

Rozdział 3. Podejmij decyzję

„Nie chce mi się, dlatego to zrobię” – Marcin Osman

Zacniemy ten rozdział od cytatu. Jeśli chodzi o szeroko pojętą decyzję o podejmowaniu aktywności fizycznej, to mój przykład nie będzie idealny. Od najmłodszych lat lubiłem uprawianie sportu. Pojawiały się różne dyscypliny od piłki nożnej po trening na siłowni. Nie pamiętam, jak to było u mnie z decyzją, ale wiem, że w obecnym czasie zmuszam się niekiedy do podejmowania aktywności. Dlaczego? Bo znam konsekwencje. Ty też już je znasz.

Kiedy poznasz moc podjęcia wyzwania i zobaczysz, jak bardzo wiążące jest to stwierdzenie, to przekonasz się, że nie ma ucieczki od postanowienia. Próbowaleś kiedyś podnieść kubek? Spróbuj. Nie da się? Albo poniesiesz, albo nie, prawda?! Z decyzją jest tak samo – jeśli powiesz sobie, że od dzisiaj za każdym razem, kiedy wrócisz z pracy – zanim zjesz obiad i położysz się z laptopem – zrobisz trening z Ewą Chodakowską, to zrobisz to. Jeszcze lepiej, gdy rano wrzucisz torbę do auta tylko po to, żeby bez wymówki zajeżdżać po pracy na siłownię.

Skąd wziął się tutaj cytat Marcina Osmana? Poniekąd dzięki niemu powstał ten e-book. Zadziałałem w myśl zasady „nie chcę, dlatego to zrobię”. Zastanów się chwilę i przypomnij sobie moment w którym zrobiłeś coś wbrew sobie, mimo tego że bardzo Ci się nie chciało. Co się wtedy wydarzyło?

Wyjście ze strefy komfortu

Kiedy pierwszy raz poprowadziłem trening personalny, czego bardzo się obawiałem, poczułem satysfakcję. Kontakt z nieznaną osobą był dla mnie na początku blokadą. Przecież trener jest otwartą osobą można by było powiedzieć. No tak, ale istnieją różne typy osobowości. Dla mnie praca z klientem była wyzwaniem, trening grupowy był wyzwaniem. Teraz, na przestrzeni lat, myślę o tym, co się stanie, jak wyjdę z sali.

Od momentu, gdzie praca sam na sam budziła u mnie lęk, po zajęcia grupowe, minęło trochę czasu. Na obecną chwilę grupa 30 czy 40 osób budzi respekt, ale wiąże się z tym coś więcej. Obie formy aktywności (bo przecież też trenuje z klientami) po wykonanym zadaniu dawały mega satysfakcję. Kiedy wychodzisz ze swojej strefy komfortu, dzieje się coś magicznego. Okazuje się, że pobudzasz hormony odpowiedzialne za wydzielanie szczęścia. Wydzielają się adrenalina i endorfina.

Wyobraź teraz sobie, że robisz coś, co jest dobre i niesie ze sobą dużo pozytywnych aspektów. Jeśli pomyślałeś o treningu, to zaczynamy nadawać na tych samych falach. Książka

powstaje w momencie szerzącej się epidemii koronawirusa. Aktywność fizyczna jest ograniczona i większość z aktywnych i świadomych osób trenuje w domu. Jeśli trenowałeś kiedyś w domu, na pewno zdajesz sobie sprawę z tego, że jest to nie lada wyczyn – podnieść się z łóżka i w tym samym pomieszczeniu wykonać trening. Mówię teraz bez ironii. W tym samym pomieszczeniu, więc gdzie klimat, gdzie inni ludzie i cała otoczką? Gdzie są dziewczyny, znajomi, partner treningowy?!

A jednak trening to trening i trzeba go zrobić. Więc robisz go, bo wiesz, że nie chcesz wypaść z rytmu. Nie chcesz stracić tego, nad czym pracowałeś przez tak długi czas. Zawsze początek jest trudny, bo mały diabeł podpowiada Ci do ucha, żebyś tego nie robił albo robił to na pół gwizdka. Jednak są metody, które pozwolą Ci tego diabła skutecznie uciszyć.

O tym, jak z tym walczyć, dowiesz się w piątym rozdziale. Teraz skup się na decyzji. Czy naprawdę wiesz, co możesz zyskać, jeśli podejmiesz decyzję? Czy liczysz się z tym, że jeśli przestaniesz uprawiać lenistwo, staniesz się innym człowiekiem? Jak uwierzyć w swoje możliwości i w to, że Ci się uda?

Budowanie zaufania fundamentem

Kiedy idziesz do fryzjera, który robi Ci fryzurę dokładnie taką, jak chciałeś, i dzieje się tak z każdą wizytą, co czujesz? Czy czujesz zaufanie, a może zastanawiasz się, czy przypadkiem tym razem czegoś nie popsuje? Oczywiście, że odczuwasz zaufanie. Każda kolejna wizyta zaczyna się i kończy z uśmiechem na twarzy. Tak powinno być. Skąd nawiązanie do fryzjera i budowania zaufania? Często zrzucaamy winę na inne osoby, na otoczenie, szukamy winnych tylko dlatego, żeby się usprawiedliwić przed nierobieniem czegoś. Budowanie zaufania jest niezbędne do regularności. Chciałbym pokazać Ci, jak szczególnie ważne jest to w perspektywie czasu i podejmowania decyzji. Czy zdarzyło Ci się powiedzieć A i nie powiedzieć B? Każdemu się to zdarzyło. Nie znam osoby, która by zawsze doprowadzała wszystkie postanowienia do końca.

Jest jednak mała różnica pomiędzy powiedzeniem czegoś komuś, a powiedzeniem tego do siebie. Jeśli powiesz do koleżanki z pracy: „Martyna, od nowego tygodnia zaczynam chodzić na basen we wtorek i czwartek”, okaże się, że po dwóch razach przestajesz chodzić, a Martyna zapomniała o tym. W oczach Martyny nic złego się nie stało, ale w Twoich oczach zaufanie zostało zachwiane. Dajmy teraz na to, że nie powiedziałaś tego do Martyny, tylko do siebie. Byłaś na basenie dwa razy i tak się skończyła przygoda. Martyna nic o tym nie wiedziała, bo jej nie powiedziałaś, ale Ty znowu zachwiałeś zaufaniem do siebie. Pamiętaj, że za każdym razem, gdy odpuszczasz, będzie Ci łatwiej odpuścić kolejnym razem. Odpuszczasz aż do momentu, kiedy mówisz sobie, że zaczniesz trenować, ale sam sobie tak naprawdę nie wierzysz.

Budowanie zaufania do samego siebie jest niezbędne. Zanim porwiesz się na trening, spróbuj np. przez miesiąc jeść keto-śniadania albo pić szklankę wody z cytryną. Zaufaj sobie. Udowodnij sobie, że jeśli coś powiesz, to tak będzie. Wtedy śmiało przejdź do trudniejszych wyzwania.

Kiedy strach staje się przeszkodą w podejmowaniu decyzji

Boimy się wielu rzeczy, ale najczęściej boimy się po prostu tego, że nie damy rady. Strach ma zawsze wielkie oczy – to fajne przysłowie i jakże prawdziwe. Wyżej omówiliśmy temat strefy komfortu, więc wiesz, że pokonywanie strachu i wychodzenie krok dalej wywołuje lawinę pozytywnych skutków. Minusem może być to, że niekiedy strach jest Twoim sprzymierzeńcem, a niekiedy strach podcina Ci skrzydła.

Dobrą nowiną jest to, że jeśli okiełznasz strach, on będzie Twoim sprzymierzeńcem. Najlepszym sposobem na wygranie ze strachem jest wyobrażenie sobie siebie. Kim możesz być, kiedy nie będziesz wykonywał swoich postanowień? Kim będziesz, kiedy przestaniesz trenować? Jak zareaguje Twoje ciało? Jak możesz na tym ucierpieć i co pomyślą o Tobie Twoi znajomi?

Właściwy moment jest teraz

Często słyszymy, jak ktoś mówi, że zacznie się ruszać od poniedziałku, po świętach, od nowego roku. To przestało już być modne i śmieszne.

Dlaczego odpowiedni moment jest właśnie teraz?

Pamiętasz cytaty z początku rozdziału? „Zrobię to, bo mi się nie chce”. Czy przypominasz sobie dlaczego? Teraz sprawdzam, czy czytasz ze zrozumieniem... Zrobię to, choć mi się nie chce, żeby wymusić na sobie działanie. Działam mimo oporu i braku chęci, aby mieć z tego korzyść: satysfakcję, wyjście ze strefy komfortu, ale jest coś jeszcze...

Podam Ci jeszcze jeden argument, dlaczego trzeba coś robić, kiedy się najbardziej nie chce. Ruch to zdrowie? Tak, chcę tutaj mówić z Tobą o ukierunkowanym wysiłku fizycznym, ale chcę na Tobie wymusić, że zaczniesz od małych rzeczy, od wybudowania pewności siebie, od wykonywania rzeczy wbrew lenistwu. Chłopak czy dziewczyna prosi Cię o to, abyś jej/jemu podał coś z drugiego pokoju. Oboje leżycie. Po co masz wstawać? Wstań i zmuś organizm do tego, aby podjął nawet małą aktywność. Płyną z tego korzyści nazywane spontaniczną aktywnością ruchową.

Spontaniczna aktywność ruchowa

Prostymi trikiem, jakiego możesz użyć do rozpoczęcia aktywnego stylu życia, jest spontaniczna aktywność ruchowa – jeśli możesz stać, a nie siedzieć, to wstań. Jeśli możesz się przejść, a nie jechać, idź itd. Dzięki spontanicznej aktywności ruchowej wyrabiasz sobie nawyki

podejmowania decyzji i realizowania ich natychmiast. Kiedy zwiększysz aktywność spontaniczną zwiększysz również wydatek energetyczny całego ciała. Na jakiś czas zwiększy się Twoje tętno, a serce przepompuje więcej krwi do naczyń krwionośnych i dostarczy więcej składników odżywczych. Same korzyści.

W kolejnym rozdziale przejdziemy do praktyki. Tam dowiesz się, jak dobrać sobie aktywność fizyczną, jak ma wyglądać periodyzacja Twojego treningu czy aktywności. Dowiesz się również, jak określić cel szczegółowo. Już nie będę Ci tłumaczył dlaczego. Decyzję na pewno podjąłeś. Teraz kwestia doboru aktywności, ćwiczeń, wdrożenia planu w życie.

Jesteś ciekawy? Ruszamy!