

Мотивация- подруга

Подружка которой надо похудеть...

- Наверняка у каждой из нас есть подруга, которой надо «чуть-чуть» похудеть. Эта подруга или сама не раз говорила Вам об этом, или же она молчит, как партизан, но Вы чувствуете, что она думает об этом. Имеют место случаи, когда подруга толстеет и "не парится", но Вы – Вы не можете спокойно смотреть, как близкий Вам человек катится в пучину, наполненную сладкими пончиками и горькими комплексами. И Вы начинаете исследование собственного опыта и подножного глянца в поисках эффективной мотивации для подруги – но ничего не работает. Больше того – по швам начинает трещать Ваша дружба. Стоит ли стараться на поле мотивации и как обойти острые

Узнай ЕЕ мотивацию!!!

• Как известно, мотивация - совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. Перед тем, как кинуться на помощь подруге, следует убедиться, что помощь ей нужна. Вполне возможно, Вы переживаете зря, мотивация у Вашей подруги есть, только не на похудение. Быть может, сейчас в ее жизни такой период, в который не помещаются планы на построение, и ее текущая фигура ей никоим образом не мешает воплощать другие, в данный момент важные для нее проекты. То, что расплывающаяся подруга не заостряет внимания на своей фигуре, кому-то покажется полным (и абсолютно здоровым) безразличием к положению вещей, рискующему стать проблемой, а кому-то – нарочитым, отчаянным замалчиванием. Равно, как и свободный образ бесед о своей фигуре, об увеличившемся весе. Поэтому разберитесь сначала – действительно ли Вашей подруге надо худеть, или это просто Вам так хочется? Потому что если у нее крепкое здоровье, полная гармония со своей внешностью и соответствующая генетика – худеть ей нужно будет только, если она сама сильно этого

Чем ей в ЭТОМ помочь?

Если в Вашем дружественном тандеме сложились теплые доверительные отношения, то разговор можно начать прямо, что неприемлемо в тандеме соревновательном, и наоборот. Спросите прямо – не хочет ли подруга похудеть? Чем ей в этом помочь? Если же Вы подружки-соперницы (это абсолютно нормально, такой стиль дружбы имеет право на существование), то заманите подругу в спортзал, похвалившись облегающим нарядом на стройной фигуре. Хочет такой же? Пусть худеет.

Если из Вашей подруги слова не вытащить, или она избегает именно темы фигуры и внешности, не настаивайте – Вы не добьетесь ничего, кроме раздражения в свою сторону и шоколадки на ночь в ее желудке. Понаблюдайте за полнеющей подругой – некоторые детали ее поведения способны подсказать Вам, стоит ли бить тревогу:

- она очень давно не покупала себе новых вещей, украшений, аксессуаров
- она завела себе тихое домашнее хобби и преуспела в нем
- она не стремится к новым впечатлениям, давно не брала отпуск
- за ней стали водиться вредные привычки (от курения до обкусывания ногтей)
- она не стремится фотографироваться, дома и в социальных сетях вешает только старые свои фото
- ее сложно вытащить куда-то, куда нужно наряжаться, она отказывается наотрез сразу или же в последний момент
- она стала больше, чем обычно прислушиваться к тому, что говорят о ней коллеги, родные, соседи, и очень раздражаться этим

Если у Вас есть
подруга, которая
ведет себя идентично
хотя бы по двум
пунктам сразу – пусть
Вас не обманывает
видимость
безразличия к
растущему весу.
Заводите разговор,
или, если это
невозможно, ищите
для подруги
мотивацию

- Подбирая воздействие, помните о том, что Вы с подругой – разные люди. То, что впечатлит Вас, не подействует на нее. То, что покажется Вам милым и смешным, оскорбит ее. Подумайте о характере подруги, повспоминайте, что ее смешит, а что – бесит. К примеру, если она легка на подъем и быстро воодушевляется, возьмите ее на футбольный матч или соревнования по экстремальным видам спорта. Она с удовольствием продерет с Вами глотку, болея на трибуне, и на этом подъеме Вам будет легко уговорить ее походить вместе, к примеру, в любительскую футбольную секцию, и тут же в нее записаться. Не проходите мимо дворовых танцевальных школ – два раза в год там устраивают отчетные концерты, возьмите флаер и придите с подругой. Увидев, как ладно ее ровесницы извиваются в беллидансе или R&B, Ваша подруга бегом помчится искать, кто тут «последний на танцы записываться».

Ели ранимая подруга...

- Если ваша подруга – ранимая, впечатлительная, но при этом вялая натура, не стоит мотивировать ее видом красивых мускулистых тел. Она пробрюзжит весь вечер о том, как жаль, что она не такая и Вам будет трудно не сорваться. Сорветесь – она Вам этого не простит. Запишитесь с такой подругой в салон на массаж или педикюр, подарите ей сертификат на услугу, которую она ранее не делала – действуйте через «пряник», балуйте ее. Инертность такого типа женщины не выведет ее на стадион или в танцзал, зато удовольствие, полученное от ухода в салоне, заставит ее искать этих ощущений впредь, у нее поднимется самооценка и, быть может, в один прекрасный день Вы с ней столкнетесь в магазине у витрины с низкокалорийными продуктами. Один лишь совет – не берите такую подругу в сауну или в магазин белья на распродажу! Она испортит Вам и пар и шопинг. Уход, баловство и приятные ощущения Вам в

Подруга-соперница – Ваш близкий человек, она ценит Вас и понимает, как никто другой, и никто, кроме Вас, не сможет мотивировать ее лучше. Хотите, чтобы она села на диету? Начните худеть сами. Подруга-соперница такого не потерпит. Она еще в школе покупала почти такие же джинсы, как у Вас, помните? Вся Ваша дружба построена на том, что Вы друг за другом тянетесь – используйте это. Такую девушку как раз надо брать и на стадион и на выступления танцевальной школы, в идеале – чтоб Вы на этих мероприятиях сами выступали. Не подстегивайте ее прямо – она подумает, что Вы хвалитесь, и все Ваши усилия пойдут лесом. Подруга-соперница не станет работать на Ваше самолюбие, только на свое! Поэтому придержите язычок и вдохновляйте только своим стройным, подтянутым, загорелым примером.

Подружка-компаньонка – вы всюду вместе, с детства или студенчества, неважно. Вам очень комфортно во многих сторонах жизни, будь то разговор по душам или закупка продуктов на неделю. В отношениях такого типа покупка вами двух абонементов в спортклуб будет выглядеть естественно – вы же все привыкли делать вместе. Начните заниматься параллельно, но не бросайте – без Вас подружка не будет. Оздоровляйтесь вместе. То же самое о питании – вы ведь постоянно обмениваетесь рецептами, пусть это будут здоровые, диетичные рецепты. Помечтайте о совместном оздоровительном отдыхе – и осуществите эту мечту. Все вместе – но в отличие от подруг-соперниц, все на поддержке, вооду подругу.

Сложнее всего, пожалуй, Вам придется с кипучей лентяйкой. С такой подружкой не расслабишься. То она строчит длиннющие меню из популярных диет и забивает кухню геркулесом, то неделю питается фаст-фудом, поливая недосоленный бургер концентрированными слезами, пролитыми по своей фигуре. В работе с такой женщиной постоянно нужно что-то новенькое – вот тут Вам в помощь весь спектр глянца с описанной там «Программой управления весом». Ее зажигает необычное и интересное – пусть попробует модную диету или сверхмодную 30-минутную тренировку. Поддерживать или иронизировать над ее всплесками бесполезно – она вспыхнет без Вашей иронии и погаснет тоже. Снабжайте ее гляncем с интересными статьями, обсуждайте причуды современного фитнеса и диет. Чем больше у нее будет информации, тем больше воздействие на подсознание.

**Определившись с
выбранным курсом, помните
три принципа, которые
действуют для любой
ситуации:**

1. Если Ваша подруга, несмотря на переживание по поводу веса, шутит на эту тему и допускает шутки со стороны других, даже с удовольствием поддерживает их, приветствует, это вовсе не значит, что она допустит юмор на эту тему с вашей стороны. Поэтому ироничные подарки (стринги чудовищного размера, напольные весы, книги и дружеские шаржи) в качестве мотивации не рекомендуются.

2. Если Вы выбрали в качестве мотивации душевный разговор, проследите, чтобы он не получился слишком душевным. Засидевшись до раннего утра за бутылкой спиртного, Вы наговоритесь и облегчите душу, и Ваша подруга наобещает Вам так тренироваться, чтоб из Сочи медаль привезти – но следующим утром ни она, ни Вы на пробежку и зарядку не проснетесь. Более того - в состоянии похмелья Вы негативно будете думать обо всем, о чем разоткровенничались вчера, и в том числе об обещании заняться спортом.

3. Собираясь мотивировать подругу, убедитесь, что ее общий жизненный фон сейчас позитивен. Мотивация эффективна только на положительном фоне, не стоит приставать с разговорами о весе к девушке, у которой депрессия, которую бросил парень, или которую, к примеру, уволили. Выберите момент, когда она будет довольна собой и жизнью – например, снова влюбится, или сдаст важный экзамен, или купит себе туфли своей мечты, и прочее. На таком эмоциональном подъеме мотивация любого из типов подружек даст самые скорые и положительные всходы.

