



# MINI KOUČING

## JAK PODPOŘIT SVOJI VŮLI PŘI HUBNUTÍ

Myšlenky vedou k pocitům, pocity vedou k činům, činy vedou k výsledkům! Miliony lidí chtějí zhubnout.

**Jestli ale chcete něčeho dosáhnout, musíte jednat! Čin a akce - to jsou a důležitá slova.**

Možná se ptáte, když je aktivita tak důležitá, proč se jí většina lidí vyhýbá? Ze strachu. Strach, pochyby a obavy jsou největší překážky na cestě za úspěchem a za štěstím.

Nikde není psáno, že se musíte zbavit strachu, ALE nemusíte se jím nechat svazovat! To je vlastnost, kterou mají lidé, kteří to do konce dotáhnou.

Neúspěšní lidé se naproti tomu nechají svým strachem ochromit.

**Pozor na to! Zvyk je železná košile.**

Proto musíte zvyk překonat a cvičit se v tom, jak jednat NAVZDORY strachu, navzdory nejistotě, navzdory pochybnostem, navzdory nepohodlí, ba dokonce i navzdory obyčejné LENOSTI.

**Pokud tedy chcete dosáhnout úspěchu v hubnutí, musíte bojovat!**

Musíte být připraveni i něco obětovat! Musíte se naučit jednat navzdory překážkám!

Když budete vždy dělat jen to, co je snadné, budete mít těžký život, neposunete se nikam dál.

Ale když jste ochotni udělat i těžkou práci, bude váš život na konci mnohem lehčí, včetně vaší váhy.

## Proč je tak těžké překonat vlastní pohodlnost? Proč musíme jednat ikdyž to někdy bolí?

Protože pohodlností jste se dostali tam, kde jste teď. A jestli chcete v životě dokázat víc a zhubnout konečně jednou provždy, **musíte zapomenout na své zvyklosti a ZAČÍT DĚLAT VĚCI JINAK!**

**Malý příklad:** Předpokládejme, že momentálně vedete život na stupni pět a chcete se dostat na desítku. Na té páté úrovni se ale cítíte pohodlně, vyšší úrovně pro vás znamenají “zónu nepohodlí”. Pokud chcete dospět na tu nejvyšší, desátou úroveň (což je dnes vaše optimální hmotnost), musíte prostě tuto zónu překonat.

Pohodlí se totiž strašně přeceňuje. Když žijete v teploučku a v závětrí, cítíte se fajn, ale nerostete.

**Pokud se chcete rozvíjet jako osobnost a posouvat dál, musíte se vzdát svého pohodlí.**

Člověk se zlepšuje jen, když je pod tlakem.

**Odpovězte si na otázku:** Kdykoli jste v životě začínali něco nového, bylo to pohodlné nebo ne? Většinou ne. Ale co se stalo potom? Čím déle jste to zkoušeli, tím to šlo lépe, že? Každý začátek je těžký, ale když vytrváte a přokánáte svoji “zónu nepohodlí”, stanete se Větším člověkem.

**Pamatujte, že rostete jen tehdy, když se cítíte nepohodlně! Od teď se tedy podle toho musíte chovat!**

➡ Když narazíte a těžkosti, nesnažte se stáhnout zpět do svého “pohodlíčka"! To už tady bylo, to je ten blbý zvyk!

➡ Zatněte zuby, řekněte si “MUSÍM TO ZVLÁDNOUT” a snažte se dál. Cvičte to tak dlouho, dokud se to nenaučíte! I kdyby to mělo být několik let! Hlavně to nevzdávejte!

➡ Zkuste tohle! Až se příště budete cítit nejistí, zmatení, nesví a budete mít chuť vše porušit - NEUSTUPTE! NESCHOVÁVEJTE SE DO BEZPEČÍ! Naopak, vyrazte vpřed!

Nejistota a nepohodlí jsou jenom pocity. Nemají sílu vás zastavit. Když tyto pocity překontáte a odhodlaně půjdete za svým cílem, tak jej dosáhnete. A jestli vás strach a nepohodlí nikdy úplně nevymizí, nic si z toho nedělejte, ba naopak - jakmile se začnete cítit pohodlně, znamená to, že jste usnuli na vavřínech. Váš růst se zastavil.

## VĚŘTE MĚ, vaše mysl nejste VY. Jste něco mnohem většího a silnějšího než jen samotný mozek.

Vaše mysl je jen vaší součástí, stejně tak, jako vaše ruka. Co kdybyste měla ruku, která by se chovala, jako váš mozek? Pořád by tékala z místa na místo, pořád by si dělala co chce, pořád by vás fackovala a nikdy by nezvřela pusy? Co byste s ní udělali? Nejlepší by bylo ruku ovládnout! Zkrotit, a vycvičit, aby pracovala pro vás a ne proti vám.

Ovládnout svou mysl je to největší a nejdůležitější umění, které se v životě můžete naučit. A pokud chcete být šťastná a úspěšná, nic jiného vám nezbývá.

### A jak tedy ovládnout svůj mozek?

Začněte pozorováním. Všimněte si že mysl vám neustále lifruje myšlenky, které vůbec nejsou produktivní a nepodporují váš úspěch.

Dejte takovým myšlenkám sbohem a nahraďte je jinými, které jsou pro vás užitečnější. Kde je najdete? Uvnitř nebo na konci tetxu najdete několi afirmací, které vás povzbudí a přivedou na správnou cestu.

Zvykněte si na pozitivní přístup. Neodkládejte to na zítřek. Hned teď se rozhodněte, že chcete svůj život zlepšit tak, jak je to jen možné. Od této chvíle už vás nebudou ovládat vaše myšlenky - vy budete ovládat je. Od této chvíle není kapitánem lodi vaše mysl a její rozmary - kapitánem jste tu vy.

Můžete si zvolit, jak bude vaše mysl uvažovat. Můžete zrušit i všechny myšlenky, které vám škodí. Můžete přejít na myšlenky, jež vám budou pomáhat. Můžete ovládnout svou mysl.

**Někdo řekl moudrou větu: „Žádná myšlenka nebydlí ve vašem mozku zdarma.“**

Co to znamená? Že za negativní myšlenky zaplatíte. Zaplatíte ztraceným časem, penězi, energií, zdravím, hmotností a štěstím.

Pozorujte proto své myšlenky a dobře si je vybírejte.

Když si objeví nějaká negativní, řekněte prostě nahlas: „Zmiz“ a bude to. Říkám tomu „magické myšlení a když to budete praktikovat důsledně, váš život se změní k lepšímu.

## A jaký je rozdíl mezi magickým myšlením a tzv. pozitivním myšlením?

Malý, ale důležitý. Lidé s pozitivním myšlením chtějí předstírat, že všechno je "ružové", i když tomu ve skutečnosti sami nevěří. Lidé s magickým myšlením vědí, že všechno je neutrální a že věci mají jen takový význam, jaký jim sami přidělíme.

### AFIRMACE

#### Položte ruku na srdce a řekněte...

- ♥ Jednám navzdory strachu.
- ♥ Jednám navzdory pochybnostem.
- ♥ Jednám navzdory starostem.
- ♥ Jednám navzdory nepohodlí.
- ♥ Jednám, i když na to nemám náladu.

#### Dotkněte se čela a řekněte...

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!


## ÚKOLY

- ➡ Napište si seznam svých největších obav, které se nějak týkají vaší hmotnosti, vašeho procesu hubnutí. A zkuste se s nimi vyrovnat. U každé obavy si poznamenejte, jak byste se zachovali, kdyby se nejhorší opravdu naplnilo. Ustáli byste to? Dokázali byste se vyšvihnout zpátky? Já věřím, že ano. Tak si přestaňte dělat starosti a zhubněte!
- ➡ Cvičte se ve snášení nepohodlí. Schválně dělejte rozhodnutí, která pro vás nejsou jednoduchá. Mluvte k lidem, s nimiž byste se normálně nebavili. Zkuste vstávat každý den o hodinu dřív, projděte se v noci lesem apod. Pak už vás nic nezastaví.
- ➡ Používejte „magické myšlení“. Pozorujte své myšlenky, vyřazujte ty neproduktivní a věnujte se jen takovým, které vám pomáhají. Umlčte ten malý hlásek, který vám někdy našeptává: „To nemůžu. Tohle nezvládnou.“ nebo „Bojím se, že to nevyjde.“
- ➡ Nedovolte, aby vás přemohla lenost a touha po pohodlí. Když vás ten malý zbabělec uvnitř bude zrazovat od něčeho namáhavého, ale prospěšného, just to

udělejte. Ukažte světu, že jste pánem sebe sama! Nejenže vám prudce vzroste sebevědomí, ale nakonec se ztiší i ten vnitřní hlásek plný pochyb a nejistoty. Pozná totiž, že jeho vliv na vás se docela vytratil.

 Pravidelně si pročítejte [MINI KVÍZ V SEKCI PRO ČLENY ZDE>>](#)

Pomůže vám udržet správný směr.

 Přečtěte si článek [Opakovaně začínám, ale vždy po 3 týdnech nevydržím a podvádím – 7 tipů jak na to! ZDE>>](#) - bude vás inspirovat a motivovat, proč to nevzdávat!

## „Když budete pořád dělat, co jste dělali dříve, získáte jen to, co jste získali dříve!“

Své zaběhané cesty už znáte, teď musíte poznat ty nové. Musíte se naučit nové zásady a nové způsoby myšlení, které ve vašem podvědomí nahradí ty staré.

S jiným myšlením přijdou jiné činy a jiné výsledky.

Proto je nesmírně důležité, abyste se pořád učili a rostli na duchu.

Všechno živé se neustále vyvíjí. Vezměte si třeba libovolnou rostlinku. Jestli neroste, znamená to, že umírá.

Stejně je to i s lidmi a dalšími organismy: pokud nerostete, jste ve fázi úpadku. A TO NEDOPUSŤTE!

## Jestli tedy chcete skutečně zhubnout a naučit se jíst jednou pro vždy správně, vede k tomu jediná cesta: musíte se s tím naučit správně pracovat.

Musíte znát postupy a strategie, jak zhubnout, jak vybírat potraviny, jak je kombinovat a hlavně vědět, proč se snažit jíst co nejlépe a nejvštrícněji vůči potřebám vašeho těla.

Zůstat u svých starých zvyků a doufat, že optimální váha přijde sama, tomu se říká šílenství.

Uvědomte si jednu tvrdou věc: Kdybyste během svého života jedli správně, tak už přece máte optimální hmotnost!

A nehledejte žádné výmluvy a omluvy, ty tu nepomohou.

*Nechci na vás být přísná nebo zlá, ale v podobných případech to bohužel jinak nejde - abych vám mohla pomoci, musím vás konfrontovat s realitou. Dobrý kouč od vás vždycky bude chtít víc, než k čemu bystě se donutili sami.*

*No a jako váš kouč a poradce vám chci vdechnout inspiraci, dodat vám sílu a ukázat vám, co vám brání v úspěchu! Jinými slovy: chci váš životní styl posunout na jinou, vyšší úroveň.*

*No a jestli budu muset, roztrhám vás na kousíčky a znovu je složím tak, aby fungovaly líp! Udělám všechno proto, abyste byli desetkrát šťastnější a desetkrát štíhlejší než teď.*

Ale jestli chcete, aby vám lítali pečení holubi do pusy, tak jste na špatné adrese. Jestli ale chcete rychle a jistě postupovat k úspěchu, tak vám pomohu.

## Úspěch se totiž dá naučit.

- ♥ Jestli chcete dobře odpalovat v golfu, hodně trénujte a získáte švih.
- ♥ Jestli chcete být brilantní klavíristka, cvičte každý den a prsty si zvyknou.
- ♥ Jestli chcete být šťastná, můžete se to naučit.
- ♥ Jestli chcete být štíhlá, můžete se to naučit.
- ♥ Nezáleží na tom, kde nyní jste! Nezáleží na tom, z jaké pozice startujete! Záleží jenom na tom, nakolik jste ochotni se učit!

### **Jeden pěkný příběh za všechny:**

Jeden z nejlepších sportovců v zemi kdysi vyprávěl, že jako malý kluk byl úžasné nemehlo. Všichni kamarádi lyžovali lépe než on. Pak už ho ani nechtěli brát s sebou na túry, protože by je zdržoval. To ho samozřejmě moc a moc mrzelo, takže začal jezdit na víkendy do hor sám a tvrdě trénoval. Brzy dokázal s přáteli držet krok a za nějaký čas už je předháněl. Pak vstoupil do lyžařského klubu a za nějaký rok se dostal pod ruku špičkového kouče. Jak sám řekl: „Teď už lyžovat docela umím, ale na začátku jsem byl nešika. Úspěch se ale dá naučit. Naučil jsem se zacházet s lyžemi a teď se chci naučit jak jíst trvale co nejvstřícněji ke svému tělu, aby podávalo ty nejlepší výkony ještě mnoho let.

Postřeh : „Každý mistr začínal jako nešika.”

## Úspěch totiž neznamená „co máte“, ale „kdo jste“.

Naštěstí se toto "kdo" dá naučit a vytrénovat. Já jsem to také zažila na vlastní kůži. Neříkám, že jsem dokonalá, to ani náhodou - ale když se podívám, jak jsem jedla třeba ještě před deseti lety a jak jím teď, tak vidím skutečně velký rozdíl. Zřetelně poznávám závislost mezi „mnou a mým životním stylem“ (resp. jeho nedostatkem) tehdy a „mnou a mým životním stylem“ dnes. Naučila jsem se, postupně, jak dosáhnout úspěchu a udržet si optimální váhu a zlepšit své zdraví, a vy se to můžete naučit také.

Čtěte inspirující literaturu o zdravém životním stylu, studujte a uče se s maximální intenzitou - ale zároveň si dávejte pozor, od koho se učíte! Uče se od lidí, kteří již mají skutečné výsledky, a nejen dobře proříznutou pusou.

## ZDE JSOU AFIRMACE, KTERÉ VÁM POMOHOU ZVĚDOMIT VAŠI SNAHU A KROKY NE CESTĚ ZA OPTIMÁLNÍ VÁHOU.

**Pravidelně si je přeříkávejte, ideálně ráno a večer.**

### **AFIRMACE**

**Položte ruku na srdce a řekněte...**

Jsem odhodlaný se stále učit!

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

### **AFIRMACE**

**Položte ruku na srdce a řekněte...**

Můj cíl je být štíhlou, krásnou a přitažlivou bytostí...

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

### **AFIRMACE**

**Položte ruku na srdce a řekněte...**

Jen já určuji, jak budu úspěšný nebo neúspěšný...

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

### **AFIRMACE**

**Položte ruku na srdce a řekněte...**

Jsem odhodlaný zhubnout a být navždy štíhlým člověkem

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

**AFIRMACE****Položte ruku na srdce a řekněte...**

Jsem větší než všechny problémy! Nejsem totiž žádný trpaslík! Zvládnou každou překážku!

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

**AFIRMACE****Položte ruku na srdce a řekněte...**

Soustředím pouze na to, jak snadno hubnu a jak mám svoji optimální b'váhu.

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

**AFIRMACE****Položte ruku na srdce a řekněte...**

Dokážu snadno a skvěle dodržovat všechny zásady, které pomáhají mému tělu hubnout a vnitřně mládnout a mít pevné zdraví.

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!

**NEJDŮLEŽITĚJŠÍ AFIRMACE -****Položte ruku na srdce a řekněte...**

Chci dosáhnout zdravé, příjemné tělesné hmotnosti a udržet si ji. Jak pozoruji ostatní, vidím velkou různorodost v jejich činnostech a konzumaci jídla, která zapříčiňuje velkou různorodost výsledků. Je pravděpodobné, že najdu pohodlný životní d'ytl, který mě poskytne výsledky, po kterých toužím!

**Dotkněte se svého čela a řekněte...**

Myslím v souladu se svým Vyším Já a zlehka směřuji ke svému vysněnému cíli!



*Milí přátelé a klienti,*



*Nevím, jestli vám dokáže pomoci několik dobře míněných virtuálních rad a slov výše, ale se vši úctou k vám se o to alespoň pokouším.*

*Vypadá to, že problém s jídlem je jen VELMI POVRCHNÍM projevem toho, co se v nitru člověka ve skutečnosti odehrává. Může se stát, že vaše chování je přímo vedeno neviditelnou a nevědomělou kritickou hladinou nespokojenosti samotných se sebou, jež vás nabádá k viditelným zlozvykům, kterými odměňujete a trestáte nejen své tělo, ale hlavně sami sebe.*

*Kritická nespokojenost roste všude tam, kde si člověk není schopen uvědomit své vytěsněné potřeby a promítá je zrovna do toho, s čím se jeho Já nejvíce ztotožňuje. V podobných případech je to tělo. Troufám si říci, že podobné chování je PODMÍNĚNO nevědomým vzorcem zneužívání a popisovaný vztah k jídlu napodobuje vztahy, ve kterých jste příliš dlouho byli vedeni uspokojovat potřeby těch druhých na úkor svých vlastních.*

*Dlouhodobé vytěsňování přirozených potřeb vyvolává nutkání, to volá po uspokojení a tak pořád dokola (křeček v kolečku). Takový stav, ve kterém se nyní možná nacházíte, mluví o tom, že nejenže nejste schopni naplňovat svoje přirozené potřeby, ale o tom, že je dokonce nejspíš ani neznáte. A ony se hlásí o slovo vyhrocenými žádostmi. Přílišné potlačování vede k přílišným žádostem. To, co potřebujete, je VĚDOMÍ a ZVĚDOMĚNÍ.*

*Pokud se tedy ptám sama sebe, co by vám doopravdy pomohlo - zkuste začít mnohem více poznávat sami sebe. Více poznat své tělo (nejen ho vidět zvenku, ale vnímat i zevnitř), naslouchat srdci (poznat své pocity), tím si uvědomíte spousty potlačených tělesných a citových potřeb. Takové počínání vám také pomůže rozlišit v sobě zdroj vašich kritických myšlenek, kterým možná podléháte.*

*Nicméně, kde na to nestačíte sami, doporučuji jednoznačně psychoterapeutické vedení. Nejen abyste se naučili vnímat sami sebe, ale doporučuji i hlubší analýzu, která vás dovede ke změně PŘÍSTUPU k sobě samým.*

***Váš přístup zatím nejspíše postrádá pochopení a porozumění a je zaměřen pouze na kontrolu, řád, výkon a organizovanost. V čemž Vám dělá podporu skvěle program Metabolic balance. Je možné, že to u některých z Vás nestačí. Nechte si proto zprostředkovat hlubší vhled do***

*sebe samých a podívejte se na všechno to, co se ve vás nahromadilo a vytvořilo tak vyhroceně neuspokojivý vztah, který k sobě chováte.*

*Mám tušení, že vás citlivá ruka vhodného terapeuta dovede až k ranným dětským prožitkům, kde pochopíte, proč se k sobě chováte tak, jak se chováte.*

*Ža sebe Vám mohu doporučit např. **Jitku Volnou**, která se vědomým hubnutím zabývá a mohla by Vám tak být vhodným a laskavým průvodcem.*

*[www.jitkavolna.cz](http://www.jitkavolna.cz)*

*Přeji Vám tedy hodně štěstí v nalézání sebe samotných.*

*Bára*

© **Barbora Wolfová Balcarová – Metabolic Balance**

*Inspirováno texty, doporučeními a technikami, které na svých seminářích využívá T. Harv Eker.*

*Použití textů a fotografií: Vzhledem k tomu, že fotografie jsou mé osobní vlastnictví je jejich případné další použití možné pouze s mým osobním souhlasem.*

*Pro tištěná a on-line média: S ohledem na autorská práva, tento text nelze dále šířit, je zde pouze pro soukromé účely.*