

6. MICI VICTORII DE ÎNCEPUT - Materiale gratuite - video, audio, doc

La finalul documentului ai video-uri și planuri pe care le poți face chiar de acum! Dar citește:

Ca să calmăm mintea care spune „la mine nu se poate”

Acest capitol există pentru un motiv foarte precis.

Nu ca să „motiveze”.

Nu ca să „convingă”.

Ci ca să **reseteze sistemul nervos al femeii care a încercat prea mult și a eșuat prea des.**

Pentru că înainte ca un corp să se schimbe, **mintea trebuie să creadă că nu mai e în pericol.**

DE CE SUNT NECESARE MICILE VICTORII

Majoritatea femeilor care ajung la Restart NU sunt la început de drum.

Sunt la **capătul puterilor.**

Ele nu spun:

„Nu vreau să fac.”

Ci:

„Mi-e frică să mai sper.”

După ani de:

- diete începute și abandonate
- rezultate pierdute
- promisiuni încălcate față de sine

creierul învață un lucru:

👉 **mai bine nu te mai entuziasma.**

Aceasta nu este lipsă de dorință. Este **mecanism de protecție neurologică.**

CE FAC MICILE VICTORII (BIOLOGIC)

Micile victorii NU sunt „pași mici” aleatorii.

Sunt **intervenții intenționate**, care produc:

- scăderea anxietății anticipative
- creșterea dopaminei sănătoase (nu din mâncare)
- recâștigarea încrederii în corp
- ieșirea din blocajul „nu are rost”

👉 Ele trimit un semnal clar către sistemul nervos:

„E sigur să continui.”

Fără acest semnal:

- corpul rezistă
 - mintea sabotează
 - femeia abandonează
-

CE NU SUNT MICILE VICTORII

Este important să clarificăm. Micile victorii NU sunt:

- rezultate spectaculoase
- promisiuni mari
- obiective ambițioase

Pentru că acestea:

- cresc presiunea și reactivează frica
- întăresc mecanismul „iar o să dezamăgesc”

Micile victorii sunt **dovezi simple, concrete, imediate** că ceva funcționează.

CE TIPURI DE MICI VICTORII FOLOSEȘTE RESTART

1. Victorii fiziologice

Semne că organismul începe să se regleze:

- digestie mai ușoară
- balonare redusă
- mai multă energie dimineața
- somn mai profund
- pofte diminuate

👉 Acestea sunt primele semne reale de schimbare, nu cântarul.

2. Victorii comportamentale

Schimbări care apar fără forțare:

- mâncat mai conștient
- oprire naturală din mâncat
- mai puțină nevoie de „control”
- mai multă liniște în jurul meselor

👉 Când comportamentul se schimbă fără luptă, procesul este corect.

3. Victorii emoționale

Semne că sistemul nervos iese din supraviețuire:

- mai puțină vină
- mai puțină rușine

- mai multă blândețe față de sine
- senzația de „pot să continui”

👉 Aceste victorii sunt esențiale pentru continuitate.

4. Victorii cognitive

Modificarea dialogului interior:

- „nu mai e haos”
- „încep să înțeleg”
- „nu e despre mine, e despre mecanisme”

👉 Când mintea înțelege, nu mai sabotează.

DE CE NU ÎNCEPEM CU SLĂBITUL

Pentru că pentru multe femei:

- slăbitul a devenit un trigger
- un test
- o sursă de rușine

Restart începe cu:

👉 **stabilizare**, nu cu „rezultat”.

Când corpul se stabilizează:

- slăbitul apare
- fără presiune
- fără luptă

CUM SUNT FOLOSITE ACESTE MATERIALE ÎN BIBLIOTECĂ

Această secțiune va conține:

- ghiduri simple
- exerciții de reglare
- explicații clare
- dovezi timpurii că „se poate”

Nu pentru a grăbi procesul.

Ci pentru a-l **face sigur**.

1. Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>

2. Video în care prezint toată metoda Restart

<https://youtu.be/YTJTWN2rHXM?si=B8hr2SjjXt0Up6kJ>

3. Video de 10 min în care explic procesul emoțional

https://youtu.be/NfEeKX__-jo

4. Video despre manifestare

<https://youtu.be/AQw5algvc3w?si=M7vupgzqD2tpBXpo>

5. slabire la menopauza si procesul din Academia Restart Metabolic

<https://youtu.be/wDQKKpeqDtc?si=ASi-LEK44BY1gipz>

6. Cum abordăm lipsa de energie dar și provocările legate de somn

7. https://youtube.com/shorts/vfQRY_uAQno?si=5-D5t5vhkUdr3INP

8. exercitiu sport de a vedea ce e tehnica neuromusculara

<https://youtu.be/AMMDOTTGyFU?si=qNNlrHQJvwOderjz>

9. Exercițiu Tehnica Gustului

https://youtu.be/s4RZKdBi_ks?si=g541fOvzkCxizDnw

10. Exercitiu pt dureri de spate

<https://youtu.be/isqTRdTlo9Q>

11. 5 obiceiuri prin care îți ieși controlul înapoi

<https://docs.google.com/document/d/1NK1ENYvx6hRaZwAD45UgGC7FR929EkHIYEjPs-KSlp4/edit?usp=drivesdk>

12. cele 5 rani fundamentale - material bonus

https://drive.usercontent.google.com/download?id=1ItxPU_OxJ2H7_3UmUllp5I7rT-1_lvvt&authuser=0&acrobatPromotionSource=gdrive_chrome-list