

JAK SI UDRŽET MOTIVACI PŘI HUBNUTÍ

Namotivuj se ke skvělým výsledkům



P E T R S E D L Á Č E K

Úvod	4
Proč motivace?	4
Hubnutím to jen začíná	4
Proč tomu tak je?	4
Co mi to přinese?	5
Než s celým cvičením začneme	5
Vůle není potřeba. Nevěříte?	5
Udělejte rozhodnutí	6
Připojte se k online (nebo offline) skupině	7
Když budete mít svého partáka, tak vše půjde lépe.	8
Denně si představujte svůj cíl	8
Úkol: Postavte se před zrcadlo	9
Vaše odpovědi napište na papír. Budete s nimi dále pracovat.	9
Udělejte z cíle potěšení	10
Svou motivaci si napište	11
Rozdělte své cíle na menší	11
Smlouva o cílech	11
Odysseova smlouva nástroj zaručené změny	12

Držte se při zemi	13
Dejte tomu čas	15
Udělejte si fotky	15
Udělejte si nástěnku své vize	16
Mých 20 důvodů	16
Važte se, měřte se a ved'te si evidenci svých výsledků.	18
Ved'te si deník	18
Kupte si oblečení v konečné velikosti, které chcete dosáhnout.	19
Své výsledky a závazek zveřejňujte	19
Kupte si permanentku na cvičení	20
Nikdy nevynechte dvakrát vřadě	20
Berte vše jako hru	21
Zkuste kouče nebo kurz	21
Vyvažte své úsilí	22
Vždy myslete pozitivně	23
Pracovní sešit	24
Odměňte se	27
Shrnutí	28

Úvod

Tento e-book je stručným návodem, jak sebe zmanipulovat ke zdraví. Naučím vás, jak na to a to jen v několika málo krocích. Myšlenka dokáže měnit chemii mozku a ta následně změní chemii celého těla. Nastartujete tak trvalé změny ve vašem životě. Můžete tak změnit třeba svou váhu, a nebo jen vyrýsovat své tělo. Výsledek bude vždy záviset na vašem přání. Tento e-book může však fungovat jen ve chvíli, kdy se budete řídit instrukcemi, které v e-booku najdete. V opačném případě je pro vás bezcenný. Nebudu vás dále zatěžovat omáčkou a rovnou se zaměříme na podstatu věci. Věřím, že některá cvičení budou pro vás velmi nepříjemná, ale to bude ten okamžik, kdy budete v konfrontaci se svým vnitřním naprogramováním. Pokud u nich budete zažívat emoce, a přesto je splníte, o to více budou účinnější. Tak tedy začínáme, jdeme hledat správnou motivaci.

Proč motivace?

Bez správné motivace není nic! Můžete zkoušet všechny diety a cvičení, ale nakonec se vrátíte unavení a znechucení na začátek svého počínání. Kdybych tehdy neprobudil v sobě tak obrovskou motivaci, nikdy bych to nedokázal! Většina přátel, kteří se mnou na začátku začínali hubnout, tak nedopadli dobře. Na chvíli zhubli, ale pak znovu přibrali. Proto osobní motivace a práce s ní, je to nejdůležitější v této chvíli i pro vás. Zde se totiž dělí zrno od plev!

Hubnutím to jen začíná

Pokud je váš cíl zhubnout a toužíte po krásné postavě, uvědomte si, že zhubnutím to vše teprve začíná. Je třeba budovat zdravé návyky, které nás budou udržovat na cestě k cíli. Pokud se však spokojíme s tím, čeho jsme dosáhli, dostaneme se do stagnace. Sice budeme na chvíli štíhlí, ale nakonec si zase velmi rychle osvojíme své nezdravé návyky.

Proč tomu tak je?

Mozek dává přednost vždy krátkodobému potěšení před dlouhodobým prospěchem. Takto jsme genetiky naprogramováni. Jediná šance, jak udržet své tělo i zdraví v té nejlepší kondici je neustále si nastavovat nové a nové cíle. Usilovat o maximální dokonalost, i když dokonalost je nedosažitelná. Tento způsob cvičení nás udrží v aktivním pohybu. Pokud se

však zastavíme a přijmeme konzumní způsob myšlení, v tu chvíli začínáme umírat. **Jste to, na co myslíte!!**

Co mi to přinese?

Cvičení myslí vám přinese trvalé výsledky. Pokud se ho naučíte používat, můžete je aplikovat i na mnoho jiných věcí ve vašem životě.

Zjistil jsem, že hodně firem nabízí velmi kvalitní programy pro optimální kondici a výživu, ale žádná nepracuje s motivací, přestože je motivace hlavní důvod úspěchu, anebo neúspěchu.

Než s celým cvičením začneme

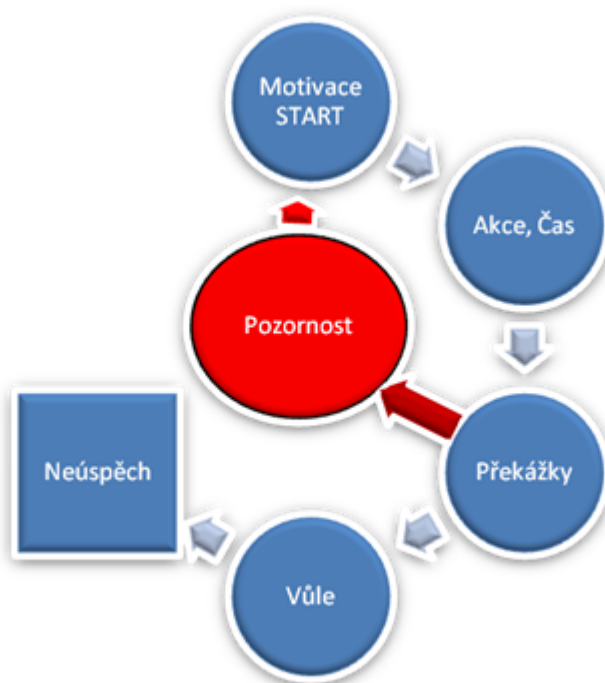
Je třeba si určit své cíle. Lidé často podceňují to, co můžou dokázat za týden a přeceňují to, co zvládnou za rok. Potom svých výsledků nedosáhnou a to je odradí od dalšího jednání. Proto si vždy stanovte pouze malé cíle, kterých snadno dosáhnete. Místo cíle zhubnout 40 kilo do 6 měsíců, si raději dejte cíl zhubnout 0,5 kila za týden.

Ve výsledku toho hravě dosáhnete a bude vás to motivovat k dalším akcím. Motivace je jako sprcha, účinek dlouho nevydrží, a proto je třeba sprchovat se denně.

Vůle není potřeba. Nevěříte?

Většina lidí používá vůli, jako nástroj pro dosažení cílů, a proto je málo těch, kteří výsledků dosahují. Říkáme „ten má ale pevnou vůli“, ale ve skutečnosti je to jinak. Když se pro něco rozhodneme, získáme svou motivaci, stanovujeme si kroky a plánujeme i čas. Zpočátku nám to jde vše snadno, protože naše motivace je velmi silná, ale po čase na svou motivaci zapomínáme a používáme místo ní svoji vůli.

A vůle je výdej naší energie!! Proto vlastně jen ztrácíme. Přijdete z práce unavení, to už byl velký výdej a teď máte jít ještě cvičit? To je pro vaši mysl další výdej a vy použijete vůli a překonáte to. No jo, ale tady pak narážíme na limit, kolik vlastně té vůle máte, než padnete únavou a znechucením na gauč a raději si pustíte TV? Proto je klíčová naše pozornost! Měla by být v co největší míře nasměrována na naší motivaci a denně bychom jí měli zaměřovat na náš stanovený cíl a motivaci. Motivace je totiž příjmem energie, čím více jí budeme prohlubovat a prociťovat, tím více získáme energie pro náš cíl. Dobrá motivace je vždy zabarvená našimi emocemi.



Na začátku si stanovíme náš cíl. Cíl musí být měřitelný a časově ohraničený. Tento cíl rozdělíme do denních úseků a najednou máme z jednoho velkého cíle mnoho malých.

Hubnout a formovat postavu se dá velmi rychle, a nebo velmi pomalu. My zvolíme zlatou střední cestu a to tak, že náš úbytek tuku bude pouze maximálně 0,5 kila za týden! Je jedno, že vám to půjde rychleji.! Pamatujte si, že je to 0,5 kila za týden a ne více ani méně. U lidí, co budou chtít budovat svaly, to bude 0,25 kila za týden.

Vytvoříme si grafické znázornění našeho cíle. Uděláme si graf našeho plánovaného úbytku váhy a potom za-znamenáváme i ten skutečný. Naše mysl potřebuje vidět výsledek. Potřebujeme vizuální stimulaci. Jaká by měla být vaše váha, i míry můžete zjistit ve své osobní analýze těla. ([zde](#)– Analýza Těla)

Pozor: cíl musí být konkrétní a jasně měřitelný, abyste nedopadli následovně [ZDE](#)

Udělejte rozhodnutí

„Už nikdy nechci být na tom stejně jako teď“, nebo „konečně chci mít svoje super tělo“. Pamatujte si, že to co opravdu děláme, je jen to, pro co jsme se doopravdy rozhodli!!! Pamatujte si, že gram akce je víc než tuna znalostí, proto se teď postavte a jděte cvičit, anebo se jen na hodinku projít. Je to jedno, ale budeme to dělat denně a tím budeme budovat zvyk.

Mám pravidlo, že vše, co musím udělat, je obout si běžecké boty a zabouchnout za sebou dveře. Pak už to jde samo. Když sedíte doma, cítíte se ospalí a přemýšlíte o běhání, zdá se to obtížné. Jakmile však začnete, zjistíte, že je to jednodušší, než jste čekali. Alespoň v mém případě to funguje vždy.

“Vyberte si jednu věc, ke které jste se rozhodli. Pouze jednu! A každý den se tomu věnujte. Cvičení, vaření, dýchání je to jedno. Mějte vždy jen jeden zvyk.”

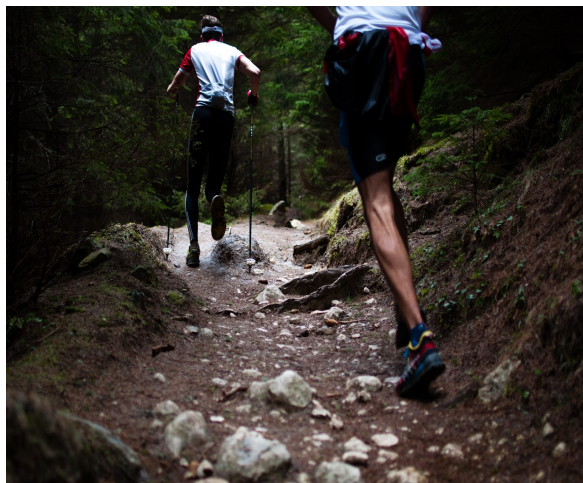
Připojte se k online (nebo offline) skupině

Připojte se k online (nebo offline) skupině, která vám pomůže udržet motivaci a soustředění. Když jsem více než před 10 lety začínal běhat, založil jsem si účet na různých fórech, jako například Runtastic nebo v běžecké skupině. To samé jsem udělal, když jsem přestával kouřit. Vždy, když jsem se připojil k nějakému fóru, pomohlo mi to jít za svým cílem. Nejen, že jsem potkával lidi, kteří si procházeli tím samým, ale také jsem se mohl podělit o své úspěchy (a neúspěchy). Ostatní členové mi vždy poskytli dobrou radu, morální podporu a podrželi mě ve chvílích, kdy jsem měl chuť skončit. Existuje mnoho obdobných skupin a fór, každé s vlastními osobnostmi. Nemějte strach začlenit se (po přečtení FAQ), pozdravit, představit se a položit pár otázek. Zveřejněte své úspěchy a máte-li problémy, požádejte o pomoc. Jestliže budete navštěvovat fórum pravidelně, zůstanete motivováni. Také v reálném světě existuje mnoho různě zaměřených skupin –od běhání až po zbavování se závislostí. Neváhejte najít podobné skupiny ve vašem okolí a kontaktovat je. Dobře funguje i kombinace online a offline skupin. České republice však zatím žádná kombinace offline a online skupiny neexistovala. Proto jsem se rozhodl, že od roku 2018 vznikne první Online offline skupina. Založil jsem klub pod názvem Cesta ke zdraví. V tomto klubu učíme lidi jak cvičit, správně jíst a pracovat s motivací. Je to zkrátka skupina zdravého životního stylu.

Více informací o této skupině můžeteš nalézt [zde](#)

Když budete mít svého partáka, tak vše půjde lépe.

Většina lidí svá rozhodnutí nemyslí vážně! Ideální představa je celých 7 dní v týdnu na gauči u TV a jíst by chtěli jen vybrané dobroty. Ze začátku takoví lidé budou tvrdit, jak chtějí změnit své tělo, ale ve skutečnosti to nebude pouze jejich, ale vaše rozhodnutí, co je bude motivovat. Po čase uvidí, že pořád něco pro svůj cíl děláte a budou se vás snažit odradit. Něco jako „pojd' na jedno, dnes uděláme výjimku“, nebo „dáme si něco dobrého, dieta se pořád držet nedá“. To mají pravdu, ale než svou dietu porušíte, měli byste mít své návyky z automatizovány. Proto nikdy v začátku nedělejte výjimky!!! Víc vám to uškodí, než pomůže.



Měl jsem mnoho sparing partnerů, ale většina z nich měla svou motivaci chatrnou a používali tu moji. Spíše mě tahali od mých cílů pryč, než aby mě k nim přiváděli. Proto jsem se po čase naučil chodit cvičit sám. Partáky si sebou беру jen v případě, dokud se neprojeví jejich nemotivovanost, nebo je používám jako své sekundanty pro cvičení. Můžou se tak flákat a přitom tvrdit jak chodí cvičit. Každý dostane jen to, co si opravdu přeje.

Denně si představujte svůj cíl

Mějte svůj cíl na očích zde se jedná o jasnou představu úspěšně splněného cíle ve vaší mysli. Atleti používají vizualizaci se značným úspěchem. Vlastně i mě pomohla při tréninku. Klíčem je představit si svůj úspěch se všemi detaily. Zavřete oči a přemýšlejte, jak přesně bude úspěch vypadat, jak se budete cítit. Zapojte všechny své smysly - co vidíte, cítíte, slyšíte? Na jakém jste místě? Jak to tam vypadá? Co máte na sobě? Ve své mysli vytvořte ten nejjasnější obraz, kterého budete schopni. Po zbytek letošního roku jsem si dal za úkol několikrát týdně posilovat. Ale mým cílem ve skutečnosti není trénink. Ten je jen cestou k mému cíli. Můj cíl je stát se silnějším. Nechci vypadat jako Arnold nebo být jakkoliv namakaný. Ale abych byl lepším běžcem a triatlonistou, rád bych měl o něco víc svalstva a posílil břišní partii. Myslím si také, že se díky tomu budu lépe cítit. Když si představuji tento úkol, vidím, jak budu vypadat, budu-li se držet cvičebního plánu, a jak

budu sám se sebou spokojen. Tohle je silný motivátor a ačkoliv to může znít hloupě, vyzývám vás, abyste zavřeli oči a udělali to hned teď, aspoň na pár minut. Vidíte ten obraz jasně? Zde je klíčová věc: dělejte to denně. Každý den alespoň pár minut. Je to jediná cesta, jak dlouhodobě udržet motivaci. Představte si svůj úspěch a stane se realitou.

Úkol: Postavte se před zrcadlo

Podívejte se do svých očí a zeptejte se sami sebe na hlas. Pak pozorujte sami sebe a kontrolujte své dýchání. **(Dýchejte pomalu a klidně 3s nádech 4s výdech)** Opakujte na hlas

- Jaké by to bylo, kdybych byla štíhlá/ý?
(cíl si dosadíte sami)
- Proč to vlastně dělám?
- Jaký je můj důvod?
- Co tím vším získám?



Vaše odpovědi napište na papír. Budete s nimi dále pracovat.

Před zrcadlem je těžší lhát sám sobě, proto v některých supermarketech umísťují velká zrcadla, a tím zabraňují případným krádežím. Člověk tak nahlédne do svého podvědomí a nebude se obelhávat. Někteří lidé jsou v tom ale mistři. Lžou jak sobě, tak i druhým, že už ani oni nevědí, co je pravda a co lež. Znáte to, taková ta hesla jako „*Tělo má jít do hrobu zhuntované atd....*“ Když je těmto lidem ouvej, okamžitě pláčou u doktorů a prosí o záchranu, ale to je většinou pozdě! Toto cvičení mi pomáhá nalézt vždy mojí motivaci a posouvá mě v životě dál.

Odpověď

č.1.....

Odpověď

č.2.....

Odpověď

č.3.....

Odpověď

č.4.....

Odpovědi nesmí být ve tvaru Nechci.....slovíčko „ne“ nesmí být použito!! Odpověď musí vystihovat konečný stav věci. Například „chci mít více energie, chci být přitažlivý/á „

Udělejte z cíle potěšení

Jeden z důvodů, kvůli kterým odkládáme věci, je, že se nám zdají příliš obtížné. Dobře, možná obtížné skutečně jsou, ale pokud najdeme způsob, jak si je zpříjemnit, nemusí to být tak zlé. Například běhání: začal jsem běhat každý den před



východem slunce, díky čemuž se během mého tréninku z oblohy stala nádherná paleta barev. Za běhu jsem se podíval na nebe, zhluboka se nadechl a pro sebe si řekl: „Úžasný to den!“. Velmi po-vzbuzující. Další ráno jsem se těšil, že opět přivítám nový den tímto způsobem. Udělal jsem z běhu opravdové potěšení. Jiný příklad: může být zábavné udělat z cvičení, nebo jiné aktivity, společenskou událost. Třeba jet na kole ve skupině a při tom si povídat, nebo běhat ve skupině. V takové situaci si možná ani neuvědomíte, že něco děláte!. Stane-li se váš cíl zábavou, budete se na sport těšit.

Svou motivaci si napište

Napište si svou motivaci do kalendáře hned vedle data, kdy budete cvičit, nebo si jí můžete napsat do Outlooku a pomocí síťového kabelu přenést tuto událost i do svého kalendáře v telefonu. Skvělé je si tuto motivaci nahrát jako zvukový záznam a každé ráno se nechat těmito slovy budit. Existuje mnoho programů pro převod řeči na hlas. Takže nic

nemusíte nahrávat ani svým hlasem. Dobré je pod tato slova vložit příjemnou zvukovou kulisu. Jednou za měsíc použijte jinou hudbu, nebo jinou intonaci hlasu. Mozek je prevít a velice rychle si zvykne a stane se vůči vašim prosbám imunní.

Typ:

Svou motivaci si připomínám pomocí telefonu a Outlooku. Dříve jsem neměl tak dobrý telefon a stačil mi i obyčejný papírový diář.

Rozdělte své cíle na menší

Velké, dlouhodobé cíle mohou být vyčerpávající. Po několika týdnech ztratíme motivaci, protože k dokončení stále zbývá několik měsíců či dokonce let. Je těžké udržet motivaci tak dlouhou dobu.

Řešením je rozdělit cíl na menší části. Například u běhu mám tréninkový plán trvající tři měsíce, ale kromě toho mám každé dva až tři týdny závody. A právě příprava na každý z nich udržuje moji motivaci. Funguje to i v menším měřítku - mohu mít cíl pro tento týden a další jen pro dnešní den. Mohu si určit cíl pro každý zaběhnutý kilometr („Vydržet tohle tempo další kilometr, nemyslet na dalších pět kilometrů, které zbývají!“). Podobně to jde udělat s každým cílem. Něco, co můžete vždy, když splníte jeden z malých cílů, to oslavte a zaměřte pozornost na další. Splňte jich dostatek a váš dlouhodobý cíl se neuvěřitelně posune dopředu. Čas od času kontrolujte cíle z nadhledu. Budete mít radost, jak daleko již jste.

Smlouva o cílech

V prvním cvičení jsme si vytyčili cíl. Teď budeme pracovat s odpověďmi, které jste si napsali. Potom je zanesete do smlouvy o cílech, kterou můžete uzavřít buď se svým trenérem, nebo sparing partnerem. Když jsme si totiž vědomí, že máme závazky a dané sankce za jejich neplnění, to vše nám pomáhá pracovat na našem cíli. Trenér nebo partner pak slouží jako zpětná kontrola při plnění našeho vytyčeného závazku. Tato motivace by se měla vypadat takto.

Já osobně si tuto smlouvu vždy sepíší ve třech kopiích a jednu si vždy vystavím na viditelné místo. Smlouvu uzavírám většinou se svými žáky a většinou se stanu i jejich sparingem, ne trenérem. Je to skvělé, protože oni jsou vysoce motivováni svými cíli a tuto energii mi tak předávají. Když jsem začínal, tak první smlouvu jsem sepsal s kamarádem, který na tom byl stejně jako já. Jen tužkou a na kus papíru. Skvěle to zabralo, denně jsme

chodili plavat a cvičit. Doslova vás to zmanipuluje necouvnout. Víte totiž, že pokud to neuděláte, budou sankce.

Odysseova smlouva nástroj zaručené změny

Lidé mívají často problém soustředit svoji pozornost na cíl. V životě je rozptyluje spousta věcí. Je pro ně těžké se zaměřit a pozornost udržet. Odysseova smlouva slouží k tomu abychom získali trvalou pozornost.

Princip smlouvy je velmi jednoduchý a vychází z příběhu Námořníka Odyssea, který se plavil po Středozezemním moři a proplouval území, kde byly mořské sirény. Dopředu věděl, že všichni námořníci, kteří tímto územím proplouvali, strhli své lodě na útesy. Aby zabránil této katastrofě, nechal se se svými námořníky přivázat ke stěžni lodi. A díky tomu bez úhony územím proplul..

My se ke stěžni vázat nebudeme ale svážeme se závazkem, který bude v případě, že bychom to chtěly vzdát našimi okovy.

- Zavazuji se zaplacení ročního členství.
- Zavazuji se, že pokud nebudu plnit úkoly klubu, veřejně budu pomazán/a želatinou a budu muset 30 minut stát na rušné ulici mezi lidmi.
- Zavazuji se, že každému členovi klubu v případě, že nebudu cvičit a dodržovat stravu zaplatím večeři.

Pokud vám toto přijde málo motivační můžete přidat vlastní další závazek nebo uzavřít si tuto smlouvu se svými přáteli nebo členy klubu tak aby jste opravdu byli cikáni ke stěžni úspěchu.

Držte se při zemi

Když začínám nějaký tréninkový plán či návyk, věnoval bych se mu nejraději pořád. Jsem plný vzrušení, mé nadšení nezná hranic, nijak se nechci omezovat. Jsem přesvědčen, že dokážu cokoliv. Naučil jsem se však, že hranice přece jen mám a mé nadšení začne brzy opadat. Zjistil jsem, že obrovským motivátorem je držet se při zemi, a to i přes veškeré počáteční odhodlání a energii. Nedovolte si udělat vše, co byste chtěli. Udělejte pouze 50-70 procent. Naplánujte si seznam aktivit a postupně je navyšujte. Začínám-li například

běhat, mohu si věřit, že uběhnu rovnou tři kilometry. Nicméně místo abych si to potvrdil, zaběhnu napoprvé jen jeden. Možná si řeknu, že bych uběhl víc, ale nepodvolím se! Díky tomu se budu těšit na další trénink, kdy vzdálenost o kilometr zvýším. Mám-li energii na uzdě, mohu ji krotit a dostanu se tak mnohem dál. Navíc se také vyhnu zraněním či pocitu vyhoření. Garantuji vám, že pokud se budete držet při zemi, vaše touha pokračovat se jediné zvýší.

Typ:

Smlouvu uzavřete vždy s někým, o kom víte, že ty sankce bude opravdu po vás vymáhat a bude-li třeba, bude vás soustavně kvůli tomu otravovat. Nejlépe někdo, kdo si nechá pro korunu vrtat koleno.



Dohoda o cílech Mezi: (trenérem) Klientem :	
SLOŽKY CÍLE	DOHODY
<i>UDRŽENÍ CÍLE</i>	<i>SNÍŽIT VÁHU, ZVÝŠIT KONDICI A ZNÁSOBIT SÍLU</i>
<i>O KOLIK</i>	<i>Kg VÁHY, OBVOD PASU</i>
<i>DÍLČÍ CÍLE</i>	<i>KAŽDÝ TÝDEN SNÍŽIT VÁHU O 0,5 Kg ZNÁSOBIT SÍLU A VYTRVALOST O 10%</i> <i>Pondělí Úterý Středa Čtvrtek Pátek</i>
<i>TERMÍNY</i>	<i>DENNÍ CVIČENÍ 30min. AEROBNÍ FÁZE A CHŮZE S HOLEMI V TEP. FREKVENCI 130/140</i>
<i>PŘEDPOKLADY</i>	<i>DODRŽOVÁNÍ VÝŽIVOVÉHO PLÁNU, OMEZENÍ KONZUMACE ALKOHOLU po dobu celého programu, PODPORA PARTNERA.</i>
<i>Sankce 1x nedodržení</i>	<i>Nedodržení pohybového plánu 200Kč pokuta. Nedodržení výživového plánu 500 Kč pokuta</i>
KONTROLA: Bude prováděna osobně trenérem (náhodné kontroly)	
Podpis: trenéra: Klienta:	

Dejte tomu čas

Já vím, lehce se to řekne, když problémem většiny z nás je, že očekáváme výsledky okamžitě. Obviňuji z toho naši rychlou, neustále uspěchanou kulturu. Chceme diety s výsledky do dvou týdnů. Chceme mít ploché břicho do čtyř týdnů. Ale dokud tomu nejste blízko, tak se tam nedostanete. Když přemýšlíte o nějakém cíli, přemýšlejte dlouhodobě.

Chcete-li zhubnout, možná na začátku shodíte hodně, ale shodit zbytek bude trvat dlouho. Maraton také neuběhnete po jednom dni tréninku. Nejsou-li hned vidět výsledky, dejte tomu čas. Buďte trpěliví. Zatím buďte rádi alespoň za nějaký pokrok a schopnost držet se plánů. Dejte tomu čas a výsledky se dostaví.



Udělejte si fotky

Než začnete, udělejte si fotku zepředu a z profilu. Na fotkách by měly být jasně viditelné vaše nedostatky. V rukou byste měli držet papír o velikosti A3, na kterém by měla být napsaná vaše motivace. Dále si uděláte fotky všeho, co sníte za 2 až 3 dny a vše si také pečlivě zapište a vytvořte si tak malou evidenci.



Udělejte si nástěnku své vize

Na nástěnku umístěte svou fotku s motivací a nad fotku napište **Před**. Můžete si tam napsat své míry a váhu. Vedle tohoto obrázku umístěte fotku, kterou třeba vystříhnete z časopisu. Na fotce by měla být jasně viditelná postava vašeho idolu nebo cíle a nad tuto fotku napište **Po**. Nástěnku umístěte tak, abyste jí měli pokud možno na očích.

- Pomocí magnetu si jí vytvořte i na své lednici.
- Nástěnka by se vám měla líbit.
- Fotky si uchovejte v počítači pro srovnání

Typ:

Já mám místo své nástěnky vytvořený obraz, který jsem si stvořil v počítači. Tento obraz mám před svým pracovním stolem.

Napište si 20 důvodů, proč chci měnit svou postavu.

Bude vám to sloužit jako motivace k úspěchu. Pokud si je napíšete a umístíte na viditelná místa, budete mít neustále před sebou svou motivaci. Toto cvičení vám zabere možná měsíc. Většina lidí nedokáže najít hned najednou všech 20 důvodů. Na tom je však celé cvičení postaveno. Musíte tak namáhat svou hlavu a hledat neustále nějaké ty důvody.

Typ:

Udělejte si tréninkový plán tohoto cvičení (kdy ho budete provádět a jak dlouho). Těchto dvacet důvodů si pak budete opakovat před zrcadlem, nebo při cvičení. Dodá vám to energii a chuť věci dělat naplno a bez polovičatosti. Mnohdy se setkávám s lidmi, kteří když toto cvičení vypracovali, zvedla se jim výkonnost o 100%. Ano, je to neuvěřitelné, ale opravdu to funguje.

Mých 20 důvodů

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Važte se, měřte se a ved'te si evidenci svých výsledků.

Obyčejná váha a metr postačí. Važte se a měřte se pravidelně a to každý 5 den. Vážíme se vždy po ránu, nebo večer a pokud možno bez šatů. Měříme si obvod pasu a boků. Vše si pečlivě zapisujeme do svého záznamníku Transformace postavy. Skvělé je i evidovat množství tělesného tuku a to pomocí speciálních vah, anebo posuvných měřitek. Měření provádíme alespoň jednou měsíčně a to vždy stejnou metodou a stejným přístrojem. Nikdy nepoužívejte kombinace, dostali byste se k velkým nepřesnostem.

Ved'te si deník

Pokud si důsledně vedete tréninkový deník, stane se to vaším skvělým motivátorem. Deník by neměl obsahovat jen to, co jste dnes dělali, ale také vaše myšlenky o tom, jak vám to šlo, jak se cítíte, jakých chyb jste se dopustili a co by šlo zlepšit. Zpětné prohlížení takového deníku je navíc skvělou motivací - díky němu vidíte svůj pokrok a pomáhá vám určit, co jste udělali špatně, co dobře a kde je prostor ke zlepšení. Chcete-li vést deník zodpovědně, pište do něj ihned po splnění úkolu. Pokud jdu například běhat, hned jakmile doběhnu domů a napiju se, vytáhnu deník a napíšu záznam oběhu. Dělejte to povinně a automaticky.

Nenechávejte to na později, jinak to začnete postupně odkládat i několik dní a brzy deník přestanete vést úplně. Udělejte to hned. Pokaždé. Brzy se z toho stane zvyk a už to nebudete moci vynechat. Potěšte zapisováním své smysly. Investujte do pořádného deníku s hezkým obalem a listy z kvalitního papíru. Psaní do deníku si užívejte a budete se na něj těšit. Deník vám pomůže držet se cíle. Připomene vám, že to, co děláte, se netýká jen dneška, nýbrž všech dnů, o kterých jste již psali, i těch, o kterých budete psát v



budoucnu. Zřejmě vás k cíli sám o sobě nedovede, ale v kombinaci s ostatními tipy může být velmi užitečným nástrojem.

Kupte si oblečení v konečné velikosti, které chcete dosáhnout.

Pokud budete mít oblečení ve velikosti, které chcete dosáhnout, bude vám to sloužit jako poměřovací forma a vy bude mít jasný a měřitelný cíl. Oblečení si vystavte někde na dosah očí. Bude vám to připomínat váš závazek. Čas od času si můžete oblečení před zrcadlem i poměřit.



Své výsledky a závazek zveřejňujte

A to na sociálních sítích a osobně mezi svými přáteli a kolegy. Čím víc lidí bude vědět o vašem závazku, tím vaše soustředění a pozornost vzroste. Každý, kdo o vašem závazku bude vědět, se dříve či později zeptá “jak ti to jde?”

Své závazky a cíle zveřejňuji na Facebooku, Twitteru a i vy se můžete ke mně přidat. Pomocí Runtasticu můžete sledovat moje aktivity on- line a já uvidím ty vaše. Je to skvělý nástroj pro kontrolu, který se nedá jen tak oblbout.

- [Zde zveřejněte své závazky \(FACEBOOK\)](#)
- [Zde zveřejněte své závazky \(TWITTER\)](#)
- [Zde zveřejněte své závazky \(RUNTASTIC\)](#)

Typ:

Já se vážím každý pátý den. Pomáhá mi to sledovat změny v mém těle. Kolikrát si ani neuvědomím, jak moc cvičím a nedávám tělu to, co potřebuje. Proto si třeba hlídám úbytek váhy, který v mém případě může signalizovat úbytek svalstva.

Kupte si permanentku na cvičení

Pomůže vám to udržet soustředění na váš závazek. Řeknete si, „*Když už jsem dal tolik peněz, tak se teď na to nevykašlu*“. Můžete si taktéž koupit členství v mém on-line programu na hubnutí, kde na dálku monitoruji váš trénink a koriguji případné chyby. Tento způsob je velmi levný i příjemný. (Více [zde](#))

Typ:

Já jsem si na začátku koupil permanentek několik. Do bazénu, sauny, posilovny i členství ve škole bojového umění. Tato škola se dokonce nachází cca 45 km od mého bydliště. Tak si můžete udělat představu, jak má motivace byla silná. A proč zrovna tato kombinace? Od svého dětství jsem se bojovému umění věnoval, a proto to byl pro mě jen návrat ke kořenům. Vy si můžete zvolit svojí kombinaci.

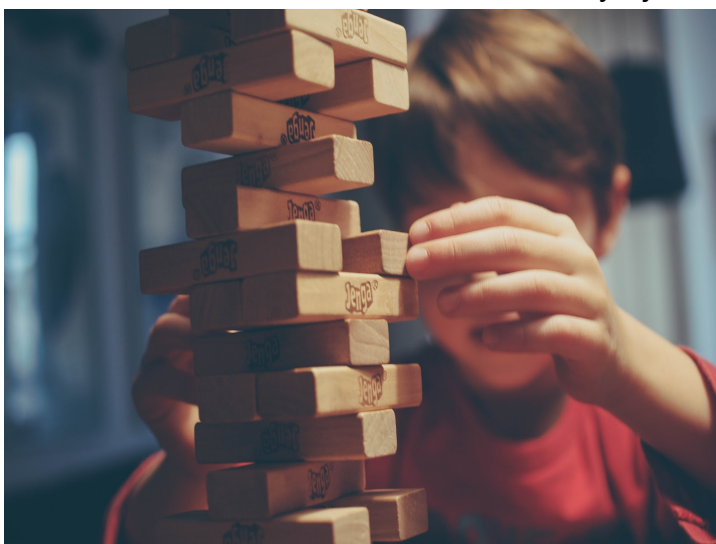
Nikdy nevynechte dvakrát v řadě

Nejde o kalendářní dny, ale dny, na které máte naplánovány kroky vedoucí k vašemu cíli. Pokud například máte v plánu v pondělí, středu a pátek trénovat, nevynechte dva tréninky za sebou (pokud vynecháte pondělí, ujistěte se, že ve středu trénovat budete). Stejně to je u jakýchkoliv jiných úkolů. Jestliže se snažíte jíst zdravě každý den, a dnes jste jedli v McDonald's, ujistěte se, že zítra se zlákat nenecháte. Toto pravidlo počítá s naším přirozeným sklonem vynechávat jeden a pak druhý den. Nejsme dokonalí. Alespoň já určitě ne. Ale vynechání jednoho dne by nás nemělo z činnosti vykolejit. Vynecháme-li však dva dny v řadě, brzy vynecháme tři, a už se vezeme. Nedovolte, aby se to stalo. Znovu začít po delší pauze je těžší, než když vynecháte jeden den. Když například zmeškáte jeden trénink, stále ještě máte setrvačnost k pokračování. Udržte si ji. Není nemožné začít znovu, i když jste vynechali týden, měsíc nebo více - vlastně vás žádám,

abyste to udělali, přestože jste ztratili tolik času. Jen musíte začít pomalu. Vydržíte mnohem více, budete-li důslední, a uvidíte také mnohem větší pokrok směrem k vašemu cíli. Důslednost je pro pokrok důležitá. Takže, vynechali jste jeden den... dnes je tu druhý den a vy se cítíte líní... řekněte si NE! Nemůžete vynechat dva dny v řadě! Říká to Petr Sedláček ! Prostě se do toho dejte. Později si poděkujete.

Berte vše jako hru

Se svými kamarády se vsadte o částku peněz, že do daného data splníte daný cíl. Tento datum by neměl být delší než jeden rok. Ideální sázka je na šest měsíců. Můžete se vsadit i o něco jiného, ale vždy by to měla být částka, nebo věc, která vás bude motivovat. Své cíle dobře zvažte, protože jediné to, v co věříme, se může stát skutečností. Když jsem začínal, tak jsem tento způsob motivace neznal, a proto mi vše trvalo trochu déle, než může trvat vám. Chtěl jsem vše a to pokud možno hned a najednou. Výsledkem bylo, že jsem se přetrénoval a potom trpěl velkou únavou. Neuměl jsem si vybrat jen jednu, nebo dvě věci. Pomohlo mi až podnikání, kdy jsem zjistil, že se musím naučit soustředit se na jednu činnost na 100% a ostatní odložit. Stanovit si své priority a cíle. Moje sázka je moje práce a dělám jí tak, aby byla přínosem pro vás a pomáhala vám.



Mám pro Vás návrh, můžete se vsadit i se mnou. Když ve svém programu uspějete, přidám vám jednu vstupenku na naši sportovní akci v hodnotě 500 Kč zdarma.

Zkuste kouče nebo kurz

Je to příliš složité? Přestaňte se vymlouvat! Například mě osobně trenér velmi motivuje. Ne proto, že na mě křičí a povzbuzuje mě na každém metru, ale proto, že se chci před ním ukázat. Ví, že mě sleduje, a protože chci vypadat jako dobrý student, snažím se do toho dát všechno. Na motivaci přidá také to, že když už trenéra platíte, musíte to využít! Od doby, co využívám služeb trenéra, jsem vynechal jen pár tréninků a důvodem vždy bylo něco důležitého, nikoliv to, že bych postrádal motivaci. Jistě, občas nastal den, kdy jsem

na trénink neměl pomýšlení, ale přesto jsem šel. Byl jsem totiž s trenérem domluvený. Chcete zhubnout? Pak zkuste osobního trenéra. Nemotivuje vás pouze ke cvičení, ale také k zdravé výživě, tím spíš, budete-li mu hlásit své pokroky. Tento způsob motivace je jedním z dražších, ale funguje.

Vyvažte své úsilí

Abyste ve své snaze zhubnout a zformovat postavu uspěli, je třeba vyvážit své zdroje a úsilí. Než však začnete s přeměnou, je nutné mít předem zajištěny tyto věci.

1. **Vztahy** – Pro úspěch je třeba získat předem podporu partnera, nebo rodiny, ale to už jste udělali ve cvičení, kdy jste se vsázeli. Jen bych chtěl zdůraznit, že podpora tlaku je skvělá, ale mnohem lepší bude i podpora sdílení a pomoc.

2. **Čas pro sebe** - Najděte si čas jen pro sebe a na své zájmy, kdy neřešíte nic než sami sebe a to co vás baví. Nemyslím však hubnutí, to nejspíš není pro vás koníčkem.

3. **Dostatek financí** (zdroje) - Než začnete, měli byste předem vědět, že takováto změna zabere čas, ale také budete muset vynaložit i dostatek financí. Mnoho lidí chybuje právě v tomto bodě. Začnou a nejsou vůbec finančně připraveni. Náklady však budou různé formace toho, za co je rozumné utrácet peníze. Nejspíše se vám také zvednou i náklady na stravu.

Varování: Pokud vás napadá, že informace jsou na internetu zdarma, máte pravdu. Zamyslete se, PROČ JSOU ZDARMA? Odpověď je snadná, pouze jedna věc nefunguje. Je třeba se naučit věci spojovat dohromady a efektivně je vyvažovat. Díky tomu dosáhnete trvalých výsledků.

4. **Vyšší princip** - Je něco, co by mělo být za hranicí očekávání. Příklad: Čekáte, že zhubnete, ale stane se i to, že nejen zhubnete, ale také jsi třeba najdete partnera/ku, změníte svou běžnou vizáž a tělo budete mít jako z mramoru.

Vždy myslete pozitivně

Tuto motivační techniku nelze dostatečně zdůraznit. Pokud jste četli můj příběh, prozradím vám, že je zde ještě jedna hnací síla. - síla pozitivního myšlení. Víím, zní to jako klišé. Býval jsem k tomu skeptický, stejně jako vy, a víím, jak to zní. Přál bych si, abych přestal mluvit tímto způsobem, ale nic s tím nenadělám - říkám vám pravdu. Pravdu, která mě ohromila pokaždé, když jsem ji využil v praxi. Dovolte mi užít běhu jako příkladu. Bylo

nespočetně okamžiků, kdy jsem chtěl skončit, zastavit a vzdát se. Ale zde je tajemství: když cítíte, jak vám tyto negativní myšlenky přicházejí na mysl, okamžitě je umlčte! Jestliže tyhle myšlenky neporazíte, ony porazí vás. A nikdy svého cíle nedosáhnete. Takhle jsem to dělal já: negativní myšlenky jsem si uvědomil a vytlačil je pryč. Řekl jsem sám sobě, „*Hej ty! Nemysli na takové věci! Ty to dokážeš!*” a nepřestával jsem si to opakovat.

Můj optimismus se násobil a já běžel rychleji než dříve. Na to, že bych měl zastavit, jsem už ani nepomyslel. Sledujte své myšlenky. Uvědomte si své vnitřní rozmluvy. Všichni mluvíme sami pro sebe, ale ne vždy jsme si toho vědomi. Začněte poslouchat. Slyšíte-li negativní myšlenky, zastavte je, vytlačte je pryč a nahraďte pozitivními.



Pracovní sešit

Na každý úkol si vytyčte 2 až 3 dny. Měli byste to hravě zvládnout. Už teď si možná říkáte, proč tolik času? Odpověď je snadná, o každém kroku budeme opravdu přemýšlet a to i několik hodin denně. Nemůže se nám stát, že něco zanedbáme nebo vynecháme. O tom, co napíšete, opravdu přemýšlejte a to aspoň hodinu denně!

1. Úkol vytyčení cíle. Stanovte si svůj cíl a napište si ho zde. Postavte se před zrcadlo a podívejte se do svých očí a zeptejte se sebe, Proč to vlastně dělám? Jaký je můj důvod? Co tím vším získám?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Udělejte rozhodnutí! Napište si datum a čas, kdy jste se rozhodli ke změně a запиšte si to.

.....

.....

.....

3. Jaké jsou mé cíle? Co chci dokázat? Proč to chci dokázat? A když to dokážu, co se stane?

.....

.....

.....

4. Udělejte si fotografii před tímto programem. Fotku udělejte zepředu a z profilu. Na fotce by měly být jasně viditelné vaše nedostatky. V rukou byste měli držet papír o velikosti A4, na kterém budou napsané 2 vaše důvody proč to chcete dokázat.

Mám své foto. **ANO/NE**

Mám fotky jídla, které sním za tři dny. **ANO/NE**

5. Zvažte a změřte se, ved'te si evidenci svých výsledků. Moje počáteční výsledky.

- Váha:
- Obvod boků:
- Obvod pasu:

6. Kde všude jsem uveřejnila/uveřejnil svůj závazek?

.....
.....
.....

7. Kdo tě bude kontrolovat?

Jméno:

Telefón:

8. Najdi si svého sparing partnera. Napište všechna jména lidí, kteří by vám mohli ve vaší snaze pomoci.

.....
.....
.....

9. Kupte si permanentku na cvičení, nebo si zaplat'te členství v klubu na rok.

.....
.....
.....

10.Udělejte si nástěnku své vize. ANO/NE

**11.Motivaci jsem si napsal i do kalendáře hned vedle data kdy budu cvičit.
ANO/NE**

12.S kým se mohu vsadit?

.....
.....
.....

Odměňte se

A to nejen po splnění dlouhodobých cílů. Vezměte seznam vašich úkolů, včetně těch menších, a ke každému přiřaďte vhodnou odměnu. Slovem vhodnou myslím: 1) takovou, která je úměrná danému úkolu (neodměňujte se za jeden běh luxusní dovolenou); 2) takovou, která není v rozporu s vaším cílem -jestliže se snažíte zhubnout, neodměňujte den zdravé výživy výletem do cukrárny. To je absurdní. Neříkám, že snažíte-li se jíst zdravě, nemůžete si dopřát sladkou odměnu. Ale musí to být malá dávka a jen příležitostně. Já jsem se například za týden zdravé stravy odměňoval o víkendu. Není to tedy denní odměna, ale pouze týdenní. A o víkendech jsem často chodil běhat, jezdil na kole a pracoval na zahradě. Svou sladkou odměnu jsem proto pravděpodobně spálil. Odměnou může být cokoliv. Mezi mé patřily například zdravé sladkosti, nové běžecké boty, knihy, běžecký oděv, večeře v příjemné restauraci a další věci. Jelikož se snažím být skromný, držel jsem se spíše zkrátka. Chcete-li, můžete jako odměnu vyzkoušet také masáže, boty, oblečení, manikúru nebo kosmetiku. Já na tyto věci moc nejsem, ale vy třeba ano. V každém případě se pouze nehýčkejte - oslavujte! Mějte radost ze svého úspěchu a podívejte se na všechnu tvrdou práci, kterou jste do něj dali. Je důležité, abyste sami se sebou uzavřeli tuto dohodu. Budete se díky ní cítit dobře a stanete se motivovanějšími. Řekněte odměňování rodině a přátelům. Budte na sebe hrdí.

Shrnutí

Pokud nějaký tento krok přeskočíte, nebo vynecháte se slovy, to dělat nebudu, raději se podívám, co mám jíst, tak jste vyhodili peníze z okna. Jídelníčků a rad co jíst a co ne je všude mnoho, ale tato část o jídle je na začátku naprosto nedůležitá.

Někdy se setkávám v posilovně s kluky od speciálních vojenských jednotek a jednou se mě zeptali, co dělám. Pak se pousmáli a odpověděli „*My to neřešíme, když máš výdeje jako my a motivaci přežít zhubneš hned*“. To je však motivace zasazená do extrému.

Pro vaše použití nevzdat své rozhodnutí bude těchto několik metod naprosto dostatečných. V tomto e-booku jste zjistili, jak se u procesu hubnutí udržet. Pokud si teď kladete otázky typu jakou stravu jíst a jak cvičit. Klikněte [zde](#) na tento odkaz.

Držím vám palce, byl bych velmi rád, kdybyste mi napsali, jak vám tento e-book pomohl.



„Vše začíná v naší hlavě a projevuje se navenek. Jediné co je třeba udělat je držet se přesně postupů.“

Petr Sedláček