

## **Az Élet és Életmódváltás egyik legfurcsább titka**

Ma az egyik legérdekesebb törvényről lesz szó ami az élet és az életmódváltásban is nagy segítséget adott és ez egy mondatban az, hogy a kimeneti teljesítmény nem egyenlő a bemeneti teljesítménnyel. Attól, hogy több energiát teszünk be egy rendszerbe, az nem jelenti azt, hogy több energiát kapunk a végén. Egy egyszerű autós példa, hiába adunk nagyobb gázt lehet, hogy csak a kerekek pörögnek helyben és nem meg attól az autó gyorsabban és ez hatványosan igaz az életmódváltásban is.

Az életmódváltásban ez azért kifejezetten fontos, mert a testünk változásai nagyrészt akkor pihennek mikor regeneráció van. Legyen szó akár egy gyógyulásról, akár egy zsírcsökkentésről vagy egy izomtömeg növekedésről, hajnövesztésről vagy bőrmegújításról ezek többségében a regeneráció alatt zajlanak, tehát nem, hogy többet nem kell tennünk, hanem ég kevesebbet is és ez zseniális a mindennapunk szempontjából viszont nagyon ellenkezik a logikával. Az egyik legjobb példa erre, hogy gyakorolhassuk és javaslok is, hogy gyakorold az maga a nyújtás és az egyik fő ok arra, hogy próbáld ki a jógát, mert az emlékeztet, hogy bele kell lazuljunk egy helyzetbe. Én korábban aikidoztam és abban voltak leszorítások és amikor ezt gyakoroltuk egymással lassan akkor ez ott egy feladat volt, hogy igyekezzünk bele lazulni a helyzetbe és ahogyan belelazultunk sokkal sokkal tovább bírtuk. Egy másik ilyen szabály amikor tanultunk mondjuk gyorsan ütni, ott az volt a titok, hogy a testünk nagyon, nagyon laza és csak a becsapódás pillanatában feszül csak meg, mert ha folyamatosan feszült a karom akkor azt nehéz mozgatni és nagyon könnyen is fárad, mert az izom nem tud sokáig feszült maradni. Vagy egy másik ilyen példa ha fölszívom magam levegővel és kapok egy becsapódást és megengedem, hogy hasson, tehát kifújom a levegőt, ez sokkal kevésbé káros mintha befeszítem magam és ellenállok a becsapódásnak és ez szerintem nagyon jól illusztrálja a különbséget. Ez a fajta ellenállás, hogy hiába érzem, hogy fájdalmasabb, nehezebb, több energiába kerül ellenállnom egy adott változásnak, egy pillanatra megengedem, hogy hasson rám majd pedig újra rendezem magam akkor így könnyebben és kevesebb sérüléssel tudom kapni a mindennapok pofonjait.

A titok, hogy elérjük az életmódbeli változásokat, az életmódbeli vágyainkat, hogy növeljük a regenerációnkat és nem pedig egyre többet és többet tegyünk. Ha azt érzed, hogy úristen rettenetesen el vagy foglalva, mert foglalkozni kell a családdal, a munkával, a tested különböző részeivel és még van 1000 program amire szintén el kell menj és akkor még pluszban az életmódváltással is. Szeretnék megnyugtatni ez nem egy plusz dolog amit tenned kell sőt ez kevesebb dolgok. Az egyik káros dolog amit tudunk tenni az életmódváltásunkkal kapcsolatban az pontosan ez a minél többet akarok tenni és van egy logika ahol ez működik, hiszen ha 1 óra alatt megcsinálok 5 dolgot vagy ha 1 óra alatt megcsinálok 10 dolgot akkor jobb a 10, gyorsan, gyorsan kell. Viszont azt tapasztalom mikor a hosszú távú túlélésünk szempontjából amikor nem egy egy pillanatról van szó, amikor mondjuk rohanni kell valahova mert ég a ház hanem sok sok sok problémáról, ott nem az számít, hogy milyen gyorsan oldunk meg x mennyiségű problémát hanem, hogy hányszor hibázunk nagyot amit utána korrigálni kell és ezért nagyon javaslok, hogy alapvetően engedjük meg magunknak, hogy lassuljunk le, mert ha lelassulunk a döntéseknél és több idő, netto figyelem jut 1-1 lépésre döntésre, akkor drasztikusan tudjuk csökkenteni ezeknek a kritikus hibáknak a számát és ezzel rengeteg energiát spórolunk meg. Ez az engedély önmagában, hogy ne akarjunk magunkból 100 százalékot kihozni minden egyes nap minden egyes percében, hanem mondjuk 70, 80 százalékot az drasztikusan könnyebb.

Van egy nagyon érdekes szabály, hogy 80 százalékot elérni oda elég az energia 20 százaléka és ahhoz, hogy 100 százalékot érjünk el ahhoz pedig kell a maradék energia 80 százaléka. Ezt nagyon könnyű megérezni pl. ahhoz, hogy egy autó 100 menjen az elég könnyű, de ahhoz, hogy 200 menjen ahhoz sokkal több lóerő kell mint, hogy 100 menjen. Aránytalanul sok, aránytalanul sokkal nehezebb, sokkal több probléma keletkezik, sokkal több figyelmet igényel, hogy 200 menjünk, mint, hogy 100 menjünk.

Ezért én nemcsak, hogy engedélyt szeretnék ara adni, hogy 80 százalékot hozz ki magadból, hanem bátorítani is szeretnék rá, mert így tudunk egy rendszert hosszútávra tervezni, hogy legyen mindig egy kis tartalék amihez tudunk nyúlni amikor helyzet van. Maradva az autós példánál amikor előzni kell akkor kell egy plusz erő ahova tudunk menni, de nem mehetünk mindig előzés üzemmódba. Nem lehet mindig forma egyes autó, mert azok nagyon gyorsan tönkremennek és mi a másik oldalt vagyunk nem a következő 10 nap, 10 hét, 10 hónap hanem a következő 100 évben jól teljesíteni, ehhez nyugodtan engedjük meg, hogy visszább vegyünk a teljesítményt 80 százalékra, hadjuk magunkat pihenni, hadjuk magunknak időt, akár fizikai időt a naptárunkban, csökkentsük a teendők számát, mert így hosszútávon a következő ezer szempontjából sokkal hatékonyabban tudunk majd teljesíteni úgy, hogy beálldozzuk a mai 1 vagy 2 dolgot.

Nekem ez nagyon nehéz, mert azt érzem, hogy múlnak az évek, egyre kevesebb és kevesebb dologra vagyok képes. Objektíven az összetettség nő, de én úgy érzem, hogy egyre kevesebb és kevesebb dologra vagyok képes, szubjektíven én viszont azt érzem, hogy egyre kevesebbre és kevesebbre vagyok képes, mert azok a falatok, amiket leveszünk egyre nagyobbak és egy zseniális példa, ami nagyon jó és vizuális és megmarad bennem az nagyon tetszik, hogy amikor építünk egy hidat, amit egy u alakú szakadék fölé építjük a hidat akkor az első láb kevesebbet kell leérjen mint a többi és minél nagyobb a szakadék annál nagyobb az u és annál nagyobb lábakon kell álljon ez a híd. Ugyanúgy darab darab, de nem érdemes beleesni abba a megítélésben, hogy jaj az első láb milyen könnyen ment, a második már nehezebb, a harmadik láb már sokkal nehezebb és ezért tartom zseniális eszköznek a részleges bőjtöt, mert itt nem több mindent csinálunk hanem kevesebbet, nem plusz teendőket terheket teszünk a testünkre hanem leveszünk róla és adunk neki időt magára, hogy gyógyuljon. A tökéletes reggeli itallal meg tudod támogatni a részleges bőjtöt, mert ez nem töri meg a bőjtöt. A tökéletes esti itallal pedig megtámogatod az alvásodat, ami az éjjeli regenerációban segít. Ha a kettőt egybe tudod alkalmazni akkor azzal sokat tehetsz az életmódváltásodért miközben pihensz.

Maga az élénkítő anyag ami termelődik amikor ki akarjuk hozni magunkból a legtöbbet az hosszútávon nem előnyös és az a tapasztalatom, hogy általában ez kombinálódik olyan önmagunknak mondott üzenetekkel amik nem pozitívak. Amikor bántanom kell magam és ostromoznom, hogy még még még, nem. Ha ostromoznom kell magamat, hogy valamit megcsináljak, akkor inkább pihennem kell előtte és ez lenne a kulcsüzenetem a mai előadásból, hogy nagyon gyakran nem lusta vagy, hanem fáradt. Pihentesd magad, mert a te fáradságod olyan mint amikor kevés benzin van az autóban.

Amit tudunk tenni, hogy regenerációban erősítsük a testünket, mert ha tudjuk regenerációban erősíteni akkor a teljesítmény automatikusan könnyedén és erőfeszítés nélkül tudja leadni és ott lesz. Van még egy dolog, hogy ilyenkor megfog jelenni még egy

fajta boldogság, mert ami könnyű az tudhat boldogságos lenni ami folyamatosan önostorozással elért fogcsikorgatás az nagyon nehezen boldogságos és ezért így logisztikailag vissza tudjuk szervezni az örömet az életben, az által, hogy könnyebbé tesszük a feladatokat vagy egyszerűen kevesebbet várunk el magunktól, és ezt nem viccből mondom, ne várjunk el magunktól többet mint amire képesek vagyunk, ami nem ment előző alkalommal vagy legutóbb az nem fog menni legközelebb sem. Tehát ha rendszeresen több teendő van nap végére mint az elején akkor az nem egy napi teendőlista. Az erőlködés olyan anyagokat termel ami lelassítja az életmódváltásunkat és a regenerációt és nekünk az a célunk, hogy megnöveljük a regenerációt.

Összegezve a bemeneti teljesítmény nem egyenlő a kimeneti teljesítménnyel, attól, hogy jobban erőlködünk egyáltalán nem haladunk jobban. Adjunk magunknak engedélyt, hogy 80 százalékon teljesítsünk naponta ne százon, mert így rengeteg energiát tudunk spórolni és támogatassuk meg a testünket a tökéletes reggeli itallal, a tökéletes esti itallal és a részleges böjttel. Ha a regenerációt meg tudjuk támogatni akkor a teljesítmény azonnal ott lesz ha menni kell.