

## Mind Map: kako se osjećati super u svom tijelu?

*Kroz dugogodišnje iskustvo rada s klijentima, ustanovio sam da je nemoguće napraviti značajnu i trajnu pozitivnu promjenu u životu bez cjelovitog pristupa tijelu. S time na umu, smislio sam tzv. Fitness Bootcamp Mind Map koji obuhvaća dijelove života koji vam - ako ih osvijestite i posvetite im pažnju - mogu pružiti super osjećaj u tijelu i rezultate s kojima ćete biti zadovoljni - piše psiholog i trener Dragan Šurlan*

Život se sastoji od malih dijelova raznih boja i oblika. Kako idemo kroz život, te djeliće ili pronalazimo i usvajamo ili ih ne prepoznamo i gubimo iz vida. Kvalitetan život u vlastitom tijelu ovisi o tome koliko tih raznobojnih djelića uspijemo prikupiti i organizirati u cjelinu. Zdrava prehrana, dovoljno fizičke aktivnosti, manje stresa, visoka motivacija... - sve su to dijelovi cjeline koja, da bi vam pružila željene rezultate, mora biti u balansu.

Ako vježbate redovito, ali u isto vrijeme jedete nekvalitetno, vjerojatno nećete biti zadovoljni svojim izgledom. Ako se vikendom odmarate, ali ostalih pet dana u tjednu radite u izrazito stresnim uvjetima, vjerojatno ćete biti napeti i nervozni. Bitno je uvidjeti da su svi ti djelići međusobno povezani i da nam tek kao cjelina mogu pružiti puno bolji osjećaj u tijelu.

### **Izgubljeni u reagiranju**

Svakodnevno smo sa svih strana bombardirani raznim odgovornostima, informacijama i očekivanjima. Posao, obitelj, planiranje godišnjeg odmora, neodgovoreni mailovi, računi, kriza... - sve su to dijelovi života koji traže našu pažnju.

Nije teško izgubiti se u užurbanom ritmu svakodnevice prepunom korisnih i beskorisnih zadataka i ljudi koje traže da im se posvetimo. No, ako se prepustimo pukom reagiranju na sve te vanjske podražaje umjesto da planirano djelujemo u smjeru svojih ciljeva, velika je mogućnost da ćemo zapostaviti sebe i ono što u životu zaista želimo. Za uspjeh je potrebna mapa uspjeha!

### **Što je mapa uspjeha?**

Vjerojatno ste se već susreli s "Mind Map" konceptom koji se koristi kod brainstorminga, planiranja i organiziranja ideja, ciljeva i zadataka. Ako ste imali priliku kreirati svoj „Mind Map“, onda već znate koliko takav način skiciranja i organiziranja ideja može biti jednostavan, poučan i efikasan.

Kroz dugogodišnje iskustvo rada s klijentima, ustanovio sam da je nemoguće napraviti značajnu i trajnu pozitivnu promjenu u životu bez cjelovitog pristupa tijelu. S tim na umu, smislio sam Fitness Bootcamp Mind Map koji obuhvaća dijelove života koji vam - ako ih osvijestite i posvetite im pažnju - mogu pružiti super osjećaj u tijelu i rezultate s kojima ćete biti zadovoljni.

***Ovako izgleda Fitness Bootcamp Mind Map u maloj verziji. Preuzmite svoj [originalan Mind Map u punoj veličini \(pdf dokument\)](#)! Možete ga isprintati i koristiti s lakoćom, prema Draganovim uputama.***

#### **Organizirajte svoj (bolji) život na papiru**

Prije svega, osvijestite što vas trenutno motivira. Zapišite vašu motivaciju ispod ŠTO ŽELIM? i razloge zbog čega to želite ispod ZBOG ČEGA? Detaljne upute za ovu vježbu možete naći u članku [„Za vitkost vam treba - prava motivacija!“](#)

Fitness Bootcamp Mind Map je napravljen za sve vas koji želite pružiti tijelu ono što mu treba, kako biste dobili rezultate koje želite: dobar osjećaj u tijelu, vitalnost, vitkost, zadovoljstvo sobom. Ako vam je taj cilj prioritet, imat ćete dovoljno vremena i energije za male, sigurne korake prema onome što želite. Ovakav način planiranja i organiziranja svog života vam može pomoći da ostanete usredotočeni na ono što vam u životu najviše znači.

Isprintajte Fitness Bootcamp Mind Map i nadopunite listu vlastitim idejama. Zatim je zalijepite na neko lako uočljivo mjesto kako bi vam bila podsjetnik na sve ono što vas vodi ka balansiranju dijelova vašeg života u zdravu, harmoničnu cjelinu. Bacite li svaki dan pogled na svoju mapu, bit će vam jasno koje dijelove cjeline zapostavljacke. Ne zaboravite - baš kao što je čovjek dio ekosustava, tako je i vježbanje samo jedan dio zdravlja. Kako biste bili zdravi, vitki i puni energije, morate obratiti pažnju na sve dijelove cjeline. Ne brinite - nije teško, nije komplicirano. Dapače, zanimljivo je, korisno i motivirajuće. Želim vam ugodnih pola sata pri kreiranju svoje mape uspjeha!

Ovdje vas čeka vaša - [Mapa uspjeha \(pdf dokument\)](#)

**Dragan Šurlan**

**Psiholog i trener**

**Fitness Bootcamp**

[www.ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com)