

A „sztármamiknak” munkaköri kötelességük gyönyörűnek és fittnek lenni.

Na de mi a helyzet veled???

(Figyelem! A történetben erősen az otthoni mozgásra, és mégis önmagad elfogadására ösztönző mondatok találhatóak! Az is előfordulhat, hogy holnap már máshogy nézel a tükörbe!)

Egy régi élet búcsúcsókja.

.....
1. rész
Levelek

Anya sóhajtván lépett ki a szobából. Fülledt, párás, nehéz levegőjú nyári este volt azon a napon, és ez a kicsiket is alaposan megviselte. Anna ugyan könnyen elaludt, de Öcsi egy órán keresztül nyűglődött, és forgolódott.

Semmi másra nem vágyott, mint hogy lezuhanhasson a számítógép elé, és elolvashassa az üzeneteit, bár túl sok jóra nem számított. A tükör előtt elhaladva megpróbált magára mosolyogni, de gyorsan visszakapta a tekintetét, mivel a nő, akivel szembe találta magát, inkább megijesztette: **fáradt volt, nyúzott, és nagyon elhasználtként látszott.**

A gép elé ülve azonnal megakadt a szeme egy levélen: a nővérétől jött! Az ő szeretett, tisztelt, imádott, egyetlen nővérétől! Hát persze, biztosan az élménybeszámoló, hiszen most értek haza Horvátországból!

Nem is csalódott a tartalomban. A nővére elképesztő részletességgel beszámolt a nyaralás minden pillanatáról. **Hogy mennyit úsztak, röplabdáztak, kirándultak, és táncoltak a gyerekekkel ez alatt az egy hét alatt.**

„Ha én nyaralni mennék, szívem szerint végigaludnék egy teljes hetet. **Bárcsak ilyen sportos, aktív, boldog és felszabadult életem lehetne! De hogyan?** Hiszen még arra sincs időm, hogy egy kicsit magammal törődjek, vagy a környéken elinduljak futni!”

A levél a kettőjük között megszokott szavakkal végződött: **„Bírlak, csajsz! Aláírás: Én.”** Becsukta a levelet, és megnézte kapott-e még valamit.

Egyetlen üzenet volt már csak olvasatlan.

A tárgy kicsit semmitmondó volt... „Változtasd meg az életed MOST!” Valószínűleg ez is valami szokásos körlevél, semmi extra, de más dolga nem volt, tehát megnyitotta!

.....

2. rész

Az a bizonyos üzenet

Nem is tévedett sokat. Körlevél volt, egy barátnője küldte. A következő történetet olvasta:

„Olvasd el ezt a történetet, hidd el, épp neked szól!

Egy vállalathoz egy új, fiatal favágó érkezett, akit egy tapasztaltabb, öreg favágó mellé osztottak be. Az első napon a főnök nagy meglepetéssel nyugtázta, hogy kiváló munkatársra tett szert. Ugyanis az ifjú favágó csaknem kétszer annyi fát tudott kivágni, mint az öreg. Másnap kiment, hogy megnézzék, hogy dolgoznak.

Örömmel tapasztalta, hogy az új munkaerő **egész nap megállás nélkül vágja a fákat, még csak ebédidőt sem tart.** Ezzel szemben az öreg favágó minden negyed órában leült két percre. Mégse szólt semmit, hiszen már régóta neki dolgozott az öregember. Inkább örült a jó fogásnak.

Hamarosan azonban nagy meglepetés érte a főnököt: a kiváló fiatal favágó teljesítménye szépen lassan csökkenni kezdett. Hamarosan épp ugyanannyi fát vágott ki egy nap alatt, mint az öreg. **Amikor eljött a nap, hogy az esti összegzésnél kevesebbet tudott felmutatni, a főnök úgy döntött, ismét megnézi, hogyan dolgoznak.** Talán eltanulta az öregember módszerét, és ő is mindig leül pihenni? De hiszen fiatal még ahhoz!

Kiment az erdőbe, és megint egy napig figyelte, mit csinál a két férfi. Legnagyobb meglepetésére azt látta, hogy a legutóbbi alkalom óta nem változott semmi! Az öregember továbbra is mindig leült pihenni, **az ifjú pedig talán még nagyobb erővel küzdött a hatalmas fák ellen.**

Az ő eredmény mégis kevesebb lett.

Félrevonta az öreg favágót, és megkérdezte tőle: „Hogy lehet az, hogy az a kölyök sokkal nagyobb energiával vágja a fát, ráadásul megállás nélkül, miközben te állandóan megpihensz, mégis nap végére te vagy az, aki nagyobb eredményt tud felmutatni?”

Mire az öreg így felelt: **„Édes fiam. Én minden pihenőm alatt megélezem a fejszém!”**

Úgy érzed, valami nem működik az életedben? Úgy érzed, halálra dolgozol magad folyamatosan küzdesz, mégse haladsz előre? **Nem lehet, hogy tompa a fejszéd?**

Ne félj változtatni: Állj meg egy pillanatra, és élezd meg a fejszéd!!!

Roosevelt elnöknek ez volt a véleménye:

„Ha 10 percem lenne arra, hogy kivágjak egy fát, ebből 9 percig biztosan a fejszémét élezném!”

Ne félj megfogadni ezt a tanácsot, akkor se, ha nehéznek tűnik!!!”

.....

3. rész

A különös idegen...

Épp befejezte az olvasást, amikor észrevette, hogy áll valaki a háta mögött. Először megijedt, de aztán felülkerekedett benne a kíváncsiság: egy fiatal lány volt. Nem betörő, legalábbis nem tűnt annak. De akkor mit keres itt?

A Lány megszólalt. Halk, lágy, megnyugtató hangja volt, és ezt egy olyan különös mosollyal kísérte, hogy Anyában akaratlanul is a bizalom melege áradt szét.

- Megkaptad a választ a kérdésedre? – kérdezte.

- Melyikre?

- Hogy hogyan bírhatnád jobban a mindennapok terhelését?
- Nem teljesen. Nem értem. Miért, megkaptam?
- Gyere, mutatok valamit.
- Hogyan? – értetlenkedett Anya. Különben is, itt vannak a gyerekek...
- Csak csukd be a szemed egy pillanatra. – Anya így is tett. - Jó, már ki is nyithatod!

.....

4. rész

Három

- Hol vagyunk most? – kérdezte Anya.
- Egy életet akarok Neked megmutatni, figyelj jól!

AZ ELSŐ ÉLET a nővéred élete: tiszteled, és talán egy kicsit irigyled az életmódjáért, **pedig egyáltalán nem más, mint te.**

Látod, esténként majdnem ugyanolyan fáradt, ugyanúgy rohangál egész nap a gyerekei után, főz, mos, takarít, küzd. Mégis milyen fitt, milyen vidám! Látod, még fogyott is! Majd kicsattan, és olyan jól bírja a rohangálást! Pedig igazából egyetlen titka van. **MINDEN NAP MEGÉLEZI A FEJSZÉJÉT!** Minden délután, amikor leteszi a gyerekeit, mozog egy órát! Nem mindig könnyű magát rávennie, de megtanulta, hogyan motiválhatja magát!

Most megint csukd be a szemed egy pillanatra, új élet jön!

A MÁSODIK ÉLET egy névtelen sportfüggő élete: **Néha eszméletlen túlzásokba képesek esni a nők, akiknek talán nem ez lenne a legfontosabb az életükben!** Nem is az a baj, hogy mennyit sportolnak, mennyire figyelnek magukra – hanem hogy közben mit veszítenek!

Nézd, megmutatom! És ott találta magát egy fitneszteremben. Megdöbbenve látta: egy kisfiú írta a leckéjét a gépek között! Mellette meg anyuka szépítgette a már amúgy is izmos testét. Majd látott egy fiatal párt. A nő épp visszautasította a férje által gondosan elkészített évfordulós vacsorát, mert az túl sok kalóriát tartalmazott.

- Na de miért jó ez? – kérdezte.

- **Ők azok, akik egész nap csak élezik a fejszéküket, és nem marad idejük arra, hogy ki is vágják a fát.** – Fűzte hozzá magyarázatként a lány.

HARMADIK ÉLET: És itt az életed kívülről. Látod magad? Hamar elfáradsz, sokat küzdesz, nem érzed magad elég erősnek, és folyton a teherbírásod határán jársz. **Szinte fuldokolsz, és ezt a környezeted is érzi!**

Gondoltad volna, hogy Amerikában már fiatal nők „anti-fitness” mozgalmakat indítottak? A jelszavuk a „carpe diem”, és úgy gondolják, hogy aki rakott krumplit akar enni hagymás csülökkel, majd utána zsírtól csöpögő szájjal megenne 5 liter csoki fagyit, azt holmi társadalmi elvárások ne akadályozhassák meg ebben.

Valahol milyen megnyugtató, és felszabadító ez a gondolkodásmód, még ha nem is ilyen szélsőségesen látod! **Nincs több elégedetlenség, nincs több aggodalom, milyen egyszerűen le vannak tudva a gondok.**

Ugye Te is érzed, hogy valami nem stimmel?! Mert nem csak a társadalmi szabályoknak, hanem a testük elvárásainak se felelnek meg! És jön is a reakció: rossz közérzet, folytonos teltségérzet, egyre nehezülő mozgás, tunyaság, betegségek, inaktív, kalandoktól tökéletesen mentes élet...

.....

5. rész Szakítsd meg a rutint!

- Neked melyik a legszimpatikusabb? – kérdezte végül a Lány.
- **Azt hiszem, nem is kérdés, hogy az első, a nővérem...! – felelete Anya.**
- Te miért nem mozogsz? Mi kéne ahhoz, hogy ilyen életed legyen?
- Talán a kevés idő, a lelkesedés hiánya, talán nem hittem el, hogy olyan fontos.

Persze azt hiszem, kezdem érteni. Szóval arra akarsz kilyukadni, hogy nekem, és általában mindenkinek az egyik legalapvetőbb munkaeszközünk a testünk. **Hogy minden pillanatunkat meghatározza, hogy milyen az erőnlétünk, és a közérzetünk.** Hogy a vitalitás önbizalmat, és szellemi frissességet ad. Ja és még akár fogyni is lehet. De nem ez a legfontosabb.

Tehát a testünket/munkaeszközünket/fejszénket rendszeren karban kell tartani, és megélezni minden nap, ha azt akarjuk, hogy hatékonyan szolgáljon minket a feladatainkban?

- Látom, kezded átlátni. És még valami. Ha mindig az energiád maximumát használod fel, sose lesz időd arra, hogy több energiát termelj!

Most úgy érzed, nincs erőd mozogni. Pedig ha mozognál, lenne rá erőd, sőt minden másra sokkal több erőd lenne! Ahogy mondják, evés közben jön meg az étvágy, csak egyszer kell elkezdeni!

Meg kell állítanod a rendszered, ki kell szállnod a mindennapok forgatagából, mert hiába vágod a fát tompa fejszével! Elkezdni pedig nem könnyű, de megéri. Ha egy szakadék szélén állsz, a legtöbbet azzal haladhatsz a célod felé, ha visszalépsz egyet!

Nekem most mennem kell! Még egy dolgot hadd mondjak: gondolkozz, hogy tényleg akarsz-e a változtatást, és ha akarsz, keresd meg a tökéletes megoldást! **Milyen mozgásforma illene bele leginkább az életedbe? Gondolkozz!**

.....

6. rész Tehát csak álmom volt?

Öcsi egy pillanatra felnyögött, de azonnal vissza is aludt. Anya ült értetlenül, előtte a gépen a nővére utolsó mondata: „Bírlak, csajszi! Aláírás: Én.”

Beletelt pár pillanatba, mire megértette: álmodta csak az egészet. Biztosan a fáradtság. Talán életlen a fejszéje. Nevetett magán, amiért pont ezt a szófordulatot használta, **de mi tagadás, az álmom még így is hatott.** Ahhoz, hogy a masinája megfelelően tudjon teljesíteni, kicsit karban kéne tartani. A mozgás nem is rossz ötlet erre! Talán tényleg jó lenne...

Azon kapta magát, hogy elmereng az álmában feltett utolsó kérdésen... Milyen is lenne a számára legideálisabb mozgásforma?

.....

„**LEGYEN A MOZGÁS OLYAN, MINTHA NEM IS LENNE. MÁRMINT A NAPIRENDEM, AZ ÉLETMÓDOM, A CSALÁDOM SZEMPONTJÁBÓL. A KÜLVILÁG SZÁMÁRA LEGYEN LÁTHATATLAN, DE:**

KÖZBEN MÉGIS NAGYON ÉREZZEM, HOGY OTT VAN, HOGY ERŐVEL TÖLT FEL, MEGADJA A MOZGÁS FELSZABADÍTÓ ÉLMÉNYÉT, KIFEJTI MINDEN JÓTÉKONY HATÁSÁT (FESZES IZMOK, FESZES BŐR, EGYÉB ÉLETTANI HATÁSOK), ÉS JÓKEDVET AD!

.....

Tehát:

Legyen RÖVID. Ne vegyen többet igénybe az időből napi 45 percnél.

Legyen OTTHON. Nem akarok elmenni itthonról, ez ugyebár nyilvánvaló. Túl sokat kellene változtatni az életemen – a mi életünkön.

Legyen RUGALMAS: Akkor kezdjek bele, amikor akarok! Ha Öcsi kicsit hamarabb megy aludni, akkor a mozgást is hamarabb tudjam elkezdni, és egyáltalán. Hadd illeszem be nekem megfelelően a mozgást a napirendembe.

Legyen VÁLTOZATOS: Ha lehet, a DVD-ket, és a virtuális megoldásokat is hanyagolnám, mert az előbbi unalmas, az utóbbi meg olyan idegen. Ha már fejszét élezek, valami életszerűben szeretnék részt venni!”

És itt megakadt. Erre nincs megoldás. Végiggondolta, miről hallott eddig. De egyik se fedte le ezeket az igényeket! Legalább egy helyen mindig kilógott valami a takaró alól, pedig a Lány azt mondta, kell lennie tökéletes megoldásnak!

.....

7. rész

Nyisd ki a szemed!

Kicsit lelombozódva el akarta olvasni a körüzenetet a fejszékről... Kilépett, és meglepődve tapasztalta, hogy nem is kapott „Változtasd meg az életed MOST!” című üzenetet. Viszont kapott egy mailt egy bizonyos Csodanő Fitness Videó portálról.

Úgy érezte, mintha egy láthatatlan, mégis fenséges ujj szegeződne az üzenetre. **Szinte érezte, ahogy csikorognak a sors kerekei.** Hogy miért? Nem is az üzenet maga volt a lényeg.

Néhány napja találta meg a honlapot. Szinte már el is felejtette volna...

MOST viszont, hogy megfogalmazta, mit akar, tudta, hogy EZ KELL NEKI! Mert a Csodanő Online fitneszterem a maga napi 2 új fitnesz videójával épp azt tudja, amire neki szüksége van! **Otthoni, változatos, rugalmas...!** A Nagy Ó!

.....
8. rész

**Ahogy a címben is kérdeztem... Na de mi a helyzet
Veled?**

Érezted már úgy, hogy jól esne valamivel több energia?

Esténként Te is fáradtan, kikészülten zuhansz be az ágyba, hogy aztán reggel majdnem ugyanolyan fáradtan, és a sok feladattól elkedvtelenedve ébredj fel?

Ha szeretnél ezen változtatni, az nagyszerű, hiszen már meg is tetted az első lépést egy kiegyensúlyozottabb, fittebb élet felé!

„Jól van, Zsú, ez így remekül hangzik. Szeretnék is mozogni, komolyan, még kedvet is kaptam, de egyszerűen nem találok még olyan megoldással, amit egy-két hónapnál tovább tudtam volna csinálni! Annyi akadály, és nehézség jöhet közbe! Olyan nehéz megfelelő mozgásformát találni!”

Akkor hadd kérdezzem meg Tőled is! Számodra milyen lenne az ideális mozgásforma? Például... Egyetértesz a következő mondattal?

„Legyen a mozgás olyan, mintha nem is lenne. Mármint a napirendem, az életmódom, a családom szempontjából. **A külvilág számára legyen láthatatlan, de: Közben mégis nagyon érezem, hogy ott van,** hogy erővel tölt fel, megadja a mozgás felszabadító élményét, kifejt minden jótékony hatását (fesz izmok, feszes bőr, egyéb élettani hatások), és jókedvet ad!”

Igen, igazad van. Hiába hangzik nagyon jól ez a gondolat, mert eddig valami mindig hiányzott! Soha nem volt egyetlen mozgásforma sem egyszerre: OTTHONI. RUGALMAS. RÖVID. VÁLTOZATOS.

És ha valamelyik hiányzik, akkor valóban elég nehéz beilleszteni a mozgást a mindennapjaidba. És megtörténhet, hogy annyira zavaróvá válik egy idő után (például hogy mindig adott időpontban kezdődik az órád, vagy, hogy harmincadszorra csinálod végig ugyanazt a videót), hogy inkább abbahagyod.

Ez nem jó! Már régóta szükség van egy megoldásra, ami az egyszerű, hétköznapi, nem túl ráérős Nők igényeit is kielégíti!

Most ÚJdonság született Érted! Egy ÚJ megoldás, egy ÚJ edzési lehetőség. Hogy pontosan hogy működik, az maradjon még titok, de hidd el: megfelel ezeknek az igényeknek. Mert ezért jött létre!

Fontos tudnod! Mi nem kínáljuk tálcán a sikert! Meg kell küzdened az eredményeidért! Azt viszont elmondhatjuk: **ennél anyabarátabb fitness megoldás még sohasem született!**

Tehát...

- **Ha szeretnél közelebb kerülni a fittebb, életteli telibb, teljesebb élethez, amire mindig is vágytál...**
- **És ha nem félsz ezért tenni is valamit... (mint mondtam, semmi csodaszer!)**

Lépj tovább a cselekedetek szintjére, és ismerkedj meg ezzel a megoldással! [Kattints a nyílra!](#)



http://www.csodano.hu/index.php?my_view=nice&p=menu_right_7#csodano

Búcsúzásként hadd ismételj meg a Lány szavait:

„Meg kell állítanod a rendszered, ki kell szállnod a mindennapok forgatagából, mert hiába vágod a fát tompa fejszével! Elkezdni pedig nem könnyű, de megéri. Ha egy szakadék szélén állsz, a legtöbbet azzal haladhatsz a célod felé, ha visszalépsz egyet!

*Nekem most mennem kell! Még egy dolgot hadd mondjak: gondolkozz, hogy tényleg akarsz-e a változtatást, és ha akarsz, keresd meg a tökéletes megoldást! **Milyen mozgásforma illene bele leginkább az életedbe? Gondolkozz! Keress! Dönts! És kezd el már most!!!***

Ne félj elkötelezni magad a változtatás mellett!

Olvass tovább most, és tudd meg, mi ez a különleges, új megoldás! Kattints a nyílra!



Schillinger Zsú, Csodanő, és Mozgás Motivátor ;)

www.csodano.hu

Ha tetszett, ne habozz, és oszd meg másokkal is!

Legyen ez a mai jó cselekedeted! :))