

Hogyan fejlesszük az ambíciót és a kitartást?

Arról lesz ma szó, hogyan fejlesszük az ambíciót, a kitartást vagy az akaraterőt az életmódváltás szempontjából. Tehát mik azok a dolgok, amiket tehetünk, hogy egyre több mindent beépítsünk az életünkbe. A válasz kétoldalú: az egyik, hogy az elején nagyon könnyű haladni, mert minél rosszabb egy állapot, annál könnyebb apró módosításokkal nagy eredményt elérni. Például könnyű 20 kg-ot fogyni, ha 40 kg felesleg van rajtunk, de az utolsó 2 kg-ot lehet, hogy nehezebb leadni, mint az első 20-at. Tehát az akaraterő és az ambíció egyre nehezebb az ilyen típusú esetekben.

Egy mondatban válaszolva: nem ambícióra és akaraterőre van szükséged, hanem jobb rendszerekre. Tehát arra kell figyelniük, hogyan tudjuk a rendszereket lefektetni, amelyek utána megteszik helyettünk azokat a dolgokat, amikre szükségünk van. Az életmódváltásnál például ilyen lehet, hogy hol és honnan vásárolunk. Ha ezeket a rendszereket le tudjuk fektetni, és egyszer beletesszük azt az erőfeszítést, hogy kapcsolatot építsünk azokkal a gazdákkal, ahonnan meg tudjuk venni a minőségi tojást vagy zöldséget, amit szeretnénk, vagy húst. Én ezt a húsnál látom a legfontosabbnak, mert a zöldségeket meg lehet venni fagyasztva, azok egyáltalán nem rosszak, a tojásból pedig már a multikban is vannak jó minőségűek. Ha egy dolgot kellene választanom, hogy mihez keresnék egy helyi termelőt, az a hús lenne. Ha nem talállok ilyet, akkor ott is a fagyasztott irányba mennék el, például fagyasztott hús vagy hal. Ez lehet az egyik ilyen rendszer.

Egy másik ilyen rendszer lehet, hogy hogyan tudhatnál jobban és többet aludni. Ez az egyik legfontosabb dolog, amit tehetsz az életmódváltásodért. Ha azt tapasztalod, hogy este pihenésképpen telefonozol, akkor ezt a telefonozást lecserélheted egy légzőgyakorlatra vagy jógára, ami drasztikusan nagyobb eredményeket fog hozni. Ha bármikor eltévedve érzed magad az életmódváltásban, vagy nem tudod, hogyan tovább, akkor azt a kérdést javaslom feltenni: mi az, ami segíti az alvásodat ma, holnap, holnapután. Az alvás az egyik legcsodatevőbb dolog, és ezért tartom ilyen nagy erejűnek a tökéletes esti italt, mert sokan írták, hogy segít nem fölébredni, vagy segít átaludni az egész éjszakát, vagy segít nem eléhezni. Nekem főleg ez az utolsó volt nagyon fontos. Én személyesen ettől szenvedtem nagyon, hogy fáradtan és fájdalmasan ébredtem minden nap, mintha két tör lenne beledöfve a szemeimbe, és az, hogy egyáltalán ki tudjam nyitni őket és felkeljek, idegességet igényelt. Egy ilyen kortizol löket volt bennem, és ezért az egész nap rosszul indult. A tökéletes esti ital egy bögre forró víz, egy kanál kollagén és egy szelet vaj, amit turmixolok, és ha este iszom, lefekvés előtt egy teáskanál mézet szoktam beletenni. Ez segít az alvás minőségében, és azt javaslom, próbáld ki, hogy nálad is segíthet-e. Tehát ilyen például az alvás. Ha az ambíció kevés, és azt érezzük, hogy sok a teendő és kevés a haladás, akkor azt javaslom, válassz egy dolgot abban az adott hónapban. Ha lehet, ez legyen egy olyan dolog, ami segíti a regenerációdát és a pihenésedet, és nézd meg, hogyan tudhat jobb lenni. Hogyan tudsz havonta egyszer rendelni attól a beszállítótól? Azért szeretem a húst, főleg a fagyasztottat megfelelő gazdától venni, mert ha le tudom fagyasztani, akkor elég havonta vagy akár kéthavonta egyszer venni, ha elég nagy a fagyasztó. Ha nem elég nagy a fagyasztó, és venni kell még egyet, akkor ez is egy olyan dolog, hogy csak egyszer kell megvenni, és utána mindig lesz benne hely.

Nekem ilyen dolog volt az alvásommal kapcsolatban, hogy kitaláltam, a földön alszom. Érdekeséggéppen nekem a földön egy kapucnis pulóver vált be. A munkavédelmi boltban szeretem az ilyen típusú ruhákat, mert nagyon jónak gondolom az anyagokat, ott figyelnek olyan dolgokra, amire a többi ruhánál nem. A másik jó tulajdonsága a munkavédelmi cuccoknak, hogy nagyon olcsók. Egy edzőnadrág és egy sima pulóver, így tudok a legjobban aludni, ez nagyon jól tesz a hátamnak. Ez is idő volt, amíg kikísérleteztem, de onnantól, hogy megvan, ezt már tudom alkalmazni.

Tehát ha azt érzed, hogy keresed a következő lépést, azt javaslom, válassz egyet, és azt az egy dolgot csiszolgasd egyre jobban. Ez lehet az, hogy honnan vedd meg a megfelelő zsírokat. Az egyik lehet mondjuk a Kerrygold vaj, a másik, amit javaslok, hogy nézd meg, tudsz-e kis termelőtől venni olívaolajat. Ez egy mágikusan finom dolog. Lehet akár olasz weboldalakon és webshopokon is vásárolni. Nekem volt szerencsém, hogy van egy hölgy, aki jár Olaszországba, és hoz nekem olívaolajat (ez azt jelenti, hogy eddig kétszer fordult elő). Anyukámnál az olívaolaj volt a kapu ahhoz, hogy több jó zsírt fogyasszon, ezért igyekeztem olyan olívaolajat találni, amit igazán szeret. Egy másik meglepő olívaolaj-termelő Horvátország, ahol finom olíva olajat találtunk, és anyukám lakhelyéhez nincs is olyan messze. Most már az EU-n belül webshopról rendelni nem túl nehéz, tehát azt javaslom, hogy nézz egy olyan zsírt, amit szeretsz. Egy harmadik típusú zsír lehet a kakaóvaj, ezt is lehet venni webshopról vagy adott esetben gyógyszertárakból. Nézd meg, hogyan tudod beépíteni a mindennapokba. A kakaóvaj az esti italban kifejezetten finom, ha például teszel bele egy kocka csokit, akkor nagyon finom kakaós-csokis íze lesz.

Ugyanilyen lehet, ha elmész egy személyi edzőhöz egyszer, hogy megmutassa, hogyan tudod jobban csinálni a gyakorlatokat, amiket végzel. Egy másik dolog, amit leszerveztem az életmódváltásom részeként, a gyógytorna. Semmi nem fájt még életemben úgy, mint az, elképesztő fájdalom volt. Az egy óra alatt négyszer öt másodperc, amikor kimondhatatlanul fájt, de utána sokkal jobb lett, mert azt tapasztalom, hogy nekem ilyen háttérfájdalmaim voltak. Mivel nagy vagyok, most már 94 kg és kb. 200 cm, ha rosszul tartom magam, egyre több kiló tartja magát rosszul. Ez az egyik fő oka, amiért buzdítanálak a plusz izomtömegre, mert az izomtömeg úgy pakolódik, hogy segít a jobb tartásban. A gyógytorna nekem nagyon hatásos volt, jobban, mint a gyógymasszázs, de vannak, akik azt mondják, hogy a kettőt kombinálni kell.

A többi ilyen típusú egészségügyi szolgáltató közül nekem a csontkovácsolás is sokat segített, mivel a harcművész múltam miatt tele vagyok mikrosérülésekkel. Kiderült, hogy a bordáim is be tudnak csípődni, és akkor azok szúrnak. Én azt hittem, hogy a hátam fáj, de valójában a bordám, és találtam egy embert, aki vissza tudja tenni. Azt javaslom, csontkovácsnál is próbálj ki többet, gyógytornásznál is, gyógymasszőrnél is, és nézd meg, melyik a legjobb. Reálisan gondolkodva ez 2-3 hónap alatt kiderülhet, amikor minden alkalommal kipróbálsz egy új szakembert, és az egyik biztosan nagyon jó lesz.

Ez lenne a fő üzenetem: nem több akaraterőre van szükséged, hanem jobb rendszerre. Ennek nem szabad nehéznek lennie, mert abban semmi nehéz nincs, hogy kinyitom neki az ajtót, és ő csinálja, amit csinálnia kell. Amikor már itt van, amikor már lefekszem, akkor már elfogadom, hogy jól van, csináljuk a gyógytornát.

A másik dolog, ami sokat adott, és szintén egy ilyen rendszer volt, a lefekvés előtti 2-3 mozdulat. Ez akkor kezdődött, amikor anyukámnak szciatikája alakult ki, ami egy ülőideg-beecsípődés. Ez akkor történt, amikor nagyon sokat ült minden nap, mert egy hajtósabb időszak volt, és napi 14-18 órát ült egy irodai székben. Egyszer csak becsípődött az ideg, és hónapokig nem tudtuk, mi legyen. Ez egy nagyon nehezen műthető dolog, és nagyon sok bizonytalanság, fájdalom és sírás után találtunk egy gyógytorna módszert, ami nagyon hasonlít a jógához. A felfelé néző kutya mozdulat volt az, ami áttörést hozott neki: kétszer 50 másodperc, és ez volt a „terápia”, ami naponta hatszor csinálva elmulasztotta a több hónapja tartó, egész életet keserítő fájdalmat. Megfogadtam, hogy minden nap csinálni fogom. Ez az első, amit bevezettem lefekvés előtt, mert egész végig halogattam addig. A szabály az volt, hogy nem feketek le, míg meg nem csinálom, mert ez csak 50 másodperc. Ez volt az első ilyen dolog, utána Katától tanultam sok jóga pozíciót, és most már nem egyet, hanem kettőt-hármat csinállok, de ez kétszer vagy háromszor 50 másodperc.

Ez nem egy hosszú dolog. Nem tudom azt mondani, hogy minden este megcsinálok egy 20-30 perces jógát. Ha te meg tudod csinálni, zseniális vagy, gratulálok és bátorítalak rá, hogy folytasd! De ha csak 2-3 vagy akár csak egy jógapózt tudsz megcsinálni, az is 30 jógapóz egy hónapban, 365 egy évben. Ha kettőt csinálsz, az már több mint 700 jógapóz egy évben. Én ezt javaslom: nézd meg, mi az az 1-2 dolog, amit tudsz tenni.

Egy másik ilyen dolog a kékfényszűrés. Munkavédelmi boltokban lehet kékfényszűrős szemüveget venni, érdemes kipróbálni, hogy milyen. Egyszerűen csökkentheted a fényerőt a telefonodon vagy számítógépeden, és brutális lámpák helyett használhatsz gyengébb, 40-60 wattos izzókat, vagy akár gyertyákat este, hogy minél kevesebb fény érjen, ezek szintén nagyon segíthetnek az alvásodat.

Ezeket a rendszereket és kipróbálási módszereket javasolnám arra, ha keresed, hogyan lépj tovább. Ha azt érzed, hogy valami nagyon sok vagy nagyon nehéz, az nem a te hibád, hanem valami rendszerprobléma van, amit jobban kell megoldanunk. Az egyik nagy áttörés nekem az volt, hogy nagyon előnyös nekem répát enni. Sokkal jobban reagál a testem a répára, mint a krumplira, de utálok répát hámozni és kockázni, mert úgy érzem, a fél életem erre megy el. Ma tudtam venni a boltban előre szeletelt répát. Az ilyen apró rendszerek nagyon sokat segíthetnek.

Egy másik és utolsó dolog, amit nagyon javaslok, hogy mindig legyen otthon jó ennivaló. Nekem az áfonyás turmix mindig van itthon: tojás, fagyasztott áfonya, kollagén és vaj. Ezért bármikor, ha edzés után vagyok, vagy frusztrált vagyok, és sokat kell dolgoznom, nem tudok kellő időt fordítani arra, hogy megfelelő mennyiségűt egyek. Az áfonyás turmix segít kipótolni a hiányokat. Ez is drasztikusan segíti az alvásomat. Nem javaslom, hogy éhezz, de ha én éhesen fekszem le, az kegyetlen. Egy másik trükköm a nyers tojás. Ha nem szeretnél nyers tojást enni, készíthetsz keményre főtt tojásból majonézt, vagy csak simán ehetsz keményre főtt tojást vagy lágytojást. Érdemes kipróbálni, hogy az utolsó étkezésed mikorra essen. Ismerek olyat, akinek a legjobb az alvása, ha délelőtt eszik utoljára. Én nem azt javaslom, hogy te is így egyél, hanem azt, hogy nézd meg, hogyan befolyásolja az utolsó étkezésed az alvásod minőségét.

Azt javaslom, hogy nézd meg, mik ezek a rendszerek, amiket be tudsz építeni. Egy hónapban egy új rendszer bevezetését célozd meg, ne többet. Ehhez segítségre lehet szükséged, például győgymasszőr vagy új beszállító keresésében.

Hogy látod válasz ez neked ere a kérdésre?