

4 články pro ženy od Lucie Szakál

Obsah

Článek 1: Mají 30denní výzvy smysl?	2
Článek 2: Může za to tělo nebo hlava?	5
Článek 3: Umíte využít chvíle pro sebe?	6
Článek 4: Bolavá noha aneb cvičit, vnímat, zpomalit.....	9

Prohlášení:

Toto je informační materiál. Jakékoliv šíření a poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Aplikování získaných informací je čistě na čtenáři, autorka nenese odpovědnost.

© 2021 Lucie Szakál

Článek 1: Mají 30denní výzvy smysl?

Jen se přiznejte. Kolik takových 30denních výzev máte za sebou?

Ted' mám na mysli hlavně ty cvičící a jídelníčkové.

Já jich také pár absolvovala a něco vám o nich povím.

Naplno jsem jim propadla někdy v roce 2013, kdy jsem narazila na blog Kristiny Čechové. Inspirovala jsem se od ní a začala jsem také cvičit podle Jillian Michaels.

Byla jsem nadšená! Cvičení se brzy stalo pevnou součástí mého života, cítila jsem rychlý nárůst kondice a postava se mi měnila před očima. Jen jsem se často cítila unavenější, než bych potřebovala. Někdy mě svaly bolely tak, že jsem stěží chodila...

Ale říkala jsem si: „Jak to ta Kristina dělá? Jak to, že zvládá takhle náročné tréninky i s malým dítětem. Jak zvládá sledovat všechny ty vychytávky fitness stravy? Jak to, že má mnohem lepší výsledky než já?“

Nedávno jsem na Kristinu opět narazila a na všechny tyhle otázky po pár letech našla odpověď v jejím článku *O čem se nemluví: odvrácená strana fitness – vyčerpání, úzkosti, umění 'nežít' (tady)*. Kristina v otevřené zpovědi na svém blogu přiznala, že **jela na dřevě**. Že úsilí, které věnovala cvičení a jídlu, nebylo zdravé. Nazvala to dokonce „intoxikací fitness stylem“. Byla cvičením a zdravou stravou posedlá natolik, že přestala normálně žít. Byla duchem mimo a její malá dcerka se nepříjemně zranila. Začal se jí rozpadat vztah...

A já ji kdysi obdivovala a říkala si, že jsem slaboch, když nestíhám tolik, co ona... **Měla dokonalé tělo, usměvavé fotky, ale šťastná nebyla.**

Nebojte se, příběh má happy end. Kristina svoji rovnováhu našla. Jídlo a cvičení nehrotí. Je zamilovaná a dělá práci, která ji baví.

Tak mě napadá, že si často potřebujeme „nabít pusou“, abychom pochopily, co je skutečně důležité a jak být šťastná ve svém těle. Výzvy někdy bereme až moc vážně. Přitom můžeme postupovat s rozumem.

Výzvy umí demotivovat

Vzpomínám si na jednu z prvních 30 denních stravovacích výzev, kterou jsem zkoušela. Americkou dietu. Nebylo mi ani 17 let, když jsem pečlivě krájela jablko na malé kostičky. Skončila jsem asi devátý den, kdy už se mi při pohledu na jedno uvařené vejce zvedl žaludek a moje hlava, která si zachovala zbytek rozumu, řekla jasné „Ne!“. Nabyla jsem mylného dojmu, že buď budu držet dietu, nebo budu tlustá. Nesmysl. Spokojenost s vlastní postavou začíná v naší hlavě.



Možná jste na podzim na mojí stránce zaregistrovaly **30 denní meditační výzvu**. Snažila jsem se 5 minut denně meditovat. Zrovna jsem měla období, kdy jsem těžko hledala i těch 5 minut klidu. Ale pokud chceme, čas si vždy najdeme... Uvědomila jsem si, že nejsem připravená meditovat každý den a rozhodla se, že na to nebudu tlačit. **Být vystresovaná z meditace přece nedává smysl**. Medituju vždy po cvičení jógy a každý den se snažím několikrát na chvíli zastavit, vypnout hlavu a jen tak být. Takle varianta je pro mě osvěžující.

Když víte, kde je realita...

Poté, co jsem absolvovala kurz osobní trenérky, se mi cvičící výzvy začaly vyloženě protivit. Udržet se 5 minut v prknu přinese leda tak bolesti páteře, ale jestli něco nepřinese, tak krásné funkční břicho. „Proboha, proč takové zátěže? Takový trénink začátečníka doslova odrovná,“ říkala jsem si, když jsem sledovala videa dalších výzev.

Mají výzvy smysl?

Teď 30 denní výzvy nevypadají moc lákavě, že? Alespoň podané z tohoto úhlu pohledu. **Věci ale nejsou jen černé a bílé. Proto i výzvy mají světlé stránky.** Tak jako ty, které mi v roce 2013 pomohly začít cvičit. Jen bych zpětně snížila intenzitu zátěže a rozhodně bych zařadila den odpočinku nejdéle po třech dnech cvičení. Cvičit 30 dní vkuse je nesmysl!



Výzvy fungují, když...

Výzvy fungují, protože pomáhají vytvořit nové návyky. To je bezesporu obrovská přidaná hodnota výzev. Má to ale háček. Aby výzvy fungovaly, **musíte nový návyk opravdu chtít. Nestačí chtít ho na 30 dní, ale napořád.** Z krátkodobých akcí nezískáte trvalé výsledky.

Počítejte také s tím, že se nový návyk nemusí vytvořit hned po měsíci. **Čím těžší změnu absolvujete, tím déle vám budování návyku bude trvat.**

Chcete důkaz? Vzpomeňte si, když jste nastoupila do nové práce. Zřejmě vám trvalo déle než měsíc, než jste si na nové prostředí zvykla. A když jste si koupila nový telefon, určitě jste nepotřebovala 30 dní, abyste ho ovládala bez námahy.

Budování návyku není o počtu dnů. Je o tom, jestli skutečně chcete něco změnit a budete vytrvalá.



Co tím vším chci říct? Stačí mi jedna věta

Výzvy jsou skvělé, pokud vás vedou k budování žádoucího návyku, ale neničí.

Respektujte limity svého těla.

Hranice mezi pokrokem a sebedestrukci je velmi tenká.

Dlouhodobé výsledky získáte jen dlouhodobou akcí. Pokud vás ale krátkodobá výzva nakopne, činnost vás bude bavit a budete vytrvalé, pak věřte, že má smysl a ke svému vytouženému výsledku dojdete.

Dokonce stačí dělat malé změny, když jste vytrvalé

S rozumem a radostí do dalších výzev, nejen těch 30 denních.

Lucka

Článek 2: Může za to tělo nebo hlava?

Také někdy trestáte tělo za chyby, které udělala vaše hlava? Proč by vaše tělo mělo trpět hladem nebo nepřiměřeným cvičením za to, že jste neodolala pokušení sníst něco nezdravého? A naopak, proč vinit naši mysl, že vzdala dietu, kterou trpělo vaše tělo?

Máme tendenci volit strategii „všechno, nebo nic“. Buď se válíme a nic neděláme, nebo dřeme do úmoru. Obě verze končí špatně a obě vedou k ohromné frustraci z neúspěchu. Některá se za to nenávidí, jiná neustále samu sebe omlouvá. Proč?

Pro hlavu je jednodušší volit ze dvou variant, než z nepřehledných možností mezi těmito extrémami. Přitom tam se nachází to nejlepší řešení, se kterým budete spokojená.

Nedávno jsem narazila na záznam jídelníčku 14leté dívky. Byla jsem zděšená. Často jedla jen 1–2x denně a to, co snědla, se nedalo považovat za výživné. Za každý prohřešek si strhávala body, které nahrazovala vynecháním jídla nebo cvičením, takže cvičila téměř každý den dvě hodiny. Normálně bych se s takovou dívkou snažila spojit a pomohla jí vyhledat odbornou pomoc. Kdyby to nebyl můj jídelníček, na který jsem narazila při úklidu.

Zpětně si přesně vybavuji tohle období. Chtěla jsem se líbit, už jsem nechtěla, aby se mi posmívali za tloušťku. Těžko jsem odolávala sladkostí, které jsem do té doby jedla každý den, a chtěla se tohoto zlovyku za každou cenu zbavit. Vnitřní nejistotu pubertální dívky odnášelo tělo, které trpělo nedostatečnou výživou a přepínáním. Naštěstí to netrvalo příliš dlouho a dokázala jsem to včas zastavit. Stálo mě mnoho času, než jsem se naučila mít své tělo ráda. Od té doby, co spolu nebojujeme, žijeme ve vzájemné harmonii. Já o své tělo vědomě pečuji a ono mi za oplátku báječně slouží.

Co dělat, když se nedaří

- Když se vám něco z vašich plánů nezdaří a vy máte na sebe vztek, je to úplně normální. Mnohdy stačí si to připustit a říct si „Jeto normální, že jsem zklamaná a našťvaná. Příště to udělám jinak, třeba...“
- Nevzdávejte se. Život jde dál a vy s ním. Plačte, litujte se, ale ne moc dlouho. Vaše sny a cíle na vás čekají.
- Berte ohled na svoje mentální i fyzické kapacity. Pokud se cítíte přetažená, zvolněte. Ano, jde to! Důsledně odlišujte, co je nutné, a bez čeho se obejdete.
- Je snazší dělat změny v menších krocích a dát si dostatek času, než si zvyknete.
- Po cvičení se dobře protáhněte, krátce meditujte. Tím znásobíte příjemné pocity po cvičení a utužíte spojení hlava - tělo.

„Soulad mezi tělem a myslí vytváří životní harmonii a spokojenost“

Článek 3: Umíte využít chvíle pro sebe?

Když jsme se vraceli z víkendu, manžel potřeboval po cestě zajet na jednání. Abych s ním nemusela trávit čas na cestě, navrhl mi, že mě vysadí na pár hodin v Třeboni. Nejprve mi přišlo divné, že bych na turistickém místě trávila čas sama, ale pak mi to začalo šrotovat. Napadlo mě, že je to skvělá příležitost dočíst knihu a projít si krásné historické centrum.

A tak jsem také udělala. Prošla jsem se po náměstí, kolem zámku, na hodinku zakotvila s knihou v kavárně a vychutnala si ledové frappé a lehký mandlový koláč. Pak jsem se přesunula do zámeckého parku a jen tak pozorovala život kolem. Zastihl mě lehký letní deštiček, který mě neodradil a zůstala jsem sedět. Vnímala jsem naplno vůni léta, vláhu padajících kapek a pak to přišlo.

Pocit naprostého uvolnění v přítomném okamžiku, doprovázený zdánlivě bezdůvodnou radostí. Po chvíli jsem začala vnímat podivný bzukot v hlavě. Najednou mě napadaly myšlenky a odpovědi na otázky, které jsem si v posledních dnech kladla a marně si s nimi lámala hlavu. Zavalila mě vlna euforie, že jsem na to kápěla a všechny myšlenky jsem si rychle poznamenala. Když jsem z parku odcházela, zírala jsem, kolik práce jsem zvládla, a přesto se cítila naprosto odpočatá a radostná.

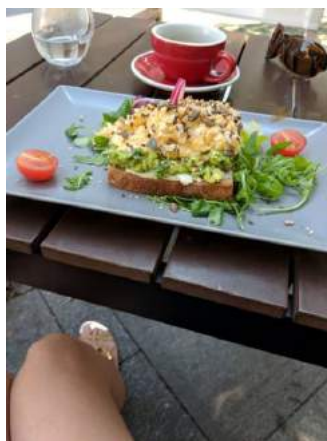


Vždyť i tento článek je výsledek pár desítek minut v parku. A to normálně trávím psaním hodiny. To víte, i já bojuju se svými přesvědčeními, která mi staví vysokou zeď přede mnou. Třeba jako toho školního, že nedokážu psát. Stav uvolnění, ke kterému jsem v parku došla, mi pomohl toho pochybovačného skřítku umlčet a projevit sama sebe. Byť mám stále v čem se zdokonalovat. A to je dobře.

Když pro mě manžel přijel, děkovala jsem mu za skvělý nápad a cenný čas pro sebe, který mi věnoval. Jako bonus jsme si užili společný večerní piknik s jeho synem u jihočeského rybníka.

Máme přirozenou potřebu obklopot se lidmi. Pak nám přijde divné být sama, ale nebojte se toho. Naopak takové chvíle vyhledávejte. Vy čas nemáte? Ale máte. Máte volbu. Je jen otázkou vašich priorit, zda si čas dokážete bez výčitek uzmout. **Jen, prosím, nezůstávejte doma u televize, obklopená věcmi, které čekají, až je uklidíte. Vyrazte ven!** Mezi lidmi nebo do přírody. Na místo, kde se cítíte příjemně. **Na místo, které má svoji duši a nádhernou energii.**

Pár úžasných míst, které jsem v posledních týdnech navštívila: Vyšehrad při západu slunce, Máchovo jezero na pláži a v kempu, snídaně v Le Frenchie v Plzni. Máte vlastní tip?



Když jen tak pozorujete svět, začnete si všímat detailů, které jinak nevidíte. Cítíte vůně, které jinak necítíte a vnímáte sama sebe, kterou jinak nevnímáte. To v sobě máte ukryté moudro i odpovědi na všechna trápení, která si nosíte. Sama snáze dokážete dojít ke stavu naprostého vnitřního klidu a vyrovnaní. Najdete v sobě odpovědi na problémy, které vás trápí. A nemusíte nad nimi usilovně přemýšlet. Naopak. Díky tomu, že vypnete urputné přemýšlení a uvolníte se, začnou přicházet skvělé nápady samy.

Někdy se stává, že jsme zacyklené ve svých problémech a naše myšlení není připraveno tohle vyřešit. Proto koučuju. Pomáhám ženám změnit pohled na svoje myšlení a získat nit pro vystoupení z bludného kruhu nespokojenosti sama se sebou a svým životem.

Mám na vás prosbu. Udělejte si podobnou chvíli sama pro sebe i vy. Zajděte si sama na dobrý oběd, na procházku parkem, na prohlídku zámku, sbírat bylinky. Nebo cokoliv jiného, sama dobře víte, kde se cítíte dobře a svá. Už teď máte v hlavě pár nápadů a neříkejte, že ne.

Slibte teď sama sobě, že to během příštího týdne zkusíte. Vyhradit si chvíli jen pro sebe a vyrazit na místo, které vás láká.

Nezaručím vám, že během pár hodin venku vyřešíte všechny svoje starosti, ale s trochou vůle si efektivně odpočinete a dočerpáte síly. **Je to dílek k tomu, abyste byla šťastná ve svém těle.**

Ať se vám chvílka pro sebe vydaří.

Lucie

Článek 4: Bolavá noha aneb cvičit, vnímat, zpomalit

Zrovna jsme si užívali poslední dny „akční“ části dovolené, když jsem si začala uvědomovat, že napětí, které jsem v pravé noze v posledních dnech cítila, přecházelo ve větší a větší bolest. Na poslední snídani už jsem se doslova došourala se slzami v očích. Nicméně jsem byla vděčná, že jsem celých pět dní odchodila bez potíží. Stejně už jsme se vraceli do Čech a měli v plánu pár dní odpočinku.



Že by mě moje tělo znalo, že odpočívání mi jde dost těžko a chtělo si odpočinek pojistit? Tuhle konspirační teorii můžeme nechat otevřenou. To, že **je spojení mezi naší myslí a tělem úzké**, víme. Dost možná je ještě hlubší a přesahující naše logické myšlení. Kdo ví? Tohle je spíš o víře než pragmatizmu. **Já osobně** tomuto spojení věřím hodně.

Ale co bylo dál? Historku o návštěvě české pohotovosti a odsávání bouličky na noze nechám na jindy. Na chvílku utrpení jsem zařala zuby a vyděšeně **odpajdala s obvázanou nohou s pokynem „spíše klidový režim“**. A tak jsem na chatě seděla a odpočívala. Vydržela jsem skoro dva dny a už jsem cítila lehký **neklid, že bych přeci jen vyrazila alespoň na krátkou procházku**. Vždyť už mě noha téměř nebolela.

Prohlídka hradu v Nových Hradech a procházka v nedalekém Terčíně údolí byla krásná (doporučuji), ale po návratu domů jsem měla **nepříjemný pocit, že jsem to trochu přepískla**. Noha začala pobolívat.



Vnímat, co vaše tělo říká a včas rozpoznat, co je pro něj nejlepší, to je často oříšek. Nejen pro mě. Potýkají se s tím běžně ženy, které koučuju nebo trénuju. Píšu o tom i v e-booku zdarma, který je u mě ke stažení.

Pokud nefunguje vědomé spojení mysl - tělo a vy nedokážete vnímat, co vám tělo říká, snadněji tloustnete, obtížně hubnete, lehce se při sportu zraníte a celkově se necítíte „ve své kůži“.

Vědomé cvičení

Jednou z nejlepších technik, jak lépe vnímat svoje tělo, je cvičení. Ale pozor, **vědomé cvičení**. To učím klientky na osobních trénincích nebo při koučování.

Jedna klientka mi po prvních lekcích řekla: „Mám pocit, že létám.“

Vypnout hrudník, ramena dozadu, hlavu vzhůru. Tímto jednoduchým kouzlem získáte **vyšší sebevědomí, více optimismu i hezčí figuru.** Zkuste se naštelovat a vydžet. Jak se cítíte? Většina žen říká, že skvěle. Má to jedno úskalí. Nejspíš se během chvíle vrátíte do původní pozice. Abyste tento otevřený postoj udržela, opravdu je nutné posilovat. Zvláště pokud hodně sedíte, máte pravděpodobně ramena svěšená dopředu, povolené břicho a někdy vás bolí záda. Tento postoj navíc prohlubuje stres a negativní myšlení.



Co s tím? Skvělé je posilování těla zaměřené na svaly, které pomáhají zdravému postoji a bývají u většiny lidí ochablé, např. mezilopatkové svaly. Také se mi osvědčily prvky jógy.

Cvičení má ještě jednu výhodu. Pohybem současně měníte mysl. Když se naučíte vnímat svoje svaly, svůj dech, budete lépe vnímat signály, které vám tělo dává. **Pomůže vám to přirozeně upravit jídelníček i vybrat správný sport, který vám dodá očekávané výsledky.**

VĚDOMÉ CVIČENÍ = cvičení, při kterém věnujete veškerou pozornost svému tělu.

Co nejčastěji odpoutává pozornost: hlasitá hudba, přemýšlení nad starostmi, povídání s druhými, telefonování. Zkuste tyto vlivy eliminovat. Je prokázáno, že svaly pracují o desítky procent výkonněji při vědomém cvičení.

Často slychám, že nemůžete cvičit, protože jste unavené z práce, dětí, něco vás bolí, nestiháte a tak se nemůžete dostat k pravidelnému cvičení. Začínáte znovu a znovu. Je to o vytvoření návyku, nic jiného.

K tomu, abyste měla návyk na cvičení, nemusíte nutně 5x týdně do fitka. Nemoc nebo únava neznamená konec a nový začátek. Zvláště zpočátku, když návyk cvičení budujete, ale i později se **snažte dodržet frekvenci cvičení minimálně 1x za 3 dny**. Když není energie nebo čas, cvičte kratší dobu, třeba jen 20 minut. Pokud nemáte vůbec energii, dopřejte si 10 minut strečinku nebo jógy.

Že nemáte 10 minut, tomu přece sama nevěříte.

Není prohra ve cvičení zvolnit. Prohra je se vzdát. Teď možná nemáte energii nebo náladu na cvičení, ale i oněch 10 minut přinese efekt, pokud vydržíte. **Endorfiny** se totiž vyplavují už po 10 minutách cvičení. Endorfiny vám zlepšují náladu, dodají energii a příště zvládnete 15 minut. Nebo celou hodinu.

Shrnutí a potvrzení

Základem je vnímat, co tělo potřebuje a kolik toho zvládne. A řídit se tím. I já se stále učím a ověřuji hranice svého těla. Teď mi jasně řeklo, že potřebuje odpočívat, proto místo běžného HIIT cvičení a jógy medituji, protahuji se nebo cvičím vybrané prvky jógy. A je mi fajn. Užívám si volného tempa a těším se na pořádný trénink, až se na to budu cítit.



Užijte si pohyb a buďte šťastná ve svém těle

Lucie