📌МОТИВАЦИЯ📌

Потеря в днях недели не дает алиби от обещанных тем. Да, сегодня у меня по биологическим часам понедельник! И наше время забегов с дочкой началось. А мать все туда же - прямиком в [#игрушкитожехудеют](https://www.instagram.com/explore/tags/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%8E%D1%82/) . Рубрика оказалась очень популярной и "больной" для многих.
Я уже говорила о том зачем, как и куда я "пошла" худеть. Хочу затронуть сегодня тему своей мотивации. Как же продержаться и не нахомячить щечки?! Как побороть себя?! А именно свое второе "я".

 ✔Сразу скажу, что если цель похудеть воооон до размеров "того платья", то гиблое это дело! Так же, как и похудение для конкретного торжества/даты. Это мы уже проходили. Это все - на раз. Ну, конечно, если вы не исключение из правил!

 ✔Для себя я поставила главную цель - 10 кг (дойти до 60 кг). И с мотивировала это все своим здоровьем и желанием. Мне надоело слышать в свой адрес "возрастные" намеки и слова. Устала ходить с отдышкой и кряхтением. Я захотела вернуть "молодость", ну или намек на нее.

 ✔ Да, я составила небольшой список вещей, которые хотела напялить на "новую" себя. И к слову, их надо было покупать. Кстати, я так и не купила "мечтательные" короткие джинсовые шорты.

Интересный факт! За некоторое время до старта своих "приключений", я успешно выкинула из шкафа ВСЕ вещи маленького размера. Погорячилась слегка!

 ✔ На некоторые пункты в своем сбросе я решила вводить поощрения. Но так и не все выполнила в итоге. Последний пункт с татушкой на весе 55 кг так и стоит в ожидании. (Я это сделаю когда-нибудь!)

 ✔ Фотки "до" и "после". Вот уж главный мотиватор. Смотришь на "живые" изменения. Это придает большого адреналина и уверенности в себе.

 ✔Вкусняшки на завтрак. Персонально себе купить долгожданное пирожное. И самой слопать его. За то, что весь день держалась! За то, что старалась для себя!

 ✔ Со временем ты начинаешь помещаться в каких-то "шмотках". И это еще один мотиватор! Щелкаемся и радуемся своим успехам.

✔ Смена имиджа/прически. Да, я пошла и подстриглась. Вышло совсем не то, что хотелось! Но это уже не важно. Я же все равно не та "тетка" с пучком на голове.

✔ А когда вес "незаметно" дошел до твоей цели, ты понимаешь, что можешь еще. Начинается "второй" уровень. Новая цель была - 55 кг.

✔ Я чуток "прибарахлилась". Уже размерчик на парочку меньше обычного. Знатная мотивашка. Уже вещи не такие "мешковидные".
✔ Родня и знакомые оценили твои старания. Похвала в адрес. Это не дает упасть в их глазах. И я шла дальше. ✔ Снова цель достигнута. И я решила еще каплю "поднять" планку. Топаем до 50 кг. ✔ Мотивации уже не играют роли. Ты идешь в ту сторону, потому что можешь. Потому что хочешь.
Резюмирую. До 50 я чуток не до телепала. Мой вес остановился. И я решила отдохнуть. Цифры - это не так и важно. Хотя... Мотивация очень важна вначале. Чтобы не давать себе расслабиться. И она должна быть сильной и весомой. Именно для тебя! Как видно на моем варианте, я мотивировалась целью и решением. А потом слегка себя "подтрунивала". К тому же, для старта своей системы я выбрала очень выгодное время года - весну. Много фруктов и овощей уже начинали заполонять прилавки. Срок для приведения себя в норму ставила - до конца лета.
К сожалению, не все в итоге так радужно оказалось. Ведь у каждой палки есть два конца.
Я расскажу без секретов в следующий раз о "подводных камнях" моего похудения.
Напомню для несведущих. Похудела я на 18 кг (с 70 кг до 51-52). За 5 месяцев. На системе Минус 60.
Сейчас на удержании. И вес стоит.
А пока...
Хорошего дня всем!