemo i doći do ostvarenja cilja. Nekada će biti lako, nekada manje lako, ali od vas se očekuje da budete posvećeni i da redovno RADITE vežbe i primenjujete savete koje ćete dobiti na kraju svake lekcije.

Moja preporuka je da se svakoj lekciji posvetite minimum nedelju dana. Studioznost i posvećenost zagantovano vam donose uspeh. Nemojte da vam ovaj priručnik bude kao bilo koja knjiga koju ćete samo pročitati i odložiti. Posvetite se sebi, radite vežbe, vizualizujte, radite afirmacije, vodite dnevnik svoje lične promene. Primetite kako se osećate, šta se promenilo, da li vam je iz dana u dan lakše da se nosite sa raznoraznim izazovima kada je hrana u pitanju...

---

Prvi korak ste već učinili nabavivši svoj primerak ove knjige, ali nemojte stati na tome. Vi zaslužujete da budete vitki i omogućite sebi to rođenjem dato pravo minimalnim angažmanom koji od vas ovaj program za postizanje vitke linije zahteva.

Svakodnevno dobijamo nekoliko ideja, ali šta je ono što učini jednu ideju značajnijom od ostalih? To što je realizujemo. Onda ona prestane da bude ideja i postane događaj, susret, nova pročitana knjiga – jednom rečju, ISKUSTVO. Iskustvo koje ćemo upamtiti, dok ideju kao ideju nećemo. A zašto? Zato što je iskustvo kreiralo određene emocije, a emocije su te koje ispisuju tragove na našoj duši. Pamtimo kako smo se osećali u određenoj situaciji, mnogo jasnije nego okolnosti u kojoj se ona desila. E, zato je važno da RADITE vežbe.

Pristupite ovom svom ličnom projektu kao projektu, a ne kao ideji. Radite vežbe, prolazite kroz njih, OSETITE ih. Možete pozvati i drugaricu da vam se pridruži. Podrška je veoma značajna na ovom putu. Kreirajte svakodnevno sopstvenu mini-radionicu. Na stranicama koje slede imate mnoštvo materijala koji vam to i omogućava. Zapisujte, analizirajte, osvrnite se, iskopajte, otpustite, plačite, pišite, cepajte, oslobodite, vežbajte, afirmišite i vizualizujte u nedogled. I na kraju, uživajte u rezultatima!

Želim vam puno sreće i uspeha i ohrabrujem vas da otvorenog srca zajedno sa mnom krenete na jedno čarobno putovanje – putovanje ka sebi i svojoj vitkoj liniji!

**Srećno!**

---



I LEKCIJA

# GDE JE PROBLEM





---

Naš apetit odražava stepen našeg unutrašnjeg mira. Šta to znači? To znači da svaki put kada smo uznemireni, iz bilo kog razloga, upravo tada i posežemo za hranom. Postoji čitav spektar raznoraznih emocija koje, kada ih osećamo, prevodimo u „gladna sam“. Zašto nam se to dešava?

Naš organi zam je jedan sveobuhvatan i dobro uigran sistem koji ima svoje razrađene metode za dovođenje u balans, odnosno ravnotežu. Ta ravnoteža se naziva homeostaza.

**Homeostaza** je ravnoteža, često samoregulacioni povratak organizma u stanje pre nego što je došlo do nekih promena u njegovom sastavu ili funkcionisanju. Pošto je sastavni deo životnih procesa, homeostaza nastoji da uspostavlja narušeni sklad mehanizmom povratne veze (engl. feedback), automatski, bez svesne namere regulišu se svi veći poremećaji ravnoteže u unutar-somatskim, socijalnim ili psihičkim procesima.

### **SEGMENTI KOJI ČINE DEO TE RAVNOTEŽE ILI HOMEOSTAZE SU:**

- potreba za hranom
- potreba za vodom
- potreba za odmorom
- potreba za skloništem

### **I na kraju nešto što me je potpuno oborilo s nogu!**

- potreba za unutrašnjim mirom.
-