

10 reguł

SILNEGO CZŁOWIEKA



INES FRANKIEWICZ

Wstęp

Niniejszy e-book dedykuję tym wszystkim, którzy nadal w siebie nie wierzą, boją się osiągnąć sukces i wciąż szukają powodów, dla których czegoś nie są w stanie zrobić.

Dzięki tej lekturze:

- dowiesz się co cechuje człowieka silnego
- rozwiążesz testy sprawdzające
- poznasz metody zwiększania własnej siły ciała oraz umysłu
- wzmocnisz swoją pewność siebie
- dowiesz się jak to wygląda u mnie

Dlaczego go napisałam?

Jeszcze kilka lat temu byłam kompletnie inną dziewczyną. Bałam się ludzi, oceniania mnie, krytyki. Wydawało mi się, że nic już w życiu nie osiągnę prócz skończenia studiów, po których ciężko było znaleźć mi pracę. Wylądowałam w markecie na kasie, codziennie dźwigałam ciężkie towary na półki i każdego dnia mierzyłam się ze swoją frustracją. Dziś nie wyobrażam sobie wrócić w tamto miejsce. Dziś wiem, że wszystko zależy ode mnie i właśnie dlatego roszczę sobie prawo do tego, by móc mówić Ci, że możesz żyć lepiej. Dzięki moim studiom pedagogicznym, wiedzy o zdrowiu i własnym marzeniom zrozumiałam, co to znaczy być człowiekiem silnym. I choć do osiągnięcia swych ostatecznych celów mam jeszcze sporą drogę do przejścia, to już mogę powiedzieć, że coś wygrałam. Dziś dzielę się tym z Tobą i życzę Ci owocnej lektury...

Czym są reguły silnego człowieka?

Choroby cywilizacyjne, które dotyczą nas i naszych bliskich najczęściej związane są z niewłaściwym stylem życia. Jak nazwa wskazuje, odpowiada za to nasza cywilizacja: postęp technologiczny, dostęp do informacji oraz nowy sposób uprawiania roli. Każda epoka w dziejach ludzkości cierpiała na inne choroby, które eliminowały jednostki słabe i nieodporne. Były okresy trądu, dżumy, cholery, AIDS, pojawiły się też nowotwory. Do współczesnych chorób cywilizacyjnych zaliczamy: cukrzycę, otyłość, choroby układu krążenia, nowotwory, choroby autoimmunologiczne oraz depresję.

Poniżej przedstawiam Ci „10 reguł silnego człowieka” czyli takiego, który jest w doskonałej formie zarówno psychicznej jak i fizycznej. Reguły te to nic innego jak wskazówki, które pokazują Ci czytelniku, na co powinieneś zwrócić uwagę na co dzień. I choć nikt nie ma planu doskonałego na życie, to stosując się do nich na pewno masz szansę znacząco poprawić jego jakość. Zaryzykujesz? 😊

Pod każdym działem znajdziesz pytania sprawdzające. Podlicz uzyskane punkty za każdy dział i nanieś na pusty trójkąt na końcu e-booka (wydrukuj uprzednio ostatnią stronę).

1. Regularnie uprawia aktywność fizyczną
2. Dbą o poprawną postawę ciała
3. Dbą o właściwą regenerację
4. Spożywa zdrową żywność
5. Radzi sobie ze stresem
6. Ma swój plan A, B i C
7. Myśli pozytywnie
8. Motywuje ludzi
9. Docenia
10. Kocha



Reguła 1. Regularnie uprawia aktywność fizyczną

„Niegdyś ludzie chadzali po schodach” – tak mogą o nas mówić przyszłe pokolenia. Czasy środków transportu i wszechobecnych wind nie wymuszają na nas chodzenia po schodach, spacerowania do pracy, do domu. Sprawia to, że ruszamy się coraz mniej, a zamiast wypoczywać aktywnie, spędzamy czas przed ekranami telewizorów czy komputerów. Często wydaje się nam też, że skoro chodzimy dwa razy w tygodniu na siłownię czy fitness, to jesteśmy aktywni. Jeśli jednak poza tą aktywnością nie spacerujesz codziennie więcej niż 2 godziny/dzień, to Twój tryb życia wcale do aktywnych nie należy.

Po co?

Regularna aktywność pozwala na sprawne funkcjonowanie układu krążenia, a co za tym idzie – sprawne działanie wszystkich pozostałych układów: oddechowego, trawienego, wydalniczego, nerwowego itd... Organizm, który niewiele się rusza, wolniej pozbywa się substancji toksycznych z organizmu (mało potu, wolny metabolizm), posiada słabsze mięśnie – a więc podpora dla szkieletu i stawów jest osłabiona, a my stajemy się bardziej apatyczni i z braku endorfin popadamy w stany depresyjne.

Jak poprawić swoją jakość życia poprzez aktywność fizyczną?

Wyłącz tryb lenia i spróbuj zastosować poniższe przykłady aktywności:

1. Zamiast przeklinać na uciekający tramwaj, poczekaj cierpliwie na następny, a w tym czasie przespaceruj się do kolejnego przystanku – jest to o wiele zdrowsza opcja, niż beczynne i frustrujące oczekiwanie na kolejny autobus.
2. Zamiast codziennie wjeżdżać windą – spróbuj choć raz wejść na wyższe piętro po schodach. Jeśli codziennie pokonasz choć 100 schodów (np. wchodząc na 4 piętro), to w ciągu miesiąca pokonasz aż 3000 schodów! Jeśli wydaje Ci się, że 100 schodków nic nie znaczy – zaryzykuj! Da Ci to więcej niż stanie w klimatyzowanej windzie, a organizm na pewno będzie Ci wdzięczny. Niech Twoją wymówką nie będzie pośpiech i brak czasu.
3. Zamiast pisać przez smartfon do osoby w innym pokoju lub dwa bloki dalej - przespaceruj się. Dzięki temu nie tylko rozciągniesz pospinane mięśnie, ale również sprawisz tej osobie przyjemność, że poświęciłeś swój czas na odwiedzin.

4. Oprócz codziennych spacerów spróbuj też przynajmniej dwa razy w tygodniu wybrać się na poranny rozruch. Z rana poziom kortyzolu (hormon stresu) jest większy niż wieczorem. Wykorzystaj to i pobudź swój organizm do życia. Wystarczy nawet kilkanaście minut biegu plus poranne rozciąganie, a zobaczysz, że idąc do pracy poczujesz się rześko i bardziej wypoczęty od Twoich współpracowników. To idealny zamiennik kawy.

5. Wybierz to, co lubisz. Nie ma nic gorszego, niż wykonywanie ćwiczeń, których się nie lubi. Jeśli lubisz tańczyć - tańcz! Jeśli wolisz Nordic Walking, fitness czy gry zespołowe - wybierz to, co odpowiada Ci najbardziej. Przecież ruch ma sprawiać też przyjemność.

Jak to wygląda u mnie?

W okresie, kiedy uprawiałam sporo aktywności fizycznej, czułam się zawsze pełna energii i pobudzona do działania. Bieganie, taekwondo czy nawet zwykłe rozciąganie powodowało, że wzrastała moja wiara w siebie, miałam okazję pobyć sama ze sobą i dzięki temu czułam się o niebo lepiej. Powoli znów do tego wracam. Są takie chwile, że dręczy mnie jakieś napięcie: wiem, że coś muszę, ktoś czegoś ode mnie oczekuje, coś mnie stresuje. Włączam wtedy ulubioną muzykę i po prostu skaczę, tańczę, daję sobie te 5 minut na wyzwolenie swoich emocji. Jeśli potrzebuję spokoju – wybieram muzykę relaksacyjną i się rozciągam, wsłuchując w każdy swój oddech. Jeśli potrzebuję pozytywnej energii, włączam heavy metal lub elektro i sama nie wiem jak nazwać to, co dzieje się wtedy z moim ciałem. 😊

Od kiedy zamieszkałam na IV piętrze w kamienicy bez windy, czuję że moje nogi się wzmocniły. Niegdyś wejście po schodach było dla mnie męczące - jak dla każdego człapacza na IV piętro. Od czasu przeprowadzki (przynajmniej 5 wejść dziennie z ciężkimi bagażami, panelami, meblami) wchodzę z lekkością na IV

piętro zastanawiając się: "Czy to już?" Schody to doskonały lek na pośladki, uda, i właściwie całe ciało, a w dodatku to wysiłek tlenowy - czego chcieć więcej? Aktywność to bardzo, ale to BARDZO ważna sprawa. Nie lekceważ jej, bo każda bierność odbiera Twojemu ciału życiową vitalność.

Pytania sprawdzające - 1 pkt za każde TAK

1. *Czy wykonujesz trening przynajmniej 30-minutowy minimum 2 x w tygodniu?*
2. *Czy do pracy docierasz rowerem lub pieszo?*
3. *Czy w pracy chociaż przez 30 minut znajdujesz się w ciągłym ruchu?*
(przemieszczanie się, praca fizyczna)
4. *Czy codziennie spacerujesz przynajmniej 45 minut?*

Reguła 2. Dbaj o poprawną postawę ciała



Czy wiesz, że kręgosłup jest jednym z najważniejszych elementów naszego ciała? Kręgosłup stanowi oś każdego ssaka i nie tylko. Dzięki niemu, my ludzie jesteśmy w stanie utrzymywać pionową postawę ciała. Pełni on jednak dużo ważniejsze funkcje, takie jak ochrona rdzenia kręgowego i nerwów rdzeniowych, bez których nie bylibyśmy w stanie poruszać kończynami. Ponadto amortyzuje on wstrząsy i zapewnia równowagę – dzięki temu jesteśmy w stanie płynnie i bezboleśnie chodzić.

skoro jest on taki ważny, to dlaczego o niego nie dbamy?

Często wydaje się nam, że nie mamy wpływu na to, co dzieje się z naszym ciałem. Skoro przy jedzeniu nie musimy myśleć o trafieniu łyżką do ust, to przy chodzeniu nie trzeba myśleć nad postawieniem każdego kroku.

Owszem – te czynności z biegiem czasu zachodzą bez szczególnej kontroli. Napisałam jednak „z biegiem czasu”, ponieważ jako dziecko potrzebujemy pomocy, aby wykonać te czynności i przykładamy dużą uwagę, aby zrobić to poprawnie. Następnie nasz układ nerwowy oraz mięśnie zapamiętują ten ruch i po pewnym czasie wykonujemy go bez potrzeby koncentrowania się na nim.

Kiedy uczysz się jeździć autem, musisz skupić się na wszystkich czynnościach, które pozwolą Ci na bezpieczną jazdę. Po kilku latach prowadzenia auta, wykonujesz je automatycznie i dlatego jesteś w stanie robić też kilka innych rzeczy na raz.

Przechodząc więc do sedna:

Jeśli Twoja postawa ciała jest niewłaściwa, to jest to najprawdopodobniej efektem złego nawyku. Musisz więc poświęcić trochę czasu na wyrobienie nowego nawyku utrzymania postawy właściwej.

Dlaczego jest to takie ważne?

Kręgosłup ludzki posiada naturalne krzywizny: lordozę szyjną i lędźwiową (wklęsłość) oraz kifozę piersiową i krzyżowo-ogonową (wypukłość/garb). Kiedy płód leży w łonie, jego kręgosłup jest jedną wielką kifozą. Podczas unoszenia główki niemowlęcia z pozycji leżenia na brzuchu, tworzy się lordoza szyjna. Kiedy mały człowiek zaczyna przyjmować postawę pionową i stawiać pierwsze kroki, zaczyna tworzyć się lordoza lędźwiowa.

Jeśli w jednym odcinku kręgosłupa krzywizna będzie nieprawidłowa, będzie to rzutowało na pozostałe krzywizny.

Jeżeli kręgosłup będzie przeciążony, a dana krzywizna zbyt pogłębiona, np. hiperlordoza lędźwiowa lub będzie za mała - dyslordoza, krążki międzykręgowe mogą spowodować uciskanie nerwów wychodzących z rdzenia kręgowego. Jeśli tak się stanie, zacniemy odczuwać promieniujące bóle, mrowienie, a nawet możemy mieć problem z wykonywaniem ruchów kończynami. Ale to nie wszystko. Kręgosłup to również mięśnie, które go utrzymują i powodują jego

ruch. Jeśli dany mięsień będzie zbyt obciążony, spowoduje to ból tego mięśnia i pozostałych. Czy wiesz, że np. rozluźniając spięte mięśnie karku możesz pozbyć się bólu głowy? Organizm ludzki to jedna spójna maszyna. Jeśli nawala jedna część, sypią się też kolejne. Bardzo często bóle, których źródeł szukamy tam gdzie nas boli, mają swój początek właśnie w kręgosłupie.



W ciągu ostatnich dwóch lat zaczęłam zauważać, jak wielu ludzi ma problem z utrzymaniem poprawnej postawy. Przyglądałam się ludziom w tramwajach i na ulicy. Na palcach jednej ręki mogę policzyć osoby, które nie posiadają jakichś nieprawidłowości. Być może zaraz pomyślisz: „Skoro wszyscy to mają, to nie ma czym się martwić.” Otóż nie!!!

Właśnie teraz masz jeszcze szansę być o krok dalej niż inni, którzy nie mają świadomości jak ważny jest ich kręgosłup. Właśnie teraz, czytając tego e-booka

jesteś na lepszej drodze niż ludzie, którzy za parę lat będą cierpieć na przeszywające bóle i szukać pomocy u lekarzy.

Jak to wygląda u mnie?

Kiedy na różnych szkoleniach dowiadywałam się jak bardzo jestem pokrzywiona, robiło mi się przykro. „Przecież jestem sportowcem! Nie mogę mieć krzywego kręgosłupa.”, myślałam. A potem zaczęłam analizować to jak siedzę, jak chodzę, jak ćwiczę. Okazało się, że bardzo często rotuję swoje ciało w lewą stronę: nosząc ciężką torbę na prawym ramieniu, siedząc przed laptopem czy też oglądając telewizję. Kiedy trenowałam taekwondo, zwykle walczyłam też w jednej wygodnej pozycji – rotując ciało w lewo. Dodatkowo wydawało mi się, że wypychanie pośladków w tył sprzyja prostym plecocom i ukazuje zgrabną figurę, a to jak się okazało pogłębiało moją lordozę lędźwiową. Kiedy przeanalizowałam wszystko, co robiłam ze swoim kręgosłupem, postanowiłam zacząć działać.

Gdy podróżowałam tramwajem, celowo unikałam siedzenia, aby mieć czas na naukę nowej postawy: stojąc przed oknem pojazdu napinałam pośladki i brzuch dzięki temu moja lordoza przestała się pogłębiać. Ćwiczyłam tak ok. 30 minut dziennie podczas podróży.

Do tego dorzuciłam siedzenie w poprawnej pozycji, a torbę zaczęłam nosić na lewym ramieniu. Ku mojemu zdziwieniu, bóle w kręgosłupie, które wcześniej pojawiały się od czasu do czasu, zniknęły całkowicie! I choć poświęciłam na to tylko miesiąc, zauważyłam, że mój brzuch sam zaczyna się napinać nawet wtedy, kiedy o tym nie myślę!

Studencie, pracowniku biura, programisto, kasjerze – Jeśli 8 godzin dziennie spędzasz w pozycji siedzącej, naprawdę nie rób sobie krzywdy, bijąc się o miejsce

siedzące w tramwaju. Daj mięśniom odpocząć i zadbaj o swoją postawę. Sprawdź czy jest właściwa i zacznij działać, póki nie wiesz co to ból pleców.

Drogie panie!

Wiem, że obcas wysmukła nogi, czasem wymagają noszenia ich Wasi pracodawcy, a czasem zwyczajnie nic innego nie pasuje Wam do sukienki. Niestety obcasy (szczególnie wysokie) powodują mnóstwo złych rzeczy Waszemu ciału: nadmierne napięcie łydek, słabe pompowanie krwi przez mały kontakt pięty z podłożem, haluksy, hiperlordoza lędźwiowa, odciski, zwyrodnienia kolan. Wyobraźcie sobie jednak, że macie skrzyżowaną kostkę – wtedy nikt Wam nie nakaże chodzenia w szpilkach. Zamiast tego ubierzecie ładne baleriny. Dlaczego by nie chodzić w nich na co dzień? Tobie będzie wygodniej, ciało nie będzie cierpiało, a wygląd estetyczny będzie zachowany.

Spróbuj choć na tydzień zapomnieć o szpilkach i zobaczysz, że już do nich nie wrócisz.



Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy znasz aktualny (max. sprzed 3 miesięcy) stan swojego kręgosłupa?*
- 2. Czy wykonujesz w domu lub z terapeutą/instrukтором ćwiczenia mobilizujące kręgosłup?*
- 3. Czy stwierdzenie: „Nie boli mnie kręgosłup/Odczuwam mniejsze bóle w kręgosłupie” jest w Twoim przypadku prawdziwe?*
- 4. Czy specjalista pokazał Ci, jak powinna wyglądać poprawna postawa ciała?*

Reguła 3. Dbaj o właściwą regenerację

Anabolizm vs katabolizm

„Wszystko, co ma swój początek, musi mieć też i koniec”. Nasze ciało posiada fantastyczną zdolność odradzania się. Aby jednak nastąpiło odrodzenie komórek, stare muszą zginąć. Wszystko to brzmi bardzo logicznie, jednak w życiu codziennym często o tym zapominamy i nie pozwalamy sobie na to odrodzenie.

Wydaje się nam, że nasze ciało stale będzie z nami współpracować i nieważne jaką krzywdę mu wyrządzimy, ono zawsze będzie po naszej stronie. Niestety czasem ciało się buntuje. Aby z nami współpracowało, musimy nauczyć się go

słuchać. To tak, jakby non stop pracować dla szefa, który nigdy nie daje nam urlopu, o podwyżce nie chce słyszeć, a wszystko co robimy, nie stanowi dla niego żadnej wartości. Tak – Twoja ciężka praca to analogia pracy ciała, a obojętny szef to TY.

Skąd wiedzieć, czego potrzebuje nasze ciało?

Żyjemy w czasach, w których medycyna jest już bardzo rozwinięta, a badania diagnostyczne dostępne są dla wszystkich. Dzięki takim badaniom jesteśmy w stanie ściśle sprawdzić, czy w naszym organizmie wszystko dzieje się tak, jak należy. Często jednak lądujemy u lekarza po skierowanie, kiedy jakaś choroba czy zaburzenie są już w dalszej fazie rozwoju.

Nasze ciało codziennie wysyła nam sygnały o tym, czy wszystko zachodzi w nim prawidłowo. Pierwsze z oznak, że coś się dzieje, to nasza zmiana samopoczucia. Nadmierne pobudzenie, bądź przeciwnie – poczucie osłabienia i senność. Zmiany w naskórku, paznokciach i włosach – często świadczą o niedoborach, które

organizm próbuje kompensować tam, gdzie to potrzebne. Przez to mniejszą uwagę skupia na wytworach naskórka, więc są one zwykle osłabione. Kolejne to drażliwość, poczucie niepokoju, problemy z trawieniem, bóle. Symptomów może być o wiele więcej w zależności od zaburzenia. Oczywiście możemy mieć tzw. "gorszy dzień", jednak jeśli sytuacja się powtarza, przespaceruj się do lekarza. Możesz liczyć się niestety z tym, że lekarz zbagatelizuje te objawy, jednak jeśli odpowiednio go przekonasz, wyjdiesz ze skierowaniem np. na badania przesiewowe i być może pomożesz sobie zanim będzie za późno.



Im jesteś starszy, tym więcej potrzebujesz regeneracji

W okresie dzieciństwa i dorastania przeważają w naszym organizmie procesy anaboliczne. To oznacza, że więcej komórek się rodzi, niż umiera. Następnie

stopniowo procesy te się równoważą, aby po około 40 r. ż. zaczęły przeważać procesy katabolizmu – czyli umierania komórek.

Regeneracja to takie postępowanie, które umożliwi tkankom ich lepsze odżywienie oraz ustabilizowanie poziomu hormonów.

To, w jaki sposób regenerujesz swoje ciało, zależy od Ciebie. Nie musisz stosować wszystkich podanych tu przykładów, aby poczuć się lepiej.

Twoją regenerację wspierają:

- zbilansowana zdrowa dieta
- nawadnianie
- sen
- masaże
- ciepłe kąpiele
- naprzemienne prysznice
- sauna, solarium
- stretching
- medytacja
- spacer

Nie służą jej:

- używki (alkohol, tytoń)
- dieta wysoko przetworzona, bogata w cukry, uboga w witaminy i minerały
- światło monitora/smart fonów
- pośpiech
- nadmiar obowiązków i stres
- nadmierny wysiłek fizyczny (przetrenowanie)
- mała ilość snu – poniżej 6 h



Jak to wygląda u mnie?

Przyszedł w moim spokojnym życiu taki okres, kiedy skumulowane pokłady stresu zaczęły mnie wykańczać. Nie byłam w stanie przełknąć normalnych posiłków, toteż jadłam byle co. Potem stawałam się senna, apatyczna, a kiedy to mijało znów odczuwałam niepokój. Wypadały mi włosy, a ja bardzo szybko się męczyłam. Nie czekając długo udałam się do wielu lekarzy. Ot i mamy diagnozę: reaktywna hipoglikemia + Hashimoto. Oznaczało to dla mnie mnóstwo ograniczeń żywieniowych, kolejne badania, codzienne łykanie hormonów, a do tego ograniczenie aktywności, aby nie podnosić poziomu kortyzolu (hormonu stresu). Na szczęście w porę udałam się na badania, bo przeciwniał przeciwno tarczycy nie było jeszcze tak dużo.

Miałam dwa wyjścia: albo się poddać, żyć tak jak dawniej i pogłębiać swoją chorobę lub zmotywować się do działania i zmienić coś w moim życiu.

Wybrałam drogę numer dwa. Zmieniłam swoją dietę, zaczęłam unikać tego, co powoduje w moim życiu dyskomfort psychiczny i poszłam drogą, którą zawsze chciałam iść. Uświadomiłam sobie jak cenne jest moje zdrowie i że tak naprawdę "nic nie muszę". Nagle znalazłam czas na siebie i swoje zdrowie, bo "bez niego przecież i tak nic nie osiągnę" - pomyślałam. Zaczęłam większą uwagę przykładąć do tego, co robię na co dzień. I tak oto czuję się świetnie!!!

Po treningu zawsze znajduję czas na: stretching + trening autogenny. Do tego wypijam wodę, spożywam jakiś owoc i odprężam się w ciepłej kąpieli. Trenuję tylko wtedy, kiedy czuję, że mam na to wystarczająco energii.

Na co dzień staram się jadać żywność bez glutenu i nabiału, o niskim IG, dużo warzyw, trochę owoców, witaminy i minerały.

W tramwaju zazwyczaj słucham relaksacyjnej muzyki, skupiam się na swoim oddechu i obserwuję to, co dzieje się wokół.

Dodatkowo ograniczam ilość godzin pracy na koszt przygotowywania zdrowych posiłków i sprawiania sobie drobnych przyjemności.

Sen - 8 h dziennie. Przebywanie z moimi szynszylami również sprawia mi ogromną radość, a więc ciało także się cieszy i odpręża. Niestety wciąż uczę się siebie nawadniać. Idzie mi coraz lepiej, jednak codzienne picie wody jest dla mnie dużym wyzwaniem. Czasem też uda mi się wyżebrać masaż karku czy ud ;)

To jest właśnie ta chwila, która najbardziej przypomina mi o tym, żeby zwolnić tempo życia. Staram się też ograniczyć korzystanie z komputera na koszt czytania książek czy spaceru, choć i to, jak wiesz, nie jest łatwe.

Jak więc widzisz, nie przebywam co weekend na basenie, saunie czy w solarium. Często wystarczy zmienić kilka rzeczy w swoim życiu, aby poczuć się znacznie lepiej.

Spróbuj znaleźć to, co sprawia Ci radość i daje odprężenie. Daj sobie codziennie taką chwilę, w której nic nie będziesz musieć.

W której nikt Ci nie przeszkodzi. W której będziesz sam ze sobą i zadbasz o swoje zdrowie.

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

1. *Czy sypiasz przynajmniej 7 h na dobę?*
2. *Czy poświęcasz przynajmniej 15 minut 2x w tygodniu na jogę/stretching/relaksację?*
3. *Czy to stwierdzenie dotyczy Ciebie? „Nie palę tytoniu, nie nadużywam alkoholu ani innych substancji uzależniających.”*
4. *Czy codziennie poświęcasz przynajmniej 15 minut na bycie w ciszy ze samym sobą? (bez mediów pod ręką)*

Reguła 4. Spożywa zdrową żywność

Silny człowiek świadomie wybiera wartościowe jedzenie. Słaby człowiek żywi się byle czym. Podobnie jak za czasów naszych przodków: najuboższe klasy społeczne dostawały tzw. "ochłapy", podczas gdy władcy żywili się najznakomitszym mięsem. Żywnienie odgrywa ogromnie ważną rolę dla naszego zdrowia. Wciąż pojawiają się coraz to nowsze badania, które mówią, że to szkodzi, tamto jest niedobre, a to co wydawało się być niezdrowe, nagle okazuje się mieć działanie pozytywne. Badania te często są sprzeczne z innymi i nigdy do końca nie wiemy, jak działa na kogoś dany produkt.

Weganie powiedzą Ci, że mleko krowie możesz śmiało zastąpić sojowym.

Wegetarianie uświadomią, że mięso jest Ci niepotrzebne do zdrowia.

A zwolennicy paleo z kolei wytkną Ci, że człowiek od pradziejów żywił się mięsem i to jedyne cenne źródło białka. Jedni będą zachęcać, by jeść smalec, inni powiedzą: tylko tłuszcze roślinne! Kogo wysłuchać, słysząc tyle opinii?

Czy rzeczywiście bez mięsa da się żyć, a mleko krowie powinny pić tylko krowy?

co to znaczy spożywać zdrową żywność i która żywność jest zdrowa

Zawsze łatwiej jest doszukiwać się wad w produktach niż mówić o ich zaletach. Być może dzieje się tak dlatego, że zalety produktów często są mniejsze niż negatywne skutki, które dany produkt wywołuje. Według mnie zdrowa żywność to taka, która powoduje maksymalne odżywienie organizmu, jednocześnie powodując jak najmniej negatywnych skutków dla zdrowia człowieka. Niestety, zawsze jakieś powoduje.

Mimo wielu sprzecznych informacji, mogę Ci poradzić, czego na pewno musisz się wystrzegać, a reszta to już wyłącznie Twoja praca nad obserwacją swego ciała.

Jak jeść zdrowiej?

po 1. Czytaj etykiety

Pamiętaj, że etykiety zawierają (oprócz daty spożycia i kalorii) skład danego produktu. Poświęć więc swój czas (wystarczy, że zrobisz to raz), aby przyjrzeć się wszystkim produktom, po które zazwyczaj sięgasz. Sprawdź, czy w składzie znajduje się rzeczywiście więcej pożądanego produktu niż sztucznych dodatków.

Jak to sprawdzić?

Na początku listy składników zawsze znajdują się te, których dany produkt zawiera najwięcej. Jeśli więc przykładowo kupujesz *napój pomarańczowy*, to na początku zwykle znajdzie się woda, cukier (w kilku postaciach: sacharyna, aspartam, syrop glukozowo-fruktozowy lub Acesulfam-K), zagęszczony sok, aromaty i barwniki. Czyli już wiesz, że uświadczysz tam więcej chemii niż soku naturalnego. Inaczej jest w przypadku *tłoczonego soku 100% (NFC - nie z koncentratu)* - tylko wtedy możesz mieć pewność, że w produkcie znajduje się rzeczywiście sok wyciśnięty z owoców, gdy w swoim składzie na pierwszym miejscu widnieje napis „sok”. Czytanie etykiet jest więc bardzo ważnym zadaniem, które może uratować Twoje zdrowie. Pamiętaj, że może zdarzyć się tak, iż dwa bardzo podobne opakowania różnych producentów, stojące obok siebie, mogą mieć ogromną różnicę w składzie, nawet przy zachowaniu podobnej ceny. Naprawdę nie oszczędzaj na swoim zdrowiu. Kup ten sok, który jest 2 zł droższy i wlej w siebie dawkę witamin zamiast toksycznych substancji.



po 2. "Do 5 składników"

Warto trzymać się tej zasady, Oznacza to, że powinieneś wybierać produkty, które w swoim składzie mają mniej niż 5 składników. Oczywiście nie gwarantuje to nam, że 4 i 5 składnik będzie dla nas zdrowy. Jeśli jednak w składzie jest ich więcej, to niestety jest większa szansa, że są one sztuczne i szkodliwe. Spróbuj więc znaleźć taki, który ma ich znacznie mniej.

po 3. Naucz się tych liczb

Są to dodatki do żywności, które uznawane są za bardzo szkodliwe dla zdrowia. Mogą powodować rozdrażnienie, astmę, alergie, nowotwory, mdłości i wiele innych. Oczywiście nie trzeba się ich uczyć na pamięć. Warto wziąć ze sobą ten

spis na pierwsze kontrolne zakupy i unikać produktów, które zawierają poniższe oznaczenia w swoim składzie. Można też po prostu wystrzegać się wszelkich nieznanym Ci składników podanych w składzie.

Barwniki - zaczynające się na 100

E 102 tartrazyna
E 104 żółcień chinolinowa
E 110 żółć pomarańczowa
E 122 azorubina
E 123 amarant
E 124 czerwień koszenilowa
E 127 erytrozyna
E 131 błękit patentowy
E 132 indygotyn
E 142 zieleni
E 150a – E150d karmel
E 151 czerń brylantowa
E 173 aluminium
E 180 litorlubina

Konserwanty – zaczynające się na 200

E 210 kwas benzoesowy i benzoesany (E211, E 212, E213)
E 214 ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego
E 220 dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)
E 230 bifenyli, E 231 ortofenylofenol, E 232 ortofenylofenolan sodu
E 249 azotyn III potasu E 249 i E 250 azotyn III sodu
E 251 azotan V sodu i E 252 azotan V potas

Przeciwutleniacze i regulatory kwasowości – zaczynające się na 300

E 310 galusan propyl, E 311 galusan oktylu, E 312 galusan dodecyłu

E 320 BHA, E 321 BH

E 335 winiany sodu, E 336 winiany potasu

Środki spulchniające – zaczynają się na 400

E 400 kwas alginowy

E 407 karagen

E 450 difosforany

E461 Metyloceluloza

Wzmacniacze smaku – zaczynają się na 600

E621 glutaminian sodu MSG

E622 glutaminian potasu

E631 inozydian sodu

Warto również wiedzieć, że istnieją jeszcze substancje pomocnicze zaczynające się na 500 oraz konserwanty i stabilizatory od 1000 do 1999.

po 4. Niskie IG

Spożywaj żywność jak najmniej przetworzoną, która nie została poddana wielokrotnej obróbce spożywczej. Im coś bliższe naturze, bardziej surowe – tym lepiej. W domu przyrządzając dane produkty również staraj się unikać smażenia, a skup się na gotowaniu, parowaniu, ewentualnie pieczeniu. Dzięki temu produkty, które spożywasz nie będą zawierały szkodliwych trans tłuszczów a ich indeks glikemiczny (IG) będzie sprzyjał prawidłowemu działaniu insuliny.

po 5. Poświęć czas na przygotowywanie posiłków w domu.

Tylko wtedy możesz mieć pewność, że sposób przygotowania był właściwy i nie znajdziesz w nich substancji szkodliwych.



po 6. Kupuj od małych lokalnych przedsiębiorców.

Krótko mówiąc: mięsa, nabiału, warzyw i owoców nie kupuj w marketach. W większości są one sprowadzane od zagranicznych producentów, a więc zawierają w sobie substancje, które przedłużają ich trwałość i nadają piękny wygląd. Jeśli tylko masz możliwość – hoduj warzywa samodzielnie lub kupuj je na targach. To samo tyczy się mięsa. Jeśli mięso sprowadzane jest od gospodarza, to istnieje

szansa, że zwierzę to jadło właściwą karmę i swój wygląd zawdzięczało bogactwu składników, a nie sztucznym dodatkom dodawanym do paszy. W różnych miastach Polski istnieją kooperatywy spożywcze, których celem jest zapewnienie uczestnikom tanich i dobrej jakości towarów lub usług. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości – nie załamuj się. Czasem po prostu nie da się uniknąć tej całej chemii, która otacza nas wokół. Znajdź więc takie produkty, które nie będą przynajmniej niebezpieczne.

po 7. Obserwuj siebie.

Wiesz już, że Twój organizm wysyła Ci pewne sygnały, jeśli dzieje się z nim coś nie tak. Spróbuj zaobserwować, czy po danych produktach czujesz się gorzej, a może wręcz lepiej. Zwróć uwagę na każdy sygnał: odbijanie, bóle brzucha, senność, rozdrażnienie, dekoncentracja i inne. To wszystko może pojawić się po spożyciu niewłaściwych posiłków. Jeśli tylko zobaczysz jakieś powtarzające się objawy, udaj się na badania. Być może okaże się, że nie tolerujesz pewnych produktów lub jesteś na nie uczulony.

po 8. Suplementy? Tak, ale tylko te właściwe.

Często kupujemy witaminy mając nadzieję, że dopełnią nasze braki pokarmowe. Niestety często witaminy z gotowych kompleksów mają bardzo niską wchłanianiałość, zawierają połączone minerały, które nawzajem utrudniają sobie wchłanianie, albo są wręcz złą formą danego pierwiastka. Należy więc przyjmować suplementy kilka razy dziennie, a nie jednorazowo. Warto też poszukać informacji o tym, jaką witaminę C lub B12 przyjmować, jaki magnez itp. Często nie mamy nawet świadomości tego, że witamina B12 może mieć różne działanie w zależności od jej formy np. cyjanokobalamina wchłania się gorzej niż metylokobalamina, mimo że obie oznaczane są na opakowaniu jako B12. Jeśli tylko jest możliwość, aby uzupełniać braki pierwiastków z naturalnego

pożywienia, należy to robić. Każda witamina dostarczona z pokarmu jest cenniejsza, niż ta z pigułki.

po 9. Jedz regularnie.

Brak regularnego jedzenia rozregulowuje nasz układ trawienny. Wszędzie mówi się o co 3-godzinnym spożywaniu posiłków. Ja jednak uważam, iż jest to kwestia bardzo osobnicza i zależy również od jakości spożywanych produktów. I tak na przykład po spożyciu jabłka staniemy się głodni już po godzinie lub dwóch, a po posiłku zawierającym dużą ilość tłuszczu możemy odczuwać głód dopiero po 4 lub nawet 5 godzinach.

po 10. Ogranicz spożycie soli i cukru

Nadmiar soli powoduje np. zaburzenia w układzie krążenia, a cukier stanowi pożywkę dla wielu złych bakterii w naszym organizmie. Im ich mniej, tym lepiej. Ponadto obie te substancje zaburzają regularność jedzenia: sól zwiększa apetyt, przez co jemy więcej niż potrzebujemy, a cukier i substancje słodzące powodują nagłe wysokie wyrzuty insuliny, co sprawia, że po 2 godzinach znów jesteśmy głodni.



Jak to wygląda u mnie?

Od kiedy wiem, jak ważne jest właściwe odżywianie, coraz większą uwagę przywiązuję do swoich posiłków. W głowie zapisały mi się produkty, których przy Hashimoto powinnam unikać. Wędrując po sklepie zawsze zapala mi się czerwona lampka w głowie i szukam produktów tylko tych dozwolonych. Unikam glutenu i soi (która osłabia działanie przyjmowanych hormonów). Staram się też jadać produkty o jak najniższym IG. Jadam mięso, jaja, smalec, olej lniany, kaszę gryczaną i ryż. Coś przecież jadać muszę ;) Strzałem w dziesiątkę było jednak odstawienie nabiału, po którym miewałam mdłości, odbijanie i bóle głowy. Zastępuję go mlekiem ryżowym.

Podsumowując.

Jeśli chcesz jak najdłużej zachować zdrowie i siłę, dostarczaj organizmowi produktów, w których nie ma wielu zbędnych dodatków. Obserwuj swoje samopoczucie i wybieraj świadomie. To jedyny sposób, aby sobie pomóc.

Prawdopodobnie nie będziesz w stanie jadać w stu procentach zdrowo, więc niech nie staje się to Twoją obsesją. Pamiętaj, że na małe grzeszki też warto sobie pozwalać, jednak najbezpieczniej będzie wyszukać zdrowsze odpowiedniki pożądaných przez Ciebie produktów. Smacznego!

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy sprawdzasz skład produktów podczas zakupów?*
- 2. Czy sam przygotowujesz główne posiłki?*
- 3. Czy jadasz regularnie w odstępie max 4 godzin?*
- 4. Czy zrezygnowałeś ze stosowania cukru na koszt erytrołu/ksylitolu lub wyeliminowałeś go całkowicie?*

Reguła 5. Radzi sobie ze stresem

Stres kojarzy się nam zazwyczaj z uczuciem wewnętrznego niepokoju i dyskomfortu przed ważnym wydarzeniem. Niestety stres, jak taki pasożyt, często budzi się wraz z nami i chodzi z nami spać. Dlaczego pasożyt? Bo mieszka wewnątrz nas, podwyższa swój poziom kosztem innych hormonów, niszczy nasz organizm i niełatwo się go pozbyć.

Czy silny człowiek może się stresować?

Stres jest nam potrzebny, aby w danej sytuacji pobudzić nasz organizm do działania. Podczas odczuwania stresu wydzielą się większa ilość wybranych hormonów: kortyzolu, adrenaliny oraz insuliny, które wyostrażają nasze zmysły i przygotowują mięśnie do „walki”. Ponadto nasz układ pokarmowy zaczyna działać wolniej, aby organizm mógł skupić się tylko na tym, co jest mu niezbędne tu i teraz.

Czy więc silny człowiek może się stresować? **Oczywiście, że tak!**

W sytuacjach dla nas ważnych, działa on stymulująco. Jeśli jednak dopuścimy do tego, aby przejął nad nami pełną kontrolę, może się okazać, że będzie miał na nas wpływ negatywny: utrudni nam koncentrację, przyspieszy oddech kurcząc naszą przeponę, pospina nam mięśnie, a język zacznie "plątać".

Warto wtedy zastosować te wskazówki:

- oddychaj głęboko w taki sposób, aby wraz z wdechem powiększał się Twój brzuch, a z wydechem malał – w ten sposób rozluźnisz swoją przeponę i uspokoisz organizm
- wykonaj krążenia barkami – pozwoli to rozluźnić nadmiernie spięte mięśnie karku

- zamknij oczy – w ten sposób przerwiesz na chwilę napływ wielu bodźców i lepiej się skoncentrujesz
- powtarzaj sobie w głowie jedno słowo: „Oddychaj...”

„Stres x stres = chroniczny stres”



Chroniczny stres - to dopiero wróg!

Bywa czasem tak, że w naszym życiu nawarstwia się zbyt wiele emocji, zdarzeń, trosk, oczekiwań. Zaczynamy odczuwać frustrację i niemoc, przestajemy regularnie jeść. Nie dlatego, że nam nie smakuje czy nie mamy czasu. Po prostu nasz organizm jest wciąż w trybie „walki”. Ty jednak po jakimś czasie przestajesz

to zauważać i sądzisz, że czujesz się wyluzowany. Dzieje się tak dlatego, że Twoje ciało jest mocno spięte i lekkie rozluźnienie mięśni traktujesz jako relaks. Niestety nie oznacza to, że Twój organizm nie jest zestresowany. Jeśli masz zaburzenia łaknienia, do późna w nocy nie możesz zasnąć, masz problemy z koncentracją, a Twoje tiki nerwowe się nasilają, to niestety dopadł Cię chroniczny stres.

Skutkiem tego stresu, oprócz wyżej wymienionych objawów, jest obniżenie poziomu odporności i znaczne ryzyko zachorowania na choroby autoimmunologiczne. Oprócz tego pracujesz również mniej wydajnie i nie potrafisz do końca doprowadzić zaplanowanych spraw.

Jak z tym walczyć?

Wiesz już, że niezregenerowany organizm zaczyna się buntować. Efektem tego buntu jest właśnie chroniczny stres. Tu pada odpowiedź na postawione wyżej pytanie: Dbać o swoją regenerację! „*Forma to nie tylko stan ciała, to przede wszystkim stan umysłu*”

Żeby zatem być w dobrej kondycji psychofizycznej, należy zadbać i o to, co dzieje się z naszym ciałem i o to, co dzieje się z psychiką. Nasze ciało nie miałoby powodu napinać się pod wpływem stresu, gdyby nasza głowa nie dopuściła go do siebie.



W walce ze stresem od strony fizycznej pomogą Ci:

- umiejętność oddychanie przeponą
- relaksacyjna muzyka
- treningi autogenne (napinanie i rozluźnianie mięśni)
- relaksacyjne masaże i rytuały SPA
- umiarkowana aktywność fizyczna
- spacerowanie na łonie natury
- spędzanie czasu z bliskimi w sposób aktywny (nie przed telewizorem)
- medytacja
- ciepłe kąpiele
- sauna, solarium

Od strony psychicznej, w walce pomoże Ci przede wszystkim poznanie źródeł stresu.

Spróbuj wygodnie się położyć, włącz relaksacyjną muzykę i zwróć uwagę, jakie myśli pojawią się w Twojej głowie na pierwszym planie: niezrealizowany projekt? cudze oczekiwania? cudze problemy na Twojej głowie? inne natrętne myśli?

Prawdopodobnie to właśnie one sprawiają, że Twoje ciało jest wciąż w stanie nadmiernego stresu. Poświęć swój czas na to, aby znaleźć jak najlepsze rozwiązanie dla siebie. Pamiętaj, że **NIC NIE MUSISZ**. Możesz co najwyżej chcieć coś zrobić, ale wszystko leży wyłącznie w Twojej wolnej woli. Takie myślenie naprawdę pomaga.

Jak to wygląda u mnie?

W czasie, kiedy byłam chronicznie zestresowana nie byłam w stanie normalnie jadać, często pojawiały się problemy z trawieniem, stukanie nogami, gryzienie skórek przy paznokciach, problemy ze skupieniem i milion myśli przed zaśnięciem. W efekcie tego wciąż czułam się zmęczona, sfrustrowana i zagubiona. Wtedy koleżanka powiedziała mi jedno magiczne zdanie: „Nic nie musisz”. I właśnie wtedy zdałam sobie sprawę, że całe moje niepokoje i nieszczęścia wynikają z niczego innego, jak z niespełnionych oczekiwań. Nie, nie własnych. Cudzych!

Zdałam sobie sprawę, że ciągłe mówienie mi jak mam postępować, wymaganie czegoś ode mnie i ciągłe dogadzanie sobie moim kosztem stało się dla mnie stresujące. Dziś nadal jestem zestresowana, jednak już o wiele mniej. Więcej czasu poświęcam samej sobie i sprawianiu sobie radości. Więcej medytuję, lepiej się odżywiam. W stresujących sytuacjach zamykam oczy i powtarzam sobie moje: „Oddychaj”.

W filmie „Zjawa (The Revenant)” usłyszałam bardzo mądre stwierdzenie: „Dopóki oddychasz, jesteś w stanie walczyć...” Co w tym takiego mądrego? A no po pierwsze: Oddech = życie. Czyli dopóki żyjesz, nie wolno Ci się poddać. A po drugie: Świadomy i prawidłowy oddech może być dla nas doskonałym lekarstwem. To jeden z niewielu odruchów, nad którym zarówno możemy panować, jak i pozostawić bez kontroli i udziału naszej woli (podobnie jak mruganie czy przełykanie śliny). Jeśli więc oddychasz powoli i spokojnie, Twoje ciało zwalnia wraz z oddechem. Jeśli przyspieszysz swój oddech, Twoje ciało zacznie szybciej pracować i bardziej się męczyć. Dopóki więc oddychasz prawidłowo, jesteś w stanie walczyć. Zawsze więc, kiedy czeka mnie poważny zabieg lub innego rodzaju stres, po prostu zaczynam głębiej oddychać. To naprawdę pomaga!

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy w sytuacjach stresowych potrafisz zastosować techniki relaksacji (oddychanie, liczenie od 10 do 1, rozluźnianie barków, itp.)?*
- 2. Czy wiesz co jest Twoim głównym źródłem stresu na co dzień?*
- 3. Czy w ostatnim miesiącu udało Ci się rozwiązać trudny stresujący problem?*
- 4. Czy to stwierdzenie do Ciebie pasuje? „Jeśli nie mam na coś wpływu, to przestaję z tym walczyć.”*

Reguła 6. Ma swój plan A, B i C

Mówi się, że jeśli chcesz rozmieszyć Boga, to zacznij planować.

Być może jest w tym ukryta prawda, bo nigdy nie jesteśmy w stanie przewidzieć, co zdarzy się w przyszłości. Jednak życie bez planu, to chaotyczne i niestabilne życie. Dlatego właśnie warto mieć swój plan A, B i C.

Każdy plan powinien mieć swój jasno określony cel. Obojętnie czy mówimy tu o realizacji drobnych spraw czy też o naszym całościowym planie. Nasze działania muszą dokądś prowadzić, mieć swoją misję i jasno wyznaczone ścieżki. Przejdźmy więc do konkretów...



Plan A

Silny człowiek powinien mieć wszystko pod kontrolą. Począwszy od rzeczy, które wykonuje na co dzień, aż po sytuacje które przybliżą go do celu. Tylko wtedy jest w stanie być bardziej produktywnym, przewidywać kolejne przeszkody i szukać dla nich konstruktywnych rozwiązań.

Dam Ci przykład:

Życie bez planu A:

Codziennie budzisz się rano, wykonujesz czynności pielęgnacyjne, coś tam zjadasz. Potem idziesz do nielubianej pracy, siedzisz w niej 8 godzin, a następnie wracasz do domu i próbujesz sobie znaleźć coś, co Ci poprawi humor: oglądasz telewizję, czasem pójdziesz pobiegać, a czasem po prostu zjesz kolejną badziwną żywność. Tak mijają lata, a Ty wciąż nie wiesz kim jesteś, do czego dążysz i nagle oglądasz się za siebie, a wszystko to, co zdarzyło się do tej pory, wygląda jak wczorajszy dzień. Nie zmienia się nic... Czasem zaskakują Cię nowe sytuacje, a Ty nie potrafisz z nich wybrnąć, bo nie wiesz dokąd płyniesz.

A teraz jak mogłoby wyglądać Twoje życie, gdybyś miał plan A:

Szukasz, rozmyślasz, zastanawiasz się kim jesteś, co lubisz i dlaczego jesteś teraz tu, gdzie jesteś. Po czym dochodzisz do wniosku, że Twoim celem w życiu jest (.....)!!!

O tak! Od tej chwili wszystko nabiera sensu. Sporządzasz sobie dzienny grafik, którego przestrzeganie pozwoli Ci na lepszą koncentrację i niemarnowanie czasu na rzeczy zbędne. Spisujesz sobie to, czego potrzebujesz do osiągnięcia celu i szukasz sposobów, które Ci na to pozwolą. Twoje życie staje się bardziej poukładane. Wiesz, co będziesz robić mniej więcej za miesiąc, za rok, czy kim chciałbyś być za kilka lat. Wiesz, co chciałbyś po sobie zostawić kolejnym pokoleniom. Każda Twoja najmniejsza czynność rozpoczyna się Twoją wizją siebie i osiągniętego celu. Codziennie rano budzisz się z myślą, że kolejny dzień popchnie Cię o krok dalej ku Twojemu celowi. W swoim grafiku masz porę na solidne śniadanie,

rozrywkę, aktywność, pracę i stosowanie wszystkich "reguł silnego człowieka". Idziesz do pracy, która jest zbieżna z Twoim celem, a po powrocie z niej nadal tryskasz zapałem i energią.

Brzmi zbyt utopijnie, prawda? Dodajmy więc tu kilka przeszkód. Z niektórymi z łatwością sobie radzisz, ale nagle coś przestaje hulać. Zaczynasz spotykać ich na swej drodze coraz więcej i mimo dobrego planu pojawiają się takie przeszkody, z którymi nie umiesz sobie poradzić. Wtedy właśnie tworzysz plan B.

Plan B

Plan B jest alternatywą, która być może nie jest już tak idealna, ale nadal idzie w podobnym kierunku. Jest za to łatwiejsza w realizacji i również daje Ci codzienną satysfakcję. Dzięki popełnionym błędom w planie A, wiesz już znacznie więcej, zaczynasz skuteczniej tworzyć plan B i oto za chwilę za drzwiami może czaić się sukces.

W skrajnych przypadkach może być jednak tak, że znów coś Ci nie wyjdzie, bo plan był jednak zły, niedokładny, nie poznałeś siebie wystarczająco dobrze, a może po prostu masz pecha.

Co zrobić wtedy?

Oczywiście plan C!

Plan ten jest jednak inny niż poprzednie. Plan C składa się bowiem:

- Z głębokiej analizy błędów w A i B
- Analizy Twojej obecnej sytuacji (gospodarczej, towarzyskiej, rodzinnej, stanu umysłu)
- Akceptacji obecnego stanu rzeczy i dostosowania się do warunków
- Szukania zupełnie innego kierunku niż dotychczas

Może to być kwestią przypadku. Może ktoś dostrzeże Twój potencjał, zaproponuje Ci coś, a może sam zobaczysz dla siebie inne możliwości niż dotychczas. Plan C ma jedną maksymę: "ZAWSZE JAKIŚ CEL BĘDZIE MOŻLIWY DO ZREALIZOWANIA". Dzięki temu wiesz, że w końcu musi udać Ci się znaleźć coś, co natchnie Cię do działania i zostanie zrealizowane. Dlaczego od razu nie możesz przejść do planu C? Bo tylko dzięki A i B zbierasz potrzebne doświadczenie.

Np.: Realizowanie celu półrocznego:

Plan A - Cel zrzucić 10 kg. Strategia - zaplanowana.

Porażka planu A = Wcielenie planu B

Plan B - Cel zrzucić 5 kg. Strategia lepiej zaplanowana.

Porażka planu B = Wcielenie planu C

Plan C - Analiza błędów, ocena obecnych możliwości, nowy łatwiejszy cel: wzmocnić mięśnie. Planowanie strategii i osiągnięcie celu.

Pójście w inną stronę jest o wiele lepsze, niż nie wybranie żadnej.

Pamiętaj - Twoje życie musi mieć cel!

Jak to wygląda u mnie?

Teoria brzmi dość zawile, więc teraz czas na praktykę.

U mnie plan A trwał około 3 lat. W tym czasie próbowałam mnóstwa rzeczy, aby znaleźć dla siebie właściwą drogę. Miałam być pedagogiem i nauczycielem – nie wyszło. Miałam malować paznokcie, depilować, robić hennę – również niewypały. Zaczęłam fotografować, ale okazało się, że nie jest to tak ciekawe, jak sądziłam. Próbowałam też diety, bo jako że ciągle się odchudzałam, to temat ten szedł

ze mną dość długo. Trochę wyszło, ale ostatecznie nie zdecydowałam się iść w tym kierunku. Potem pojawiły się masaże – coś co naprawdę polubiłam. Były wzloty i upadki. Były też nagłe podcięcia skrzydeł, kiedy to miałam już otwierać swój lokal i zostałam oszukana. Wiem jednak, że do tego tematu jeszcze powrócę.



Przyszła więc czas na plan B.

Zaczęłam grzebać w swojej przeszłości i zastanawiać się, po co zostałam stworzona. Jaka jest moja życiowa misja? Co lubię i potrafię najbardziej? Co towarzyszy mi od zawsze, a czego wcześniej nie dostrzegałam? Wtedy właśnie połączyłam wszystkie moje zalety i postanowiłam podjąć się czegoś nowego. Stworzyłam swoją strategię, idąc wciąż w jednym kierunku. Tak właśnie zabrnęłam tu, gdzie jestem teraz. Od dziecka utalentowana artystycznie: z łatwością przychodziła mi nauka ruchu, lubiłam pisać, rysować, robić zdjęcia,

filmować. Od zawsze czułam, że gdzieś wewnątrz mnie siedzi też cichy nauczyciel, który niekoniecznie nadaje się do pilnowania małych krzykliwych dzieci. To raczej taki nauczyciel, który może Cię motywować, inspirować i zachęcać do pracy nad sobą. Ponadto sport, który towarzyszy mi od 10 roku życia, stał się dla mnie uzależnieniem i teraz to ja próbuję przekazać to dalej. Co się stanie, jeśli okaże się, że jednak poszłam złą drogą?

Oczywiście zostanie mi plan C.

Jestem świadoma tego, że wraz z moim wiekiem wiele rzeczy może ulec zmianie. Zmieniają się warunki życia, potrzeby, być może również moje myśli i poczucie misji. Wtedy właśnie stanę w miejscu, obejrzę się dookoła i pójdę zupełnie inną drogą... Nic bowiem nie jest tak frustrujące i męczące, jak brak planu i ciągłe zastanawianie się, gdzie jest Twoje miejsce na ziemi.

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy Twoja praca jest Twoją pasją?*
- 2. Czy myślisz czasem o tym, kim chciałbyś być za 5-10 lat?*
- 3. Czy czynności które wykonałeś w ciągu ostatnich 5 godzin były przez Ciebie zaplanowane?*
- 4. Czy masz dla siebie jakąś alternatywną pracę, na wypadek konieczności zmienienia obecnej? (np. z powodów zdrowotnych, rodzinnych, finansowych, zagrożenia w państwie itp.)*

Reguła 7. Myśli pozytywnie

O tym, że pozytywne myślenie ma dobry wpływ na nasze samopoczucie, nikomu nie trzeba mówić. A jednak trudno jest czasem zachować optymizm, kiedy wszystko się wali i przytłacza. Dlaczego jest to takie ważne? Jak sobie z tym poradzić?

„To jak patrzysz na świat i jak on widzi Ciebie, zależy wyłącznie od stanu Twojego umysłu.”



Jeśli będziesz przez całe życie powtarzać sobie, że jesteś nieudacznikiem, że prześladowuje Cię pech, a wszyscy ludzie są przeciwko Tobie, to tak właśnie będzie wyglądało Twoje życie.

Jak to się dzieje?

Negatywne myśli uwalniają w nas hormony, które nasilają nasze złe samopoczucie. I tak np. gdy powtarzasz sobie zmartwiony, że nic Ci nie wychodzi i że na pewno nie dasz sobie rady, to Twój organizm przygotowuje Cię już na porażkę. Chroni Cię przed negatywnymi emocjami, które doznasz, gdy dopadnie Cię klęska. Zaczynasz analizować, jak będzie wyglądało wtedy Twoje życie, jak zareagujesz na niewygodną sytuację i ... Nie masz już czasu na przygotowanie się do zwycięstwa. Twoja głowa nie jest gotowa, aby przyjąć na siebie brzemie wygranej, więc automatycznie kieruje Twoje działania na to, na co jesteś gotów: NA PORAŻKĘ.

Czy rozumiesz już co się dzieje, gdy myślisz pozytywnie?

Twoja głowa zaczyna wizualizować zwycięstwo. Jak się wtedy poczujesz, co pomyślisz, co zrobią inni. Stajesz się na to gotowy. Twój organizm będzie wiedział jak się zachować w takiej sytuacji, a jedyne czego nie będzie znał, to zachowania podczas porażki. Co więc się dzieje? Ty celowo dążysz wszelkimi sposobami do wygranej. Udowadniasz sobie i innym, że stać Cię na o wiele więcej. I tak oto, któregoś słonecznego dnia wygrywasz. Czujesz się wspaniale i to pcha Cię do odnoszenia kolejnych sukcesów.

Mimo pojawiających się czasem przeszkód, Ty wiesz, że sobie poradzisz. Wierzysz w siebie i myślisz intensywnie jak przezwyciężyć trudności.

Idąc pierwszą drogą, przy pierwszej porażce po prostu byś odpuścił. Powiedział, że nie dasz rady, że to nie dla Ciebie... Prawda?

Ale niby dlaczego?!

Czym różnisz się od innych ludzi? Każdy jest w stanie pokonać przeszkody i każdy je w swym życiu spotyka. Jedni tracą nogę, inni tracą dzieci, jeszcze inni pracę, a komuś spłonął dom. Czy oni powinni się poddać? Powiedzieć, że nie są w

stanie zacząć od nowa? Co im wówczas pozostanie? Dlaczego Ty miałbyś się poddać, skoro tak wielu ludzi potrafi swe porażki przyjąć na klatę i iść dalej? Ktoś, kto nie napotkał jeszcze żadnej przeszkody, nie istnieje! A im więcej przezwyciężysz trudności, tym stajesz się silniejszy. Dziecko od urodzenia wiele razy upada, zanim nauczy się chodzić. Jest głupie. Wielu rzeczy z tego świata jeszcze nie pojmuje, a jednak wstaje i po jakimś czasie zaczyna biegać. Czy powinno więc powiedzieć: „NIE, ja nie chodzę, do końca życia będę raczkować.” ? Po co dążyć do autodestrukcji, skoro urodziliśmy się z instynktem przetrwania? Jeśli więc to głupie dziecko jest w stanie próbować i próbować i wciąż wierzyć, że w końcu stanie samodzielnie na własnych nogach, to Ty dorosły człowiek, pełen doświadczeń i wiedzy, miałbyś się poddać? NIE!!! To Ty masz być nauczycielem, pokazywać innym, że trzeba walczyć i wierzyć w siebie.



Jak więc poradzić sobie z własną głową, kiedy zamiast bieli widzisz tylko czerń?

Po 1. Zastanów się, jak szybko ucieka Ci życie. Co chciałbyś pomyśleć o sobie i swoim życiu, gdybyś już dziś leżąc w szpitalu, wiedział, że za chwilę umrzesz? Napisz sobie to, co chciałbyś wtedy czuć, myśleć, wspominać.

Po 2. Skoro wiesz już, jak kruche jest życie i że nie masz czasu do stracenia, pomyśl co mógłbyś zrobić dziś, aby przybliżyło Cię to do tego, co wymieniłeś w punkcie powyżej.

Po 3. Przypomnij sobie 3 największe porażki w swoim życiu i to, jak z nich wybrnąłeś. Czy dziś postąpiłbyś inaczej? Jak chciałbyś wtedy z nich wybrnąć, aby czuć się dumnym z siebie?

Po 4. Przypomnij sobie 3 największe sukcesy, które udało Ci się osiągnąć. Sukcesem może być zarówno mistrzostwo świata w czymś, jak i ugotowanie smacznej potrawy. Sukces mierz zawsze swoją własną miarą. Pomyśl, jak się wtedy czułeś, co myślałeś?

Po 5. Pamiętaj, że przeszkody są normalnym elementem życia. Naucz się je przyjmować z uśmiechem, bo są one w pewnym stopniu uziemieniem Cię. Gdyby ich nie było, spaliłbyś się niczym Ikar, latając ze zbyt wysoką pewnością siebie. To właśnie one uczą Cię harmonii: dobra ze złem oraz wygranej z porażką.

Jak to wygląda u mnie?

Kiedys wydawało mi się, że nie mam prawa wygrywać. Że jestem do kitu i właściwie to może nie mam nawet prawa żyć. Różni ludzie dawali mi do zrozumienia, że jestem za słaba na pewne rzeczy. Próbowалам zmieniać się na zewnątrz, jednak głowa pozostawała wciąż niezmieniona.

Przyszedł jednak taki moment, w którym zdałam sobie sprawę, że to ja jestem królem. Władam swoim królestwem i powinnam robić to jak najlepiej. Tym królestwem jest oczywiście moje własne życie. Każdy z nas lubi narzekać na obecną władzę. I (stroniąc od politycznych tematów) każdy z nas jest przecież władcą. Posiadamy ogromną zdolność do sterowania życiem swoim i cudzym. Wszystkie nasze słowa i zachowania prowadzą do określonych zachowań innych ludzi. To od nas zależy co będziemy jadać, gdzie sypiać, z kim rozmawiać, o czym myśleć. Czy więc Ty zawsze jesteś tym dobrym władcą?

Ja dzięki takiemu podejściu pozytywniej patrzę dziś na życie. Nie czekam, aż coś zostanie mi dane, bo jako król sama muszę o to zawalczyć swoim intelektem oraz siłą. Nie boję się o sobie myśleć dobrze, a przeszkody staram się wysoko przeskakiwać. Czasem jednak nie jest tak łatwo. Zawsze jednak pamiętam o tym, że porażki mnie oczyszczają, a skoro jestem wojownikiem, to nie wolno mi się poddać.

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy w ciągu ostatniego tygodnia udało Ci się przezwyciężyć dowolną trudność/przeszkodę?*
- 2. Czy kiedy dążysz do czegoś, wizualizujesz w swojej głowie siebie jako zwycięzcę/osiągnięty cel?*
- 3. Czy powiedziałeś coś miłego komukolwiek dziś lub wczoraj?*
- 4. Czy to stwierdzenie dotyczy Ciebie? „Moja przyszłość zapowiada się znakomicie”*

Reguła 8. Motywuje innych ludzi

Właściwie nic więcej nie trzeba tutaj dodawać poza pytaniem: Dlaczego to robi?

Człowiek, tak jak inne stworzenia, posiada instynkt przetrwania. Wszystkie swoje działania ukierunkowuje na to, co dotyczy niego samego bądź jego najbliższych. Zwykle nie dotyka nas tak boleśnie śmierć obcej osoby, jak śmierć kogoś bliskiego. Nie martwią nas porażki obcych tak bardzo, jak porażki nasze własne lub tych najbliższych. Dążymy do własnych celów i często zacieramy ręce widząc, że innym coś nie wychodzi. To dodaje nam wyższego poczucia wartości i sprawia, że jesteśmy w stanie zgnieść tych, co już polegli.

Dlaczego więc ktoś, kto stoi na szczycie miałby się przejmować tymi na dole?

Dlaczego nie mógłby ich po prostu rozdeptać, jak robaki pełzające podczas ulewy? Słabi ludzie to ci, którzy niewiele osiągnęli w życiu, a ich domeną są: wieczna krytyka, obwinianie innych za swoje niepowodzenia, zamknięty umysł, postawa roszczeniowa i w końcu odczuwanie radości z cudzej porażki. Tacy ludzie non stop muszą walczyć o uznanie, dowartościowywać się i czuć wyższymi od innych. W rzeczywistości jednak są to ludzie smutni, bez energii i życiowego celu.



Przeciwieństwem ich będzie oczywiście człowiek silny.

Zamiast krytyki, taki człowiek szuka pozytywów i uczy się wyciągać wnioski z błędów. Jest w stanie przyznać się do porażki i otwiera swój umysł na nowe możliwości. Jego postawa nie jest roszczeniowa – wie, że na wszystko trzeba zapracować. Nie musi podnosić swego poczucia wartości, bo wie kim jest i czego chce. Ma w sobie dużo energii i... Zamiast życzyć innym porażki, potrafi podać im rękę i poprowadzić za sobą.

No dobrze. Ale dlaczego to robi?!

są cztery główne powody, dla których silny człowiek może motywować innych

1 – Wie jak trudno było zacząć. Być może jemu też ktoś wtedy podał rękę i dzięki temu jest w stanie współczuć innym

Taki człowiek doskonale pamięta, jak ciężko było dojść mu do tego, co ma teraz. Pamięta godziny spędzone samotnie w pokoju, kiedy wpatrując się w pustą białą ścianę zastanawiał się kim jest i co ma ze sobą począć. Świetnie zna problem braku motywacji, kiedy inni mówili mu, że coś jest bez sensu, że to jest głupie, albo że on nie da rady. Właśnie wtedy znalazł motywujący go cytat, obejrzał film, zobaczył podnoszące się dziecko na ulicy i zrozumiał, że wszyscy wokół coś robią, tylko nie on. Być może ktoś wskazał mu drogę, a może po prostu odnalazł w sobie wewnętrzną siłę. Dziś widzi, jak ciężko innym coś zacząć, dokończyć, zmienić i postanawia podzielić się swoją historią. Motywuje, zagrzewa do boju i wspiera, bo chce, by świat był lepszy. Ma dość ludzkiej krytyki i próbuje Ci pokazać, że możesz więcej, niż inni o Tobie sądzą.

2 – Wie, że jego pozycja jest tak silna i stabilna, że sukcesy innych nie przeszkadzają mu w jego karierze

Często pomaganie innym wiąże się z tym, że uczeń przerasta mistrza i nagle Twój „podopieczny” może stać się Twoim rywalem. Ale czy to uprawnia Cię do tego,

aby na powrót umniejszać jego wartość i pokazywać mu kto tu rządzi? Nie... Bo silny człowiek nie musi tego robić. On swoją wartość czuje w sobie i to jak ocenia go inni, nie ma na niego wpływu. Jeśli zaczyna przegrywać, musi się skupić i bardziej postarać, aby osiągać coraz to wyższe cele. Nie kosztem niszczenia innych ludzi, a wyłącznie kosztem większej pracy nad sobą.

3 – Być może liczy na to, że kiedyś szale się przechyla i wtedy uzyska pomoc od tych, którym sam wcześniej pomógł

Skoro uczeń może przerosnąć mistrza, to dlaczego by nie otrzymać pomocy od ucznia? Silny człowiek nie uważa się za wszechmocnego ani nieomylnego. Chętnie przyjmuje szczerą pomoc, bo nie uważa tego za akt słabości, lecz jako nowe rozwiązanie i większe możliwości.



4 – Jest to jego pracą zawodową

Motywowanie ludzi to zadanie dla coachów, psychologów, mentorów, trenerów, pedagogów. Dla nich to chleb powszedni, toteż jeśli potrzebujesz odpowiedniej motywacji, możesz szukać jej właśnie tam.

Pamiętaj, że silny człowiek nie będzie motywował innych, aby wzmocnić własną motywację. On ma jej już wystarczająco dużo w sobie.

Jak to wygląda u mnie?

U mnie potwierdzają się wszystkie powyższe powody. Byłam kiedyś na dnie, podniosłam się i dziś daję Ci swoją siłę. Wiem jednak, że kiedyś też upadnę i być może wówczas to Ty mnie podniesiesz. Motywowanie to też część mojej pracy, mojej wizji siebie i tego do czego dążę. Mam nadzieję, że będę robić to coraz skuteczniej.

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy w ostatnim tygodniu dodałeś komuś wiary, pochwaliłeś za coś, postawiłeś przed kimś wyzwanie?*
- 2. Czy Twoją motywacją do pracy, którą obecnie wykonujesz, są inne powody niż pieniądze?*
- 3. Czy odczuwasz radość, gdy widzisz kogoś, kto podniósł się po porażce?*
- 4. Czy uważasz, że Twoja przyszłość zależy od Ciebie?*

Reguła 9. Docenia

Bądź teraz ze sobą szczerzy. Ile razy w ciągu ostatniego tygodnia pomyślałeś sobie:

"Jestem szczęśliwy, bo: mam / potrafię/ znam/ jestem..." ?

Wcale? Raz? Trzy razy? To też za mało! Powinno być ich przynajmniej 14!

Każdy coś posiada, coś potrafi, kogoś zna i jest kimś ważnym. Ale kurczę, jakoś nie ma w ludziach tego entuzjazmu, że doświadczamy tych wszystkich wspaniałych rzeczy. Najczęściej sięgamy myślami po to, czego jeszcze nie mamy, co chcielibyśmy osiągnąć, kim chcielibyśmy się stać. Ale po co? Skoro i tak tego potem nie docenimy?

Silny człowiek docenia

Dlaczego? Bo tylko dzięki temu jest w stanie obiektywnie ocenić to, co się dzieje w jego życiu. Dzięki temu, że na chwilę się zatrzyma i popatrzy wstecz, może określić, czy się rozwija czy też stoi w miejscu. To z kolei ułatwi mu zagłębienie w przyszłość, bo zda sobie sprawę z tego, czego rzeczywiście mu brakuje. W przeciwnym wypadku będzie wciąż podążał za marchewką na kijku i nigdy nie zazna satysfakcji jej osiągnięcia.



Być może wydaje Ci się, że nie masz czym się cieszyć, a Twoje życie to pasmo porażek. Jednak jeśli naprawdę na chwilę przystaniesz w miejscu i przeanalizujesz dokładnie: *co zyskałeś od ostatniego roku? kogo nowego poznałeś? o jakie doświadczenia jesteś bogatszy? i czego się nauczyłeś?*, to naprawdę możesz dostać olśnienia: „Kurde! Ja naprawdę mam co doceniać!” Zrób to samo na przestrzeni ostatnich pięciu lat.

Napisałam, że powinienesz być zrobić to 14 razy w ciągu zeszłego tygodnia. Spróbuj więc to teraz odrobić.

wykonuj poniższe ćwiczenie przez najbliższe 7 dni

1. Codziennie rano po przebudzeniu się lub przy śniadaniu, znajdź 3 pozytywne rzeczy, które zdarzyły się Tobie dzień wcześniej. Zapisz je. Nie ma takich? Jeśli tak uważasz, zjedź niżej do: „*Jak to wygląda u mnie?*”, sprawdź co mi sprawia radość i potem tu wróć.

Dzięki takiemu pozytywnemu przypomnieniu sobie dnia poprzedniego nie tylko pojawi się uśmiech na Twojej twarzy, ale też wzrośnie motywacja do przeżycia kolejnego dnia.

2. Każdego wieczoru przed położeniem się spać, również przypomnij sobie 3 pozytywne rzeczy, za które możesz być wdzięczny z bieżącego dnia. Dzięki temu Twój sen będzie przyjemniejszy, a rano będziesz lepiej pamiętać dzień poprzedni.

Wystarczy Ci tydzień, abyś nauczył się inaczej patrzeć na to, co już masz. Po tygodniu przeczytaj wszystkie swoje notatki. Tylko wtedy jest sens, by sięgać po więcej, kiedy zdajesz sobie sprawę z tego, co masz już dziś. W innym przypadku to kijek i marchewka.

Jak to wygląda u mnie?

Trzy pozytywy z dnia poprzedniego?

- smaczna kanapka z awokado i rzodkiewką
- radość dziewczyn podczas gry w piłkę
- poprawa samopoczucia po chorobie

Można? ;)

W moim życiu wiele rzeczy się zmieniło, od kiedy mieszkam we Wrocławiu. I to chyba największa rzecz, którą doceniam codziennie, budząc się w tym mieście.

Tutaj odżyłam, tutaj jestem sobą i tutaj czuję się szczęśliwa.

Czuję się cudownie, obserwując ptaki na niebie, wiewiórki hasające po parku i starszych ludzi, którym ustępuje się w tramwaju. Staram się widzieć piękno w świecie, który nas otacza, zamiast dostrzegać wyłącznie brud, smród i hałas. Cieszę się, że nie jestem śmiertelnie chora, że mam przyjaciół, znajomych, wspaniałego faceta i cudowne mieszkanie. Kocham moje szynszyle, moje treningi i nowy telefon! ;)

Doceniam to, że mogłam napisać tego ebooka, dzielić się emocjami i pozostać przy tym sobą. Jesień nie jest już dla mnie smutną porą roku, lecz kolorami **Strefy dobrej formy**. Choroba nie jest karą, lecz czasem na odpoczynek, a życie...
Moje życie jest po prostu świetne :)
I na koniec najważniejsze przesłanie dotyczące tego działu:

*„Doceniaj to wszystko, co masz dziś,
bo prędzej czy później nadejdzie taki dzień, kiedy to wszystko stracisz...”*



Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

- 1. Czy udało Ci się znaleźć 3 pozytywne rzeczy z dnia wczorajszego?*
- 2. Czy jesteś szczęśliwy?*
- 3. Czy dbasz o swoje zdrowie?*
- 4. Czy po osiągnięciu swojego celu, odczuwasz satysfakcję i dumę?*

Reguła 10. Kocha



Czy domyślałeś się, że właśnie „kocha” znajdzie się pośród tych wszystkich reguł, które mogą kojarzyć się z władzą, siłą i wyższością? Czy miłość nie jest przypadkiem traktowana jako pewna słabość? *„Nie mam czasu na miłość, nie mam czasu na głupoty”*. Jeśli też tak uważasz, to teraz Cię zaskoczę, gdyż tylko silne jednostki są w stanie kochać.

Nie myl jednak miłości z pożądaniem, zauroczeniem czy innymi ulotnymi emocjami. Kochanie kogoś to kwestia decyzji. Kiedy poznajesz drugą osobę, na początku pojawia się zauroczenie, fascynacja. Tu działają głównie hormony i nie bardzo kontrolujesz to, o czym myślisz lub jak postępujesz. Gdy już jednak poznasz dobrze i zaakceptujesz tego człowieka, dajesz sobie to pozwolenie, by go

kochać. Silni ludzie nie boją się otworzyć przed innymi, ofiarować im swego czasu oraz nie strasze im poczucie odrzucenia. Jeśli więc mówisz, że „Nie masz czasu na miłość”, to znaczy, że coś tutaj nie gra. Być może boisz się porażki, nie znalazłeś jeszcze nikogo godnego Twoich uczuć, a może masz za sobą negatywne doświadczenia. Pamiętaj jednak, że kochanie innych jest mega trudną sztuką, więc nie jesteś w tym osamotniony. Miłość nie tylko wymaga od Ciebie dawania, ale też nauki brania, trzymania odpowiedniego dystansu i zachowywania trzeźwego umysłu.



Dawanie: Jeśli dajesz coś ludziom, których kochasz, zwróć uwagę na to, czy poprzez swoją dobroczynność im nie szkodzisz. Motywuj, wspieraj, nauczaj – to największy przejaw miłości, jaki możesz komuś ofiarować.

Branie: Pamiętaj, żeby nie zapomnieć też o sobie. Jeśli inni dają Ci coś, to nie czekaj, aż będą błagać. Naucz się brać i dziękować za to, co ktoś chce Ci ofiarować.

Przypominaj o swoich potrzebach i korzystaj z tego tak samo, jak oni korzystają z Twojej miłości.

Dystans: Nie ma nic bardziej destrukcyjnego niż zatrać się w drugim człowieku i uzależnianie swego szczęścia od niego. Prędzej czy później taka relacja legnie w gruzach, a po Tobie pozostanie wrak człowieka. Pamiętaj, że miłość też musi znać swój umiar, a Ty musisz zachować rozsądek. Druga osoba nie jest Bogiem, wybawicielem. Ma także prawo mieć złe nastroje, postępować niewłaściwie, a może nawet wbrew Tobie.

Kochanie samego siebie



To jeszcze potężniejsza broń silnego człowieka, niż wszystkie dotychczasowe. Jeśli człowiek nie kocha siebie, będzie dążył (świadomie bądź podświadomie) do

swej destrukcji. Będzie szukał wszelkich pretekstów, aby zniszczyć to co posiada: relacje, majątek, swój wygląd, swoje zdrowie a nawet życie. Taki człowiek nie potrafi kochać innych zdrową miłością i jedyne, co jest w stanie mu skrócić męki, to fachowa pomoc psychologa bądź psychiatry. Tak właśnie kończą ludzie słabi.

My Polacy mamy bardzo dużo kompleksów i jednocześnie jesteśmy bardzo uzależnieni od opinii innych, a nasza postawa jest często roszczeniowa. Mężczyźni prężą się na siłowni, aby wyglądać jak najbardziej atrakcyjnie, a kobiety malują się nieustannie i wyszukują jak najmodniejsze ciuchy. Często odbywa się to wszystko kosztem zdrowia, byle tylko nas ktoś zaakceptował. Chcemy być szanowani, podziwiani i kochani.

Dlaczego?

Bo za mało kochamy samych siebie!

A to właśnie miłość jest królową wszelkich uczuć.

Postaw się w takiej sytuacji

Znajdź w sobie największą wadę w wyglądzie. Pomyśl, czego naprawdę nigdy w sobie nie lubiłeś i co chciałbyś zmienić na lepsze. Nos? Pupa? Brzuch? Mały biceps? Znalazłeś? To powiedz głośno co to takiego.

A teraz wyobraź sobie, że za 5 sekund wejdzie do Twojego mieszkania mężczyzna ze siekierą. Będzie miał przynajmniej 2 metry wysokości, ogromne mięśnie i wrogą minę. 2.....1..... Staje przed Tobą, metr od Ciebie i pyta Cię, której części ciała nie znosisz.

Ty drżącym palcem wskazujesz na tą część. Mężczyzna przystawia swą siekierę do niej i rzecze niskim tonem:

„Jeśli w ciągu 5 sekund nie wymyślisz powodu, dla którego mógłbyś kochać tę część ciała, odrąbię Ci ją bezboleśnie i już nigdy jej nie ujrzysz!.

5..

4..

3..

2..

1..

Dlaczego mam jej nie odrąbać?”

(.....) Tu jest miejsce na Twoją odpowiedź.

Czy rozumiesz już, że Twoje ciało jest wspaniałe, niepowtarzalne i jak wiele mu zawdzięczasz?

Kochaj siebie za to jaki jesteś i za to jak wyglądasz. Twoje ciało, myśli, wspomnienia, uczucia - to wszystko tworzy Ciebie. Naucz się siebie akceptować i walczyć o swoje szczęście. Nie żyj dla innych, bo inni nie będą żyć za Ciebie. Działaj tak, jak czujesz, że powinieneś działać i bądź królem w swym jedynym życiu...

Pytania sprawdzające – 1 pkt za każde TAK

1. *Czy lubisz patrzeć na siebie w lustrze po przebudzeniu? (bez makijażu)*
2. *Czy żyjesz w szczęśliwym związku? (gdzie dawanie = branie)*
3. *Czy potrafisz akceptować niedoskonałości obcych ludzi bez krytykowania ich?*
4. *Czy nagradzasz się za swoje starania, dobre uczynki itp.?*

Czas rozliczyć się z testów ☺

1. Regularnie uprawia aktywność fizyczną
2. Dbą o poprawną postawę ciała
3. Dbą o właściwą regenerację
4. Spożywa zdrową żywność
5. Radzi sobie ze stresem
6. Ma swój plan A, B i C
7. Myśli pozytywnie
8. Motywuje ludzi
9. Docenia
10. Kocha
Razem

Interpretacja wyniku końcowego („Razem”)

0-10 punktów **Słabo**

To, że Twój wynik jest tak niski świadczy wyłącznie o tym, że dobrze zrobiłeś sięgając po ten ebook. Spróbuj zastosować się do obecnych w nim rad i co tydzień wdrażać kolejne. Unikniesz w ten sposób złego samopoczucia i zaznasz orzeźwienia.

11-20 punktów **Średnio**

Nie jest tragicznie, jednak nadal są w Twoim życiu aspekty, nad którymi mógłbyś popracować. Być może dotychczas wydawało Ci się, że wszystko masz pod kontrolą, jednak jak widzisz możesz dla siebie zrobić znacznie więcej. Do dzieła!

21-35 punktów **Dobrze**

Jest naprawdę dobrze. Poświęcasz sporo czasu na dbanie o siebie i za to należą Ci się gratulacje. Aby jednak poczuć ten prawdziwy przypływ mocy, spróbuj zaangażować się bardziej tak, abyś za kilka miesięcy mógł zdobyć 40 punktów.

36-40 punktów **Jesteś silnym człowiekiem**

Najwyraźniej lektura ta nie była dla Ciebie odpowiednia, ale mam nadzieję, że skorzystasz z tego, co tu przeczytałeś. Cechuje Cię niezwykła siła i trzymaj się tego. Nie zapominaj nigdy o regułach silnego człowieka. Gratulacje!

www.strefa-dobrej-formy.com