

Zuzana Šofraneková

5 dôvodov,
prečo nad tebou
čokoláda vždy zvíťazí!



Ahoj kočka!

Celé to začína pocitom vzrušenia. Srdce začne búšiť a takmer sa začneš klepať z toho, ako veľmi po tej čokoláde či cheesecaku túžiš! A potom nasleduje vnútorná hádka dvoch verzií tvojho JA. Jedna verzia vie, že chce zhodiť pár kíľ, ale tá druhá má pocit, že ak si nedá aspoň maličký kúsoček, čaká ju strašné utrpenie a sebatrýznenie. Túžba sa zväčší... a tvoja druhé JA to chce HNEĎ!

Nejako takto vyzerá útok pokušenia na pevnú vôľu. Či už túžiš po čokoláde, cigarete, alkohole, obrovskom kúsku pizze, alebo sú to 70% výpredaje, v tejto situácii sa musíš rozhodnúť, či pokušeniu podľahneš, alebo sa ovládneš. Presne toto je tá chvíľa, kedy je nutné povedať si “NIE” aj keď každá bunka tvojho tela kričí “ÁNO”.

Je ti to povedomé? Niekedy sa nám to vymkne spod kontroly, mám pravdu?

Viem, že chceš pre seba to najlepšie - a nechceš strácať čas hľadaním riešenia pokus-omyl.

Preto mám pre Teba odpoveď na otázku, ktorú si si už možno aj prestala klásť, lebo čokoláda vždy zvíťazila.

Moje meno je Zuzana Šofraneková, som koučka pevnej vôle, klinická psychologička a hypnoterapeutka, zakladateľka projektov Moja pevná vôľa a Krabička šťastia.

Vedím ženy a mužov na ceste k budovaniu pevnej vôle, pomocou najnovších a najúčinnějších poznatkov z oblasti psychológie, neurovied, medicíny a behaviorálnej ekonómie.
No v prvom rade prakticky, systematicky a zábavne.

Aj TY môžeš patriť medzi tých, ktorí zvíťazia nad svojou nerestou!

Ale pekne poporiadku...

Tu je tvojich 5 dôvodov, prečo nad tebou čokoláda vždy zvíťazí!



1. Tvrdíš, že nemáš pevnú vôľu

“Ľa to jednoducho nedokážem. Nemám pevnú vôľu.”

Povedala si si niekedy túto vetu?

CHYBA č. 1! Naš mozog nerozlišuje, čo je reálne a čo nie. To, čomu veríme, prirodzene považujeme za svätú pravdu. Pozrime sa na to logicky.

Ak niečomu verím, myslím si, že to tak jednoducho je a nedá sa to zmeniť. Ak sa niečo nedá zmeniť, zbytočne do toho budem investovať energiu a čas (lebo verím, že to nemá zmysel). V lepšom/horšom prípade to aspoň skúsím, no zlyhanie mi len potvrdí prvú hypotézu o tom, že to nedokážem. A je mi ešte horšie... Posunie ma to niekde? Nie. Ostávam stáť tam kde som, alebo ma to zrazí na ešte hlbšie dno.

Pevná vôľa sa však naučiť dá. Dokazuje to aj veda, len treba vedieť, ako na to.

Preto si už nikdy nepovedz toto kruté klamstvo!



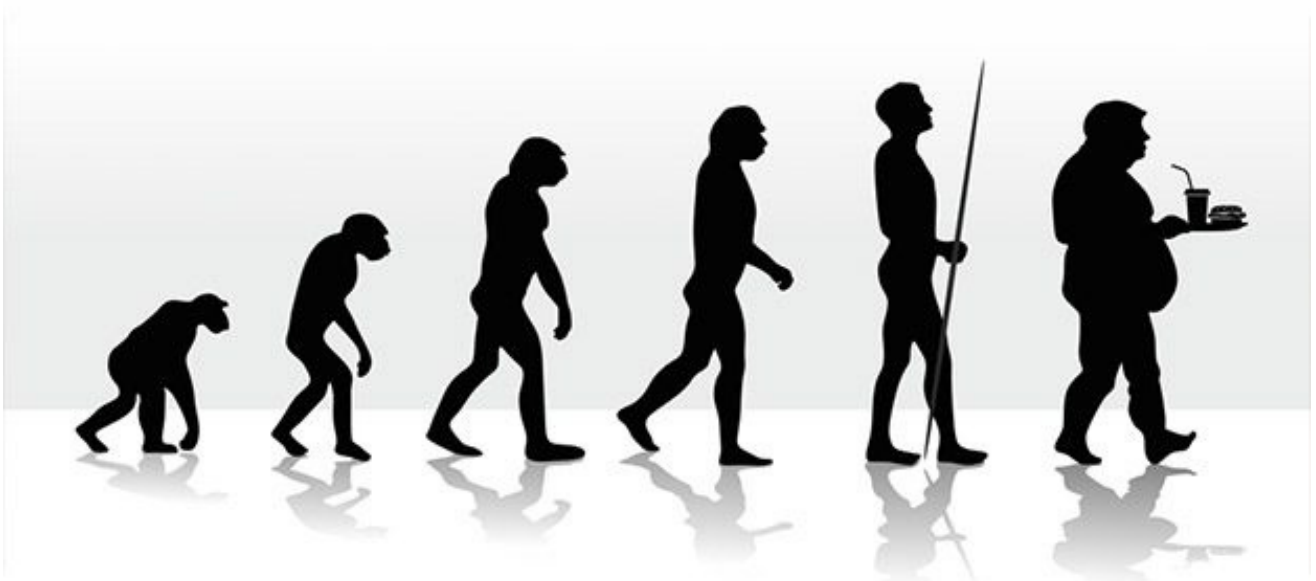
2. Evolúcia nepustí

Vedela si, že sme evolučne nastavení tak, aby sme túžili po cukroch a tukoch?

Kedysi, keď sme boli ešte homovšeličo, pokles hladiny cukru v krvi signalizoval riziko hladu až smrti. Preto nás viedol k tomu, aby sme využili každý zdroj jedla, ktorý nám prišiel do cesty. Mozog chcel zabrániť hladovaniu a preto prepol do impulzívneho režimu. Žiaľ v dnešnej dobe sa nám tento starý inštinkt nevypláca, a v blízkosti tukov a cukrov sa nám utlmuje racionálna časť myslenia.

Našťastie, evolúcia nám priniesla aj prefrontálnu mozgovú kôru, v ktorej sídli práve pevná vôľa.

Sme síce živočíchy a máme prirodzené inštinkty, ale tiež sme vyzbrojení nástrojmi, ktoré nám pomáhajú dosahovať stanovené ciele.



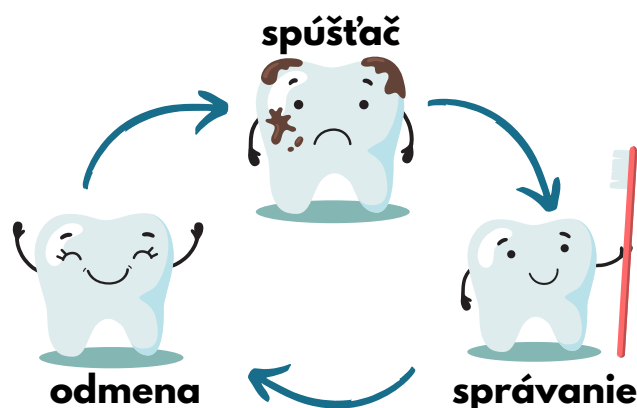
3. Zvyková slučka

Keď ráno vstaneš, rozmýšľaš nad tým, že si musíš umyť zuby? Že musíš najprv vziať kefku do ruky, siahnuť po paste, otvoriť ju, naniesť pastu na kefkú... Ak si ako väčšina ľudí, tak nie... Robíme to automaticky.

Spočiatku mozog funguje na plný plyn, aby spracoval všetky informácie. Neskôr pri opakovaní činnosti sa mozgová aktivita znižuje. Čím mechanickejšie veci robíme, tým menej premýšľame. Najprv sa utíši rozhodovanie, a nakoniec polavia aj pamäťové centrá. Za naučené správanie vďačíme bazálnym gangliám. Sú to zhluky nervov, ktoré jednoducho povedané, ukladajú zvyky.

Vedci tvrdia, že zvyky vznikli, aby mozog neplýtvал energiou zbytočne. Každú pravidelnú činnosť sa preto snaží premeniť na návyk. Ušetrí tak kopec priestoru na premýšľanie nad inými, dôležitejšími a zložitejšími vecami. Niekedy je to však zradné.

Ako sa hovorí, zvyk je dobrý sluha, ale zlý pán. Celý tento proces vieme nazvať aj zvyková slučka, ktorá sa skladá z troch častí. Najprv prichádza PODNET, čiže spúšťač, ktorý mozgu naznačuje, že môže prepnúť do automatického režimu. Následne prichádza NAUCENÉ SPRÁVANIE, ktoré môže byť fyzické, duševné alebo citové. A na záver prichádza ODMENA, ktorá pomáha mozgu rozhodnúť, či chce túto slučku uložiť do pamäti a vytvoriť z nej návyk.



Tým, že slučku opakujeme: podnet, správanie, odmena, podnet, správanie, odmena... učíme náš mozog, že nemusí premýšľať.

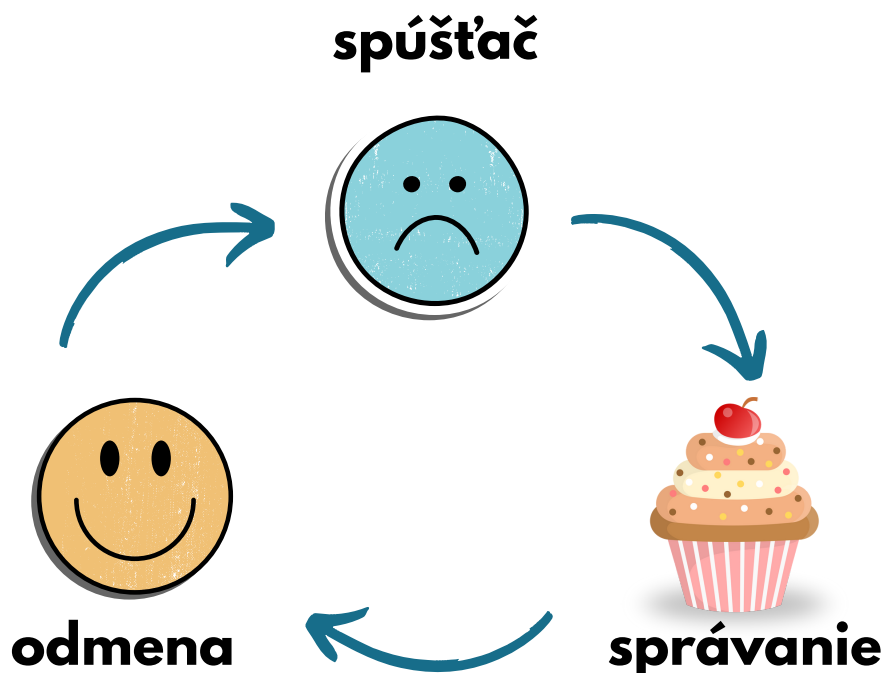
Podnet a odmena sa na seba naviažu natolko, že pri nasledujúcom podnete sa automaticky zrodí silný pocit túžby po odmene. A návyk máme na svete.

Preto fajčiar pri rozrušení siaha po cigarete, preto alkoholik po príchode do baru automaticky objednáva poldeci, preto možno práve TY siahaš po jedle, keď máš náročný deň v práci. Všetky tieto návyky nám prinášajú chvílkové uvoľnenie.

Ale... stojí to za to?

Dobrá správa je, že zvyky môžeme meniť aj nahrádzať. Je však dôležité, aby ste vedeli, ako to celé v našom mozgu a tele funguje. Často aj malé zmeny môžu so zvykom skoncovať. Ak sme však o zvykovej slučke netušili, tak sme ani nevedeli, že ju môžeme ovládať.

Teraz si opäť o krok bližšie k sebakontrolle.



4. Si majster výhovoriek

„Začnem od pondelka.“

„Mám zlú genetiku.“

„Dnes som to už aj tak pokazila, takže kašlem na to a dám si.“

„Zajtra to spálím vo fitku.“

„Včera som držala hladovku, dnes môžem.“

„Zajtra detox.“

„Mala som ťažký deň, dnes si zaslúžim odmenu.“

„Dám si len kúsok.“

...bla bla bla...

Ver mi, poznám to. Svojho času som bola MEGA Majster výhovoriek. Dokonca som svoje telo vytrénovala tak, že akonáhle som sa rozhodla, že začnem tvrdo cvičiť a chudnúť, ochorela som a opäť som to odložila na neskôr (psychosomatika).

Kto by chcel dosiahnuť finančnú nezávislosť? Kto by chcel žiť zdravšie? Kto by chcel viac športovať? Toto sú veľké ciele, ktoré má takmer každý z nás. Všetci chceme viac zarábať, mať skvelé postavy, tráviť viac času s rodinou, učiť sa jazyky... Nielenže všetci túžime takmer po tom istom, ale všetci to plánujeme urobiť... raz...

„Raz začnem s cvičebným programom.“ „Raz si prečítam tú knihu.“

„Raz si zvýším vzdelanie a budem viac zarábať.“

Väčšina ľudí prežije vo fantázii „Raz“ takmer celý život. Premýšľajú a snívajú o všetkých tých veciach, ktoré raz urobia.

A každý má na to svoj dôvod: *„Nemala som šťastné detstvo.“ „Zlá ekonomická situácia.“ „Môj muž ma nepodporuje.“ „Moja práca je príliš náročná.“* Táto choroba sa volá výhovorkitída (pozn. vymýšlam si), a je to smrteľná choroba pre úspech.

Uvedom si, že týmto klameš len seba... Všetci máme dostatok kompetencií zmeniť svoj život.



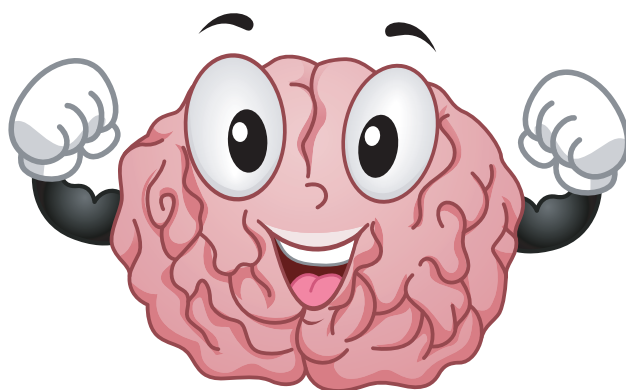
5. Pevnú vôľu netrénuješ

Od malička bol šport súčasťou môjho života. Napriek tomu som so sebou nebola spokojná a neustále riešila svoju váhu. Totiž, veľa som jedla. Aj vtedy, keď som nemusela. Aj pre radosť, aj pre zábavu, aj pre smútok, aj pre hnev, aj pre stres – jedla som mnohokrát emočne.

Skúšala som cvičebné plány, trénerov, jedálničky, rôzne diéty, spaľovače a podobne. Nič nezabralo na dlho. Aj keď som zhodila, vždy som po nejakom čase začala späť priberať a moja váha väčšinou kolísala 5-8 kíľ hore dole. Bola som zúfalá a nevedela som, prečo z toho začarovaného kruhu neviem vykročiť.

Moment, kedy som si uvedomila, že musím zmeniť stratégiu bol pred pár rokmi, keď som upratovala a našla som svoj starý zápisník. Bol to malý modrý notes. Keď som sa pozrela čo v ňom je, narazila som na niečo, čo ma naozaj zaskočilo. Boli tam popísané stránky, kde som si zapisovala svoje miery, váhu a dátum... No dátum ma zarazil najviac. Rok 2009. Keď som si to spočítala, tak vyše 10 rokov som bojovala s kilami, a stále som nemala výsledky ktoré som chcela.

Nakoniec to bolo pre mňa aj dobré, lebo som si začala lámať hlavu, čo je za tým. Zamerala som sa na štúdium “pevnej vôle” a našla odpovede, ktoré som tak krvopotne potrebovala o 10 rokov skôr.



Naučila som sa stratégie ako budovať pevnú vôľu. Možno to bude znieť neuveriteľne, ale mne sa podarilo dosiahnuť fantastické výsledky. Teraz sa dlhodobo zdravo stravujem, pravidelne cvičím a vôbec sa do toho nemusím nútiť. Zhodila som už vyše 10 kíl a moja váha je stabilná bez jojo-efektov. Dokonca som prestala míňať peniaze na impulzívne nákupy, upravil sa mi spánkový režim, a som schopná systematicky pracovať na svojich cieľoch, ktoré som v minulosti neustále odkladala. Moje myslenie je automaticky nastavené na progress. Konečne som šťastná a spokojná sama so sebou.

Štartovací bod tvojho napredovania je jasný: **Rozhodni sa!**

Hovorí sa, že každá veľká zmena v našom živote prichádza vtedy, keď narazíme na novú myšlienku a následne sa rozhodneme, že urobíme niečo iné, než sme robili doteraz. Rozhodni sa, že to chceš mať inak.

Veľa ľudí hovorí, že chcú byť šťastní, zdraví, štíhli, bohatí. Ale **želať si a dúfať** nestačí. Musíš sa pevne a jednoznačne rozhodnúť, že spraviš čokoľvek a pôjdeš akokoľvek ďaleko, aby si dosiahla ciele, ktoré si si stanovila. Ak toto rozhodnutie urobíš, od tohto momentu budeš odhodlaná stále na sebe pracovať. A ja ti s tým veľmi rada pomôžem.

„Disciplína je mostom medzi cieľmi a výsledkami.” - Jim Rohn

Aby si nemusela aj ty strácať čas a sebavedomie 10 rokov, pripravila som pre teba celý systém ako vykročiť, kráčať, a nikdy neprestať.



**Ak chceš vedieť viac, sleduj moje profily a otváraj maily,
aby ti nič neušlo :)**

Chystám totiž bombovú NOVINKU!



zuzana_sofranekova



Zuzana Šofraneková



mojapevnavola



Moja pevná vôľa

ZUZANA ŠOFRANEKOVÁ

Koučka pevnej vôle, klinická psychologička, hypnoterapeutka



- Autorka projektu **Moja pevná vôľa**, vďaka ktorému si vybudujete pevnú vôľu v akejkoľvek oblasti. V tejto téme zároveň mentoruje fitness trénerov a výživových poradcov, aby ich klienti dosahovali istejšie výsledky bez výhovoriek.
- Autorka edukačno-terapeutických kariet **Krabička šťastia**, ktoré predstavujú 10-týždňový tréning ku šťastiu.
- Milovníčka výziev, vzdelania a prírody.

FITštyl
ZDRAVIE | WELLNESS | KONDÍCIA

**Báječná
ŽENA**

STARTITUP

SME

MY
REGIONÁLNE NOVINY

R refresher™

:RÁDIO SLOVENSKO

:RÁDIO REGINA

:RÁDIO_FM

INDEXMAG.

**RÁDIO
ŠIRAVA**

profesiadays



A7
AKČNÉ ŽENY
mammy2

elisette

SATISFACTORY

Ženuškáreň