

Proč vlastně cvičíte?



Bude to první otázka, kterou vám trenér v kvalitním fitness centru položí. A je to otázka správná. Naše motivace je totiž tím nejdůležitějším aspektem dlouhodobého úspěchu v oblasti sportování i hubnutí. Možná jste nyní ve stavu, že se vám stále nevede zhubnout nebo dlouhodobě vydržet u nějakého sportu. Zkuste se tedy dnes pozastavit nad vaší motivací.

Proč to všechno vlastně děláte?

Jednoduchá otázka a jistě jednoduchá odpověď. Proč jste se rozhodla chodit do posilovny dvakrát týdně? Proč jste přestal pít pivo? Slovíčko „proč“ je mocné a věřte, že pokud byste pracovali jako kouč osobního rozvoje, budete ho používat minimálně 20x denně se svými klienty. Slovíčko „proč“ nám totiž pomáhá najít příčiny stavů a našich rozhodnutí.

Nesprávná motivace

Pokud se vám nedaří dlouhodobě uspět ve sportu nebo v hubnutí (i v čemkoliv jiném), pravděpodobně máte motivaci nesprávnou. Konkrétně v oblasti hubnutí a sportování bývají mezi nesprávné motivy zařazeny:

- ✓ Dělán to kvůli partnerovi/partnerce
- ✓ Dělán to kvůli přátelům
- ✓ Dělán to, protože je to módní trend a chci být in
- ✓ Potřebuji, aby si mě někdo všímal a chválil mě
- ✓ Nenávidím sám/sama sebe a potřebuji se sebou rychle něco udělat
- ✓ Chci se zalíbit novému objevu

Správná motivace

Naopak, pokud máte motivaci správnou, u sportu či hubnutí se vám podaří vydržet. Mezi hlavní pozitivní aspekty motivace bývají zařazeny:

- ✓ Chci být zdravější
- ✓ Chci mít lepší fyzickou kondici
- ✓ Chci se zdravou cestou zbavit bolestí kloubů/zad/jiných bolestí
- ✓ Chci **postupně** zhubnout a zároveň zpevnit postavu
- ✓ Chci se více líbit sám/sama sobě
- ✓ Chci své tělo připravit na přibývajícím věku a neřešit populační nemoci
- ✓ Pohyb a kolektiv kolem cvičení mi dělá dobře
- ✓ Jsem rád/a mezi lidmi v oblasti sportu

Závěrem

S nesprávnou motivací mám dobrou osobní zkušenost. Sama jsem vyzkoušela mnoho sportovních aktivit jen proto, že to vyžadovalo mé okolí, společenský statut či vlastní honba za dobrou postavou. Postupem doby jsem však dospěla do stavu, který vám popisuji výše. Sportování a práce s vlastním tělem nesmí být činností nezábavnou a negativní. Z dané aktivity se musíte radovat. Někdy se samozřejmě může stát, že se vám ze začátku do posilovny nebude chtít. To je však normální. Pokud budete mít správnou motivaci, první výsledky se dostaví a vy se tam konečně začnete těšit.

Dělejte tedy, prosím, skutečně jen to, o čem jste přesvědčení, že děláte kvůli sobě. Jedná se přece o váš volný čas, tak proč jej prožít aktivitou, kterou nenávidíte? A proč dělat aktivitu, která vás dlouhodobě nepřivede do vytouženého cíle?

Zapamatujte si, že pro každého z nás je zde na planetě sportovní aktivita, která nás bude bavit. Jde jen o to ji najít a pak už si jen vychutnávat nejen její průběh, ale i výsledky.

Přečtěte si také:

[Tai Chi](#)

[Zacvičte si pilates](#)

[Sestavte si cvičební plán](#)

Stáhněte si:

[Nejlepší dietní jídelníčky](#)

[Jak zhubnout natrvalo](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.