

Zaljubite se u svoje tijelo!

Bit ću iskren. Želim vas potaknuti da, umjesto donošenja velikih novogodišnjih odluka, učinite nešto iskreno dobro za sebe - da se zaljubite... u svoje tijelo. S tim na umu, osmislio sam vježbu koja vam može pomoći da zakoračite u iduću godinu s boljim odnosom sa svojim tijelom - piše psiholog i trener Dragan Šurlan

Važno je imati razumijevanja

Bez obzira u kakvom je stanju vaše tijelo u ovom trenutku, najbolje što možete napraviti za njega je - imati razumijevanja. Naime, vjerujem da ste do ovog trenutka u svom životu djelovali najbolje kako ste znali i mogli da biste se u svom tijelu osjećali dobro. Stanje u kojem se ono nalazi je rezultat odnosa koji ste do sada sa svojim tijelom gradili i načina na koji ste se o njemu brinuli.

Ukoliko ste imali naviku poštivanja i njegovanja svog tijela, te ste mu pružali ono što mu je trebalo, sigurno ste se u svom tijelu osjećali dobro. Međutim, ako niste razvili pozitivan odnos sa svojim tijelom i niste imali naviku slušanja njegovih potreba, vjerojatno se niste osjećali zadovoljno i sretno u svom tijelu. Ne krivite se ako ste u ovoj drugoj, nezadovoljnoj, grupi... jer tu se nalazi većina ljudi. Prihvatite činjenicu da ste trenutno tu gdje jeste i da je to stanje rezultat vašeg dosadašnjeg odnosa prema sebi. Ukoliko želite poboljšati odnos sa svojim tijelom i početi se osjećati puno bolje, vratite se na moj prvi tekst (["Tijelo kao saveznik i prijatelj"](#)) i započnite put prema boljem životu u „vlastitoj koži“.

Moć zahvalnosti

Uz razumijevanje i rad na sebi, zahvalnost je nešto što može znatno doprinijeti dobrom osjećaju u tijelu. Mnoga psihološka istraživanja pokazuju da zahvalnost pozitivno utječe na cjelokupno psihofizičko stanje. Po riječima Dr. Roberta Emmons, psihologa koji se posvetio istraživanju zahvalnosti, "zahvalni ljudi se bolje brinu o sebi i bave se aktivnostima koje doprinose očuvanju zdravlja (redovito vježbanje, zdrava prehrana i redoviti sistematski pregledi.)" Uz bolje zdravlje, raspoloženje i otpornost na negativne utjecaje stresa, zahvalnost popravlja i doživljaj vlastitog tijela ([body image](#)). Zbog toga, predlažem da se prije Nove godine poigrate sa sljedećom vježbom.

Vježba zahvalnosti tijelu

1. Zatvorite oči i nekoliko puta lagano udahnite i izdahnite. Kakav osjećaj imate u tijelu? Osjetite kako vam se diže prsni koš dok se pluća pune zrakom. Disanje je čudesan mehanizam koji nas iz dana u dan održava živima. Bez disanja ne bismo preživjeli više od minute. Pokušajte zaustaviti dah na jednu minutu! Kladim se da će vaš instinkt preživljavanja nadvladati i da ćete udahnuti nakon dvadesetak sekundi. U idućoj minuti, dok normalno dišete, probajte osjetiti koliko vam je važno disanje i kako ono doprinosi vama u ovom trenutku. Možete li bez njega? Možete li osjetiti zahvalnost za ovu neizmjerljivo bitnu funkciju vašeg tijela?

2. Stavite ruku na srce i poslušajte šapat svoga srca. Kao i bez disanja, život bez srca ne bi dugo trajao. Poslušajte srce nekoliko minuta. Kuca li brzo ili sporo? Usporava li se kucanje dok dišete polako i svjesno? Srce radi svaki dan - bez pauze. Ono pokreće krvožilni sustav i zajedno s plućima i probavom hrani, obnavlja i čisti cijelo tijelo. Vježbanje jača srce i cijeli kardiovaskularni sustav, dok pušenje i neaktivnost slabe srce. Zahvalite svom srcu na neprekidnom, efikasnom radu.

3. Pogledajte svoje ruke. Pregledajte obadvije strane svojih ruku - prste, kožu, nokte, ožiljke... To su iste ruke koje su hvatale igračke i dude dok ste bili mala i bespomoćna stvorenja. Te iste ruke su izvodile bezbroj radnji dok ste odrastali. Pomagale su vam cijeli život. Možete li zamisliti pisanje pisma, čitanje knjige, kuhanje ručka, pranje zuba, glađenje lica voljene osobe, vožnju auta, tuširanje ili držanje buketa cvijeća bez tih sposobnih ruku, koje su uz vas od rođenja?

4. Ne zaboravite pozdraviti svoj trbuh. On može biti manji ili veći, ovisno o vašem stilu života. Potkožna masnoća oko trbuha je, jednostavno rečeno, rezerva energije koju tijelo skladišti jer je primilo previše energije (hrane). Ispod sloja potkožne masnoće nalazi se izuzetno važan trbušni mišić rectus abdominis koji: pruža stabilnost centralnom dijelu tijela, održava pravilno držanje, pomaže pri disanju i štiti unutarnje organe. Uz to, ukoliko vježbate i jedete balansirano, moguće ga je i vidjeti. To je takozvani „six-pack" (pločice na trbuhu) i predstavlja lijep prizor. Zahvalite svom trbuhu na njegovom radu.

5. Bacite pogled na svoje noge. Sjećate li se da ste nekada pokušavali naučiti hodati? Vjerojatno se ne sjećate, ali zasigurno nije bilo lako. Pogledajte koliko ste napredovali do sada! Možete normalno hodati, trčati, rolati, klizati, skakati, penjati se uz stepenice, stajati na jednoj nozi. Vaši zglobovi i mišići na nogama su se, bez nekog posebnog truda, uspješno razvili. Pogledajte svoje stopalo. Ono se sastoji od 26 kostiju, 33 zgloba i više od 100 mišića i ligamenata. Upravo ta struktura vam pruža ono što vam je potrebno da biste hodali. Nije li to čudesno? Ako se do sada niste zaljubili u svoja stopala, vrijeme je da ih zavolite... i zahvalite im.

6. Ukoliko ste se uspjeli uživjeti u ovu vježbu zahvalnosti, primijenite je na cijelo tijelo.

Nakon što završite, zapitajte se možete li pružiti svom tijelu bolje uvjete za još bolje funkcioniranje. Koje zdrave navike možete usvojiti, a koje štetne navike možete prekinuti, kako biste se u svom tijelu osjećali još bolje.

Dragan Šurlan

Psiholog i trener

Zagreb Fitness Bootcamp

www.ZagrebBootcamp.com