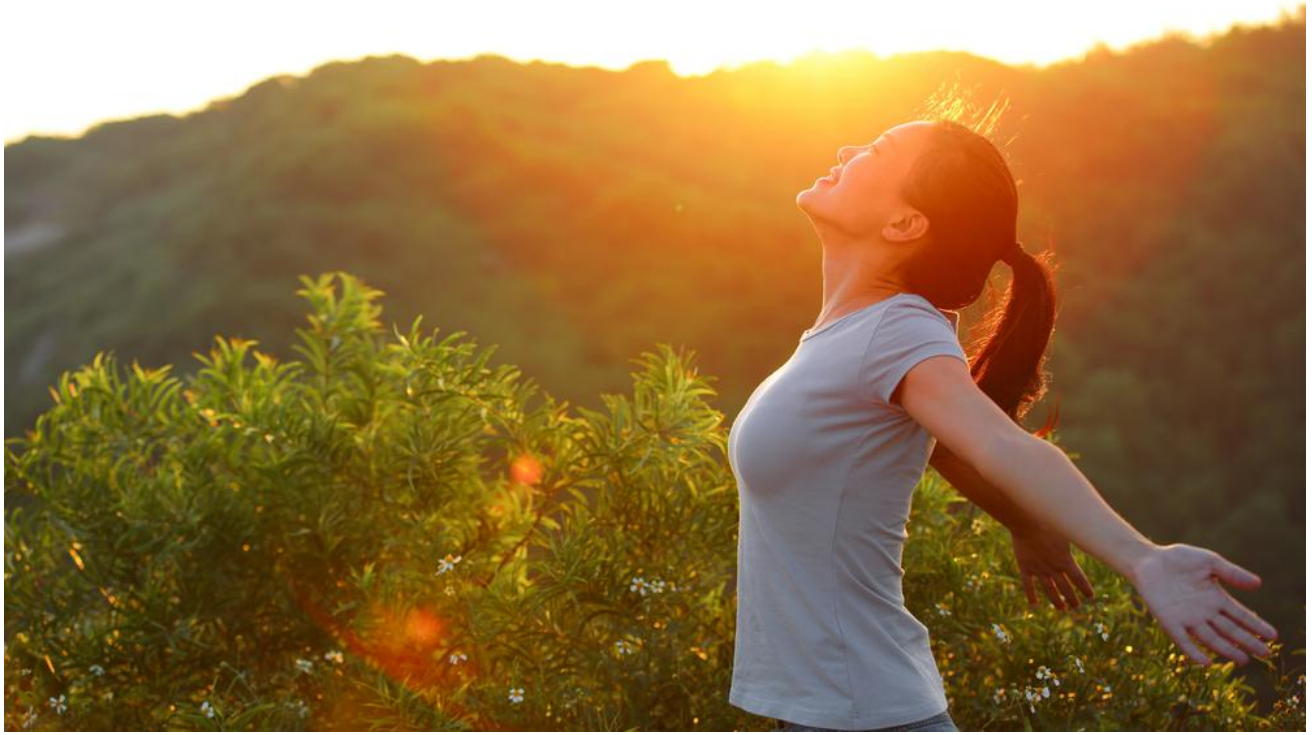
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 11. 2017 | PhDr. Iva Málková

Štěstí začíná v hlavě. Jak milovat víc svůj život?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stesti-zacina-v-hlave.-Jak-milovat-vic-svuj-zivot__s10012x10689.html

Vše, co v životě chcete, začíná v hlavě. To, jak život prožijete, záleží hlavně na vás. Negativní myšlenky, příliš silné emoce, nevyvážený jídelníček stojí v cestě splnění životních cílů a pevného zdraví. Zamyslete se nad deseti důležitými oblastmi, které určují míru vašeho štěstí.



Milujte víc svůj život - 10 rad, které mohou

pomoci

- **Odstraňte černobílé myšlení**

Lidé si znepříjemňují život v důsledku negativních myšlenek. **Nejčastější chybou je tzv. černobílé myšlení.** Žijeme život „buď anebo“ – usilovně cvičíme, nebo se nehýbeme Jídlo se dělí na „superpotraviny", nebo jedy. Po konzumaci „nezdravého hříšného jídla“ dochází k přejídání s pocity viny. Honba za nepřirozenou dokonalostí navíc odčerpává hodně životní energie. Pokuste se snížit sílu těchto negativních myšlenek a nahradit je pozitivnějšími, které akceptují i nedokonalost, která je přirozenou součástí člověka.

- **Naučte se vhodně zvládat emoce**

Silné emoce vyvolávají tělesné změny, které jsou v civilizovaném světě zbytečné. Zrychlí se vám srdeční tep, napnou se svaly, ale vy nikam nevyběhnete, nebojujete o život, jako to museli dělat vaši dávní předkové, u nichž tyto změny plnily svůj účel. **Energii a napětí, které se postupně hromadí, je třeba uvolnit vhodným způsobem, jinak mohou být příčinou vzniku psychosomatických onemocnění.** Řešení emocí například čokoládou nebo jiným jídlem je jen spouštěčem dalších problémů. Vhodnějším řešením je pohybová aktivita, nemusí se jednat o žádný maraton, stačí se třeba jen na chvíli projít na čerstvém vzduchu.

- **Změňte jídelníček tak, aby vás uspokojoval**

Sestavujte si sami tvořivě jídelníček, který vám bude chutnat a bude zdravější. Nemusíte dodržovat striktní diety, stačí si upravovat postupně jídelníček, aby obsahoval méně nevhodných potravin (cukrů, nasycených mastných kyselin, soli) a naopak více prospěšných živin. Bílkoviny obsažené v bůčku zaměňte postupně za bílkoviny v libovém vepřovém až třeba za bílkoviny v rybě či kuřeti. Sacharidy a nevhodné tuky přijaté např. v croissantu nebo krémovém dortu vyměňte za tvarohový dort nebo koláč s ovocem až se třeba dopracujete k jogurtu či tvarohu s ovocem. Pokud najdete příjemnou cestu, jak dodržovat doporučené denní dávky, nemusíme řešit, zda si dát máslo, nebo margarin. Jde vždy o komplexní „pozitivní“ jídelníček.

- **Když jíte, tak jezte**

Nenechávejte se pohltit závratným tempem dnešní doby. **Když jíte, tak jezte – vědomě si jídlo vychutnávejte všemi smysly.** Vědomé jedení vám pomůže si nejen uvědomit, kdy se máte pustit do jídla a kdy už máte dost, ale také rozeznat kvalitní jídlo od nekvalitního.

- **Aktivní změna návyků - ne oběť, ale strůjce**

Člověk často nejedná svobodně a ani si to neuvědomuje. Podléhá tlaku

vnějšího prostředí – jí to, na co je reklama a navíc v množství, které mu nutí někdo jiný. **Dále funguje na tzv. autopilota, kdy má nepodmiňované často nevhodné návyky, kdy stresy řeší jídlem či si umocňuje pohodu jídlem.** Je třeba se vrátit do dob dětství, kdy jsme uspokojovali potřeby svého těla a nebyli jsme otrokem toxického prostředí.

- **Od dyskomfortu k pocitu euforie**

Pro dosažení cíle musíte obětovat trochu ze svého pohodlí - nebude to však boj, ale dobrodružná tvořivá cesta. Díky cestě od dyskomfortu ke komfortu zažijete po zvládnutí přiměřeného úkolu pocit euforie, který byste nikdy bez špetky snahy nezažili. Příjemno můžete zesílit na základě kontrastu. Odpočinek lépe vychutnáte po předchozí únavě. Pivo vychutnáte lépe po sportu než po celodenní nečinnosti a například večeři si vychutnáte více, když si na svačinu nedáte oplatky apod.

- **Hýčkejte své tělo**

Snažte se své tělo hýčkat a dopřávat mu přiměřeně kvalitní jídlo, příjemný pohyb, dostatek odpočinku a spánku. Kvalitním jídlem rozumíme nejen nutričně výhodné potraviny ale i fakt, že reagujete na potřeby svého těla.

- **Přijímejte své tělo**

Buďte vděčni svému tělu, za to, co pro vás každý den dělá, že vám umožňuje vidět hezké věci, poslouchat příjemná slova a zvuky, cítit příjemnou vůni, vychutnávat dobrá jídla a dotýkat se milých věcí a lidí.

- **Radujte se z činnosti hned teď**

Pouštějte se do činností, které by vám mohly dělat radost jako je například plavání, tanec, gurmánství teď hned, máte právo užít si jakoukoliv činnost a aktivitu bez ohledu na tvar a velikost vašeho těla.

- **Enjoyment – užívejte si života!**

Každý je nějak vnitřně naladěn a od toho se odvíjí jeho spokojenost v životě. Snažte se v každém dni najít něco hezkého, co se povedlo a podařilo. Když se budete soustředit na to, co se daří, bude se vám dařit ještě víc. Každý z nás má 24 hodin na den, a tak užívejme každé minuty života. **Svět nezměníte, ale můžete změnit sebe, abyste si v každé životní etapě užívali života co nejvíce. Přerámujte život do pozitivna!**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz