

3 VECI KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE

Peter Gašparík



3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

Pozdravujem Vás.

Som rád, že ste sa rozhodli pre tento ebook.

ČO SA V ŇOM DOZVIETE?

3.jednoduché veci pre zlepšenie Vášho života. **Dozviete sa ktoré to sú.** Ako ich do svojho života zapojiť, ukážeme si **príklady pre lepšie pochopenie** a taktiež aj čoho sa vyvarovať.



Získate tak stručný, rýchly a praktický spôsob ako postupovať pri akejkoľvek zmene, ktorú chcete urobiť a ako si kontrolovať, či to naozaj robíte dobre. Ak zapojíte tento princíp do Vášho života, prinesie vám to **rýchlejší rast vašej osobnosti, viac pohody a spokojnosti.**

PRIPRAVENÍ? POĎME NA TO.

Ak chceme niečo vo svojom živote zmeniť, alebo zlepšiť náš život, **je vhodné sa týmito tromi vecami riadiť a pevne ich zasadiť do nášho života.** Teda zvykov, situácií, bežného dňa, našich reakcií a podobne.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

KTORÉ TO SÚ?

1. MYSLENIE
2. STRAVA
3. POHYB

Ako to v skutočnosti funguje, si ukážeme na **príklade**:

Napríklad si **chcete zlepšiť zdravie**. Prvé, čo Vás napadne, že začnete behať. */môže to byť však čokoľvek iné, akýkoľvek iný pohyb- dosad'te si namiesto behania to, čo robíte, alebo by ste robili podľa Vás mali- **behanie je len príklad**/*

Behanie je však in, pretože behá každý. Myslíte si, že týmto spôsobom toho docielite. Tak beháte, no akosi v tom nevidíte nadšenie. Motivujú Vás hlavne ľudia vonku, napríklad keď uvidíte oproti Vám tiež niekoho behať, zrazu máte fajn pocit, že to, čo robíte je dobré.

No vo Vašom vnútri, Váš pocit Vám to nemusí hovoriť. Prejaví sa to tak, že sa na behanie budete tešiť menej a menej. Začnete rátať každú minútu, ktorú ubehnete, len aby to už skončilo. Chýba Vám **motivácia zvnútra... a nezapojili ste MYSLENIE**.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

POZOR NA VNÚTORNÝ TLAK.

Znamená to, že v tomto prípade **nie ste v súlade s tým čo robíte a s tým, čo si myslíte**. Vtedy nemôžu prísť **očakávané výsledky**. Ak nás behanie naozaj **nebaví, ideme proti sebe ak beháme**.

Ak si myslíme, že tým schudneme, či si nejak zlepšíme zdravie, v skutočnosti robíme pravý opak. Na chvíľku to môže fungovať, **no dlhodobo vôbec nie**.

Je to akoby ste šli v aute a s plynom stláčali aj brzdu. Aj by ste išli, aj nie. **Kde by ste sa takto dostali?**

Jedno robíme, no druhé v nás, tomu odporuje. Alebo **nie je úplne presvedčené**, že to prvé je správne. Vzniká v nás **tlak a odpor**.

NÁJSŤ ÚČEL PREČO TO ROBÍME. A dostávame sa k mysleniu.

S myslením súvisí aj účel **PREČO** beháme, cvičíme.

Ak napríklad beháte **len preto, aby ste chudli**, oberáte sa o celkový pozitívny účinok behania a orientujete sa len na schudnutie. Je to akoby ste mali pred sebou veľký koláč s hrozičkami, brusnicami, orechmi a vy namiesto toho, aby ste ho zjedli celý, zjete len brusnice.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

NA ČO SA MÁM SÚSTREDIŤ?

V tomto prípade určite na zlepšenie zdravia, radosť z pohybu, aktivitu, skvelý pocit, rozbúchané srdce a návaly endorfínov. Ak sa zameriate na toto, úplne hravo schudnete. Musíte chudnúť. Inak to nejde. Chudnutie bude len pridaná hodnota.

Myslenie by malo odrážať to aký chceme byť, ako sa chceme cítiť a ako chceme vyzeráť.

Takto je treba myslieť aj keď výsledky ešte zatiaľ nie sú podľa našich predstáv.

Stále si to pripomínať, živiť to v hlave. Cítiť to v tele.

Príklad- ukážeme si to veľmi jednoducho, aby ste to pochopili.

- **Prvý človek:**

Teraz si predstavte človeka, ktorý behá, no nebaví ho to, nemá rád sám seba, lebo sa hanbí za to ako vyzerá, stále sa zaoberá tým čo si o ňom myslia iní, alebo ako pri behu vyzerá. Jednoducho ho to nebaví, silí to a ide proti sebe. Behá len preto, že sa to má a len preto, aby zhodil kilá. Je mrzutý a stále sa sťažuje ako mu to nejde. Nemá vnútornú motiváciu- **nemá to myslenie** o ktorom píšem.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

- **Druhý človek:**

A teraz si zoberme druhého človeka, ktorý tiež behá a zatiaľ nemá ani zďaleka skvelú postavu, kondíciu. Rovnako ako prvý človek aj on len s behaním začína. No keď behá, teší ho čerstvý vzduch v jeho pľúcach, pohyb tela a kĺbov, počuje spev vtákov a svoj dych. Užíva si to. Cíti v sebe život a zaplavujú ho endorfíny. Jednoducho má radosť! Áno, aj on chce schudnúť, no teraz to nerieši. Vôbec to nerieši. Má v hlave seba samého ako štíhleho, silného a zdravého človeka. A týmto živí svoju myseľ. Je nadšený a pozitívny. Tento človek **má to myslenie** o ktorom píšem.

Otázka pre Vás:

Čo si myslíte, ktorý z nich pri behaní **VYDRŽÍ** a ktorý naozaj **TRVALE SCHUDNE** a bude **TRVALE ZDRAVŠÍ**?
Tak vidíte...

Nie je možné, aby sme niečo chceli zmeniť a mysleli sme, stravovali a hýbali sa stále tým istým spôsobom.

A pristupovali k ČO LEN JEDNEJ Z TÝCHTO TROCH VECÍ negatívne.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

UKÁŽEME SI TO NA PRÍKLADOCH:

Kupujete si nové auto. No doma máte ešte staré. Povieťe predajcovi, že auto chcete, ale bez kolies, pretože doma máte Vaše staré auto a tak si staré kolesá chcete namontovať na nové...

- *chcete niečo nové, no nedokážete sa vzdať určitej starej časti...*

ALEBO DRUHÝ PRÍKLAD:

Nosíte topánky, ktoré už potrebujú výmenu. Kúpíte si všetko nové, nohavice, sveter, košeľu, zmeníte účes, schudnete a budete nosiť s týmto všetkým novým ešte stále staré topánky? Ak áno, ako sa v tom budete cítiť?

- *ak budete v novom, no budete používať aj niečo staré, čo ste mali už dávno vymeniť-zlepšiť, nebudete mať z toho dobrý pocit a nové si tak neužijete.*

Skutočná sila zmeny spočíva v tom, že s tým ako sa meníme, zmeníme aj postupne všetko okolo seba. Nemusíme to robiť cielene, ono sa to stane prirodzene.

**No my potrebujeme urobiť kroky.
Kroky idú z nášho vnútra. Nie zvonka.**

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

Ak sa totiž **začnete hýbať**, /cvičenie, behanie, či iné/ - **začnete sa inak cítiť**. To, že sa začnete **inak cítiť** vo Vás **prebudí zvedavosť** a začnete sa zaujímať o **d'alsie nové podnety** o ktoré by ste predtým ani nezakopli. Napríklad iné spôsoby behu, lepší jedálničiek. Môže to byť **mnoho iných nových vecí**, ktoré s tým **novým vo vás súvisia**.

No nesúvisia so starým. To je ten rozdiel.

Tým, že to budete robiť sa posuniete na **vyššiu úroveň**. Zrazu si prečítate článok, že napríklad behanie je najviac o hlave. **Ak si veríte a budete sa motivovať, ak budete myslieť pozitívnejšie a nadšenejšie, dosiahnete lepší výsledok.** Buď ďalej dobehnete, alebo budete rýchlejší.

A STE NA VLNE!

Týmto sa dostávate do **FLOW**, na **vlnu a máte inú energiu**, začínate byť niekto iný. To spôsobí aj nasledujúcu zmenu. Idete do kníhkupectva a zbadáte knihu o ktorej ste už počuli. Viete, že by Vám vedela pomôcť zlepšiť stravu, alebo beh, cvičenie. Povieťe si – *Super, toto som teraz potreboval* a kúpíte si ju. Na jej základe **zase o čosi vyrastiete**. A takto to funguje keď **zapájate všetky tri zložky**.

PREČO SA TO STALO?

Pretože ste sa otvorili všetkým trom možnostiam:

- **POHYBU**- začali ste behať, cvičiť, plávať, čokoľvek.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

- **MYSLENIU**- spolu s pohybom prichádza aj vyššie sebavedomie a nadšenie zo seba. To otvára aj kreatívnejšie myslenie. Je dobré podporovať sa, vidieť seba samého v tom najlepšom stave a zdraví- aj keď napríklad realita tomu tak zatiaľ nezodpovedá. Ak budete premýšľať negatívne, nepohnete sa ďalej ani v pohybe a ani v strave.
- **STRAVE**- spolu s pohybom a jasnejším-vedomejším myslením sa Vám začne prirodzene upravovať aj strava. Začnete sa zaujímať o funkčné potraviny- proteíny, chia semiačka, budete rátať kalórie a pod. Prídete na web stránky, kde sa píše o strave pri cvičení a zase sa dozviete viac.

Keď tieto tri veci robíte SPOLU a spontánne a dovolíte in prejavíť sa vo Vás, budete stúpať nahor a zlepšovať sa.

PRETO JE POTREBNÉ , ABY TIETO 3. VECI BOLI VŽDY V ROVNOVÁHE. NAOZAJ VŽDY.

POZOR NA TOTO!

Ak by ste však **LEN JEDNU Z TÝCHTO VECÍ IGNOROVALI**, napríklad by ste behali a stravovali sa po novom, no myslením boli stále v stave, **že sa neznášate**, pretože ste tuční, slabí, roztrasení, či aj tak to nikdy nedokážete zacvičiť, odbehnúť- **budete si blokovat' prvé dve veci- pohyb a stravu.**

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

Odrazí sa to na tom, že Vás behanie prestane baviť */jasné, aj tak som tučný a slabý a čo si o mne ľudia myslia, keď okolo nich prebehnem.../* a aj na strave- */no, kašlem na to, kamaráti hovorili, že tie klíčky a semená, sú o ničom, vrátim sa k poriadnym rezňom a majonézovému šalátu/...*

Jasné, rezne si môžete dať aj keď beháte, no už Vám nebudú tak veľmi chutiť ako predtým. **Ťažké jedlá budú blokovat' Vašu energiu** a budete sa po nich cítiť **preplnení a unavení**.

Takto potom budete aj „ unavene myslieť “ a unavene sa hýbať, behať, cvičiť.

Takže všetky tri veci majú byť v súlade.

Ak si aj rezne dáte, už ich zjete menej a vašu stravu obohatíte o nové funkčnejšie potraviny.

To sa však stane IBA vtedy ak zmeníte aj myslenie.

ZHRNUTIE.

Ak chcete niečo zmeniť, **VŽDY DO ZMENY, KTORÚ ROBÍTE ZAPOJTE TIETO TRI DÔLEŽITÉ VECI- MYSLENIE, POHYB A STRAVU.** */pohyb môže byť aj vnútorný pohyb, pohnete sa z miesta, kde ste dlho boli, urobíte*

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

niečo inak, reagujete inak. Nemusí to byť len fyzický pohyb/

Ak spojíte tieto tri zložky dokopy, dosiahnete oveľa lepších výsledkov, budete sa cítiť lepšie a získate trvale skvelý pocit zo seba.

Častokrát to je tak, že ak sa rozhodneme zmeniť len jednu zložku, ostatné dve sa začnú meniť aj samé.

Prajem Vám nech sa Vám to darí a postupujete stále vyššie a ďalej.

Ešte otázka pre Vás na záver...

POMOHOL VÁM TENTO EBOOK?

CHCETE SVOJ ŽIVOT EŠTE VIAC POSUNÚŤ?

CHCETE EŠTE VIAC?

Získajte pre Vás doživotný prísun nových článkov a tipov ako môžete zlepšovať, ozdravovať a príjemne meniť Váš život.

3. VECI, KTORÉ VÁM VŽDY POMÔŽU A BEZ NICH TO NEJDE.

www.cestaksebe.sk

Peter Gašparík

Okrem toho získate **prístup do uzavretej sekcie mojej web stránky**, kde uverejňujem články, ktoré nie sú prístupné verejnosti.

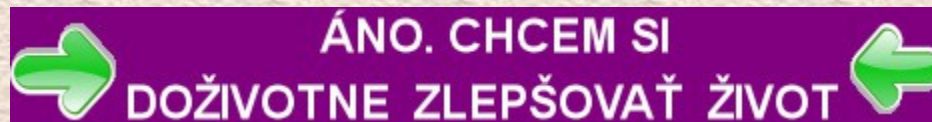
Získate ďalšie výborné informácie, **ku ktorým sa bežne nedostanete**. Všetko, čo píšem aj v tomto ebooku som si sám prežil, takže budete mať mnoho vecí akoby **z prvej ruky**.

Informácie budete odo mňa dostávať toľko, koľko budete žiť vy, alebo ja.

Okrem toho získate aj **30. načítanejších článkov z mojich stránok**, ktoré už nie sú verejne dostupné.

Samozrejmosťou je **30.dňová garancia vrátenia registračného poplatku**.

Za minimálny poplatok získajte naozaj veľa.



>>> ÁNO CHCEM VEDIETĽ AKO SA TO DÁ <<<