

אנחנו ב ANIMO מאמינים שירידה במשקל ושמירה על המשקל הרצוי לאורך זמן היא לא רק עניין של תזונה ו/או פעילות גופנית, היא לא רק עניין של לדעת מה לעשות, אלא עניין של שינוי פנימי ועמוק שיאפשר שינוי באורח החיים.

אנחנו יודעים שרוב האנשים יודעים בדיוק מה הם צריכים לעשות כדי לרדת במשקל, אבל הידיעה הזו לא מספיקה כדי ליישם ולעשות את זה לאורך זמן.

הסיבה העיקרית לכך היא שברוב המקרים אנשים מנסים לשנות ולשלוט בהתנהגות שלהם, ומוצאים את עצמם במאבק פנימי מתמיד, שהרבה פעמים מכריע אותנו וגורם לנו לוותר ולחזור להרגלים הישנים, כי ההתנהגות היא רק מרכיב אחד, ויש עוד שני מרכיבים חשובים אף יותר.

התנהגות שלנו מושפעת ונובעת מהאופן שבו אנחנו **מרגישים** - הרגש משפיע על ההתנהגות. והרגש נובע מהאופן שבו אנחנו **חושבים** - מהתפישה שלנו את הדברים, מהחוויות שעברנו בחיים, מהאמונות והמחשבות שלנו – המודעות והלא מודעות.

לכן השינוי צריך להיות שינוי פנימי – שינוי מחשבתי ורגשי עמוק שיאפשר שינוי התנהגותי שיוביל לתוצאה הרצויה, ויאפשר לשמור עליה לאורך זמן.

בשינויים כאלה בדיוק עוסקת שיטת ANIMO – בשינוי דפוסי מחשבה, רגש והתנהגות שנצרכו בתת המודע לאורך השנים, בחיווט ותכנות מחדש של המוח ברמה של תת המודע, באמצעות כלים ותהליכים מעולם ה NLP.

מה בסדנה?

מפגש מס':	
1	במפגש זה נבין את עקרונות השיטה על פיהם נעבוד בסדנה, את תפקידו המכריע של המוח בתהליך, ואת האופן שבו ניתן לתכנת את המוח מחדש.
2	במפגש זה נתחיל בהגדרת המטרה שלשמה הגענו לסדנה ו"תיכנות" המטרה במוח בשפה של תת המודע.
3	במפגש זה כל משתתף יבנה דרך פעולה להשגת המטרה שלו תוך כדי מעבר ב- 5 תחנות קריטיות כדי ליצור שינוי עמוק ואמתי- והטמעת האסטרטגיה בתת המודע.
4	ויסות המערכת הרגשית- 1 (אכילה רגשית) – חלק גדול מהתגובות והרגשות שלנו בהווה נובע מחוויות העבר המאוכסנות בזיכרון המודע והלא מודע שלנו. במפגש זה ננתק את הרגש המקושר לחוויות העבר הלא נעימות וממשיך להפעיל אותנו בהווה.
5	ויסות המערכת הרגשית- 2 פירוק תבניות של רגשות "משמינים" - כמו כעס, עצב, פחד, אשמה וכו' – רגשות שמובילים הרבה פעמים לאכילה רגשית. וכשהרגש משתנה – משתנה ההתנהגות.
6	שינוי אמונות – מערכת האמונות המודעות והלא מודעות שלנו משפיעה על האופן שבו אנו מרגישים ופועלים. במפגש זה נשנה אמונות מגבילות הצרות בתת המודע שלנו, ומונעות מאתנו להשיג את מה שאנחנו באמת רוצים להשיג.
7	התמודדות עם מצבים שיכולים להיות מאתגרים (ארוחה משפחתית, מפגש חברתי, ערב בבית מול הטלוויזיה וכו') ע"י פירוק התניות ישנות, חיבור למשאבים הפנימיים ותכנות המוח לאפשרויות פעולה חדשות ומועילות.
8	איזון ופתרון קונפליקטים פנימיים הקשורים לירידה במשקל.
9	שחרור מהרגלים מזיקים ובניית הרגלים חדשים ומשרתים.
10	הכרות עם "המבקר הפנימי" וכיצד ניתן לרתום אותו להמשך התהליך. סיכום הסדנה וחזרה לשגרה מאוזנת שתאפשר המשך ושמירה על המשקל הרצוי.

הסדנה מבוססת על כלים משיטת ה NLP – שיטה העוסקת בשינוי והשפעה על האופן בו המוח מגיב לגירויים חיצוניים ופנימיים ויצירת דפוסי התנהגות חדשים ומועילים.

בסדנה תהיה גם התייחסות למרכיב התזונתי בתהליך, אך זה לא הדגש ולא העיקר בשיטה שפיתחנו.