

ONNISTU KANSSANI!

Marika Method© 10 VIIKON OHJELMA



Marikan uusi teho-ohjelma on laadittu sinulle, joka olet kyllästynyt epäonnistumaan tavoitteissasi. Haluat vihdoin keventää kehoasi, mieltäsi, sydäntäsi ja koko elämäsi.

Saat Marikan ohjelmasta toimivat elämäntavat muuttuvaan maailmaamme. Olosi kohenee ja opit luonnollisesti juuri sinulle sopivan tavan syödä, liikkua ja edistää terveyttäsi.

**Tässä pääpiirteissään 10 viikon ohjelman sisältö.
Jokainen jakso sisältää videoita, materiaalia ja harjoituksia.**

- 1. MUUTOS HELPOKSI** Muutos on usein hankalaa, koska aivomme asetukset vastustavat uutta. Opit tekemään muutoksesta ystäväsi, joka tekee vaikkapa painon pudotuksesta äärettömän paljon helpompaa. Saat 3 minuutin ihmeen käyttöösi. Pääset loistavaan alkuun.
- 2. STRESSI ON SYYLLINEN.** Omien tapojen muuttaminen on äärettömän haastavaa, jos on stressaantunut. Aivot ovat meitä vastaan ja turhaudumme. Stressin taltuttaminen mielessä, kehossa ja sydämessä on kuitenkin mahdollista tutkitusti tehokkain keinoin. Saat avaimet pikaiseen stressin purkuun.
- 3. ONNELLISUUS ON ARVOKAS TAVOITE.** Ihminen pystyy mihin vain, jos hän on toiveikas. Iloisempi ihminen haluaa tehdä viisaampia elämäntapa-valintoja. Siksi on tärkeää tehdä hyvästä mielestä tärkeä tavoite. Pääset tutustumaan aidosti toimiviin keinoihin parempaan oloon. Saat 10 toimivaa keinoa jaksaa ihmeen hyvin.
- 4. SYÖ RUOKIA, JOTKA RAKASTAVAT SINUA.** Meidän kieleemme ja mieliteot eivät aina ole puolellamme. Nyt on aika selvittää, mitä ruokia sinä rakastat ja varmistaa, että ne 'rakastavat sinua takaisin' eli antavat aitoa elinvoimaa. Teet oivaltavan arvion ruokavaliostasi ja herätät halun valita viisaammin.
- 5. LIIKUNTA ON YHTÄ TÄRKEÄÄ KUIN HAPPI.** Me ymmärrämme, että on olennaisen tärkeää liikkua. Mutta miten tehdä liikunnasta jokapäiväinen

voimavara? Liikunnan merkitys on aidosti ymmärrettävä. Sen jälkeen se on yhtä itsestään selvää kuin hampaiden päivittäinen puhdistus.

- 6. MUUT IHMISET YMPÄRILLÄMME. Kuinka luovia perheen, ystävien, yhteisöjen ja mainonnan miinakentällä. Muut eivät aina ole innostuneita muutoksistamme. Tässä jaksossa opiskelemme ihmissuhde-keinoja olla innostava voimavara muille ihmisille. Opimme pitämään kiinni uusista tavoistamme, jotka tekevät meille hyvää.**
- 7. TUNTEET VOIMAVARAKSI. Ikävät tunteet saavat meidät syömään huonosti. Nälkäistä sydäntä ei kuitenkaan saa kylläiseksi syömällä. Nyt opiskelemme sitä, kuinka saamme lempeästi ruokittua tunteitamme. Opimme syömään aidosti kehomme tarpeita vastaavasti. Kaikkia tunteita voi käyttää voimavarana. Nyt on aika sanoa kyllä sydämen viesteille.**
- 8. JOKAINEN PÄIVÄ ON UUSI MAHDOLLISUUS. Sinulla on valtava määrä oikeaa ja viisasta tietoa liittyen terveyteesi ja elämäntapoihisi. Olennaista on saada tietosi jokapäiväiseen käytäntöön. Uudesta tavastasi tulee luonnollinen valinta. Se muuttaa kaiken vuodessa. Ei ole hyviä ja pahoja ruokia. Nyt on aika karkoittaa ruokapeikot. Saat loistovinkkejä arkeesi.**
- 9. KUURIT OVAT KURJIA. Kaikenlaiset jyrkät pikakuurit ovat houkuttelevia. Valitettavasti kehon tasapaino järkkyy äkillisistä ja isoista muutoksista. Tutkimusten**

mukaan mieli ei jaksa pysyä hyvin rajoittuneissa elämäntavoissa kuin korkeintaan muutaman kuukauden. Ansaitset sellaisen elämäntavan, jossa haluat olla vaikka vuosikymmeniä.

- 10. KIITOS KANTAA PITKÄLLE. 10 viikossa mieli voi muuttua pysyvästi vastaanottavaisemmaksi kaikelle hyvälle. Pysähdymme kiittämään itseämme siitä, että olemme pystyneet oivaltamaan ja toteuttamaan niin paljon uutta ja hyödyllistä. Kiitollinen mieli pystyy ihmeisiin. Pääset rauhallisesti ja itseäsi kunnioittaen kokeilemaan pikkuhiljaa, mikä on sinulle parasta. Yhteenvedossa kertaamme olennaisimmat asiat. Nyt on loppuelämäsi upea alku. Vapaus valita viisaasti.**

KIITOS SIITÄ, ETTÄ HALUAT ONNISTUA KANSSANI! t. Marika



Marika Borg www.marikaborg.fi