

LIVE energy 

ANDY WINSON

PRE VÝZVU



**7 PILIEROV
TVOJHO NOVÉHO
ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU**



   **AndyWinsonOfficial**
  **AndyWinson**
AndyWinson.sk

7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

I. PILIER

DAJ SI CIEĽ, NIE PREDSAVZATIE

Podľa svetových štatistík len 9 % ľudí skutočne dodrží svoje novoročné predsavzatia.

Človek sa nadchne a naplánuje si, ako v novom roku začne cvičiť, zdravo sa stravovať, vzdelávať sa, investovať, rozvíjať podnikanie či hľadať novú prácu. Spočiatku ide na 100 %, no časom jeho nadšenie opadne a jednoducho to vzdá. Zmetie ho vlna povinností a vysnívaná postava už nie je pre neho až taká dôležitá.

Je možné, že sa to stalo aj tebe. Ďalší rok preletel ako voda a ty si si vyčítal/a, že si zas a znova svoj sen nedotiahol/nedotiahla do úspešného konca.

Aj napriek tomu existuje skupina ľudí, ktorí dokážu cielene krok za krokom každý deň pracovať na svojich predsavzatiach, až kým nedosiahnu vytúžený výsledok.

Postupujú totižto podľa premyslenej stratégie. Ak sa ňou začneš riadiť aj ty a aplikuješ ju do svojho života, tvoje šance na úspech sa výrazne zvýšia.

Začni tým, že si stanovíš cieľ, nie predsavzatie. Predsavzatie je niečo, čo ti bude „predsa-vzaté“. To, čo naozaj pre náš mozog funguje sú ciele. Ciele, ktoré majú konkrétne časové ohraničenie, sú uchopiteľné a ovplyvniteľné nami samotnými, sú v súlade s našimi hodnotami a vedie k nim jasný plán a stratégia, ako ich dosiahnuť.

To, že si v tejto výzve znamená, že túžiš naštartovať svoj nový životný štýl - schudnúť, vyformovať postavu, zlepšiť svoje zdravie, cítiť sa viac vitálne alebo zlepšiť svoju kondíciu.

Predtým, ako sa pustíš do plnenia svojho cieľa, potrebuješ poznať svoju východiskovú/štartovaciu pozíciu a zistiť, kde sa momentálne nachádzaš na ceste k jeho dosiahnutiu, a to:

1. Fyzicky

2. Psychicky (presvedčenia a viery, postoje, návyky, schopnosť zvládať stres...)



Vyznač si číslom na časovej osi od 0 do 10 tvoju úroveň spokojnosti v každej z nasledujúcich oblastí, keď 0 je maximálna nespokojnosť a 10 maximálna spokojnosť.

Následne vyznač druhé číslo, kam sa chceš dopracovať.

POSTAVA



VITALITA



KONDÍCIA



ZDRAVIE



ŽIVOTNÉ NAPLNENIE - ÚROVEŇ ŠŤASTIA



RESTART

STANOV SI CIEĽ

Teraz si napíš, čo je tvojím cieľom výzvy. Napíš ho v prvej osobe, v pozitívnom znení a v prítomnom čase (napr. moja hmotnosť je 60 kg, mám dostatok energie, denne prijímam potrebné množstvo živín a mám vhodné stravovacie návyky...)

Na číselnej osi si vyznač, kde sa momentálne nachádzaš (k nemu priradi dnešný dátum). Následne vyznač druhé číslo, kam sa chceš dopracovať (napíš dátum, kedy sa tak stane).



CVIČENIE 2

Definuj, čo pre teba znamenajú jednotlivé pojmy:

1. Život je

2. Zdravie je

3. Vitalita je

RESTART

4. Jedlo je

5. Chudnutie je

6. Formovanie postavy je

7. Diéta je

8. Cvičenie je

9. Mať energiu pre mňa znamená

10. To najhoršie na zmene môjho životného štýlu je

11. To najkrajšie na vytvorení môjho nového životného štýlu je
