

Újratervezés másképp



Ki ne próbálkozott volna már az új év lendületében valamilyen fogadalommal? Hány alkalommal sikerült? És miért olyan nehéz? Természetesen most is az egészséges életmód a fő vonulat, de ki-ki gondolhat a saját életében egyéb változásokra is. Ami közös: sokszor a fájdalom késztet változásra. Ami mindegyikben fontos: ne görcsölj rá, építs és ne rombolj!

Szöveg - **Tolnai Nóra** fitness instruktorként, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

♦ A változás az apró, mindennapi dolgokban rejlik. A receptben szerepel a pozitív gondolkodás, a pozitív self-talk – vagyis belső beszéd. De nem görcsösen, hanem olyan megengedő attitűddel, hogy azt is elfogadjuk, ha valamiben első ránézésre nehézséget látunk. Olyankor mondhatjuk, hogy „bízom a folyamatban”, vagy „bízom a változásban”.

MAJD ELSEJÉN...

A változás nem úgy érkezik, hogy jön január elseje, jön a hétfő, és ezután tuti máshogy csinálom. A változáshoz külön út vezet. Ezek a fázisai: célállítást, döntést, tervezést, előkészítést, az első lépések, végül a szokássá formálást és a viselkedés megszilárdulását. Lesznek visszaesések, hullámvölgyek, nem minden nap egyforma. Lesznek nehezebb időszakok, ezekben segít a cél tisztázása, a célra tartás. A motivációt fenn kell tartani, és a kisebb változtatásokat is meg kell ünnepelni. Elsőre ne várjuk magunktól a végállapot elérését, csak induljunk el az úton – legyen szó egészséges étkezésről, több mozgásról, több alvásról, bármiről. Fontos, hogy örömmel teljünk benne, hogy érezzük, boldogga tesz.

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A FOGADALMAK? MERT IGAZÁN NEM VAGYUNK BENNÜK JELEN. NINCS BENNÜK ELHATÁROZÁS, NINCS BENNÜK IGAZI CÉLÁLLÍTÁS, NINCS BENNÜK ELHIVATOTTSÁG.

KOMFORTZÓNÁN KÍVÜL

Sokszor halljuk, hogy a csodák a komfortzónán kívül történnek. Addig, amíg ugyanazokat a köröket futjuk – mind a szó szoros, mind átvitt értelmében –, nem fog történni változás. Fogadjuk el, hogy a változás és változtatás energiát igényel, és átrendezi az életünket. Minden változás új dolgokat hoz, és ezzel együtt néha a régiakat el kell engednünk. Minden régi dolog elengedése szomorúsággal vagy fájdalommal jár, hiszen hiába nem volt jó, de megszoktuk, kiismertük, valamiféle biztonság-igényt is kielégített. Az új – még ha jobb is – ismeretlen egy darabig. Természetes tehát, hogy stresszt élünk át, bizonytalanság fog el. Ösztönös reakción a kényelmes és kiismerhető felé hajlani. Ha azonban sorozatosan a kényelmet választjuk, sose jutunk előrébb. A kihívásokból tanulunk és általuk fejlődünk. Ezekben tapasztalhatjuk meg, hol vannak az igazi határaink. Ha kételkedünk saját képességeinkben, gyakorlatilag belekötjük magunkat a kényelmi helyzetbe. Cseréljük le a kétséget arra a hitre, hogy képesek vagyunk tenni magunkért. Már az sikerélményt ad, ha ezt meglépjük. Az önbizalom és a sikerélmény a teljesítményben egymást erősítő dolgok. Ha van önbizalmam, vagyis elhiszem magamról, hogy valamire képes vagyok, a siker valószínűsége megnő, és a siker növeli az önbizalmam is. Ezért lényeges, hogy olyan célokat tűzzünk ki, amelyek reális kihívást jelentenek, hiszen ezeket tudjuk elérni.

NEM RÁKAPCSOLNI KELL

A prioritásokat át kell rendezni. Sokszor nem az hoz változást, hogy még jobban akarjuk ugyanazt, és még erősebben teszünk érte vagy ellene, hanem ha megértjük,



hogy mi miért fontos az életünkben, és milyen szükségletek vezetnek minket. Nem arról van szó, hogy egyre és egyre erősebbnek kell lennünk, és ha nem edzünk eleget, vagy időnként eszünk egészségtelen dolgokat, akkor rosszul csináljuk. Azt kell megérteni, hogy mi a fontos, mit szeretnék elérni, és mit kell ehhez tenni. Ha például valaki látástól vakulásig dolgozik, nem azzal tesz jót, ha megerőszakolja magát minden hajnalban, és a műszak előtt kihajtja magát még egy edzéssel is, hanem azzal, ha meghúzza a határokat a munkában, és hagy időt magának azokra a dolgokra, amik az egészségét – teljességét, a teljes és kiegyensúlyozott életét szolgálják. Csak fel kell tenni a kérdést, hogy mi áll annak hátterében, hogy ennyit dolgozik – talán nem tud nemet mondani, vagy fél az állása elvesztésétől. Az a tapasztalat, hogy a határok tisztázásával, és például több szabadidő megengedésével a munka terén is hatékonyabbá válhatunk, és megtörténik a pozitív változás. Csak éppen ehhez előbb meg kell engednünk magunknak azt, hogy nem dolgozunk éjjel-nappal megállás nélkül, és el kell engednünk azt a félelmet, hogy ettől rossz munkaerők leszünk.

HAGYJUK ÉLNI MAGUNKAT!

Az egészség felelősség: vigyázni kell rá, fejleszteni kell, meg kell tartani. Bombáznak minket az egészségtudatos étellel, csak épp az marad ki a képletből, hogy hol az egyén, hol az ember. Az egészségideálnak való görcsös megfelelés éppúgy a megfelelési kényszerről szól, mint a munkahelyen 100%-ot hozni, vagy tökéletes szülőnek lenni. Az egészség arról szól, hogy jól érzem magam és a helyemen vagyok. Az egészséges élet arról szól, hogy figyelek magamra, megkeresem önmagam, a szükségleteimet, és elengedem az egészségideálnak való görcsös megfelelést. Egyáltalában elengedek mindenféle görcsös megfelelést. Ez nem könnyű feladat, mert elő kell venni helyette saját magam. Nem az a megoldás, hogy rágörcsölök az egészségre, hogy például meglegyen a heti x edzés, és közben kimerítem a tartalékaimat. Az egészséges élet egy út, egy folyamat, amely tele van kanyarokkal, nem stresszmentes, és pláne nem tökéletes. De ha bízom magamban, és bízom a folyamatban, bízom a választásaim helyességében, akkor megengedhetem magamnak, hogy éljek. És ez egy jó következmény. Az egészséges és teljes élet alapja – hogy hagyjuk magunkat élni. ♦