

nuMe transformacija: Novostečeno samopouzdanje

Tamarin savjet tjedna: Ništa ne izgrađuje samopoštovanje i samopouzdanost poput ostvarenja vlastitih želja

Biti samopouzdan i zračiti tom energijom je nešto čime većina ljudi teži. Biti samopouzdan, vjerovati u sebe je ključ do zadovoljstva i vjetar u leđa.

Što kad nam je samopouzdanje poljuljano nekim vanjskim faktorima? Tad kreću uspoređivanja s drugima, promatranje tuđih života i stvaranja konstrukcija o osobama koje ni ne poznajete, ali vam se čini da imaju sve. To je najgore što si možete napraviti u tom slučaju, jer sami sebi morate biti na prvom mjestu i najvažniji. Bitno je u takvim trenucima zastati na trenutak, sagledati sebe iz druge perspektive i shvatiti koliko vrijedite.

Nekad procesi prihvaćanja samog sebe i uviđanja vlastite vrijednosti budu zastrašujući, ali se dugoročno svi oni isplate. Anna i Ira su na svojem putu transformacije s Tamarom radile na svojem osjećaju samopouzdanja i samovrijednosti. Uz Tamarinu pomoć su učvrstile svoje stavove o samim sebi, shvatile svoju vrijednost i dobile toliko željen osjećaj sigurnosti u sebe. Njihov dnevnički zapis pročitajte niže i neka vam daju motivaciju da počnete raditi na svojoj transformaciji! Zapamtite, za otkrivanje Wonder Woman u sebi nikad nije kasno.

Anna Dumičić: Samopouzdanje na vrhuncu

Kad me sada pitaju kako sam sa samopouzdanjem, na prvu mi dođe odgovor kako ga sada imam više otkad sam smršavila i bolje si izgledam u ogledau. No, to bi bilo zaista površno s moje strane, jer moje samopouzdanje nije odraz u ogledalu već već poimanje mene kao vrijedne osobe, dostojne (samo)poštovanja. Pozitivnu sliku o sebi sam davno izgradila, a iz toga proizlazi i moj osobni stav o vlastitim manama i vrlinama, tako da sam oduvijek bila svjesna da moj fizički izgled nije ono što me određuje. Utječe na to kakva mi je prva misao kad se pogledam u ogledalo, jesam li mršava /debela, kako mi stoji određena odjeća, ali kao i kod svih žena taj stav varira od "onih dana u mjesecu" do trenutnog osjećaja osobnog (ne)zadovoljstva s puno drugih, bitnijih stvari u životu poput zadovoljstva u ljubavi, na poslu, u međuljudskim, prijateljskim i obiteljskim odnosima.

Ako gledamo šire na moj osjećaj samopouzdanja, on je trenutno baš na vrhuncu - sretna sam i ispunjena i s poslom kojim se bavim, za hrvatske prilike sam relativno zadovoljna i s plaćom, imam dečka kojeg obožavam (srećom i on mene), obitelj mi je sretna i zadovoljna, kao i moj uski krug prijatelja. Mislim da mi je ovo jedno od boljih razdoblja u životu, možda čak i vrhunac. Moj bolji izgled, mršaviji odraz u ogledalu bi bio samo šlag na torti, ono što će tu sliku učiniti savršenom u potpunosti. Iskreno se nadam kako će ovo razdoblje potrajati pa makar i s kojom kilicom viška jer to nije najgore koja se može dogoditi u životu.

S nuMe prehranom i gubitkom kilograma te Tamarinim coachingom je osjećaj samopouzdanja postao još izraženiji, a osjećaj svakodnevnog zadovoljstva i sitnih radosti (malo uža i kraća odjeća, ljepša i zategnutija koža) samo je bonus na sve to. A kako sam u 7 tjedana izgubila čak 8,5 kg te 40 cm u opsegu motivacija za ići naprijed je jednostavno odlična. Baš se osjećam kao super woman. ;-)

Ira Dobrić:

Prije nuMe transformacije i Tamarinog savjetovanja, mislila sam da imam puno samopouzdanja kao plus size žena. Ali, bila sam skroz u krivu. Tješila sam se, kao i vjerujem većina i lagala samu sebe. Svo to nezadovoljstvo držala sam u sebi sve ove godine. Iako sam zadovoljna svojim životom, nisam bila zadovoljna sa sobom. Stajala sam na mjestu i sve mi se činilo nedostižnim.

No, uz Tamaru sam shvatila kako je sve u biti vrlo jednostavno ako uistinu nešto čvrsto želiš! Sada se više ne sramim, čak ni strija i celulita za kojeg se nadam da ću ga do kraja godine donekle riješiti. Više nisam nezadovoljna, dapače, nekad su mi znali govoriti kako zračim, a zamislite tek sada! Iznimno sam ponosna na sebe, volju i želju ka napretku u dizajniranju nove mene. Iako sam izgubila 2 konfekcijska broja, 10,5 kg i čak 48 cm u opsegu, to nije moj kraj već novi početak i beskrajno sam zahvalna nuMe, Tamari i ovoj transformaciji. Idem dalje s još većom snagom i motivacijom i savjetujem svim ženama da učine nešto za sebe i da prestanu tražit izgovore!

Kako sam stala u hlače br. 44 bez elastina, u kojima imam "lufta", tj. plešu mi, ne moram dalje ni dodatno spominjat kakva sam samo krila dobila! Suprug mi je rekao da ćemo sad bankrotirati kad krenem u shopping, nije daleko od istine. Proces nije lak, ali kad se pogledaš u ogledalo, vidiš da se taj trud itekako isplatioooo!

Tamara je ovaj tjedan pripremila za vas trening za ruke i trbuh. Ljeto, dobro nam došlo!

Za vrijeme trajanja nuMe Total Makeovera, svim čitateljica Femina.hr nudimo 15% popusta na sve pojedinačne nuMe proizvode kao i DODATNIH 15% popusta na sve nuMe Slim Pakete s promo kodom FEMINA15 na <http://www.nu-me.eu>

nuMe Slim prehranu možete pronaći na webshopu www.nu-Me.eu i u dm prodavaonicama. Za sva pitanja i savjetovanje pišite na customercare@nu-Me.eu ili call centar +386 30 709 409.