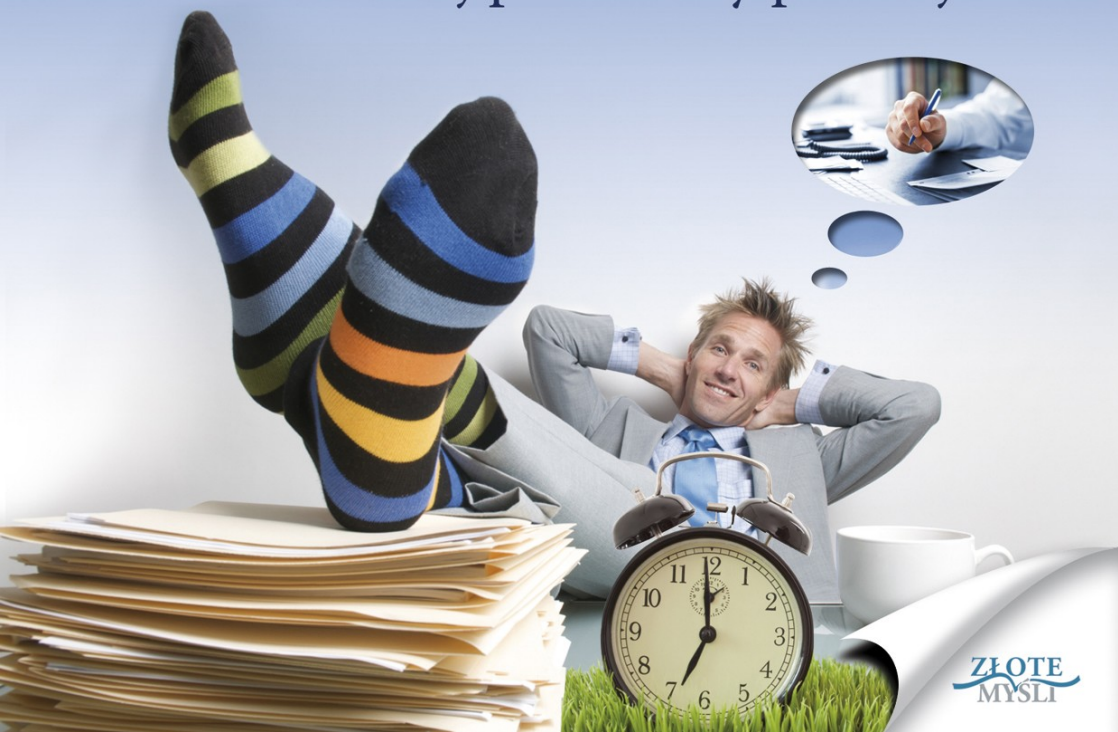


Bartłomiej Popiel

# Zrobię to dzisiaj!

Jak skończyć z odwlekaniem spraw  
i uwolnić swój prawdziwy potencjał



ZŁOTE  
MYŚLI

Ten darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

„Zrobię to dzisiaj!”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Wydawnictwo Złote Myśli sp z o.o](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Bartłomiej Popiel  
rok 2010

Data: 29.09.2010

Tytuł: Zrobię to dzisiaj! – fragment utworu

Autor: Bartłomiej Popiel

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magdalena Michalak, Sylwia Fortuna

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>5</b>
Już nie ma odwrotu.....	6
Jaką cenę płacisz za odwlekanie działania?.....	6
Czy porady w tej książce rzeczywiście pomagają?.....	7
<b>Rozdział 1. Weź odpowiedzialność za swoje życie</b> .....	<b>9</b>
W jakich obszarach swojego życia najczęściej odwlekas działanie?.....	10
Jakie są konsekwencje odwlekania?.....	12
Ile to będzie kosztowało?.....	13
Pamiętaj, że nie znasz dnia ani godziny.....	14
W pigułce.....	16
<b>Rozdział 2. Stwórz swoją świątynię produktywności!</b> .....	<b>17</b>
Twórz poranne rytuały.....	17
Ubierz się jak do pracy.....	18
Zadbaj o miejsce.....	19
Wyznacz ramy czasowe.....	21
Odłącz się od sieci.....	23
Pracuj pomimo trudności.....	24
Czysta kartka i długopis.....	26
Pij wodę.....	27
Deleguj zadania.....	27
Wyznacz limit na odpowiedź.....	28
Zacznij pracę rano.....	28
Grupuj zadania.....	29
Naucz innych, by cenili Twój czas.....	29
Dołącz do grup.....	30
Nagradzaj się za produktywny dzień.....	31
Zadbaj o siebie.....	32
W pigułce.....	32
<b>Rozdział 3. Znajdź swoją pasję!</b> .....	<b>35</b>
Szukanie pasji krok po kroku.....	38

<u>Gromadzenie materiałów i nauka</u> .....	40
<u>Czas zacząć!</u> .....	41
<b><u>Rozdział 4. Zadbaj o zdrowie już teraz</u></b> .....	<b>47</b>
<u>Odwlekanie w sporcie</u> .....	47
<u>Wyznacz porę ćwiczeń</u> .....	53
<u>Jak zacząć wolniej jeść?</u> .....	57
<u>Nagradzaj się za efekty</u> .....	57
<u>Potrzeba sprzętu to tylko wymówka</u> .....	58
<u>Bądź konsekwentny!</u> .....	58
<u>Uprzejmniaj czas ćwiczeń</u> .....	59
<u>Żadnych wymówek</u> .....	61
<u>Poszukaj przyczyny i działaj profilaktycznie</u> .....	64
<u>W pigułce</u> .....	70
<b><u>Rozdział 5. Strategia miążdżąca odwlekanie</u></b> .....	<b>75</b>
<u>W pigułce</u> .....	87
<b><u>Rozdział 6. Baw się przed egzaminami</u></b> .....	<b>91</b>
<u>Jak pokonać odwlekanie w nauce?</u> .....	92
<u>W pigułce</u> .....	102
<b><u>Zakończenie</u></b> .....	<b>105</b>

## **ROZDZIAŁ 4.**

# **Zadbaj o zdrowie już teraz**

### **Odwlekanie w sporcie**

Zapewne nie raz zaczynałeś ćwiczyć i dbać o swoje zdrowie. Być może udało Ci się stworzyć z tego nawyk, być może nie. Możliwe, że miałeś takie krótkoterminowe „zrywy” i nagle zaczynałeś biegać, ćwiczyć, pić wodę, jeść warzywa i owoce, unikałeś tłustych potraw. Taki styl życia utrzymałeś przez tydzień lub dwa. Po tym czasie ćwiczenia pojawiały się w planie dnia sporadycznie, a i z jedzeniem nie było już takiej dyscypliny jak wcześniej.

Czytając ten rozdział, dowiesz się, jak budować takie nawyki, aby zdrowy tryb życia był czymś całkowicie normalnym. Koniec z durnymi dietami, po których i tak wracasz do normalnej wagi. Koniec z zaplanowanym na 2 miesiące treningiem. Proponuję Ci układ, w którym ćwiczenia i zdrowsze jedzenie staną się Twoim stylem życia. Przestań odwlekać dbanie o zdrowie, bo skutki będą katastrofalne.

Ten rozdział podpowie Ci, co robić, gdy dopadną Cię chwile słabości. Jak sobie z nimi poradzić i wrócić z jeszcze większą motywacją na obraną wcześniej ścieżkę.

### ***Dlaczego warto ćwiczyć?***

Po pierwsze dla zdrowia. Twoje ciało jest tak skonstruowane, abyś miał możliwość przemieszczania się. Przejście od pracy fizycznej do umysłowej spowodowało, że dziś ludzie ruszają się znacznie mniej niż choćby dekadę temu.

Brak ruchu jest jedną z głównych przyczyn globalnej otyłości. Z nadwagą boryka się już co czwarte europejskie dziecko. Nie zapominajmy, że dzieci uczą się poprzez obserwację. W jaki sposób ma postępować maluch, który widzi rodziców przesiadujących godzinami przed komputerem i telewizorem? Robi dokładnie to samo, co rodzice, z tą różnicą, że przesiadywanie przy grach komputerowych lub przed szklanym ekranem zaczyna w dużo młodszym wieku.

Jeżeli zadbasz o swoje zdrowie, będzie to miały pozytywny wpływ także na Twoich bliskich.

Po drugie dla pieniędzy. Ćwicząc systematycznie, wzmacniasz swój organizm. To zmniejsza ryzyko występowania różnych chorób, a co za tym idzie, nie będziesz musiał wydawać pieniędzy na prywatne wizyty lekarskie, prześwietlenia, specjalistyczne badania i drogie lekarstwa.

Po trzecie dla kondycji. Zauważ, że osoby, które regularnie trenują, mają ładniejszą sylwetkę, a ich skóra jest bardziej sprężysta. Od setek lat osoby, które dbały o swoje ciało i były w dobrej kondycji fizycznej, cieszyły się również większym zainteresowaniem ze strony płci przeciwnej. Krótko mówiąc: chcesz być bardziej atrakcyjny — zacznij ćwiczyć.

Po czwarte dla energii. Poranne ćwiczenia podnoszą ciśnienie krwi i sprawiają, że mózg zostaje szybciej i lepiej dotleniony po całej nocy snu. Kiedy zaczniesz rano biegać lub wykonywać ćwiczenia, automatycznie zostaje Ci nieco mniej czasu na pracę. Takie działanie skutkuje lepszą produktywnością i koncentracją na robieniu tego, co istotne.

Teraz pytanie do Ciebie: jakie są Twoje powody, dla których chcesz zacząć ćwiczyć? Chcesz być bardziej atrakcyjny? Chcesz nosić ubrania o mniejszym rozmiarze? Chcesz mieć lepszą kondycję? Pragniesz być podziwiany za swoje dokonanie? Wypisz, dlaczego chcesz ćwiczyć. Tej kartki nie musisz nikomu pokazywać. To ma być Twoje absolutnie szczere wyznanie.

Wiem, że wiele osób czytających książki nie robi zalecanych ćwiczeń. Mówią, że do tego wrócą, że teraz nie mają czasu itd. Jednak jeżeli odłożysz to ćwiczenie, szanse, że do niego wrócisz, maleją z każdą sekundą. Zrób to teraz!

Dlaczego ludzie rezygnują ze swoich planów ćwiczeniowych?

To, jak wystartujesz, w dużym stopniu determinuje Twoje późniejsze efekty. Jest kilka powodów, które tłumaczą, dlaczego ludzie tak szybko rezygnują ze swoich planów. Są to:

- Zbyt wygórowane cele. Osoby, które chcą zrzucić zbędne kilogramy, oczekują szybkich efektów. Być może sam kiedyś wyzna- czyłeś sobie cel utraty 10 kilogramów. To bardzo duży cel i jeżeli nie zostanie rozbity na mniejsze elementy, z których można się radować, prawdopodobnie nigdy nie zostanie osiągnięty. Nie- ważne, czy chodzi o kilogramy, czy o centymetry w talii — jeżeli cel będzie zbyt wygórowany, a Ty szybko go nie osiągniesz, to zrezygnujesz z dalszego wysiłku.
- Zbyt wiele na raz. Jednym z najczęściej powtarzanych życzeń noworocznych jest odchudzanie. Być może byłeś jednym z tych, którzy obiecali sobie zdrowe jedzenie, systematyczne ćwiczenia, basen, siłownię, ale w lutym już niewiele z tych życzeń zostało.
- Nawet jeżeli ktoś poważnie potraktuje swoje postanowienie i za- cznie ćwiczyć, to robi tego za dużo, za szybko i zbyt restrykcyj- nie. Po tygodniu, a najwyżej dwóch, pojawia się ból, zniechęce- nie i zmęczenie. Ćwiczenia, zamiast sprawiać radość, są najgor- szą częścią dnia, a człowiek to taka sprytna bestia, że jak czegoś nie lubi, to zaczyna tego unikać. Tak też się dzieje z ćwiczenia- mi.
- Mała motywacja. Motywacja jest czynnikiem, który powoduje, że Ci się najzwyczajniej w świecie chce. Zbyt mała motywacja do ćwiczeń wynika z małej świadomości tego, jakie konsekwen-



cje niesie za sobą brak dbania o zdrowie. Ogień, który towarzyszył na początku, z czasem opada. Sztuką nie jest rozpalenie tego ognia, ale jego utrzymanie.

- Niewystarczająca wiedza. Brak wiedzy na temat tego, jak zacząć ćwiczenia, powoduje, że ludzie popełniają błędy opisane w powyższych punktach. Ich popełnianie powoduje obniżenie zapалу i nieuchronny powrót do starych nawyków, które nie służą zdrowiu.

### ***Jak zacząć ćwiczyć, by stało się to częścią Twojego życia?***

Stwórz łańcuch zachowań prowadzący do ćwiczeń. Taki łańcuch możesz zbudować dla ćwiczeń fizycznych, systematycznej nauki lub pracy. Wypisz na kartce, co robisz każdego ranka. Ustal, po której z tych czynności przejdziesz do założenia sportowego obuwia. Przykładowy łańcuch czynności prowadzący do ćwiczenia może wyglądać tak: pobudka i poranna toaleta i wypicie szklanki wody i zmiana ubrania i założenie butów i wyjście za drzwi. Jak już zamkniesz za sobą drzwi, na 99% pójdziesz biegać. Niech to się dzieje całkowicie automatycznie. Nie rozważaj, czy warto, czy nie warto. Po prostu wykonaj te czynności jedna po drugiej i zobaczysz, że to naprawdę działa.

Podczas wykonywania czynności z łańcucha całkowicie wyłącz rozważanie i analizowanie swojego samopoczucia. Gdy pojawi się

myśl: „Dzisiaj mi się nie chce biegać, bo jest pochmurno”, odwróć ją na: „Dlatego że jest pochmurno, mam ochotę na bieganie”.

Z tą myślą zostań aż do wyjścia z domu.

Zacznij od tak małego kroku, jak to tylko możliwe. Kiedy zaczniesz ćwiczyć, wykonaj tak małą liczbę powtórzeń, jak tylko się da. Zrób tylko 5 przysiadów i 5 pompek. Tylko tyle, nic więcej. To jest tak mały wysiłek, że tego nie da się nie zrobić. Możesz być niesamowicie zmęczony, ale z pewnością znajdziesz pokłady sił, które pozwolą Ci zrobić zaledwie 5 przysiadów. Nieważne, ile ważysz, nieważne, ile masz lat — jesteś w stanie to zrobić. Jeśli nie odpowiadają Ci pompki, możesz zrobić 5 brzuszków. Decyzja w doborze ćwiczeń należy do Ciebie: wybierz dwa i zrób po 5 powtórzeń każdego z nich.

Dlaczego tylko tyle? Ponieważ najpierw musisz przyzwycząić swoją głowę do tego, że ćwiczysz. W Twoim mózgu muszą powstać silne połączenia neuronalne, które będą odpowiadały za automatyzację wykonywanych przez Ciebie czynności. Przez miesiąc przyzwyczajaj mózg do stałej sekwencji wydarzeń: pobudka i poranna toaleta i wypicie szklanki wody i zmiana ubrania i założenie butów i wyjście za drzwi lub ćwiczenia w domu.

Po miesiącu tworzenia takiego przyzwyczajania ćwiczenia będą normalnym składnikiem Twojego dnia, tak jak spanie, jedzenie czy poranna toaleta.

Wykonując tak mało powtórzeń, czujesz pewien niedosyt. Wiesz, że masz na tyle siły, aby spokojnie zrobić ich więcej. O to właśnie chodzi — to uczucie niedosytu powinno Cię mobilizować do kolejnych kroków. Pomyśl, że już za miesiąc poprzeczka powędruje nieco wyżej!

## Wyznacz porę ćwiczeń

Z doświadczenia wiem, że najlepszym rozwiązaniem są poranne ćwiczenia. Powód jest prosty — w ciągu dnia może stać się zbyt wiele nieprzewidywalnych zdarzeń, które zaburzą jego plan. Poranek jest także najlepszą porą na ćwiczenia, gdy Twoim celem jest utrata tkanki tłuszczowej. Ćwicząc przed śniadaniem, organizm szybciej sięga po zapasy tłuszczu potrzebne do wytworzenia energii. Ćwiczenie wieczorami ma to do siebie, że organizm w pierwszej kolejności sięga po to, co zostało dostarczone wraz z pożywieniem. Najpierw spalisz kalorie, które dostarczyłeś wraz ze śniadaniem i obiadem, więc tkanka tłuszczowa w ogóle nie zostanie ruszona.

W przypadku gdy nie ma innej możliwości, ćwicz wieczorem. Nie będziesz tracił wagi tak szybko, jak gdybyś robił to rano, ale przynajmniej zapobiegiesz jej dalszemu zwiększaniu się.

Wytrzymałeś miesiąc? Czas na kolejny krok!

Po miesiącu zwiększ intensywność ćwiczeń o 50%. Tym razem przez miesiąc rób 8 przysiadów i 8 pompek lub idź na 20-minutowy spacer. Do tego dołóż większą ilość chodzenia. Zamiast jechać na zakupy samochodem, weź plecak, idź i kup to, co niezbędne. Kolejnego dnia kupisz inne produkty. Dojeżdżając na uczelnię lub do biura, wysiądź przystanek wcześniej. Ewentualnie wysiądź przystanek wcześniej, gdy wracasz do domu z uczelni lub z pracy.

Wykonuj tylko te czynności przez następny miesiąc. Wiem, że wydaje się to komiczne, ale zaufaj mi, na dłuższą metę będziesz osiągał o wiele lepsze efekty. Działanie małymi krokami buduje solidne fundamenty pod to, aby zmiana była trwała.

W trzecim miesiącu możesz już robić trochę więcej ćwiczeń i zacznij powoli zmieniać swoje nawyki żywieniowe. Rób to w takim tempie, co z ćwiczeniami. Na początek nie zmieniaj radykalnie menu, ale jedz mniej. Postanów sobie, że nie będziesz jadł do samego końca. Możesz mniej sobie nakładać albo zostawiać na talerzu 1/3 nałożonego posiłku. Kolację zjedz najpóźniej o 19:00. Gdybyś odczuwał głód w późniejszych godzinach, zjedz jakiś owoc.

Takie proste kroki mogą sprawić, że będziesz tracił kilogram miesięcznie. To wydaje się bardzo mało, ale zauważ, że w perspektywie roku to już 12 kilogramów. Bez męczących ćwiczeń i „cudownych” diet.

Dlaczego polecam właśnie takie rozwiązanie? Ponieważ zadziałało ono zarówno u mnie, jak i u osób, którym je rekomendowałem. W ciągu dwóch lat zrzuciłem ponad 14 kilogramów tylko dzięki zastosowaniu prostych zasad:

- Ćwicz rano. Obecnie biegam około godziny, ale zaczynałem od spaceru wokół bloku. Trwało to może 15 minut. Po dwóch miesiącach wychodziłem na pół godziny, przeplatając spacer krótkimi przebieżkami. Dzisiaj nie mam żadnego problemu z tym, żeby biegać przez godzinę.
- Pij wodę zamiast słodkich soków. Żaden sok owocowy z kartonu nie jest dla Ciebie zdrowy. Prawdziwy sok zepsułby się po dwóch dniach od wyciśnięcia. Te ze sklepowych półek mają ponadroczną datę ważności. Większość z nich opiera się na sztucznych zagęszczaczach, barwnikach i aspartamie. Owoce znajdziesz jedynie na kartonie. Moim zdaniem jest to takie samo zaśmiecanie organizmu jak przy jedzeniu kebabu.
- Wyeliminuj cukier. Obecnie nie słodzę ani kawy, ani herbaty (tę uwielbiam z cytryną). Myślę, że wyeliminowanie cukrów było dobrym krokiem. Podobnie ze słodyczami — staram się zastępować je słodkimi owocami. Sądzę, że substytuty cukru, czyli wszelkie słodziki, są równie szkodliwe jak on sam. Są to syntetyki chemiczne, a takich lepiej unikać.
- Jedz mniejsze porcje. Częstym problemem jest to, że ludzie kończą jedzenie w momencie gdy mają pusty talerz. Bądź świadomy, kiedy jesz, i zadaj sobie w połowie porcji pytanie, czy jesteś już

najedzony, czy konsumujesz dalej, bo jedzonko dobre. Jesz po to, by żyć, a nie żyjesz po to, by jeść.

- Unikaj jedzenia wieczorem. Ostatni posiłek staraj się jeść przed 19:00. Później, kiedy odczuwasz głód, sięgaj po jogurt lub owoc. Idziesz spać, więc Twój organizm nie potrzebuje tyle energii, ile za dnia. Poza tym wieczorne jedzenie obciąża organy odpowiedzialne za trawienie, a im również należy się odpoczynek. Zauważyłem, że wcześniejsza kolacja dobrze wpływa na jakość mojego snu.
- Jedz śniadanie. Śniadanie dodaje energii na cały dzień. Osoby jedzące je regularnie są zdrowsze niż te, które tego nie robią. Otyli raczej powinni zrezygnować z obfitych kolacji, ale śniadanie powinno być zjedzone. Pomijanie go zwiększa ryzyko otyłości. Dobrze, żeby w skład śniadania wchodziły jakieś owoce, płatki lub jogurt. Dla wielu osób to może być jedyny zdrowy posiłek w ciągu dnia.
- Jedz regularnie. To bardzo mi pomogło. Staram się jeść codziennie mniej więcej o tych samych godzinach. Wiadomo, że czasami posiłki przesuną się pół godziny w jedną albo w drugą stronę, ale dzisiaj już nawet tego nie pilnuję. Organizm o pewnych porach daje mi znaki, że przydałoby się coś przekąsić. Jem mniej więcej co 3 godziny, 3 główne posiłki to śniadanie, obiad i kolacja. Ponadto jeszcze 2 mniejsze między śniadaniem a obiadem oraz między obiadem a kolacją. Regularne jedzenie może być przepustką do utraty wagi. Należy pamiętać, że regularne dostarcza-

nie paliwa powoduje, że organizm najpierw czerpie energię z pożywienia. Tłuszcz brany jest pod uwagę w drugiej kolejności. Dlatego całodzienny bilans spalonych kalorii musi być większy od tego, co zostało dostarczone wraz z jedzeniem.

- Jedz wolniej. Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej. Im lepiej pogryziesz pokarm i im bardziej go rozdrobnisz, tym mniej obciążony będzie układ trawienny. Często zgaga i ból brzucha spowodowane są właśnie szybkim jedzeniem. Wolniejsze sprawi, że będziesz jadł mniej. Potrzebne jest 20 minut, aby do mózgu doszedł sygnał o sytości. Dlatego czasami, kiedy jesz dużo, czujesz nagle pełny brzuch, chociaż jeszcze przed kilkoma minutami wszystko było w porządku. Wolne jedzenie pozwoli Ci posmakować w pełni potraw. Doświadczysz w pełni smaku — delektuj się tym.

## **Jak zacząć wolniej jeść?**

Przede wszystkim nie doprowadzaj się do głodu. Kiedy będziesz bardzo głodny, możesz mieć problem z tym, aby jeść wolniej. Dlatego regularne posiłki, o których pisałem wcześniej, dobrze się sprawdzają.

Jedz w swoim tempie. Kiedy jemy w towarzystwie, pojawia się tendencja do dotrzymywania tempa innym biesiadnikom. Jedz po swojemu — nawet jeśli skończysz kilkanaście minut po innych.

Jak jesz, to jedz. Bądź świadomy jedzenia. Możesz zrobić eksperyment i zjeść coś z zamkniętymi oczami. Skoncentruj się wyłącznie na zapachu i smaku. Odchodź od zwyczaju jedzenia przed telewizorem lub przy komputerze. Zauważ, że kiedy ogląda się film, to można sobie chrupać chipsy lub paluszki w nieskończoność. Zjedz w ciszy i spokoju, zamknij oczy i jedz wolniej.

## **Nagradzaj się za efekty**

Nagrody są potrzebne, zwłaszcza na początku wdrażania nawyku. Ważne, aby były adekwatne do zrealizowanego celu. Nagrodą za poranne ćwiczenia nie może być pączek! Twoją nagrodą może być czytanie książki, kąpiel w wannie pełnej ciepłej wody lub oglądanie ciekawego filmu. Po tygodniu ćwiczeń możesz kupić sobie jakiś mały gadżet lub iść do kina. Po miesiącu systematycznych treningów możesz zafundować sobie masaż. Pomyśl nad swoimi nagrodami. To nie muszą być drogie rzeczy — ważniejsze jest to, aby były adekwatne do osiągniętych efektów.

## **Potrzeba sprzętu to tylko wymówka**

Zacząć możesz z tym, co już posiadasz. Wiele osób, które zamierzają ćwiczyć, kupuje specjalne koszulki, spodnie i buty. To moim zdaniem lekka przesada. Wystarczy zwykły t-shirt i dresy. Jeżeli chcesz



biegać, to najdroższą inwestycją są buty. Najlepiej idź do sklepu sportowego i zapytaj sprzedawcy o odpowiedni model lub poczytaj o butach na forach dla biegaczy. Na początek nie ma potrzeby kupowania drogich, markowych butów. Zacznij od tańszych modeli. Jak poczujesz, że bieganie jest dla Ciebie, to dopiero wtedy pomyśl nad lepszym obuwiem. Jednak może się okazać, że bardziej spodoba Ci się taniec towarzyski lub sztuki walki, a tam korzysta się z obuwia zupełnie innego rodzaju.

## **Bądź konsekwentny!**

Wiesz, co chcesz osiągnąć. Znasz także swoje powody, dla których pragniesz zacząć ćwiczyć. Efekty przyjdą, ale musisz być konsekwentny. Z pewnością będą pojawiać się chwile słabości, dlatego w tym miejscu rozwinę kwestię budowania nawyków i takich zachowań, które nie pozwolą na odstawienie ćwiczeń.

W poprzednim podrozdziale dowiedziałeś się, jak zacząć ćwiczyć i dlaczego metoda małych kroczków jest tak skuteczna. Zakorzenie nawyku jest sprawą kluczową. Kiedy wykonywanie pewnych czynności zachodzi automatycznie, jesteś na dobrej drodze do osiągnięcia zamierzonych rezultatów.

Tym razem przedstawiam Ci wskazówki, dzięki którym aktywność fizyczna będzie przyjemna, wzmocni Twoje relacje, pomoże poznać nowych ludzi i przy okazji będzie ogromną zabawą.

## Uprzyjemnij czas ćwiczeń

Ćwicząc w domu, możesz włączyć swój ulubiony serial lub listę piosenek, które działają na Ciebie motywująco. Dla fanów gier komputerowych dobrym rozwiązaniem jest zakup stacjonarnego rowerka. Można wtedy jednocześnie grać i spalać kalorie.

Wychodząc z domu, zabierz ze sobą odtwarzacz mp3 ze swoją ulubioną muzyką. Biegaj lub spaceruj w miejscach położonych na wyższych terenach. Podziwiaj widoki, oddychaj głęboko, zachwyć się wschodzącym słońcem i porannym śpiewem ptaków.

Kiedy zaczynałem biegać, wschód słońca był dla mnie czymś zwykłym. Z czasem zacząłem doceniać ten cudowny widok ognistej kuli unoszącej się nad pobliskim lasem. Przestałem też zabierać odtwarzacz mp3 i otworzyłem się na dźwięki świata, który budzi się do życia.

### ***Myśl o efektach***

Przed ćwiczeniami zastanów się, jakie uczucia będą Ci towarzyszyły po nich. Wyobraź sobie teraz, że masz iść biegać. Poczuj, jak pracują Twoje mięśnie, zobacz obrazy, które się przed Tobą roztaczają. Wracasz do domu i pewnie masz jakieś odczucia płynące zarówno z ciała, jak i z umysłu.

Zapewne jesteś z siebie dumny, że realizujesz swój plan mimo pojawiających się czasami słabości. Z pewnością czujesz radość z tego,

że naprawdę się zmieniasz. Mnie to wspinałe uczucie dumy z pokonania własnych słabości towarzyszy zawsze, gdy już wyjdę za drzwi i zacznę bieg. Życzę też Tobie, byś doświadczał tego jak najczęściej.

### ***Przygotuj swoje wyjście***

Dzień wcześniej przygotuj wszystko, co będzie potrzebne do porannych ćwiczeń. Naszykuj bieliznę, skarpetki, koszulkę, dresy, buty, klucze i małą butelkę wody, jeżeli planujesz dłuższy spacer lub bieg. Szukanie tego wszystkiego rano jest bardzo irytujące, więc zapobiegaj takim sytuacjom.

### ***Zmiana ćwiczeń***

Ze sportem jest jak z małżeństwem — najgorsza jest rutyna. Oczywiście mowa o ćwiczeniu dla zdrowej sylwetki i lepszej kondycji. Osoby trenujące zawodowo muszą liczyć się z tysiącami powtórzeń, ponieważ każdy ruch należy doprowadzić do perfekcji. Przyjmijmy, że ćwiczysz przede wszystkim dla siebie. Poza bieganiem możesz zacząć jeździć na rowerze lub rolkach, możesz też iść na basen, a gdy pogoda nie dopisuje, ćwicz w domu. Gdy jednego dnia dużo biegałeś, kolejnego idź na siłownię. Daj odpocząć nogom, ale popracuj nad klatką piersiową i ramionami. Stwórz własny repertuar ćwiczeń i wybieraj to, co w danej chwili najbardziej Ci odpowiada. Najważniejsze, żebyś po prostu ćwiczyl.

### ***Wytrzymaj 10 cykli***

Jeden cykl treningowy to 6 dni ruchu i 1 dzień odpoczynku. Dniem całkowicie wolnym od ćwiczeń może być niedziela, ale możesz też wybrać każdy inny. Wytrwaj 10 cykli, zaznacz je w kalendarzu, a zobaczysz, że ćwiczenie stanie się czymś całkowicie naturalnym.