E-BOOK ZADARMO · RESET STUDIO

Keď dni nevychádzajú

Ako pokračovať aj v neideálnych obdobiach – keď si chorá, deti majú horúčku, alebo sa ti jednoducho všetko rozsype.



FREDS

Z CHAOSU DO SYSTÉMU

Výsledky nestrácaš počas osláv.
Výsledky nestrácaš počas dovoleniek.
Výsledky nestrácaš počas choroby.

Strácaš ich vtedy, keď:

→ vypneš úplne všetko,

→ čakáš na „lepší moment“,

→ presunieš návrat na pondelok, budúci týždeň alebo budúci mesiac.

TVOJA POISTKA

Absolútne minimum

Keď deň nevychádza, nesnažíš sa ho zachrániť na 100 %. Presmeruješ sa na svoje **absolútne minimum**.

Minimum = 1–3 veci, ktoré vieš dodržať v akýchkoľvek podmienkach. Je to tvoja poistka. To, čo ťa drží v systéme, aj keď všetko ostatné padá.

01 Urči si svoje minimum

vyber zo svojich non-negotiables tie, ktoré:

Non-negotiables sú veci, ktoré urobíš bez vyjednávania – lebo vieš, že ti robia dobre.

- ✓ sú jednoduché,
- ✓ sú reálne aj v strese,
- ✓ nevyžadujú energiu navyše.

V STRAVE

- ✓ Jem 3 hlavné jedlá denne.
- ✓ Každé jedlo má bielkovinu.
- ✓ Nevynechávam večeru.
- ✓ Sladké jem ako dezert, nie namiesto jedla.
- ✓ Dodržím pitný režim.

V POHYBE

- ✓ 5–15 minút pohybu denne.
- ✓ Krátka prechádzka po jedle.
- ✓ Strečing alebo mobilita.
- ✓ Schody namiesto výťahu.

V BEŽNOM DNI

- ✓ Chodím spať približne v rovnaký čas.
- ✓ Pred spaním obmedzím obrazovky.
- ✓ Cez deň si dám krátku pauzu pre seba.

02 Vyber si maximálne 3 veci

- Menej je stabilnejšie než viac.
- Minimum musíš zvládnuť aj v ten najhorší deň. Ak ho zvládneš len v dobrý deň, nie je to minimum.

03 Presmeruj pozornosť

Nerieš to, čo nevyšlo. Položíš si jednu otázku:

> „Akú jednu vec dnes stále viem ovplyvniť?“

Na ďalších stranách nájdeš, ako môže minimum vyzerať v konkrétnych situáciách. Nemusíš ho vymýšľať, keď ti je zle – stačí nalistovať.

KEĎ SA STANE KONKRÉTNA SITUÁCIA

Minimum v praxi

Ochorela som / som unavená

- ✓ Zjem aspoň 2 hlavné jedlá počas dňa.
- ✓ Pijem dostatok tekutín.
- ✓ Doprajem si oddych, idem skôr spať.
- ✓ Krátka prechádzka po byte alebo dome.

Cieľ: *podporiť regeneráciu, nie výkon.*

Ochoreli deti / doma je chaos

- ✓ Nevynechám hlavné jedlá.
- ✓ Jem to isté čo rodina, len si upravím porciu.
- ✓ Krátky pohyb počas dňa, aj doma.

Cieľ: *udržať stabilitu bez tlaku.*

Zjedla som viac sladkého, ako som chcela

- ✓ Ďalšie jedlo jem normálne.
- ✓ Nehladujem „za trest“.
- ✓ Pri ďalšom jedle sledujem, kedy som sýta.

Cieľ: *zastaviť kolotoč „už je to jedno“.*

KEĎ SA STANE KONKRÉTNA SITUÁCIA

Nestihla som tréning

- ✓ Krátka aktivita – chôdza, mobilita, strečing.
- ✓ Dodržím svoje stravovacie návyky.
- ✓ Návrat k tréningu si naplánujem bez tlaku.

Cieľ: *zachovať rutinu pohybu.*

Som v strese / niečo sa stalo

- ✓ Jem pravidelne, aj keď len niečo malé.
- ✓ Obmedzím, čo ma stresuje ešte viac – konkrétnu povinnosť, veľa kávy.
- ✓ Nepridávam si drastické obmedzenia.
- ✓ Vyjdem na krátku 10-minútovú prechádzku.

Cieľ: *stabilizovať telo aj hlavu.*

AK NIEČO NEVYCHÁDZA VIAC DNÍ

Jeden návyk, potom ďalší

1. **Udrž stabilne 1 návyk.** Napríklad: po jedle sa postavím od stola.
2. **Ďalší pridaj až vtedy, keď prvý funguje.** Napríklad: zelenina ráno a večer.

AK NEVYCHÁDZA TÝŽDEŇ ALEBO VIAC

Nerob reset.
Rob návrat.

1. Vyber si 1 minimum.
2. Dodrž ho 3–5 dní.
3. Pridaj ďalší návyk.
4. Postupne sa vracaj k svojmu systému.

Prečo nečakať na pondelok?

Keď začneš hneď, zistíš, akú silu má obyčajné „teraz“. A ukážeš samej sebe, že veci vieš meniť dnes, nie niekedy.

NAJSILNEJŠIA OTÁZKA V NEIDEÁLNYCH DŇOCH

> „Ako viem pokračovať tam, kde som – nie odznova?“

PRAKTICKÉ CVIČENIE · VYPLŇ SI

Moje absolútne minimum

3 veci, ktoré viem dodržať vždy:

1. .....

2. .....

3. .....

Môj plán návratu

Ak niečo nevychádza:

Začnem týmto jedným návykom: .....

Ďalší pridám, keď zvládam prvý: .....

> Pamätaj: Problém nie sú neideálne dni. Problém býva to, ako sa na ne pozeráš. Minimum ťa drží v pohybe.

A ČO ĎALEJ?

Nezačínaš odznova. Pokračuješ.

Ak chceš, aby som ti pomohla nastaviť minimum, ktoré vydrží aj chorobu, chaos aj december, ozvi sa mi.

E-MAIL freds@resetstudio.sk

WEB pozvanka.resetstudio.sk

INSTAGRAM @coach_freds

ONLINE KURZ

Z chaosu do systému

Strava, pohyb a návyky krok za krokom – s tréningami na doma a vlastným Notionom na sledovanie jedla, návykov aj progresu. Ideš vlastným tempom.

CHCEM KURZ

buy.stripe.com/cNibJ0eos0yN9Y18Sg2Ji0r

