

Mir i zadovoljstvo temelj su mršavljenja

Ako duh nije miran, ni tijelo neće na duge staze držati kontrolu nad dijetama i vježbanjem. Ako ne razumijemo zašto nešto vježbamo, kako te vježbe djeluju, odustat ćemo vrlo brzo, jer inteligentna smo bića i stalno se pitamo

Proljeće je stiglo i ponovno kreće val dijeta, čajeva, tableta i treninga za mršavljenje. Imam osjećaj da se neprestano vrtimo u krug i to baš s prvim proljetnim zrakama sunca. Postoji li uopće trening za mršavljenje? Istraživanja su pokazala da određeni intervalni intenzitet može više pridonijeti u sagorijevanju masnoća od kontinuiranog, ali to je još uvijek nedovoljno za gubitak kilograma koji biste vi željeli. Postoje i balansirane prehrane uz koje možete u mjesec dana izgubiti 3 kilograma, ali ni to nije dovoljno za dugotrajne učinke. Sve je to samo kozmetika, a za dugotrajan učinak potrebna je ipak dublja „operacija“.

Ako na mršavljenje gledamo kroz tjelesnu, duhovnu i intelektualnu komponentu bliže ćemo biti cilju. Što uopće znači mršavljenje? Gubitak naslaga oko struka koju smo stvorili zbog određenog razloga, smanjivanje „loših“ namirnica koje nam tako lijepo nadomjestite izgublenu energiju u tijelu? Zar je stvarno moguće, jednim potezom, krenuti na treninge za mršavljenje, smanjiti količinu čokolade i tjesteninu na 101 način? Da postoji čarobna formula oko nas bi se kretali vitki i sretni ljudi. Na žalost slika je posve drugačija - osmijeh smo zamijenili očajem, pozitivnu energiju negativnom, vitalnost tromašću. Mnogi još uvijek nastoje iz dana u dan pitati se u čemu griješe... Ne griješimo, nego smo zatrpani tolikom količinom negativnih informacija, da više ne vidimo sunce koje nam najavljuje proljeće.

Jedna sam od vas, koja isto, nakon stresa jede čokoladu, koja se ujutro budi natečena, koja ne zna kako spriječiti celulit. Međutim, put me usmjerio da svakim danom istražujem što nas čini debljima, mlohavima, bolesnima i kojim vježbama i metodama to spriječiti. Želimo li stvarno oblikovati svoje tijelo, uključimo u taj proces, tijelo, duh i intelekt. Zašto? Ako duh nije miran, ni tijelo neće na duge staze držati kontrolu nad dijetama i vježbanjem. Ako ne razumijemo zašto nešto vježbamo, kako te vježbe djeluju, odustat ćemo vrlo brzo, jer inteligentna smo bića i stalno se pitamo.

Prvi korak - pronađite odgovor - zašto ste se udebljali, zašto ste bolesni?

Drugi korak - koji je uzrok prevelikoj količini hrane, manjku fizičke aktivnosti...?

Treći korak, tu ćemo se mnogi sresti – nezadovoljstvo! U većina slučajeva nezadovoljni smo svojim poslom, dečkom, socijalnim okruženjem, obitelji... Nezadovoljstvo ipak kreće iz nas, učinimo li u sebi pomak dalje, mogli bismo vrlo brzo primijetiti kako se i svijet oko nas mijenja. Pronađite svoj mir. Svoju utičnicu gdje se puniti. Pronađite svoju svrhu. To može biti bilo što. Važno je da nađete svoj put djelovanja i taj put slijedite.

Četvrti korak, nema ga. Ako pronađete svoju svrhu, vježbanje, prehrana i sve ono što vas čini izvana lijepima, dogodit će se bez imalo truda.

Tijelo će željeti kretati se više, jer unutrašnji impuls, naša biotička potreba je kretanje. Hranu koju unosimo u svoje tijelo biti će ona kojom ćemo željeti nahraniti svoje tijelo, a ne zatrpati ga otrovima. Mijenjat će se i ljudi oko vas. Promijenite sebe, promijenit ćete i svoj izgled.

Svaki dan pitajte se „Koja je moja svrha? Što volim?“ Činite to u trenucima mira i dubokog disanja. Možda će proći i godina dok ne dobijete odgovor, ali barem ćete izbjeći stalnu proljetnu depresiju i riječi "moram na dijetu i trening za mršavljenje". Sama sam dugo postavljala to pitanje i tada sam dobila svoj odgovor, moj put odavno je već bio određen - vratiti klijentima osjećaj ljubavi za svoje tijelo, za svoja mala nesavršenstva (čitaj - savršenstva). Kroz pokret ih povezati s čvrstom stražnjicom koja predstavlja temelj za pokret, trbuhom iz čijeg središta kreće svaki pokret, s kralježnicom koja predstavlja stup stabilnosti i zdravlja. I da se razumijemo, neće vam otkivanje svrhe biti karta za vječno zadovoljstvo, već samo karta da se uvijek znate vratiti u mir kada skrenete s puta.

www.mbs.hr