

Jak se vymanit z cvičební lenosti?

Plánujte pořádně a s rozmyslem

Uvědomte si, co vás baví

Naučte se pracovat s vlastní hlavou

Použijte na sebe metodu cukru a biče

Najděte si kouče



Když stanovuji se svými klienty plán v oblasti zdraví, s mnohými narážím na jednu velkou překážku a to: Jak se vymanit z lenosti a přesvědčit se chodit pravidelně cvičit? I já osobně jsem častokrát v minulosti bojovala, zůstat doma v teple nebo jít a mořit své tělo v posilovně? Častokrát nade mnou vyhrála moje vlastní hlava. Vždy se nějaký ten důvod zůstat doma a nejít našel. Jednou byla velká zima, jednou mě bolela hlava a jindy jsem byla přepracovaná. Celá moje kondice nakonec skončila v koši spolu s tím vážným slibem: „Zítřka je také den a to určitě půjdu“.

Jak ale dosáhnout pravidelného pohybu s příjemným pocitem? Je to vůbec možné? Dá se zvítězit nad vlastní hlavou a pravidelně vyměnit pohodlí za dřinu? Samozřejmě, jen je potřeba vědět jak. Přináším vám několik rad, jak se konečně dostat k pohybu pravidelně a dosáhnout tak kýženého efektu.

1. Plánujte pořádně a s rozmyslem

Po novém roce si většina z nás dává novoroční předsevzetí. Ten zhubne pár kilo, ta bude mít menší stehna a ten přestane kouřit. V lednu jsou fitness centra narvaná k prasknutí, v květnu jste tam zase ta stará parta. Lidé si umějí dávat předsevzetí, neumí již plánovat a už vůbec ne předsevzetí plnit. Každá nová aktivita ve vašem životě však potřebuje plán. Stanovte si cvičební plán a to konkrétní. Jak?

Špatně stanovený plán:

Jednou týdně budu cvičit.

Dobře stanovený plán

Od 12.12.2006 budu každou středu od 17:00 hodin chodit na jógu do posilovny na Chodově.

2. Uvědomte si co vás baví

Víte, že lidé dělají různé druhy sportu a pohybových aktivit jen kvůli tomu, že jim to bylo doporučeno nebo danou aktivitu dělá jejich partner? Přitom je daná aktivita vůbec nebaví a nepřináší jim radost. Zamyslete se, zda nyní máte zvoleno správně a zda by vás nelákal jiný druh pohybu. Pokud vás totiž nebude daná činnost bavit, váš boj s hlavou bude o hodně náročnější. Proč dělat něco co vás nebaví? Vyzkoušejte co můžete, správnou

aktivitu poznáte podle toho, že se během ní (i po ní) budete cítit radostně a nebudete koukat na hodinky až skončí.

3. Naučte se pracovat s vlastní hlavou

Představte si sami sebe v takzvané zóně pohodlnosti. Tato zóna je kolem vás den co den a poskytuje vám příjemné pocity. Nemusíte se zde tolik namáhat a překonávat překážky. Díky zóně pohodlnosti lidé zůstávají celý život na stále stejném místě a nedosahují žádných výsledků. A víte proč? Vaše zóna pohodlnosti je obehnaná "zdi pozitivních emocí". Pokud z této zóny budete chtít vystoupit a začít dosahovat nových cílů, nebudete se najednou cítit příjemně. Musíte najednou překonávat překážky a poznávat nepoznané. Pokud se naučíte z vaší zóny pohodlnosti vystupovat, máte vyhráno. Nedovolte, aby vás vlastní hlava brzdila ve vašich cílech.

4. Použijte na sebe metodu cukru a biče

K plnění vašeho plánu vám pomůže metoda cukru a biče. Stanovte si ke svému plánu odměny za jeho plnění a pokuty za nedodržování. Nezapomeňte být na sebe přísní, při nedodržení se doopravdy pokutujte. Odměny si můžete odstupňovat například podle ztracených kil nebo počtu odcvičených hodin.

5. Najděte si kouče

Pokud nedokážete v boji sami se sebou obstát, najděte si oporu. Vaším koučem nemusí být odborník, ale váš známý či kamarád. Předejte mu svůj přesný cvičební plán a poproste ho, aby vás každý týden zkontroloval zda plán dodržujete. Stanovte si s ním podle bodu 4 odměny a pokuty. Doporučuji vám pokuty dávat právě svému koučovi. Budete tak motivovat sebe i jeho.

Na závěr nezapomeňte, že výsledky bez práce neexistují. Mnozí chtějí za týden zhubnout 10 kilo a hledají rychlá řešení. Tak to ale v reálném světě nechodí. K dosažení trvalých výsledků potřebujete železnou pravidelnost a houževnaté odhodlání. A ty ne získáte bez přesného plánu, práce se sebou a záliby v dané činnosti. Vystupte ze zóny pohodlnosti a nevěřte své vlastní hlavě. Za touto prokletou zónou na vás totiž čeká vaše velké osobní vítězství.



© Napsala **Bc. Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.muji.vztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.