



HÁMORI BLANKA

50 napos program

ANYUKÁKNAK



fitnesszanyu

Fitnesszedő anyuka életmód-tippjei



©Hátori Blanka, 2018 Budapest

50 napos program anyukáknak

*Ezt a könyvet ajánlom anyukámnak, aki a legcsodásabb
anya a Földön.*

*És kisleányomnak, Ádámnak, aki, miután meghallotta,
hogyan az anyaságról írok könyvet, ennyit mondott:
„Jajj.”*

BEVEZETŐ

Kedves Olvasóm!

24 évesen lettem édesanya, 6 évvel ezelőtt, és azóta rengeteg mindenben átmentem: éreztem magam jó édesanyának és hihetetlenül rossznak; éltem meg energikus napokat és hulla fáradtságot; voltam párkapcsolatban és voltam anélkül; voltam összeszedett és voltam szétesett; végeztem 10 órás munkát és voltam szabadmadár vállalkozó; voltam inspirált és boldog és voltam depressziós; éreztem magam áldottnak és hihetetlenül magányosnak... Sok mindent megéltem – valószínűleg éppúgy, mint Te.

Mielőtt belevágasz ennek az e-booknak az olvasásába, tudnod kell, hogy nincs Tökéletes Recept, sem az alakunkat, sem a boldogságunkat illetően. A legjobb barátnőm, Anikó, szavaival élve: *„Törekszünk. És ez már éppen elég.”* Törekszünk egy fittebb energikusabb és csinosabb fizikai testre, egy fókuszált, összeszedett szellemre, egy fejlődő és önmagát kiteljesítő lélekre... egy boldogabb, minőségibb életre.

Én olyan tippeket hozok Neked most, amit éveken át alkalmaztam, sőt, a vendégeim is tesztelték, és a többségnél beváltak. (Olyan módszereket, amik nagyon megosztók vagy még én magam is tesztelek, nem hozok.) Mivel sok félénk vagyunk, ezeket a tippeket sokféle módon beiktathatod az életedbe, sőt, új lépéseket találhatsz ki, és fokozatosan haladhatsz afelé a csodás, sziporkázó, tetterre kész, vidám és sugárzó édesanya-kép felé, aki mindig is lenni akartál. Mert kislány korunkban ilyennek képzeltük magunkat, és nem annak a macinacis, kócos anyukának, akivé váltunk. (Egyébként néha ilyennek is kell lenni, de erről később olvashatsz!



Kellemes olvasást, csodás fejlődést Neked!

Blanka

Felmérés az 1. napon

Hogyan érzed magad fizikailag? Jelöld meg mennyire érzed magad fittnek és energikusnak 1-5-ig terjedő skálán, ahol az 5 a maximális, kicsattanó erőt jelenti? 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Mennyire érzed magad csinosnak és vonzónak? Jelöld meg az 1-5-ig terjedő skálán, hogy mit érzel, ha tükörbe nézel! (%: elégedett vagy a látvánnyal! 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Mennyire érzed magad kipihentnek és kiegyensúlyozottnak? 1: Egyáltalán nem, hulla vagyok. 5: Néha kifejezetten jól vagyok 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Mennyire érzed összeszedettnak az életed? Az 1 totális káoszt, az 5 pedig a rendet, szervezettséget jelenti! 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Hogyan látod a napi rendedet, az idő beosztásod? Az 1: kifolyik a kezem közül az idő, semmire nem jut elég. 5: haladok! 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Mennyire tudsz együttműködni másokkal, mennyire vagy képes segítséget kérni, hogy könnyebb legyen az életed? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Jellemző az életedre a nevetés és a közös programok a szeretteiddel? Az 1 a szürke hétköznapiakat jelenti, az 5 a vidámságot. 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Van olyan tevékenység vagy cél, ami motivál, örömmel tölt el? 1: Semmi ilyen nincs. 5: Igen, egyre több minden! 1 – 2 – 3 – 4 – 5

ELSŐ FEJEZET: FALATONKÉNT AZ ELEFÁNTOT

Ugye, tudod, hogyan lehet megenni egy elefántot? Falatonként.

A legnagyobb és legtartósabb változásokat úgy lehet elérni, ha lépésekben haladva, naponta, akár pici feladatokban valósítjuk meg a nagy célt. Ennél kiábrándítóbb nincs is a világon! Milyen jó lenne egy-egy inspirált állapotban nekiülni, és féléjszaka alatt (mint a filmekben) létrehozni egy sikeres vállalkozást; hajnalban edzeni, mint Rocky és bajnökká válni; és egy patetikus pillanat alatt rendbe hozni régen elrontott kapcsolatokat...

Az életben sajnos ez ritka: a tapasztalat szerint tízből egy siker sztori hasonló a fentiekhez, és kilenc pedig napokon... hónapokon... éveken... át... tartó... rendszeres munkával valósult meg. Akár karcsúbb testet, akár rendezettebb mindennapokat, akár harmonikusabb kapcsolatokat akarunk kialakítani, a kulcsszavak a *rendszeresség* és a *gyakorlás*.

A jó hír viszont az, hogy ez cseppet sem olyan unalmas, mint amilyennek hangzik! Amikor a „30 lépés felfelé” című e-bookot megírtam, már 1 kerek éve lépkedtem felfelé, a legelvetemültebb önfejlesztő gyakorlatokat végeztem, és utólag azt mondom: nagyon élveztem a haladást is, nemcsak a végeredményt! Amikor egy-egy vendégemmel nagy fogymást érünk el, mindig megállapítjuk, hogy az odavezető út is izgalmas és vidám volt: az edzések, az új receptek, a felfedezések önmagunkkal kapcsolatban...

A következő 50 napban olyan feladatokat kell végrehajtani, amik:

1. A leggyakoribb anyuka-problémákra nyújtanak megoldást.

Azokat a témákat szedtem össze, amikkel a legtöbb körülöttem élő anyuka, illetve az anyuka vendégem, és persze én magam is naponta szembesülök: a testünk formálása és energizálása, a hatékonyabb napirend alakítása, a lelkesebb és boldogabb lelkiállapot megtalálása a hétköznapiakban... *Először is*: tudni kell, hogy ezekkel nemcsak Te küzdesz, hanem majdnem mindenki! *Másodszor is*: tudni kell, hogy minden alakítható, megváltoztatható, csak le kell tudni vetkőzni a berögződéseket és új szokások felé nyitni. *Harmadszor is*: vannak olyan

„beakadásaink”, amik akár naponta foglalkoztatnak: mérgező kapcsolatok, önvád, olyan problémék, sérülések, amelyekhez mélyebbre kell ásni... Nekem például ilyen volt, hogy egyetemistaként lettem várandós, és a környezetem javarésze nem támogatta a babaprojektet – még 5 évvel később is szakemberrel dolgoztunk rajta, hogy azt a magányt és fájdalmat el tudjam engedni, amit akkor átéltem. Az ilyen mélységű sérelmeket, és a nagyobb léptékű haladásokat (pl. az életcél, a sorsfeladat megtalálása) hosszabb munkával tudod értelmezni, és elengedni/megvalósítani. Az ilyen mélyebbre ásásokhoz vagy a szakember kollégáimat (lásd VIP csoportom) vagy a „30 lépés felfelé” című e-bookomat ajánlom inkább. Ebben az e-bookban kis, hétköznapi feladatokban gondolkozunk.

2. Öt napban begyakorolhatók, könnyű beiktatni a napi rutinba.

Egy-egy feladatra kb. 5 napot számolj: ez alatt az idő alatt értelmezd, iktasd be az életedbe – majd értelemszerűen tarts ki mellette akkor is, mikor a következő feladat jön! Lesz olyan feladat, ami már jól megy: ez esetben csak tudatosítsd magadban, hogy ez fontos és jó szokás! Lesz, amit hamar megtanulsz, és elég mondjuk 3 napig gyakorolni. Lesz olyan is, amihez vissza-vissza kell térned, mert nehezebb megszokni. Ez esetben adj időt magadnak! Próbáltam úgy megfogalmazni a teendőket, annyira leegyszerűsíteni, hogy könnyűszerrel beiktathasd a napjaidba, télen, nyáron, szingliként, feleségként, jó passzban, rossz passzban...

3. Viszonylag gyors eredményt hoznak.

Könnyen kivitelezhető feladatok viszonylag látványos vagy érzékelhető eredménnyel: ezek az apró sikerélmények kellenek, hogy el tudj kezdeni hinni a *változtatás-változás* értelmében. Emiatt töltsd ki az első és az utolsó napon az „Állapot felmérő táblázatokat” és hasonlítsd össze az eredményeket! A későbbiekben gondolj ezekre a kis eredményekre, ha nagyobb fába vágod a fejszét! ☺

MÁSODIK FEJEZET:

CSINOSABB FORMA, ENERGIKUSABB TEST (1-10. NAP)

A leggyakrabban ez foglalkoztatja az anyukákat: a csinosabb, karcsúbb sziluett és az energikusabb, kirobbanó fizikai test. Vajon ettől minden megoldódik? igen is, meg nem is. A legtöbb feladat önmagunkkal kapcsolatban sajnos nem pótolható egy vonzó forma kialakításával, és ezt kötelességem újra és újra leírni. Ugyanakkor, sokkal jobb egy fitt testben élni, ami szívós és energikus, illetve tetszik nekünk magunknak is, mint egy fáradt, megrogyott szervezetet terhelni még tovább, ami ráadásul még örömet sem okoz a tükörbe nézve.

Probléma:

Édesanyaként már „nem illik” a testünkkel foglalkozni. Sok olvasói levélből kiderül, hogy bizonyos családokban még az otthoni torna is nevetség tárgya, eljárni máshova edzeni pedig kifejezetten luxus. Költeni egy táplálék egészségesebb megfelelőjére? ugyan már! Anyukaként ráadásul fáradtak vagyunk és időhiánnyal küzdünk, magyarul kisebb gondunk is nagyobb, mint hogy vonzók és csinosak legyünk.

Szállj ki az ördögi körből:

Először is hallgassd el a fejedben a hangokat, amik (talán az anyukád, talán a férjed hangján) a fentieket duruzsolják. Tudatosítsd, hogy a fizikai tested rendbe tétele bizony nemcsak a Te javad szolgálja, hanem az egész családét. Játsszunk kicsit! Gondolatban menj végig a napodon, és gondold át, milyen érzelmek és tettek fűződnek a testedhez és az egészséges szokásokhoz.

Reggel kiszállsz az ágyból, és máris fáradt vagy és fájnak az ízületeid vagy a derekad, aztán a tükörbe nézve már el is ment a kedved az egész naptól, és végül délután és este már vonszolod magad, így gondolni sem tudsz edzésre és egészségesebb ételek elkészítésére, majd a) konfliktusokba kerülsz a pároddal, ha van, mert rajta vezeted le a feszültséget és közben totál kiábrándítónak érzed magad, b) nincs párod, és a tükör előtt bugyiban állva konstatálod, hogy

talán soha nem is lesz, de úgyse lenne rá energiád... Sűrűn vagytok betegek, a gyerekek nyűgösek reggel. Ételkészítéskor valahol tudod, hogy ezt a csupa-cukor, csupa-tartósítószer ételt nem kéne a gyerek elé tenni... de ma még utoljára kibírja...Nnos, ha ezek közül bármely pont igaz rád, akkor egy ördögi körben sétálsz – akár évek óta.

Mennyivel jobb lenne így: kiszállsz az ágyból és erősnek, vidámnak érzed magad, belenézel a tükörbe és egy vonzó nő néz rád vissza, és közben tisztában vagy vele, hogy milyen feladatok várnak rád, milyen erőbedobással fogod elvégezni őket. Délután még mindig van energiád, hogy minőségi időt tölts a családdal, és elvégezd a feladataid estig. Ritkán vagytok betegek, nem kell azon stresszelned, hogy mikor menj betegszabira. Naponta éled meg pozitívan, hogy a gyerekeid egészségéért tettél valamit: mondjuk egy egészségesebb nasi csomagolása vagy sport által.

Ha vonzóbb számodra az utóbbi vízió, akkor íme 6 apró (tényleg apró) feladat, amelyet bevethetsz: Te is és a családot is! Fontos, hogy a saját fitt életmódodat (vagy ahogy eddig hívtad: fogyókúrádat – de ez most nem az!!) NE KEZELD KÜLÖN! Ne étkezz külön, ne legyen a tornád „anya új hülyesége”! Az egészséges szokások kialakításáról beszéljetek, váltsatok együtt! Én 10 napot adtam, hogy ezt gyakorold, de valószínűleg ez hosszabb folyamat lesz: ne ijedj meg, ha így van!

Feladatok (3 lesz!) :

MOZOGJ TÖBBET!

Heti 3-4 alkalommal mozogj. Most ülj le egy ceruzával, és gondold át, hogy pillanatnyilag mit tudsz beiktatni az életedbe (ez később változhat!) :

Milyen típusú mozgást, mikor, kivel, milyen helyszínen tudsz végezni?

Csak a következő 1 hétben gondolkodj, és reálsan! Én az egyszerűség kedvéért, egy bárki által végrehajtható, minimál eszközös, komplett edzéstervet hoztam Neked:

Hétfő, szerda, szombat: intervall gyaloglás/kocogás – 30 perc

(Ezzel az edzéstípussal az állóképességet növeljük, a szív- és érrendszert és a tüdőt terheljük, zsírt égetünk, és stressz-mentesítünk Téged. Heti 2-4 alkalommal végezd.)

Bemelegítés: pulzus fokozás 3 percben (helyben futás, szökdelések) gimnasztikus körzések, hajlítások, nyújtás

1.szakasz: gyors tempójú gyaloglás (haladóknak: futás) 3 perc

2.szakasz: lassabb gyaloglás (haladóknak: kocogás) 2 perc

Ebből végezz 5 kört, lehetőleg pihenő nélkül, majd levezetésképpen sétálj/kocogj 4 percet lazán, és nyújts le alaposan! (A nyújtásról részletesen a blogjaimban olvashatsz.)

TIPP:

- *Ha nincs kire bíznod, vidd a gyerekeket! Biciklizzenek, fussanak, rollerezzenek veled! Előtte beszélj meg velük, hogy ez neked mit jelent, és miért csinálod! Jó, ha látják, hogy sportolsz, hidd el élvezni is fogják! Ha még pici a gyerkőc, babakocsival fuss!*
- *Ha van otthon kardió eszközöd (szobabicikli, futópad), nyugodtan használd azt, hasonló – szakaszos – formában. Ugyanez igaz az edzőtermi kardió gépekre.*
- *Igyál eleget előtte, közben, utána!*
- *Ha nem áll módodban sem szabadba menni, se edzőterembe, sem otthoni kardió eszközöd nincs, akkor legalább sétálj nagyokat vagy túrázz rendszeresen!*
- *Kardió típusú csoportos órák és egyéb mozgások, amik ezt a típusú edzést kiválthatják: step és dance aerobic, zumba, zsírégető, úszás, szabadban biciklizés, nordic walking, tánc*
- *Ha eleinte (kezdőként) 1-2 hétig csak a kardió edzéseket végzed, vagy csak az erősítő edzést (lásd következő oldal), az is jó. Később azonban váltogasd a különböző edzéstípusokat.*
- *Az időbeosztásos fejezetnél visszatérünk majd a „Nincs időm edzeni”-kérdésre.*

Kedd, péntek, vasárnap: teljes testes erősítés otthon – 40 perc

Az erősítő edzésekkel kiadjuk a feszültséget, erőt növelünk, feszesebbé és formásabbá teszünk Téged, és egyébként a közhiedelemmel ellentétben NEM növeksznék tőle, hanem zsírt égetünk. Bemelegítés a fent leírtak alapján, majd egy pár 3-4 kilós kéziszúlllyal végezd az összetett gyakorlatokat, a kört 4x ismételd meg, csak a körök közt tarts 2 perc szünetet!

Guggolás oldalra kilépéssel és vállból nyomással: összesen 16

Kitörés haladással és bicepsz hajlítással: összesen 20

Oldalláb emeléssel tricepsz nyújtás fej fölé: összesen 20

Felhúzás és állighúzás: 20

Előredőlvé lapockazárás és hashoz húzás (evezés): 10-10

Fekvőtámasz: 12-15

Plank tartás: 30-60 másodperc

Térdelőtámaszban lábtolások felfelé: 15 lábanként

x4

Majd egy lábas vádli gyakorlat: 3x15-15

Majd talajon hanyatt fekvésben: lábzárás 20 és hasprés+alsó hasprés 3x18-18

Majd hason fekvésben felhomorítás: 3x12

PLUSZ TIPPEK:

- *Eleinte használhatsz kis súlyokat, ha kezdő vagy, de 1-2 héten belül térj át a nagyobb súlyokra. Később is, ha már kevésnek érzed a terhelést, a súlyokon emelj (ne az ismétlés számon és a sorozat számon – azokkal ugyanis az időt növeled – amin pont hogy spórolni szeretnénk!*
- *Az összetett gyakorlatok és a köredzés azért szuper anyukák számára, mert rengeteg időt tudsz velük spórolni, ráadásul dinamikus lesz az edzésed!*
- *Nyugodtan használj egyéb eszközöket, ha van otthon (gumikötél, fit ball...), vagy menj el 1-1 csoportos órára, esetleg használd a kondi termi gépeket, ha van lehetőséged kimozdulni. A 2 blogomban találsz mindezekre variációkat, azonban eleinte mindig teljes testes edzésben gondolkozz! Vagyis minden izomcsoportra (mell, hát, váll, kar, láb, has) legalább 1 gyakorlatot végezz!*

VÁLTSD LE AZ ALAPANYAGOKAT & KONTROLLÁLD A MENNYISÉGET!

MINŐSÉG:

Ebben az e-bookban nem megyünk végig az életmódváltás összes lépésén részletesen (arról a „Nagy Megújuló Program” c. anyagom szól), viszont a tápanyagok minőségibbre cserélése egy olyan lépés, amit nem tudunk kihagyni, ha jobb életminőségről beszélünk. Gyorsan leszögezem, hogy NEM drágább jobb alapanyagokkal dolgozni, mert sok esetben az egészségesebb táplálék sem kerül sokkal többbe, viszont ha beleszámolom, hogy kiiktatunk egy csomó felesleges dolgot (pl. energia italokat, cukros üdítőket, nasit, látvány pékségben vett pékárut és gyors ételeket), akkor máris többtízezer forintot spóroltunk havonta! Érdekesség: Ha ebédre egy gyros tálat vagy rendelt kaját: 1.000-1500 Ft választasz, akkor pontosan a dupla annyit költesz ebédre, mintha otthon készítenéd és dobozolnád be magadnak az egészségesebb, alakbarát ebédedet! (Az időbeosztásnál visszatérünk majd a dobozolásra is.) Ha a reggeled egy látvány pékségben vett 10 dkg pékáruval és egy energiatallal indítod, pontosan az ötszörösét költötted el pénzben, és kb. 2x-3x több kalóriát is vittél be, mint egy fitt reggelivel tetted volna. Ha csakis a táplálékokat váltod le (és a mennyiségen nem változtatsz), akkor is látványos alakulásra számíthatsz! A minőségi változtatáshoz használd a mellékletben letölthető táblázatot – már e szerint takarítsd ki a hűtőd, e szerint vásárolj, és készíts ételeket a következő napokban!

MENNYISÉG:

Azt javaslom, hogy a mennyiségekkel majd csak később (akár az 50 nap után) foglalkozz, amikor már eleve jó alapanyagokból fogyasztasz. Azonban nem siklunk el a téma felett, mert ha szebb alakot szeretnél, tudnod kell kontrollálni a „mennyit?” kérdést is. Egy átlagos alkatú nő napi 120-140 g szénhidráttal, és kb. 1500 kalória napi bevittel tud szép formát elérni. Ez egy nagy átlagot megcélzó adat! Azt javaslom, hogy kalóriát és szénhidrátot is figyelj, és ha egyszerű megoldásra vágysz, használd ehhez a YAZIO nevű applikációt a telefonodon! Ne feledd, hogy (főleg ha sportolsz vagy diétázol) a fehérje bevitelen is növelni kell: több hús, hal, tojás, és edzés után egy fehérje turmix legyen az új életed része!

Minta étrend 2 napra

Ebben a példa étrendben már a minőség és a mennyiség szempontokat is figyelembe vettem, és ahogy írtam, egy átlagos nő napi energia bevitelét vettem alapul.

Reggeli: 1 rozsos kifli, 1 tojás tükörtojásnak elkészítve kókusz zsíron, 1 paradicsom
Tízórai: 1 narancs, 1 alma
Ebéd: könnyű zöldségleves, diétás rántott hús csirkemellből, zöldség és rizs körettel
Uzsonna: egy fehérje turmix
Vacsora: egy vizes tonhal, nyers zöldség saláta, 3 pufi rizs

Reggeli: 2 maréknyi zabpehely vízben megfőzve, édesítőszerrel, fahéjjal
Tízórai: 1 müzliszelet
Ebéd: diétásan elkészített milánói
Uzsonna: 1 alma és 1 sárgarépa lereszelve, édesítőszerrel
Vacsora: párolt zöldkört fűszeres joghurttal leöntve, 2 vékony szelet rozskenyér pirítósként

PLUSZ TIPPEK:

- *Ne feledd, hogy mennyiség kérdésében a FOLYADÉK témáját is rendbe kell tenned! Testsúly kilogrammonként 0,044 l vizet igyál naponta, ebben az említett alkalmazás is segít! Ha kávézol: kávézásonként +1 pohár vizet igyál! Dehidratáltan sem alakulni, sem energikusabbá válni nem fogsz!*
- *Dobozolj vasárnap a Pofonegyszerű receptek alapján előre, egész hétre!*
- *Vigyél be elegendő vitamin mennyiséget is! Igen, a zöldségekkel és gyümölcsökkel is megteszed, de muszáj utánpótolni is! Én a mikroalga-készítményeket preferálom, mert természetes úton pótolni komplexen, minden ásványi anyagot, vitamint és a rostokat a lehető legjobb megoldás! Az általam ajánlott készítményeket a honlapomon találod!*
- *Ha sokkal precízebben, átfogóbban tennéd rendbe az étkezési szokásaid, akkor válaszd a „Nagy Megújuló Program” című e-bookot és/vagy a személyi edzés szolgáltatásomat, hogy megismerd részletesen a helyes táplálkozás 12 alapszabályát, és több verziót ismerj meg az egyes étkezéseket érintően.*

REGENERÁLÓDJ!

Az első, és legkomplexebb fejezetünk a fizikai megjelenésünk és fizikai energiáinkról szól. A mozgás fontosságáról és a helyes(ebb) étkezés kialakításáról már annyira sok helyen olvashattál és hallhattál, hogy az egyetlen újdonság, amit ezzel kapcsolatban most nyújtottam az talán csak a konkrétumok: a konkrét edzéstervek és minta étrendek. Azonban tudnod kell, hogy a fitt életmód szekerét nem csak ez a 2 ló húzza! A 3. ló (amiről nagyon kevés szó esik sajnos, pedig az anyukák esetében ez a legfontosabb!) a regenerálódás, pihenés. Nos, nem véletlen, hogy erről a lóról kevés cég beszél Neked, kedves anyuka: egyrészt ez a legkevésbé kézzel fogható, másrészt a legkevesebbet profitáló szokás: ugyanis az, hogy jól alszol, helyesen lélegzel, és néha kikapcsolódsz, teljesen INGYEN van!

Az sejtek regenerálódásához, az izomzat fejlődéséhez, sőt a zsírégetéshez (=tehát szebb alakhoz, csinosabb formához), és a sejtek, idegrendszer regenerálódásához (tehát a testi, szellemi és lelki regenerálódáshoz, vagyis feltöltődéshez, és ezáltal a kiegyensúlyozottabb mindennapokhoz) a pihenési szokásaid megváltoztatására van szükség. Ez az a téma, ahol a legtöbb anyuka érezhetően kezd ellenállni, és összeszorul a gyomra: *„Talán égsem kellett volna erre a konzultációra / e-bookra pénzt és időt szánnom. Ezt lehetetlen megvalósítani!”*

Megnyugtatlak, hogy nem fogok megoldhatatlan feladatok elé állítani, és azt javasolni, hogy havonta egy wellness-napot iktass be! 😊 (Persze, ha megteheted, az nagyszerű.) Egyszerű feladatok sora következik, és arra kérek, hogy ebben a 10 napban csak 2, azaz KETTŐ olyan szokást válassz ki ezek közül, amiket igyekszel megvalósítani. Egyúttal emlékeztetlek a fejezet elejére: most épp kiszállni készülünk az ördögi körből! Vagyis NE stresszelt azon, hogy hogyan pihenj, hessegesd el az *„Anyukák ne fetrengjenek délig!”* típusú jelmondatokat, és lássuk hogyan adhatsz több időt a sejtjeidnek naponta!

1. **Aludj többet, kelj és feküdj azonos időben!** Gondold át nagy vonalakban a napirended, és válassz ki egy lefekvési és egy ébresztési időpontot, amely között legalább 6, de inkább 7-8 óra teljen el. Írd fel ezeket. Igyekezz 1 hétig mindennap azonos időben feküdni és kelni. Ha ehhez bizonyos teendőket ki kell iktatni vagy más időpontra kell szervezni (pl. esti telefon görgetés, vagy késő esti mosogatás), akkor ezt gondold át, és tedd meg.
2. **Aludj tovább hétvégén.** Ez már csapatmunkát igényel, főleg, ha nagy a család. Beszéljétek meg, hogy szombaton zárva marad a háló ajtaja, és nem ugrálunk anyu fején, csak mert felkeltünk. Találjátok ki, hogyan lehet csendesen foglalatostkodni, míg a másik pihen. Mikor felkelsz, jelezd, hogy még pislogsz, kis csendre vágysz – az én kisfiam tudja, hogy ilyenkor még 10 perc csendre van szükségem, mert „ébredez az agyam”.
3. **Aludj jobban.** A hőmérséklet, az ágy minősége, a szoba elrendezése, a fényviszonyok mind hatással vannak az alvásod minőségére. Szentelj neki egy percet, és gondold át, hogyan alhatnál jobban!
4. **Nap közben is kapcsolódj ki.** Ne kávéval tartsd magad ébren: délután adj magadnak negyedórát, hogy észhez térj. Mi, miután hazaérünk a munkából-iskolából, kicsit „rendezzük a sorainkat”, hétvégén pedig ebéd után sokszor „sziesztázunk”, ami nem feltétlen alvást jelent, de csendet, inger-hiányt és töltődést igen.
5. **Lopott 10 perc, mini meditációval.** Erről írok később részletesen: a lényege, hogy (akár irodában ülve, szoláriumban fekvve, vagy a buszon) 10 mély légzéssel egy kis töltődésre szert tehetsz akár nap közben is.
6. **Pihenj aktívan.** Nem feltétlen kell alvásra gondolni, ha pihenésről van szó. Egy kiadós séta agyalás nélkül (a mindfulness technikákról a „30 lépés felfelé” című e-bookban írtam részletesen), egy nevetős baráti találkozó, egy jó mozi vagy kultúrprogram, vagy a sport is betudható pihenésnek – feltéve, ha töltekezel általa!
7. **Lélegezz helyesen.** Mindennemű regeneráció alapja a megfelelő oxigén-ellátás. Lélegezz orron keresztül, nagyokat, egyenletesen. Alvás közben használj tapaszt, ha horkolsz. Edzés közben ügyelj a helyes légzésre. Helyes légzés nélkül a sejtek képtelenek regenerálódni.
8. **Pozitív érzések (de NE az evés!) legyen a töltekezés alapja.** Ne az esti zabálás legyen a „nyugalom szigete”. Tudnod kell, hogy az érzelmi evések nagyon jellemzők az

anyukákra: pontosan a kevés időnk é eszközünk miatt, az evést használjuk jutalmazásként, stressz-mentes övezetként, kárpótlásként egy nehéz nap után, ingerként a szürke hétköznapiakban, és társként a magány ellenében... Fel kell ismerned, hogy milyen esetekben használod érzések kezelésére a lakmározást, és ki kell tudnod más megoldással váltanod! Pozitív érzések megéléséhez használj más megoldást:

- a jutalmad legyen (persze, hogy kell!) egy tárgy vagy élmény;
- a stressz-mentes pillanatok este egy összebújás a pároddal, esetleg egy jó könyv vagy film;
- a kárpótlás, ha nehéz napod volt egy forró fürdő;
- az unalom ellen programokat, beszélgetéseket, utazást, sportolást vagy egy regényt iktass be;
- a magány ellen az ismerkedés (akár edzőteremben), a barátok, a család a megoldás. Tudom, hogy ez az utolsó pont nagyon nehéz téma tud lenni az egyedülálló édesanyáknak például, de egy konfliktusokkal nehezített házasságban is ott lehet a magány! Ha úgy érzed, hogy ez egy „mélyreásósabb téma”, akkor bátran menj utána!

Jegyzetek az első 10 napban:

HARMADIK FEJEZET:

RAKJ RENDET KÍVÜL ÉS BELÜL (11-15. NAP)

Az anyuka-problémák között dobogón foglal helyet a „*Káosz van, és megőrülök!*”-érzés is. A XXI. században valóban sok a teendő és a felelősség, rengeteg a plusz információ, és ezerféle elvárásnak akarunk megfelelni, rengeteg tárgyi dolgot szerzünk be... így ha nem figyelünk, se perc alatt beborít a káosz, kívül és belül is.

Probléma:

Ömlik ránk a sok-sok külső inger (tárgyi és elvont értelemben is), amivel egyszerűen nem tudunk mit kezdeni. Minél inkább „behavazódunk” (a magyar nyelv milyen szépen visszaadja ezzel a kifejezéssel a elnyomottság, fulladozás érzését!), annál rosszabb a közérzetünk, ami rossz esetben további energiavesztéshez, tétlenséghez vezet...

Szállj ki az ördögi körből:

Ne feledd, hogy a koncepciónk szerint most megfogalmazzuk a problémát („*Rendetlenség van. Kósz van. Zavarosak a gondolataim. Nem tudom, hogyan tovább.*”) és most már NEM ülünk rajta, hanem megragadjuk, és kezdünk vele valamit! 😊 Egyszóval a káosz mókusz kerekéből kiszállunk, és rendet rakunk – még hozzá tematikusan, ahogy illik.

Feladatok:

RAKJ RENDET ÖNMAGADBAN ÉS MAGAD KÖRÜL, TERV SZERINT!

A következő oldalon található táblázat segítségével gondolkodj, jegyzetelj, és a következő 5 napban szépen rakj rendet az életedben!

Rendrakás az otthonomban	Nem kell most, ebben az 5 napban, de tűzz ki nagytakarítási dátumokat, felosztva! Kidobok minden felesleges dolgot, kipucolom és rendet rakok itt: - konyha, dátum: - fürdőszoba, dátum: - előszoba, dátum: - szoba 1, dátum: - szoba 2, dátum: - íróasztalom, dátum: - kinőtt ruhák, dátum:
Rendrakás a teendőim közt	Régóta halogatott (és fontos) dolgok listája, amiket az adott dátumon megvalósítok (ha, kell már MA időpontot kérek hozzájuk) 1. 2. 3.
Rendrakás az anyagi életemben	Figyeld a bevételeid és kiadásaid mai naptól kezdve. 2 kerek hónap után számolj, készíts táblázatot: miből mennyi bevételed származik, és mire mennyit költesz 1 hónap alatt? Vezess róla füzetet, hogy tudd - mennyit tehetsz félre - mennyit kell faragnod a kiadásokon/növelni a bevételeken - milyen anyagi fejlődést tudsz felmutatni
Rendrakás a fontos dolgok közt	Milyen fontos dolgok vannak az életedben, milyen célkitűzések, milyen motivációk? Hol érdemes fejlődni? Használd a <i>Prioritásállítási módszeremet</i>, és az <i>Életkerék módszerét</i>! (Ezeket a fejezet végén találod.)
Rendrakás a kapcsolatokban	Írd fel a számodra fontos embereket egy listára, és gondold át, mikor érdeklődtél irántuk utoljára őszintén, mikor beszélgettetek egy igazán jól! Nem kell kiiktatnod a „felszínesebb” kapcsolatokat, ha van rá energiád, de tudatosítsd, hogy kire érdemes időt szánnod és kire nem!
Rendrakás online	Online is tegyél rendet! Iratkozz le hírlevelekről, szortírozz az ismerősök közt (pl. állítsd le a követést olyan embereknél, akik nem érdekelnek igazán), hagyj fel a cseteléssel, és bugyuta oldalak görgetésével. Erről még lesz szó az időnyerő módszereknél!

PLUSZ TIPP: Csendes, nyugodt körülmények között, egyesével vedd végig a területeket, majd foglalkozz a prioritási mátrix-szal, és az életkerékkel. Beszélj a családdal a pozitív változásokról: a rendrakásról, a prioritásokról...

+1 módszer: Prioritási mátrix

Ez a módszer minden anyuka számára kötelező! A lényege, hogy a sok kusza teendő közt prioritási, vagyis fontossági sorrendet tudjunk állítani, így megkönnyítve az életünket. Neked való ez a módszer, ha:

- úgy érzed semmire se jut időd
- túl sok dolgot csinálsz, mégis úgy érzed nem haladsz
- tudod, hogy le kéne adnod valamit, de nem tudod mit

Lássuk lépésenként a módszert, csak papírra-ceruzára és némi nyugodt, csendes magányra lesz szükséged:

1. Készíts egy táblázatot: az oszlopokba írd be a napi szinten lévő projektjeid nevét.

A példa-táblázatunkban (lásd alább) szerepel mindenféle teendő (nem az én táblázatom látjátok :))

- egy 8 órás munka, amit az illető nagyon szeret, bár nem fizetik túl. De végzettségének és képességeinek megfelel.
- egy kiegészítő munka, ami nagyon jó órabért ad, de a legkevésbé sem érdekes, és majdnem minden estét igénybe veszi - a végzettséghez, érdeklődéséhez és jövőképhez semmi köze.
- az én-idő és mozgás: crossfit edzés és jóga konkrétan
- egy hétvégi hobbyból végzett "munka" jelképes fizetéssel, de szuper légkörrel és nagy tervekkel (Egy színekkel és gyógyulással kapcsolatos csoportról van szó.)
- és a blogírás, amely rendszertelen és egyáltalán nem hoz a konyhára, de kikapcsolja az illetőt (recept megosztások és étkezési tanácsok a téma)

(A család nem kerül be a projektek közé, ha az illető magányos farkas, de Te bátran írd be!)

2. A sorokba írd fel a számodra fontos tényezőket - ez teljesen személyre szabott lehet! Az alap kérdés: Mit ad ez nekem?

A példánkban felsoroltuk a pénzt, az örömet, a hasznosság / küldetés érzését, az önfejlesztés fontosságát, és hogy hosszútávon elképzelhetjük-e vele az életünket (ill. hosszútávon ad-e valami értékeset)

	munka 1.	munka 2. (kiegész.)	érett, érett- joga	hobbis, hobbis- hobby	blog- írás
öröm, flow	3 64	2 16	10 80	10 80	7 56
bevétele	6 48	9 72	0 0	2 16	0 0
önismereti, fejlesztés	7 63	2 16	10 80	9 72	7 56
hasznos / költségek	8 64	3 24	6 48	9 72	5 40
perspektíva (hosszútáv!)	7 42	4 24	8 48	8 48	5 40
	273	151	260	297	178

3. Sorold be 1-10 skálán, hogy az adott dolog mit ad Neked! (A golyóstollal írt számokat nézd a rubrikákban fent, egyelőre.)

Ez néha kézzelfogható: egy munkabéternél érelemszerű, hogy melyik bérezés jobb. Néha nem egyértelmű, lásd: az én-idő, mozgás mit adhat a világnak? Talán első ránézésre semmit, de közben tudjuk, hogy ha a mi közérzetünk és egészségünk jó, akkor adunk valami hasznosat a világnak! A családomnak plusz éveket mellettem, a többi TB-fizetőnek kevesebb levonást :))))

4. Ha ez megvan, akkor értékeld 1-10 skálán a sorokban szereplő tényezőket.

Nem kell szégyellni, ha a pénz most fontosabb, mint mondjuk, hogy mennyire fejlődsz. Ne feledd, hogy ez a te JELENLEGI sorrend-állításod, a te szempontjaiddal! Ezeket a számokat látod vastagabb kék tollal a sorok szélén, baloldalt.

5. Most szorozd meg a rubrikában előbb megadott számaidat ezekkel az új számokkal.

Pl. ha az előbb pénz szempontjából a kiegészítő munka 9-est kapott, és most azt írtuk, hogy a "pénz" mint szempont, nekünk 8-as fontosságú, akkor abban a rubrikában immár 82 fog szerepelni.

6. És most: csak add össze az oszlopok számait. Máris kiviláglik, hogy melyik az első 3 helyezett!

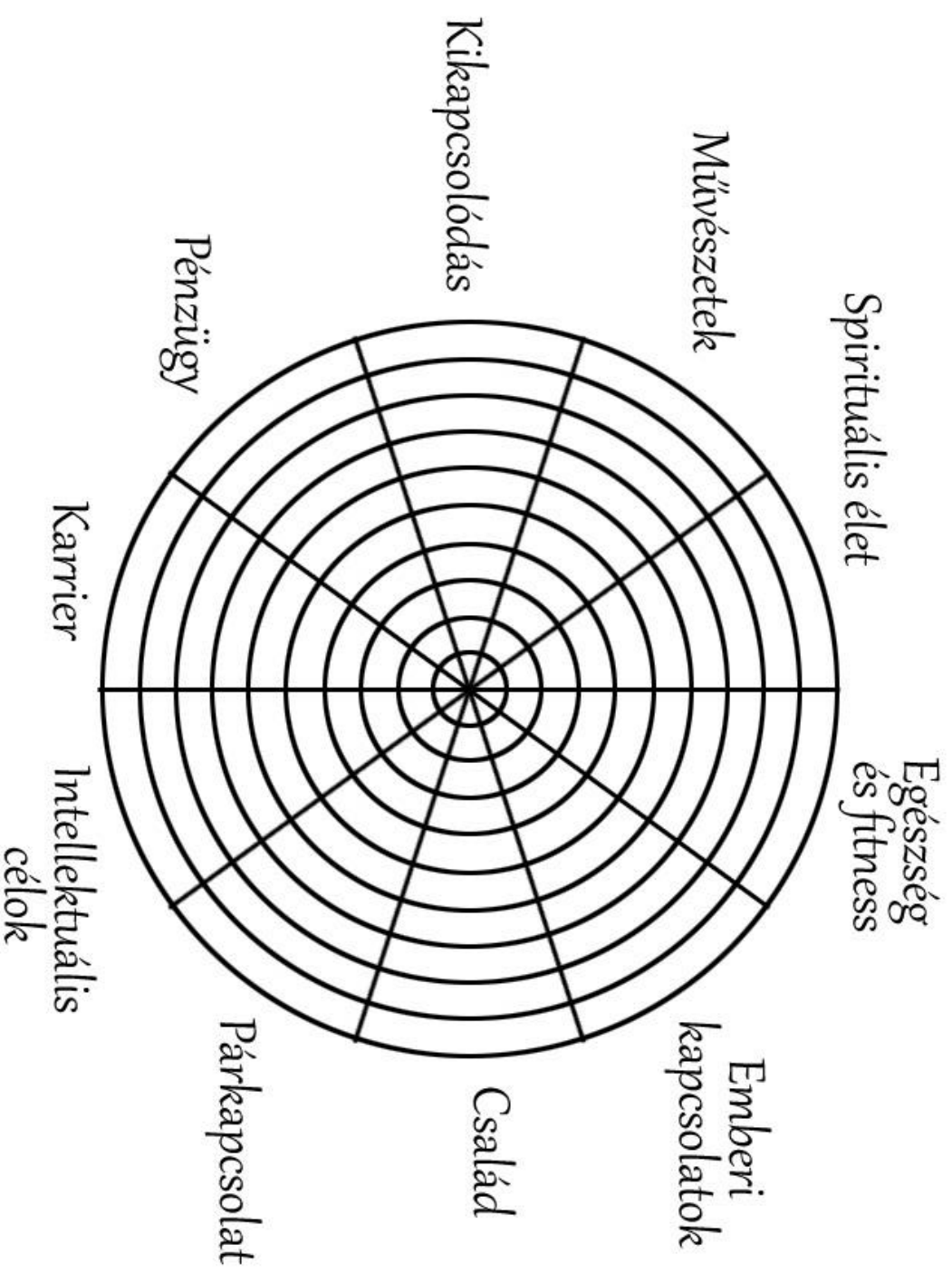
A többit bizony háttérbe kell szorítani vagy lemondani róla (legalábbis egy időre.) Igen: 3-nál többet ne nagyon állítsunk dobogóra. Tudom néha nehéz elbúcsúzni 1-2 fontos, évekig tartó projekttől, de néha lényegesen leegyszerűsödik az életünk, ha képesek vagyunk nem mindent akarni...

Ez nem az én táblázatom ugyan, de én sem titkolom, hogy bizonyos dolgoktól én is búcsút intettem az elmúlt félévben. Például imádtam aerobikot tartani, igazi flow-élményt adott, szuper órabérért, de más szempontok szerint mégis hátra sorolódott... (Nyilván nem arról van szó, hogy holnap ugorj ki mindenből, amit a táblázat erre ítél: elrendezve a háttérrel, utódlást stb. (lásd lenti posztban) azonban búcsút inthetünk mindannak, ami már nem ad újat / vagy aminek már mi nem tudunk újat nyújtani.)

+ még 1 módszer: Életkerék

A jegyzetelési lehetőség után az életkerék vagy életkör színezővel találkozhatasz. Ez az ábra arra való, hogy eldöntsd: merre érdemes tovább fejlődni, hol van elakadás / lemaradás, mi az, ami stimmel... Nyilván akkor vagy egyensúlyban, ha minél inkább kör az a kör. Nyomtasd ki és színezzess bátran.

Jegyzetek a 11-15.napban:



NEGYEDIK FEJEZET: SZŰRD AZ INFORMÁCIÓKAT, ÉS NYERJ IDŐT! (16-20. NAP)

A „*Nincs időm semmire!*” mondat az anyai lét egyik nagy mantrája. Pedig idő van, csak rosszul osztjuk be, nem látjuk át, nem lényeges dolgokra költjük. A korábbi teendőkkel végezvén rájöhetnél, hogy sok felesleges dolgot kidobva, és a meglévőket rendszerezve, sok hely marad az életünkben – tárgyaknak és gondolatoknak és energiáknak is. Az idővel sincs ez másképpen.

Probléma:

Az idő könyörtelenül telik – és ha értelmetlenül töltjük, akkor ez duplán igaz. A rendszertelenség a legrosszabb, amit elkövethetsz magad ellen, a siker ellen, a szép alak ellen, a pihenés és töltődés ellen, és a gyermeke(i)d ellen.

Szállj ki az ördögi körből:

Ismerd fel, hol szoktál elcsúszni, és tedd annak az ellenkezőjét! Fogadni mernék, hogy a napirend egy icipici megcsavarásával, átalakításával – és persze kicsit kevesebb facebook-görgetéssel – jut majd idő az edzésre, a kis napközbeni feltöltődésre, a társas kapcsolatokra. Apropos: tudtad, hogy a szakemberek szerint „a görgetés az új cigi”? Ez azt jelenti, hogy míg régebben a rágyújtás segített túllendülni az unalmas perceken, napokon, addig mi most a facebook, instagram és egyéb oldalak görgetésével ütjük el az időt – pedig értelme nincs több. Sőt! A sok inger, információ eleve leterheli az agyat, de a sok látszólag tökéletes alak, utazás, étel és egyéb képkocka (amit csak „Nézz-rám-játéknak” hívok, mert csakis az egóról szól) még pluszban stresszel is, mert folyamatosan azt az érzetet kelti, hogy mindenki másnak színesebb és izgalmasabb élete van, mint Neked. Ez pedig *folyamatos* elégedetlenséget szül, ami az egyik legfrusztrálóbb érzés.

Feladatok:

Ebben az 5 napban mindössze 2 feladatod lesz: kialakítani egy (teszt)napirendet, és kiiktatni az összes időrábló online tevékenységet, amely a mindennapjaid része!

NAPIREND KIALAKÍTÁSA

Nem kell egy általános napirendet készítened, hisz (anyukaként úgyis tudod), hogy nincs két egyforma nap. Viszont reggel felkelés után gondold át, és akár jegyezd is le, hogy hogyan néz majd ki az időbeosztás. Ez nemcsak a hétköznapiokon, de hétvégén is segíthet, hogy ne folyjon ki a kezeid közül a nap! Ha meghatározod, mikor jut idő edzésre, főzésre, házimunkára, otthoni munkára, hobby, közös programra, háziírásra, filmezésre... nagyobb eséllyel iktatod be valóban, mintha csak motoszkál a fejedben, hogy „Meg kéne csinálni...”

PLUSZ TIPPEK:

- *Alakítsd ki és lásd át a reggeli és az esti szisztémát: ezzel a rendezett kerettel máris megkönnyítetted a napod. Én a kávé mellé hálánaplót írok, elcsendesedem, aztán jön a gyerek előkészítése: még pisilni – fogat mosni noszogatni kell, de az öltözés már rutinosan megy, ez alatt az idő alatt öltözöm és sminkelek én. Esténként, az ő zuhanyzása alatt előkészítem a másnapi ételt (neki gyümölcsöt, uzsit, magamnak a dobozott ebédet és a tiszórait), és mikor végeztem, az esti beszélgetés és mese van hátra.*
- *A teendőket állítsd sorrendbe! A sürgős és fontos feladatokat sorold előre, a kevésbé sürgős, de fontosakat a második helyre, és végül maradjanak a kevésbé fontos teendők.*
- *Szabja határidőket, körvonalezd a teendőt „től-ig”!*
- *Mire nem jut soha idő? Például az előrefőzésre-dobozolásra? A csendes pillanatokra, reggeli felkészülésre? Ha átlátod a napi rended, tudni fogod, hova iktathatod be ezt az 1-1-tevékenységet.*
- *Készülj elő: este készítsd elő az edzőcuccot, a dobozokat, a napi teendőket, fontos telefonszámokat, befizetendő csekket, a ruhádat... Én nekem a reggelek nem rohanósak és elég vidámak, ami javarészt az előkészületeknek köszönhető!*

ONLINE IDŐRABLÓK KIIKTATÁSA

Nagyon sok időnk megy a görgetéssel, a kattintásokkal. Ha csak egy valamit tudsz újdonságként beiktatni, akkor a leghatékonyabb változtatás az online időablók kiiktatása! Ha ebből az e-bookból semmi mást nem is fogadsz meg, ezt az egyet mindenképp próbáld ki! Nagyon izgalmas megtapasztalni, hogy milyen az élet a közösségi oldalak és a felesleges jobbra-balra kattintások hálója nélkül...

- Ha nem is törlöd magad a Facebook, Instagram és egyéb oldalakról (én sem teszem, hisz kapcsolattartásra tökéletes), szűrve „kérd” az infót! Állítsd le a követést a periférikus emberek profiljánál (nálam az ÖSSZES ismerősnél le van állítva), törölj minden olyan oldalt, ami felesleges, bugyuta, figyelem elterelő infókkal áraszt el!
- Ne görgess! Vedd le a kezdő képernyőről az ikonokat, ne kattints rájuk automatikusan! Ne csetelj a semmiről! Én az összes „csajos” barátnő-csoportban majdnem inaktív vagyok, napokig meg sem nézem az infókat, a konkrét találkozókról telefonon egyeztetek.
- Az e-mailek elolvasásával és megválaszolásával délelőtt és délután töltök időt. Nincs olyan, hogy vacsora közben e-maileket kezdek megválaszolgatni... Az e-mailekre adott válaszok általában kifejtősek és időigényesek.
- Ha a gyerekem beszél hozzám, SOHA nem nyomkodom a telefonom. Ha valamit sürgősen kell mégis intézni, akkor jelzem neki, hogy „Kérek x percet, félreülök”.

PLUSZ TIPPEK:

- Gondold át, milyen apró lépéseket tudsz a fentiekből átvenni – akár egyelőre csak 1 szokást – és azt gyakorold következetesen a következő napokban!
- Próbáld megfigyelni, mennyi idő szabadul fel (figyelem, akár órákban mérhető lesz!) egy nap során, ha ezekre figyelsz!
- Figyelj oda, hogy a család többi tagja is részese legyen a pozitív változásoknak: beszéljete a napi rend kialakításáról, és a kutyuk helyéről a családban!

Jegyzetek a 16-20. napban:

ÖTÖDIK FEJEZET: TUDJ SEGÍTSÉGET KÉRNI! (21-25. NAP)

Régen a nők nem voltak ennyire egyedül: ma mikroközösségekben élünk, 2-3 fős kis családok, szingli anyák egyedül próbálják megoldani azokat a teendőket, amikhez valaha 10-20 fő állt rendelkezésre. Még 100 éve is nagyobb családok éltek együtt, a szomszédok és közösségek nem voltak úgy elszigetelve egymástól, ma már egy-egy újépítésű lakóparkban a liftben sem köszönnek egymásra az emberek... Azonban NEM IGAZ, HOGY EGYEDÜL VAGY! A következő 5 napban ezzel a kérdéssel foglalkozunk.

Probléma:

A teendők java részét egyedül próbáljuk megoldani, amitől fáradtak, elcsigázottak vagyunk, esetleg rossz döntéseket hozunk, és kiszolgáltatottnak érezzük magunkat. Sokkal több mindent akarunk megoldani, mint amire szükség van – néha egy egyszerű kérés hiányzik az eszköztárunkból.

Szállj ki az ördögi körből:

Nem kétséges, hogy egyedül is bírod, sőt, egyedül is nagyon jól csinálod! Csak a kérdést kell feltenned, hogy kell-e mindezt egyedül bírnod? Mi lenne, ha nem kellene? csak játssz el a gondolattal. Igen, most mindenki arról oszt meg motivációs idézeteket, hogy egyedül is kemény vagy, és hajrá, és bírod – én viszont arra biztatlak, hogy ha kell és lehet, válassz segítőt! Ráadásul tudnod kell, hogy az egészségünk egyik alappillére az ún. létbiztonság, amely maga a tudat, hogy biztonságban van az életem, van helyem a világban, túl tudok élni

Feladat:

Gondold át, hogy kikkel tudsz együttműködni – nem kell, hogy szívességet kérj, mert lehet, hogy valakivel adok-kapok alapon tudsz jól együttműködni. Lássunk néhány ötletet!

TALÁLD MEG A TÁRSAIDAT!

1. Dolgozz össze ismerős anyukákkal: egy szabad szombat délelőtt neked, egy szabad vasárnap délelőtt neki... Évek óta dolgozom így össze anyukákkal, bár őszintén sosem a „visszakapás” vezérelt mikor felajánlottam a gyerek-felügyeletet, hanem hogy a kisfiam (aki egyke) társaságban legyen. Viszont tudom, hogy mindig van, kire számítsak, ha épp szabadidőre vágyom. Nálunk csodás barátságok szövődtek ezekből az anyuka-kapcsolatokból!
2. Kérj segítséget a párodtól, családban, baráti körben: gondold át, kikre számíthatsz a bajban! Talán ez a legnehezebb: régi kapcsolatokban jelezni, hogy több figyelmet, időt, energiát szeretnél. A pároddal egyeztetsetek arról, hogy kinek mi a feladata; jelezd a szüleidnek, hogy szükség van rájuk; érzékeltesd a régi barátnőddel, hogy számítanak a jó beszélgetések, és a véleménye... Az emberek nem akarják, hogy egyedül légy. nyiss! És persze értékeld azt, amit MÁR MOST megkapsz!
3. Találj új sorstársakat, akár online. Nemcsak a gyerek felvigyázás és a lelked ápolása, de praktikus tanácsok, olcsó adok-kapok, egyszerű receptek, kézzel készíthető megoldások, közös diéta is működhet ezekből a felszínes (akár online született) kapcsolatokból. Na igen, erre használd a netet: fedezd fel az új infókat, ötleteket, és a sorstársaidat!
4. Szakemberek: erről is beszélni kell. Vannak dolgok, amikben elakadunk. Vedd észre, hogy melyik az a pont, amikor már csak őrlődsz és saját erőből nem jutsz előre. Ebben az esetben kérdezz olyat, aki szakértője a problémának!
5. Gyere a VIP csoportunkba! Ez pici reklám, de mégsem, mert a „Holisztikus Fitnesz VIP” csoportba való csatlakozás ingyenes és semmire sem kötelez. Egyszerűen olyanok vannak ott, akik valamiért közelebb állnak hozzám, mint a blogom olvasói és a követőim (pl. mert már jártak nálam edzésen, vásároltak tőlem valamit, vagy konzultáltunk már...) Egyszerűen közös érdeklődési kör jellemez Benneteket / Minket: mit tudunk még kihozni a fitnessből és tudatosságból? Gyere! 😊

PLUSZ TIPPEK:

- Emlékezz, hogy vannak terhek, amikkel egyedül kell megküzdened: azok, amiktől erősebb leszel. Ilyen a súly a nyakadban, mikor guggolsz 😊 De azok a súlyok, amik nyomasztanak és egy ideje nem tudsz velük mit kezdeni, na azokat a súlyokat nem egyedül kell elbírnod!
- Írj listát azokról, akikért HÁLÁS vagy. Mindegy, hogy valaha segített valamiben, vagy megnevettet néha, vagy messze él, de tudod, hogy szeret. Ezzel az egyszerű gyakorlattal megerősíted magadban, hogy nem vagy egyedül a világban! Ez pedig a létbiztonság alapja.
- A családdoddal is beszéljeteK erről: mi tart bennünket össze? Számíthatunk-e egymásra, és ki tartozik még hozzánk? A gyerekeknek is érezniük kell, hogy egy biztonságos háló veszik őket körbe – még akkor is, ha csak anyával, vagy anyával és apával szűk körben tölti a mindennapjait. Mi sok társaságban megfordulunk Ádival, rengeteg családi programunk van, és az apjával is jó viszont ápolok, hogy érezze: a világban megvan az ő helye, és ha esik, lesz aki elkapja.

Jegyzetek a 21-25.napban:

HATODIK FEJEZET: ÁLLÍTSD LE AZ AGYALÁST, ÉS TÖLTŐDJ FEL MÁR KORA REGGEL! (26-30. NAP)

Ez a módszer nagyon sok éven tartott életben, mikor sem anyagilag, sem kilátásokban, sem karrierben, sem önbizalomban nem tartottam (látszólag) semerre. Egy pár perces gyakorlatról van szó, ami segít ellazulni és instant elengedni az aggodalmat, és feltöltekezni az adott napra. Sűrűn kérdezik, hogy hogyan van erőm egyedül nevelni a fiam és minőségi időt tölteni vele, karriert építeni, megvalósítani az ötleteimet, foglalkozni magammal, csinosnak maradni, energikusnak és mosolygósnak maradni a nap végéig, és még társasági és szerelmi életet is élni – nos, a legrégebbi módszerem pont ez, amiről ebben a fejezetben írok Neked.

Probléma:

Agyalva és aggódva fekszünk, és annyira rányomja a bélyegét a mindennapjainkra a sok kattogás, félelem és megfelelés, annyira régóta húzunk bizonyos régi sebeket magunk után, hogy észre sem vesszük, mennyi apró csoda, színesség, örömteli rezgés vesz körbe minket.

Szállj ki az ördögi körből:

Egyszerűen fordíts az arányokon: szánj kevesebb időt a negatív észrevételekre és többet a pozitív dolgokra. Vetkőzd le a régit, öltözz fel az újba.

Feladat:

Egy roppant egyszerű reggeli kis „szertartás” az, amit ebben a rövid fejezetben megosztok veled. Ha mélyebbre ásnál az elengedés, feltöltődés témakörben, a „30 lépés felfelé” című e-bookomban több fejezet is szól erről!

LAZULJ ÉS TÖLTŐDJ FEL MÁR AZ ÉBREDÉS UTÁN!

„Az ébredés pillanatában leállítom az aggodalmat, az agyam zakatolását. Csak kikapcsolni mindent, és elképzelni, ahogy a fogaskerekek leállnak, kiürül az elmém. Néha elképzelem, hogy a nagyon negatív, frusztráló gondolatokat szemeteszsákokba söpröm, és kihajítom, majd ablakot nyitok, hogy friss levegő és fény áradjon az elmémbe és lelkembe. Aztán elképzelem, hogy mindenem (a legkisebb sejtektől, a testemen-elmémen-lelkemen keresztül az auráig) szeretettel töltődöm fel. Szinte ragyogok, vibrálok, újra szeretem magamat, az életemet, várakozással telve indulok neki a napomnak, és eltölt a hála. A másik számomra bevált minimeditáció a „szemeteszsákos” megoldás mellett a „hagymahéjas” verzió: elképzelem, hogy mint a hagyma héjakat hántom le magamról az aggodalmat, a megfelelési kényszerszert, 1-1 konkrét félelmet, a rossz berögződéseket, a fájó mondatokat, és végül nem marad más, mint a fény és a töltődés.

Mindez előtt egyenletesen lélegzem, és fizikailag is ellazítom magam, izomcsoportonként, a talpamtól a fejem búbjáig – aztán pedig csak befelé koncentrálok. Ez az egész reggelente (vagy akár a kocsiban / buszon ülve, a szoliban fekvé...) 3-5 percet vesz igénybe... Az egyenletes légzés kulcs fontosságú – ahogy már korábban kifejtettem, hiszen a sejteknek oxigén kell a regenerálódáshoz, illetve, hogy funkciójukat ellássák – emiatt napközben is érdemes megállni néha és mélyet lélegezni néhányszor.

PLUSZ TIPPEK:

- *Válassz egy-egy mágikus mantrát magadnak, amit naponta többször bevethetsz, ami zsigerileg arra emlékeztet, hogy minden erő belőled fakad, és tovább gördít a nehéz percekben! A következő oldalon találsz néhányat!*
- *A hála-napló módszere is csodás töltődés: írd reggelente össze 5 olyan dolgot, ami miatt áldottnak érzed magad, és örömmel tudsz feltöltődni.*
- *Engedd el a dühöt, a frusztrációt: gondold át, hogy a téged idegesítő dolog 1. Tökéletesen hatásodon kívül áll, 2. Részben hatással vagy rá, 3. Maximálisan a te kezvedben van-e. Ennek megfelelően engedd el a stresszt, tegyél az ügy érdekében vagy engedd el.*

„A mában élek, új minden pillanat, képes vagyok felismerni az értékeimet, szeretem magam, bízom képességeimben.

„Ha Isten velem, ki lehet ellenem? Bármit képes vagyok elérni az isteni erő révén, amely erősít engem.

„Az életem csodás, mert így akarom, és punktum.

„Ez az itt és a most, jelen vagyok a pillanatban, értékelem mindazt a jót, ami körbevesz.

„Áramlik felém a jó, a szeretet, a béke, a harmónia, és a szépség. Áramlik belőlem a jó, a szeretet, a béke, a harmónia, és a szépség.

„Mikor lenyugszom elmém elcsendesül, a legkisebb sejtjeimtől a testemen-lelkemen át egészen az auráig feltöltődöm békével és szeretettel, és tudom, hogy várnak rám a csodák.

Jegyzetek a 26-30. napokban:

HETEDIK FEJEZET: NEVETÉS (31-35. NAP)

Én magam sok éven át dolgoztam egyedül, vállalkozóként, egy viszonylag magányos és stresszes közegben. Emlékszem milyen szomorúság fogott el, mikor megfogalmaztam magamnak, hogy évek óta nem kacagtam önfeledten egy jót (évi néhány baráti találkozót leszámítva), és hogy milyen egyedül vagyok. Azokban a napokban azért imádkoztam, hogy nevethessek még önfeledten. Nem sokkal később kaptam egy kis részmunkaidős állás ajánlatot, ahol 2 kollégával kellett napi 3-4 órát dolgoznom. Soha életemben nem felejttem el őket! Annyit nevettünk és beszélgettünk, hogy szószerint éreztem ahogy gyógyul a lelkem. A mai napig néha nagyon hiányoznak, pedig a mostani csapatommal még több nevetésben van részem, és még közelebb vagyunk egymáshoz. De ha egyszer megtapasztaltad milyen a magány, sosem feleled azt, aki abból kirántott.

Probléma:

Sokan vagyunk nagyon magányosak, még kis közösségen, párkapcsolaton belül is. Ha egyedül érzed magad, és naponta nem nevelsz legalább egyszer egy jóízűt, akkor nemcsak a lelked, de a tested is veszélyben van – számtalan tanulmány bizonyítja, hogy a nevetés gyógyító erővel bír. A probléma az, ha ez hiányzik.

Szállj ki az ördögi körből:

Ahelyett, hogy meggyőznéd magad arról, hogy egyedül is szuper és nincs szükséged heherészésre, próbálj feloldódni mások társaságában, keresd a humoros helyzeteket, tanulj meg nevetni (újra) – akár önmagadon is.

Feladat:

Ez a fejezet a mókáról szól. Minél több őszinte nevetésben, sőt, röhögésben van részed (akár egyedül, akár társaságban) annál sikeresebben teljesítetted ezt a fejezetet.

KERESD A HUMORT!

1. Keresd a humort az egyes helyzetekben, igen, még akkor is, ha bénázol vagy nem jönnek össze a dolgok. Mi a barátnőimmal gyakran tekintünk magunkra úgy, mint valami kabaré szereplőkre – blőd helyzetek, sok botlás, nehézségek... Nem baj! A nevetéssel máris elengedted a problémát.
2. Találj humoros könyveket és filmeket – neved a saját sztoridat elfeledve! Mindennapra iktass be egy kis „külsős” humort, és meglátod, heteken belül másképp érzed magad.
3. Neved a barátaiddal – ajándékozz humort. Hálistennek a mi baráti körünkben a humoros és kreatív ajándékok nem ritkák: baráti emlékekből összerakott, újraszerkesztett *Gazdálkodj okosan!*, az élethelyzethez illő humoros könyv, stand up comedy est együtt...
4. Legyen a humor a család része is: alapvető, hogy a párkapcsolatban legyen jelen a humor (legalábbis nálam), és hogy a gyerekekkel is nagyokat tudjunk nevetni! Jópofa mesekönyvön, vicces rajzfilmen, önmagunkon és az életen. Mikor a kisfiamnak elmondtam, hogy más anyukáknak írok az anyaságról könyvet, ezt reagálta (6 évesen): „Jajj. Inkább ne.” Mi ez, ha nem humor?! 😊

PLUSZ TIPPEK:

- *Tudj nevetni a félelmeiden! A Harry Potter 2. kötetében tanulják meg a gyerekek, hogyan védekezzenek a legnagyobb félelmeiket megtestesítő mumus ellen: képzeljék el vicces szituációban azt! A pókot görkorcsolyákban esetlenkedni, a félelmetes tanárt nagymama-kötényben... Nagy tanítás ez!*
- *Írj listát azokról humoros könyvekről, filmekről. Naponta vess be egyet-egyet!*

Jegyzetek a 31-35. napokban:

NYOLCADIK FEJEZET: TALÁLD MEG (ÚJRA), AMI LELKESÍT! (36-40. NAP)

Ez a fejezet talán nagy falatnak tűnik: mintha azt mondanám, hogy találd meg 5 nap alatt az életed értelmét. Pedig a lelkesedés, motiváltság apró lépésekkel is kezdhető. A célunk annyi ezzel a fejezettel, hogy újra találj valamit az életben (vagy ha van már ilyen, akkor tudatosítsd, milyen jó is az!), ami motivál, inspirál, előrevisz, szenvedéllyel és örömmel tölt el – egyszóval színesebbé és értelmesebbé teszi a mindennapokat.

Probléma:

Mikor „bedarál az élet”, vagyis ellátjuk a napi feladatokat (melyek egyébként szintén értelmes és szép feladatok, pl. egy gyerek ellátása, egy ház rendben tartása, egy cég bárminemű segítése a munkákkal), elveszítjük a lendületet, az élet „sava-borsát”, a lelkesedést – és fáradtnak, szürkének érezzük önmagunkat. Akármilyen szép és hasznos feladatokat is látunk el, a legtöbbször vágyunk a haladás érzésére, az elismerésre, a plusz ingerekre – és hogy valami pluszt vigyünk a világba.

Szállj ki az ördögi körből:

Ha számodra is probléma a fent leírt probléma, hiány érzeted van és vágyakozva gondolsz azokra az időkre, mikor lelkesedtél és inspirált voltál, akkor hajrá: keress olyan célt, olyan feladatot, amely előrevisz! A célok rendbetételénél és a prioritás felállításánál már lehet, hogy érintetted is ezt a területet (talán nem tudatosult, hogy ezt keresed), de ha nem, az sem baj – most erre koncentrálunk.

Feladat:

Találd meg azt, ami lelkesít, ami kiugraszt az ágyból, amire gondolva felmelegszik a szíved.

TALÁLD MEG AZT, AMI ÖRÖMMEL TÖLT EL!

Elsőként próbálj olyan dolgokat találni, amikre gondolva valamiféle várákozás, vágyakozás, fejlődni vágyás tölti el a szíved. Ez lehet egy régi hobby, vagy egy teljesen új tevékenység, amit szívesen kipróbálnál (az ne riasszon el, hogy félelmetesnek tűnik belevágni)! Az időhatékonyságról szóló fejezet tippjeit használva, találd meg a módját, hogy megvalósítsd ezt a valamit, legyen az tánc, extrém sport, festészet, valami önfejlesztő tanfolyam, egy új szakma vagy nyelv megtanulása... Kézműveskedhetsz, gyűjthetsz infókat egy távoli országról és mellé elkezdhetsz spórolni az útra... Gondolkozhatasz akár egyszerű feladat-cél kombinációban: például spárgázni szeretnék 2 hónap múlva, ezért naponta 15 percet nyújtok. Találj valamit, ami lelkesít! Számomra ilyen a rajzolás – hoppá, nem gondoltad volna, mi?! 😊

TALÁLD MEG AZT, AMI KIUGRASZT AZ ÁGYBÓL!

Második körben – kicsit emelve a tétet – tedd fel magadnak a kérdést, hogy miért is élsz, mi lehet a feladatod a világban, milyen pluszt tudsz Te adni, amitől értelmesebbnek, hasznosabbnak érzed magad? Nem kell szakma váltásban vagy nagy karrierben gondolkodni – elég egy olyan erősségedet kiemelni, amit kamatoztathatsz a világban (akár a mostani napi munkádban, vagy az otthoni környezetben). Ez a valami olyan legyen, ami már nemcsak Neked ad örömet, hanem azt érezheted, hogy hasznosat, értelmeset teszel a TÖBBIEKÉRT! Nekem ilyen a fitnessz által önismeretre, fejlődésre buzdítani az embereket, és más értékeket átadni. Ezt képviselem az egész lényemmel, a munkámmal és otthon is. Mindennap van kedvem felkelni, mert szerintem ez szép hivatás!

PLUSZ TIPP:

- *Gondold át az erősségeidet (önismeret és visszajelzések szerint)!*
- *Írj listát azokról a dolgokról, amik valaha lelkesítettek, örömet okoztak!*
- *Hogyan képzelted magad el 10 éve? Milyen tulajdonságokat fejleszthetnél még tovább?*

Jegyzetek a 36-40. napban:

KILENCEDIK FEJEZET: TERVEZD MEG A MINŐSÉGI PROGRAMOKAT! (41-45. NAP)

Amikor gyerek voltam, majdnem minden hétvégén „csináltunk valami érdekeset” – így hívtuk azokat az extra programokat, amikre ritkán jutott idő. Nem feltétlenül voltak ezek elmenős programok – most, az én gyerekemmel például a diavetítés vagy sóliszt gyurmázás is annak számít. Mégis arra biztatlak: mozdulj ki, ha lehet! A (minőségi) programokkal, élményekkel az élet színesebbé válik. Nemcsak maga az élmény, hanem az időszak is örömet hoz az életünkbe, ahogy várjuk a program időpontját! Én csak idén iktattam be ebben a formában a program-szervezést (amit VEGY-szabálynak neveztem el, máris leírom, miért), és csodás változásokat hozott az életünkbe!

Probléma:

A napi teendők mellett sokszor időnk és pénzünk sincs „valami érdekeset” csinálni, így viszont monotonnak érezzük a mindennapokat, unalmasnak egymást társaságát.

Szállj ki az ördögi körből:

Jusson idő rendszeresen a minőségi programokra, törd meg a monoton és szürke mókuserék-életet! Szokjatok hozzá, hogy jó szervezni és várni valamit, jó érzés készülni (pl. felöltözni csinosban, vagy előkeresni a szánkót, vagy közösen választani kirándulás-helyszínt.) A várakozás maga a program is rengeteg újat hoz majd az életetekbe!

Feladat:

SZERVEZZ PROGRAMOKAT A V.E.GY-KÉPLET SZERINT!

V.

Szervezz közös programot VELE – azzal a férfival, akivel együtt élsz, akivel szeretitek egymást, akivel elméletileg az életedet akarod leélni. A nővérem mesélte, hogy a férjével rendszeresen elmennek egyet autózni, hogy beszélgethessenek – ilyenkor csak ülnek és beszélgetnek, nincs feltétlenül céljuk sem, csak a közös idő számít. Az én szüleim 60 felett is közös egy-két napos kirándulásokat csinálnak, amit előtte jól megszerveznek és nagyon várnak. Biztos vagyok benne, hogy Neki is jól esik, ha egyszer csak közlöd, hogy rábízta a gyereke(ke)t valakire és vettél 2 mozijegyet. Te pedig szintén élvezni fogod, hogy kimozdulhatsz! Ha egyedülálló anyuka vagy, akkor sem kell kihagynod ezt a lépést – egy-egy randi, vagy találkozó Téged is feldob, és kötelező is a felnőtt (férfi) társaság!

E.

Szervezz programot EGYEDÜL – találj legalább pár órát (de ha lehet egy félnapot vagy egész napot) arra, hogy önállóan, szoros határidő nélkül elindulj, amerre látsz és azt csinálj, amit szeretnél! Valószínűleg (ha eddig ez nem volt a családi élet része) furcsa lesz az ötleted, de hidd el megér!

GY.

Szervezz minőségi programot a GYERE(KE)KKEL – nem mozira vagy játszóházra gondolok, hanem olyan (lehetőleg kimozdulós) programra, ahol van lehetőség beszélgetni, játszani velük. Mi rengeteget kirándultunk vonattal, akár csak Budapest környékén, szendvicseket készítve, mikor a fiam kicsi volt, és nagy kiadásokkal járó programokra nem tellett. Ezt is imádta, és a mai napig emlegeti!

PLUSZ TIPP:

- Gondolkodj kirándulásban, akár egész napos programban, vagy kultúrprogramban (színház, múzeum), vagy csak közös sétában! Otthon főzhettek, kézműveskedhettek, filmezhettek együtt.
- Egyedül is mehetsz kirándulni, sétálni, beülhetsz egy kávéra valahova, írhat sz naplót...
- Telefonnyomkodás ezekben az órákban ne legyen!
- Vegyél elő naptárat: már most írd be a3 dátumot a következő hónapra!

Jegyzetek a 41-45. napban:

TIZEDIK FEJEZET: SZOKÁS-NAPLÓ ÉS ÁLLAPOTFELMÉRÉS (46-50. NAP)

Azt mondják, hogy 21 napnyi rendületlen végrehajtás szükséges ahhoz, hogy egy szokást valóban kialakult szokásnak nevezhessünk – de ez (edzői tapasztalataim szerint) nagy túlzás. Ennél sokkal több gyakorlásra, újrakezdésre van szükség, főleg ha – úgy, mint Te most – egyszerre több szokáson is változtatni akarsz.

Azt javaslom, hogy mindegyik fejezetet olvasd át, csak utána kezdj bele a gyakorlatokba, és amennyiben több megoldást is javaslok, válassz ki egyet, és arra koncentrálj! Az edzéstípusokból használj egyet, az étkezést illetően egyelőre csak a táblázattal foglalkozz, a pihenős tippek közül egyet tesztelj, a rendrakás táblázatából egyet-kettőt csinálj meg a gyakorlatban, a többit dátumozd be a naptáradba, a napirend kialakítását kezd a reggelekkel (ide iktasd be az ellazulás gyakorlatát a későbbi fejezetből), az online szűrésből válassz ki egy opciót (pl. hogy csak napi 2x nyitod meg az e-maileket), a személyes kapcsolatokat illetően: kapcsolódj egy valakihez egyelőre, és érte adj hálát, vele próbálj jobb kapcsolatot kialakítani, és az őszinte kérést begyakorolni, egyelőre egy új hobbyban gondolkozz, a VEGY-képlet alapján egyelőre egyszerűbb programokat válassz, csak 1 hónapra előre...

Az is a fokozatosság elvének felel meg, ha ezeket valóban 5-10 naponta iktatod be, ahogy leírtam. Az utolsó 5 napban pedig nincs más dolgod, mint hogy a meglévő teendőket tartsd be: és lehetőleg vezesd naplóban, hogy sikerül! Ez a napló nemcsak a csekklistából áll, hanem az első nap és az 50. nap közérzetét és egyéb „mérhető” tényezőket is hivatott rögzíteni. Ez azért fontos, mert a következetes „munka” bizony egyértelmű eredményekkel kell járjon!

Csodás változást, jó jegyzetelést Neked! 😊

[illegible]

Felmérés az 50. napon

Hogyan érzed magad fizikailag? Jelöld meg mennyire érzed magad fittnek és energikusnak 1-5-ig terjedő skálán, ahol az 5 a maximális, kicsattanó erőt jelenti? 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Mennyire érzed magad csinosnak és vonzónak? Jelöld meg az 1-5-ig terjedő skálán, hogy mit érzel, ha tükörbe nézel! (%: elégedett vagy a látvánnyal! 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Mennyire érzed magad kipihentnek és kiegyensúlyozottnak? 1: Egyáltalán nem, hulla vagyok. 5: Néha kifejezetten jól vagyok 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Mennyire érzed összeszedettnak az életed? Az 1 totális káoszt, a 5 pedig a rendet, szervezettséget jelenti! 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Hogyan látod a napi rendedet, az idő beosztásod? Az 1: kifolyik a kezem közül az idő, semmire nem jut elég. 5: haladok! 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Mennyire tudsz együttműködni másokkal, mennyire vagy képes segítséget kérni, hogy könnyebb legyen az életed? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Jellemző az életedre a nevetés és a közös programok a szeretteiddel? Az 1 a szürke hétköznapiakat jelenti, az 5 a vidámságot. 1 – 2 – 3 – 4 – 5	Van olyan tevékenység vagy cél, ami motivál, örömmel tölt el? 1: Semmi ilyen nincs. 5: Igen, egyre több minden! 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Az e-book olvasása és az általam alkalmazott gyakorlatok végrehajtása NEM helyettesíti a szakemberekkel való konzultációt, személyi edzést, orvosi iránymutatást, gyógyszeres kezeléseket. A gyakorlatokat saját felelősségre alkalmazd. Amennyiben szakemberre van szükséged, írd bátran, segítek megtalálni a megfelelő segítséget!

A „50 napos program anyukáknak” Hámori Blanka szellemi tulajdona, mindenféle sokszorosítása és terjesztése bűncselekmény.