



■ Tomas Levulis, alternatyvios psichologijos specialistas, mokytojas, lektorius.

ANTSVORIO IR LIGŲ PRIEŽASTYS YRA ŽMOGAUS PASĄMONĖJE

■ Kas, jūsų nuomone, yra antsvoris ir ligos?

Tai – paties žmogaus klaidingo nuolatinio elgesio su savi mi pasekmės. Klaidingas elgesys – persivalgymas, netaisy klinga mityba, savęs raminimas saldumynais ar dideliu mais to kiekiu, raminaisiais vaistais, alkoholio vartojimas, bai mės, pyktis, įtampa ir kt. Antsvoris žmogų slegia ir psicholo giškai, ir fiziškai bei sukelia aibę ligų, blogina žmogaus gyve nimo kokybę ir trumpina gyvenimą. Netaisyklinga mityba ir persivalgymas yra priklausomybė.

■ Kur slepiasi tikrosios antsvorio, ligų ir kitų priklausomybių priežastys?

Įsivaizduokite muzikos centrą: jame yra kompaktinis diskas, tarkime, su W.A.Mocarto muzika. Norėdami pakeisti skamban čią muziką, juk neįsakysime aparatui: „Tegul groja J.S.Bachas.“ Muzikos centras toliau transliuos garso įrašą, kuris yra kom paktiniame diske. Jeigu norime klausytis kitokios muzikos, tu rime jį pakeisti kitu. Taip ir žmogus, jei nori įveikti diskomfortą ir trokšta pokyčių, pirmiausia turi pakeisti *programą* savo pa sąmonėje, nes ji yra tikrasis mūsų viršininkas. Pasąmonė mus valdo apie 97, o sąmonė (protas) – apie 3 proc. Iš pasąmonės ateina visos komandos ir elgesio stereotipai. Būtent čia glūdi antsvorio, streso ir žalingų įpročių priežastys. Todėl nenuosta bu, kad žmogus, nors ir jaučiasi nelaimingas bei suvokia, kad ką nors daro blogai (pvz., netaisyklingai maitinasi, persivalgo, pa tiria daug streso, vartoja alkoholį, rūko), dažniausiai neįstengia nieko pakeisti. Ką darome apimti streso? Siekdami nusiraminti dar labiau įninkame į įvairias priklausomybes: persivalgymą, saldumynus, alkoholį, rūkymą ir pan. Nuo mažens formuoja mas klaidingas požiūris į mitybą, alkoholį ar rūkymą, todėl nė ra ko stebėtis, kad juos priimame kaip gerovę, padedančią nu malšinti stresą, atsipalaiduoti, švęsti šventes ar leisti laisvalaikį.

■ Kokiu būdu padedate žmogui sulieknėti?

Naudodamas unikalias metodikas padedu pakeisti atitin kamas elgesio programas pasąmonėje. Pakeičiame progra mą, pasikeičia elgesys ir dingsta pasekmė. Žmogus sulieknė ja, gerokai pagerėja jo sveikata, tampa ramesnis ir laiminges nis. Nereikia jokių dietų, hipnozių, kodavimų, tablečių, maisto papildų ar skrandžio mažinimo operacijų.

■ Gal galite pateikti pavyzdį iš savo darbo praktikos?

Tai buvo vyras, kuris turėjo visą ligų ir problemų komplek są. Po jaunos dukters mirties ir sunkių išgyvenimų bei streso žmogus dar labiau įniko į savęs raminimą maistu, persivalgy mą ir alkoholį. Žmogus buvo praradęs norą gyventi. Svėrė 138 kg (jo ūgis – 176 cm), sirgo II tipo diabetu, jam buvo padidė jęs kraujospūdis, sutrikęs širdies ritmas, kasdien suvartodavo po devynias tabletes. Įvykdęs gautas rekomendacijas, vyriškis atsikratė 50 kg, susinormalizavo jo cukraus kiekis kraujyje ir kraujospūdis, iš devynių tablečių vartojo tik vieną, tapo rames nis ir laimingesnis. Jam visiškai dingo noras persivalgyti ir var toti alkoholį. Pašalinome tikrąsias priežastis, dingo klaidingas elgesys ir jo sukeltos pasekmės. Šis vyriškis yra labai paten kintas rezultatais. Jis čia nukreipė daugelį savo giminių ir pa žįstamų, kurie taip pat sėkmingai išsprendė savo problemas.

Į klausimus atsakė Tomas Levulis

Padedame:

- sulieknėti ir išsaugoti liekną figūrą,
- tapti laisviems nuo įvairių priklausomybių,
- pasveikti nuo depresijos, migrenos, diabeto ir kitų sutrikimų,
- normalizuoti kraujospūdį, atsisakyti cheminių vaistų,
- tapti sveikiems, laimingiems, harmoningiems ir sėkmingiems,
- įveikti stresą,
- harmonizuoti tarpusavio santykius.

Efektyvumas – 99–100 proc.

Teikiame įvairiapusę psichologinę pagalbą.

Šaliname tikrąsias sutrikimų priežastis, o ne slopiname pasekmes.

**Jei jums reikia pagalbos, kreipkitės tel. 8 670 97 959.
www.laisvi.lt – kokybiškas tavo gyvenimo laikas!**