

Knygos TOBULAS KŪNAS autorius
Andrius Pauliukevičius



PASIEK SAVO TIKSLĄ

KAIP RASTI MOTYVACIJOS
SPORTUOTI IR JĄ IŠLAIKYTI



Andrius Pauliukevičius

PASIEK SAVO TIKSLĄ

KAIP RASTI MOTYVACIJOS
SPORTUOTI IR JĄ IŠLAIKYTI



KAIP STIPRINTI MOTYVACIJĄ

Motyvacija negali būti per stipri. Kaip ir nėra srities, kurioje įmanoma būti per geram. Krepšininkas negali per taikliai mėtyti, sprinteris negali per greitai bėgti, grožio konkurso dalyvė negali būti per graži.

Net ir stiprią vidinę motyvaciją dar galima skatinti klausantis motyvacinių kalbų, skaitant motyvacines knygas, žiūrint motyvacinius filmus. Kokie yra papildomos motyvacijos šaltiniai, tobulinant kūną?

Pirmiausia, kūno tobulinimas yra labai žemiškas užsiėmimas, dažniausiai varomas į priekį nuodėmingų minčių. Todėl ir dalykai, motyvuojantys tai daryti, bus labai žemiški. Jei treniruojatės, norėdami sužavėti daugiau merginų, jų dėmesys ir bus Jūsų motyvacija. Ir tai bus tinkama, nes Jus veiks. Jei treniruojatės, norėdami laimėti varžybas, įvertinimas ir pripažinimas, kad esate geresni už kitus, bus Jūsų motyvacija. Tai taip pat bus tinkama, nes Jums tai padės.

MOTYVACIJOS STIPRINIMO ĮRANKIAI

Facebookas

Atsibudęs ryte (atsibundu ir naktį, bet dėl kitų reikalų), telefone įsijungiu *Facebooką* ir peržvelgiu, ką tuo metu, kol aš miegojau, nuveikė arba ką parodė sportuojantys, sveikai gyvenantys ir kuriantys draugai, kolegos, varžovai ir pažįstami. Būtų neteisinga galvoti, kad miegas nereikalingas ir tai yra laiko gaišimas. Atvirkščiai – jei trūksta miego, motyvacija silpsta. Kitas dalykas, kurį sužinojau tuo pačiu metu, kaip ir tai, kad Žemė nėra plokščia, – kai mes miegame, kurioje nors kitoje pasaulio dalyje gali būti diena. Todėl jausti kaltę ar sąžinės graužimą būtų neteisinga, nes kai dirbsime ir sportuosime mes, miegos jie.

Norint išlaikyti motyvaciją, labai sveika nuolat sau priminti, ką ir dėl ko darai. Dar efektyviau tai nuolat suvokti. Jei norite būti raumeningi, Jums būtų pravartu *Facebooke* sekti sportininkus, o ne šauniai savaitgalius švenčiančius bendramokslius. Jei išsikėlėte tikslą padailinti figūrą, Jus labiau motyvuotų ir skatintų veikti sportininkų ir modelių atvaizdai, jų treniruočių nuotraukos, vaizdo įrašai, netgi detalės iš asmeninio gyvenimo ar buitės nei vaizdai iš draugų pižamų vakarėlio.

Daug didesnė tikimybė tapti tuo arba bent panašiu į tą, ką nuolat matote, stebite, sekate, kopijuojate ar iš ko mokotės. Socialiniai tinklai turi privalumą, kad juose galima išsirinkti daugybę smulkmenų apie tai, kaip kas nors treniruojasi, ką valgo, mėgsta ar kokių silpnybių turi. Informacija gali būti ne tik įdomi, bet ir labai naudinga, jei tik yra pri-
taikoma.



Renata Kovtun

DĖL SAVĖS IR TAVĖS

Daug dalykų darome ne sau, o aplinkiniams. Na, jei būtumėte vieni, koks Jums skirtumas, kaip atrodytumėte? Arba jei būtumėte rojuje tik su savo Adomu arba savo Ieva? Jei nebūtų kito pasirinkimo, vis tiek vienas kitą pasirinktumėte.

Kam Jums būti gražesniai arba būti seksualesnei? Kad kiti pažiūrėtų. Tai darome tik tam, kad kiti apie mus gerai galvotų ir aukščiau mus vertintų.

Valia mums reikalinga, kad ribotume savo norus, stengdamiesi įtikti kitiems. Ką turiu omeny? Jūs valgote pyrago gabalėlį, o ne visą pyragą ne dėl to, kad nenorite daugiau, o dėl to, kad jei valgysite daugiau, vargu ar atrodysite patraukliau nei suvalgę gabalėlį. Patraukliau ne sau, o kitiems.

Jei Jums patinka persivalgyti, bet stengiatės sulieknėti, kad kam nors patiktumėte, anksčiau ar vėliau palūšite. Kodėl? Jei sulieknėsite ir nepatikssite, galvosite: „Kam aš tada tiek kankinausi? Ir kam toliau kankintis?“ O jei sulieknėsite ir patikssite, manysite, kad jau galite atsipalaiduoti, nes ir taip patinkate. Tai kartais matome po vedybų. Sulieknėti ir likti liekni galite tada, kai norite patikti patys sau.

ĮPROČIAI

„Aš visą laiką“, „aš visą gyvenimą“, „aš nuo vaikystės“ – taip prasideda argumentai, kurie juos išsakantiems asmenims atrodo labai svarūs. Tai yra, jei žmogus visą gyvenimą ką nors darė neteisingai arba tai buvo visiškai nesąmonė, bet pasako, kad taip buvo „visą gyvenimą“, jam tai atrodo kaip teisingiausias galimas pasirinkimas.

„Sveiki, aš nuo vaikystės pusryčiams išgeriu stiklinę pieno ir valgau batoną su medumi. Ar toks maistas pusryčiams netinkamas?“ Tai realus realaus kliento, kurį teko konsultuoti ir kuris norėjo numesti svorio, klausimas. Jei jau reikia susirūpinti savo kūno svoriu, gan didelė tikimybė, kad tai, ką darėte iki šiol, buvo negerai pasirinkta.

Šis pavyzdys bent jau minimaliai išmanantiems dietologiją gali būti iki ašarų juokingas, bet, ačiū Dievui, klausiantis asmuo išreiškė abejonę dėl savo ilgamečių įpročių teisingumo.

Taip nutinka ne visada. Daugybei žmonių sunku patikėti, kad dalykai, kuriuos jie tiek laiko darė, prie kurių priprato ir kurie neatnešė jokių rezultatų, gali būti netinkami. Nors logika ir sako, kad neįmanoma gauti kitokių rezultatų, visą laiką atliekant tuos pačius dalykus. Ir atvirkščiai – norėdami turėti tai, ko niekada neturėjote, privalote daryti tai,

ko niekada nedarėte. Taigi, jei pusryčiams ir toliau valgysite batoną su pienu, liksite pieniai. Jei norite atrodyti kitaip, reikia bent pasidomėti, ką pusryčiams valgo tie, kurie atrodo taip, kaip Jūs norėtumėte atrodyti. Reikia sužinoti jų įpročius ir juos perimti. Iš pradžių Jūs turite sąmoningomis pastangomis formuoti naujus gerus įpročius, vėliau jau jie ima formuoti Jus.

Blogiausias įprotis, kuris tampa daugybės kitų blogų, kvailų ir žalingų įpročių priežastimi, yra nesinaudojimas smegenimis.

Nors žmogaus smegenys sudaro ne daugiau nei 5 % kūno masės (mano dar mažiau ir ne tik dėl to, kad raumenų masė didesnė ir galvos bei kūno santykis kitoks), jos eikvoja 20–30 % energijos. Tad smegenų darbas yra didelė prabanga. Įsivaizduokite, jei Jūsų automobilio radijo imtuvas ar grotuvas naudotų 20–30 % kuro. Jūs verčiau dainuotumėte pats, nei jo klausytumėte. Organizmas taip pat, progai pasitaikius, stengiasi smegenis išjungti ir kuo daugiau dalykų daryti automatiškai.

Jūs atsimenate, kaip šįryt, išėję iš namų, užrakinote duris? Iš viso neužrakinote? Tada grįžkite ir patikrinkite, ar užsukote duris. Gal dar tualete vandens nenuleidote? Atsimenate, kaip valėte dantis: iš pradžių esančius kairėje apačioje ar dešinėje viršuje? Tokius dalykus atliekame automatiškai, nemąstydami ir tai yra gerai, nes tai taupo mūsų energiją ir neverčia smegenų perkaisti. Kadangi tai darome kiekvieną dieną, galime būti tikri, kad, išsiugdę reikiamus įpročius, net ir neveikiančiomis smegenimis tai padarysime.

Blogai, kai, neįjungus smegenų, atliekami dalykai, kuriems jos būtinos.

Rekomenduojama:

1. Atsikratyti kaltės jausmo, nes tai labiausiai kenkia motyvacijai ir savikontrolei. Tos, kurios jaučia kaltę, suvalgo gerokai daugiau nei tos, kurios kaltės nejaučia.

2. Palaikyti ir padrąsinti save, atleisti sau ir save gerbti, o ne sakyti: „Aš stora karvė.“ Taip dar labiau save žlugdote ir tęsiate tą patį – toliau valgote. Turite suprasti, kad ne tik Jūs nesate geležinė, niekas nėra geležinis, visi paslysta.

Reikia sakyti sau: „Aš šaunuolė, dvi savaites laikiausi – sveikai maitinausi, dabar atsipūčiau, nes taip buvau suplanavusi. Galiausiai, visi nuo visų darbų turi išeiginių. Toliau vėl sveikai maitinsiuosi.“

Netgi pedagogika moko, kad kai iš vaiko norite kokių nors rezultatų, jokių būdu negalima jo smerkti, antraip jis nusimins ir nieko nenorės. Reikia jį pagirti net už mažus pasiekimus ir tai jį skatins toliau veikti.

Tokia yra teorija. Kokia yra praktika, paklausiau kelių sportuojančių merginų, nes nesportuojančios su manimi dėl neaiškių priežasčių nekalba. Išvados tokios:

- Didžioji dalis jų nukrypimų nuo mitybos plano būna suplanuoti ir jos jaučiasi gerai valgydamos šokoladus ir pyragėlius. Tiksliau, jaučiasi gerai tuo metu, kai juos valgo. Nors daugelis vėliau vis tiek pagalvoja, kad galėjo išgyventi ir be skanumynų.

- Jei tai būna neplanuotas nukrypimas, o jų vis tiek būna, tada jos save graužia. Dalis merginų renkasi pakankamai sveikus nukrypimus nuo plano. Ši mintis man labai artima, tad cituoju vieną merginą: „Renkuosi visų grūdo dalių mėsainį be padažo ir orkaitėje keptas bulvytes

(taigi, tai – ne greitas maistas) ar vištienos šašlyką, ant ugnies keptas daržoves bei ryžius ir valgau, kiek tik noriu.“

O KĄ SAKO BIKINIŲ *FITNESO* MODELIAI?

Kristina Narbutaitytė (2014 m. Europos čempionato jaunimo kategorijos ir 2014 m. Pasaulio taurės čempionė)

„Na, tiesą sakant, jei išklystu iš kelio, tai aišku, kol valgau, tol jaučiuosi gerai, o paskui ateina mintys: „Galėjau ir nevalgyti.“ Bet nusidėjusi paprastai stengiuosi savęs negraužti, nes esu įsitikinusi, kad dėl savigraužos būna tik blogiau. Kartais būnu ir suplanavusi, bet ne visada.“



Kristina Narbutaitytė



Aneta Možeiko

SAVAITGALIAI

„Prisiminkite: kai Jūs lankotės vakarėliuose, kažkas kitas dirba ir tuo metu tampa protingesnis už Jus.“

Arnoldas Schwarzeneggeris

Į vieną ar dvi laisvas dienas galima žiūrėti kaip į poilsio dienas arba kaip į galimybę atlikti tai, ko negalėjote padaryti darbo dienomis, kai laisvo laiko nedaug. Kur link aš suku?

Laisvas laikas gali būti skirtas poilsiui arba siekti asmeninių tikslų. Jei jau esate savo karjeros viršūnėje arba esate visiškai patenkinti tuo, ką nuveikėte, tada, žinoma, galima tik ilsėtis. Jei dar to nepasiekėte, reikia imtis ko nors, kad tai įvyktų. Tokiu atveju savaitgaliai nebus skirti tik poilsiui.

Kas yra poilsis? Poilsis yra vienos veiklos keitimas kita veikla. Jis gali būti aktyvus ir pasyvus. Tikiu, kad jei skaitote šią knygą, pasyvus poilsis Jums dar nebūtinai. Jei Jūsų darbas protinis ir didžiąją savaitės dalį praleidžiate sėdėdami, natūralu, kad galite jaustis pavargę, bet tai nereikia, kad nebegalite treniruotis, judėti ir Jums reikia savaitgalio išsigulėti.

Pats pasyviausias mano poilsis yra skaitymas, mokomųjų arba pažintinių vaizdo įrašų žiūrėjimas.

Štai sąrašas dalykų, kurių nevertėtų daryti savaitgaliais ar laisvomis dienomis. Jie neartina Jūsų prie išsikelto tikslo, jei jis geras. Maža to, dar ir tolina.

Ėjimas į naktinius klubus ir visų kitų rūšių šventimas.

Sakoma, einu ten pašokti, man patinka šokti, aš ten atsipalaiduojau. Iš tiesų einama ieškoti antrosios pusės arba kokių nors santykių. Tik kokia ten gali būti antroji pusė ir kokie ten gali būti santykiai. Jei po apsilankymo naktiniuose klubuose vaikinai sako: „Bent jau gerai *pasitūsinau*“, vadinasi, jokių santykių jie neužmezgė.

Laiko leidimas pažinčių, socialiniuose tinkluose.

Kiek kartų mačiau jaunos žmones, sukūrusius sėkmingų, labai išvaizdžių ir įdomiai gyvenančių įvaizdį *Facebooke*. Vėliau, sutikęs juos, dar dažniau jas, akis į akį, pamatydavau 30 % to žavesio, kuris buvo ten. Realybėje ir oda ne tokia lygi, ir spuogų yra. Ir alga ne begalinė, ir dar ne visada laiku ateina, o *Facebooke* buvo rodomos pasiturinčio gyvenimo akimirkos. Jei ta mergina turi vaikiną ar vyrą, jis dažniausiai lieka už kadro ir *Facebooke* šalia jos taip niekada ir nepasirodo. Tikriausiai dėl to, kad jis neatrodo kaip papuošalas. Jei nesate patenkinti savo asmeniniu ar socialiniu gyvenimu, reikia atsištoti ir eiti bendrauti. Turiu omeny gyvą bendravimą. Ar profesionalūs krepšininkai, norėdami tapti geresniais žaidėjais, patekti į geresnes komandas ir daugiau uždirbti, žaidžia krepšinį kompiuteriu ar eina į aikštelę ir geresni tampa ten?

Televizoriaus žiūrėjimas.

Žiūrėdami televizorių esate pasyvūs stebėtojai. Galite perjunginėti kanalus ir tokiu būdu rinktis, bet vis tiek renkatės iš to, kas pateikta. Išimčių nedaug ir tas išimtis žinote – tai pažintinės laidos, aukšto lygio sporto varžybos, dokumentika, interviu su išskirtiniais žmonėmis, gal dar ką praleidau, bet to nėra daug.

Lietuviški kanalai, interneto svetainės, spauda pateikia daug neigiamų dalykų. Toks auditorijos poreikis, jie tai suvalgo. Bet Jūs nesate ir neturite būti avių banda.

Kuo mažiau negatyvios informacijos gaunate, tuo lengviau save kontroliuoti, varžyti ir tobulinti. Kai matote daug nelaimių, nesėkmių, gali pradėti rodytis: „Kam čia reikia stengtis, aukotis, varžytis, atsisakyti, kai nežinai, kas bus rytoj – gal plyta ant galvos nukris ir viskas baigsis. Geriau, jei noriu picos, tai ir valgysiu picą.“

Neigiama informacija verčia Jus priimti blogus ir nenaudingus sau sprendimus. Priimti juos čia ir dabar. Pavyzdžiui, kam nors nušvito protas ir jis ima įtikinėti, kad ateina pasaulio pabaiga. Jau po kelių mėnesių. Jei tiek nedaug liko, imate galvoti, kad likusį laiką reikia linksmintis. Taip pat veikia istorijos apie tai, kaip kažkas kažko siekė, dirbo, mokėsi, jau nedaug ir liko, bet staiga lėktuvas, kuriuo jis skrido, nukrito, jį prarijo ryklys ir žmogaus nebepaliko. Tai tarsi sako Jums: kam čia stengtis, gal rytoj jau manęs nebus ir visas darbas perniek. Žinoma, tokia tikimybė visada yra, bet ji tikriausiai tokia pati maža, kaip nukristi skrendant lėktuvu. Statistika žino viską: kad patirtumėte katastrofą, reikėtų skraidyti 24 valandas per parą, septynias dienas per savaitę daugiau nei 400 metų. Tik, kai tai nutinka, labai garsiai skamba. Kaip

ir istorijos tų, kuriuos ištiko nesėkmės. Nesėkmių dėl to nereikia bijoti ir nereikia visiškai atsipalaiduoti, teisinantis mintimi, kad vis tiek visi mirsime ir į kapą nieko nepasiimsime. Visa tai tiesa, bet kol tai nutiks, nugyventi vis tiek kaip nors reiks. Galima įdomiau arba visai neįdomiai.

IŠVADOS

Savaitgalius skirkite ne tik poilsiui, bet ir dalykams, kurie gerina arba vėliau galėtų pagerinti Jūsų gyvenimo kokybę: treniruotėms, papildomam mokymuisi, bet kokiam savęs tobulinimui.

Naktiniai klubai, pažinčių svetainės, didelis aktyvumas socialiniuose tinkluose dažniausiai yra nelaimingų ir vienišų žmonių užsiėmimas, šiaudo griebimasis. Jei ten toks kitas šiaudas atsiranda, jis dažniausiai irgi skęsta. Be to, visiems šiems dalykams būdinga tai, kad švaistomas pagrindinis ir negrąžinamas gyvenimo resursas – laikas.